

# NT

## CUEVAS DEL DRACH Y DE ARTÀ

Gustavo Díaz-Jerez - Murcia para chuparse los dedos - Marrakech - Gambia  
Carmen Concepción - Azuaje - Carnaval de Cho Perico - Enfermedades raras

# LORO PARQUE *Puerto de la Cruz, Tenerife*

## La Embajada de los animales

Si viajas a Tenerife no puedes dejar de visitar Loro Parque, reconocido como el mejor zoológico del mundo en los premios Travelers' Choice Awards 2017 y 2018. Este inigualable Parque ofrece al visitante una experiencia única, con la que podrá contemplar a los animales en una recreación de su hábitat natural rodeados de un impresionante espacio de biodiversidad y donde descubrirá la naturaleza como nunca antes la había visto.

Observa la reserva de especies y subespecies de papagayos más grande y diversa del planeta, así como a los pingüinos de la Antártida, los leones africanos, los hipopótamos pigmeos o los pandas rojos, entre muchos otros animales. No te pierdas el impresionante Jardín Zen y la recién inaugurada granja de corales. Además, aprenderás todo acerca de los delfines, los leones marinos y las orcas en sus presentaciones al público. Como zoo moderno, Loro Parque vela tanto por el bienestar y la conservación animal como por la preservación del planeta a través de la utilización de energías renovables y la eliminación del plástico de un solo uso dentro de sus instalaciones. Tanto en familia o en pareja como con amigos, es visita obligatoria si estás en Tenerife.

Adquiere tu entrada en [loroparque.com](http://loroparque.com)

Síguenos en     



# SIAM PARK *Costa Adeje, Tenerife*

## Una vez más, ¡campeón del mundo!

Nombrado por sexto año consecutivo como mejor parque acuático del mundo, Siam Park, el reino del agua, propone a sus visitantes una oferta completa de entretenimiento para todos los gustos. Consigue el relax más absoluto disfrutando de la playa de arena blanca Siam Beach o de la exclusividad de las cabañas VIP, que harán de tu estancia una experiencia inolvidable. Para los amantes de la adrenalina, la emoción está asegurada con Tower of Power, nuestro impresionante tobogán de 28 metros que termina su recorrido bajo el acuario gigante, o Singha, la montaña rusa acuática más espectacular del mundo, con alrededor de 240 metros de recorrido, curvas de alta velocidad y 14 cambios de dirección que retan a las leyes de la física. Como novedad, dos nuevas atracciones: Patong Rapids, con un trayecto de más de 235 metros lleno de curvas y saltos, y Coco Beach, una zona infantil para que padres e hijos puedan vivir una experiencia única. Todo esto, en un entorno paradisíaco y con un servicio de máxima calidad.

Adquiere tu entrada en [siampark.net](http://siampark.net)

Síguenos en     



# ¡ UN AÑO DE DIVERSIÓN Y AVENTURA!



64 € adultos 40 € niños

\*Precio adulto y niño residente. Consultar otros precios en [loroparque.com](http://loroparque.com) y [siampark.net](http://siampark.net)

# FEBRERO, UN MES CON MUCHAS POSIBILIDADES

Una vez superada la entrada del año, febrero es un mes idóneo para planificar con tranquilidad y empezar a enfocar nuestra actividad hacia los propósitos y metas marcados para 2020.

Para Binter, 2019 fue un año apasionante en el que además de celebrar nuestro treinta aniversario iniciamos numerosos proyectos, ampliamos rutas e incorporamos nuevos modelos de avión a la flota.

El pasado año transportamos alrededor de cuatro millones de pasajeros en los 200 vuelos que, de media, realizamos cada día, una cifra que esperamos aumentar durante 2020, continuando con nuestra línea de expansión y mejora de la conectividad de nuestro archipiélago con el exterior.

En el primer trimestre de este año, comenzaremos a volar a Santander, con dos vuelos directos semanales, a los que se sumarán otras dos conexiones a la ciudad de Vitoria, en el País Vasco. Con la incorporación de estos dos nuevos destinos serán siete los enlaces de Binter que unirán Canarias con el resto de España, que se añaden a los vuelos interinsulares para conectar todas las islas del archipiélago canario y a los once destinos internacionales para viajar a África y Portugal.

Febrero también es un buen mes para organizar alguna escapada y salir de la rutina diaria, aprovechando la multitud de opciones que nuestros enlaces ofrecen y la variedad de planes que se pueden disfrutar en cada uno de ellos. En este mes celebramos una de nuestras fiestas más conocidas y populares, los Carnavales. Santa Cruz de Tenerife, Las Palmas de Gran Canaria y Santa Cruz de La Palma, con Los Indianos, son quizás los más conocidos y concurridos. Por ello, reforzamos nuestras conexiones para que nuestros clientes puedan disfrutar de la alegría, el color y el calor de nuestra gente.

Además, les proponemos otras opciones de viaje, como, por ejemplo, visitar Banjul, la capital de Gambia, a la que volamos todos los sábados desde Gran Canaria. El país más pequeño del continente africano tiene mucho que ofrecer, desde sus playas doradas, cercadas por palmeras y espectaculares lagunas, a sus pintorescos núcleos pesqueros y sus bulliciosos mercados, donde podrán encontrar la mejor artesanía, con tallas de madera únicas y coloridos tejidos locales. En este número de la revista podrán descubrir algunos de los encantos de Banjul.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden  
Coordinador general



# STAFF

## DIRECCIÓN DE REDACCIÓN

Paula Albericio · [redaccion@barabaracomunicacion.com](mailto:redaccion@barabaracomunicacion.com)

## CORRECCIÓN

Lavadora de textos

## COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Enrique Areilza, Elena Horrillo, Pedro Orihuela Orellana, Kim-Zé Brito, Juan José Ramos Melo, Paula Albericio, Aarón Rodríguez González, Álvaro Morales, Cristina Torres Luzón, Rosario Sanz Vaquero, Jesús Villanueva Jiménez, Diego Ojeda, Aarón García Botín, Francisco Belín.

## DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

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

## DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA

Rocío Eslava

## FOTO DE PORTADA

Daniel Martorell

## FOTOGRAFÍAS

Laura Turpin, Daniel Martorell, Pedro Orihuela Orellana, Kim-Zé Brito, Juan José Ramos Melo, Alex Díaz, Alberto Brito, Lilia Ana Ramos, Rosario Sanz Vaquero, Lucía Tabares.

## ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario, Tom Eigenhufe.

## PUBLICIDAD

[publicidad@barabaracomunicacion.com](mailto:publicidad@barabaracomunicacion.com) · 922 897 517

## BINTER

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

## SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

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

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

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

Escríbenos a [buzon@barabaracomunicacion.com](mailto:buzon@barabaracomunicacion.com).

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

## IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

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





# Poema del Mar

## AQUARIUM

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



Garantía:  
**LORO PARQUE**

## POEMA DEL MAR Las Palmas de Gran Canaria

### Bienvenidos a la profundidad de los océanos

Poema del Mar te invita a descubrir los secretos que esconde el Planeta Azul con un maravilloso viaje por los cinco continentes a través de diferentes especies de todo el mundo.

Sumérgete y vive una experiencia inolvidable en el recorrido por la Jungla junto a los peces goliath, las tortugas de agua dulce y los cocodrilos. Entra en el mundo Nemo, rodeado de peces payaso con sus llamativos colores. En la zona de la Playa, podrás encontrar, entre otras especies de aguas tropicales, el tiburón cebra y el tiburón Port Jackson, que comparten hogar con las tortugas marinas rescatadas que llegan al acuario en busca de un lugar seguro donde finalizar el proceso de rehabilitación antes de ser devueltas al mar.

Impresiónate admirando el Deep Sea, un lugar que no deja a nadie indiferente gracias a la mayor ventana curva de exposición que existe en el mundo —su cristal tiene unas medidas de 36 metros de ancho por siete metros de altura y 39 centímetros de grosor—. Ahora es momento de relajarse, observar a los tiburones y transportarte al océano más profundo.

Adquiere tu entrada en [poema-del-mar.com](http://poema-del-mar.com)

Síguenos en     



# SUMARIO

**8**  
Gustavo Díaz-Jerez  
Entrevista



**20**  
Murcia  
Destino nacional



**26**  
Mallorca  
Destino nacional



**32**  
Marrakech  
Destino internacional



**42**  
Gambia  
Destino internacional



**46**  
Libélulas  
Naturaleza



**50**  
Carmen Concepción  
El rincón de...



**56**  
Azuaje  
Senderos



**60**  
El Socorro  
Playas



**74**  
Enfermedades raras  
Salud



**86**  
Bajada 2020  
Cultura



**90**  
Platos de cuchara  
Gastronomía





Volamos por ti ✈️

**Binter**

País Vasco

# Vitoria Gasteiz

Patrimonio de los sentidos

VUELOS  
DIRECTOS

Rioja Alavesa





Por Beneharo Mesa  
Ilustración por Capi Cabrera

# “ME QUEDA MUCHÍSIMO POR HACER. MAL LO TENDRÍA SI PENSASE LO CONTRARIO”

Nacido en 1970 en Tenerife, Gustavo Díaz-Jerez es un pianista y compositor español con una gran trayectoria musical. Comenzó formándose en el conservatorio de Tenerife y posteriormente en la Manhattan School of Music. Ha tocado con una gran variedad de prestigiosas orquestas sinfónicas alrededor del mundo como, por ejemplo, la Berliner Symphoniker, Budapest Festival Orchestra, The Northern Sinfonia y las Sinfónicas de Tenerife, Gran Canaria y Madrid, entre otras tantas. Su próxima obra, *Maghek*, aúna el talento de su composición a la enriquecedora historia de Canarias.

**¿Quién es Gustavo Díaz y cómo se define?**

Yo soy músico, pianista y compositor, también profesor de piano. A su vez, me definiría como un científico *amateur*, como matemático o un programador aficionado y amante de la ciencia en general.

**¿Por qué científico *amateur*?**

Porque me gusta mucho la ciencia y tengo un bagaje bastante alto. Utilizo muchos procedimientos científicos y matemáticos para mi proceso de composición.

**A comienzos de este año va a sacar un disco, ¿qué puede contarnos de él?**

El disco se titula *Maghek*, son siete poemas sinfónicos sobre las Islas Canarias y el álbum es un doble cd con siete obras inspiradas en cada una de las Islas. Dos de ellas son conciertos para solista. Una es para solista de clarinete, y es la obra que se inspira en La Palma, llamada *Ayssuragan*, en la que actúa Cristo Barrios, un clarinetista tinerfeño. La otra está dedicada a Lanzarote y se titula *Guanapay*, nombre de un volcán que hay en la Isla. Se trata de un concierto de piano, grabado por un amigo mío especialista en música contemporánea llamado Ricardo Descalzo.

Cada obra está basada en diferentes aspectos, sobre todo en la belleza paisa-

jística de las Islas. Esa es la tónica dominante de la creación de las obras. Aparte de eso, hay inspiración en obras de los antiguos pobladores, los guanches; historias olvidadas. Por ejemplo, el nombre *Ayssuragan* significa “el lugar donde se aislaron” y cuenta una historia ocurrida durante la conquista: a finales del siglo XV, parece ser que una serie de personas, seguramente mujeres y niños que no combatían, se refugiaron en una cueva a gran altura y murieron de frío. Son historias que la gente no conoce, o al menos creo que no están en boca de la gente, y me pareció bonito para tomarlo como inspiración. No es que la música tenga una narrativa cinematográfica o algo así, pero es inspiración.

-

***“Llevo diez años con la composición de estas obras. Son casi dos horas y media de música para una formación orquestal, no es algo que se haga en uno o dos años”***

-

**De alguna manera, es como si rescata-se la cultura de Canarias a través de la música, ¿no?**

Efectivamente. Todas las piezas están inspiradas en un lugar concreto, como la de Tenerife, llamada *Ymarxa*, que es el nombre de una localidad de la Isla, solo que hoy en día se la conoce más por Birmajén. Las palabras han ido cambiando con los siglos, pero la palabra original guanche es *Ymarxa*. El título de la pieza de Gran Canaria, *Azaenegue*, es el nombre de una montaña que actualmente es conocida como Altavista. La palabra aborigen significa literalmente “llegada del alba”.

Por otro lado, la pieza dedicada a Fuerteventura se llama *Erbane*, que es el nom-

bre original de la Isla, y esto es algo poco conocido o, por lo menos, yo no lo sabía. Todas las obras recogen un lugar, una historia, y, sobre todo, la belleza natural de las Islas Canarias.

**¿Cómo se gesta todo este proceso de creación y composición musical?**

Se trata de un proceso largo. Llevo diez años con la composición de estas obras. Son casi dos horas y media de música para una formación orquestal, no es algo que se haga en uno o dos años. Todo surgió a raíz del encargo de una obra orquestal a finales de 2008 y ahí fue cuando se me ocurrió la idea de hacer un ciclo de obras dedicadas a las Islas. En ese momento escribí la primera, que fue *Aranfaybo*, la que tiene que ver con El Hierro y que vendría a significar “el que provoca la lluvia”.

Después, con el tiempo, en el Festival de Canarias 2011, se estrenó *Ymarxa* y luego proseguí componiendo el resto. Tuve la suerte de contactar con el director que ha grabado el disco y dirigido la orquesta, que se llama Eduardo Portal. Fue él quien propuso la grabación. ¿Cómo? Pues mediante la ayuda de la fundación BBVA a través de sus becas Leonardo para financiar el proyecto; también las instituciones canarias que se han involucrado y han visto la importancia de un proyecto de esta envergadura. Hemos contado con el patrocinio de los cabildos de Tenerife y de Gran Canaria y del Gobierno de Canarias.

**Con todo lo que ha hecho, ¿considera que le queda algo por hacer?**

Me queda muchísimo. Mal lo tendría si pensase lo contrario. Ahora mismo estoy inmerso en un proyecto para hacer nuevos metaludios de piano que quiero grabar para, previsiblemente, principios de 2021, vamos a ver cómo avanza la cosa.



MARZO 2020

17, 19 y 21 | 19:30 h

Sala Sinfónica

# Lucresia Borgia

Donizetti

desde  
**20€**

menores  
de 30 años  
**5€**

**A** | **ÓPERA  
DE TENERIFE**  
VOLCÁN DE EMOCIONES

TEATRO  
COMUNALE  
di BOLOGNA  
Fondazione

**ÓPERA  
DE OVIEDO**

TEATRO DE LA MAESTRANZA

[operadetenerife.com](http://operadetenerife.com) - Taquilla 902 317 327 - [auditoriodetenerife.com](http://auditoriodetenerife.com)

2020



**A** | **AUDITORIO  
DE TENERIFE**

**SINFÓNICA  
DE TENERIFE**

TEATRO COMUNALE di BOLOGNA FONDATIONE INaem

Gobierno  
de Canarias

SEZ | **Stadio Club  
TENERIFE**

CCRF  
CANARIAS



Por Enrique Areilza\*  
Ilustración por Ilustre Mario

# PROPÓSITO Y DETERMINACIÓN: FACTORES DE ÉXITO ESCOLAR, UNIVERSITARIO Y PROFESIONAL

Estos son los factores que según los estudios más recientes se vinculan con el éxito. Al ser análisis anglosajones se genera cierta confusión en su interpretación en español. Explicamos qué, por qué y a qué nivel se encuentran en las distintas generaciones (BB, X, Y, Z). De manera permanente se estudian los factores de éxito en personas y empresas. Curiosamente, hay factores que hoy están, pasan y vuelven a estar de moda. No es resultado de una conspiración mundial de consultoras usureras ni de becarios motivados para que sus trabajos de investigación refuten los anteriores y así justificar su presencia y permanencia. No, como verán, depende de los ciclos y más aún de las generaciones. El hecho es que hoy están en lo más alto los factores de éxito *Grit* en lo personal y *Purpose* en lo profesional.

**Factor de éxito personal: *Grit*.** Antes de nada vamos a despejar ciertas diferencias interpretativas. *Grit* en español se traduce de forma literal “coraje y determinación a pesar de las dificultades”. Según la RAE, determinación es osadía, valor. Según Oxford, determination es “la capacidad que te permite continuar intentándolo aun cuando sea difícil”. Es importante la diferencia en un enfoque en español tipo Cid Campeador versus un enfoque anglo tipo “si te caes te levantas y adelante”. Para entendernos en este artículo nos quedaremos con las acepciones de Oxford. Se han realizado estudios sobre distintos colectivos a la búsqueda de factores que pronostiquen un mayor

éxito. En concreto recomendamos una ilustrativa *TedTalk* de Angela Lee Duckworth sobre ello. Tras años de investigación concluye que el factor común entre los estudiantes con mejores desempeños no es el coeficiente de inteligencia, el talento, el nivel social..., es su *Grit*. Y esto se repite en institutos, escuelas de barrios marginados, la academia de cadetes americanos de West Point... Idénticos resultados se producen al estudiar los desempeños de sus profesores. Mayor *Grit*, mejor desempeño, lo que equivale a mejores resultados de los alumnos de sus clases. Pero no solo ahí: en el ámbito formativo, el mismo resultado se reproduce en todos los grupos de personas.

\* Dream Team Executive Search.



En resumen, las personas determinadas tienen una gran ventaja en su formación y en su profesión sobre las que no lo son. En realidad, nada nuevo bajo el sol.

Veamos ahora cómo está representada la determinación (término Oxford, no lo olvide) con las distintas generaciones. Que no se enfade nadie, que una cosa es la generación en general y otra distinta que cada uno es de su padre y de su madre. *Baby boomers, X, Y (Millennials), Z*: su nivel de determinación va decreciendo de forma importante en sentido BB a Y, volviendo a subir con fuerza en los Z, con un matiz propio: toda la determinación del mundo siempre que se les compense por ello.

-

***Las personas determinadas  
tienen una gran ventaja en  
su formación y en su profesión  
sobre las que no lo son***

-

Si la determinación sigue de moda, y va a seguir, los Y lo van a tener muy complicado con sus hermanos pequeños. Empresas y universidades se están dando cuenta de esto. Un ejemplo: Minerva, una nueva universidad conocida como la “Ivy league 2.0”, cuyo objetivo es desbancar a Harvard de la cima del *top* mundial. Minerva tiene sus propios criterios de selección, y su objetivo es que se incorporen aquellos estudiantes con un gran potencial de futuro. Entre sus factores de éxito tratan de medir el empuje y la perseverancia. Es decir, foco en la determinación.

Pasemos ahora al factor empresarial que vuelve a estar de moda: propósito. De nuevo nos encontramos con diferencias idiomáticas. En inglés es “la razón por la que haces algo / la razón de la existencia de algo”, en español, según

la RAE, “un objetivo que se pretende conseguir”. Seguimos con la acepción británica. Es muy sorprendente que de acuerdo a un estudio de Boston Consulting Group, las empresas con alto sentido del propósito tienen una probabilidad del doble sobre el resto para generar beneficios superiores a la media de su sector. Siendo así, no cabe duda de que se está poniendo de nuevo atención al *Purpose* empresarial. Su efecto se debe principalmente a la generación de varias virtudes: un mejor desempeño de sus empleados por un sentimiento de pertenencia, permitir un mayor enfoque estratégico y una salvaguarda en la toma de decisiones.

Pero no es fácil tener un *Purpose* que funcione, ya que su creación genera una tensión entre el idealismo y el realismo. Por un lado, se quiere establecer un ideal que empuje a la empresa a convertirse en algo más grande de lo que es, pero, por otro lado, no se quieren vídeos y *powerpoints* que muestren aspiraciones tan elevadas que no concuerden con su capacidad de acción y evolución. Una realidad sin ideales no te lleva a ninguna parte y unos ideales sin realidad tampoco, más bien llevan a la quiebra. Si es difícil definirlo, implementarlo lo es más aún. Lo grande es lo que son capaces de hacer los grandes, ellos pueden poner propósitos enormes, disparatados, y, aun así, ser realistas y motivar de forma infinita a sus gentes para alcanzar un círculo virtuoso.

Para finalizar, vemos la correlación entre la motivación que genera el *Purpose* en las distintas generaciones. Curiosamente, el comportamiento es justo inverso al caso de la determinación. Ahora los más enchufados son los de la generación Y. Probablemente es una cuestión de unos pocos años, cuando sean los Z los que predominen en las empresas, para que se cambie el *Purpose* por algo que todavía está por venir.

Volamos por ti ✈

**Binter**

Cantabria

# Santander

Territorio de contrastes

VUELOS  
DIRECTOS

Cantabria  
Infinita

San Vicente de la Barquera



## 137 000 EUROS PARA MEJORAR EL ENTORNO DE LA FAJANA DE BARLOVENTO



El Cabildo Insular de La Palma suscribirá un convenio con el Ayuntamiento de Barlovento por el que la institución insular aportará 137 000 euros para la mejora del entorno costero de La Fajana, donde se realizarán trabajos destinados a adecuar la explanada de aparcamientos y a dotar al lugar de zonas verdes y bordes que

delimiten la futura prolongación del paseo existente. Según informa el periódico digital *El Apurón*, en concreto el proyecto recoge que se mejorará y embellecerá la explanada de tierra existente para el uso de vehículos y caravanas, además de crear zonas verdes, merenderos y aceras de borde para prolongar el paseo existente.



## OCEANOCAN PREVENCIÓN. NUEVAS INSTALACIONES EN GRAN CANARIA



Oceanocan cuenta desde mediados de 2019 con nuevas instalaciones en el polígono industrial de Arinaga, C/ Adelfas, 7. Con ellas, pretende llegar mejor a todos los clientes que le confían la prevención de riesgos laborales de sus trabajadores, puesto que es este uno de los pilares básicos de la organización y producción de las empresas. T. 928 149 211 / 922 250 477 / [www.oceanocan.es](http://www.oceanocan.es) / [info@oceanocan.es](mailto:info@oceanocan.es).

## ALOE PLUS LANZAROTE, EL MEJOR ALIADO PARA MANTENER UN ASPECTO SALUDABLE Y NATURAL




La empresa Aloe Plus Lanzarote cuenta con una amplia gama de productos naturales basados en el aloe vera y otras materias primas como la sal, la ceniza volcánica o el vino. Los beneficios que poseen las bases de estos cosméticos producidos en Canarias permiten regenerar, nutrir y dotar de un aspecto saludable a nuestro cuerpo. Más info en [www.aloepluslanzarote.com](http://www.aloepluslanzarote.com).

# ahora, Residencial Ancor.

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

📍 Playa de Abades a 4 minutos.

ahora,  
metrovacesa

COMERCIALIZA  
ALTAMIRA 

900 55 25 25

[metrovacesa.com/promociones/tenerife/arico/ancor/](http://metrovacesa.com/promociones/tenerife/arico/ancor/)



# DEMUESTRA QUE NOS LEES Y GANA UN PASAJE A LA GOMERA

- ¿Sabrías decirnos quién fue Cho Perico?
- ¿Podrías decirnos dónde se ubica el desierto de Agafay?
- ¿Cómo se titula la última obra de Gustavo Díaz-Jerez?
- ¿Qué anuncio te gusta más de esta revista?
- ¿Cuáles son tus tres secciones favoritas de *NT*?
- ¿Qué echas de menos en la revista?

Esperamos que envíes tus respuestas a [buzon@barabaracomunicacion.com](mailto:buzon@barabaracomunicacion.com)

**PLAZO LÍMITE:** 29 de febrero

Conoceremos quién ha ganado en la revista de abril

Muchísima suerte y hasta el próximo mes

\* El ganador del mes de diciembre es Eduardo Benítez-Inglott

Fotografía por *Alberto Brito*

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



# MACHER MOTOR, CONCESIONARIO OFICIAL NISSAN EN LANZAROTE Y FUERTEVENTURA, GANA SU SEGUNDO PREMIO NISSAN GLOBAL AWARDS

Macher Motor ha recibido de manos de Marco Toro, consejero director general de Nissan Iberia, el segundo trofeo que acredita a esta concesión como ganadora del premio Nissan Global Awards 2019.

Este premio es el más importante que se otorga desde la central de Nissan en Japón. Tan solo 161 concesionarios, de los más de 4000 que Nissan tiene entre los cinco continentes, han superado este año los difíciles retos que el Global Awards 2019 planteaba. Sonia Toledo, gerente de Macher Motor, ha declarado durante la

ceremonia de la entrega del premio: “Es increíble haber ganado de nuevo el Nissan Global Awards. Todos los que formamos Macher Motor debemos sentirnos orgullosos. Los niveles de calidad son mayores, pero también lo son las exigencias de nuestros clientes. Por ello, recibir este premio nos coloca en el camino adecuado”.



Por *Elena Horrillo*  
Fotografías por *Laura Turpin*

# MURCIA PARA CHUPARSE LOS DEDOS



Alcacil, caldero, chato, jallullo, marinera, michirones, paparajote o zarangollo son algunas de esas palabras que los recién llegados a Murcia escuchan entre maravillados y sonrientes, incapaces de averiguar a qué saben esas sílabas. Tras ellas aguardan los mejores secretos de una gastronomía basada en el amor a la tierra y que ha llevado a la ciudad a ser Capital Española de la Gastronomía 2020.





Murcia aún se esconde del viajero camuflándose entre tópicos. Sus vecinos los escuchan y sonríen sabedores de lo que se oculta entre sus fronteras: las 3000 horas de sol al año que disfrutan –un 72% de los días son soleados–, sus bellísimos 250 kilómetros de costa, la incuestionable calidad de sus frutas y hortalizas –Murcia es considerada la huerta de Europa– y una gastronomía llena de exquisitos platos con nombres peculiares en los que no faltan productos con denominación de origen.

Las denominaciones de origen más reseñadas son las de sus vinos –jumillas, yeclas y bullas–, pero el arroz de Calasparra fue el primero del mundo en alcanzar esta distinción. Su peculiaridad es un riego mediante terrazas que hace que el agua se renueve constantemente y que su maduración sea más larga. El resultado es un arroz con mayor tiempo de cocción que atrapa mucho más los sabores, una provechosa cualidad para uno de los platos típicos de Murcia: el caldero. Esta suerte de arroz caldoso, servido con el pescado aparte, hunde sus raíces en las recetas de los pescadores que usaban sus ollas de fundición para cocinar el arroz en un caldo

de pescado al que añadían ñoras, ajo, tomate y perejil.

Eso sí, quizás antes del caldero haya que empezar con uno de los aperitivos más emblemáticos: la marinera. Se trata de una tapa de ensaladilla rusa posada sobre un lazo de pan y coronada con una anchoa, con versión en masculino si se cambia la anchoa por un boquerón en vinagre; si se prescinde del pescado como colofón se la denomina “bicicleta”. Esta unión gastronómica sirve de síntesis perfecta entre lo mejor de la mesa murciana: el mar y la huerta.

El secreto de este vergel está en su privilegiada situación, una vega por la que transcurría el río Segura, que la iba gratificando con un lecho tremendamente fértil. Los primeros pobladores desecharon la zona por pantanosa, pero los musulmanes la desecaron y crearon un eficaz sistema de riego centrado en la Contraparada, una presa que aprovecha un estrechamiento del río. De esa alianza surge el zarangollo, cuyo origen parece remontarse a la alboronía árabe: un pisto con calabaza, berenjena, pimiento y algunos frutos secos. Sin



embargo, la receta murciana se simplificó y se compone de un revuelto de huevo con calabacín y cebolla, aunque puede encontrarse también con patata y casi siempre como acompañamiento.

-

***La tapa marinera sirve de síntesis perfecta entre lo mejor de la mesa murciana: el mar y la huerta***

-

Como plato principal, unos contundentes michirones en cazuela de barro. De este guiso, cuyo secreto está en un haba seca bastante grande que se enriquece con chorizo, hueso de jamón, tocino y pimentón, existen no pocas variaciones. Más tajante es la receta del pastel de carne, otro de los grandes platos de Murcia, que llegó a estar regulada por una ordenanza que, a finales del siglo XVII, fijaba no solo las medidas exactas o la calidad de las materias primas, sino que imponía la pena de destierro a aquellos artesanos que incumplieran las especificaciones. Su importancia no ha decaído con los años y, desde 2009, Mur-

cia celebra el día de esta especialidad dentro de las Fiestas de la Primavera.

¿Y el postre? De la importancia de los cítricos nacen los paparajotes, un dulce en el que la hoja del limonero se reboza con una masa de harina y huevo a la que luego se le añade canela y azúcar. El resultante tiene un apetitoso e intenso aroma a limón, circunstancia que los murcianos aprovechan para vengarse amistosamente de todos los tópicos que sobrellevan; a pesar de las maravillas que produce su huerta, la hoja del limonero –todavía– no se come.

-

## MURCIA

***Vuele desde 10 000 puntos/trayecto y sume hasta 1230 puntos por trayecto.***

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

***BinterMás***

-

### CÓMO LLEGAR

Binter conecta Murcia con Canarias de forma directa, con dos frecuencias semanales a Gran Canaria martes y sábados y una duración de dos horas y media. Es el paraíso vacacional más desconocido de nuestro país. Bañada por el Mar Menor y por el Mediterráneo, en la Costa

Cálida todo invita a salir y a disfrutar de la naturaleza y del hogar de diversas culturas que convivieron en su día y que han dejado huella hasta hoy. El aeropuerto se encuentra a 27 kilómetros del centro de la ciudad (aproximadamente 20 minutos en coche). Taxi: existe una tarifa única de 29€ del aeropuerto al centro de la ciudad y viceversa (duración 25 min).

### DÓNDE ALOJARSE

**Occidental Murcia Siete Coronas 4\*:** hotel emblemático desde 1971 y reformado en 2015. Idealmente ubicado en pleno centro de Murcia, está a escasos minutos del río, de la catedral, del auditorio y de la estación de tren y de autobuses.

**Las Lomas Village 4\*:** los apartamentos tienen excepcionales vistas del Mar Menor y del Parque Natural de Calblanque. Durante su estancia el visitante podrá disfrutar del acceso gratuito a las saunas, salas de vapor, piscina cubierta y gimnasio en el Wellness Centre.

**Hotel Príncipe Felipe 5\*:** situado dentro de La Manga Club, un exclusivo resort turístico, deportivo y residencial que aprovecha el magnífico entorno en el que se ubica para ofrecer lujo, ocio y deporte, bajo un clima privilegiado.



### QUÉ COMER

Murcia es destino para degustar platos de arroz, verduras (Murcia es conocida como la huerta de Europa) y vinos como los de Jumilla, Bullas o Yecla. Hay dos grandes zonas de tapeo: en los alrededores de la Facultad de Letras, con gran ambiente universitario, y en la plaza de las Flores, al otro lado de la Gran Vía. También hay buenos locales por el barrio de San Juan y Santa Eulalia, aproximándonos a la plaza de toros, y en la avenida Alfonso X.

### NO TE PUEDES PERDER

La Semana Santa en Cartagena y Lorca

con sus desfiles bíblicos pasionales, cuyos personajes están caracterizados con mantos bordados a mano en sedas y oro.

Las fiestas de Carthagineses y Romanos en Cartagena (tercera semana de septiembre), declaradas de **Interés Turístico Internacional**.

Tropas y legiones, el circo romano, con sus gladiadores y fieras salvajes, desembocan en el gran desfile del sábado marchando sobre la ciudad.

Admira la floración de los melocotoneros, albaricoqueros y almendros de Cieza (de febrero a marzo), con su variedad de colores, que van desde el naranja al violeta.

Más información

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



¡Nuevos  
destinos!

# Del Atlántico al Cantábrico mar y gastronomía

¡Promoción de lanzamiento!

Compra hasta el 16 de febrero y viaja del 30 de marzo al 30 de junio

## Santander Cantabria

Desde Gran Canaria  
Hotel Silken Río Santander 4\*\*  
4 días / 3 noches  
Habitación doble  
Alojamiento y desayuno

**Promoción hotel:**

10% de descuento



Desde  
**192€**  
por persona  
4 días

✈️ 2:50 min. Lunes y jueves



Desde  
**162€**  
por persona  
3 días

## Vitoria-Gasteiz País Vasco

Desde Gran Canaria  
Hotel Silken Ciudad de Vitoria 4\*\*  
3 días / 2 noches  
Habitación doble  
Alojamiento y desayuno

**Promoción hotel:**

8% de descuento

✈️ 2:50 min. Miércoles y viernes

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

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

Fotografía: Manuel Álvarez

Precio por persona residente canario en base a ocupación doble, régimen y fechas indicados. Sujeto a disponibilidad. Consultar resto de condiciones y salidas desde todas las islas on-line.

Vuela con:

**Binter**



Compra on-line o llama al 922 24 81 61

**canariasviaja.com**

Y en tu agencia de viajes



Por *Elena Horrillo*  
Fotografías por *Daniel Martorell*

# LA MALLORCA ENCANTADA QUE SE ESCONDE BAJO TIERRA



Mallorca parece no necesitar ya adjetivos que evoquen el turquesa que baña sus calas, el encanto de sus pueblos o la belleza natural que preside la omnipresente sierra de Tramontana. Sin embargo, a decenas de metros de profundidad el prodigio continúa. Bajo tierra habita una Mallorca de conmovedoras cuevas y galerías subterráneas para certificar que la isla es tan bonita por fuera como por dentro.

Decía el dominico san Vicente Ferrer que la isla de Mallorca estaba hueca por dentro, como si se tratase de una enorme olla de barro colocada boca abajo. Las más de 200 cuevas conocidas apuntalan que, si bien la versión del santo no es correcta, la isla posee un increíble patrimonio bajo tierra que llegó a impresionar al mismísimo Julio Verne.

Y aunque desde estas grutas no se accede al centro de la Tierra, sí permiten, entre otras cosas, contemplar en sus fantasmagóricas salas un concierto de música clásica ante uno de los lagos subterráneos más grandes del mundo.

Unos 170 metros de longitud y aproximadamente 30 de ancho; esas son las proporciones del lago Martel –llamado así en honor del espeleólogo francés que lo descubrió–, el colofón final de la visita a las Cuevas del Drach, las más conocidas de la isla. Antes de llegar a él es sencillo maravillarse con las prodigiosas formas que envuelven estas cuatro cuevas conectadas y entrelazadas entre sí: Cova Negra, Cova Blanca, Cova de Lluís Salvador y Cueva dels Francesos. Aquí habita La Bandera, una formación rocosa que parece ondear entre luces y sombras; el Monte Nevado, donde las estalagmitas se funden hasta parecer un manto helado; o los Baños de Diana, una piscina en la que el turquesa del agua se hace digno de una diosa romana. Todo realzado con la exquisita iluminación orquestada por Carles Buïgas, diseñador también de la Fuente Mágica de Montjuïc.

También en Porto Cristo, en Manacor, se encuentran las Cuevas dels Hams, las primeras abiertas al público en España y que toman el nombre de sus características formaciones arborescentes, similares a anzuelos (*hams*, en mallorquín). Al igual que sus vecinas del Drach, atesoran un lago subterráneo llamado Mar de Venecia, en el que también se ofrecen espectáculos musicales.

No muy lejos de ambas, en Capdepera, se camuflan las Cuevas de Artà, cuyo recorrido está salpicado de estalactitas y estalagmitas –la más grande, de 22 metros– que desbordan la roca y dan lugar a salas casi temáticas. En la conocida como El Infierno las formas parecen per-

versas, animadas por un espectáculo de luz y sonido que amplifica la sensación. Justo lo contrario ocurre en La Gloria, donde el entorno se vuelve casi angelical, y hacia el final, tras descubrir que las distintas columnas pueden provocar dispares sonidos, la bahía de Canyamel se extiende ante los ojos, devolviendo a las retinas la luz y ese azul mediterráneo que solo estas islas acogen.

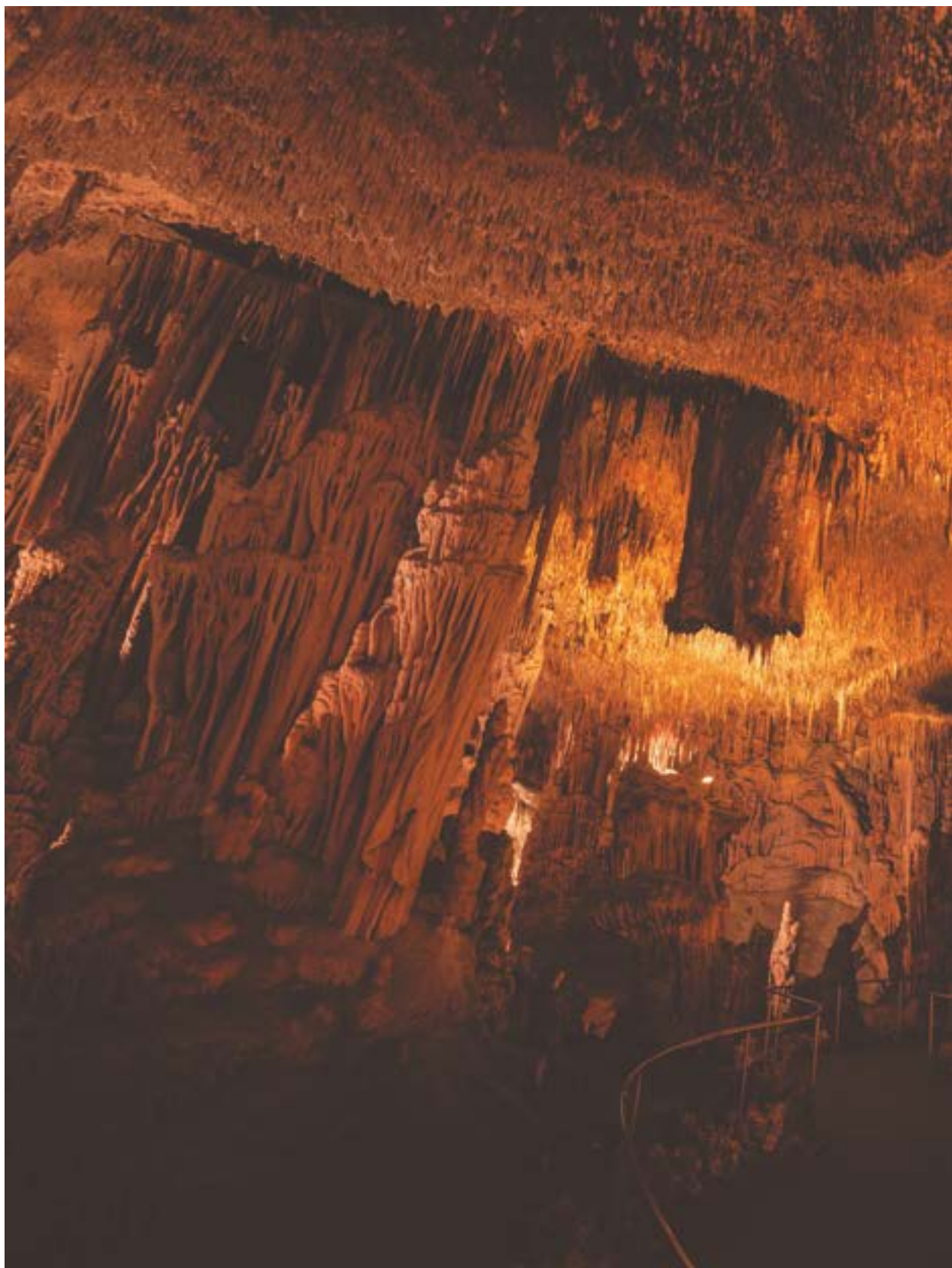
-

***A más de 35 metros de profundidad se extienden piscinas, cúpulas rocosas y sinuosas estructuras impregnadas de los colores de diferentes minerales***

-

Otro de los puntos emblemáticos de Mallorca es la sierra de Tramontana, que se alza por encima de los 1400 metros y que también cobija bajo su suelo las Cuevas de Campanet, a más de 50 metros de profundidad. El Salón Rojo o la Sala del Lago están en la parte noroeste de la cueva mientras que la noreste esconde la Cascada Sonora, el Castillo Encantado y la Sala Romántica, la más amplia, con más de 12 metros de altura. Todo un entramado de más de 3200 metros que fue descubierto de manera accidental cuando se buscaba agua.

También la búsqueda de agua acabó desembocando en el hallazgo de las Cuevas de Génova, cuya peculiaridad es que se encuentran en la misma capital de la isla, bajo el barrio residencial de Génova. A más de 35 metros de profundidad se extienden piscinas, cúpulas rocosas y sinuosas estructuras impregnadas de los colores de diferentes minerales. Como si la esencia del Mediterráneo, de los atardeceres en el mar o de la misma sierra de Tramontana se hubieran filtrado hasta empapar las profundidades de Mallorca.









---

## MALLORCA

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

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

***BinterMás***

---



EL RADIADOR DE DISEÑO CARACTERIZADO EN ALUMINIO. UNA AUTÉNTICA OBRA MAESTRA TÉCNICA QUE COMBINA ALTAS PRESTACIONES, AHORRO ENERGÉTICO Y DISEÑO MINIMALISTA.

**tecna**  
A company of Arbonia Group  
ARBONIA

**ENAIRGY**  
clima eco-industrial

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







Por Pedro Orihuela Orellana

## AGAFAY, EL DESIERTO DE MARRAKECH

Quando hablamos de Marruecos, múltiples escenas de películas, viajes, historias reales o ficticias se nos agolpan en la mente. Y si casi todas son ciertas, es verdad que aquí, en el país en el que vivo, la multiculturalidad y la mezcla de religiones, vivencias y formas de entender la vida se dan la mano a lo largo de toda la geografía. No hay que repetir lo mil veces dicho ya: Marruecos es un país acogedor, amable y sobre todo seguro, muy seguro.

En los nueve años que llevo viviendo aquí no he tenido percances graves, o por lo menos más graves que los que hubiera podido tener en cualquier país del mundo. No hay problemas para un extranjero siempre que sepas dónde te metes y respetes otras formas de vivir la vida y de expresarse, y también sus creencias religiosas y tradiciones, en las que rápidamente te aceptan y que comparten con los extranjeros que los visitan. Su religión, tradición y vida es compartir, y lo compar-

ten todo, absolutamente todo, por poco que tengan. Yo, por mi trabajo, viajo a lo largo de todo el territorio marroquí, de norte a sur, del Sahara de Dakhla al Rif de Alhuceima, con bereberes, saharauis o rifeños; el espíritu es el mismo: compartir y amistad, con una gran base de respeto y deseo de agradar siempre. Pero este mes vamos a hablar de algo más mundano, del desierto, de uno de los desiertos más desconocidos de Marruecos, Agafay, apenas a 30 kilómetros de Marrakech.

Cuando llegan a Marruecos, lo que esperan la mayor parte de los visitantes es arena y dunas desde que bajan de la escalecilla del avión, pero se encuentran con un país moderno, por lo que a la mayoría les entra un poco de ansiedad en su búsqueda del exotismo que no ven nada más aterrizar, porque han llegado a Marrakech pensando que es el país que nos relataban Lawrence de Arabia o Sherezade en sus mil y una noches. Y no, acaban de llegar a Marrakech, la ciudad roja (Hambra en árabe), antiguo cruce de caminos de las caravanas que venían del interior al Atlántico o el Mediterráneo, y actualmente una ciudad tumultuosa que cada año visitan millones de turistas, con amplias avenidas, hoteles y discotecas a las que vienen desde todas las partes del mundo actores, cantantes, deportistas y políticos de renombre.

-

***Este desierto, por su tranquilidad, es muy apto para los amantes del yoga, la meditación o simplemente la contemplación de la naturaleza***

-

Por eso, cuando se llega a Marrakech, a su modernísimo aeropuerto en uno de los múltiples vuelos desde todas las partes del mundo, una pregunta que se repite de forma habitual ya en el *transfer*, sorteando el congestionado tráfico hacia el hotel o el riad que hayamos elegido, es la misma: ¿y el desierto? ¿Está muy lejos? Y, claro, la pregunta tiene varias respuestas.

Si lo que buscamos es arena, dunas y palmeras, sí, está muy lejos, a horas de coche, en un trayecto sinuoso de estrechas carreteras llenas de todos los tipos imaginables de medios de transporte: animal, humano o por motor de combustión. Todos, de todas las épocas, están representados, se lo aseguro.

Pero, claro, si lo que busca es otro tipo de desierto, uno en el que admirar el paisaje desnudo de la más mínima vegetación, en el que el paso de la noche al día o el atardecer es un maravilloso mundo de colores que desfilan ante usted pausadamente, poco a poco, tomándose su tiempo, permitiéndole disfrutar, llenarse de su hermosura, de su energía, está usted en el sitio adecuado... Está en Agafay; bienvenido al otro desierto.

Aquí no hay dunas ni oasis de palmeras, es un desierto duro, de piedra (Hammada en árabe), de formas redondeadas cinceladas a lo largo de cientos, miles de años por el viento y la lluvia, un sitio donde puede mirar al infinito y disfrutar del silencio, un silencio que duele a los oídos, en el que los sentidos se despiertan y cuando lleva varios días puede oír cómo las piedras se contraen por el frío, cómo el viento trae olores desconocidos, y podrá sentir cómo su cuerpo y sus sentidos se despliegan, toman nuevas dimensiones hasta ahora desconocidas para usted.

Agafay, en plena meseta del Kik, es un desierto con pluviometría mínima y sequedad extrema, tanto que algunos pobladores sedentarios que había en el interior lo abandonaron hace una veintena de años, dejando tras de sí sus viviendas, que actualmente son unas ruinas muy interesantes que se pueden visitar.

En las vías que recorren su geografía no hay asfalto –no lo necesita–, solo pistas y más pistas, pistas duras de las que no debe separarse, tampoco si va en un todo terreno. Aunque no lo creamos o sea difícil entenderlo para los no habituados, el desierto es un ecosistema frágil, muy frágil, y, aunque no la veamos, hay vida, mucha vida: insectos, reptiles y aves moran en este ecosistema y podríamos causar un daño irreparable en sus nidos o refugios si transitamos fuera de los caminos estable-

cidos. No lo haga; no verá nada que no vea desde la pista o en una breve caminata, y dejará tras sus huellas un daño difícilmente reparable, o permanente en la mayoría de los casos.

Como he comentado, múltiples pistas lo atraviesan, pistas duras y en un estado aceptable, que podrá recorrer en los todoterrenos de los guías locales, perfectamente adaptados, en *quads* o a lomos de un camello. Esta última es la forma más divertida y respetuosa de visitar esta maravilla. Múltiples empresas de los más variados precios y duraciones nos guiarán por el desierto adaptándose a nuestros gustos y presupuestos.

Si lo que quiere es tomar un té con pastas tradicionales, comer o incluso dormir, puede hacerlo en los múltiples campamentos instalados, adaptados a todos los gustos y economías, con todas las comodidades si las quiere, no hay problemas.

Por otra parte, este desierto, por su tranquilidad, es muy apto para los amantes del yoga, la meditación o simplemente la contemplación de la naturaleza.

Si lo que le gusta es la fotografía, es un paraíso: los colores, contrastes y texturas cautivan y, por la ausencia de contaminación lumínica, los amantes de la astrofotografía encontrarán cielos excepcionalmente limpios.

---

## MARRAKECH

***Vuele desde 5200 puntos/trayecto y  
sume hasta 520 puntos por trayecto.***

Consulte condiciones en [bintermas.com](http://bintermas.com)

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

***BinterMás***

---



### CÓMO LLEGAR

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

### DÓNDE ALOJARSE

Sin duda la auténtica experiencia marroquí –la de intramuros– se vive alojándose en un *riad*, nada más traspasar sus puertas se abre ante ti un increíble oasis que contrasta con la algarabía y el bullicio de las laberínticas callejuelas o de la plaza Jemaa el Fna, que nunca duerme **Riad Dar Justo**: cinco casas en torno a cinco patios, equilibrio perfecto entre tradición, sostenibilidad y modernidad en el corazón de la medina.

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

**Les Jardins de la Medina**: único por su espectacular jardín de 3000 metros cuadrados y auténtico palacio del siglo XIX, verdadero espectáculo para los sentidos.



### QUÉ COMER

La gastronomía es otro de los grandes atractivos de Marrakech. Especies, colores y sabores que te cautivarán para siempre. Desde el té de menta a la llegada y los desayunos en la terraza con vistas a la Koutoubia hasta las más exclusivas experiencias gastronómicas, las opciones son infinitas.

**Dar Cherifa** o **La Maison Árabe**, dos buenas opciones para degustar la cocina tradicional en el corazón de la medina.

**Gran Café de la Poste**, con un ambiente colonial único en la zona nueva de Gueliz.

### NO TE PUEDES PERDER

Descubrir la casa refugio de Yves Sain Laurent en Marrakech (jardín Majorelle).

Una visita guiada de medio día por los zocos más interesantes de este Gran Mercado.

Un auténtico *hammam* marroquí con masaje en Le Bain Blue, en el *riad* Dar Justo.

El impresionante Jad Majal, para cenar con música y danza del vientre. Puesta en escena espectacular.

Una visita a Trésor des Nomad, una tienda de decoración que te sorprenderá.

Más información

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



¡Nuevos circuitos!

# Vive Marruecos

## Despierta tus sentidos...

Ofrecido por CanariasViaja - Agencia de viajes I.A.V.-0000094, 2/1,3 Calle El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife



### Norte de Marruecos

Precio desde Gran Canaria  
8 días / 7 noches en hoteles de 3\*  
Doble · Media pensión  
Incluye:

- Visitas a Marrakech, Casablanca, Rabat, Tánger, Xaouen, Fez, Volubilis, Meknes, Ifran, Beni Mellal
- Traslados aeropuerto con asistencia en español
- Guía en español
- Entradas a monumentos

Desde **673€**  
por persona  
8 días

### Desierto en 4x4, Bereberes y Tuaregs

Precio desde Gran Canaria  
8 días / 7 noches en hoteles de 3\*  
Doble · Media pensión  
Incluye:

- Visitas a Marrakech, Tamegroute, Alnif, Gargantas del Todra y Ouarzazate
- Dos noches en el desierto (una noche en Zagora y una noche en Merzouga)
- Traslados aeropuerto con asistencia en español
- Guía en español
- Entradas a monumentos

Desde **690€**  
por persona  
8 días



**Salidas los domingos desde Marrakech. Todo el año.**

Disponibles hoteles de diferentes categorías: 3\*, 4\*, 4/5\* o superior

## Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

Precio por persona en base a ocupación doble, régimen y fechas indicados. Sujeto a disponibilidad. Consultar resto de condiciones y salidas desde todas las islas on-line.

Vuela con:

**Binter**



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



Por Kim-Zé Brito

# ‘MANDINGAS’, UNA MARCA REGISTRADA DEL CARNAVAL DE SÃO VICENTE

En São Vicente nadie se imagina un Carnaval sin los *mandingas*. Los *mandingas* son esos guerreros con faldas de sisal que abren y cierran este gran evento de cultura popular, llevando con ellos por toda la ciudad a entre 10000 y 15000 fiesteros en cada *asalto*. El más emblemático es el llamado “entierro del Carnaval”, un funeral con carrozas que termina horas más tarde con el ataúd sobre las aguas tranquilas de la playa de la avenida Marginal.



Cuando se acerca el desfile oficial, que normalmente cae en febrero, la batucada frenética y los gritos típicos de los *mandingas* se transmiten por el aire. *Ariah*, gritan con la boca abierta de par en par, mientras hacen movimientos *amenazadores* con las lanzas. El primer domingo del mes de Carnaval es uno de los momentos más esperados por los mindelenses. Es el arranque de un periodo “loco”, “endiablado”, tanto en la periferia como en el centro de la ciudad. Durante cuatro o cinco semanas seguidas, la ola humana sigue subiendo.

-

***Los desfiles de los ‘mandingas’  
atraen cada año a más personas.  
Hay incluso turistas que  
se suman a la fiesta***

-

Por la mañana empiezan los preparativos en la sede de los *mandingas* de Ribeira Bote. A eso de las 14:00, el pequeño barrio empieza a estar más intensamente transitado, invadido por niños, jóvenes y adultos de todas partes, llenos de ganas de darlo todo. A esa hora, los músculos ya han calentado, la batucada y los instrumentos de aire afinados, los compases al ritmo.

Cuando se da la señal de salida, el cortejo empieza a serpentear por las callejuelas de Ribeira Bote al ritmo de la batucada. Enérgicos *mandingas* se contonean en elaborados y gráciles pasos de baile. Son movimientos continuos, realizados a lo largo de horas al estilo *mandinga*. Cada semana, el *asalto* toma un rumbo diferente: una hacia el sur, otra al norte. Sin embargo, el desfile más impresionante es el que sube por las largas avenidas que unen Ribeira Bote, Cruz João Évora, Madeiralzim, Chã de Alecrim, praia da Lajinha y desemboca en la avenida Marginal, en pleno centro de Mindelo. A lo largo





de ese trayecto es más fácil hacerse una idea del tamaño de esa *serpiente humana*. Los desfiles de los *mandingas* atraen cada año a más personas. Hay incluso turistas que se suman a la fiesta. Visitan los bastidores para ver todos los preparativos, grabar vídeos o hablar con los asistentes a la fiesta. Son muchas las personas que se pintan el cuerpo y participan en esa celebración espontánea.

En São Vicente hay *mandingas* para todos los gustos. Están en zonas como Ilha d' Madeira (Ribeira Bote), Fonte Filipe, Espia, Fernando Pó, Fonte Francês, situadas en la cintura sur de la ciudad de Mindelo. Sin quitar importancia al resto, los de Ribeira Bote son los más populares. En este grupo destaca Djaló, *mandinga* de cuerpo y alma. Para él, pintarse el cuerpo, vestirse la falda deshilachada y salir por las calles de Mindelo no tiene día ni hora. Se le ve durante la Navidad, el festival de Baía das Gatas, en los eventos culturales, siempre con su atuendo tradicional, para la sorpresa y deleite de muchos admiradores. Las personas de más edad afirman que el primer *mandinga* fue Capote, un exestibador de Porto Grande, que solía estar en el Cais da Alfândega y los bares de Praia de Bote. Él incorporó el espíritu de los *mandingas* y dio el primer grito de guerra en los años 40 del siglo pasado. Pasados 80 años, los *mandingas* se han convertido en una marca registrada del Carnaval d' Soncent.




---

## CABO VERDE (San Vicente)

*Vuele desde 1500 puntos/trayecto y  
sume hasta 150 puntos por trayecto.*

Consulte condiciones en [bintermas.com](http://bintermas.com)

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

**BinterMás**

---

Por Juan José Ramos Melo  
@JuanjoRamosEco

## EL REINO DEL MANGLAR

A poco más de tres horas de la dinámica ciudad de Banjul encontramos un auténtico santuario para la vida silvestre. La Reserva Natural de los Humedales de Bao Bolom, uno de los bosques de manglar mejor conservados del oeste de África y una de las mejores zonas para observar y fotografiar fauna acuática del país. Un lugar ideal para pasear en piragua entre sus canales, al más puro estilo veneciano, salvando las diferencias. Hogar de multitud de especies de aves, cocodrilos, varanos, colobos, hipopótamos y antílopes. Bajo sus raíces se encuentra uno de los ecosistemas más ricos y nutritivos del planeta, es el reino del manglar.

Gambia posee un total de doce zonas protegidas de relevancia internacional, que ocupan algo más del 4 % de su territorio, pero tan solo Bao Bolom tiene la catalogación de humedal protegido. Declarado como tal por el Gobierno de la nación en el año 1996, su superficie supera los 200 kilómetros cuadrados de canales laberínticos, enmarañados bosques anfibios y amplios lodazales, rodeados de bosques de sabana semidesértica, dominados por acacias y baobabs. Hasta este lugar llegan seis pequeños ríos, que actúan como afluentes del gran río Gambia. Los más im-

portantes son los ríos Salikeni y Katchang, que, naciendo en la vecina Senegal, nutren de agua dulce a este singular humedal a medio camino entre el mar y el río, lugar donde se mezclan las aguas y aparece el manglar. Este tipo de bosque es exclusivo de las zonas tropicales y subtropicales del planeta y ocupa regiones costeras tanto de arrecifes como, en el caso de Bao Bolom, de la desembocadura del río. En esta zona, los árboles que forman el bosque están adaptados a la vida entre mareas y sus raíces quedan al descubierto dos veces al día, en cada bajamar.



Además, aquí confluye el agua salada del océano con el agua dulce del río, generando uno de los ecosistemas más ricos y nutritivos del planeta.

En Bao Bolom se han citado hasta ahora más de 300 especies de aves diferentes, la mayor parte de ellas especializadas en los medios acuáticos, como el pelícano común, numerosas especies de garzas y garcetas, charranes, cormoranes y limícolas.

-

***En Bao Bolom es probable que aún sobreviva algún que otro esquivo manatí africano, uno de los pocos sirénidos del planeta***

-

Lo más sorprendente son las colonias de cormorán grande africano: se pueden observar muy cerca de la piragua a miles de pollos pidiendo alimento; además, también veremos numerosas aningas, que no paran de zambullirse en busca de algún pez, y el raro y escaso herrerillo azul del manglar, que posee aquí uno de los pocos enclaves de cría del país. Con suerte se pueden observar varanos del Nilo de gran tamaño, cocodrilos soleándose en el fango durante la marea baja, agamas trepadores por las ramas del mangle y alguna serpiente que se atreve a moverse ante nuestra presencia.

En las zonas de sabana sobreviven antílopes, hienas, chacales y mangostas, y en las áreas de manglar más alto, colobos rojos, monos patas y monos verdes.

Además, en Bao Bolom es probable que aún sobreviva algún que otro esquivo manatí africano, uno de los pocos sirénidos del planeta, grupo faunístico que motivó las famosas leyendas de las

sirenas entre piratas y navegantes de siglos pasados. Aquí el manatí, aunque fue cazado en épocas de escasez para consumirlo como alimento, siempre fue respetado por las poblaciones locales, y existen multitud de leyendas y rituales en torno a este ser, mitad terrestre, mitad acuático; medio animal, medio mujer. En los bosques de manglar se encuentran las zonas de desove de multitud de peces, gambas, camarones, langostas, moluscos y cangrejos, algunos de ellos de alto interés comercial.

Los manglares poseen un gran interés económico: muchos pescadores artesanales del estuario y desembocadura del río, recolectores de moluscos, crustáceos, madera y plantas tradicionales dependen de su buen estado de conservación para sobrevivir.

Además, en los últimos años la afluencia de turistas interesados en la observación de aves y fotografiar la naturaleza, o simplemente atraídos por la posibilidad de conocer las culturas locales, están propiciando la dinamización de las pequeñas economías locales en su entorno.

La Reserva se encuentra ubicada a unos 100 kilómetros de la desembocadura, en la vertiente norte del río, justo en frente del denominado Parque Nacional de Kiang West. Puedes llegar tanto por tierra como en coche o remontado el río en barco o piragua. Para visitarla es necesario navegar en piragua desde el famoso campamento de Temdaba.

Aquí puedes contratar guías especializados que te llevan al amanecer a pasear en piragua para observar o fotografiar la naturaleza, alojarte en las cabañas o degustar algunos de los platos locales, desde un buen pescado hasta las gambas que crecen entre las enmarañadas del raíces del manglar.



### CÓMO LLEGAR

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

### DÓNDE ALOJARSE

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

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

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

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



### QUÉ COMER

La base de los platos locales es el arroz, con pescado (*benachín*) o con carne (*thiébouyape*) acompañado de verduras y con el toque especial de la salsa de cacahuets y las especies locales. Pescados y mariscos frescos –especialmente langosta– son el otro gran atractivo así como la cocina libanesa y de fusión con toques asiáticos.

Excelente relación calidad/precio.

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

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

### NO TE PUEDES PERDER

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

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

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

Más información

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

Por Juan José Ramos Melo  
@JuanjoRamosEco

# LIBÉLULAS, EL TERROR DE LA CHARCA



Dentro del grupo de los insectos, las libélulas y los caballitos del diablo, junto con las mariposas, son de los que disfrutan de un mayor grado de admiración, por lo que son numerosas las personas aficionadas a observarlos, estudiarlos y fotografiarlos. Las libélulas y las efímeras están considerados los insectos más antiguos y menos evolucionados de todos los que pueblan la Tierra. Son auténticos fósiles vivientes, cuyos antepasados ya sobrevolaban nuestro planeta antes de que aparecieran los primeros dinosaurios, hace 320 millones de años. Actualmente se conocen algo más de 6000 especies y subespecies de libélulas en el planeta. La mayor parte se localiza en las zonas tropicales, donde cada año se descubren nuevas especies.

En Canarias, hasta el momento se han citado unas 14 especies diferentes de odonatos, que es como las denominan los científicos. Las más populares y conocidas por su abundancia, belleza y por ocupar diferentes ambientes de casi todas las Islas son el rocano emperador, el caballito del diablo colorado, la libélula sahariana, el caballito del diablo zipilín y el folelé, aunque difícilmente la gente las diferencia y tan solo son populares entre los estudiosos de la naturaleza de Canarias y los naturalistas. Han sido denominadas así por el entomólogo Antonio Machado y el lingüista Marcial Morera, ambos miembros de la Academia Canaria de la Lengua.

-

***Las mejores fechas para observarlas son la primavera y el verano, durante las horas del mediodía***

-

Los charcos de barrancos, presas, charcas de riego, estanques, canales, acequias e incluso saladares son lugares vitales para su desarrollo. Es aquí donde los adultos, tras la cópula, depositan los huevos, que eclosionan una semana después. Según van pasando los días la larva se convierte en un superdepredador que se alimenta de pequeños insectos, larvas de otros invertebrados e incluso pequeños peces y renacuajos. Durante la última muda, en la que se convierte en un animal adulto, se produce un importante cambio en su fisionomía y en su modo de vida: abandona el medio acuático por el aéreo y adquiere llamativos colores que le dan una exquisita belleza.

Las libélulas adultas viven unos pocos meses, entre dos y diez dependiendo de la especie. En contra de lo que pensamos, no dependen exclusivamente del agua para su supervivencia y pueden ser

observadas cazando o desplazándose de un lugar a otro en zonas boscosas, pueblos y ciudades, zonas de cultivos, playas o incluso en ambientes de alta montaña. Para la caza usan su afinada vista. Difícilmente se les escapa una presa –son cazadoras excepcionales–, a la que pueden localizar desde oteaderos o realizando vuelos en su búsqueda. Capturan normalmente otros insectos voladores, como mariposas, efímeras e incluso libélulas de menor tamaño.

Las libélulas pueden ser vistas volando lentamente, dando rápidos giros o desplazándose a gran velocidad. Algunas especies pueden alcanzar hasta 50 kilómetros por hora; otras pueden volar largas distancias y hacer movimientos migratorios de varios cientos o miles de kilómetros. Así, en ocasiones vienen libélulas desde el continente africano a nuestras islas. Como todas las llegadas de animales a islas oceánicas, pueden ser puntuales y desaparecer en unos pocos días o semanas, pero algunas otras, las que menos, se establecen, enriqueciendo nuestra biodiversidad, como ha ocurrido recientemente con la libélula senegalesa en el sur de Tenerife.

En las Islas observamos libélulas prácticamente durante todo el año, aunque algunas especies solo vuelan en épocas muy determinadas. La presencia de estas últimas depende de condiciones ambientales como la temperatura, ya que las libélulas necesitan el calor del sol para activarse debido a que son animales de sangre fría. Las mejores fechas para observarlas son la primavera y el verano, durante las horas del mediodía, pues evitan los fríos amaneceres y atardeceres. Los episodios de viento del este, acompañados de calma y temperaturas altas, son buenos momentos para salir al campo a fotografiarlas y dedicar un rato a contemplar estos desconocidos depredadores.



## UNA ESPECIE NUEVA DE MOLUSCO DE CABO VERDE HA SIDO BAUTIZADA CON EL NOMBRE DE BINTER

Recientemente, los biólogos Jesús Ortea y Leopoldo Moro, doctores en Ciencias Biológicas, han distinguido a la aerolínea Binter bautizando una babosa marina con el nombre *Camachoaglaja binter*, en agradecimiento por el desarrollo de la aviación civil en las islas de Cabo Verde y el soporte que han dado en los inventarios de la fauna marina caboverdiana.



Dichos investigadores, que llevan estudiando la fauna de los archipiélagos macaronésicos más de 30 años –su trabajo se ha centrado en el inventario de la fauna de babosas marinas y otros grupo de moluscos–, explican que por “babosas marinas” se conoce a los representantes de varios tipos de moluscos, que normalmente tienen la concha reducida o ausente, supliendo la carencia de esta estructura protectora con singulares estrategias de vida que, sin duda, hacen de este grupo uno de los más vistosos y sorprendentes que viven en los fondos marinos. Jesús Ortea es doctor en Ciencias Biológicas por la Universidad de Oviedo, catedrático de Zoología e investigador adjunto del Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente, adscrito al Instituto de Oceanología de Cuba.

-

***Jesús Ortea y Leopoldo Moro han inventariado más de 175 babosas marinas en Cabo Verde***

-

Es especialista en moluscos y ecosistemas marinos. Leopoldo Moro, doctor en Ciencias Biológicas, es biólogo-zoólogo profesional de la conservación y gestión de la biodiversidad marina desde 1998. Como resultado de sus investigaciones, Jesús Ortea y Leopoldo Moro han inventariado más de 175 babosas marinas en Cabo Verde, 46 de las cuales han sido catalogadas como nuevas es-

pecies para la ciencia. En este sentido, resaltan la importancia del archipiélago en relación con la abundancia y belleza de estos moluscos, tanto por su valor como parte del patrimonio natural de las islas como por ser uno de los principales atractivos para los buceadores y fotógrafos submarinos.

Respecto a la última especie descubierta, *Camachoaglaja binter* es un molusco de unos dos centímetros de longitud que vive en los fondos de arena y algas, desde la zona de mareas hasta los 20 metros de profundidad, donde se desplaza activamente en busca de pequeñas presas, las cuales localiza con la ayuda de unos pelos sensoriales que posee alrededor de la boca. Aunque a lo largo del año es difícil localizarlos, en los meses estivales se reúnen en grandes cantidades para reproducirse, momento en el que pueden ser vistos con facilidad. Una característica de esta especie es su capacidad de secretar un repelente de color anaranjado cuando se siente en peligro.

Ambos investigadores consideran prioritario para Cabo Verde el desarrollo de una política enfocada a conservar y difundir la importancia de su medio natural, dado que, aunque aún queda mucho por conocer de él, alberga numerosos elementos únicos y de gran belleza, que contribuyen, junto con su clima y la hospitalidad y amabilidad que caracteriza a los caboverdianos, a potenciar las islas como un destino turístico de primer orden.

Por Paula Albericio  
Fotografías por Alex Díaz

# EL RINCÓN DE CARMEN CONCEPCIÓN



**“2020, año lustral en el que el Barco de la Virgen, protagonista imprescindible de una de las fiestas más singulares de Canarias, permanece varado en la puerta norte de la ciudad, dispuesto a navegar con más brío que nunca tras cinco años de experiencias vividas con una tripulación que ha logrado cargarlo de tesoros y compartirlos”. Con estas palabras, Carmen Concepción, directora del Museo Naval de Santa Cruz de La Palma, nos invita a descubrir tres de sus rincones favoritos de la ciudad que la vio nacer y en la que reside actualmente. En este recorrido que hacemos por la capital palmera en año de Bajada no pueden faltar lugares como el barrio de La Canela, el muelle y el Barco de la Virgen, con los que Concepción tiene una vinculación especial y una historia ligada siempre, de una u otra forma, al mar, a La Palma y a las tradiciones.**



**Barrio de San Sebastián.** Comenzamos nuestro recorrido por la capital palmera en este enclave que, desde principios del siglo XX, también es conocido como el barrio de La Canela. “No pudieron mis padres ofrecerme un lugar más genuino para ser feliz durante mi infancia. Un barrio con aromas de canela, limón y pan recién hecho. Un barrio auténtico por sus tradiciones, donde los oficios artesanos eran una escuela para nosotros, los que éramos niños y jugábamos en sus callejuelas mientras carpinteros, ebanistas, venteros, lecheras, tabaqueros, zapateros, barberos, reposteros... nos enseñaban valores sin nosotros saberlo, con espacios que eran lugares de encuentro para los vecinos, además de un legado para los más pequeños. Aquí conviví también con las más auténticas tradiciones palmeras y quizá esa es la razón por la que ya en mi juventud me sentí atraída por la antropología, materia que siempre escogí durante mis estudios de Filosofía en la Universidad de la Laguna”.



**Muelle de Santa Cruz de La Palma.** “Mirar el mar y estar cerca de él me relaja y a la vez me aporta energía. Mirar el mar desde cualquier rincón de Santa Cruz de La Palma aporta serenidad y ánimo vital. No concibo mi vida lejos del mar ni de espaldas a él. Desde la azotea de mi casa en la calle Huertas, en el barrio de San Sebastián, lo divisaba en la distancia. Pudo ser ese el motivo de que mis padres volvieran a acertar eligiendo nuestra nueva casa, a la que nos trasladamos en mi época de adolescente. Otra etapa feliz frente al muelle, donde el sonido del mar era ya cercano y desde donde podía observar la vida marinera y disfrutar de ella. No puede ser coincidencia que el nombre que mis padres eligieron cuando nació fuera el de Carmen y que cada 16 de julio sea la imagen de la Virgen del Carmen, patrona de los marineros, la que embarca desde a mi casa, en el puerto de Santa Cruz de La Palma, escoltada por gentes de la mar durante la procesión marítima a la que desde que soy niña intento asistir. Soy marinera en tierra, ese es mi sentir, y soy isleña, esa es mi condición; es por ello por lo que el mar y sus historias me conmueven a la vez que me mueven en busca de sus tesoros”.



**Museo Naval-Barco de la Virgen.** “Realicé un máster universitario en museología y gestión cultural que fue el que me abrió las rampas del Barco de la Virgen. Fue entonces cuando descubrí que el tesoro que yo intuía había en su interior era un museo, el Museo Naval de Santa Cruz de La Palma, que cuenta una historia que es una de las más importantes de la Isla. Hacerla todo lo grande que merece es mi objetivo desde el día que cogí el timón del Barco. Desde niña lo miraba e imaginaba mil tesoros escondidos en su interior. No recuerdo embarcar en él hasta que fui adolescente. Fue en año de Bajada, en octubre de 2015, cuando me destinaron al lugar que yo de niña tanto miraba. El año en que una mujer coge el timón del barco y el año en que también por primera vez el personaje de la Nave fue interpretado por una mujer, quien puso voz al barco en uno de los números más antiguos e importantes de la Fiestas Lustrales, *El Diálogo del Castillo y la Nave*, en la Semana Grande de las fiestas. *El Diálogo* es una muestra de la histórica relación entre Santa Cruz de La Palma y el mar”.



# Dreamteam

EXECUTIVE SEARCH

Selección de directivos y mandos intermedios en Canarias



## *Botánico* SLIM & WELLNESS

***Un nuevo restaurante especializado en la alta cocina saludable y dietética, inspirada en el concepto del prestigioso chef francés Patrick Jarno.***

Bajo la dirección de Patrick Jarno, quien se ha hecho un nombre en la Bretaña francesa con su concepto de alimentación, queremos prepararte unas vacaciones que difícilmente encontrarás en otro lugar que aquí en Puerto de la Cruz, Tenerife. Un lugar conocido por tener el mejor clima del mundo durante los 365 días del año.

Hemos iniciado en el Hotel Botánico nuestro programa de bienestar: ***Slim & Wellness***. De esta manera podrás pasar unas vacaciones relajantes, cómodas y en un agradable ambiente y adelgazar sin pasar hambre.

Nuestra propuesta está basada en un innovador programa de pérdida de peso con tratamientos especializados en el cuidado de su figura, eliminando el gluten de todas las recetas y reduciendo el consumo de azúcar y grasa. Como consecuencia perderás peso comiendo bien y de manera saludable.

Además podrás disfrutar de todas las ventajas que te ofrece el The Oriental Spa Garden, el mejor Spa de Europa y el Mediterráneo: el circuito termal te ofrece piscinas con chorros y cascadas, piscinas de hidromasajes, baño turco, sauna japonesa, templo de hielo, sala de aroma terapia y laconium oriental. También puedes participar en clases de Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Pilates o Meditaciones bajo la instrucción de nuestros expertos.



Nuestro equipo de 20 profesionales estará encantado de asistirte en una variedad de tratamientos de belleza y de bienestar corporales y faciales, manicura, pedicura y acupuntura así como todo tipo de masajes.

Aprovecha tus vacaciones para ponerte en forma y disfruta del buen clima, de la hermosa ciudad Puerto de la Cruz, del Parque Nacional de las Cañadas con su majestuoso Teide y una visita al mejor zoológico del mundo, Loro Parque, que pertenece al mismo grupo de empresas que el Hotel Botánico.

Más información en [slimandwellness.com](http://slimandwellness.com)



## Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden

  
THE LEADING HOTELS  
OF THE WORLD®



---

**Reservas:** +34 922 381 400 | [reservas@hotelbotanico.com](mailto:reservas@hotelbotanico.com) | [hotelbotanico.com](http://hotelbotanico.com)  
Avda. Richard J. Yeoward I, 38400 Puerto de la Cruz, Tenerife, España.







Por Aarón Rodríguez González  
Fotografías por Alberto Brito

## VIAJE AL PASADO DE GRAN CANARIA

Hubo un tiempo en que buena parte del norte de Gran Canaria era un frondoso vergel repleto de helechos, grandes laureles y viñáticos, que entrelazaban sus ramas y componían una verde cúpula que apenas dejaba a la luz del sol penetrarla.

Era la selva de Doramas, un esplendoroso y sombrío bosque de laurisilva macaronésica que cedió, hace mucho tiempo, al empuje de las hachas. Sus antaño extensos dominios fueron transformados en tierras de cultivo y pastos, y el monte verde quedó confinado a los más estrechos y profundos barrancos, donde protegía el tesoro líquido de los manantiales. Uno de estos pequeños bastiones, reducto de aquella maravilla natural que sorprendía y maravillaba a propios y extraños, es el barranco de Azuaje, que se extiende de sur a norte, como frontera natural entre los municipios de Firgas y Moya. Para conocerlo, solo tendrás que tomar el camino que, desde el pueblo de Firgas, desciende, en continuo zigzag, hasta el antiguo Balneario, una instalación turística abandonada que, desde 1868, alojó a quienes acudían a disfrutar de las aguas medicinales que

afloraban de la Fuente Santa. Las viejas ruinas, cuyo acceso se encuentra prohibido debido al riesgo de desplome, serán la antesala a un espacio natural protegido único, que resiste tenaz al paso del tiempo y nos traslada hasta la Gran Canaria del pasado. Nos adentramos en el cauce del barranco, que hasta hace pocas décadas discurría como un verdadero río y, aún hoy, presenta un hilo de agua permanente a lo largo de todo el año: un lujo del que podemos disfrutar en muy pocos rincones de Canarias. Su suave murmullo, el ambiente umbrío y la exuberancia de la vegetación hacen volar nuestra imaginación hasta alguna selva virgen de otras latitudes. Seguimos, sin embargo, en la Isla Redonda, y apenas nos hemos alejado un kilómetro desde las calles del núcleo urbano. El retorno al pueblo lo hacemos por la Casa de Matos y Las Canales.





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

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

**Longitud:**  
5,70 kilómetros.

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

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

**Lugares de interés cercanos:** también en el interior del Parque Rural de Doramas se encuentran Los Tilos de Moya y, sobre todo, Barranco Oscuro, los otros dos reductos importantes de monteverde que quedan en la isla de Gran Canaria.

**Observaciones:** durante los meses invernales y tras episodios de lluvias, conviene andar con mucha precaución, ya que el camino cruza el cauce del barranco en varias ocasiones y se encuentra, con mucha frecuencia, embarrado y resbaladizo.

**¿Sabías que...** los valores naturales que alberga el paraje de Azuaje han motivado su preservación y su declaración como Reserva Natural Especial, una de las categorías de espacio natural protegido más restrictivas que existen en Canarias?









Por *Álvaro Morales*  
Fotografías por *Lilia Ana Ramos*

# LA MECA DEL SURF DELEITA LA VISTA ENTRE PARAJES PROTEGIDOS

Existen muchas playas referentes del surf en Canarias. Algunas, incluso, de fama mundial. Sin embargo, casi desde que comenzaron a extenderse las tablas por las Islas, hay una en el norte de Tenerife que no solo ejerce de capital de esta disciplina en la comarca, cuenta con una de las primeras escuelas municipales de este deporte y acoge campeonatos relevantes a distintas escalas, sino que permite ejercer actividad tan espectacular y plástica cerca de cuatro parajes protegidos que desatan imperiosas ganas de defender mucho más la naturaleza.

Rambla de Castro, Los Campeches, Tigaiga y el barranco de Ruiz justifican de sobra una excursión por esta parte del municipio de Los Realejos y poco importa que la célebre panza de burro del valle de La Orotava tenga especial querencia por este rincón. Además, si el océano está en calma, sobre todo en verano, cuando la bajamar regala metros y metros de fina arena negra volcánica y cuando el sol abrillanta la postal, se transforma en una joya de playa que, de hecho, siempre ha tenido cierto espíritu familiar y, por lo general, unos cuidados servicios que le han valido numerosas banderas azules y otros reconocimientos. Imprescindible.

Si le gusta el surf, suele practicarlo y se encuentra por el norte de Tenerife, resultaría extraño que no conozca ya la playa de El Socorro, en el municipio de Los Realejos. Si esas condiciones se dan y nunca ha acudido, sin duda está tardando. Pero si lo que busca, sea usted de esa isla, de cualquier otra o de fuera, es una cala enmarcada en algunos de los parajes protegidos más bellos de Tenerife, entonces cualquier duda debería disiparse

al instante. Bajar hasta El Socorro o disfrutar del lugar desde la arena o el agua regala estampas tan marcadoras para los amantes de la naturaleza y las vistas que, si se siente entre ese tipo de personas, ya estaría apuntando esta excursión como prioridad inmediata porque Rambla de Castro, Los Campeches, Tigaiga y el barranco de Ruiz merecen por sí solos una excursión de un día y hasta repetir con cierta asiduidad.

Sin embargo, esta playa es mucho más. De hecho, y frente a muchas calas con fama de surferas, tiene casi idiosincrasia de playa familiar, sobre todo para los realejeros y residentes en la comarca del valle de La Orotava o cercanías. Y es que, en verano, la arena se agiganta en bajamar, los periodos de aguas en calma permiten baños espectaculares en las zonas con menos oleaje y corrientes, los servicios llevan años siendo muy completos –de ahí las numerosas banderas azules que le concede la UE– y la sensación general es que merece la pena de sobra la visita si, encima, el sol alegra las caras y calienta las horas.

Para llegar, hay que coger la autopista del Norte (TF-5) y dirigirse a Los Realejos hasta empatar con la carretera general que lleva a la Isla Baja. Por supuesto, también se puede acceder desde esa zona del noroeste, desde Garachico, Icod o el anexo municipio de San Juan de la Rambla, con lo que solo tenemos que hacer caso al cartel que anuncia El Socorro a la derecha tras pasar por algunos de los parajes citados, como el barranco de Ruiz, y varios túneles. Si se viene desde el valle orotavense, alcanzaremos el barrio realejero de San Vicente, atravesaremos su conocido túnel, pasaremos junto al espectacular espacio de Rambla de Castro, con dos playas vírgenes que emergen en verano y hacen las delicias de los más intrépidos y naturalistas (Castro y La Fajana), y pronto tendremos el enlace hacia El Socorro a la derecha con la vista previa y más que impactante (para bien) de esta franja del litoral norteño.

-

***Bajar hasta El Socorro o disfrutar del lugar desde la arena o el agua regala estampas marcadoras para los amantes de la naturaleza***

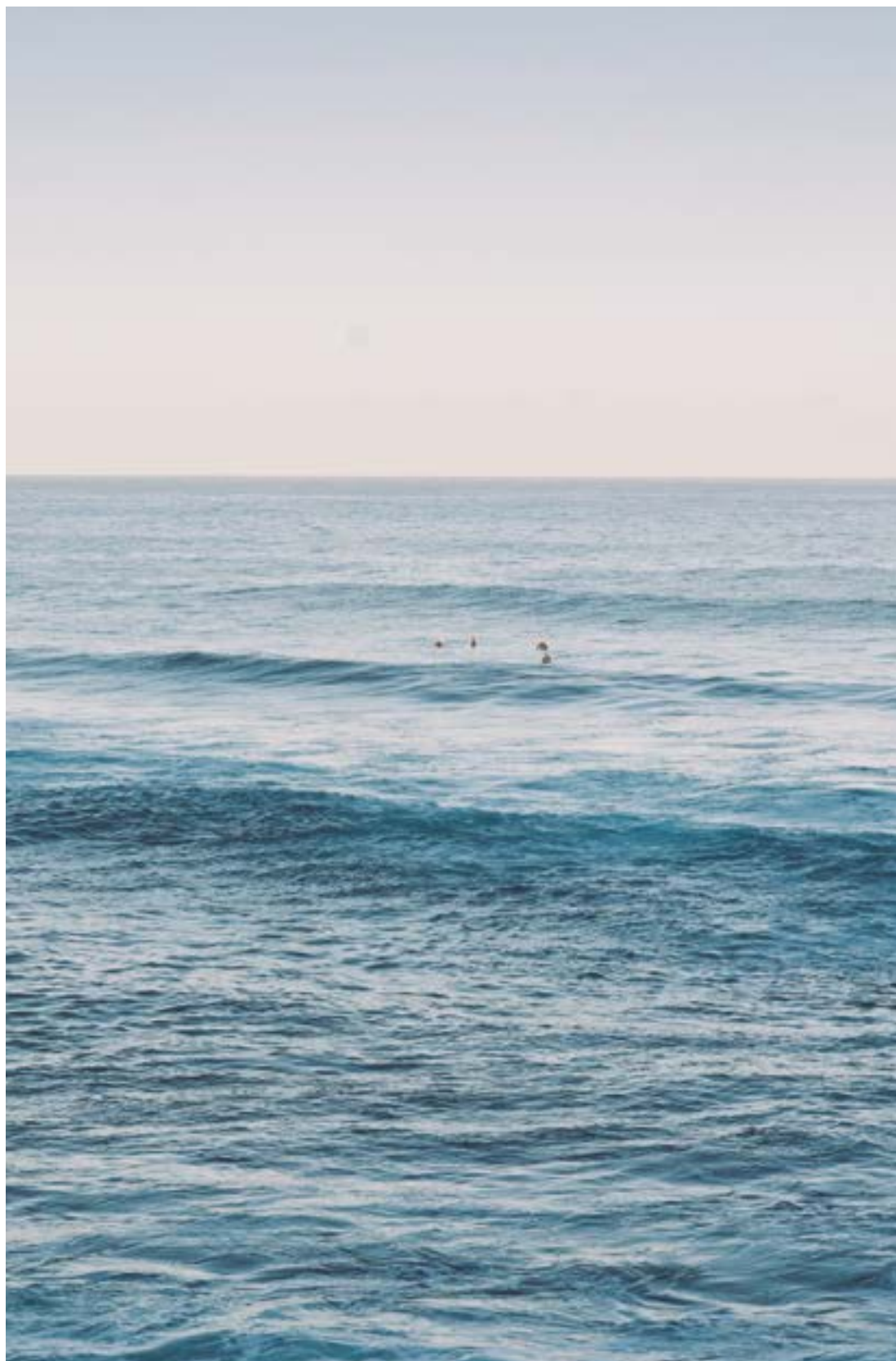
-

Es cierto que la célebre panza de burro del valle, esas nubes que sirven de sombrero por simple condensación del aire en muchos casos, tiene un poquito más de querencia de lo que sería deseable por este rincón que por otros de la comarca. Pero, incluso con su presencia, la zona es un tesoro, y un pecado no visitarla si se está cerca o se tiene tiempo. El resto del año no tanto, pero en verano sí que hay problemas para aparcar cerca de la arena porque las plazas no están muy acorde con lo que atrae la playa a surfers, bañistas o hasta gente mayor que solo quiere pasear y disfrutar de la arena

mojada o caliente. Esto hace que muchos tengan que dejar sus coches en la pronunciada bajada y sufrir luego un poco al subir, pero el placer restante compensa de sobra el pequeño esfuerzo.

La arena está presente todo el año, aunque es verdad que en invierno y con las mareas más fuertes, esas que incluso ahuyentan a los surfers más temerarios, se reduce por los extremos y se saltean algunas piedras en la zona superior o central. En verano y en bajamar, incluso hasta los meses de octubre y noviembre, la playa generalmente multiplica su extensión y también sus visitantes, que cuentan con baños; duchas; un restaurante cercano (en el extremo izquierdo según se mira al horizonte); un puesto para bocadillos, helados o bebidas; socorristas y otros esmerados servicios. Incluso con mar bueno, hay que extremar el cuidado porque las corrientes son fuertes todo el año y porque, salvo en las mareas totalmente dormidas, siempre aparecen algunas olitas que pueden dar un susto poco apetecible. No obstante, es en estos días cuando El Socorro luce sus mejores galas. Para paliar colas y problemas de estacionamiento, el Ayuntamiento ofrece taxis a precios asequibles para bajar desde el resto del municipio, aparte de haber líneas de guaguas públicas frecuentes.

La presencia del Consistorio se nota también en la escuela municipal de surf, que mima la cantera de esta disciplina para que las tablas, al menos las locales, nunca dejen de verse desde lejos en estas aguas. Además, la playa acoge diversos eventos durante todo el año, como cine al aire libre, recibe a muchos parapentistas, celebra campeonatos de surf y es visitada por amantes en busca del arrullo atlántico. Y todo, encima, junto a una postal deliciosa con cuatro parajes protegidos dignos de eso, de seguir protegiéndolos.





**Ubicación:** en el noroeste del municipio de Los Realejos, en el norte de Tenerife, y cerca de los parajes protegidos de Rambla de Castro, Campeches, Tigaiga y Barranco de Ruiz.

**Socorristas:** sí.

**Playa surfista:** sí, referente en la comarca y las Islas.

**Playa nudista:** no.

**Restaurantes:** uno en la parte izquierda de la cala, así como un puesto habitual para bebidas, bocadillos, helados... en la zona central del último tramo de la vía de acceso, junto a los aparcamientos en batería.

**Adaptada para discapacitados:** sí, en ciertas zonas.

**Baños:** sí.

**Duchas:** sí.

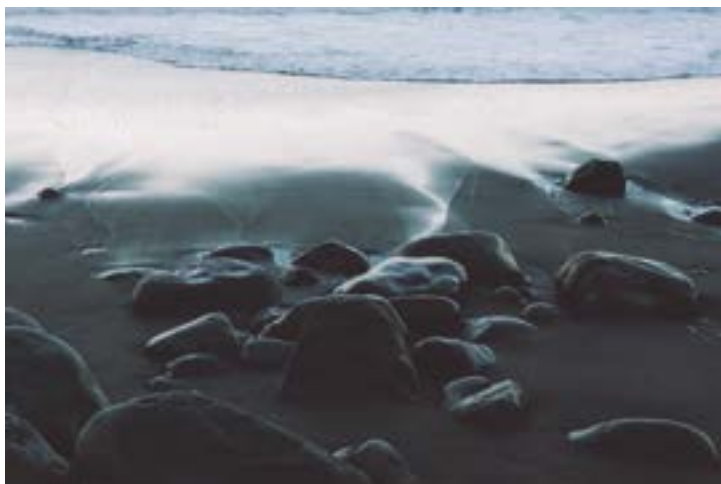
**Perros:** no.

**Sombrillas y hamacas:** no es un servicio habitual.

**Aparcamientos:** no, temporalmente el paso solo es accesible para peatones debido a las obras de acondicionamiento en la carretera.

**Transporte público:** guaguas y taxis a precios asequibles en colaboración con el Consistorio, principalmente en época estival.

**Curiosidades:** la presencia justo encima de la playa de fincas de plátanos y casas antiguas, algunas explotadas por el turismo rural, hace que algunos visitantes, sobre todo turistas, busquen la típica foto con una piña o algún plantón. Además, los hay que piensan que se puede acceder a Rambla de Castro atravesando el cabo, pero no, no es nada recomendable.







# LANDMAR

HOTELS

*Passion for Holidays*

**LANDMAR  
PLAYA LA ARENA**  
TENERIFE

**LANDMAR  
COSTA LOS GIGANTES**  
TENERIFE



# RE:discover

Reserva ya, **RE**descubre tu pasión por las vacaciones, **RE**carga energía positiva y **RE**conecta con tu yo interior.

Información & Reservas  
**landmarhotels.com**

**922 86 29 20. Ext. 7782**  
info@landmarhotels.com



Por *Juan José Ramos Melo*  
@JuanjoRamosEco

# EL TRADICIONAL CARNAVAL DE CHO PERICO



Cada martes de Carnaval se celebra en Los Silos, Tenerife, una de las tradiciones más desconocidas y originales de las Islas por estas fechas, el Carnaval de Cho Perico. A ritmo de tajaraste, con pito, chácaras y tambores, un pequeño grupo de enmascarados recorren las calles del pueblo aterrorizando a los más pequeños y rozando a los más grandes con ramilletes de ortigas que portan en el extremo de una larga caña. Los temidos personajes, que simbolizan a Cho Perico, se burlan de los transeúntes, los amenazan con sus ortigas, corren tras ellos y los acorralan para atemorizarlos.

Cho Perico lleva la indumentaria típica de un trabajador de la platanera, ya que Los Silos es uno de los mayores productores de plátanos de las Islas. La cara tapada con una rudimentaria máscara de cartón, al estivo *anonymous*, y un sombrero de papel de periódicos viejos coronado con un ramillete de plumas de gallina. Al parecer, Cho Perico fue un personaje que habitó en la villa durante los primeros años del siglo XX. Su pasión por el Carnaval lo hizo popular entre los vecinos, que reían y disfrutaban con sus hazañas. Este peculiar personaje corrió por sus calles junto a otros acompañantes que se fueron sumando a la fiesta de invierno, hasta los años 40 del pasado siglo. Tras algunos incidentes la tradición se fue perdiendo y cayó en el más triste de los olvidos, como ha ocurrido con muchas costumbres, usos y festejos de nuestro mundo rural.

-

***Al parecer, Cho Perico fue un personaje que habitó en la villa durante los primeros años del siglo XX***

-

A pesar de ello, en fechas posteriores otras personas imitaron a Cho Perico, entre ellas Juanillo el Ratón y Felipe el Herrero, dos singulares compañeros de travesuras y auténticos forofos del Carnaval, quienes al parecer gustaban de disfrazarse de mascaritas durante el Carnaval para atemorizar y hacer *perre-rías* por el pueblo. Después de 70 años, esta tradición fue rescatada en el año 2013 por la Asociación de Amigos de la Sardina del Carnaval, algunos vecinos y Ernesto Rodríguez Abad, escritor, narrador oral y director de Festival Internacional del Cuento de Los Silos, que se celebra desde hace más de veinte años.

Al parecer, esta peculiar celebración no guarda similitud con ninguno de los carnavales tradicionales de las Islas, como, por ejemplo, los carneros de Tigaday, la piñata de Teno, los diabletes de Teguisse o los buches de Arrecife. Rodríguez Abad indica que existen carnavales similares en otros lugares lejanos, en los países andinos, concretamente en Perú, donde hombres disfrazados de forma irreconocible atemorizan a los transeúntes con hierbas.

Tal como indica Rodríguez Abad, Cho Perico simboliza la burla. Era el día en el que los medianeros dejaban sus herramientas de labranza e iban a la plaza del pueblo a reírse e incordiar a los señoritos y gente más pudiente, que habitaban el centro de la villa, lo cual significaba un auténtico momento de liberación y de lucha entre clases.

Cristóbal Morales, presidente de la asociación, destaca que es un Carnaval diferente que sale adelante gracias a la colaboración y participación de mucha gente, e insiste en que este acto es solo una pieza más en un trabajo que pretende rescatar otras costumbres del Carnaval como son el baile de mascaritas y la degustación de torrijas, chocolate y licores, entre otras.

En muy poco tiempo se ha convertido en uno de los actos más singulares del Carnaval del norte de Tenerife. Cada año llegan hasta este pequeño pueblo centenares de personas para disfrutar de uno de los pocos carnavales tradicionales de la Isla. Y, como todos los años, al caer la tarde y tras recorrer las calles del casco histórico de Los Silos, todos los asistentes, vecinos y curiosos, se reúnen en la plaza de La Luz siguiendo la parranda a ritmo de tajaraste. Cho Perico vuelve a su hogar hasta un nuevo martes de Carnaval. Niños y mayores meriendan torrijas y chocolate, como marca la tradición silense.





Érase una vez...



Carnaval 2020



AREHUCAS®

Disfruta de un consumo responsable. 37,5° Alc.

# LORO PARQUE FUNDACIÓN SALVA A DIEZ ESPECIES DE LOROS DE LA EXTINCIÓN



En el marco de la celebración de su 25.º aniversario, Loro Parque Fundación ha logrado añadir a su lista de especies salvadas de la extinción al periquito pechigrís (*Pyrrhura griseipectus*), de Brasil. Con este éxito, la Fundación celebra que ya ha evitado la desaparición de diez especies de loros gracias a una larga labor de protección y conservación *in situ* y *ex situ*.

El periquito pechigrís, originario de las montañas de Baturité, estaba amenazado por las capturas furtivas para el mercado de mascotas y por la falta de lugares

idóneos para la anidación. Sin embargo, la alianza entre Loro Parque Fundación y la organización AQUASIS ha potenciado la labor del reconocido biólogo Fabio Nunes y su equipo en la zona, donde han logrado contar más de 1000 pichones nacidos en nidos artificiales.

Hoy, ya son más de 21,2 millones de dólares los que la Fundación ha dedicado a apoyar proyectos de conservación, y el cambio de categoría en muchas de estas diez especies constituye un éxito de conservación a nivel mundial.

## EL ACUARIO POEMA DEL MAR CELEBRA DOS AÑOS DE ÉXITOS DESDE SU APERTURA

Recientemente se han cumplido dos años desde que Poema del Mar iniciara oficialmente su andadura. Coincidiendo con el 47.º aniversario de Loro Parque, el gran acuario de Las Palmas de Gran Canaria ha celebrado una trayectoria de éxitos en la que decenas de miles de visitantes han podido maravillarse descubriendo la espectacular biodiversidad del Planeta Azul.

### Asombroso 'Deep Sea'

En sus dos años de historia, todo han sido palabras de asombro y admiración para *Deep Sea*, que cuenta con el ventanal de exhibición curvo más grande del mundo. Este espacio permite observar, en un entorno inigualable, las maravillas de las profundidades de los océanos y



alrededor de 3000 ejemplares de hasta 40 especies diferentes que nadan en sus aguas oscuras.



BODAS  
BAUTIZOS  
COMUNIONES  
BANQUETES  
PRESENTACIONES  
APERITIVOS  
CÓCTELES

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





## ATELIER COCKTAIL BAR, ENTRE LAS MEJORES COCTELERÍAS DE ESPAÑA Y PORTUGAL



NeoDrinks, la plataforma de los amantes y profesionales del mundo de los destilados, *mixers* y del mundo de la coctelería, ha creado el primer listado de los referentes más importantes en coctelería de España y Portugal, *Top Cocktails Bar*. En este primer año se presentará el listado de las mejores barras, entre las que han incluido Atelier Cocktail bar. Ubicado en la octava planta del hotel Bohemia Suites & Spa (Playa del Inglés, Gran Canaria), Atelier Cocktail bar es ese lugar donde recibir una atención cercana y especial.

## COMIENZA EL RODAJE DE LA SEGUNDA TEMPORADA DE 'HIERRO'



La isla de El Hierro vuelve a convertirse en un plató televisivo gracias al rodaje de la segunda temporada de la serie *Hierro*, que, con gran éxito, estrenó en 2019 Movistar+. La nueva temporada comenzará a cobrar vida durante unas grabaciones que se extenderán hasta el verano, informa *Canarias 7*.



En la isla de las estrellas, una antigua y elegante hacienda, colección de arte y exóticas plantas, refinada gastronomía...

### UN HOTEL INOLVIDABLE AL QUE SIEMPRE QUERRÁS VOLVER

*In an island of amazing stars, an old & elegant sugar estate, an art collection surrounded by exotic plants, fine cuisine...*

*A unique hotel to which you always want to return.*

Calle Miguel de Unamuno, n.º 11  
38770 Villa y Puerto de Tazacorte  
La Palma - Islas Canarias - España  
(+34) 922 40 60 00 / info@hotelhaciendadeabajo.com

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

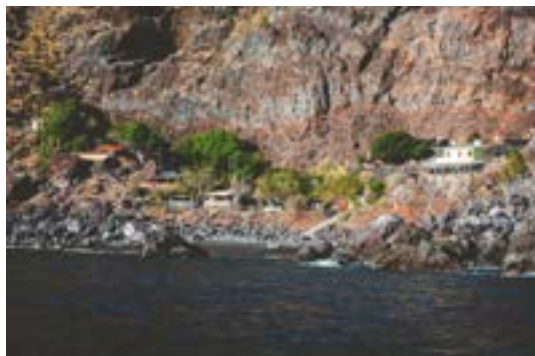
ADULTS ONLY

DESCUENTO RESIDENTE





## DESCUBRE LA PLAYA DE LA VETA, EN TIJARAFE



A los pies de un imponente acantilado, en Tijarafe se extiende una recóndita cala de arena negra, de superficie estacional, pues pierde metros durante el invierno y los gana en verano. Para llegar a La Veta es necesario caminar durante unos veinte minutos. A la hora del baño, hay que prestar especial cuidado a las corrientes, ya que se abre directamente al Atlántico.

## APARTAMENTOS LA CASA VERDE, EN EL PUERTO DE LA CRUZ



Disfrute de una estancia única en los apartamentos La Casa Verde, en Tenerife. Alojamientos amplios, con un diseño muy cuidado y vistas excepcionales de la Isla, ideales tanto para viajes de trabajo como para estancias de ocio y de fin de semana.

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

**DOM 16 FEB**  
GALA ELECCIÓN DEL TRONO INFANTIL

**JUE 20 FEB**  
GALA ELECCIÓN DE LA REINA DEL CARNAVAL

**SAB 22 FEB**  
CABALGATA ANUNCIADORA DEL CARNAVAL

**DOM 23 FEB**  
CARNAVAL DE DÍA - GALA TRANSGRESORA

**MIE 26 FEB**  
ENTIERRO DE LA SARDINA

**JUE 27 FEB**  
RECEPCIÓN DE LA EMBAJADA ALEMANA  
EXHIBICIÓN DE MURGAS

**VIE 28 FEB**  
**MASCARITA PONTE EL TACÓN**

**SAB 29 FEB**  
GRAN COSO APOTEÓISIS DEL CARNAVAL

**Puerto de la Cruz**  
puerto de ti

**CONOCE EL PROGRAMA COMPLETO Y NUESTRO CARNAVAL**

**Puerto de la Cruz**  
Carnaval 2020  
INTERNACIONAL  
del 7 de febrero al 1 de marzo

**Puerto de la Cruz**



Por Cristina Torres Luzón  
Ilustración por Ilustre Mario

# YO TAMBIÉN TENGO DERECHO A CURARME

Nadie está libre de caer enfermo en algún momento de su vida. Dentro de esta triste lotería, a día de hoy no todas las personas tienen la misma suerte de poder dar con el diagnóstico y el tratamiento que las curen. Existen determinadas enfermedades catalogadas como raras; el desconocimiento sobre ellas es una de las características que más las define.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que hay unas 7000 enfermedades raras; estas se llaman así porque se dan en menos de cinco personas de cada 10000. El 7% de la población mundial las padece y en España existen alrededor de cinco millones de casos. Tener una enfermedad acaba afectando tanto a la persona que la padece como a sus familiares y amigos. Todos sabemos que enfermar es duro, pero esto se agrava cuando no se da con el diagnóstico ni con el tratamiento que te cure. Uno de los múltiples problemas a los que se enfrentan las personas con enfermedades raras

es ese desconocimiento por parte de los profesionales, que acaba ocasionando el retraso en el diagnóstico y dando lugar a que la enfermedad evolucione y empeore aún más el estado de salud. Las personas afectadas tardan una media de cinco años en obtener un diagnóstico, si es que llega. La falta de investigación y recursos en este campo y la escasa visibilización y formación en estas enfermedades entre los profesionales sanitarios originan que los pacientes y sus familiares naden dando tumbos de unos profesionales a otros en busca de respuestas y soluciones que raramente encuentran.



Según la Federación Española de Enfermedades Raras, el 42,68% de las personas con estas patologías no disponen de un tratamiento adecuado. Desgraciadamente, no sale rentable a las industrias farmacéuticas investigar y generar medicamentos para estas enfermedades. Se llaman medicamentos huérfanos los que se destinan a tratarlas y presentan un proceso de creación que ronda de media 10 años, desde el descubrimiento hasta su comercialización.

-

***Como ciudadanos debemos apostar por impulsar iniciativas que ayuden con el objetivo de conseguir avances que traigan luz y respuestas a este colectivo***

-

Si nos centramos en las características que las definen podríamos decir que suelen tener un comienzo precoz, pues el 50% de ellas aparecen en la niñez. Además, una de cada cinco presenta dolor crónico.

Suele existir un déficit en el desarrollo motor, sensorial o intelectual en la mitad de los casos, lo que origina una discapacidad en la autonomía en uno de cada tres pacientes. Asimismo, existe una gran variedad de desórdenes y síntomas, incluso dentro de cada enfermedad. Esta última característica hace que la capacidad de diagnóstico, pronóstico y posible tratamiento haga mucho más difícil lo que ya es en sí la complejidad de estas enfermedades.

Socialmente existe poca sensibilización frente a este problema. Últimamente están apareciendo distintas campañas de visibilización de algunas enfermedades raras como la piel de

mariposa, ELA, síndrome de Tourette..., en las que algunos famosos y anónimos ponen voz a la enfermedad.

En Canarias destaca Dulce, una niña diagnosticada con aciduria malónica y cuyo caso es especialmente llamativo por tener una incidencia de una entre un millón. Dulce es la única diagnosticada en toda Europa, algo que condiciona más su situación debido al desconocimiento de su patología. Puedes seguir su historia en el perfil de Instagram @diariodeunasirena.

La difusión de estos casos para que sean conocidos, la solidaridad y la financiación e investigación privada son imprescindibles para que personas que sufren una enfermedad rara y casos especiales como el de Dulce encuentren un diagnóstico que lleve a dar con el mejor tratamiento que les permita disfrutar de una buena calidad de vida.

La falta de financiación e investigación sobre estas enfermedades origina impotencia y sufrimiento. Tampoco existe una conciencia social y política que favorezca crear sociedades inclusivas; al contrario, nuestro medio suele estar lleno de barreras y obstáculos para el día a día de estas personas.

La página web de la Federación Española de Enfermedades Raras ofrece recursos informativos entre sus secciones. Además, cuenta con un apartado titulado "Testimonios" que nos acerca a estas vivencias mostrándonos la magnitud del problema. Por otra parte, estos testimonios ayudan a otras personas afectadas y a sus familias. Como ciudadanos debemos apostar por impulsar iniciativas que ayuden con el objetivo de conseguir avances que traigan luz y respuestas a este colectivo. Súmate, si puedes, y aporta tu granito.



# RAFAEL LLORENS, PREMIADO COMO UNO DE LOS MEJORES CIRUJANOS CARDIOVASCULARES A NIVEL INTERNACIONAL



El jefe de la Unidad de Cirugía Cardíaca de Hospiten Rambla, el doctor Rafael Llorens León, fue galardonado en la primera edición de los European Awards in Medicine 2019 en la categoría de Cirugía Cardiovascular, organizados por la publicación *El Suplemento* y que se entregaron en una gala celebrada en el Hotel Ritz de París.

El doctor Llorens, con una prestigiosa trayectoria a sus espaldas, recibió este premio como reconocimiento a su labor en el ámbito médico, científico y formativo, lo que le ha llevado a posicionarse como uno de los mejores cirujanos cardiovasculares a nivel internacional.

Desde 1996, es el jefe del servicio de Cirugía Cardíaca de Hospiten Rambla, un centro que lleva años a la vanguardia

en técnicas de cirugía cardíaca y que ha superado ya las 8000 intervenciones, contribuyendo a mejorar los índices de supervivencia y la calidad de vida de este tipo de paciente en Canarias.

El doctor Rafael Llorens fue pionero en España en la implantación de cirugía de *bypass* coronario con anastomosis mecánica y con anestesia epidural, en 2004. Es miembro de las principales sociedades científicas nacionales e internacionales y de la Real Academia de Medicina de Tenerife.

Autor y coautor de más de 110 publicaciones en revistas nacionales, de 51 en internacionales y de seis libros, ha realizado además 217 comunicaciones y ponencias y más de una decena de conferencias.

## ELIPSE, LA CÁPSULA: PÉRDIDA DE HASTA 30 KG Y CUATRO TALLAS

Elipse, el único balón intragástrico del mundo que no precisa de cirugía, endoscopia o anestesia, es una cápsula tan pequeña como para ser ingerida; una vez en el estómago, puede llenarse con hasta 600 mililitros de suero. Indicado para pacientes con un índice de masa corporal superior a 25 y hasta 42, a partir de 16 años permite una pérdida de hasta 30 kilogramos y cuatro tallas en cuatro meses. Está diseñado para autovaciarse y pasar con seguridad a través del tracto gastrointestinal. Se vacía automáticamente y se excreta de forma natural al cabo de cuatro meses. Desde IOM centro médico Milenium nos congratula dar a conocer la incorporación de Elipse a nuestra cartera de servicios, y los animamos a preguntar todas las dudas que tengan sobre él. Actualmente, somos los únicos centros en Canarias acreditados y que disponen de la cápsula.



IOM centro médico MILENIUM  
Tenerife: 922 285 056  
Gran Canaria: 928 847 851  
[www.iomilenium.com](http://www.iomilenium.com)

## SANIDAD PROPONE LIMITAR EL USO DE ESMALTES DE UÑAS PERMANENTES

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), dependiente del Ministerio de Sanidad, ha propuesto a la Comisión Europea limitar el uso de lacas de uñas permanentes a profesionales de estética que las manipulan.

Según informa *Diario de Avisos*, el organismo ha realizado esta propuesta tras una encuesta que realizó la Comisión Europea a los países miembros tras conocer notificaciones de sospecha de efectos no deseados.

Además, el Sistema Español de Cosmetovigilancia, dependiente de la AEMPS, ha recibido notificaciones por parte de los profesionales de estética de casos de sensibilización al aplicarlos. No obstante, el sistema no ha recibido información de problemas en uso doméstico y, a día de



hoy, estos profesionales ya deben utilizar las medidas de protección pertinentes, descritos en el etiquetado de los productos, a la hora de aplicar este tipo de lacas.

## ¿MÁS ELASTINA?

La elastina es la *goma elástica* de nuestro organismo. Hace que los tejidos recuperen su forma después de estirarse y contraerse. Con el paso del tiempo, la elastina empieza a descomponerse y pierde flexibilidad. En consecuencia, la piel va quedando más laxa y flácida.

Para luchar contra ello, el doctor Antonio García ha introducido un novedoso método único en Canarias. Se trata de una tecnología muy potente diseñada para crear mucha elastina y colágeno: los componentes que mantienen nuestra piel tersa y firme. Este procedimiento médico sin cirugía se realiza en Clínica Salud Estética para reparar el envejecimiento de la piel en una sola sesión.

saludestetica.com  
La Marina, 23 - T. 922 245 297



## MEDITEKNIA

CLÍNICA DE TRASPLANTE CAPILAR

**TRASPLANTES DE PELO** con la máxima excelencia médica y quirúrgica, en Canarias:

Único doctor en España Premio Platinum y Presidente de la ISHRS.

Única Clínica en España acreditada por la Sociedad Internacional de Trasplante (ISHRS) para dar formación en trasplante de pelo.

Único Centro con Laboratorio y producción científica propia.

ANTES



Calvo avanzado antes del trasplante.

DESPUÉS



Mismo paciente 1 año después del trasplante.

*"Recuerde, el resultado es para toda la vida."*

Las Palmas de Gran Canaria. 928 23 22 78  
Av. Alcalde Ramírez Bethencourt, 20 · info@mediteknia.com



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

Por Rosario Sanz Vaquero

# “FUERTEVENTURA ME LO HA DADO TODO”



**Nació en Santa Cruz de Tenerife y a sus casi 94 años es un referente de lucidez, entrega y perseverancia. Los majoreros confían en él y siguen acudiendo a su consulta a diario.**

**Desembarcó en Fuerteventura en 1953, ya doctorado en Medicina. El peculiar encanto de la Isla y sus gentes obró el milagro: el doctor Arístides Hernández Morán, “don Arístides” para todos, se quedó en Puerto del Rosario para siempre.**



Arístides Hernández estudió el Bachillerato en La Laguna y para comenzar la carrera de Medicina tuvo que desplazarse a Cádiz, en cuya universidad consiguió el doctorado. Por aquel entonces, la travesía entre la Península y las Canarias duraba un mínimo de tres días, y a veces se debía repostar combustible en Casablanca. Estos avatares los recuerda con agrado “porque éramos jóvenes y porque al ser todavía territorio francés acudíamos a fiestas”. Llegar a Fuerteventura fue otra historia, porque la Isla tenía muchísimas carencias. Le pidieron que se quedara y acabó aceptando, no sin antes renunciar a la plaza de dermatólogo de la Seguridad Social que había obtenido por oposición en Santa Cruz de Tenerife. Arístides Hernández es especialista en Dermatología, Medicina Interna y Medicina Familiar y Comunitaria. Diplomado también en Medicina Geriátrica, entre sus múltiples galardones se encuentran la Medalla de Oro del Gobierno de Canarias y la de Cruz Roja Española. Es también hijo adoptivo de Fuerteventura y de Puerto del Rosario, donde una calle y un centro de salud llevan su nombre.

### **¿Cómo se le ocurrió hacerse médico?**

De un modo natural: porque me gustaba y porque algunos de mis familiares lo eran.

### **¿Se arrepiente de aquella decisión?**

Para nada. Fuerteventura me lo ha dado todo. Aquí me casé y ahora que mi esposa África ha fallecido y no tengo hijos, el cariño de los majoreros me compensa con creces.

### **¿Qué recuerda de aquellos años?**

Una gran penuria. Hasta me tuve que comprar una moto porque había lugares

a los que era imposible acceder en coche. Éramos solo tres médicos para toda la Isla y hacíamos lo que podíamos, pero la satisfacción de ayudar te hacía olvidar las dificultades.

### **¿Echa algo de menos?**

Que éramos todos como una familia. En mi casa siempre estaba la puerta abierta y a veces entraban a media noche para requerir mis servicios. Eso hoy es inimaginable...

### **¿Cuál es para usted la enfermedad más terrible, después de toda su experiencia profesional?**

Sin duda alguna, el cáncer.

### **¿Puede darnos algunos consejos para preservar la salud?**

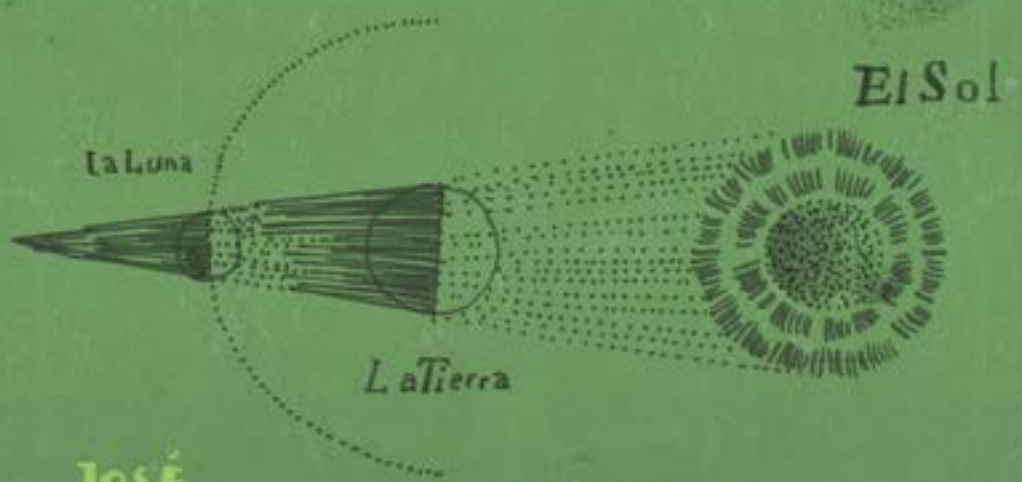
No me canso de alabar las propiedades benéficas del agua fría, en la ducha, en la piscina o en el mar. Hay que evitar el tabaco y el alcohol, dormir bien y comer moderadamente. También hacer ejercicio y estar muy entretenido.

**Su trayectoria académica y profesional es muy extensa y resultan interminables los reconocimientos que ha recibido. El año pasado la emisora Onda Fuerteventura le nombró “Majorero del año”. ¿Cómo lo vivió?**

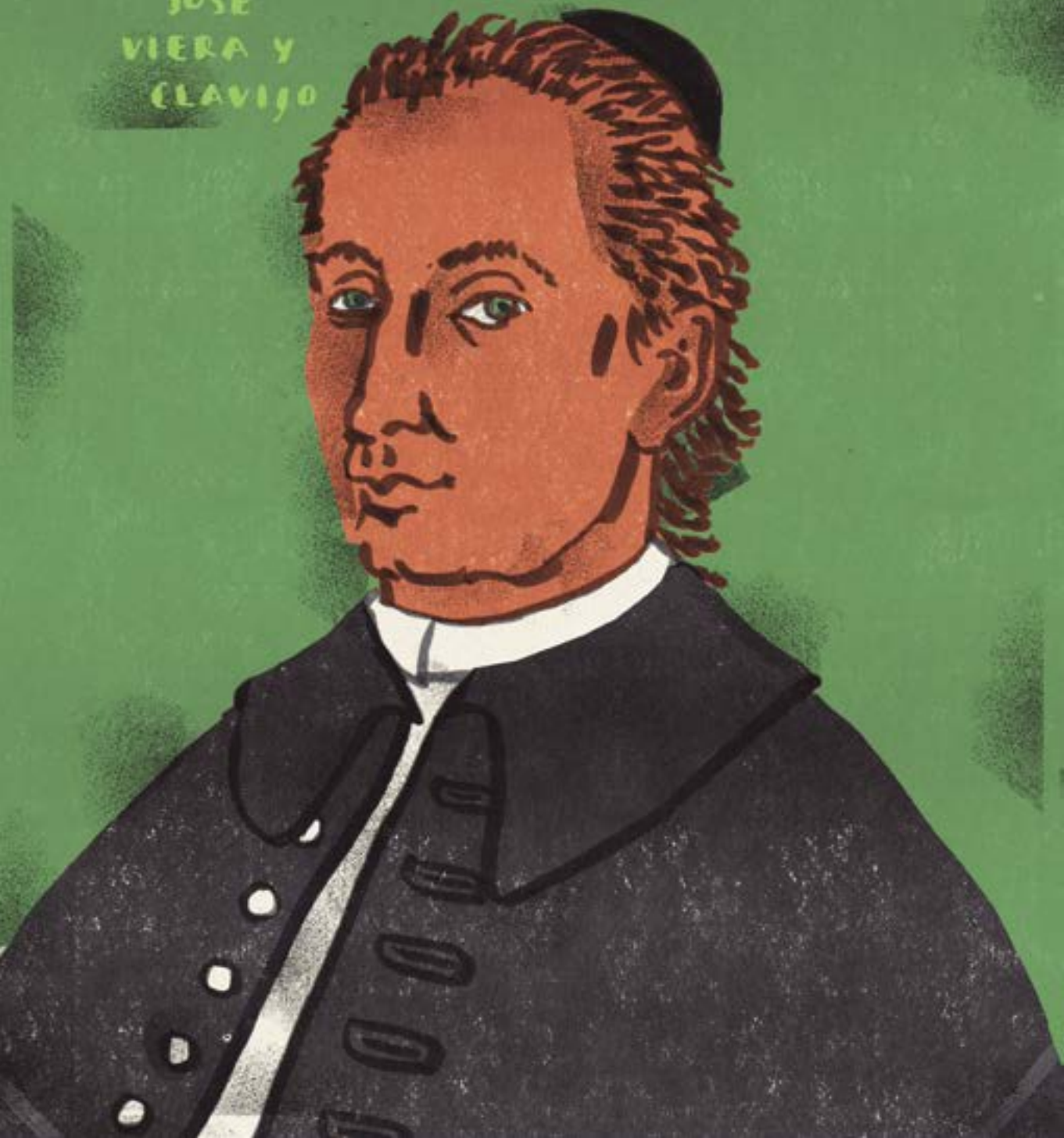
Muy bien (se ríe), la verdad es que me han premiado mucho, aunque no sé si lo merezco.

### **-¿Qué le queda por hacer?**

Conseguir que en la Isla se haga un hospital geriátrico y, sobre todo, ayudar, siempre ayudar.



JOSÉ  
VIERA Y  
CLAVIJO



Por Jesús Villanueva Jiménez  
Ilustración por Tom Eigenhufe

# EL ÚLTIMO VIAJE DE DON JOSÉ VIERA Y CLAVIJO, EL CANARIO MÁS ERUDITO

Doña Conchita y don Sebastián, matrimonio de septuagenarios, asomados al balcón de su casa en la plaza de Santa Ana, observaban el discurrir del solemne acto, al que habían acudido autoridades civiles, militares y eclesiásticas, además de señores representantes de instituciones culturales y paisanos de toda condición. Era la mañana del 21 de febrero de 1913, primer centenario de la muerte del sacerdote don José Viera y Clavijo, del que sabían los ancianos que, además de arcediano de Fuerteventura en la catedral de Canarias, había sido escritor, científico y el más importante historiador del Archipiélago. “Un sabio, el más sabio de los canarios y de los más sabios de la España entera; un erudito universal”, había escuchado recitar más de una vez don Sebastián a su señor padre, que llegó a conocer en persona a don José, al vivir este justo en la casa de enfrente, a la otra orilla de la plaza, de donde partía cada día hacia la catedral y de ella regresaba al hogar, que compartía con sus hermanos Nicolás y María Joaquina. Nunca supo don Sebastián qué sería aquello de erudito. “¿Acaso se pude ser, en las cosas de saber, más que sabio?”, se preguntaba.

La tarde del día antes habían trasladado los restos mortales del padre Viera a la capilla de San José, en la catedral –deseo que él expresó en su testamento–, por orden del Cabildo eclesiástico. En la losa de mármol –costeada por la Real Sociedad Económica de Amigos del País de Gran Canaria, institución de la que fue director don José–,

se cinceló lo que también había reflejado en el testamento: “Don Josef Viera y Clavijo, arcediano de Fuerteventura, Ecce nunc in pulvere dormit”\*. Y esa mañana, también sufragada por la Real Sociedad, se descubrió una placa de mármol, en la fachada de la casa donde vivió, que rezaba: “Homenaje de la ciudad de Las Palmas al ilustre polígrafo don José de Viera y Clavijo primer historiador de Canarias. Vivió en esta casa y murió en ella. 21 de febrero de 1913”.

A la mañana siguiente, doña Conchita y don Sebastián se acercaron a la catedral a ver la tumba del padre Viera; no eran los únicos, más lugareños allí se habían congregado. “Al parecer, don José viajó de joven por toda Europa y conoció a importantes científicos y a gentes muy principales, y a señores de alta nobleza”, dijo un vecino. A lo que respondió otro: “Hasta después de muerto viajó el buen hombre”. Y razón llevaba. Al fallecer el ilustre realero, el 21 de febrero de 1813, luego de las exequias, fue enterrado en el recién inaugurado cementerio de Vegueta, puesto que la legislación de entonces prohibía la inhumación en la capilla de San José. Transcurridos cincuenta años, en diciembre de 1860, al estar en muy mal estado su sepultura, el Cabildo eclesiástico ordenó el traslado de sus restos mortales al panteón de canónigos en el mismo cementerio, donde quedó hasta su inhumación en la catedral, donde hoy descansa en paz.

\* He aquí, ahora duermo en el polvo.

# SIEMPRE, QUÉDATE



Se ha velado el carrete  
de nuestro pasado  
mientras tú me hablas  
de volver a intentarlo.

Ya conocemos ese país  
gobernado por el rencor  
al que no debemos volver nunca,  
le hicimos una declaración de principios al invierno  
y enterramos nuestras heridas  
en el tímido adiós de una despedida ficticia.

Sabemos que la felicidad  
siempre corría en otra dirección,  
tal vez porque estallamos cien mil veces  
en todas las esquinas  
de cada malentendido.  
Vivimos durante meses  
cambiando de estación cada semana,  
pasando página sin arreglar los desperfectos,  
dejando sin saldo al porvenir.

Podría contarte  
lo que piensa mi psicóloga  
sobre nuestra historia,  
pero mejor no me digas  
lo que piensan tus amigas.

Quiero saborear el paso de los días,  
quiero escribir París en tu mejilla,  
quiero que el riesgo  
se vuelva a apoderar de nuestros cuerpos,  
mientras te digo, como siempre,  
quédate.





**LAS PALMAS DE GRAN CANARIA,**  
**donde sucede el Carnaval.**  
 7 FEB - 1 MAR 2020



# ¡NO TE PIERDAS!

<b>7 FEB</b> Pregón	<b>15 FEB</b> Carnaval de día (Vegueta) Final de murga	<b>16 FEB</b> Carnaval canino Gala infantil	<b>21 FEB</b> Gala de la Reina
<b>22 FEB</b> Preselección Drag	<b>23 FEB</b> Cabalgata infantil	<b>24 FEB</b> Gala Drag Queen	<b>25 FEB</b> Martes de Carnaval, Carnaval de día
<b>28 FEB</b> Maquillaje corporal	<b>29 FEB</b> Gran Cabalgata	<b>01 MAR</b> Entierro de la sardina	

Consulta el programa completo en:

[LPAcarnaval.com](http://LPAcarnaval.com) • [LPAvisit.com](http://LPAvisit.com)



Por Aarón García Botín  
Fotografía por Lucía Tabares

# “ESTRENAR UN CARRO ERA UNA DEUDA QUE TENÍA COMO AUTOR”



Cinco lustros después de que el público contemplara por última vez una nueva obra del Carro Alegórico y Triunfal, la Bajada de la Virgen 2020 volverá a contar con un estreno. *El corazón de María*, con texto del dramaturgo Antonio Tabares y música del violinista Gonzalo Cabrera, será “el granito de arena” con el que estos dos palmeros contribuirán a uno de los números más teatrales y antiguos de las fiestas lustrales.

Se rompe así una anomalía de veinticinco años en una de sus principales características, que comprendía el estreno de un nuevo Carro Alegórico en cada edición de las fiestas y que, en su lugar, ha visto cómo, durante cuatro ediciones, se exhibían obras ya estrenadas. La última aportación inédita fue *Cubierta con su sombra*, con texto y música de Luis Cobiella, tercera parte de la trilogía *Las orillas de Dios*, que lleva su firma y que forman *María en las orillas*, estrenada en 1975, y *La otra virgen*, en 1990. Por ello, para Antonio Tabares, ser el primer autor que estrena una obra del Carro en tanto tiempo y después de Luis Cobiella supone “un ejercicio de responsabilidad y quizás de temeridad”, pero también “una deuda que, como autor de teatro, tenía con el número más teatral de toda la Bajada de la Virgen”.

-

***‘El corazón de María’ no solo no renuncia a una tradición barroca y romántica de 340 años, sino que se nutre de ella para aportar una nueva visión de sus autores***

-

Asimismo, participar supone para él “casi una obligación” como palmero, y con ella quiere corregir esa anomalía y evitar que el número fuera decayendo. De esta manera, señala Tabares, afrontar un Carro “tiene una parte sentimental, vinculada a la Bajada de la Virgen y a mi condición de palmero enamorado de las fiestas lustrales, y, por otro, tiene una parte técnica y artística que supone ponerse en el proceso creativo del número”. Las causas de que en un cuarto de siglo

no hayan existido más que reposiciones de anteriores obras pueden haber sido varias, pero entre ellas, según el autor, no está la ausencia de creadores que pudieran aportar algo. Por este motivo, espera que este estreno sea también “un estímulo para que surjan nuevos creadores” que contribuyan a un acto “que tiene la categoría para protagonizar el viernes de la Semana Grande como un número grande que es”.

*El corazón de María*, su aportación junto con Gonzalo Cabrera al número, supone para el dramaturgo un intento por dar un paso más allá de la “pequeña revolución” de la trilogía de Cobiella y, al mismo tiempo, “no renegar de la larga tradición de Carros Alegóricos con que cuenta el corpus de la Bajada”, afirma.

Así, la obra no descuida los elementos tradicionales del número, como el carácter alegórico de los personajes, la aparición de la Virgen como clímax del acto o la versificación, para aportar los suyos propios. Protagonistas clásicos, pero un desarrollo más dramático, un *flashback* o un punto de giro, junto con una música protagonista, hacen a la obra “un texto muy pensado para ser visto por un espectador contemporáneo”, indica.

*El corazón de María* no solo no renuncia a una tradición barroca y romántica de 340 años, sino que se nutre de ella para aportar una nueva visión de sus autores que vaya más allá de Luis Cobiella, gran protagonista moderno del número, y sea así un estímulo para que cualquier palmero “haga su contribución a una fiesta que está muy viva y que se va retroalimentado cada año con nuevas aportaciones”, finaliza.

## MÚSICA

### A DÚO

LZ / Museo de Arte Contemporáneo de Arrecife

15 de febrero

El Festival de Artes Escénicas de Lanzarote brinda la oportunidad de disfrutar de la compañía Hagiografía, compuesta por Julia de Castro y Miguel Rodríguez, un dúo de jazz siempre abierto a la exploración de nuevos registros y estilos musicales. Innovación, mezcla de géneros, sentido del humor, provocación con el público y una cuidada imagen convierten sus directos en irrefutables, arriesgados y exquisitos.

### ORQUESTA DE CÁMARA RUSA DE SAN PETERSBURGO

LG / Valle Gran Rey

5 de febrero

LP / Teatro Circo de Marte

6 de febrero

FV / Palacio de Formación y Congresos

7 de febrero

El 36.º Festival Internacional de Música de Canarias recibe a la Orquesta de Cámara Rusa de San Petersburgo. Con treinta años de trayectoria, fue fundada por músicos del prestigioso Conservatorio Rimski-Korsakov, por lo que se convierte en embajadora del gran talento y el alto nivel musical de la ciudad rusa.

## DEPORTES



### MARATÓN DEL MERIDIANO

EH / La Frontera

1 de febrero

La Maratón del Meridiano es una de las pruebas más espectaculares y duras de su modalidad. El recorrido, estructurado en cuatro pruebas de diferente dificultad (42km, 27km, 18km, 7km), está diseñado para que el corredor descubra los lugares más emblemáticos de la isla de El Hierro a través de sus senderos, pistas forestales y caminos reales.

## HUMOR

### JOAQUÍN REYES

GC / Teatro Cuyás

21 y 22 de febrero

*Festeven la broma* es el nuevo espectáculo del cómico Joaquín Reyes, que llega el Teatro Cuyás los días 21 y 22 de febrero. “¿Cómo os quedáis? ¿Con el culo torcido? ¿Twisted ass? He preparado con gran esmero una amalgama de chorradas para deleite de mi querido público y también de algún despistado que se meta en el teatro buscando humor inteligente”, afirma Reyes sobre su espectáculo.

## CARNAVAL

### INDIANOS 2020

LP / Santa Cruz de La Palma

24 de febrero

El día de Los Indianos es una de las fiestas más significativas de la isla de La Palma, una fecha que coincide todos los años con el lunes de Carnaval y que simula el retorno de aquellos que buscaron riqueza en tierras cubanas.



### CARNAVAL DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

GC / Las Palmas de Gran Canaria

Del 7 de febrero al 1 de marzo

*Érase una vez el Carnaval* es el tema escogido por el Carnaval de Las Palmas de Gran Canaria para este 2020. Cuentos, leyendas y fábulas tomarán la ciudad del 7 de febrero al 1 de marzo. Puede consultar el programa completo en [www.LPacarnaval.com](http://www.LPacarnaval.com).

### CARNAVAL DE SANTA CRUZ DE TENERIFE

TF / Santa Cruz de Tenerife

Del 19 de febrero al 1 de marzo

*Los coquetos años 50* es la alegoría alrededor de la que gira este año la fiesta por antonomasia de la capital tinerfeña. Tras el acto de inauguración y los diferentes concursos, el 14 de febrero dará comienzo la fiesta en la calle con la cabalgata anunciadora. Puede consultar el programa completo en [www.carnalvaldetenerife.com](http://www.carnalvaldetenerife.com).



DEPORTES

## MADEIRA ISLAND ULTRA TRAIL

Madeira

25 de abril

El Club de Montaña de Funchal promueve anualmente esta carrera de montaña, que ofrece a sus participantes la oportunidad de cruzar los picos más altos de Madeira. Recorre los municipios de Porto Moniz y Machico y atraviesa los mejores senderos de la isla, incluyendo el Macizo Central, Encumadada, Pico Ruivo (de 1861 metros de altitud) y Pico do Areeiro. Un circuito de gran dificultad con una extensión de cerca de 115 kilómetros.

## TRAIL AMIZMIZ

Marrakech

18 de abril

Itinerario 100 % natural en un entorno celestial. El trail Amizmiz es la oportunidad perfecta para combinar turismo y deporte en Marrakech recorriendo idílicas regiones con un terreno de lo más variado.

## MILLENNIUM ESTORIL OPEN

Estoril

21 de diciembre

El Estoril Open, el único torneo portugués en el circuito ATP, se llevará a cabo en el Estoril Tennis Club, con capacidad para 4000 espectadores, entre el 25 de abril y el 3 de mayo de 2020.

MÚSICA



## ASH

Lisboa / RCA Club

4 de abril

El trío irlandés ASH celebra 25 años de existencia con la mejor gira, que servirá para promover la colección de éxitos más grandes de la banda: *Teenage Wildlife*.

## MARRAKECH ELECTRONIC WEEK

Marrakech

Del 1 al 4 de abril

Qué mejor manera de terminar la temporada de primavera en Marruecos que una semana dedicada a la música electrónica. Más de 20 artistas nacionales e internacionales estarán allí para ofrecerle una experiencia única.

FESTIVALES

## KRIOL JAZZ FESTIVAL

Praia / Isla de Sal

11, 16, 17 y 18 de abril

El festival se consolida como uno de los eventos culturales más importantes en el panorama cultural nacional e internacional. Maira Andrade, Stanley Clarke, Seu Jorge y Ayo, entre otros, son solo algunos de los nombres que actuarán en este encuentro.

MODA

## FITMA FASHION WEEK DAKAR

Dakar

17 de abril

La creatividad de los diseñadores y estilistas africanos se reúne para desfilarse por la pasarela en la capital de Senegal, en la Dakar Fashion Week.

FERIAS Y CONGRESOS

## MORGEO 20

Casablanca

15 y 16 de abril

Morgeo es una conferencia internacional sobre tecnologías y aplicaciones geoespaciales. Está organizada por el Equipo de Investigación en Ciencias Geomáticas SGEO, de la Escuela de Obras Públicas de Hassania, en colaboración con la Asociación Marroquí de Geomática (AMAGEO). La segunda edición, Morgeo 20, ofrecerá un extenso programa de interés en geointeligencia que combina asuntos de inteligencia artificial y de tecnologías geoespaciales.

GASTRONOMÍA

## ENÓPHILO WINE FEST 2020 LISBOA

Lisboa

18 de abril

Sexta edición de este evento, que se celebra durante todo un día. Está dedicado al vino y a los brandis y cuenta con la presencia de 40 productores nacionales seleccionados, tres degustaciones especiales, una cena de clausura y el estreno en Lisboa de Velhissimas-Vino Brandy y Bagaceiras.



Por *Francisco Belín*  
Ilustración por *Ilustre Mario*

# ¡QUÉ MEJOR PARA SENTAR LAS MADRES!

El legado en expresiones canarias de índole costumbrista no solamente entraña un reservorio de sabiduría, sino que transmite valores, muchas veces con el picante de nuestra socarronería. A ella apelamos para que no “se nos vaya el baifo” a la hora de proponer recetarios tradicionales que conforman parte de nuestra memoria colectiva por la particularidad de los productos y los mimos que reciben de afanosas manos.

Así que en el ingenio de algunos de estos dichos populares se optó por la relación con los condumios, caso de “¡fuerte batata!” o, por ejemplo, “qué dos cabezas para un caldo de pescado”, que alude a la escasa consistencia de un argumento. También ese categórico: “¡El que quiera lapas que se moje el... culo!”. De cualquier forma, a la hora de “papear” o “jalar”, términos bien expresivos, sí que nos agrada a todos esa ver-

tiente entrañable de la cocina hogareña para “sentar las madres”, representada por la concavidad del utensilio que acopia todo lo que de sabroso contiene un potaje de berros, un rancho canario, unas garbanzas, un caldo de millo... No, no... Nada de “hincar el diente”, ni cuchillo ni tenedor: como símbolo inequívoco del bienestar, es la cuchara (de madera, aluminio, plata...) la que propicia saborear guisos de oro que borbo-

tean en ollas pletóricas de legumbres, hortalizas, verduras, carnes, pescados atlánticos..., que muy a menudo tienen al fiel acompañante que es el gofio.

Si miramos de cerca los recetarios antiguos de Canarias repararemos en que la cuchara tiene mucho de encanto, de abrazo con otras culturas, de extraer máximo sabor a géneros humildes aunque portentosos... Me indicaban el otro día en La Gomera que por supuesto que un potaje de berros podía alcanzar cotas de *boccatto di cardinale*, pero... ¡más aún! si los manojos son silvestres y de algunas zonas cercanas a El Cedro.

O qué decir de ese potaje de berros con ñame en Anaga, el que comenta Miguel Rodríguez, con esos sembrados extraordinarios en rincones casi inaccesibles de El Batán. “Ciertamente, algunos sitios son malos de entrar, con mucha maleza, y cuesta mucho trabajo mantenerlos”, afirma.

-

***Si miramos de cerca los recetarios antiguos de Canarias repararemos en que la cuchara tiene mucho de encanto***

-

En épocas pasadas el ñame formaba parte de una alimentación básica. Cuenta Miguel que antiguamente la gente, los vecinos, tenían en este tubérculo un sustento nutricional, pues apenas había variedad. “En potaje, junto con los berros constituía la fuente de energía y lo seguimos preparando como lo hacíamos antaño”. Fuentes humeantes, ese déjame entrar de unos fideos con caballas, caldo de pescado resultante de la cazuela que, además del “tumbo” de nuestro pu-

chero, remite al escaldón de gofio; ese potaje de calabaza... Qué más agradable que esas lentejas estofadas que pide el cuerpo; instrucciones de las legumbres las hay soberbias en Lanzarote, por ejemplo. Y para agasajarnos como es debido podemos acopiar no pocos recortes: guiso de morena de Tenerife, caldo de millo o de jaramagos en Gran Canaria, caldo de pulpo de La Gomera, potaje de pantanas de La Palma, caldo de pescado de la Isla de los Volcanes, el escaldón majorero, incluso el champurrío herreño...

También la cocinera Dolores García recordaba la receta de una sopa de chayotas con garbanzos y hierbahuerto, “que es lo que hacían nuestras abuelas”, que nos congraciaban siempre con la buena alimentación, con la verdura y el grano.


Para volver a nuestro ser, en definitiva, con cada cucharada de sentido común coquinario de ese guiso vinculado a recuerdos, a un contexto familiar que cobra vida cada vez que percibimos los aromas que rondan por la cocina.

Merecerían homenaje en este capítulo las arvejas, diferenciadas por su ciclo de cultivo (la de sesenta días, de Haría, de Aquí, Teno, Lisa, de Afur, de Manteca...). Estupendas aliadas de la cocina tradicional, compuestas y con su huevo duro, y que siempre estuvieron ahí para aplacar antojos en guachinches y casas de comida. Como anécdota, podría contar que en una conversación, mencionando el turre de trigo, obtuve la sorpresa por respuesta: “¿Pero eso qué es?”. Precisamente uno de los platos emblemáticos de cuchara en Guía de Isora, en Tenerife, que hace todos los honores al concepto tan sabroso que en este escrito hemos desgranado. No dejemos que se diluyan las tradiciones.





LA MARINA



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



La Marina Restaurant

Calle Mari y Miguelin nº7  
Corralejo - Fuerteventura



## ETÉREO, BY PEDRO NEL



Etéreo es el restaurante de referencia de la capital tinerfeña. Una atención personalizada y una comida exquisita es lo que te espera en la calle San Antonio número 63. Experimenta y déjate seducir por las creaciones de su chef, Pedro Nel. Un producto sincero; todo aquel que lo prueba repite. Haga su reserva llamando al 922 194 195.

## 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.

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



Fundado en 1987 y dirigido por Juan el Majorero, su nombre resuena en el Archipiélago como sitio de buena comida. Su novedosa línea de trabajo con el atún rojo, que trata con técnicas modernas de corte y conservación, le permite un

abastecimiento amplio durante todo el año. Su recetario tónico es encomiable, con recetas tan delicadas como el tataki o el tartar. Además, cuenta con variedad de carnes selectas de vaca vieja, cerdo, cordero y cabrito.

## BRUNELLI'S STEAKHOUSE, SABOREE EN TENERIFE LAS MEJORES CARNES A ESTE LADO DEL ATLÁNTICO



Brunelli's continúa reforzando su posición como el mejor restaurante de carnes de Tenerife. El *steakhouse* ofrece a sus clientes todo un ritual gastronómico gracias a su *grill* único en Canarias: el Southbend, un horno de inducción a 800 grados que sella los poros de la carne para mantenerla tierna y jugosa por dentro y a la vez conservar todo su sabor,

logrando un resultado único: las mejores carnes a este lado del Atlántico. Brunelli's es, además, un auténtico tesoro arquitectónico que impresiona al cliente con un gran ventanal, de más de nueve metros de ancho y casi tres de altura, que asciende y desciende para convertir el espacio en una terraza al aire libre con unas impresionantes vistas al mar.



**Brunelli's**  
STEAKHOUSE

American  Style

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



## BINTER ESTABLECE DOS CONEXIONES SEMANALES DIRECTAS ENTRE LA GOMERA Y GRAN CANARIA

Binter amplía los enlaces entre La Gomera y Gran Canaria con dos conexiones semanales directas, los viernes y domingos, que comenzarán a operar a partir del próximo 28 de febrero y se mantendrán todo el año, a excepción de los meses de julio a septiembre, en los que la compañía une ambas islas con dos frecuencias diarias, tal y como ha venido haciendo en los últimos años.

De esta forma, la aerolínea canaria da un nuevo paso para mejorar la conectividad dentro del Archipiélago, haciendo un especial esfuerzo para atender las necesidades de los gomeros.

Hasta el próximo mes de julio Binter conectará ambas islas los viernes y domin-



gos, con un vuelo que tendrá una duración aproximada de 50 minutos, y entre los meses de julio y septiembre se realizarán dos frecuencias directas diarias.

## BINTER APOYA EL TALENTO TECNOLÓGICO CANARIO CON BECAS PARA REBOOT ACADEMY

Binter apoyará el talento tecnológico canario con becas para Reboot Academy, un proyecto que basa su formación en el método *bootcamp*, un modelo de estudios intensivo, eminentemente práctico, centrado en las habilidades y conocimientos que demandan las empresas y que no requiere ninguna formación previa. Este proyecto nace para captar interesados en este tipo de formación debido a la alta demanda de perfiles técnicos cualificados en el sector tecnológico, o en cualquier área. Su objetivo final es contribuir a la inserción laboral en Canarias, especialmente en el paro juvenil.

Binter, en su esfuerzo por apoyar a los jóvenes de las Islas, ofrece para la próxima promoción, que arranca este mes de febrero, dos becas al 100 % destinadas a menores de 30 años con talento que demuestren una renta baja durante 2019.



Además, también concederá becas al 50 % para mujeres sin límite de edad. Y el resto de ayudas serán repartidas con descuentos del 30%, sin restricciones, simplemente deben demostrar que hay talento, ganas y voluntad. La compañía canaria se convierte así en la primera empresa que apuesta por el primer *bootcamp* del Archipiélago, con un sistema único en el mundo, que genera desarrolladores web en pocas semanas y sin formación previa.



## BINTER CONECTARÁ CANARIAS Y VITORIA A PARTIR DEL MES DE ABRIL

Binter empezará a operar vuelos directos desde Canarias a Vitoria, en el País Vasco, el próximo 1 de abril, tras la adjudicación de la ruta por parte de la sociedad para la promoción del aeropuerto de Vitoria, VIA. Los nuevos vuelos unirán dos veces por semana la capital vasca con el archipiélago canario, conectando un día con Gran Canaria y otro día con Tenerife, con trayectos de una duración aproximada de tres horas.

La aerolínea ha apostado por Vitoria para incorporar un enlace regular directo todo el año entre Canarias y la capital del País Vasco, por ser un destino turístico y gastronómico de gran interés, con un gran potencial para los intercambios culturales, educativos y económicos entre ambas comunidades.

Los pasajeros de la nueva ruta disfrutarán de las ventajas del producto que ofrece Binter, que lo distingue de otras compañías aéreas: el confort de sus nuevos aviones Embraer E195-E2 –el reactor de pasillo único más silencioso, limpio y eficiente del mundo, con una configuración de dos asientos por cada lado y con más espacio entre filas–, la facturación de la maleta incluida y un servicio a bordo de gran calidad que incluye un menú de cortesía en los vuelos nacionales e internacionales o un *snack* en las conexiones interinsulares.

De esta forma, la compañía aérea canaria continúa con su política de expansión en el mercado



nacional, donde empezó a operar en 2018 con las rutas a Vigo y Mallorca, a las que se sumaron en octubre del año pasado Pamplona, Zaragoza y Murcia. En este sentido, los planes de

Binter incluyen también la próxima puesta en marcha, a partir del mes de marzo, de dos nuevas conexiones entre Canarias y Santander con vuelos desde Tenerife y Gran Canaria.

# Información para pasajeros en tránsito

Information for transit passengers

# Binter

## Aeropuerto de Tenerife Norte / Tenerife Norte Airport

### Planta 0 / Floor 0

**Binter** Embarque vuelos insulares  
Boarding for regional flights

**Binter** Llegadas de vuelos  
Arrivals

**Binter** Zona de facturación  
Check-in area

**Binter** Recogida de equipajes  
Baggage claim

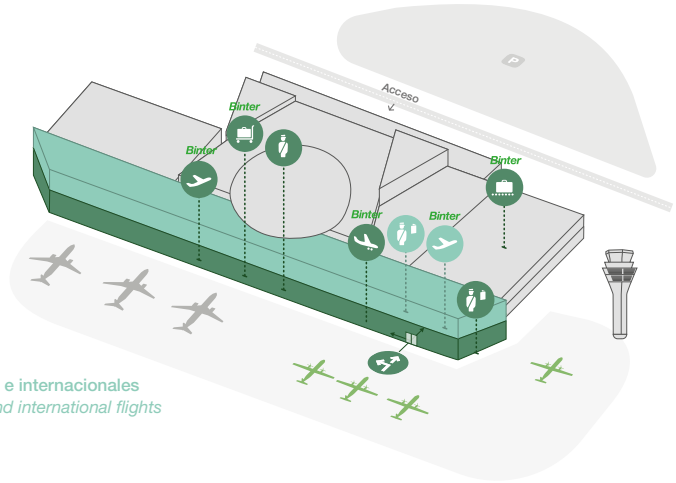
**Binter** Control de seguridad  
Security control

**Binter** Control de pasaportes  
Passport control

### Planta 1 / Floor 1

**Binter** Embarque vuelos Binter nacionales fuera de Canarias e internacionales  
Boarding for Binter national out of the Canary Islands and international flights

**Binter** Control de pasaportes  
Passport control



### Planta 0 / Floor 0

**Binter** Pasajeros en tránsito de Binter / Binter transit passengers

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

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

## Aeropuerto de Gran Canaria / Gran Canaria Airport

### Planta 0 / Floor 0

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

**Binter** Recogida de equipajes  
Baggage claim

**Binter** Control de pasaportes  
Passport control

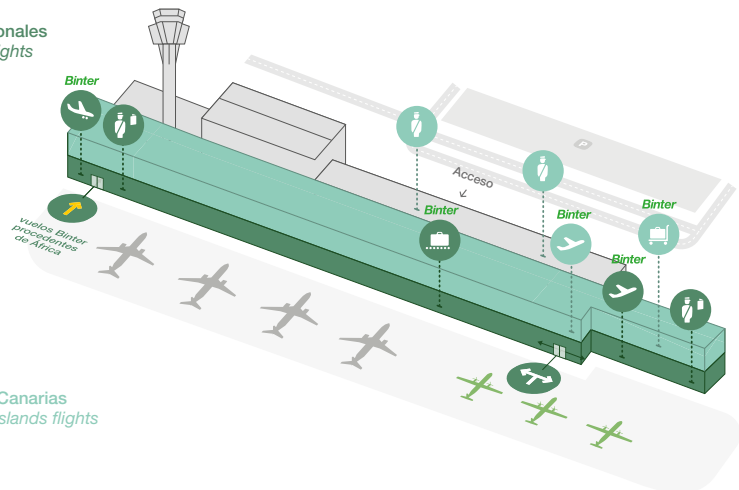
**Binter** Llegadas de vuelos procedentes de África  
Arrivals, flights from Africa

### Planta 1 / Floor 1

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

**Binter** Facturación Binter  
Binter check-in

**Binter** Embarque vuelos Binter nacionales fuera de Canarias  
Boarding for Binter national out of the Canary Islands flights



### Planta 0 / Floor 0

**Binter** Pasajeros en tránsito de Binter / Binter transit passengers

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

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

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

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

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





Volamos por ti

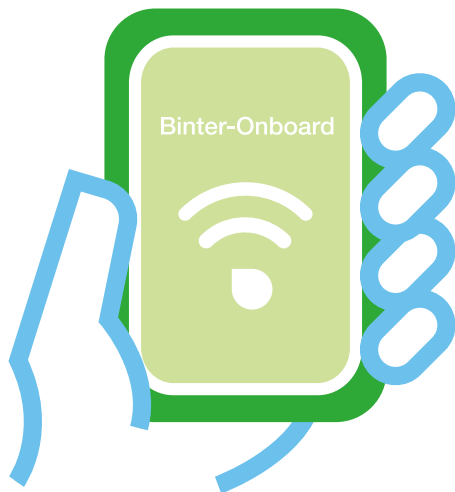


**Binter**

# Entretenimiento a bordo

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

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





Iberostar Selection Fuerteventura Palace 5\*

## IBEROSTAR HOTELS & RESORTS

### UTILICE PUNTOS | HASTA UN 20% DE DESCUENTO

Durante el mes de febrero la cadena Iberostar Hotels & Resorts le ofrece un 10% descuento en puntos para su alojamiento. Además, si eres residente canario podrás disfrutar de un 10% adicional de descuento para que disfrutes de estos fantásticos hoteles 5\* por menos puntos.

Promoción hasta 20% de descuento	Antes	Ahora	
<b>Iberostar Selection Lanzarote Park 5*</b>	17.500	14.000	<a href="http://iberostar.com">iberostar.com</a>
<b>Iberostar Selection Fuerteventura Palace 5*</b>	17.500	14.000	902 995 555

Validez febrero 2020. \*10% de descuento y un 10% adicional para residentes canarios.

**¡No te lo pierdas!**  
Del 8 de julio al 23 de agosto  
Meloneras, Gran Canaria

**Desde 3500 + 141 €**  
Puntos BinterMás Por persona

**Lopesan Costa Meloneras Resort, Spa & Casino 4\***  
2 días / 1 noche  
Habitación doble  
Alojamiento y desayuno  
Entrada en Zona PL1

**CIRQUE DU SOLEIL  
LUZIA**

Vuelo + Hotel 4\* + Entrada

**BinterMás**

Precio residente canario por persona desde Tenerife, en base a ocupación Doble, plazas limitadas. Válido para compras en Febrero 2020 y estancias del 08/07 al 24/08/2020.

**Compra on-line o llama**  
al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:  
**canariasviaja.com**





Occidental Margaritas. Gran Canaria

## BARCELÓ HOTEL GROUP

### SUME PUNTOS x2

Disfrute de sus ventajas con los hoteles Barceló y sume el doble de puntos alojándose en esta selección de hoteles situados en las islas de Gran Canaria, Lanzarote y Fuerteventura.

**Occidental Lanzarote Playa** 175+175 puntos/noche  
**Occidental Jandia Playa** 175+175 puntos/noche  
**Occidental Margaritas** 175+175 puntos/noche

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

Validez febrero 2020.



## MARINA GRAN CANARIA

### SUME PUNTOS x2

Obtenga el doble de puntos alojándose en los apartamentos, solo para adultos, Marina Bayview situados en Puerto Rico.

**Marina Bayview** 215 + 215 puntos/noche

[marinagrancanaria.com](http://marinagrancanaria.com)  
+34 928 153 015

Validez febrero 2020.



Hotel Dunas Don Gregory. Gran Canaria

## DUNAS HOTELS & RESORTS

### SUME PUNTOS x2

Multiplique sus puntos en los hoteles seleccionados de la cadena Dunas y gane más por cada noche de estancia.

**Dunas Don Gregory** 500 + 500 puntos/noche  
**Suites & Villas by Dunas** 500 + 500 puntos/noche  
**Maspalomas Resort by Dunas** 500 + 500 puntos/noche  
**Mirador Maspalomas by Dunas** 300 + 300 puntos/noche

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

Validez febrero 2020.



## CICAR

### BENEFICIO EXCLUSIVO UPGRADE

Presente su tarjeta BinterMás al reservar su coche y disfrute de una categoría superior<sup>1</sup>. Disfrute de más espacio y mayor confort en su alquiler de coche con CICAR.

#### UPGRADE de categoría.

Además suma desde 40 hasta 100 puntos/día de alquiler

[cicar.com](http://cicar.com)  
+34 928 822 900

Validez febrero 2020. 1.- Sujeto a disponibilidad.



## MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

### SUME PUNTOS x2

Suma el doble de puntos en esta selección de hoteles de la cadena Meliá Hotels International.

Meliá Tamarindos	200 + 200 puntos/noche
Meliá Fuerteventura	200 + 200 puntos/noche
Inside Fuerteventura	200 + 200 puntos/noche
Sol Tenerife	100 + 100 puntos/noche

[melia.com](http://melia.com)  
912 764 747

Validez febrero 2020.

# Más de 30 Empresas para disfrutar

Solo tiene que elegir

Presente su tarjeta BinterMás en nuestra red de empresas asociadas y disfrute de grandes beneficios



Solo tiene que elegir...



# 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



### VUELOS + HOTEL

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



### GOLF

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



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



### BIENESTAR

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



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

### ALQUILER DE COCHES



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



### ESTACIONES DE SERVICIO

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



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



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

### COMPRAS



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



### SOCIAL

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

### ALOJAMIENTOS



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



**GOLD BY MARINA**  
+34 928 948 555  
goldbymarina.com  
Obtención: 215 puntos



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

Puede consultar las condiciones completas de obtención y utilización de puntos en [bintermas.com](http://bintermas.com) o en el 902 391 392.



 @ana\_batgar




 @JesusFdezTorres



 @seanpos



 @matillence

## #VOLANDOCONBINTER

¿Quieres compartir tu experiencia Binter?

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

 /bintercanarias

 @binternt

 @bintercanarias



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

## MENÚ SNACK\* | SNACK MENU\*

### SNACK DULCE | SWEET SNACK

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



### SNACK SALADO | SAVOURY SNACK

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

### SNACK IBÉRICO | IBERIC SNACK

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



### BAR\*\* | BAR\*\*

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

## MENÚ SÁNDWICH | SANDWICH MENU



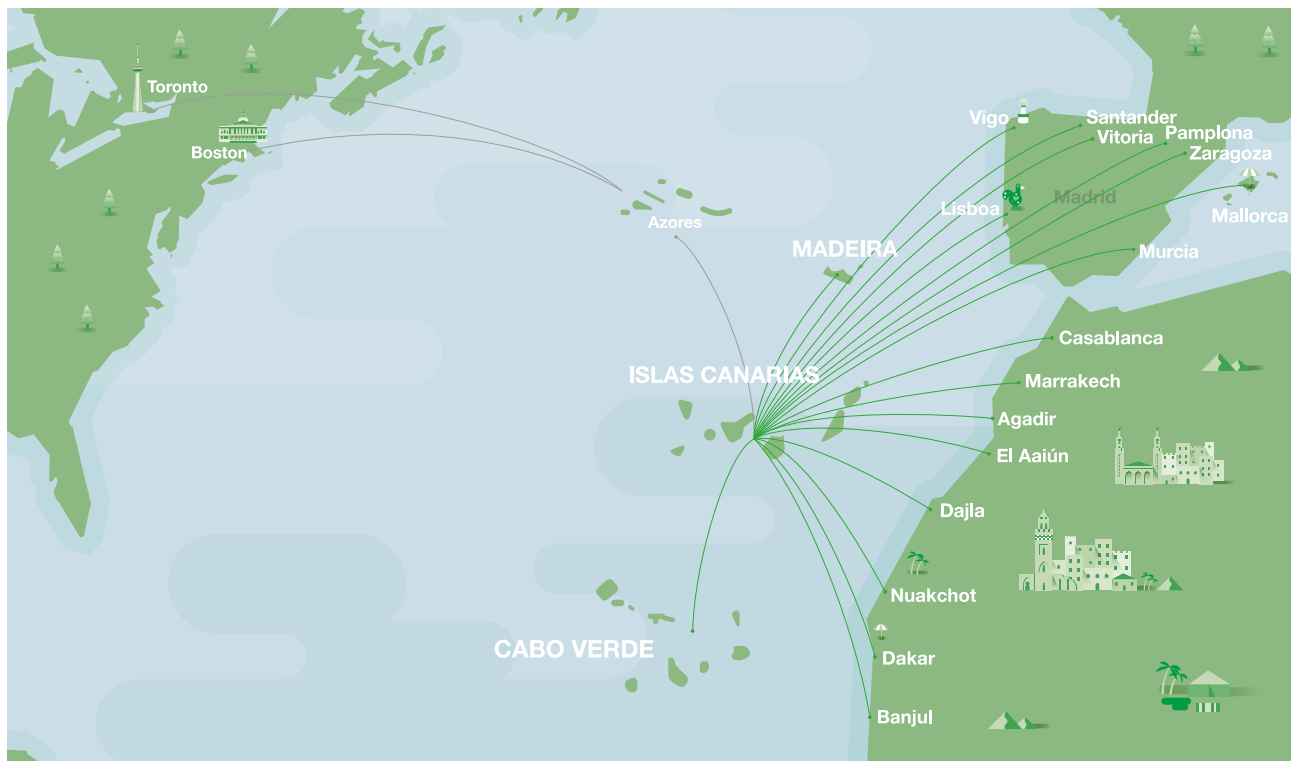
Sándwich	Sandwich
Zumos de piña y naranja	Juices (pineapple, orange)

\* Menú sujeto a modificación por cambios de la operativa.

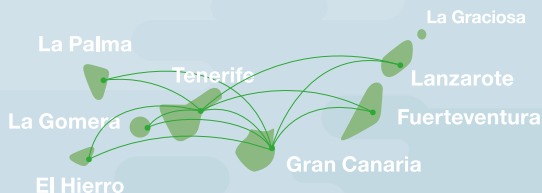
\* Products may vary due to flight changes.

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

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



## ISLAS CANARIAS



## CABO VERDE



## INTERINSULARES

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

**CABO VERDE:** Sal, Santiago, San Vicente, Boavista, Fogo, San Nicolás y Maio

**MADEIRA:** Porto Santo

## NACIONALES

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

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

**Murcia** – Martes y sábados

**Pamplona** – Viernes y domingos

**Zaragoza** – Lunes y miércoles

**Santander** – Lunes y jueves

**Vitoria** – Miércoles y viernes

## INTERNACIONALES

**Marrakech** – Jueves y domingos

**Agadir** – Lunes y viernes

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

**Lisboa** – Jueves y domingos

**Cabo Verde** – Martes y viernes

**Madeira** – Martes, jueves, sábados y domingos

**Dakar** – Lunes y viernes

**Banjul** – Sábados

**Nuakchot** – Lunes, miércoles y sábados

**Dajla** – Sábados y miércoles

**Casablanca** – Lunes y jueves

\*Azores: Domingos. Operado por SATA

\*Boston: Sábados. Operado por SATA (sólo en verano)

\*Toronto: Sábados. Operado por SATA (sólo en verano)



NUEVAS GALLETAS,  
*tan ricas  
que  
repetirás*



**Tirma**

Nos gusta complacer



# CAR NA VAL 2020

Diversión asegurada

