

NT

PUEBLOS BLANCOS DE CÁDIZ

David Pérez - Digitalización y competitividad - La Palma - Gran Canaria
El Ancón - Ejercicio físico - Comida sana

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Laura Pérez Yanes · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Laura Pérez Yanes, Eduardo Parra López, Elena Horrillo, María Pérez, Aarón Rodríguez González, Raquel Álvarez, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

Ayuntamiento de Grazalema

FOTOGRAFÍAS

Ayuntamiento de Grazalema, cadizturismo.com, Pepe González Cabello, Adobe Stock, Van Marty, José Chiyah Álvarez, Rocío Eslava.

ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario.

PUBLICIDAD

publicidad@barabaracomunicacion.com · 922 897 517

BINTER

Rodolfo Núñez - Presidente

Alfredo Morales – Vicepresidente

Noelia Curbelo – Relaciones Institucionales y Comunicación

SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

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

NT es una producción de BARA-BARA 3.0 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.

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.

HECHO EN CANARIAS

RUMBO A LA RECUPERACIÓN

Un mes más, me gustaría aprovechar estas páginas para contarles cómo en Binter seguimos trabajando en proyectos encaminados a mejorar la experiencia de nuestros pasajeros y la conectividad con Canarias. Esta pandemia continúa golpeándonos y siguen siendo enormes sus consecuencias, pero queremos que sepan que, aunque nuestra actividad se ve muy afectada y debemos ajustarla constantemente, no nos hemos quedado parados, sino que seguimos hacia delante para mantener la calidad del servicio y para ofrecer, en cuanto sea posible, nuestra operativa habitual.

Antes de empezar con las novedades, quiero hacer referencia al proceso de vacunación, con el que estamos muy orgullosos de colaborar a través del trabajo conjunto con el Gobierno de Canarias. Cada vacuna administrada es una victoria contra el COVID-19, y el buen ritmo con el que se está avanzando en el Archipiélago nos acerca un paso más a la recuperación.

En enero les contaba que este año continuaríamos con la renovación de la flota y ya este mes de marzo podemos celebrar la incorporación de una nueva aeronave: un avión reactor Embraer E195-E2, el cuarto del total de cinco unidades adquiridas.

Se trata del modelo de avión que utilizamos para nuestras rutas de mayor radio, una aeronave muy moderna, con la que empezamos a operar en el último mes de 2019. De hecho, Binter fue la primera aerolínea europea en recibir y empezar a volar con este aparato.

Por si no han tenido ocasión de viajar en ellos, les cuento que los E195-E2 son aviones que ofrecen un elevado nivel de confort gracias al mayor espacio que hemos dejado entre los asientos y a su configuración de pasillo único con dos plazas por cada lado.

Estos aparatos incorporan la última tecnología para ser más silenciosos, limpios y eficientes. Además, entre sus muchas especificaciones, van equipados con modernos filtros HEPA que eliminan el 99,9% de los patógenos y garantizan en todo momento la calidad del aire en cabina.

La segunda noticia que quiero contarles se refiere a una de las rutas que se operan con el modelo de reactor del que les acabo de hablar. Y es que hemos ampliado la programación de vuelos entre Canarias y Mauritania hasta el 30 de junio para mantener la conectividad y seguir colaborando en la recuperación económica de ambos territorios.

Actualmente realizamos una conexión semanal con el aeropuerto de Nuakchot a través de Gran Canaria que nos mantiene unidos con el continente africano. Los pasajeros de esta ruta podrán disfrutar de todas las ventajas que aporta el Embraer en cuanto al confort y, además, con respecto a las amplias posibilidades para viajar con equipaje que permite su gran capacidad de carga en bodega.

Espero tener nuevas buenas noticias que contarles el próximo mes y que poco a poco la normalidad vaya regresando a nuestras vidas.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

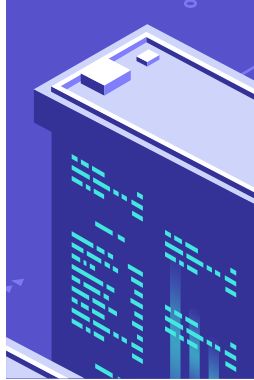
Juan A. Ramsden
Coordinador general

SUMARIO

6
David Pérez
Entrevista



10
El informe del mes
Economía



16
Cádiz
Destino nacional



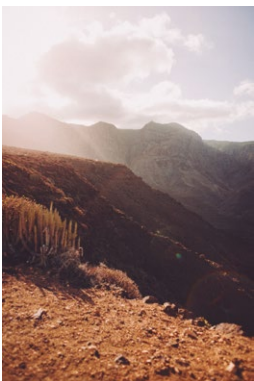
14
Noticias de empresa
Noticias



22
La Palma
Destino



26
Artenara-Agaete
Senderos



32
El Ancón
Playas



36
Ejercicio
Salud



40
Salud y alimentación
Gastronomía



Vacuna frente al coronavirus

(COVID-19)



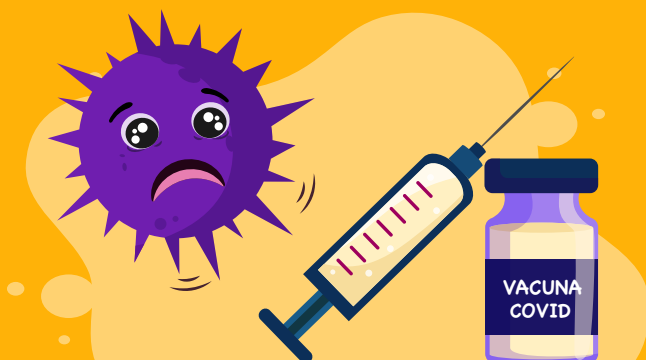
**Las agencias
reguladoras
de medicamentos
trabajan con rigor y
responsabilidad**

**Vacunarse
es un acto solidario**



**La vacunación
dará un respiro al
sistema sanitario**

**La vacunación es el
camino más rápido
para poner fin a la
pandemia**



Más información oficial sobre salud pública:



canaria**saludable**.org

Servicio
Canario de la Salud

Gobierno
de Canarias



Por *Laura Pérez Yanes*
Ilustración por *Capi Cabrera*

«LO QUE MÁS ME GUSTA ES DESPERTAR EN MI ALUMNADO EL DESEO DE APRENDER Y APRENDER JUNTO A ELLOS»

Cuando era pequeño, no le gustaba acudir a la escuela; de hecho, asegura que le producía «dolor de barriga». Hoy, David Pérez (Güímar, 1970) es profesor del Departamento de Didáctica e Investigación Educativa de la Universidad de La Laguna y acaba de ser reconocido como el segundo mejor docente de España en la categoría de educación superior. Pérez cuenta que las aulas se volvieron lugar de inspiración cuando en sexto de primaria se encontró con una maestra que supo inculcarle su «inquietud constante por aprender» y que se convirtió, desde ese instante, en una persona «fundamental» que marcaría su vida.

Las propuestas para los Premios EDUCA ABANCA parten de los propios alumnos. ¿Qué sintió al saber que era uno de los finalistas?

Ha sido un premio de los más importantes de mi vida, supone un reconocimiento del alumnado al trabajo y entrega diaria. Mi experiencia docente ha sido muy larga y dilatada en el ámbito no universitario. Di clase durante 20 años en educación primaria y secundaria y siem-

pre sentí el calor, apoyo y reconocimiento tanto de compañeros como de padres, pero especialmente llevo en el corazón el constante agradecimiento y cariño de mi alumnado. Este es un premio compartido con todo mi alumnado porque sin la huella que cada uno ha dejado en mí, nada de esto hubiera sido posible. Más allá de lo que significa el premio, lo que realmente me llena de este reconocimiento es sentir que lo que enseño y cómo lo enseño interesa y gusta a mi alumnado.

Además, lo ha sido en un momento especialmente difícil, en el año en que el coronavirus puso todo patas arriba, también la enseñanza...

Sí, ha sido un año duro, en el que los cambios sobrevenidos por la situación de pandemia nos obligaron a reinventarnos tanto a docentes como al alumnado. La incertidumbre de aquel mes de marzo y los siguientes me llevó a estar pendiente de mis alumnos y alumnas, a apoyarlos en el proceso de adaptación y a estar junto a ellos. Durante este periodo no hubo horario y la diversidad de circunstancias personales y académicas me llevó a ser como un padre. Han sido momentos duros, pero muy emotivos y gratificantes a nivel personal.

-

«Lo que realmente me llena de este reconocimiento es sentir que lo que enseñé y cómo lo enseñé interesa y gusta a mi alumnado»

-

Ha comentado que, antes de dar clase en la universidad, lo hizo para alumnos de primaria y de secundaria. ¿Por qué decidió dar el salto a la educación superior?

La experiencia en la educación no universitaria me permitió observar dificultades y necesidades en el ámbito educativo. Pensé que ir a la universidad a formar a futuros profesionales de la educación me permitiría inspirarlos para un cambio y una revolución en las escuelas.

¿Con qué se queda de cada etapa?

Respecto a la etapa no universitaria, con los abrazos, los *te quiero* y el reconocimiento en general que me dieron siempre mis niños y niñas y sus fami-

lias. Hoy en día agradezco el apoyo de mi universidad, especialmente durante estos dos últimos años, en los que la entrega a mi carrera profesional como investigador y docente me ha permitido recoger importantes frutos y reconocimientos como este premio de la Fundación ABANCA.

Y dígame: ¿qué es lo que más le gusta de su profesión?

Lo que más me gusta es despertar en mi alumnado el deseo de aprender y aprender junto a ellos. La implicación y compromiso con el alumnado me reporta una gran satisfacción, sobre todo cuando ves que logras inspirarlos y me dicen que les gustaría ser un reflejo mío.

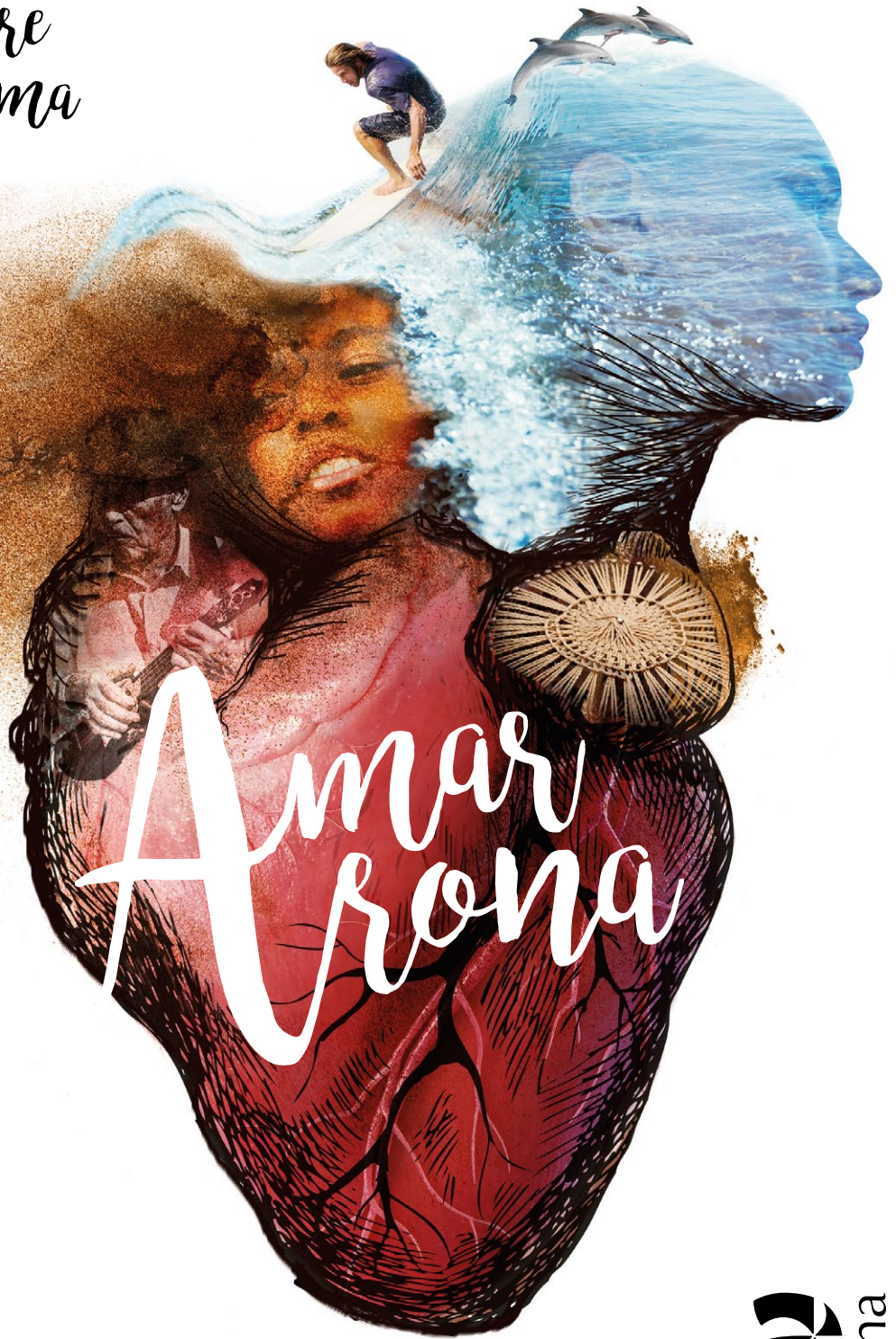
¿Y lo que menos?

Sobre todo el recelo y envidia entre compañeros. Es más frecuente de lo que se podría pensar y en muchas ocasiones lleva a situaciones profesionales muy desagradables, que a veces me han llevado incluso a pensar en tirar la toalla.

¿Qué cree que habría que cambiar en los distintos niveles de enseñanza?

Creo que lo más importante y urgente es la renovación y actualización de los planes de formación del profesorado y el desarrollo de leyes educativas estables que no dependan del partido de turno, con memorias económicas que permitan mejorar la escuela en recursos tanto materiales como humanos. Los procesos de burocratización de la enseñanza están consumiendo el tiempo de los docentes, que casi se ven sin horas para pensar en cómo hacer sus clases más atractivas e interesantes. La obsesión por medir y por comprobar lo que el alumnado aprende está convirtiendo el examen en la principal tarea.

agua
arena
aire
alma



Amar
Arona



Por Eduardo Parra López*
Ilustración por Ilustre Mario

LA DIGITALIZACIÓN COMO ELEMENTO CLAVE PARA LA COMPETITIVIDAD DE LAS ISLAS

La digitalización de cualquier sistema productivo, a través de conceptos asociados a la industria 4.0, supone un salto cualitativo en la organización y gestión de la cadena de valor del sistema económico-empresarial de las Islas. En ese sentido, es crucial que se defina en términos de oportunidades de negocio que admiten el desarrollo de modernos modelos de negocios inteligentes, aprovechando las nuevas circunstancias de los sistemas empresariales de diseño, creación y comercialización.

La industria 4.0, en términos empresariales, se define como una transformación que nos proporcionará inéditas e importantes oportunidades de negocio. En el concepto se tiene en cuenta el aumento de la digitalización del tejido empresarial de las Islas, donde los objetos físicos están perfectamente integrados en la red de información (conectados a Internet), lo que permite descentralizar la producción y adaptarla en tiempo real al futuro. Para ello, hay que articular un conjunto

de «habilitadores digitales» (tecnologías que permiten la consecución de los retos que plantea la nueva revolución), que se aplican a distintos ámbitos de la empresa.

Como resultado de estos habilitadores, las transformaciones que se aproximan supondrán el inicio de un modelo organizativo de la cadena de valor de las empresas de las Islas, basada en la tecnología y dispositivos de comunicación automática a lo largo de toda la cadena,

* Profesor de Organización de Empresas, Economía Digital y Turismo. Universidad de La Laguna.

un modelo fundamentado en lo que se conoce como la convergencia tecnológica, donde los ordenadores dirigen los procesos físicos (automatización), crean una imagen virtual de la realidad (gemelo digital) y toman decisiones descentralizadas (sin la intervención humana, por medio de inteligencia artificial) basadas en mecanismos autoorganizativos.

De cualquier manera, el objetivo que persigue este modelo transformativo es crear un marco coherente, con el fin de ganar competitividad a partir del incremento del valor entregado a los clientes por la doble vía de mejora de prestaciones y reducción de coste a partir de una mayor eficiencia en los procesos. Sobre todo, se busca crear nuevas propuestas de valor basadas en el conocimiento generado con los datos recogidos y su procesamiento, abriendo noveles canales digitales de comunicación con los clientes o generando nuevas fuentes de ingresos a partir del valor de los datos obtenidos.

Todo este potencial se debe sintetizar de la siguiente forma:

a) Automatización, sensorización y robotización de los procesos empresariales, donde personas y robots trabajan juntos, interaccionando directamente entre ellos.

b) Almacenamiento de toda tipología de datos (económicos, legales, sociales, etc.) obtenidos (*Big Data*) por los sensores establecidos y almacenamiento masivo (interna o externamente-*Cloud Computing*).

c) Analítica de los datos empresariales, estructurados y no estructurados, de manera masiva (*Data Analytics/Data Lake*), por medio de *software* e inteligencia artificial.

d) Interconexión autónoma de los sistemas del proceso productivo entre

sí (robótica colaborativa) y de aquellos con los clientes y proveedores (Internet de las cosas, IoT) empleando sistemas de realidad aumentada y permitiendo la customización (personalización de productos y servicios implementados en Canarias).

e) Sensorización o implementación de *software* en los productos y servicios desarrollados en las Islas para una economía canaria de especialización y de cambio.

-

La industria 4.0 conlleva una transformación que nos proporcionará inéditas e importantes oportunidades de negocio

-

f) Transformación hacia la prestación de productos y servicios de las empresas de las Islas, diseñados por medio de los datos que estos generan. Este proceso de doble vía se sustenta en la recopilación de los datos facilitados por nuestros productos y el desarrollo de *software* de analítica.

g) Mejoras de nuestros productos y servicios, mediante el análisis de los datos obtenidos durante su uso por todos los clientes (I+D+i+i = investigación, desarrollo, innovación e internacionalización).

h) Comercialización de los datos obtenidos.

En consecuencia, el mayor potencial económico de todo este proceso transformativo derivará fundamentalmente de la mejora de la productividad de nuestro tejido empresarial, optimizando las operaciones y procesos de la cadena de valor de nuestras empresas.

Tenemos algo para ti

Descubre nuestra línea de productos Binter en nuestras oficinas de venta en aeropuertos



Pelucho

12 €

700 Puntos



5,50 €

320 Puntos

Libreta



Maqueta Embraer

2.200 Puntos

40 €



Botella agua

610 Puntos

10 €



Caja de chocolatinas grande

500 Puntos

8,75 €

Puedes adquirirlos o canjearlos por tus puntos BinterMás a la salida o llegada de tu vuelo en nuestras oficinas de la zona de facturación en los aeropuertos de:

Gran Canaria
Tenerife Norte
Lanzarote
Fuerteventura

La Palma
El Hierro
La Gomera

Más información

bintercanarias.com
922 o 928 32 77 00

Binter

UNA VENTANA AL UNIVERSO



La Fundación CajaCanarias acoge, hasta el próximo 27 de marzo, la exposición y espacio interactivo *Cosmoislas* en su Espacio Cultural de la capital tinerfeña. Se trata de un montaje de 31 fotografías astronómicas del Archipiélago y diferentes elementos divulgativos, que podrá visitarse de manera gratuita de lunes a sábado.

LA VACA AZUL



En un entorno inmejorable, con vistas al Atlántico y al viejo puerto de El Cotillo, podrá disfrutar de las mejores especialidades de pescado local fresco y mariscos, así como una amplia oferta de sopas, ensaladas, carnes, arroces y postres caseros. Requena, 9. El Cotillo - Fuerteventura. T. 928 538 685

I CONGRESO AUDIOVISUAL Y DIGITAL DE CANARIAS

Los días 9, 10 y 11 de marzo el Teatro Leal de La Laguna acoge el primer Congreso Audiovisual y Digital de Canarias (CADEC), que tiene como objetivo fundamental reforzar el carácter estratégico del sector audiovisual desde el punto de vista del emprendimiento. De esa manera, se busca situar a Canarias en la vanguardia audiovisual y trasladar a los profesionales del sector conocimientos actuales sobre desarrollo técnico, lenguaje audiovisual, gestión económica y difusión de contenidos.

Durante esos tres días, ocho ponentes expertos desgranarán los diferentes bloques en interesantes intervenciones y talleres, que podrán seguirse en directo a través de la web y del perfil en Facebook del Congreso.

Más información en www.cadec.es



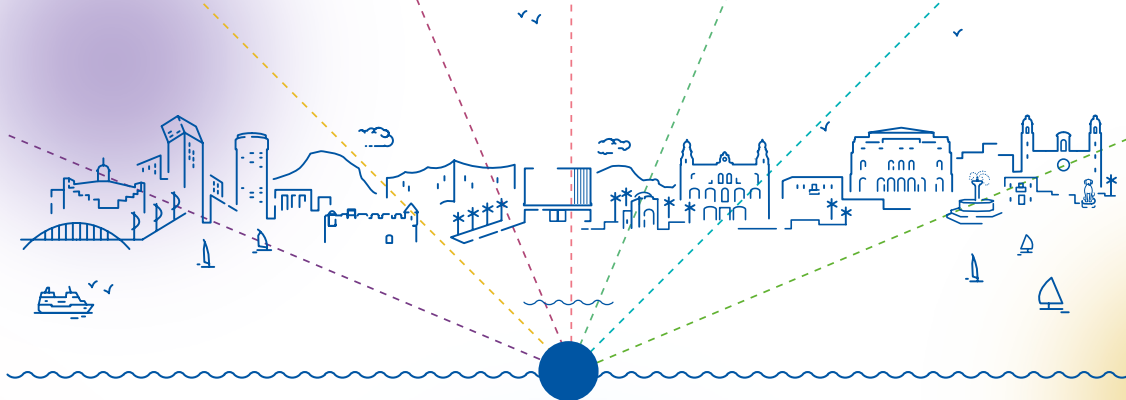
DEL 18 AL 21
DE MARZO DE 2021

RESERVA
EN



LPAVISIT.COM

MÚSICA • TEATRO • ITINERARIOS GUIADOS
• DEPORTES • SALUD • BIENESTAR • GASTRONOMÍA • CATAS •



→ → → **ESTACIÓN** → → →
**LAS PALMAS DE
GRAN CANARIA**

Queda con ella y

LASPALMASEA



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria



Ciudad de mar y culturas





Por *Elena Horrillo*
Fotografías por *Pepe González Cabello, Ayuntamiento de Grazalema*
y *cadizturismo.com*

LA LUMINOSA PROVOCACIÓN DE LOS PUEBLOS BLANCOS

Los gaditanos Pueblos Blancos, que se extienden entre la sierra de Guadarrama y la serranía de Ronda, muestran sus paredes encaladas casi como un desafío. La luminosidad impoluta de sus muros reverbera al sol desde los escarpados picos en los que se encaraman, vigilados casi siempre por la perseverante mirada de vetustos castillos árabes. Y a sus pies, vetas de roca, olivares o atrayentes embalses.



La historia de los Pueblos Blancos tiene poco que ver con el característico encalado de sus paredes y más con sus abruptos emplazamientos, custodiados por robustos castillos, que sirvieron para defender la plaza, ya fuera de árabes o de cristianos. Su carácter de pueblos de frontera ha dejado huella en sus peculiares ubicaciones, siempre dominando el espacio, y en la arquitectura de sus calles, estrechas, empinadas y llenas de pasadizos y arcos.

Lejana ya la época de la reconquista, casi una veintena de municipios de la zona forman la Ruta de los Pueblos Blancos, distinguidos por sus muros impolutos salpicados de geranios y buganvillas y por protagonizar estampas únicas en un entorno extraordinario. De todos ellos, estos cuatro destacan por su inconfundible atractivo.

Setenil de las Bodegas

En Setenil de las Bodegas no se sabe qué es más fotogénico, si el castillo nazarí con su imponente torreón, el blanco de las paredes que refulge a cada paso o las rocas que forman muros y tejados por

doquier, tanto en casas como en calles. Porque el perfil de Setenil lo marca su fortaleza en lo alto y el pueblo adaptándose al curso del río, tanto que las casas se han construido aprovechando el tajo de la roca. Esto se ha traducido en uno de los pueblos más originales y con mayor encanto de la zona. Aquí es fácil toparse con la belleza paseando por sus calles y quedarse fascinado con las vetas de roca que dan sombra a las calles más calurosas.

Arcos de la Frontera

A una altura desafiante y extendiendo sus características casas blancas por el cerro como si de un velo se tratase, se encuentra Arcos de la Frontera. En sus estrechas calles se han visto desde romanos a cristianos, pasando por bereberes que han dejado su impronta: un castillo árabe del siglo XI, bellas iglesias de pasado mudéjar como la basílica menor de Santa María de la Asunción, así como grandes exponentes de la arquitectura religiosa de finales del gótico como la iglesia de San Pedro. Aunque sin duda la mejor huella la dejó la propia naturaleza con la Peña de



Arcos, un talud modelado a conciencia por el río Guadalete que presume de uno de los más bellos balcones de la sierra de Cádiz.

Grazalema

Entre las escarpadas laderas de la sierra homónima se encuentra Grazalema, que duerme a la sombra del Peñón Grande y combina sus paredes encaladas con el primer puesto en los municipios con más pluviosidad de España. Su privilegiada situación lo convierte en origen de numerosas rutas de senderismo que recorren el entorno y también la historia del pueblo gracias a la antigua calzada medieval. Otro itinerario indispensable es el que se pierde entre las callejuelas y plazas hasta alguna tienda en la que hacer acopio de dos de las estrellas gastronómicas de la zona: la miel y el queso Payoyo.

Zahara de la Sierra

Bajo la atenta mirada de la torre del homenaje del antiguo castillo nazarí y a la orilla del embalse se asientan las blancas casas de Zahara. Ambas fronteras na-



turales ofrecen unas vistas inigualables tanto del pueblo, si se contempla desde abajo, como de la sierra de Grazalema y el embalse, si se observa desde arriba. Pero conviene adentrarse en el paisaje y deambular por sus calles para descubrir la plaza de San Juan con la torre del reloj y la capilla de San Juan de Dios Letrán, así como la animada calle Ronda, que termina desembocando en la torre del homenaje. En esta última visita podremos grabar en la retina un horizonte inigualable debidamente enmarcado por el turquesa casi imposible del embalse.

JEREZ

Vuele desde 10000 puntos/trayecto y sume hasta 1000 puntos por trayecto.

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

BinterMás



Jerez de la Frontera

Esencia andaluza



Desde
622€
por persona
8 días

Escapada Andalucía a tu ritmo en autocaravana

Jerez
8 días / 7 noches
Autocaravana perfilada Zefiro 284 TL

Incluye:

- Equipamiento de la autocaravana
- Kit de cocina
- Seguro todo riesgo con franquicia

Escapada Bodegas Lustau

Palacio de Garvey 4*

Jerez
4 días / 3 noches
Doble
Alojamiento y desayuno

Incluye:

- Visita y cata



Desde
218€
por persona
4 días



Desde
351€
por persona
8 días

Multidestino

Jerez + Puerto de Santa María

8 días / 7 noches

Jerez - 3 noches

Soho Boutique Jerez & Spa 4*

Doble en alojamiento y desayuno

Puerto de Santa María - 4 noches

Hotel Soho Boutique Puerto 3*

Doble en alojamiento y desayuno

Por tu compra cada
1€ = 1 punto BinterMás

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad, cambios hasta
7 días antes de tu viaje



No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

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 *María Pérez*
Fotografías por *Van Marty*

CUARENTA Y OCHO HORAS EN UNA ISLA DE CONTRASTES

Naturaleza salvaje. Historia viva. Eso es La Palma. Sus poco más de 700 kilómetros cuadrados encierran todo un mundo en miniatura lleno de paisajes sorprendentes que le han valido su reconocimiento como Reserva Mundial de la Biosfera y el sobrenombre –más que merecido– de la Isla Bonita. Visitarla por completo en tan solo un fin de semana es tarea imposible, pero, si no dispone de más tiempo, estos son algunos de los lugares que deben estar en su lista.

Parque Nacional de la Caldera de Taburiente

Ocho kilómetros de diámetro y hasta uno y medio de profundidad. Estos son los números que describen uno de los principales atractivos de la Isla: la depresión de origen volcánico conocida como la Caldera de Taburiente. En este paisaje, dominado por el pinar canario, abundan también los arroyos que discurren por los

barrancos y preciosas cascadas, fruto de los grandes desniveles del Parque. Una maravillosa postal a la que asomarse a través de miradores como el de La Cumbrecita, a más de 1200 metros de altitud. Además, a su diversidad biológica y geológica hay que sumar su riqueza patrimonial: esta zona alberga numerosos restos arqueológicos, entre los que destacan alrededor de 500 grabados rupestres o petroglifos prehispánicos.

Roque de los Muchachos

Desde este punto, el más alto de La Palma con 2426 metros de altura, pueden contemplarse también unas impresionantes vistas de la Caldera y, si el tiempo lo permite, de las islas de Tenerife, La Gomera y El Hierro. Asimismo, es uno de los mejores lugares del mundo para la observación del cielo, debido a la ausencia de contaminación lumínica y a su ubicación en medio del Atlántico. Por esa razón, se encuentra aquí el Observatorio Astrofísico del Roque de los Muchachos, que reúne numerosos telescopios nocturnos y solares pertenecientes a distintos países, como Italia, Reino Unido o Suecia.

Los Tiles

Los Tiles, conocido localmente como Los Tilos, es una de las muestras más representativas del bosque de laurisilva, cuyo origen se remonta a millones de años atrás, a la conocida como era cenozoica. Se localiza en el municipio de San Andrés y Sauces, a unos 25 kilómetros de la capital palmera, y es uno de los rincones más salvajes y con mayor valor natural de la Isla. De hecho, fue el primer espacio de La Palma declarado Reserva de la Biosfera de la Unesco, antes de que esa protección se extendiera a todo el territorio insular. Para disfrutar de esta joya verde con todos los sentidos, nada mejor que adentrarse en alguno de sus múltiples senderos.

Santa Cruz de La Palma

La capital de la Isla rezuma historia, cultura y belleza por todos sus rincones. Desde su paseo marítimo, en el que sobresalen los fotogénicos balcones de madera adornados con preciosas y coloridas flores, hasta los adoquines de sus calles y las casas y edificaciones que salpican su casco histórico. Entre

ellas, se encuentran la iglesia del Salvador y las casas señoriales de la plaza de España o el Museo Insular, ubicado en el real convento de la Inmaculada Concepción, que data del siglo XVI. Además, cada año sus calles se convierten en el escenario de Los Indianos y, cada cinco años, de la famosa danza de los Enanos, con la que se rinde homenaje a la Virgen de las Nieves.

-

*Rodeado de plataneras
y con una pequeña pero
encantadora playa de arena negra,
Tazacorte es uno de los lugares
más pintorescos de la Isla*

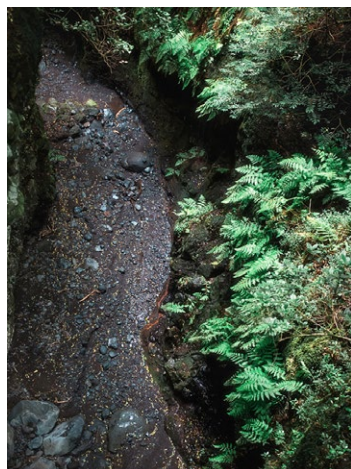
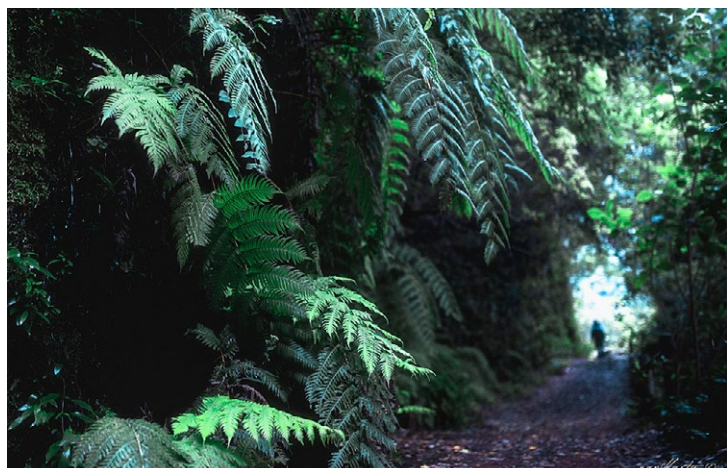
-

Tazacorte

Este municipio, en el oeste de La Palma, se localiza en la desembocadura del barranco de las Angustias, que nace en el Parque de la Caldera de Taburiente. En algunas de sus calles perviven casas de estilo colonial, que recuerdan el pasado de este enclave, esencialmente agrícola y marinero. Rodeado de plataneras y con una pequeña pero encantadora playa de arena negra, Tazacorte es uno de los lugares más pintorescos de la Isla.

Puerto Naos

Es uno de los principales núcleos turísticos de la costa oeste palmera y su playa de arena negra presume desde hace años de bandera azul, lo que evidencia la calidad de sus aguas y de sus servicios e instalaciones, así como su buena gestión ambiental. Uno de sus atractivos es la posibilidad de practicar buceo nocturno, una experiencia inolvidable en la que descubrir las maravillas que La Palma esconde bajo sus aguas.





Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por José Chiyah Álvarez

EN TORNO A TAMADABA

Gran Canaria es especial. La Isla alberga multitud de rincones con un extraordinario atractivo para el senderismo. Pero hay un nombre en particular que emerge entre los demás: Tamadaba. Nuestro itinerario de este mes transcurre, en buena medida, en el seno de este espacio natural protegido: un escenario bello, salvaje y seductor que se erige como bastión de los pinares mejor conservados de Gran Canaria y se revela como el celoso protector de una de las panorámicas más impactantes del Archipiélago.

Comenzamos a andar en Artenara, un pueblecito de ensueño ubicado en el mismo borde de la inmensa caldera de Tejeda. Tras saludar a los emblemáticos roques Bentayga y Nublo, que tenemos a la vista, ascendemos suavemente hacia el pie de la Montaña de los Brezos primero, y la Cruz de Acusa después. A partir de Pino Paraguas, la panorámica, que hasta ahora ha sido amplia hacia el norte y hacia el sur, se abre al oeste, con el Teide alzándose al otro lado del mar.

-

***Continuamos nuestro avance hacia el oeste,
con calma, disfrutando de las vistas
y respirando la embriagadora fragancia
de los abundantes pinos canarios***

-

Continuamos nuestro avance hacia el oeste, con calma, disfrutando de las vistas y respirando la embriagadora fragancia de los abundantes pinos canarios. Hacemos bien: pronto nos quedaremos sin aliento. Llegamos a la Montaña de las Presas, la rebasamos y alcanzamos el Laurelillo. Es imposible no sentirse abrumado ante la demoledora belleza del escenario que nos rodea. El Risco de Faneque se descubre ante nuestra atónita mirada: se descuelga hacia el mar, del que apenas lo separa un kilómetro, desde más de 900 metros de altitud. Descendemos, con lentitud, disfrutando de las vistas, que abarcan desde Gáldar hasta Tenerife. En la Vuelta del Palomar, la senda gira hacia el este y el desnivel se acentúa, para, a continuación, recuperar el rumbo hacia el norte, buscando el pueblo de Agaete. Aquí, a orillas del océano, finaliza nuestra ruta.

Desnivel positivo:
720 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
1880 metros de descenso.

Longitud:
18,2 kilómetros.

Cota máxima:
1310 metros de altitud.

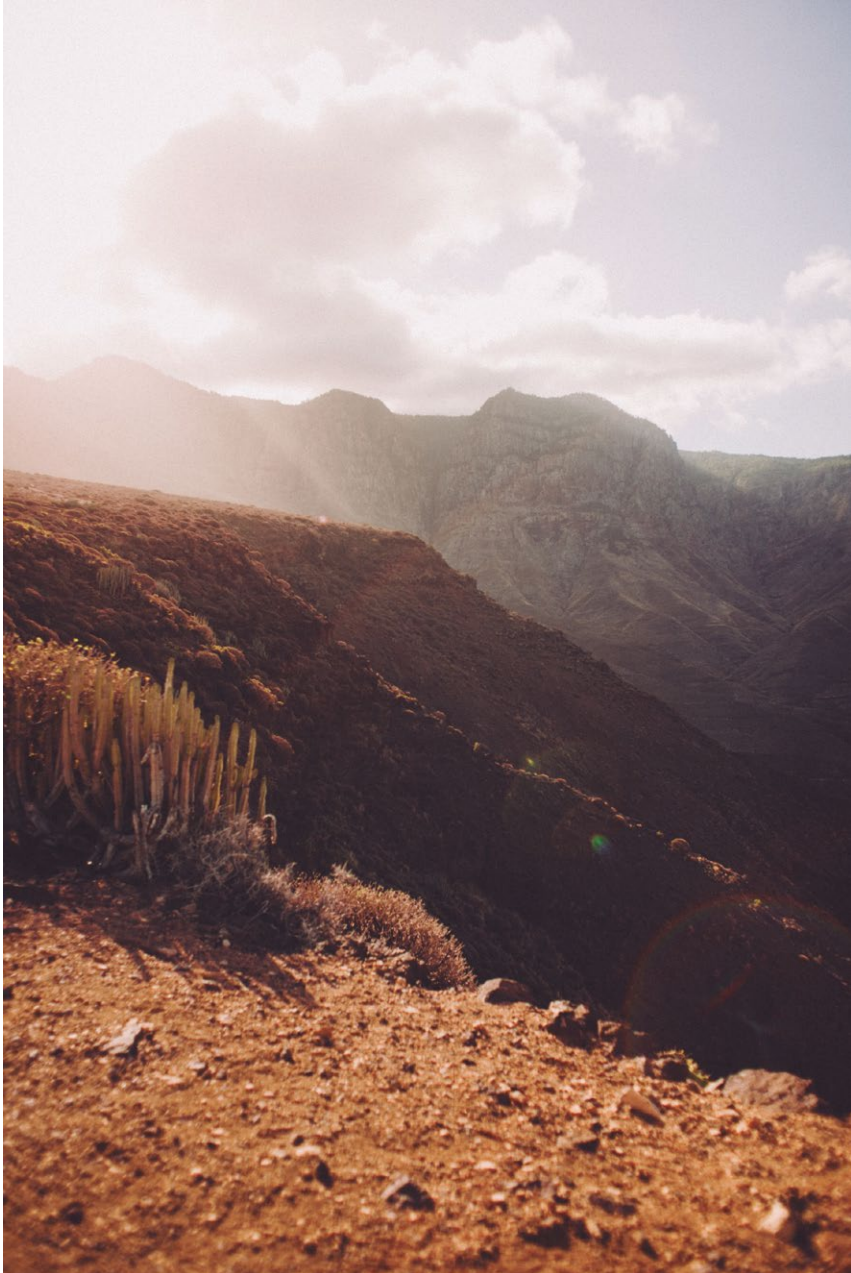
Cota mínima:
30 metros de altitud.

Lugares de interés cercanos:
el itinerario atraviesa dos espacios naturales protegidos de enorme interés, singularidad y belleza: el Parque Rural del Nublo y el Parque Natural de Tamadaba.

Observaciones: el recorrido es moderadamente exigente, tanto por su longitud como por el desnivel que presenta. Es aconsejable utilizar bastones para facilitar el descenso. Asimismo, es recomendable portar agua en abundancia, así como disponer de protección solar y gorra, en particular durante los meses de verano.

¿Sabías que... Tamadaba constituye uno de los espacios naturales más espectaculares de Canarias? No solo alberga una rica muestra de pinar canario, sino que cuenta con acantilados que se precipitan hacia el mar desde altitudes próximas a los mil metros.





Fotografías por Nacho González

SAN LORENZO, EL ALMA RURAL DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



San Lorenzo es un barrio con identidad propia. Fue municipio independiente hasta 1939, cuando fue anexionado a Las Palmas de Gran Canaria. Sin embargo, no ha perdido su identidad agrícola. Muestra de ello es el mercado del agricultor que se celebra cada domingo y donde se pueden adquirir todo tipo de productos locales: quesos, verduras, panes, frutas, miel...

Además de los puestos, tiene otros muchos atractivos, tanto arquitectóni-

cos como naturales. La iglesia o el viejo ayuntamiento, el ambiente de su plaza y las charcas de riego del siglo XVII ofrecen una deliciosa visita.

Situado a 10 minutos en coche del centro de Las Palmas de Gran Canaria, gracias a su acceso por la GC-3, es además el pueblo de la gran noche de los fuegos, la gran quema pirotécnica previa al Día de San Lorenzo, en agosto, que simula un singular volcán. Una fiesta histórica y única en el alma rural de la ciudad.



Por Raquel Álvarez
Fotografías por Rocío Eslava

EL ÚLTIMO SUSPIRO DE LA TRINIDAD PARADISIÁCA

Junto con El Bollullo y Los Patos, conforma el conjunto de playas salvajes o semivirgenes más impresionante del norte de Tenerife y, quizás, de Canarias en lo que a fina arena volcánica negra se refiere. Si los elogios a las otras dos están de sobra justificados, los que merece El Ancón no le van muy a la zaga: desde el largo e inolvidable paseo hasta su arena, con vistas marcadoras, a la relevancia histórica de la finca del vino malvasía que se llevó a Madeira hace cuatro siglos, la polémica por la frontera entre La Orotava y Santa Úrsula, los recovecos para buscar intimidad y la sensación continua de plenitud natural. Tenerife tiene un tesoro incalculable llamado El Rincón, con tres playas imprescindibles que parecen formar parte de una terrenal trinidad paradisíaca y que halla en El Ancón un último suspiro hacia la felicidad.



Aunque parezca increíble, aún hay muchos canarios que desconocen la zona orotavense de El Rincón y sus maravillosas tres playas (cuatro si tenemos en cuenta El Pozo, la previa a Los Patos, que se agiganta en verano y otoño, sobre todo en bajamar). Más lógico es que infinidad de turistas que visitan Tenerife sepan en su vida de la existencia de un trío playero más digno de una trinidad paradisíaca inolvidable. Tampoco es que el cuidado institucional de estas joyas haya sido excesivo, más bien al contrario, con la excepción de El Bollullo. Los problemas de acceso a Los Patos son ya un clásico de hemeroteca desde hace dos décadas, y los servicios, nulos. Por supuesto, los defensores de lo virgen prefieren esto, aunque nunca con riesgos para la vida. Lo que le ofrecemos hoy es visitar la tercera de esas calas: se llama El Ancón, linda con el municipio de Santa Úrsula, cuenta con un acceso seguro y se torna en lujo cuando avanza el verano, recupera la fina arena negra volcánica de los enormes bancos que la nutren y rega-

la jornadas de profundo placer si el sol y el mar bueno se ponen de acuerdo.

Para llegar, basta con coger la carretera que baja a El Rincón, ese más que meritorio mosaico verde protegido desde 1992 con la primera ley de iniciativa popular de España (referente luego para otras múltiples causas ecológicas y patrimoniales) tras 35000 firmas. Un espacio de dos millones de metros cuadrados que cada vez recupera más la platanera característica desde principios del siglo XX y que supone un alivio visual en un valle colonizado desde hace mucho por un cemento implacable y no siempre racional. Al llegar a la rotonda y pasar por debajo de la autopista del Norte, debemos coger a la derecha y aparece, señalizada, una vía que lleva a El Ancón, si bien el camino más corto con el coche nos lleva hasta el restaurante San Diego por una pista de cemento. En ella, debemos ir aparcando a la izquierda donde podamos, pues no hay estacionamientos, y disponernos a caminar un ratito. Eso sí, qué gozada.



La célebre finca El Ancón se encuentra ahora cerrada y esto nos obliga, al llegar al final de la pista, a bajar a la izquierda y alcanzar una parte del impresionante acantilado de Los Patos, siguiendo a la derecha por una vereda de unos 700 metros lineales con baranda protectora. Por supuesto, las vistas a esta otra impresionante playa (la verdaderamente salvaje, nudista, casi legendaria y la más parecida a las majoreras por su nivel de arena en bajamar) son un regalo. Tras pasar por la célebre ermita y chalé (creado a principios de los setenta del siglo XX), nos toparemos con bancales de vid recuperados hace unos años, en los que se da el malvasía que, hace cuatro siglos, se llevó expresamente desde esta zona a Madeira, que luego hizo mundiales esos caldos. Pronto alcanzaremos la escalera de acceso y, al final y salvo que se haya recuperado mucho la arena, tendremos que hacer un pequeño esfuerzo (de metro o metro y medio, aunque hay una soga que ayuda) para poner pie en la playa, pero merecerá la pena. Las dos zonas de



El Ancón, a izquierda y derecha (conocida también como Santana y reivindicada por Santa Úrsula: hay un camino que baja desde este municipio), regalarán maravillosos baños en un lugar de auténtica paz.

-

Las rocas son muy visitadas por pescadores y hasta se puede ir nadando al charco del Negro

-

Con mucha arena y en bajamar, los suspiros aumentan. A la izquierda hay un cabo con charcos y un entrante de mar digno de visita, aparte de que permite el paso a Los Patos. A la derecha, las rocas son muy visitadas por pescadores y hasta se puede ir nadando, con mar bueno, claro (si no, hay que extremar el cuidado en cualquier lugar), al charco del Negro (Santa Úrsula). De resto, El Ancón es digno de la mejor trinidad playera y paradisiaca del norte de Tenerife y, para muchos, de Canarias. Al menos, en versión volcánica negra.

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEV

Reunión
a las 12h



LLAMAR
TERESA



Entrega
a las 17h

Recuerda!

Fotocopias

REUNIÓN

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEV

Recoger a Mar

FARMACIA

Compras



Cumple
Mario!

DIE



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

¿LA ACTIVIDAD FÍSICA ES PARTE DE TU RUTINA?

Practicar ejercicio de forma habitual es recomendable porque nos mantiene activos y aporta múltiples beneficios a nuestra salud. La cuestión radica en cómo conseguir que este sea parte de nuestro día a día. Saber escoger el tipo de ejercicio, su intensidad y su duración con base en nuestra edad debe ser nuestro propósito.

¿Te animas?

Ya han pasado unos meses desde que hicieramos nuestra lista de propósitos para año nuevo. Generalmente realizar ejercicio es uno de los más habituales entre los que solemos plantearnos porque sabemos que es una de las claves para mantener y mejorar nuestra salud.

Entre los beneficios que nos aporta la práctica de actividad física de forma regular están el control del peso, la disminución del riesgo de enfermedades de corazón o cáncer, el control de los niveles de azúcar en sangre y de insulina en el cuerpo, el aumento de la longevidad, la

mejora de la salud sexual y el sueño, la disminución del riesgo de caídas, así como la mejora del estado de ánimo y de la salud mental.

Sin embargo, nos suele costar introducir este nuevo hábito dentro de nuestra rutina. Los hábitos forman parte de nuestra vida y su instauración hace que dichas acciones las llevemos a cabo con menor esfuerzo físico y mental, al hacerlas de forma automática. Los hábitos no son inamovibles, pero requieren de un proceso consciente cuando queremos cambiarlos.

Los pasos esenciales para cambiar un hábito son centrarse en un objetivo concreto, motivarte y visualizarte en él. Crear un plan donde provoques la situación y obtengas una recompensa saludable tras hacerlo. Debes ir a tu ritmo (la instauración varía en función de cada persona, por lo que se puede tardar hasta 10 semanas en implantarlo), usa recordatorios, controla el progreso y frena la batería de excusas que te suelen asaltar. Una vez puesto en marcha, a través de la repetición y la constancia podrás conseguirlo.

Si la meta es incorporar la actividad física a nuestro día a día debemos tener en cuenta varias cuestiones antes de definir el objetivo: la preparación, el tipo de ejercicios y su duración, periodicidad e intensidad.

Cuando hablamos de preparación nos referimos tanto al momento de realizar cada actividad física a través de un calentamiento y sus posteriores estiramientos al finalizar el ejercicio como a la revisión previa por parte del médico para conocer si presentamos alguna limitación que tengamos que tener en cuenta a la hora de practicar ejercicio.

-

Entre los beneficios que nos aporta la práctica de actividad física de forma regular están el control del peso y la disminución del riesgo de enfermedades de corazón

-

Sobre los tipos de ejercicios, lo ideal es la combinación de ellos para conseguir un resultado equilibrado y completo. Existen los ejercicios anaeróbicos o de fuerza (cortos y de gran intensidad, en los que el metabolismo se desarrolla

exclusivamente en los músculos y sus reservas de energía) y los aeróbicos o *cardio* (son largos y requieren de la respiración para poder hacerlos). Además, contamos con los ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

Se recomienda que los niños de tres a cinco años de edad hagan ejercicio al menos unas tres horas al día, mientras que para los de seis a 17 años se aconseja un mínimo de una hora al día de ejercicios de fuerza y resistencia. Los adultos deben realizar de 150 a 300 minutos por semana del mismo tipo de ejercicios (o la mitad de tiempo si son de mayor intensidad). A las personas de más edad se les recomienda un mínimo de 150 minutos por semana que incluyan también los ejercicios de equilibrio.

El tiempo de dedicación puede ser mayor, pero siempre hay que observarse y hacerlo de forma progresiva. Sobrecargar el cuerpo o darse *atracones* de deporte puede acabar dando lugar a lesiones.

Con respecto a la intensidad, podemos usar la medición de la frecuencia cardiaca en personas sedentarias a través de la fórmula de Fox y Haskell (restarle a 220 la cifra de nuestra edad) o usar las pulseras de actividad que existen en el mercado. Controlar el nivel de intensidad nos ayuda a sacar el máximo rendimiento a los ejercicios.

Si todavía te falta el impulso necesario para ponerte a ello puedes recurrir a entrenadores personales, clases colectivas, deportes nuevos, involucrar a otras personas o atreverte con el uso de la gamificación en el ejercicio... Todo sirve para encontrar la motivación que te falta para crear este nuevo hábito saludable.

Decide tu elección y disfruta.

LOS CENTROS DE HOSPITEN EN TENERIFE, ACREDITADOS COMO HOSPITALES UNIVERSITARIOS

Los centros de Hospiten en Tenerife, concretamente Hospiten Bellevue, Hospiten Sur y Hospiten Rambla, han recibido la certificación como hospitales universitarios tras dos años de proceso de acreditación junto con la Universidad Europea de Canarias, realizado por el Servicio Canario de la Salud.

Los centros ubicados en el Puerto de la Cruz, en el sur de Tenerife y en la capital tinerfeña –además de la continuidad de los servicios de salud que prestan– proporcionarán a estudiantes universitarios formación e investigación académica supervisada por los especialistas médicos y de enfermería de Hospiten, en colaboración con la Universidad Europea de Canarias.

El presidente del Grupo Hospiten, Pedro Luis Cobiella, se muestra orgulloso y satisfecho por esta acreditación, que «pone en valor la importancia de la docencia y la investigación, claves para el futuro de una institución como la nuestra y que confirma que Hospiten sigue creciendo y demostrando su compromiso con los pacientes y con la formación del talento humano».



Pedro Luis Cobiella también quiso hacer una mención especial al esfuerzo y dedicación de los profesionales que «lo han hecho posible gracias a su experiencia y su calidad docente e investigadora, entre otras cualidades que nos colocan como referente internacional».



Por Francisco Belín
Ilustración por Ilustre Mario

COCINA SANA: ¡HAY VIDA MÁS ALLÁ DEL POTAJE DE BUBANGOS!

Ni mucho menos hay que remontarse a tiempos inmemoriales para constatar los beneficios de las «agüitas» que las abuelas y madres canarias recetaban enseguida para enmendar algún achaque de salud. En tiempos actuales, en los que las tendencias saludables se cuelan como enjambres en la vida cotidiana, acudir al producto local y a los recetarios tradicionales constituye la certeza de una nutrición la mar de sana.

Es cierto que en estos tiempos de redes sociales e *influencers* aparecen en los dispositivos el más variado pelaje de recomendaciones para mantenernos en forma no solo en ingesta, sino con ejercicio habitual. Sugerencias que si no vienen directamente avaladas por profesionales de la nutrición, refiriéndonos

al caso de dietas concretas, más vale alejar de nuestros hábitos alimenticios.

No hace mucho, en este mismo espacio que *NT* dedica a la gastronomía, se desplegaba lo sabroso de productos de cercanía, así como de ricos platos invernales de las Islas. Pues bien: buena parte

de aquellas inspiraciones en los respectivos reportajes muy bien podrían servir para este que nos ocupa: caldo de mero o *gallegada* en el Puertito de Jandía, Fuerteventura; turre de trigo de Guía de Isora; caldo de millo de Lanzarote...; nuestros aguacates de Mogán, La Palma o Tenerife, o las variedades de la pitaya, tan de moda.

En las acepciones multicolores de la tendencia *healthy*, incluidas las vegetarianas o veganas, Canarias puede responder con sobresalientes ejemplos de cocina destinada a preservar el óptimo tono de la salud y que no precisamente ha de ceñirse a barritas energéticas, batidos o grageas de farmacia ni mejunjes que se ponen puntualmente de moda hasta que se demuestra que hacen más daño que bien a nuestro organismo.

-

El ‘caldero’ de Fuencaliente es una preparación sencilla y sana en la que se cocinan papas y verduras con el pescado que se coge del día

-

Es el momento de aludir, captando la filosofía que se intenta transmitir, al condumio propio del municipio palmero de Fuencaliente, el *caldero*. El cocinero Juan Carlos Rodríguez Curpa describe el derroche de una preparación sencilla y sana como es la de cocinar papas y verduras en la olla junto al pescado que se coge del día, eso sí, ¡con agua de mar!

El caldero –utensilio– es la base: papas, boniatos, pimientos y la gran variedad de pescados (viejas, morena frita o guisada...). Cuando las papas casi están hechas es cuando se vuelca el pescado para que no sufra una sobrecocción y no se deshaga ni pierda sus propiedades

nutritivas. Esto lo sabían, y de sobra, nuestros ancestros.

El veganismo como opción más estricta de la dieta vegetariana rechaza el consumo y uso de cualquier producto o derivado de origen animal. En las Islas los elementos para seguir estas consignas están garantizados y de forma bien sabrosa. ¡Más allá del potaje de bubangos hay vida!

Las algas. Esta materia prima marina se estudia desde hace unos años en el Centro de Taliarte, en Gran Canaria. Con la lechuga de mar muy picada se pueden preparar unas croquetas exquisitas. El alga se hierve con el arroz y un sofrito, y se elabora la bechamel. Se pasan por leche de arroz y pan rallado y se fríen.

Por qué no unas albóndigas de garbanzos de Lanzarote hervidos, con su sofrito, hierbas al gusto y pan rallado para ligar; se reposan antes de freír y se sirven sobre crema de calabaza de Artenara. Fantástico.

Se intuye que la principal excusa para contemplar o no las opciones de una alimentación sana es la de la siempre controvertida falta de sabor. Esto en cada isla de Canarias se subsana rápidamente con majados y aderezos, adobos y mojos que, además de ser sanos, se adaptan a muchos tipos de preparaciones y géneros. Sin olvidar ese excelente aliado de la nutrición canaria que es el gofio.

Les encanta a los canarios ese mimo dulce del postre y a fe que hasta el más ortodoxo en lo que al menú saludable se refiere dará su consentimiento a las texturas, color y ensayos con pitaya del cocinero de Los Llanos de Aridane Pedro Hernández en forma de *mousse*, helados e incluso delicados licores.

AREHUCAS®

SELECCIÓN FAMILIAR

RONES CON HISTORIA

CULTIVAMOS NUESTRA PROPIA CAÑA DE AZÚCAR



EN AREHUCAS, TENEMOS
PLANTACIONES PROPIAS
DE CAÑA DE AZÚCAR
DESDE FINALES DEL
SIGLO XIX



Disfruta de un consumo responsable. 40°



GRUPO

AREHUCAS

DESDE 1884

ADM TECH RECIBE LA CERTIFICACIÓN DE LA EASA COMO LABORATORIO DE ENSAYOS DE FUEGO

ADM Tech, empresa perteneciente al sistema Binter, ha obtenido la certificación de la Agencia Europea de Seguridad Aérea (EASA) como laboratorio de ensayos de fuego, lo que la convierte en el único laboratorio en Canarias, y en uno de los pocos de España, autorizado para realizar este tipo de pruebas.



ADM Tech es la primera industria canaria capaz de confeccionar pequeñas piezas aeronáuticas a gran escala a partir de diseños propios y de medios e instrumentos locales. Esta labor es su gran valor diferencial frente al resto de compañías españolas del sector, dedicadas, fundamentalmente, a la producción de textiles y a la fabricación de grandes componentes.

Con esta nueva acreditación, la empresa canaria podrá certificar en sus instalaciones que los materiales como pieles, plásticos o telas que utiliza para

sus productos cumplen los requisitos marcados por la normativa europea de retardo de fuego.

En caso de incendio, el tiempo de resistencia al fuego de los materiales es la variable más crítica e influye directamente sobre la seguridad de los ocupantes. Los productos resistentes al fuego deben permitir que las estructuras conserven sus funciones mínimas durante el periodo requerido para la evacuación de las personas, pese a las extremas condiciones de calor y presión a las que se encuentran sometidas.

BINTER AMPLÍA HASTA JUNIO SU PROGRAMACIÓN DE VUELOS ENTRE CANARIAS Y MAURITANIA



Binter mantendrá hasta el 30 de junio una conexión semanal entre el aeropuerto de Gran Canaria y el aeropuerto de Nuakchot con el objetivo de contribuir al mantenimiento de la conectividad y la recuperación económica en ambos territorios.

En los vuelos a Canarias, todos los pasajeros deberán cumplimentar un formulario de salud pública antes de llegar al Archipiélago, a través de la dirección www.spth.gov.es o de la aplicación gratuita SpTH (Spain Travel Health). En los vuelos con destino a Mauritania, los pasajeros de nacionalidad no mauritana deberán presentar un test PCR negativo efectuado en las 72 horas previas

a la salida del vuelo. En ese sentido, se recomienda a todos los pasajeros que consulten los requisitos fijados por los gobiernos de cada país para los viajeros antes de la compra y el vuelo.

Los vuelos entre Gran Canaria y Nuakchot seguirán realizándose con los Embraer E195-E2 de la aerolínea canaria, unos aviones que ofrecen al pasajero un elevado nivel de confort y que, además, cuentan con una amplia capacidad de carga en bodega. Asimismo, van equipados con modernos filtros HEPA que filtran el 99,9% de los patógenos y garantizan en todo momento la calidad del aire en cabina.

BINTERMÁS. UN PROGRAMA QUE LE LLEVARÁ LEJOS.

Con la tarjeta BinterMás le damos la bienvenida a un gran número de ventajas exclusivas. Al volar sumará puntos y se podrá beneficiar de más de 30 empresas asociadas al programa.

Regístrese, sume puntos y vuele. Disfrutará de noches de hotel, alquiler de vehículos, ahorro en sus repostajes de gasolina... Elija BinterMás, le esperan grandes oportunidades para llevarle lejos.



A BORDO LAS VENTAJAS SUMAN.



Información anticipada de ofertas

Los clientes BinterMás se benefician de ofertas y promociones de forma anticipada.



Atención telefónica personalizada

Resuelva sus dudas y gestione todo lo relacionado con su tarjeta llamando al 922 / 928 327 700



Prioridad en la lista de espera

Como cliente BinterMás, dispone de preferencia en la lista de espera de vuelos de Binter.



Promociones en exclusiva

Más de 30 empresas asociadas donde podrá disfrutar de promociones y ofertas exclusivas.



bintercanarias.com
922 / 928 327 700



Para registrarse en el programa acceda a bintermas.com o descargue la aplicación de Binter para iPhone o Android y suba a bordo en 3 simples pasos.

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

BinterMás

VUELOS



BINTER
922/928 327 700
bintercanarias.com
Obtención: de 100 a 1.000 puntos



VUELOS + HOTEL

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



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



BIENESTAR

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

ALQUILER DE COCHES



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



DISA
901 101 016
disagrupos.es
Obtención: hasta 50 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 €

GOLF



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



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



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

SOCIAL



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

ALOJAMIENTOS



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



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



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



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



GRAN HOTEL BAHÍA REAL
928 537 153
atlantisbahiaireal.com
Obtención: 600 puntos



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



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



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



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



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



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



SALOBRE HOTEL RESORT
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
928 774 012
hotelparquetropical.com
Obtención: 200 puntos



SHERATON FUERTEVENTURA BEACH, GOLF & SPA RESORT
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
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 o en el 922/928 327 700.



IBEROSTAR HOTELS & RESORTS

BENEFICIO EXCLUSIVO 10% DESCUENTO

Aproveche las ventajas exclusivas de BinterMás y disfrute de un 10% de descuento adicional presentando su tarjeta en el Hotel Iberostar Selection Anthelia. Disfrute de unas vacaciones de 5 estrellas con todo incluido en Costa Adeje.

Iberostar Selection Anthelia 5* 10% dto.

iberostar.com
902 995 555

Validez marzo 2021.



Santa Catalina a Royal Hideaway Hotel. Gran Canaria

BARCELÓ HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Sume hasta 1.000 puntos/noche mientras disfruta de una experiencia de ensueño en 2 fantásticos hoteles Barceló. Disfrute de unas vacaciones seguras en exclusivos hoteles de lujo.

Royal Hideaway Hotels
Santa Catalina 5* 200 + 200 puntos/noche
Corales Suites 5* 500 + 500 puntos/noche

barcelo.com
902 101 001

Validez marzo 2021.



DISA

SUME PUNTOS

Acumule puntos en las estaciones de servicio DISA y Shell en Canarias adheridas al programa, y consiga hasta 1 punto por litro en carburantes DISAmax y Shell V-Power.

Combustible	
Estándar	1 punto por 2 litros
DISAmax / Shell V-Power	1 punto por 1 litro
Nu-b	50 puntos unidad
Nu-b Plus	75 puntos unidad

disagrupo.es
902 411 515

Puntos por repostaje o unidad nu-b.



H10 Playa Meloneras Palace 5*. Gran Canaria



H10 Costa Adeje Palace 4*. Tenerife

H10 HOTELS

SUME PUNTOS x2

La cadena de hoteles H10 le ofrece sumar el doble de puntos en las islas de Tenerife, Gran Canaria, Lanzarote y La Palma. Multiplique puntos con su alojamiento en Hoteles de 4 y 5 estrellas mientras disfruta de la exclusividad de los hoteles H10. Solo tiene que elegir.

H10 Costa Adeje Palace 4* (Tenerife)	360 + 360 puntos/noche
H10 Playa Meloneras Palace 5* (Gran Canaria)	420 + 420 puntos/noche
H10 Rubicón Palace 5* (Lanzarote)	420 + 420 puntos/noche
H10 Taburiente Playa 4* (La Palma)	250 + 250 puntos/noche

h10hotels.com
900 444 466

Validez marzo 2021.

Tenerife

Un paraíso para toda la familia

Desde

3500 + 146€

Puntos BinterMás Por persona

Vuelo + Hotel 5*

Iberostar Selection Anthelia 5*

3 días / 2 noches
Doble Vista Jardín
Alojamiento y desayuno

Precio por persona residente desde Gran Canaria, en base a ocupación doble. Válido para compras hasta 31/03 y estancias del 01/05 al 30/06/2021. Plazas limitadas. Consultar salidas desde otras islas.

BinterMás

Canariasviaja - Agencia de viajes IAV-0000094-2/5 C. El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 36002 - S/C de Tenerife

Compra on-line o llama al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:
canariasviaja.com

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 airfi.aero

4.



Navega por las diferentes secciones

Descubre el nuevo contenido:



Películas y series



Periódicos locales y revistas



Dibujos infantiles



Juegos


... y mucho más

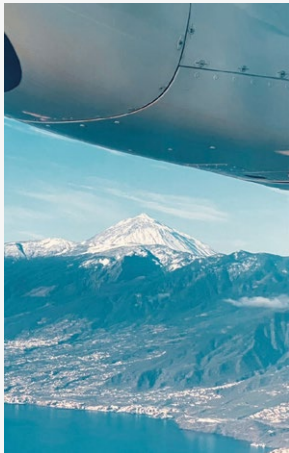
Binter
Volamos por ti




 @diogenesfj40



 @lapalmavirtual



 @jjgonzalezsalma



 @gpinkys

#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!

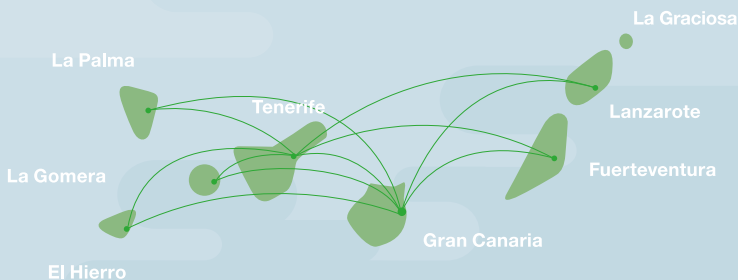
 /bintercanarias

 @binternt

 @bintercanarias



ISLAS CANARIAS



INTERINSULARES

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

MADEIRA: *Porto Santo*

NACIONALES

Asturias – *Viernes y domingos*

Mallorca – *Lunes, miércoles, jueves y sábados*

Murcia – *Martes y sábados*

Pamplona – *Viernes y domingos*

Vigo – *Miércoles, jueves, sábados y domingos*

Zaragoza – *Lunes, martes y miércoles*

Jerez de la Frontera – *Lunes y viernes*

Santander – *Lunes y jueves*

Vitoria-Gasteiz – *Miércoles y viernes*

INTERNACIONALES

Madeira – *Jueves y domingos*

Nuakchot – *Miércoles*

Lisboa – *Jueves y domingos*

Marrakech

Agadir

El Aaiún

Cabo Verde

Dakar

Banjul

Dajla

Casablanca

Consulta las últimas actualizaciones en nuestra web, APP y redes sociales.

Escápate a La Palma



Desde **63€**
por persona
3 días

Disfruta en la mejor compañía

Apartamentos Sol La Palma 3*

Puerto Naos
3 días / 2 noches
Estudio
Solo alojamiento

Promoción:

· 20% de descuento

Desconecta de la rutina

H10 Taburiente Playa 4*

Los Cancajos
3 días / 2 noches
Doble
Alojamiento y desayuno



Desde **81€**
por persona
3 días

Vive una experiencia emblemática

Suites & Apartments Calle Real

Santa Cruz de La Palma
3 días / 2 noches
Duplex Deluxe
Solo alojamiento



Desde **126€**
por persona
3 días

¡Añade actividades a tu escapada!

Por tu compra cada
1€ = 1 punto BinterMás

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad, cambios hasta
7 días antes de tu viaje



No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

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

Vuela con:

Binter



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



El silencio no es rentable

Somos especialistas en comunicación

BARA BB BARA
COMUNICACIÓN

Personas que creen en personas.

Información veraz, contrastada, limpia de manipulaciones para instituciones, empresas y particulares.

En ocho idiomas.

Para soportes impreso, audiovisuales, online y RRSS.

Tfno: 922 897 517. publicidad@barabaracomunicacion.com