

NT



COVADONGA

María José Blanco - Potencia la productividad - Mercado de Ordizia - Porto Santo
Camino de los Gracioseros - Bujarén - Bronquiolitis - Recetario navideño

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Enrique Areilza, Fran Pulgar, Elena Ortega, Galo Martín Aparicio, Aarón Rodríguez González, Raquel Álvarez, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

Rocío Eslava

FOTOGRAFÍAS

Rocío Eslava, Elena Ortega, José Chiyah Álvarez, Dominic Dähncke.

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.

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.

El ganador con pasaje a El Hierro del número de noviembre es Atasara Henríquez Santana.

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

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**Belén de Arena
Playa de Las Canteras**

**Sand Nativity Scene
Las Canteras Beach**



LPAvisit.com



**3 de Diciembre - 7 de Enero
December 3rd - January 7th**



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria



POR UN 2022 LLENO DE OPTIMISMO

Cuando les escribo estas líneas solo tengo un convencimiento: este año que acaba ha sido mejor que el pasado y será superado por el próximo. Tras más de veinte meses de pandemia, todos estamos cansados y hasta desesperados por ver llegar el final real de esta triste, costosa y anómala situación. Desgraciadamente, no somos capaces de hacer una previsión fiable, por lo que todos debemos aprender a gestionar este tiempo y aprovechar lo poco bueno que nos deja.

En Binter decidimos hace meses que nuestra actitud iba a ser positiva para, sin poner en riesgo la empresa que hemos creado para servir a Canarias, afrontar el futuro con ambición y optimismo. Por ello, no hemos parado nuestros planes de consolidación y ampliación.

Este año nos hemos lanzado a destinos europeos en Francia e Italia para mejorar las conexiones de nuestras islas y facilitar el flujo turístico hacia Canarias, y hemos iniciado colaboraciones con hoteleros canarios para explorar vías de acción conjunta que redunden en beneficio de todos.

Hemos ampliado nuestra red de destinos peninsulares aumentando las frecuencias, volviendo a abrir alguno que tuvimos que abandonar temporalmente y añadiendo este mismo mes dos nuevas rutas, con A Coruña y San Sebastián, que estamos seguros de que van a ser un éxito.

Poco a poco seguimos recuperando nuestra red de destinos africanos en la medida en que los países mejoran su situación sanitaria y los flujos de pasajeros retornan.

Y en Canarias, que es nuestro principal mercado y la razón de ser de nuestra compañía, hemos ido anticipándonos a la brillante recuperación de la demanda que se produjo tras la eliminación de las barreras, que, por razones sanitarias, frenaron los viajes interinsulares hasta el mes de mayo. Hemos puesto en servicio aviones y recuperado de los ERTE a todo el personal para poder ofrecer, como siempre, el servicio que nuestros clientes demandan.

Seguimos apostando por invertir recursos para mantener una flota joven, eficiente y con el tamaño necesario para dar un buen servicio. Este año hemos recibido los dos últimos

aviones del programa de compra de ATR 72-600 que firmamos en 2015; y habrán visto ustedes en los periódicos que acabamos de firmar un nuevo contrato de ampliación y renovación de flota que en una primera fase incluye la compra de cinco nuevos ATR, de los que cuatro llegarán antes del próximo verano. Este contrato contempla la ampliación del número de aviones que serán adquiridos, y ya estamos trabajando en ello.

El esfuerzo financiero que suponen estas y otras inversiones es posible gracias al respaldo que nos dan nuestros clientes y a la confianza con que nos distingue el grupo de bancos (Santander, la Caixa, BBVA y Sabadell) que nos acompaña desde hace años en nuestro programa de expansión.

Binter promueve actividades, participa en proyectos y realiza inversiones con el fin de disminuir, a medio y largo plazo, el impacto de su actividad sobre el medio ambiente. Hemos adquirido vehículos y equipos eléctricos para los aeropuertos, instalamos paneles fotovoltaicos, nos hemos integrado en iniciativas locales y nacionales para la promoción de la fabricación y uso de combustibles SAF, invertimos en la modernización de la flota para que sea más eficiente en el uso de combustibles y seguimos de cerca todos los proyectos existentes de nuevas aeronaves. El año que viene continuaremos invirtiendo e investigando.

He dejado para el final unas palabras sobre la situación que afronta la isla de La Palma porque quiero que recuerden el compromiso que hemos tomado de apoyar –con acciones que implementaremos a lo largo del año próximo– la recuperación económica y social de la Isla. Estamos aportando nuestra parte a la tarea común de recobrar el bienestar de los palmeros, que, como en otras ocasiones, darán ejemplo de iniciativas, laboriosidad y buen hacer.

Durante este periodo de actividad volcánica hemos conjugado nuestro deseo de atender a las comunicaciones de la isla con la seguridad de las operaciones, que es nuestro primer pensamiento todos los días. Agradecemos la comprensión de nuestros clientes con las cancelaciones, las reducciones de horarios y las demás dificultades con las que nos vemos obligados a prestar el servicio. Sabremos devolverles con creces su cariño y comprensión.

Todos los que formamos parte de Binter queremos desearles unas felices fiestas y un próspero 2022 en el que esperamos seguir, con su ayuda, mejorando y alcanzando nuevas metas.

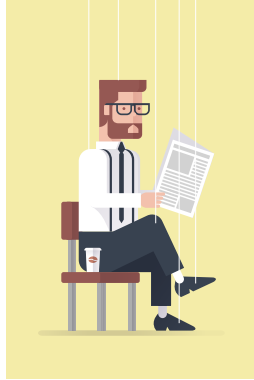
Rodolfo Núñez
Presidente

SUMARIO

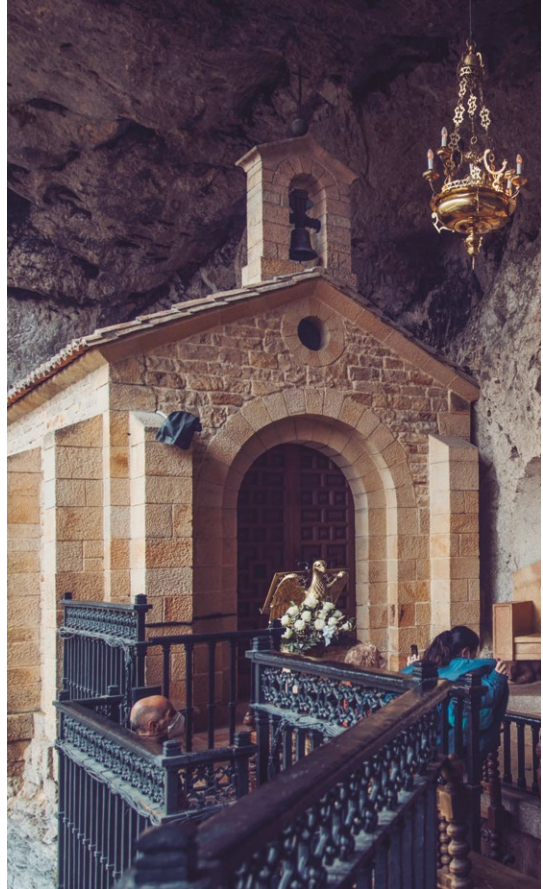
10
María José Blanco
Entrevista



16
El informe del mes
Economía



26
Asturias
Destino nacional



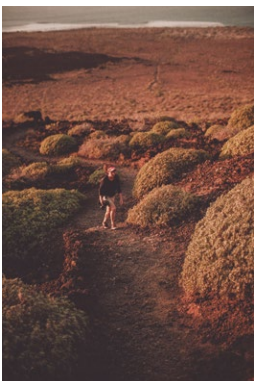
32
San Sebastián
Destino nacional



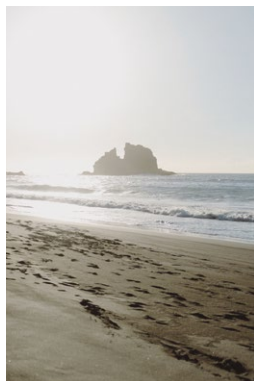
38
Madeira
Destino internacional



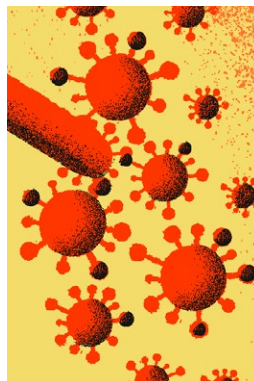
44
Camino de los Gracioseros
Senderos



48
Bujarén
Playas



52
Bronquiolitis
Salud



58
Recetario para las fiestas
Gastronomía



Porque **The** lo mereces

HOTELES

Hotel Esmeralda Maris

Fuerteventura

La felicidad se respira aquí.



Aptos Morromar

Lanzarote

Relax y ocio en un entorno de ensueño.

Hotel LUMM

Gran Canaria

Modernidad urbana.



¡Haz tu reserva!

hotelesthe.com

PROMOCODE: THEBINTER



Sorpréndete con la Ruta Incombustible IQOS

Una propuesta gastronómica que te dará la oportunidad de descubrir nuestras islas desde una óptica diferente.

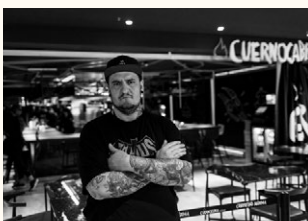
Sumérgete en la Ruta y descubre los restaurantes más emblemáticos de Gran Canaria y Tenerife, con terrazas llenas de color, música, ambiente y los más selectos menús sin combustión para que disfrutes en buena compañía y vivas una experiencia innovadora.

La Ruta Incombustible IQOS* es una guía que comprende los restaurantes canarios que marcan tendencia, con platos cuidadosamente elaborados con técnicas vanguardistas que dan protagonismo al producto local y resaltan la esencia de nuestras islas.

Los espacios que a continuación te presentamos han apostado por integrar menús sin combustión en sus cartas, ya que su elaboración es a baja temperatura, evitando así la combustión, con el objetivo de resaltar la singularidad de cada elemento y potenciar su sabor. Estos restaurantes optarán a los Premios Gastronómicos de la Fundación Diario de Avisos, en la categoría menú sin combustión, que nuevamente promueve Philip Morris para seguir impulsando un movimiento global hacia un futuro libre de humo, también desde el sector de la gastronomía en Canarias.

CUERNOCABRA

Av. José Mesa y López, 13
Las Palmas de Gran Canaria



Novedad en la Ruta Incombustible, con el cocinero canario Safe Cruz a la cabeza, reconocido con una Estrella Michelin por Gofio, su casa madre en Madrid. Con su concepto de «Canariedad Máxima», su cocina enlaza los orígenes de los productos canarios.

EL SANTO

Pérez Galdós, 23
Las Palmas de Gran Canaria



Cocina creativa que ensalza los fantásticos productos de Gran Canaria y que sigue formando parte de la lista de Bib Gourmand de la Guía Michelin por su excelente relación calidad-precio.

*IQOS no está exento de riesgo y con su uso se inhala nicotina, que es adictiva. Dirigido únicamente a adultos.

TRICICLO

Calle La Pelota, 12
Las Palmas de Gran Canaria



Situado en el corazón de Vegueta, conjugan el buen comer con un ambiente distendido en su magnífica terraza y sus espaciosos interiores donde compartir momentos y platos con puro sabor.

LA QUISQUILLA DE AGAETE

Avda. Alfredo Kraus, 41
Agaete - Gran Canaria



Situado en el mismo pueblo pesquero, un restaurante donde puedes saborear una cocina de mercado basada en nuestras tradiciones y apostando por la filosofía Kilómetro cero.

HOOK

Mas de Gaminde, 39
Las Palmas de Gran Canaria



Tendencia «streetfood», la primera propuesta gastronómica de la capital grancanaria en ofrecer «delicias callejeras sanas», mezclando sabores del mundo con copas y buena música.

BÉSAME MUCHO

Avd. Rafael Puig Lluvina
Playa de la Américas - Tenerife



Disfruta de los mejores atardeceres de Tenerife en compañía de platos basados en productos frescos del mar, sabores mediterráneos y canarios sin perder la esencia de la tierra.

SAN SEBASTIÁN 57

Avd. de San Sebastián, 57
Santa Cruz de Tenerife



Considerado un «must» de Santa Cruz de Tenerife, íntimo, actual y con gran aceptación. Alberto González propone una cocina tradicional actualizada dando todo el protagonismo a la materia prima local de gran calidad.

SARGO CARBÓN

Avd. República de Venezuela, 3
Garachico - Tenerife



En uno de los pueblos con más encanto de Tenerife puedes probar este «streetfood» que tiene como protagonista el mar, basándose en la técnica de la charcutería marina, sabor y potencia unidos en un ambiente entre riscos que miran al océano.

IZAKAYA LO

Calle Cantos Canarios,
Plaza Quinto Centenario
La Orotava - Tenerife



Traslada Japón a Tenerife. Las propuestas de Cristo Hernández fusionan la cocina canaria y la japonesa, con cortes tradicionales de pescado local que son audazmente integrados.

En la Ruta Incombustible IQOS* encontrarás más de cincuenta locales de ocio y restauración, no dejes escapar esta oportunidad y visita la ruta completa aquí.



iqosclubcanarias.com/rutaincombustible/

Contenido Patrocinado
por IQOS.



*IQOS no está exento de riesgo y con su uso se inhala nicotina, que es adictiva. Dirigido únicamente a adultos.



Por *Beneharo Mesa*
Ilustración por *Capi Cabrera*

«CADA VOLCÁN TIENE UN COMPORTAMIENTO DIFERENTE»

María José Blanco lleva más de media vida en el Archipiélago vinculada al mundo de la vulcanología. Es doctora en Ciencias Físicas por la Universidad Complutense de Madrid e ingeniera geógrafa del Estado. Desde que el Instituto Geográfico Nacional (IGN) asumió la competencia de la vigilancia volcánica, es responsable en Canarias del Grupo de Volcanología del IGN. Asimismo, es miembro de los comités científicos tanto de la Directriz Básica ante el Riesgo Volcánico de la Administración General del Estado como del Plan Especial ante el Riesgo Volcánico del Gobierno de Canarias (PEVOLCA).

¿Cómo comenzó su conexión con el mundo de la vulcanología?

Soy doctora en Ciencias Físicas, con especialidad en geofísica y en sismología, y vine a Canarias tras aprobar unas oposiciones del Estado. Cuando llegué, hace ya muchos años, lo hice pensando en trabajar en sismología, pero me di cuenta de que en las Islas lo más llamativo es precisamente que se trata de un área volcánicamente activa.

¿Y cómo es para alguien que estudia la vulcanología venir a un lugar activo como Canarias?

La singularidad que tenemos en Canarias es que no está solo el Teide como estratovolcán que vigilar, con sus peculiaridades por ser un volcán que tiene erupción tras erupción, sino que hay una elevada superficie en la que pueden tener lugar erupciones monogenéticas. Con lo cual, es un reto doble la vigilancia

de todos aquellos edificios volcánicos que conocemos con nombre propio: el Vesubio, el Etna... –estos volcanes que tienen una erupción tras otra– y las erupciones que abarcan un área tan grande como puede ser, en este caso, Cumbre Vieja, que se pueden producir en cualquier punto del lugar.

-

«Cuando se conoce un fenómeno da menos miedo, porque sabes cómo afrontarlo»

-

Si hay erupciones monogenéticas, ¿cómo son las poligenéticas?

Las poligenéticas son aquellas que tienen muchas erupciones y que aportan material que se *apila*, por eso los volcanes poligenéticos son muy grandes, porque han tenido muchas erupciones y al apilar ese material alcanzan unas alturas tan grandes. Todos los demás que conocemos, como el Teneguía, San Juan, San Antonio, Duraznero, el de ahora de La Palma o el Tagoro, que fue submarino y en El Hierro, son volcanes monogenéticos. Cuando tienes un volcán poligenético las redes instrumentales se centran alrededor de dicho volcán, es decir, se cubre el área del propio volcán y con eso está garantizada la vigilancia si tienes una densidad suficiente de instrumentación. Pero el problema en Canarias es que son grandes áreas las que tienes que vigilar con una densidad suficiente como para que cualquier precursor sea detectado y que luego, si hace falta, se pueda densificar en la zona en que esa anomalía se está produciendo. Volviendo a Cumbre Vieja, la densidad de estaciones que teníamos era suficiente como para que no haya habido que densificar. Lo único que se ha añadido son cámaras térmicas y cámaras de vigilancia visual,

el resto de la instrumentación ya estaba operativa desde hacía varios años.

Parece que con Cumbre Vieja nos hemos vuelto más conscientes de dónde pisamos...

Creo que buena parte de la sociedad canaria ha vivido de espaldas al fenómeno volcánico. Y esto tiene un período de recurrencia, pues entre las erupciones pasan unos 25 o 30 años de media. Esto hace que la gente se *olvide* de que vivimos en un archipiélago volcánicamente activo. Yo creo todos los medios se están esforzando por darle mayor visibilidad a esta erupción, que tenemos la desgracia de que haya afectado a zonas urbanas. Si se hubiese producido en un territorio en el que no hubiese afectado a edificaciones ni a la vida de las personas, quizás habría tenido menor repercusión. Tiene que haber un cambio en el conocimiento de la sociedad en Canarias y eso tiene que empezar por unos planes de educación que recojan la vulcanología como un tema singular en las Islas; y por la trascendencia que tiene también para la seguridad de las personas. Cuando se conoce un fenómeno da menos miedo, porque sabes cómo afrontarlo.

¿Qué han aprendido desde el IGN con esta erupción?

Creo que ya con la erupción del volcán Tagoro aprendimos muchas cosas. Una vez que terminó la erupción los artículos de investigación nos permitieron avanzar en el conocimiento del proceso eruptivo, que, a su vez, puede volver a repetirse. Cada volcán tiene un comportamiento diferente, pero existen ciertas similitudes. Esta erupción, desde luego, nos aportará mucho más conocimiento porque es la primera subaérea que estamos vigilando. Todas las situaciones, incluso las que no son eruptivas, nos aportan conocimiento.

DISFRUTA DE AIRE DE CALIDAD EN CASA Y EN OTROS ESPACIOS INTERIORES

LA PUREZA DEL AIRE
AL ALCANCE DE TU MANO.
TECNOLOGÍA NANOE™ X



Panasonic

heating & cooling solutions



ENAIRGY
clima eco-industrial

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

Esta Navidad

El mejor regalo, el tiempo que disfrutamos juntos...

A Coruña

Hesperia A Coruña 4*

4 días / 3 noches

Doble estándar

Alojamiento y desayuno



Desde

215€

por persona

4 días



Desde

225€

por persona

4 días

San Sebastián

Barceló Costa Vasca 4*

4 días / 3 noches

Habitación doble

Alojamiento y desayuno



Desde

125€

por persona

3 días

La Palma

H10 Taburiente Playa 4*

3 días / 2 noches

Habitación doble

Alojamiento y desayuno

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



¡Maleta incluida!
en todos los vuelos

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

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

Vuela con

Binter



Lanzarote

Iberostar Selection Lanzarote Park 5*

3 días / 2 noches
Habitación doble
Alojamiento y desayuno



Desde

186€

por persona
3 días



Desde

273€

por persona
3 días

Madeira

Gardens 4*

3 días / 2 noches
Habitación estándar
Alojamiento y desayuno



Desde

475€

por persona
4 días

Venecia

Canal 3*

4 días / 3 noches
Doble estándar
Alojamiento y desayuno



Abraza a La Palma. Volvamos a visitar La Palma para devolver la sonrisa a la Isla Bonita.



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad, cambios hasta
7 días antes de tu viaje

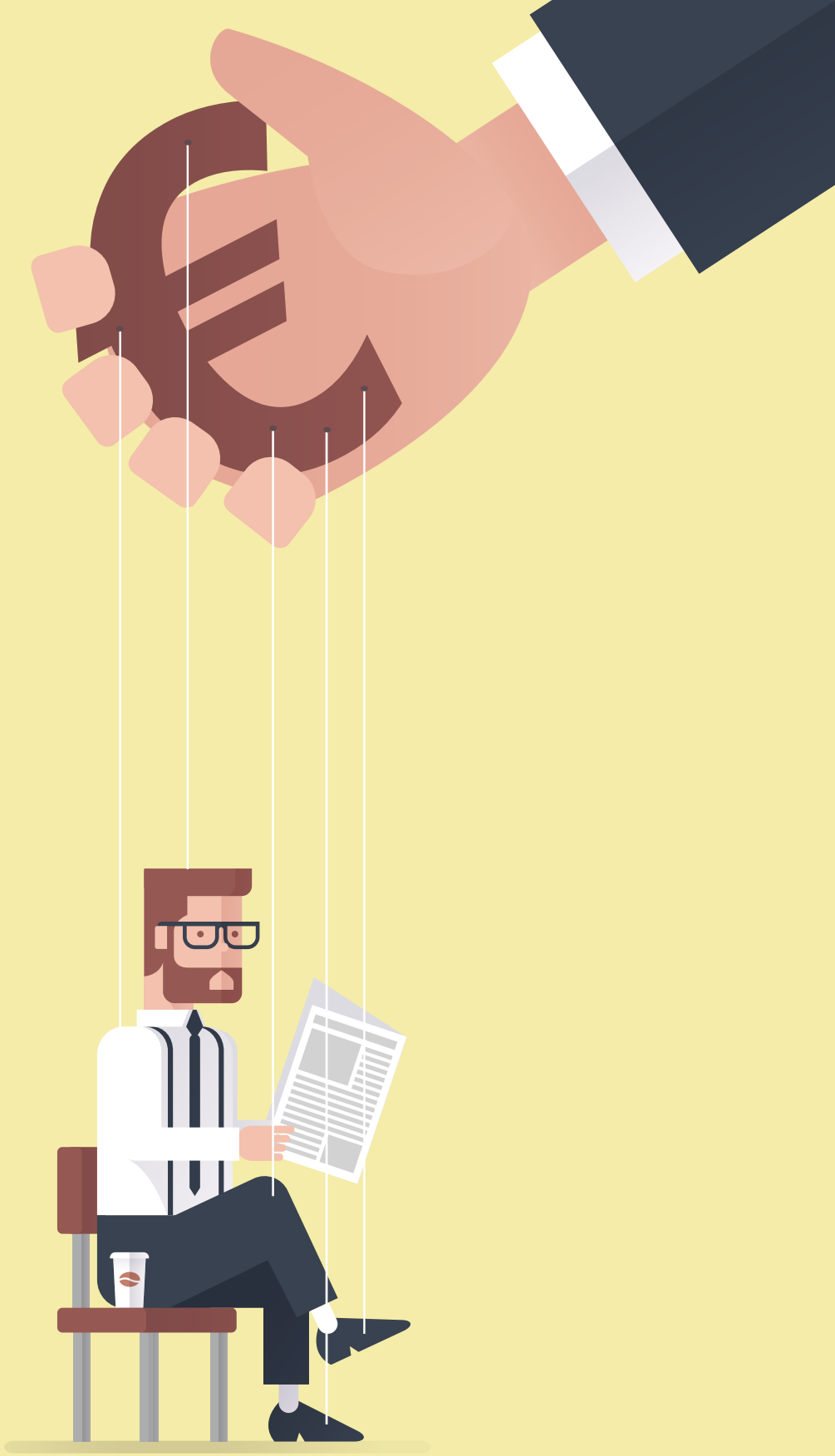


No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

Compra online o llama al 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes



Por Enrique Areilza*
Ilustración por Ilustre Mario

CUATRO POTENCIADORES DE LA PRODUCTIVIDAD QUE PUEDEN ENRIQUECER (O ARRUINAR) TU DÍA A DÍA

Si llegas al fin de semana con tarea pendiente y te enfrentas a la sensación de «debería hacerlo antes del lunes», entonces esto te interesa. Hay miles de fórmulas, leyes y principios para ser más productivos; seleccionamos cuatro que son decisivos y peligrosos al mismo tiempo.

El tiempo es el factor limitante y por tanto el máspreciado. ¿Has pensado cuántos fines de semana te quedan en este mundo? Si lo haces puede que te deprimas, pero lo que es seguro es que los aprovecharás más.

Sin dramatismo, con naturalidad, vayamos a lo profesional. Nos encantan las enseñanzas de Timothy Ferriss y en especial su libro *La semana laboral de*

4 horas, un rosario de técnicas, a veces imposibles, dirigidas a generar la felicidad mediante la liberación de tiempo en el trabajo. Deberían leerlo todos los franceses que van reduciendo su jornada continuamente y ahora han prohibido el envío de *emails* fuera de la jornada laboral. Hoy no hablaremos de él, pero sí de cómo generar tiempo mediante la mejora de nuestra productividad. Nos centramos en cuatro potenciadores.

* Dream Team Executive Search.

Ley de Parkinson. Toda tarea se expande ocupando todo el tiempo disponible para ella. Todo el mundo lo ha experimentado. En castizo es algo así como «que no te coja el toro». Es muy complejo luchar contra esta realidad porque es difícil engañarte a ti mismo poniéndote una fecha más cercana como límite de la tarea en cuestión. La solución propuesta pasa por incluir más tareas que realizar durante el mismo plazo de tiempo. Funciona como los niños en edad escolar, que cuantas más actividades realizan, mejor les va en los estudios, al contrario de lo que pueda pensarse; una suerte de estirar el tiempo. Por lo tanto, si quieres mejorar tu productividad, reduce las fechas de finalización y los tiempos establecidos para cada tarea. Aquí, al contrario que en lo general, más vale que falte que no que sobre.

-

Podemos abrir cada correo una única vez decidiendo entre cuatro opciones: gestionarlo sobre la marcha, eliminarlo, delegarlo o establecer una tarea

-

Técnica de pomodoro (*tomate* en italiano), desarrollada por Francesco Cirillo en los ochenta y que la bautizó con este nombre porque utilizó un reloj de cocina con la forma de un tomate para fijar los tiempos de su sistema. Persigue una alta productividad con base en una alta concentración. Se trata de repartir la jornada en periodos de 25 minutos en los que se trabaja a tope sin interrupción y en modo superconcentrado, seguidos de descansos de cinco. Cada cuatro ciclos, dos horas, se establece un descanso mayor de 15 o 20 minutos. Es cierto que el sistema te ayuda a concentrarte y a darlo todo evitando interrupciones.

También ayuda a mantener fresco el cerebro. En su contra está la limitación del periodo de tiempo, que a veces supera o es inferior al de la tarea. Además, recomendamos no utilizar un reloj de cocina porque suelen tener un sonido alto y estridente que te mata cada vez que toca y te saca del ensimismamiento.

OHIO, desarrollado por Robert Pozen profesor en Harvard Business School. Acrónimo de *Only Handle It Once* (gestiónalo solo una vez). Propone una productiva gestión del correo electrónico. Para ello la regla consiste en abrir cada correo una única vez decidiendo entre cuatro opciones: gestionarlo sobre la marcha, eliminarlo, delegarlo o establecer una tarea. Esta técnica, unida a la limitación de abrir el correo en solo tres momentos del día, nos parece de las más efectivas. Pero, cuidado, no debe caerse en la ineficiencia de la parálisis por el análisis y que cada decisión de un *mail* ¡nos lleve un periodo de *pomodoro!*

Procrastinación. Consiste en dejar de hacer lo que se debe hacer para dedicarse a algo más sencillo o entretenido. Se considera la epidemia del siglo XXI. ¿Quién no lee las noticias a primera hora, o mira su whatsapp o cualquier otra información *online*? Les proponemos que durante una semana cuenten el tiempo dedicado y registren los datos, para después analizar si alguna de esas lecturas ha servido de algo en lo profesional o laboral. Estamos seguros de que no. Es francamente difícil evitar la procrastinación. Nuestra recomendación es, para este caso, utilizar la zanahoria: premiarnos con tiempo libre igual al liberado. Contabilicen el tiempo que liberan dejando de hacer todas estas *procrastinocosas* y regálenselo al final del día.

En fin, que querer es poder y en productividad es solo cuestión de querer.



SEASIDE COLLECTION



LEADING
HOTELS



★★★★★ GL

GRAND HOTEL RESIDENCIA

Maspalomas
Gran Canaria



★★★★★

PALM BEACH

Maspalomas
Gran Canaria



A MEMBER OF
DESIGN HOTELS

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

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



★★★★

SEASIDE SANDY BEACH

Playa del Inglés
Gran Canaria



★★★★

SEASIDE LOS JAMEOS
Playa de los Pocillos
Lanzarote



«**TODOS SOMOS LA PALMA**»: COMPROMISO DE AYUDAS DE CAJASIETE

Desde el inicio de la erupción del volcán de La Palma, Cajasiete ha activado una serie de ayudas a los habitantes de la Isla afectados. Con estas medidas impulsadas por la caja de Canarias se pretende minimizar las consecuencias derivadas por la situación excepcional en la que nos encontramos en la Isla Bonita.

Por otra parte, se ha habilitado un servicio especial de atención y canalización de las dudas que puedan surgir, a través del número de WhatsApp 717 000 040, además de estar disponibles en las oficinas de la red comercial en la Isla, con todo el equipo humano implicado en prestar el máximo apoyo.

Desde Cajasiete se quiere transmitir a todos los palmeros su solidaridad en estos graves y duros momentos, así como manifestar el compromiso y el esfuerzo para llevar ayudas directas a los afectados y encontrar las mejores soluciones para cada persona.



Todas las medidas puestas en marcha por Cajasiete se pueden consultar en www.cajasiete.com/somoslapalma.



HOTEL BOTÁNICO
& The Oriental Spa Garden

*Sueña con nosotros
esta Navidad*

Puerto de la Cruz



GRUPO DENTAZUL RECIBE UN PREMIO POR SU RESPONSABILIDAD SOCIAL



El Centro Privado de Formación Profesional Grupo Dentazul recibió el premio PYME a la empresa socialmente responsable el pasado 17 de diciembre de 2020, sumándose al Premio Internacional a la Innovación Empresarial de 2019 obtenido en el Museo de la Tecnología de la ciudad de Berlín. Está homologado por la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes y

se imparten los ciclos formativos de grado superior en higiene bucodental, prótesis dental y audiolología protésica. Finalizado el ciclo, los alumnos pueden acceder a estudios universitarios de la rama sanitaria. También ofrece cursos de especialización, destacando el de operador de las instalaciones de rayos X, en la modalidad dental, homologado por el CSN.

VB Basco Vidales

- ◀ Tratamiento integral de medicina estética y cirugía de la cara y el cuello.
- ◀ Tecnología y técnicas de vanguardia.
- ◀ Equipo de médicos especialistas.
- ◀ Dermatología y medicina estética.



Medicina Estética



Cirugía Plástica Facial



Dermatología



Cirugía Maxilofacial



EL HIERRO INICIA LA CAMPAÑA DE ATENCIÓN A LA PARDELA CENICIENTA

El Cabildo de El Hierro da por iniciada la campaña de atención a la pardela cenicienta 2021, en la que incidirá en la necesidad de reducir la contaminación lumínica como una de las medidas más eficaces para garantizar la supervivencia de estas aves.



La campaña de este 2021 se gestiona a través del Centro Coordinador de Emergencias Insular (CECOPIN) y las llamadas de los ciudadanos que colaboren se recogerán a través del teléfono de emergencias 9225551 12. El Cabildo recuerda que en ningún caso se debe administrar agua, alimentos o medicamentos al animal rescatado y que, en caso de encontrar

alguna pardela accidentada, se llame al 112 o al teléfono indicado de CECOPIN El Hierro. El principal problema que amenaza a estos animales radica en la desorientación de los pollos por la contaminación lumínica, así como otros factores de menor incidencia en la Isla relativos a su caza ilegal, la sobrepesca y las muertes que se producen en redes y palangres.

CEDOCAM PUBLICA UN MONOGRÁFICO DEDICADO AL TURISMO DEL CONTINENTE AMERICANO



El Centro de Documentación de Canarias y América (CEDOCAM) presenta su nuevo monográfico, titulado Turismo en América. La palabra turismo designa,

según la Organización Mundial del Turismo (OMT), «aquellas actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos a su entorno habitual durante un periodo de tiempo inferior a un año, con fines de ocio, negocios u otros».

América está llena de lugares paradisíacos que convierten a este continente en un gran atractivo turístico. México se alza como el país latinoamericano mejor valorado por sus atractivos naturales, su amplia fauna y sitios protegidos.

En este monográfico se podrá encontrar una cuidada selección bibliográfica y documental (monografías, artículos, separatas...), así como páginas web y vídeos sobre el turismo en América.

«LA LAGUNA DE COLORES», UNA NUEVA MARCA PARA CONVERTIR EL MUNICIPIO EN UN ESPACIO COMERCIAL DE REFERENCIA



La Concejalía de Comercio del Ayuntamiento de La Laguna, que dirige María José Roca, presentó recientemente la nueva marca «La Laguna de Colores» (acrónimo de comercio local responsable), una iniciativa integrada en el Plan Estratégico municipal del Comercio y que quiere convertir La Laguna en el espacio de referencia para hacer compras en Tenerife, tanto para residentes como para turis-

tas y visitantes. La misión de esta nueva imagen será la de posicionar La Laguna y sus barrios como un espacio comercial diferenciado y diverso, en el que conviven autenticidad y tradición, cercanía y compromiso con el entorno, así como innovación, apertura al visitante y sostenibilidad en todas sus acepciones: social, medioambiental y económica. Más información en bonocomerciolalaguna.com.

itv **Applus⁺**
iteuve
www.applusiteuve.com

Together
beyond
standards

10€
de Dto

Introduciendo
tu código
BINTER

ITV en solo 3 pasos

1. Solicita cita previa en
www.applusiteuve.com

2. Introduce tu código
BINTER y obtén 10€ de
descuento pagando
online

3. Ve directo a la línea
de inspección, sin
esperas, sin colas y sin
pasar por la oficina



Descubre nuestras condiciones especiales para tu flota de vehículos de empresa escribiéndonos a iteuve@applus.com

*Descuento no acumulable a otras campañas y válido hasta 31 enero 2022.

LORO PARQUE ENTREGA EL PREMIO GORILA 2019 Y 2020 A LA DOCTORA ROBIN GANZERT Y A LOS CONSEJEROS EMÉRITOS DE LORO PARQUE FUNDACIÓN



La sede de Presidencia del Gobierno de Canarias acogió, de nuevo, la entrega del prestigioso Premio Gorila. El galardón del año 2019 fue concedido a la doctora Robin Ganzert, CEO y presidenta de American Humane Association, y el de 2020 fue entregado a los consejeros eméritos de Loro Parque Fundación. Ganzert es la premiada de la edición pasada, que no pudo celebrarse debido al COVID-19, por lo que este año ha sido reconocida en una ceremonia conjunta.

En esta ocasión, Loro Parque ha querido premiar, por un lado, la encomiable labor de Ganzert a la hora de garantizar el bienestar de los animales en los diferentes ámbitos en los que actúa la organización que preside. Por otra parte, el premio a los consejeros eméritos de la Fundación es el reconocimiento a toda una vida dedicada a la conservación de la naturaleza y al hecho de haber formado parte de los éxitos de conservación de la Fundación, entre los que se encuentra haber salvado de la extinción a diez especies de loros.

El "must" de  Canarias
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY



*Tarjeta
anual*
40€

TU MEJOR REGALO

365 DÍAS DE AVENTURAS

* niño residente canario · consulta otras tarifas online





Por Fran Pulgar
Fotos por Rocío Eslava

COVADONGA, CUNA DE ESPAÑA

Entre altas montañas y verdes bosques existe un lugar cargado de historia, donde confrontaron dos civilizaciones; donde nació un reino que escondía el mineral que alimentó la Revolución industrial. Donde se mezclan el mito y la historia; la tradición y la modernidad.

Punto de partida de la reconquista cristiana, enclave minero y, ahora, destino turístico de ensueño. Bienvenidos a Covadonga.

Allá por el año 718, refugiado en una pequeña gruta en la montaña, un reducto de cristianos resistía junto con Pelayo, rey de los astures, al arrollador avance de las tropas musulmanas. Desde su llegada a la península por el Estrecho, las tropas árabes y bereberes habían avanzado incontenibles. Donde actualmente encontramos el santuario de Covadonga tuvo lugar la batalla que daría lugar, tras más de 700 años de lucha (y también convi-

vencia) entre musulmanes y cristianos, a lo que hoy conocemos como España.

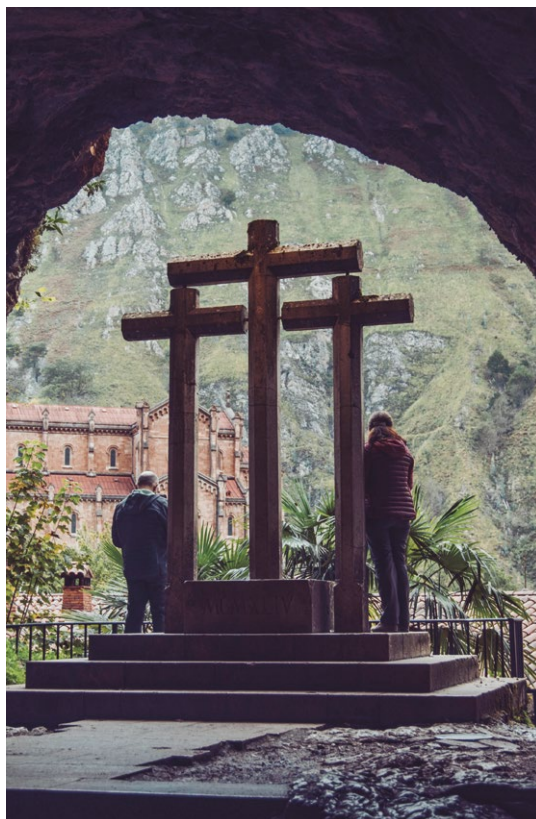
Covadonga, situada en el concejo de Cangas de Onís, es uno de esos lugares repletos de historia y de mitos; y es, por supuesto, un imponente entorno natural. Cuando observamos el santuario es difícil recrear en nuestra mente esta batalla que dio lugar al país que conocemos hoy en día.

En su momento, esta cueva, que se halla en mitad de las impresionantes montañas de Asturias, aguantaba el asedio de las tropas llegadas desde África. Hoy acoge un pequeño santuario con una serena charca a sus faldas. Dentro del santuario se encuentra una imagen de la Virgen, conocida como la Santina, que según la crónica cristiana ayudó a don Pelayo a derrotar a los musulmanes. Cuando visites la capilla, debes fijarte bien si no quieres que se te escape un detalle muy especial: la fuente de los siete caños. El caudal que emana de la pared rocosa cae sobre una fontana de piedra, origen de leyendas y creencias populares. La tradición asegura que si bebes de los siete caños sin respirar te casarás en menos de un año. A pocos metros de esta zona, encontramos también la basílica de Santa María la Real, símbolo de Covadonga, donde podemos ver al mismísimo don Pelayo representado en una estatua.



-
En época de deshielo, podemos apreciar también un lago menos conocido: el Bricial, que se alimenta de una bella cascada
-

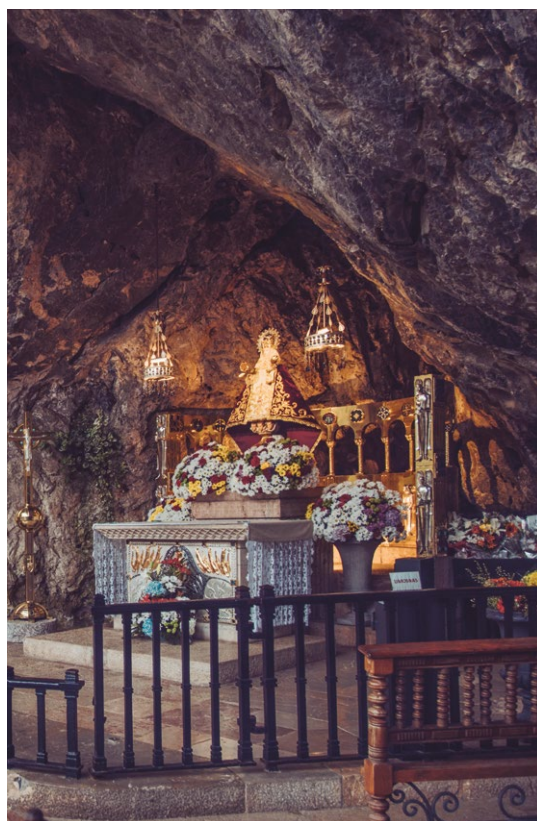
Nuestro viaje podría terminar en este pequeño rincón cargado de historia, pero nos perderíamos, por ejemplo, sus lagos de origen glaciar. Los lagos de Covadonga son una reserva natural de los Picos de Europa, a 1134 metros de altura, a la que podemos acceder a través de una carretera de montaña. Se trata de dos pequeños lagos de aguas cristalinas, Enol y Ercina, situados más allá de las nubes del cielo asturiano. En época de deshielo podemos apreciar también un tercer lago, menos conocido, pero igual de espléndido: el Bricial, que se alimenta de una bella cascada. Todo este entorno





natural compone un paisaje de ensueño que nos transporta a un rincón indómito, donde la única huella de civilización la encontraremos en sus caminos, dos restaurantes y unos pequeños refugios pertenecientes a los pocos pastores que pueden alojarse en la zona.

Viendo estos paisajes es posible que nos sorprenda que este haya sido todo un enclave industrial minero; foco de riqueza, pero también de tensiones sociales. Desde finales del siglo XIX y durante el siglo XX las huelgas y los conflictos eran frecuentes en toda Asturias. Y es que las condiciones de vida de los mineros no eran nada fáciles. Restos de aquella etapa siguen presentes en las minas de la Buferra, creadas en 1887 y localizadas en la carretera de acceso a los lagos de Covadonga. Actualmente, esta explotación es una muestra de la dura forma de vida de la mina, donde el trabajo infantil o los accidentes laborales eran parte del día a día.



Hoy, por suerte, Asturias nos ofrece un entorno mucho más acogedor que la mina. Su gastronomía, su gente amable y sus paisajes nos evocan una tierra llena de historia y belleza. Covadonga es solo uno de los cientos de lugares mágicos que alberga esta región. Asturias es un lugar que no olvida ni es olvidado. ¡Ven y descúbrelo!

ASTURIAS

*Vuele desde 12000 puntos/trayecto y
sume hasta 1200 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

EN EL COLEGIO HISPANO INGLÉS APRENDEMOS CUATRO IDIOMAS Y TITULAMOS DOBLE CURRÍCULO



Daniela Díaz Cáceres, alumna galardonada del Colegio Hispano Inglés.

Daniela Díaz Cáceres cierra este 2021 obteniendo el Premio Extraordinario de ESO que otorga el Gobierno de Canarias.

A sus 16 años, es una apasionada del mundo de las matemáticas y quiere formarse en una universidad europea donde impartan ese grado íntegramente en inglés.



**Colegio
Hispano Inglés
de Las Palmas**



Un colegio, Dos currículos, Cuatro idiomas

El Premio Extraordinario de ESO es el reconocimiento que concede la Consejería de Educación y Universidades del Gobierno de Canarias a los seis mejores expedientes de Educación Secundaria Obligatoria en todos los centros educativos del ámbito de la comunidad autónoma de Canarias.

¿Qué significa para ti este reconocimiento?

Estoy muy contenta por este premio, es un reconocimiento que comparto con mis compañeros y profesores; gracias a su acompañamiento he madurado hasta el punto de convertirme en la persona que soy ahora.

Empecé mis estudios en el CHI, Colegio Hispano Inglés, cuando solo tenía dos años. Es una de las decisiones que más les agradezco a mis padres. Formar parte de este colegio es una experiencia única; desde pequeños nos enseñan a perseverar en nuestros objetivos y a tener la opción de elegir.

¿Tienes claro qué carrera vas a estudiar?

Me encantaría estudiar el grado de Matemáticas en una universidad europea donde pudiera estudiar la carrera

íntegramente en inglés, con el objetivo de tener una posición sólida para tomar cualquier camino que desee dentro de este campo profesional.

Esta carrera ofrece un amplio abanico de salidas profesionales, desde la investigación científica hasta el desarrollo de *software* informático, e incluso la consultoría de finanzas. Los nuevos trabajos cada día tienen una relación más directa con la tecnología, el análisis de datos y la gestión a través de algoritmos del *big data*.

¿Cómo es el sistema educativo de tu colegio?

En el CHI, todos los alumnos seguimos de manera integrada el doble sistema educativo, según los ministerios de Educación español y británico, con unas exigencias muy altas en lo que a rendimiento académico se refiere.

Esto conlleva mucha organización y esfuerzo por nuestra parte, pero tenemos la satisfacción y la recompensa final de obtener una doble titulación, el bachillerato EBAU español y el título de secundaria británica como si lo hubiésemos estudiado en Reino Unido. Además, sin apenas darnos cuenta, adquirimos paulatinamente el dominio de cuatro lenguas: español, inglés, alemán y chino mandarín.



Por Elena Ortega

EL PERPETUO MERCADO DE ORDIZIA

Con más de 500 años de historia, el mercado de Ordizia reúne todas las semanas a numerosas personas alrededor de los mejores productos de la comarca del Goierri. Orgullo de los vecinos de esta bonita villa, el mercado es uno de los atractivos imprescindibles del interior de la provincia de Guipúzcoa, especialmente para los amantes del buen comer.

Cada miércoles, el centro histórico de la población de Ordizia, ubicada en el corazón de la comarca del Goierri, a tan solo 38 kilómetros de San Sebastián, se llena de comerciantes provenientes de los caseríos de la zona. La mayoría de los puestos del mercado, de herencia generacional, se concentran bajo una cubierta situada en la plaza Mayor o plaza Nagusia, aunque también hay otros repartidos entre las vías periféricas. Los precios de frutas, setas, flores, legumbres, hortalizas, *txakoli* y mucho queso que las *baserritarras* elaboran en sus caseríos de la comarca del Goierri sirven de referencia para marcar los del resto de mercados de Guipúzcoa.

A un lado de la plaza se localiza la emblemática casa consistorial y, en su lateral izquierdo, la casa del Duque del Infantado, que fue fonda y casa de postas; edificios de gran valor que enaltecen la belleza de esta población guipuzcoana. Unas calles más atrás, encontramos la oficina de turismo, que comparte espacio con el centro de interpretación del Goierri, asentado sobre parte de la muralla que antiguamente daba refugio a Ordizia.

-

En los distintos puestos se concentran familias, visitantes e incluso cocineros que llegan hasta Ordizia en busca de la mejor materia prima de la región

-

La imperturbable tradición de este mercado tuvo su origen en el siglo XI, como pequeños intercambios comerciales que se realizaban alrededor de la ermita de San Bartolomé, pero no fue hasta el año 1512 cuando se oficializó su celebración semanal, momento en el que la reina Juana I de Castilla le concedió a Ordizia la posibilidad de efectuarlo libre de impuestos tras un terrible incendio que devastó la villa. Con la llegada del ferrocarril, en 1860, el mercado terminó de consolidarse, y desde entonces solo ha habido dos ocasiones en las que no se ha podido llevar a cabo. Una fue durante la Guerra Civil y la otra durante la cuarentena consecuencia del COVID-19.

El aroma a queso impregna las calles de Ordizia. En ellas no es solo posible oler los productos expuestos, también resulta emocionante sentir la relevancia del mercado de la mano de esculturas y figuras integradas en las paredes de sus edificios, que representan a los perso-

najes populares del mercado. Es el caso de *Goizane*, instalada desde 2015 en la plaza Mayor. Esta escultura homenajea a las señoras de los caseríos que acuden a su cita semanal en Ordizia, también conocidas como *baserritarras*. Sobre ella se levanta una enorme estructura techada sostenida por doce gigantescas columnas con capiteles de decoración corintia que fue inaugurada en 1925 tras varias peticiones por parte de los habitantes y comerciantes para proteger la plaza de las inclemencias del tiempo.

En los distintos puestos se concentran familias, visitantes e incluso cocineros que llegan hasta Ordizia en busca de la mejor materia prima de la región. Entre los productos frescos que se comercializan, los quesos de Idiazábal, elaborados con leche de oveja *latxa*, originaria de la zona de Carranza, son los más relevantes por estar muy ligados a la comarca. Además, Ordizia es considerada la capital del queso Idiazábal. Desde 1974, todos los meses de septiembre, durante la celebración de uno de los cuatro mercados extraordinarios que se organizan aquí a lo largo del año, se lleva a cabo un concurso en el frontón de la localidad con la finalidad de elegir el mejor queso. Al terminar la competición, se realiza una subasta benéfica del queso ganador. El evento da relevancia a los pastores y su relación con el perpetuo mercado de Ordizia.

-

SAN SEBASTIÁN

***Vuele desde 6000 puntos/trayecto y
sume hasta 2400 puntos por trayecto.***

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

BinterMás

-



CÓMO LLEGAR

Binter conecta San Sebastián con Gran Canaria de forma directa dos veces por semana, los miércoles y domingos.

DÓNDE ALOJARSE

Barceló Costa Vasca 4*: hotel recientemente reformado y que cuenta con una excelente ubicación. Conecta con el centro de la ciudad a través del paseo de la playa de la Concha.

Parador de Hondarribia 4*: también conocido como el Castillo de Carlos V, su construcción data del siglo X y en él te sentirás como en una auténtica fortaleza medieval.



QUÉ COMER

El buen comer está asegurado en San Sebastián. Sus infinitas barras de *pintxos*, sus sociedades gastronómicas y sus restaurantes, algunos de ellos comandados por los mejores cocineros de España y del mundo, son garantía de éxito. Los ingredientes de temporada y de alta calidad son la seña de identidad de la cocina donostiarra. En las cartas de los restaurantes encontraremos platos tradicionales como el *txangurro* al horno, las *kokotxas* de merluza en salsa verde, la merluza *koxkera* o a la donostiarra, las almejas a la marinera, los chipirones en su tinta o el besugo asado, además de los platos más vanguardistas.

NO TE PUEDES PERDER

Pasea por una de las mejores playas de Europa, la **playa de la Concha**.

Regálate unas horas de relax en la

TalasoTerapia de La Perla con vistas al mar.

Desconecta en los elegantes jardines

del **Palacio de Miramar**, diseñados por Pierre Ducasse.

Piérdete por las calles empedradas de la **parte vieja** y descubre las coloridas **barras de pintxos**.

Visita el retablo románico de la **iglesia de San Vicente**, la más antigua de la ciudad.

Admira la arquitectura del elegante **ensanche de la ciudad**, de estilo ecléctico.

Toma un té en el **Hotel María Cristina**, que ha alojado a aristócratas, intelectuales y estrellas de cine desde 1912.

Detente ante la fachada del **Teatro Victoria Eugenia**, sede de los principales eventos culturales de la ciudad.

Asciende al **monte Igueldo** en un funicular histórico y disfruta del **parque de atracciones** con sabor *vinatge*.

Deja que las olas te salpiquen mientras contemplas cómo juegan con las esculturas de Eduardo Chillida *Peine del viento*.

Vive el ambiente surfero en la **playa de Zurriola**.

Consulta la agenda cultural de **Tabakalera**, Centro Internacional de Cultura Contemporánea, o disfruta de alguna de las actuaciones que se realizan en el **Kursall**, sede del Festival Internacional de Cine de San Sebastián.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Volamos ✈️
por ti

Binter

Francia

MARSELLA

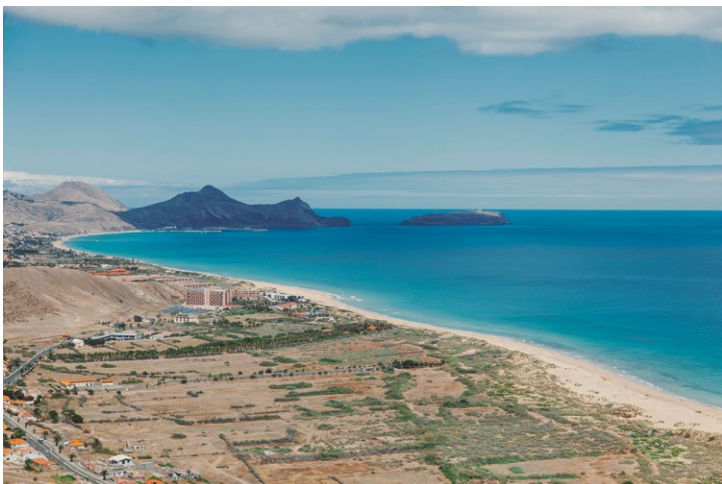
Descubre también Toulouse y Lille



Por Galo Martín Aparicio
Fotografías por Rocío Eslava

LA ISLA MÍNIMA

Porto Santo es una isla volcánica de juguete en mitad del Atlántico. Una tierra mínima, agreste y escarpada, en la que los vientos alisios han espolvoreado sedimentos de coral y restos de conchas y de erizos de mar sobre la arena que cubre gran parte de su superficie. Un campo de dunas aliñadas que va desde el océano, remontando los acantilados de la cara norte, hasta el larguísimo arenal dorado de la cara sur. Un receso en el viaje más importante emprendido por Cristóbal Colón.



Su topónimo no miente. Hace referencia al puerto seguro que es y que encontraron los portugueses a principios del siglo XV durante una navegación de reconocimiento que se complicó por la costa occidental africana. Sorteando la adversidad, los navegantes João Gonçalves Zarco y Tristão Vaz Teixeira realizaron el primero de los descubrimientos ultramarinos lusos. A esta isla segura la bautizaron con el nombre de Porto Santo. La hija del primer capitán donatario de la isla, Filipa de Moniz, se casó con Cristóbal Colón. Como dote el navegante recibió de su suegro, Bartolomeu Perestrelo, las cartas de los vientos y corrientes de las posesiones portuguesas en el Atlántico. Secretos en forma de documentos que los portosantenses creen que alimentaron su idea de viajar a las Indias por Occidente.

-

***La Casa Museo de Colón
es un conjunto articulado de
construcciones, hoy uniformadas
por unas obras realizadas en
los siglos XVIII y XIX***

-

Filipa y Cristóbal vivieron en Vila Baleira, principal núcleo urbano de la isla, durante dos años. Lo hicieron en una casa que hoy es un museo que lleva el nombre del descubridor. La Casa Museo de Colón es un conjunto articulado de construcciones, hoy uniformadas por unas obras realizadas en los siglos XVIII y XIX. Por medio de un recorrido que ocupa cuatro salas se cuenta la historia de los primeros descubrimientos de ultramar protagonizados por los portugueses, los españoles y los holandeses. En la primera se explica la expansión portuguesa, haciendo hincapié en la posición estratégica de la isla de Porto Santo.

En la segunda se cuenta la importancia de la corona española en la expansión mundial como financiadora de la expedición de Colón en 1492, además de incidir en la relación del navegante con esta isla mínima del archipiélago de Madeira. La tercera y la cuarta están dedicadas al imperio colonial holandés.

El apátrida Colón se fue allende los mares y Porto Santo siguió poblándose de gente y animales procedentes del continente; una población que muy pronto se dio cuenta de que la isla era más una posición estratégica que un lugar para vivir. Cultivar la tierra, criar ganado, pescar y obtener agua eran actividades de subsistencia. En silos subterráneos conservaban los cereales y las papas y se refugiaban de los saqueos y ataques de los piratas. Una penosa vida que era más fácil en la Serra de Dentro, al norte, donde la poca lluvia que se precipitaba se convertía en el agua que bebían. En la actualidad se desaliniza el agua del mar y casi la mitad de sus cinco mil habitantes trabajan en el sector servicios, en la costa sur de la isla. La cifra aumenta con la llegada de turistas: los visitantes vienen atraídos por su buena y constante temperatura –la ambiental y la del océano– y por sus festivales. En septiembre se celebra el Festival Colombo, una manera lúdica de conmemorar la estancia del navegante en Porto Santo y los descubrimientos de ultramar de la época.

-

MADEIRA

***Vuele desde 3500 puntos/trayecto y
sume hasta 350 puntos por trayecto.***

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

BinterMás

-

CÓMO LLEGAR

Binter vuela directo desde Gran Canaria jueves y domingos, y desde Tenerife martes y sábados, con conexiones desde todas las islas y una duración de una hora y veinte minutos. El aeropuerto de Madeira está a 16 kilómetros de Funchal. Un taxi son unos 25€; lo ideal es alquilar un coche, la mejor forma de recorrer la isla.

DÓNDE ALOJARSE

Descubre los alojamientos singulares de Madeira: las quintas, hoteles con encanto en mansiones señoriales de bellísimos jardines y que cuentan con excelentes restaurantes.

Casa Velha do Palheiro 5*: una quinta única, una de las propiedades más bellas de la isla, famosa por sus jardines, campo de golf, *spa* y casa de té.

Pestana Casino Park Ocean & Spa Hotel 5*: céntrico y renovado, con magníficas vistas a la bahía de Funchal, o el Pestana CR7, un concepto más moderno en pleno puerto.

Castanheiro Boutique Hotel: no te vayas de allí sin disfrutar del atardecer desde su terraza, de un baño en su *infinity pool* con vistas a los tejados de Funchal y de un tratamiento eco en su *til spa*.

Marketplace Apartamentos: céntricos y modernos, en el corazón de Funchal.

Estas y otras ofertas con la mejor relación calidad/precio en Canariasviaja.com.



DÓNDE COMER

En Madeira la gastronomía forma parte de la experiencia viajera. Sobre todo hay que disfrutar de los pescados frescos, el atún y el pez espada.

Beerhouse: restaurante en plena marina de Funchal donde degustar pescado fresco acompañado de cerveza artesanal.

Armazem do Sal o Restaurante do Forte: dos lugares con encanto para cenar en Funchal.

Centro de Diseño de Nina Andrade: descubre el universo creativo de la conocida interiorista madeirense y disfruta de una cena en su restaurante con vistas.

Restaurante Quinta do Furão en Santana: espectaculares vistas a los acantilados. Lugar ideal para un almuerzo. www.quintadofurao.com.

NO TE PUEDES PERDER

Pico do Arieiro: las vistas más impresionantes de la isla de Madeira.

Teleférico de Funchal: visita Monte y baja las colinas en los famosos «carros de mimbre», magistralmente guiados por los *carreiros*.

Cabo Girao: un mirador que te quitará el aliento, de camino hacia el sur de la isla.

Santana y sus casitas típicas, zona rural de gran belleza paisajística.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Volamos ✈️
por ti

Binter

Francia

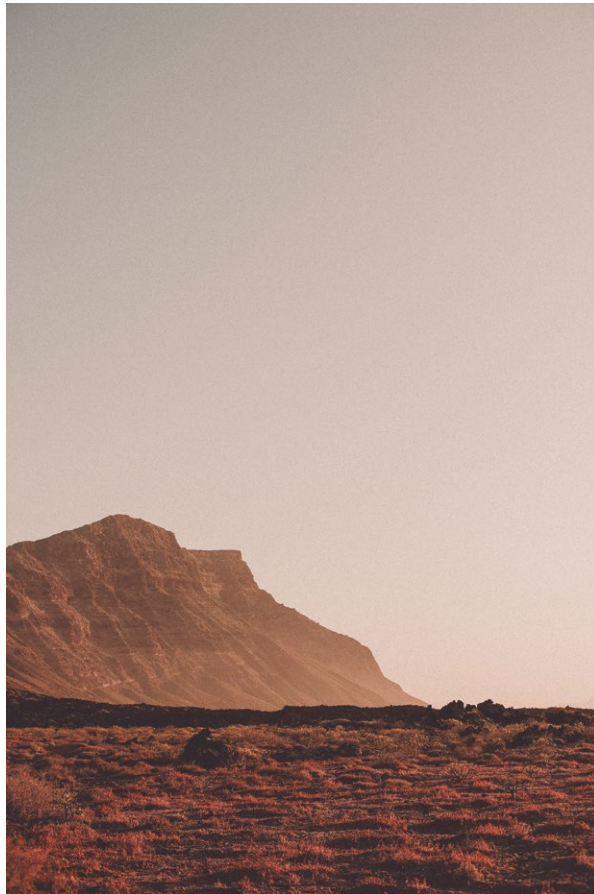
TOULOUSE

Descubre también Marsella y Lille



Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por José Chiyah Álvarez

RECORRIENDO EL PASADO



Tras sortear el estrecho de El Río a bordo de las barcas de los pescadores, una fila de mujeres emprende el penoso ascenso, cargando el pescado sobre sus cabezas, por una senda pedregosa que remonta el risco de Famara.



Desnivel positivo:
400 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
400 metros de descenso.

Longitud: 6 kilómetros.

Cota máxima:
400 metros de altitud.

Cota mínima:
2 metros de altitud.

Lugares de interés cercanos: en las proximidades de Ye se encuentra el maravilloso pueblo de Haría, conocido como el Valle de las Mil Palmeras. También se encuentra en las cercanías el impresionante volcán de la Corona.

Observaciones: el recorrido es exigente a pesar de su escasa longitud. Esto se debe a que es necesario hacerlo en ambos sentidos, ascendente y descendente, y el desnivel, en ambos casos, es muy brusco; conviene tener un mínimo de forma física. Además, hay que llevar agua suficiente.

¿Sabías que el archipiélago Chinijo, visible a lo largo de todo el recorrido, es Parque Natural desde 1987 y constituye la mayor reserva marina de toda la Unión Europea?

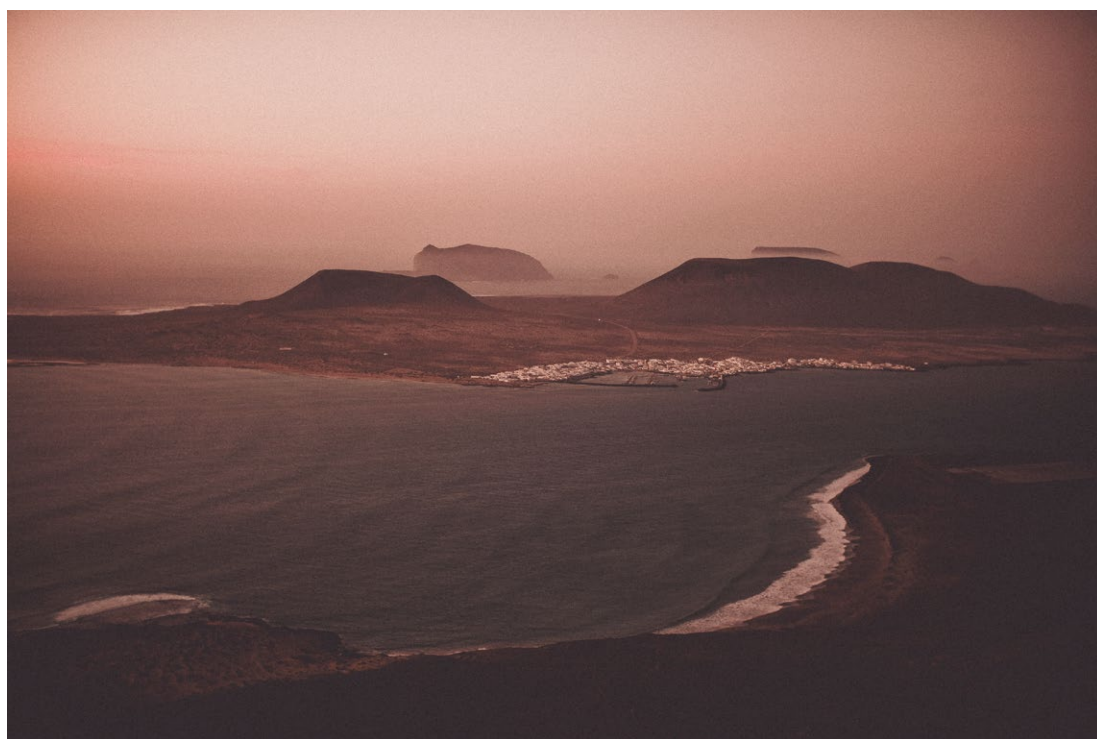
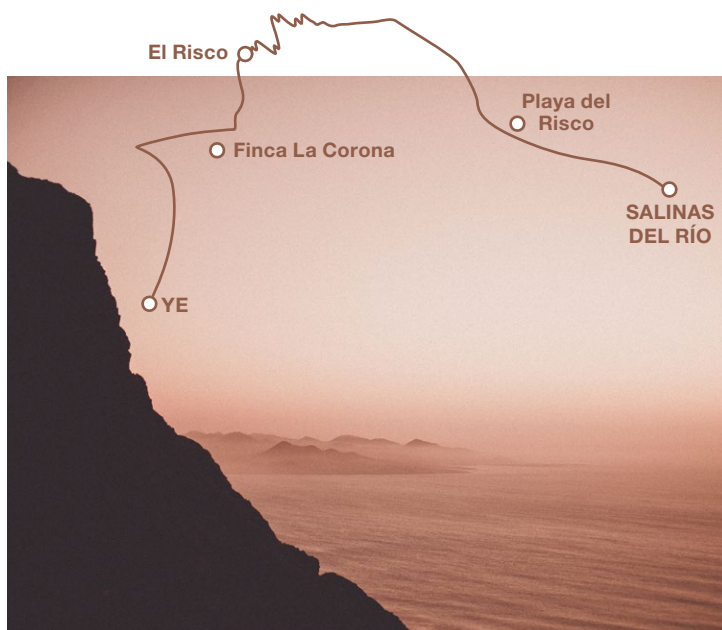
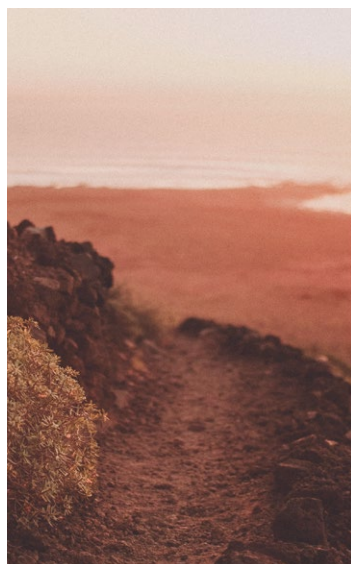
Tras intercambiarlos por otros productos en Ye o en Haría, regresan hasta la playa, donde la luz de las hogueras avisa a sus maridos pescadores de que ha llegado el momento de recogerlas. La estampa, ya olvidada, fue habitual hasta hace unas décadas en el camino que hoy nos ocupa, la única conexión de los habitantes de la más pequeña de las Islas con Lanzarote y con el resto del Archipiélago.

-

Siguiendo la costa en dirección norte, hacia La Punta, alcanzamos las salinas del Río, o de Gusa, que son las más antiguas de Canarias

-

Iniciamos el recorrido en el *parking* de Las Rositas, en el municipio de Haría, desde donde se toma el sendero empedrado que nos dirige hasta el mirador de Ye. Desde aquí, tenemos una panorámica excepcional de lo que nos deparará el descenso: la mirada recorre los imponentes farallones de Famara, que caen desde 400 metros de altitud hasta el mar, y se prolonga hacia el estrecho canal de El Río, deteniéndose ante la bellísima estampa que conforma el contraste de colores entre el intenso azul del océano y los resplandecientes tonos amarillos y ocres del archipiélago Chinijo. En apenas tres kilómetros de zigzagueante recorrido descendente, que realizaremos muy despacio, entre matas de tojio, líquenes, tabaibas y veroles, deteniéndonos en cada recodo para admirar el sobrecogedor paisaje, llegaremos hasta la bellísima, paradisíaca y solitaria playa Bajo el Risco, donde se ubica el antiguo embarcadero. Siguiendo la costa en dirección norte, hacia La Punta, alcanzamos las salinas del Río, o de Gusa, que son las más antiguas de Canarias. Tras disfrutar de la tranquilidad y serena belleza de este escenario extraordinario y tomar un baño para mentalizarnos de la exigente subida que nos espera, regresamos a Ye por el mismo camino.





Por Raquel Álvarez
Fotografías por Dominic Dähncke

LA FUERZA SALVAJE DEL PARAÍSO

Cuidado: es muy peligrosa la bajada y no menos el oleaje y las corrientes, pero el municipio palmero de Garafía, en el norte de la que por algo es conocida como Isla Bonita, cuenta con una de las playas más espectaculares de Canarias, al menos simplemente por las vistas que ofrece en su acantilado.

No, no es la mejor para disfrutar de tranquilos baños en el Atlántico, salvo que las calmas del verano lo dejen claro; tampoco es recomendable para toda la familia por su acceso y siempre habrá que estar muy atentos a los cambios de las mareas. Sin embargo, Bujarén debe apuntarse como cita obligada se tenga la edad que se tenga, como mínimo, para disfrutarla a lo lejos con su impresionante roque, que origina una de las olas más deseadas por los surfers que viven o se pasan por La Palma. Solo por el increíble entorno que la acoge, con áridos y solitarios acantilados,

así como la inmensidad oceánica que se abre hasta América, merece la pena.

Garafía es uno de los pueblos más sorprendentes de La Palma. Será por situarse en la punta norteña más alejada de la capital; por las conocidas dificultades de acceso, que se han ido salvando cada vez más con mejores vías; por su pequeña población, arraigo agrícola, historia y potencial para aislarse del ritmo urbano... Sea por lo que sea, constituye un referente para los que buscan destinos alternativos.



Ubicación: en la zona noroeste de La Palma, cerca del puertito de Santo Domingo.

Socorristas: no.

Playa surfista: sí.

Restaurantes: no.

Baños: no.

Duchas: no.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para discapacitados: no.

Aparcamientos: no, se accede a través del sendero que lleva a la playa.

Transporte público: no.

Perros: sí.

Encima, su escarpada costa, con muchos acantilados, zonas rocosas de acceso quimérico y mar generalmente poco recomendable para bañarse por las fuertes corrientes y el oleaje, esconde, sin embargo, varias playas que apuntar en la agenda. Bujarén es, sin duda, la más espectacular y, aunque el tiempo, el oleaje y su dificultoso acceso nos recomienden contemplarla solo desde arriba, desde el extremo más al noroeste de su impresionante acantilado, no duden ni un minuto en dirigirse a este rincón situado muy cerca de la zona de Santo Domingo.

-

Bujarén es, sin duda, la playa más espectacular de Garafía y, aunque el tiempo, el oleaje y su dificultoso acceso nos recomienden contemplarla solo desde arriba, no duden ni un minuto en dirigirse a este rincón

-

Para llegar a él hay que coger la vía LP-1141. Pasaremos junto al campo de fútbol y, por una vía con diversas curvas, llegaremos al final a un aparcamiento en una zona que, si no lleva ese nombre, es un mirador en toda regla. A la derecha, el acantilado, con un inolvidable crisol de ocre, que resaltan mucho más con las puestas de sol, descansa en una fina arena negra que, en función de la época del año, de si hay o no bajar y de la fuerza oceánica, tendrá más o menos ancho y franja seca o mojada. No obstante, desde el principio la vista se irá, inevitablemente, hacia el impresionante roque central, conocido como el de Las Tabaibas, que compone un excelente triunvirato junto al de Santo Domingo (más al oeste) y el de El Guincho (al este y de menores dimensiones). Los surfistas adoran este roque central, ya que posibilita una de las olas mejor formadas de La Palma. Con mar en calma total, algo que rara vez ocurre, pero que nos puede tocar a nosotros, bañarse en este entorno es simplemente un lujo que repetir. Eso sí, siempre extremando la precaución y sabiendo que nos adentramos en una de las franjas más peligrosas del litoral palmero. Y recuerde, si por lo que sea no resulta recomendable llegar a la arena fina, a otro ejemplo más de playa canaria salvaje con atardeceres de carne de gallina, desde arriba quedará igual de extasiado con este espectáculo natural, de sonido envolvente y de fuerza salvaje en otro rincón merecedor del término *paraíso*, por manido que suene.



AQUARIUM Poema del Mar

Las Palmas de Gran Canaria



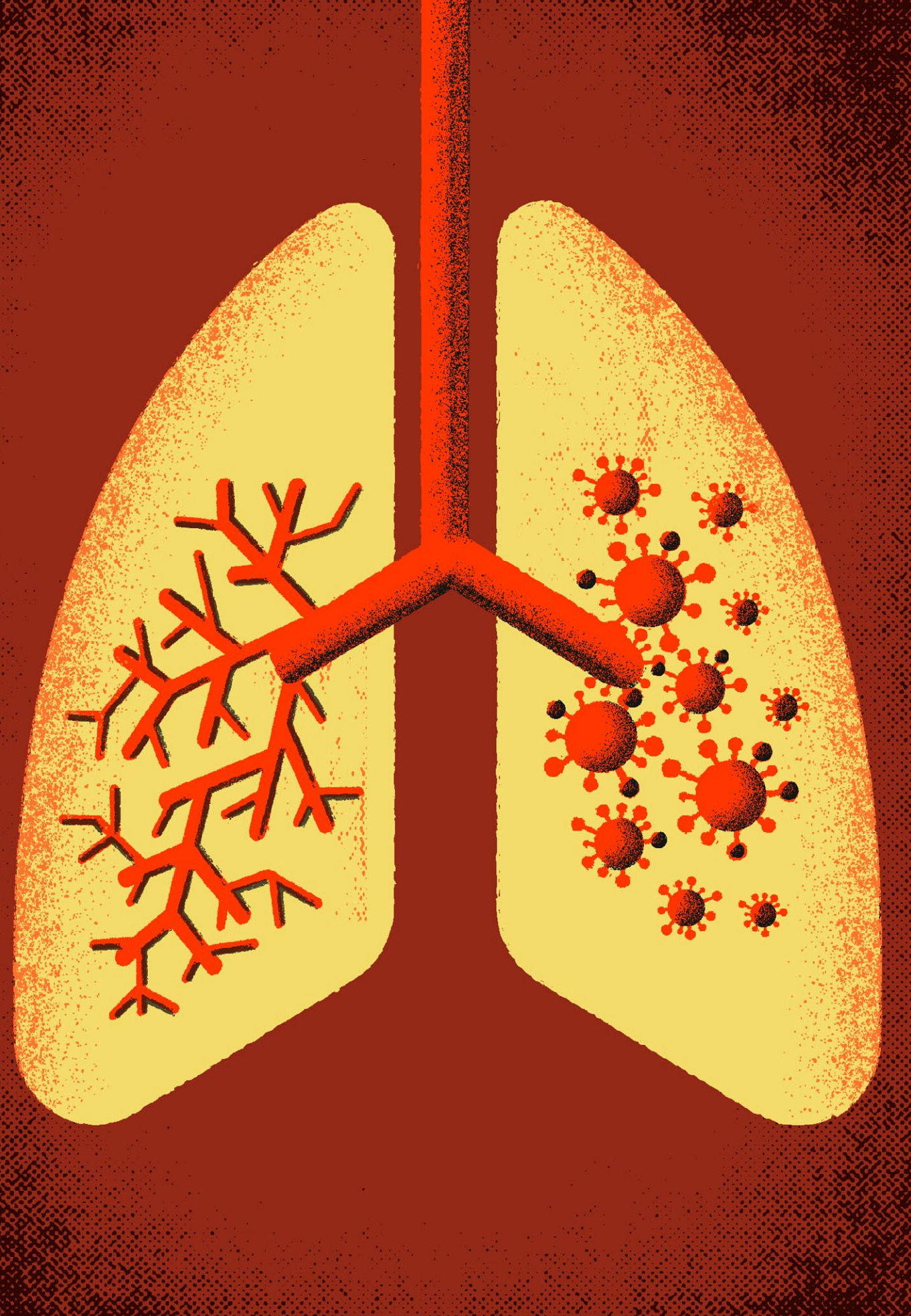
39€

TU MEJOR REGALO

365 DÍAS DE AVENTURAS

* niño residente canario · consulta otras tarifas online





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

SABER SOBRE LA BRONQUIOLITIS AYUDA

Durante la infancia es normal acabar padeciendo muchos cuadros y enfermedades banales debido a que el sistema inmunitario es inmaduro. La bronquiolitis es una de las más frecuentes en los menores de dos años. Conocerla con el objetivo de prevenirla o saber tratarla se vuelve indispensable para los padres.

La bronquiolitis es una infección viral que se produce en el aparato respiratorio y que provoca inflamación en los bronquios y los bronquiolos. Esto causa dificultad respiratoria, que se acusa más cuanto más pequeño es el menor.

Generalmente afecta a niños de menos de dos años y es más frecuente en menores de seis meses. Suele producir un cuadro sintomático leve, aunque en algunos casos acaba siendo necesario el ingreso hospitalario. Son más vulnerables los menores que hayan sido prematuros o que padezcan alguna enfermedad cardiaca, pulmonar o inmunitaria.

El virus más común es el VRS (virus respiratorio sincitial), cuya su época estacional es de noviembre a marzo, igual que pasa con otros, como el de la gripe. Al ser un virus, los tratamientos antibióticos no son efectivos, pero existen medidas higiénico-sanitarias que sí ayudan a prevenirlo y combatirlo.

Lo principal es evitar el contagio, que se produce a través de las gotas de pequeño tamaño que las personas infectadas expulsan con la tos y la mucosidad. Estas gotas pueden contaminar mediante el contacto directo o a través de objetos.

-

Generalmente afecta a niños de menos de dos años y es más frecuente en menores de seis meses

-

Por este motivo, es muy importante limpiar los objetos que puedan ser manipulados por los más pequeños, así como evitar las visitas de las personas que se encuentren con algún proceso catarral. Asimismo, la utilización de pañuelos de un solo uso para taparse en cada estornudo, junto con la higiene de manos, nos ayuda a frenar la propagación del virus.

Cuando se padece esta infección los síntomas más comunes son la tos y la mucosidad. A continuación, se inflaman los bronquiolos, lo que dificulta el paso de oxígeno a la sangre. Esto produce

dificultad respiratoria que se manifiesta con respiraciones más rápidas, movimientos del abdomen a consecuencia de activarse los músculos secundarios para facilitar la respiración y la escucha de sibilancias y ruidos.

Todo esto ocasiona que los pacientes se cansen más al comer, tomen menos alimento, pierdan el apetito y presenten bocanadas por la mucosidad. Es muy importante que se mantengan hidratados y para ello habrá que ofrecerles alimento más veces y en menor cantidad. También ayuda tenerlos más incorporados y elevar un poco el cabezal de la cama o cuna para facilitarles la respiración.

Por último, realizar lavados nasales y el empleo de fisioterapia respiratoria antes de las comidas consigue la expulsión de la mucosidad y mejora la ingesta. Los jarabes, mucolíticos, descongestionantes... no han demostrado eficacia en la curación y no se deben emplear.

¿Cuándo acudir al pediatra? Dependiendo de la gravedad del cuadro, puede ser necesario ir al médico o no: siempre que el niño presente algún síntoma de dificultad respiratoria como los mencionados anteriormente se debe acudir. También si tiene fiebres muy altas, rechazo o dificultad para ingerir el alimento o si se encuentra muy agitado o muy dormido.

Debemos saber que estos procesos suelen durar de siete a doce días y dejan posteriormente una tos residual. Además, algunos de los menores que sufren este cuadro en su primer año de vida tienden a tener más dificultad respiratoria cuando vuelven a padecer otros cuadros catarrales.

Para más información tenemos la página de la Asociación Española de Pediatría en su sección «En familia». Prevenir está en todos; ayudemos a evitar el contagio.

HOSPITEN SE COLOCA A LA VANGUARDIA DE LA CARDIOLOGÍA CON LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA TAVI

Introducir una nueva válvula cardíaca en el interior de otra afectada, a través de una arteria periférica, ya es posible gracias a la técnica minimalista TAVI, cuya aplicación ha colocado al Hospital Universitario Hospiten Rambla como el centro de referencia en esta materia dentro del ámbito de la sanidad privada y concertada.

El doctor Manuel Vargas Torres, especialista en Cardiología Intervencionista, explica que este método se desarrolla «mediante un proceso mínimamente invasivo, que evita la apertura del esternón y también la realización de cirugías mayores».

Ventajas del método TAVI

«Su principal ventaja es que se evitan los riesgos inherentes a un quirófano», asegura el doctor Vargas, ya que se pasa «de parar el corazón y abrir el pecho del paciente a introducir una válvula, con el corazón latiendo, a través de una vía periférica como la arteria femoral y a los dos o tres días el paciente está otra vez en su casa».

«Sabemos la medida de la válvula y las dimensiones de la femoral por la que va a pasar hasta alcanzar su objetivo. Las posibles complicaciones que



Dr. Manuel Vargas, cardiología intervencionista Hospiten.

puedan surgir, por tanto, son mínimas y estamos preparados para contenerlas en caso de que aparezcan porque todo está muy medido y planificado», explica el especialista.

El Hospital Universitario Hospiten Rambla es el emplazamiento ideal para el desarrollo de este proceso «porque es un centro donde existe la posibilidad de tener cirugía cardíaca en el momento de una posible complicación».

Pacientes indicados

El doctor Manuel Vargas indica que este tipo de técnica está especialmente indicada «para los pacientes que están por encima del umbral de los 80 años, pero también podrían beneficiarse ya los que tengan más de 70 años. Esto hará que, dentro de poco, apenas haya intervenciones quirúrgicas de este tipo en los octogenarios».

CULTURA

FESTIVAL TAGANANA

TF / Plaza de la iglesia de Nuestra Señora de Las Nieves

10 y 11 de diciembre

Tras celebrar la segunda edición fotográfica del Festival Taganana el pasado mes de noviembre, las fotografías seleccionadas, incluida la ganadora, serán expuestas de forma digital durante el festival en el recinto ubicado en la plaza de la iglesia de Nuestra Señora de Las Nieves los días 10 y 11 de diciembre.

www.festivaltaganana.com



COSMOISLAS 2021

TF / Espacio Cultural CajaCanarias Garachico

La Fundación CajaCanarias siempre ha acompañado la actividad expositiva con un proyecto didáctico específico, dirigido no solo a los escolares, sino también a las familias y público en general. Dentro de esa dinámica, en el año 2020 nació la exposición y espacio interactivo *Cosmoislas*, que les invita a disfrutar en los distintos formatos que podrán ir conociendo en sus distintos espacios culturales.



MÚSICA



FESTIVAL KEROXEN 2021

TF / Espacio Cultural El Tanque

3, 4, 17 y 18 de diciembre

Keroxen es el festival que desde 2009 transforma el interior de un tanque de combustible, el Espacio Cultural El Tanque (Santa Cruz de Tenerife), en un lugar de encuentro donde convergen distintas disciplinas que estimulan la relación entre el arte y las personas. Hoy también funciona como sello discográfico y laboratorio de residencias artísticas.

www.keroxen.com



VUELVE MAPAS

GC / TF

14-18 de diciembre

Vuelve Mapas será una edición estratégica en la que Canarias se convertirá en el foco de referencia internacional de los profesionales de la música en vivo, el teatro de calle, la danza contemporánea, el circo y el teatro de sala creados y desarrollados en África, Latinoamérica y sur de Europa (España y Portugal), que mantendrán contactos con programadores de todo el mundo.

TEATRO

EN OTRA CLAVE

TF / Teatro Guimerá

6 y 8 de diciembre

Después de más de un año sin pisar un escenario ni poder grabar el programa *En otra clave* en el interior de un teatro con presencia de público debido a las restricciones de aforo, el Teatro Guimerá de Santa Cruz de Tenerife será el primero de Canarias en el que volverá a reencontrarse el elenco artístico del popular y veterano programa con sus seguidores. Y un reencuentro tan especial no podía obviar la situación que vive la isla de La Palma, por lo que *En otra clave* destinará íntegramente la recaudación de las taquillas de los dos días de función a los damnificados por la erupción del volcán en la Isla Bonita. Los próximos días 6 y 8 de diciembre, a las 20:00 horas, *En otra clave* regresa a su formato habitual en esta nueva etapa renovando contenidos y personajes, a los que se suman conocidos actores invitados del panorama nacional y local.

INFORME PARA UNA ACADEMIA

GC / Auditorio Alfredo Kraus

15 de diciembre

Informe para una academia es una singular y sorprendente pieza teatral con la que Franz Kafka reflexiona sobre la libertad del ser humano. Protagonizada por la actriz Carol Cabrera, es la nueva propuesta de Profetas de Mueble Bar para el ciclo *Teatro de temporada*. Franz Kafka es un autor colosal, inagotable, de difícil clasificación y fundamental en la literatura universal. Con este texto, nos regala una breve pieza teatral sorprendente, cuyo protagonista es uno de nuestros *primos* en la evolución. En esta versión, será una simia interpretada por Carol Cabrera.

EXPOSICIÓN

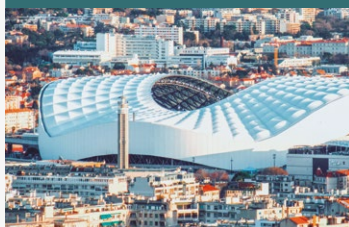
TRAJE DE LA PASTORAL PROVENZAL

Marsella / Abbaye de Saint Victor

4 de diciembre a 16 de enero

El Museo Provenzal de Château-Gombert es una exhibición de trajes provenzales y santones en las criptas de San Víctor. En este lugar tendrás la oportunidad de redescubrir las riquezas gastronómicas y las tradiciones locales que celebran la Natividad. Se trata de una exposición vinculada al Museo Provenzal de Château-Gombert AOSRCG, con la ayuda de Evelyne Bremondy, France Marguet, Mireille Doering Born.

DEPORTES



LIGUE 1

Marsella / Estadio Vélodrome

16 de enero

El Olympique Marsella se enfrentará al Lille, un partido en el que ambos conjuntos se disputarán tres puntos de la liga nacional francesa.

CULTURA

EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA NICHOLAS NIXON

Toulouse / Galerie Le Château d'Eau

3 de noviembre a 16 de enero

La Galerie le Château d'Eau presenta la primera gran exposición en Francia de Nicholas Nixon, una de las mayores figuras emblemáticas de la fotografía documental estadounidense de las últimas décadas. La exposición presenta las 46 fotografías de las Hermanas Marrones, entre 1975 y 2020. La recopilación fotográfica recoge extractos de las diferentes series, incluidas imágenes inéditas, que muestran el enfoque documental que, con el tiempo, ha ido aflorando una visión cada vez más cercana e intensa de la realidad representada.

CUBANISTA, LA NUEVA VIDA

Lille / Casino Barrière de Lille

3 y 4 de diciembre

1957, Jack Lewis es designado por el presidente Eisenhower como embajador de los Estados Unidos de América en Cuba. Llega con su hija Mary, quien tiene unos brillantes estudios en Harvard. Por otra parte está Teresa, una joven habanera que cuida a su hermano Luis desde la muerte de sus padres. El joven Jack, cautivado por los valores de independencia de la Revolución y la tranquilidad de la vida cubana, pondrá patas arriba el futuro y la suerte de estas dos familias...

TURISMO Y OCIO

CAMPEONATO DE IMPROVISACIÓN TEATRAL

Marsella / Daki Ling le jardin des muses

24 de enero

¿Estás listo para ponerte los esquís y salir a las pistas? Ven a desahogarte en Daki Ling apoyando a tu equipo favorito en la venganza entre mesopotámicos y bizantinos.



L'HÔTEL DE VILLE

Lille / place Augustin Lauren

1 de diciembre a 14 de enero

En la década de 1920, l'Hotel de Ville se concibe como la primera piedra de un ambicioso programa que combina vivienda, escuelas, establecimientos públicos, espacios verdes y tráfico. Diseñado por Emile Dubuisson, se trata de una infraestructura muy moderna y de grandes dimensiones, con una ingeniosa distribución y preciso trabajo decorativo. Te invitamos a descubrir sus interiores y exteriores durante su visita.



Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

UNA MESA NAVIDEÑA POR TODO LO ALTO

Varios chefs y una pastelera de renombre configuran estos pasos para un menú de Nochebuena o Nochevieja que pueden dar ideas a amas y amos de casa, cocinillas o despistados que lo dejan para el último momento. Producto lucido y sencillez marcan estas sugerencias, que pretenden proporcionar alternativas para estas fechas tan especiales. Reserven estas páginas, si lo creen conveniente, porque nos obsequian delicias fáciles de elaborar.

Snack

Concha de Lanzarote

Francisco Galdón

(Arrecife Gran Hotel, Lanzarote)

El concepto es combinar la elaboración clásica del conejo con mariscos emblemáticos de Canarias. Conseguimos lapas granditas, un poquito más en unidades que comensales tengamos previstos. Reservamos su carne, que se vaya macerando en un mojo verde de cilantro. Por otro lado, las conchas, que hemos limpiado a conciencia, nos servirán de vajilla para esta rica especialidad de bocado. Aquí pondremos una cremita de conejo al salmorejo (elaborada con porciones trituradas); encima de esta crema colocamos una gamba previamente marinada en aceite y un poquito de lima. Sobre la gamba ponemos la lapa y coronamos con unas huevitas de la gamba o de algún pescado.

Entrante

Lapas en escabeche de malvasía aromática

Abraham Ortega

(El Santo, Gran Canaria)

Escabeche: nos hacemos con un kilo de lapas, un litro de aceite de oliva virgen extra, 150ml de vinagre de vino blanco,

150ml de vino malvasía, una cebolla, una zanahoria, una hoja de laurel, una cucharada sopera (c/s) de pimentón dulce.

Puré de batata: dos unidades de batata amarilla, una nuez de mantequilla, c/s de sal, c/s de pimienta. Rehogamos la cebolla y la zanahoria con un poco del aceite; cuando esté transparente, añadimos el pimentón, removemos dos veces y le añadimos el resto de ingredientes del escabeche; lo dejamos hervir tres minutos, trituramos todo y lo colamos para que quede fino y liso. Para el puré de batata, pelamos y cortamos las batatas en trozos no muy pequeños, las ponemos a sancochar durante 10 minutos (dependiendo del grosor) y cuando estén listas las trituramos con mantequilla, sal y pimienta. Reservamos.

Por otro lado, marcamos las lapas para cocinarlas en una sartén muy caliente con un poco de aceite por la parte de la concha (cuando la concha se despegue estará hecha). Esta operación la haremos tres días antes para macerarlas en el escabeche durante esos tres días. Para emplatar escurrimos las lapas de escabeche y aprovechamos la salsa para pintar el plato de la manera que más nos guste. Ponemos un poco de puré en el plato y unas lapas encima.

Pescado**Mero, berberechos y naranja****Germán Ortega**

(Aquarela, Gran Canaria)

Conseguimos unos meros pequeños, enteros, de un kilo, más o menos (que son los más tiernos). Cubrimos los filetes con rodajas de naranjas y lo recubrimos de sal gorda; lo introducimos en el horno a 180 grados unos 10 minutos (por kilo). Para los berberechos hacemos una pica-da de chalotas y la rehogamos con aceite de oliva; cuando esté pochadita, agregamos los berberechos y vino malvasía seco. Cuando se abran retiramos del fuego y añadimos un chorro de naranja y perejil picado. A la hora de emplatar retiramos la sal y las rodajas de naranja y sacamos el filete de mero. Terminamos el plato con los berberechos, el jugo de vino y naranja por encima.

Carne**Versión de carrillera de cerdo, manos, oliva y arbequina volcánico****Alberto González Margallo**

(San Sebastián 57, Tenerife)

Gelatina de cochino: una carrillera de cochino, cuatro manitas de cerdo a la mitad, una cebolla (preferiblemente de la morada), dos zanahorias, sal, media rama de canela, piel de limón y anís estrellado. El aceite de arbequina volcánico llevará sal en escama, piparra en aros y dados de aceituna de la variedad gordal (al ser más grande será más cómodo).

Para la gelatina de cochino pondremos todos los ingredientes en una olla a presión excepto los aromáticos y la piel de limón. Lo dejaremos 40 minutos, apagamos, colamos y reservamos el agua resultante, reducimos a la mitad, rectificamos de sal, ponemos los aromáticos y la piel de limón. Dejaremos infundir durante 20 minutos, tapado con una tapa o con film.

Colamos el agua de cochino, retiramos los aromáticos y vertemos en una bandeja. Formaremos una capa muy fina. Guardamos en la nevera y dejamos gelificar.

Para la aceituna deshidratada, la pondremos en el horno a 80 grados durante tres o cuatro horas. Dejaremos enfriar y trituramos con un molinillo eléctrico, con pequeños golpes. Dos o tres toques a máxima potencia será suficiente. Con una espátula sacamos la gelatina de cochino, la ponemos en un plato, la estiramos formando una lámina y esa será la base de nuestro plato. Sobre esta base colocaremos los aros de piparra, los dados de aceituna de la variedad gordal y espolvorearemos con la aceituna negra deshidratada.

Postre**Vaso de parchita, chocolate y pistacho****Laura Suárez**

(Haydée, Tenerife)

Creoso chocolate negro: 500g de chocolate negro, 400ml de leche, 400ml de nata, 160ml de yema, tres gramos de sal, cinco gelatinas, 50g azúcar.

Espuma de parchita: 600ml de puré de pasión, 200ml de yogur griego, 120ml de nata, 120g de azúcar, cuatro gelatinas.

Calentamos la nata más el azúcar y fundimos la gelatina. Añadimos el resto. Aparte, un «financiero»: 190g de almendra en polvo, 150g de glas, 270ml de claras, 75ml de nata, 10g de maicena, 50g de chocolate blanco.

Llevar todo con varilla menos el chocolate. Cuando todo esté bien integrado, añadimos el chocolate y fundimos. Horneamos a 180 grados durante 12 minutos. Ponemos en la base cremoso de chocolate, pistachos garrapiñados encima, trozos de «financiero» cortado en dados y terminar con la espuma de parchita.

AREHUCAS®

SELECCIÓN FAMILIAR

RONES CON HISTORIA

SOMOS UNA DE LAS DESTILERÍAS MÁS ANTIGUAS DE EUROPA



LLEVAMOS ELABORANDO RON EN LA ISLA DE GRAN CANARIA DESDE 1884.



Disfruta de un consumo responsable. 40°



AREHUCAS®

Fundada en 1884

LA DIPUTACIÓN DE GUIPÚZCOA POTENCIA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL DEL SECTOR GASTRONÓMICO



La Diputación Foral de Guipúzcoa ha apoyado 13 proyectos para la transformación digital del sector gastronómico. Un total de 19 empresas y agentes se han beneficiado de la convocatoria de ayudas del programa SukalBerri, dotada con 326827 euros. Cuatro de los

proyectos serán colaborativos y nueve individuales. La institución foral explica que de esta manera se abarcará a toda la cadena de valor del sector, y tendrá como punto en común el uso de las nuevas tecnologías y la innovación integral, según informa *El Diario Vasco*.



Brunelli's
STEAKHOUSE
American  Style

Reserva tu comida o cena de navidad con nosotros



El mejor steak a este lado del Atlántico

Puerto de la Cruz - Tenerife - brunellis.com

Ver menú



LA VACA AZUL

La zona de El Cotillo, en Fuerteventura, es un lugar ideal de campistas y un punto para anotar en rojo en todo buen cuaderno de viajero para pasar unas horas degustando los mejores productos del mar. Entre la variada propuesta gastronómica destaca, por tradición, la calidad de la materia prima y la amable atención de su personal, un rincón llamado La Vaca Azul. Este establecimiento es una de las grandes referencias gastronómicas de la Isla y de Canarias en general, en un entorno inmejorable, con vistas al Atlántico y al viejo puerto de El Cotillo, para disfrutar de las mejores especialidades de pescado 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.



M
CANARIAS



SOSTENIBILIDAD EN LA AVIACIÓN



La lucha contra el cambio climático y la búsqueda de la sostenibilidad exigen un incremento de la investigación e innovación que posibiliten la descarbonización que, más pronto que tarde, vendrá impuesta por las diferentes legislaciones. La aviación es uno de los sectores sobre los que se ha puesto el foco. Desde las compañías aéreas se trabaja en dos sentidos: aclarar que la aviación no es una industria altamente contaminante, atendiendo al porcentaje de emisiones que genera, y avanzar en la sostenibilidad de un medio de transporte en el que cada cambio, por mínimo que sea, debe estar perfectamente estudiado y aprobado para garantizar la seguridad.



En este contexto, el pasado mes de septiembre la compañía Binter, la Asociación Europea de Aerolíneas Regionales (ERA), SENASA y la Agencia Estatal de Seguridad Aérea (AESA) se dieron cita en Las Palmas de Gran Canaria, junto con expertos europeos en aviación, para la celebración de un foro centrado en promover las iniciativas de sostenibilidad en la aviación regional y el progreso hacia una aviación neutra en emisiones de carbono.

El encuentro contó con una amplia representación de la aerolínea canaria, encabezada por su presidente, Rodolfo Núñez, así como con la presencia de figuras importantes del sector en los ámbitos nacional e internacional, como Montserrat Barriga, directora general de la ERA; Marta Lestau, directora de seguridad de aviación civil; y Flor Díaz Pulido, jefa de Unidad de la Comisión Europea.

Uno de los puntos clave tratados durante las jornadas fue la sustitución de los combustibles actuales por otros que produzcan una menor contaminación. Al respecto, el coordinador general de Binter, Juan Ramsden, anunció que la

compañía canaria colabora con el proyecto Artemisa, de la Universidad de La Laguna, en Tenerife, para la producción de queroseno sostenible, que esperan poner a prueba en sus aviones de manera experimental el próximo año o en 2023 para poder cumplir, al menos, con el objetivo de introducción de un 12% de combustible «verde» (SAF) para 2030, como paso previo al objetivo europeo de «cero emisiones» para 2050.

En este punto, Ramsden destacó que el mayor problema que presenta el empleo de este tipo de combustibles radica en el precio, pues su coste es cuatro veces mayor que el convencional, por lo que insistió en que será necesario que las administraciones arbitren medidas de apoyo a las compañías porque «no se puede dejar de volar».

Binter lleva años liderando la transición hacia la sostenibilidad en el sector aéreo español con la implantación de medidas como la reducción de los plásticos de un solo uso en toda su operativa o la creación del sello de flota ecológica para sus equipos de tierra, en los que ha apostado por modelos eléctricos o,



en aquellos casos en que aún no era viable, por los modelos de combustión menos contaminantes. Otra clave de la aerolínea es la renovación de su flota de aviones, compuesta por modelos de ATR, fundamentalmente, pero también por los nuevos reactores Embraer, que consumen menos combustible. Desde la compañía, David Manzanar, gerente de Binter Airlines, recordó en el foro que Binter «es líder en la lucha contra el cambio climático» y que son muchos los «retos» a los que se enfrenta la aviación, por lo que pidió la implicación de las administraciones en el logro de estos objetivos para la reducción de emisiones y un mejor desarrollo.

La aviación genera el 2% del total de emisiones

La directora general de ERA, Montserrat Barriga, indicó que el sector aéreo genera solo el 2% del total de las emisiones de CO₂, lo que no es excusa para mantener estos porcentajes, y pidió que se incentive la producción de biocombustible para los aviones y se dé apoyo a proyectos como Artemisa y Atenea, que se desarrollan en España con esa finalidad.



Barriga incidió en que precisamente la aviación regional es cada vez «más sostenible» y repasó los principales retos de los 187 socios de ERA que han aguantado la crisis –antes superaban los 200–, entre fabricantes de aviones, proveedores, empresas de servicios aeroportuarios y 55 aerolíneas. Unos retos establecidos de común acuerdo con la Comisión Europea y que pasan por las ayudas al sector para su recuperación, que se espera que llegue a los niveles de 2019 a partir de 2024, y por el pacto europeo por la aviación sostenible de cero emisiones en 2050 y el Objetivo 2055.

La responsable de sostenibilidad de ERA, Martina Di Palma, expuso que para lograr combustibles sostenibles es preciso apostar por la tecnología, de lo que, conforme a un estudio elaborado, dependerá un 37% de la reducción de la contaminación y el descenso de costes. Para el desarrollo de esta nueva tecnología, además, se requiere que se aceleren los procesos de certificación, dijo Di Palma, y añadió que un 6% de las reducciones se pueden lograr mejorando los sistemas de gestión del tráfico aéreo y los aeródromos; un 10% con medidas económicas; y el 46% con los combustibles SAF.

Viajar y disfrutar con sus puntos... El mejor regalo



Esta Navidad descubra nuevos destinos nacionales e internacionales con sorprendentes descuentos y viva la época más mágica del año con los suyos. Visite rincones inolvidables y déjese llevar por la ilusión. Descanse, diviértase y disfrute de todas las ventajas que BinterMás pone a su disposición.



BinterMás

Más de 30 oportunidades para elegir

Más de 30 empresas asociadas que le permitirán desconectar en una gran variedad de alojamientos, llegar a cada rincón con los mejores coches de alquiler, disfrutar de relajantes sesiones de SPA, vivir experiencias inolvidables...

Binter

IBERIA



AVIS



BUENDÍA
CORRALEJO
HOTELS

TALASOTERAPIA
LAS CANTERAS

canariasviaja.com

CANARIENSIS



unicef

AH
ARRECIFE
GRAN HOTEL & SPA

Barceló
HOTEL GROUP

beCordial
hotels & resorts



MARINA
Gran Canaria

AH
ARRECIFE
GRAN HOTEL & SPA

DUNAS
HOTELS & RESORTS

HOTEL
PARQUE TROPICAL

GLORIA
Thalasso & Hotels

IBEROSTAR
HOTELS & RESORTS

GOLD

BR
G.L.
Gran Hotel
Atlantis Bahía Real
FUERTEVENTURA

LOPESAN
HOTELS & RESORTS

VILA BALEIRA
Pazos Suro

MELIÀ
HOTELS
INTERNATIONAL

R2
HOTELS



S
Salobre
Hotel Resort & Serenity

BinterMás

Visite bintermas.com y descubra toda la oferta disponible para esta Navidad.





San Sebastián



Turín, Italia

BINTER

UTILICE PUNTOS 50% DTO.

Benefíciense esta Navidad de un 50% de descuento y vuele con la mitad de puntos a los nuevos destinos de Binter: A Coruña y San Sebastián.

Vuele	Antes	Ahora 50% dto.
A Coruña	12.000	6.000 puntos/trayecto
San Sebastián	12.000	6.000 puntos/trayecto

bintercanarias.com
922/928 327 700

Reserve y vuele hasta final de enero 31/01/2022.

BINTER

UTILICE PUNTOS 75% DTO.

No deje escapar esta oportunidad, y descubra Francia e Italia con un 75% de descuento. Su próxima escapada ¡desde 4.000 puntos/trayecto!

Vuele	Antes	Ahora 75% dto.
Francia	16.000	4.000 puntos/trayecto
Italia	18.000	4.500 puntos/trayecto

bintercanarias.com
922/928 327 700

Reserve y vuele hasta final de enero 31/01/2022.



Hotel Meliá María Pita 4*. A Coruña



Hotel San Sebastián Orly Affiliated by Meliá 4*. Donostia

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Viaje a San Sebastián o A Coruña con Binter y Meliá y obtenga el doble de puntos al alojarse en los hoteles seleccionados. Contemple increíbles vistas a la Bahía de la Concha o a las fantásticas playas Orzán y Riazor en A Coruña.

Hotel San Sebastián Orly 4* 200 + 200 puntos/noche
Meliá María Pita 4* 200 + 200 puntos/noche

melia.com
912 764 747

Reserve en diciembre 2021 y alójese hasta el 31 de octubre de 2022.



Abora Catarina by Lopesan Hotels. Gran Canaria

ABORA BY LOPESAN HOTELS

SUME Y UTILICE PUNTOS 15% y x2

Abora by Lopesan Hotels le ofrece un 15% de descuento directo adicional utilizando el código **BMASABORA21**, y el doble de puntos al alojarse en los hoteles seleccionados.

Abora Catarina 4*	260 + 260 puntos/noche
Abora Buenaventura 4*	260 + 260 puntos/noche
Abora Continental 3*	260 + 260 puntos/noche

Reserve en lopesan.com
902 450 010

Reserve antes del 31/12/2021 y alójese entre el 11 de enero y el 31 de abril de 2022. No acumulable a otras promociones ni al descuento de residente canario y sujeto a disponibilidad.



AVIS

UTILICE PUNTOS 10% DTO.

Aproveche la promoción del 10% de descuento directo, o si lo prefiere, en puntos BinterMás. En su próximo alquiler con AVIS, podrá disfrutar al máximo, ahora por menos puntos.

Modelos	Antes	Ahora
A / B	2.900	2.610 puntos/día
C / D	3.500	3.150 puntos/día
F / G	4.500	4.050 puntos/día

avis.es
902 135 531

Alquiler por puntos a través
del 922 / 928 327 700.

Válidez diciembre 2021. Para el descuento directo acceda desde: www.bintercanarias.com/bintermas/avis. No acumulable a otros códigos promocionales.

Bodegas Lustau

Jerez de la Frontera

Desde

3500 + 169€

Puntos BinterMás por persona

✈️ + 🏠 + 🍷

Vuelo + Hotel 4* + Cata
Hotel Palacio de Garvey 4*
 4 días / 3 noches
 Habitación doble
 Alojamiento y desayuno

Incluye:

- Visita a la bodega Lustau
- Cata de vinos de Jerez y Vermut

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras hasta 31/12 y para disfrutardel 02/01 al 31/03/22. Plazas limitadas

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



 @bmeridiano



 @nicoluisglez



 @chemamedina



 @totoelPayaso

#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



INTERINSULARES

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

MADEIRA: Porto Santo

NACIONALES

Asturias – Martes, miércoles, jueves, viernes y domingos

Mallorca – Lunes, martes, miércoles, jueves, viernes y sábados

Murcia – Martes, jueves y sábados

Pamplona – Martes, viernes y domingos

Vigo – Miércoles, jueves, viernes, sábados y domingos

Zaragoza – Lunes, miércoles, viernes y domingos

Jerez de la Frontera – Lunes y viernes

Santander – Lunes, miércoles, jueves y domingos

Vitoria-Gasteiz – Sábados y domingos

San Sebastián – Miércoles y domingos

A Coruña – Jueves y domingos

INTERNACIONALES

Toulouse – Martes y sábados

Lille – Lunes y jueves

Marsella – Miércoles

Venecia – Lunes y viernes

Turín – Martes y sábados

Madeira – Martes, jueves, sábados y domingos

Nuakchot – Miércoles y sábados

Agadir – Lunes

Dakar – Lunes y jueves

El Aaiún – Martes y sábados

Lisboa

Marrakech

Cabo Verde

Banjul

Dajla

Casablanca

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

DESCUBRE LOS PARADORES CANARIOS AL MEJOR PRECIO

Vive **Canarias en un destino exclusivo, tranquilo y seguro**. Y solo por ser residente en las islas, consigue tu descuento sobre la mejor tarifa Parador del momento. **Elige tu Parador** favorito y escápate a disfrutar de un merecido descanso y la mejor gastronomía. Tienes cinco donde elegir: **La Gomera, La Palma, Cruz de Tejada, El Hierro y Cañadas del Teide**.

LAS CAÑADAS DEL TEIDE



CRUZ DE TEJEDA



EL HIERRO



LA GOMERA



20% de
descuento
solo por
ser residente
canario.



BONO COMERCIO

LA LAGUNA



GASTA EL DOBLE Y PAGA LA MITAD

bonocomeriolalaguna.com

¡Escanéame!

