

NT



LAREDO

Rayco Pulido - Sueños y fados - Torre de Hércules - Centinelas del Atlántico
Ruta del Jable - El Confital - Obesidad

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Francisco Javier Torres, Saioa Arellano, Patronato de Turismo de A Coruña, Elena Horrillo, Aarón Rodríguez, Raquel Álvarez, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

Saioa Arellano

FOTOGRAFÍAS

Saioa Arellano, Patronato de Turismo de A Coruña, Adobe Stock, José Chiyah, Rocío Eslava, Pixabay.

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.

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 ¿NORMALIDAD?

Decía la escritora británica Vivien Greene que la vida no consiste en esperar a que pase la tormenta, sino en aprender a bailar bajo la lluvia, una frase que creo que se adapta bastante bien a lo que ha supuesto para todos nosotros el COVID-19 y que también refleja nuestra forma de actuar como empresa desde su irrupción en 2020, hace casi ya ¡dos años!, manteniendo nuestras prioridades claras y siendo flexibles para ofrecerles en todo momento el mejor servicio en condiciones de seguridad.

Con esa actitud arrancamos este 2022 para seguir mejorando la conectividad en la situación actual. Si en 2021 tuvimos que reducir nuestra operativa con La Palma durante la erupción volcánica e ir estudiando, casi al minuto, si las condiciones nos permitían volar de una forma segura, unos días antes de que fuera dada por finalizada oficialmente, volvimos a recuperar la programación anterior para atender la demanda de conexiones aéreas con la Isla y apoyar su recuperación.

El pasado mes de enero hemos realizado solo en Canarias un promedio de 144 vuelos diarios entre islas y para febrero aumentaremos hasta 148 la cifra de trayectos al día de media, dando un nuevo paso en el rumbo que nos hemos marcado hacia la recuperación de la operativa previa a la pandemia. Y si las cosas mejoran, ya estamos preparados para poder incrementar el número de vuelos lo que sea necesario.

Para lograrlo, nos apoyamos en nuestro personal y en nuestra flota. Por eso, a partir del mes de marzo empezarán a llegar los nuevos seis aviones que hemos firmado con el fabricante ATR y que nos ayudarán a reforzar la flota que realiza los vuelos entre islas.

No sé si lo saben, pero Binter es una de las aerolíneas con una mayor flota de ATR del mundo. El ATR 72-600 es un avión de gran versatilidad y con unas características que se adaptan muy bien a nuestra operación de vuelos regionales de corto y medio alcance.

Este modelo está equipado con las últimas tecnologías para la navegación asistida y cuida al máximo el confort de los pasajeros al dejar un mayor espacio entre filas y disponer de compartimentos para equipaje de mano de mayor tamaño. Además, al tratarse de aparatos turbohélices, presentan la ventaja energética de utilizar hasta un 30% menos de combustible que los aviones de reacción en estas distancias cortas.

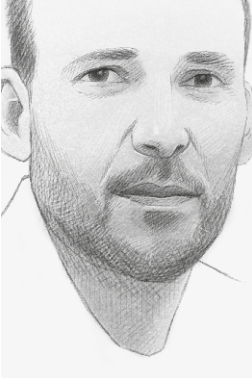
Pronto podremos contarles más detalles de su llegada e incorporación. Mientras tanto, esperemos que en poco tiempo podamos volver a la normalidad, la de verdad.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden
Coordinador general

SUMARIO

6
Rayco Pulido
Entrevista



10
El informe del mes
Economía



18
Santander
Destino nacional



24
A Coruña
Destino nacional



28
Jerez de la Frontera
Destino nacional



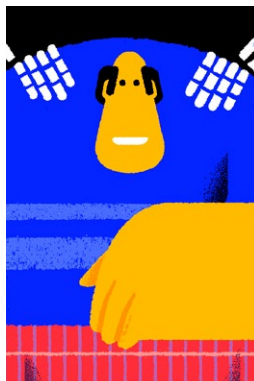
32
Ruta del Jable
Senderos



36
El Confital
Playas



40
Obesidad
Salud



48
Alimentación infantil
Gastronomía



Volamos ✈️
por ti

Binter

Italia

TURÍN

Descubre también Venecia



Por *Beneharo Mesa*
Ilustración por *Capi Cabrera*

«SOLO UNOS POCOS AUTORES CONSIGUEN VIVIR DE LO QUE PRODUCEN»

Rayco Pulido, nacido en Telde (Gran Canaria), es un dibujante de cómics y docente. Se licenció en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona.

En 2004, tras participar en diversos concursos y exposiciones a nivel autonómico, comienza a publicar historietas largas, primero como dibujante, más tarde como autor completo. En 2013 publicó una adaptación al cómic de la novela *Marianela* (1878), de Benito Pérez Galdós, con el título de *Nela*. Posteriormente, en 2017, ganó el Premio Nacional del Cómic con otra obra, *Lamia*. Actualmente alterna la docencia con su trabajo como dibujante de cómics.

Siempre comenzamos nuestras entrevistas preguntando por la historia del entrevistado con su materia. En este caso es con el cómic. ¿Cómo empezó todo esto para usted?

Soy el cuarto de cinco hermanos, los tebeos llegaron antes que yo a casa. Aprendí a interpretar secuencias de imágenes antes que a leer, así que no escogí el cómic, al menos no de manera consciente, fue algo natural. Pasaba el tiempo leyendo y copiando viñetas, pero no pensaba que fuera a dedicarme a esto, simplemente no se me ocurría una manera mejor de pasar las tardes. Casi por inercia escogí la carrera de Bellas Artes, aunque en ese tiempo en la facultad no podías decir que te gustaban los cómics, considerados subcultura, entretenimiento infantojuvenil, nunca arte. Así que mi formación es autodidacta, casi todo lo aprendí viendo a mi hermano Javier, que lleva más de veinte años trabajando para el mercado de cómics norteamericano. Hoy formarse está al alcance de un clic, incluso hay estudios reglados; antes no era tan sencillo.

¿Cómo ha cambiado su dinámica de trabajo con el paso de los años?

No ha cambiado la manera de trabajar, lo que ha cambiado es el tiempo que dedico a los cómics. Yo no vivo de los tebeos; lo intenté, pero desde hace años soy docente, algo que también me apasiona. Dar clases exige mucho tiempo en casa y compaginarlo con cómic supone trabajar de noche, fines de semana y planificar las vacaciones en torno a un proyecto. Desde que soy padre, dedico ese tiempo a la familia y por eso desde 2016 apenas he publicado un par de historietas cortas y una biografía de José Viera y Clavijo. Hoy intento encontrar financiación para sacar adelante la adaptación de *Verano de Juan 'el Chino'*,

una novela corta de Claudio de la Torre que es una joya de la literatura canaria muy poco conocida. Estoy seguro de que será una buena herramienta para trabajar en nuestros institutos, como lo sigue siendo *Nela* (Astiberri ediciones, 2013), adaptación que hice de la *Marianela* de Galdós. Personalmente, no tengo buen recuerdo de los años en los que mi única actividad profesional eran los cómics, el diseño gráfico y la ilustración. Pura incertidumbre, imposible hacer planes más allá de dos semanas, la obligación de aceptar todo tipo de encargos. Si la vida del autónomo es dura, intentar vivir de la creación en Canarias lo es aún más.

-
«El mercado editorial se sustenta en la ilusión de un montón de personas que están dispuestas a sacrificar su tiempo libre por seguir creando. No hay nada más valioso que el tiempo»
-

¿Cómo ve la situación actual del cómic en España? ¿Se puede vivir de ello?

Cada vez hay más autores que trabajan para el mercado norteamericano y francés, pero solo unos pocos consiguen vivir de lo que producen para nuestro país. Los autores que trabajan en el mercado nacional compaginan los cómics con otras actividades: ilustración, pintura mural, diseño gráfico, talleres, charlas, conferencias, jurados, concursos, etc. Pero sucede exactamente lo mismo en la literatura, solo un porcentaje mínimo de los escritores puede vivir de la venta de sus libros.

Las matemáticas son sencillas: un libro cuesta de media entre 15 y 22 euros

y los autores perciben entre el ocho y el diez por ciento del precio de venta al público de cada libro vendido. Vivir del libro es casi una quimera teniendo en cuenta que hoy 5000 ejemplares vendidos se consideran buenas ventas. Ese es el panorama real, el mercado editorial se sustenta en la ilusión de un montón de personas que están dispuestas a sacrificar su tiempo libre por seguir creando. No hay nada más valioso que el tiempo.

¿Cómo fue la creación de *Lamia*?

Lamia empecé a escribirlo en Inglaterra, en 2014. Acababa de invertir mis ahorros en el tiempo necesario para terminar *Nela*. Entonces en España, y especialmente en Canarias, estábamos como estábamos y tuve que buscar trabajo fuera. Así que en el germen de *Lamia* hay bastante rabia y desesperanza, yo sigo notando esa pulsión cuando lo releo.

Afortunadamente, aún en fase de proyecto, *Lamia* obtuvo una beca-residencia en Angoulême (capital europea del cómic, Francia); allí dibujé gran parte de las páginas. Esa beca de Acción Cultural Española (A/CE) y La Maison des Auteurs salvó ese libro. Una vez publicado fue finalista del Salón del Cómic de Barcelona, finalista del Premio Mandarache, premio al mejor autor nacional de la Asociación de Críticos y Divulgadores de Cómic de España y, finalmente, se alzó con el Premio Nacional de Cómic en 2017. Hoy, cinco años más tarde, está publicado en varios idiomas y promete seguir dando muchas alegrías.

Usted ha sido autor y coautor, ¿qué diferencias encuentra en estos procesos creativos?

No es sencillo encontrar un buen colaborador en el ámbito artístico, hay bastante ego en la creación y es natural

que sea así. Además, trabajar en equipo supone dividir beneficios y propiedad intelectual. Por otro lado, negociar y consensuar la historia puede ser un proceso muy enriquecedor. En mi caso, empecé publicando tebeos con guiones de otras personas porque no me veía preparado para escribir, para mí fue parte del aprendizaje. Trabajar solo es más complicado porque debes controlar muchas cosas; este medio toca muchos otros y hacerlo en solitario supone no tener más perspectiva que la propia, es muy difícil saber si la idea que manejas merece la pena o si la historia va por buen camino. En este sentido, adaptar material literario fue un ejercicio que me ayudó a ganar confianza. Escribir es lo más difícil para mí, ese proceso sigue siendo un misterio, frustrante y gratificante a la vez. Con el guion escrito, lo demás me resulta sencillo porque vengo de la imagen, ya es solo cuestión de organizar el tiempo y marcar objetivos. Yo invierto mucho en cada proyecto, una media de tres años, porque lo compagino con otra profesión. Es complicado mantener la voluntad necesaria para sentarte a trabajar en tu tiempo libre durante periodos tan largos, pero lo es mucho más si trabajas con la historia de otra persona.

¿Cómo calificaría su estilo artístico?

Es producto de las cosas que me gustan, mezclan alta cultura y cultura popular: literatura, cine, televisión, música, etc. Soy un niño de los ochenta: los cómics, los juguetes, los cromos, el skateboard, videojuegos, lo que se cocía en torno a las boleras, todo eso es una parte importante de mi generación y, de alguna forma, también está presente en mi trabajo.

Lee la entrevista completa en www.revistabinter.com.



*Por Francisco Javier Torres
Ilustración por Ilustre Mario*

SUEÑOS Y FADOS

Desde muy pequeños, hemos tenido sueños, soñamos despiertos y soñamos mientras dormimos. A veces también tenemos pesadillas, pero esas no son sueños, son pensamientos, historias que nos hacen sufrir. Las pesadillas, al igual que los sueños, las sufrimos mientras dormimos, pero también las sentimos cuando estamos despiertos.

Los sueños suelen ser maravillosos, y durante toda la historia del hombre han ayudado a convertir ideas, proyectos e ilusiones en realidades, en maravillosas realidades. Sueños que normalmente encontraban inconvenientes, resistencias y trabas, pues algunas veces los sueños de algunos son las pesadillas de otros. Seguro recuerdan aquella frase que pronunciaba un afroamericano: *I have a dream* (yo tengo un sueño). Aquel debía de ser una pesadilla, porque Martin Luther King falleció años después asesinado.

Muchos de los sueños son revoluciones y aquel sueño fue definitorio en el movimiento por los derechos civiles y en el deseo de un futuro en el que personas de tez negra y blanca pudiesen coexistir como iguales. Aquel discurso tuvo una enorme audiencia, pues fue retransmitido a través de la radio y la televisión.

-

***En los últimos tiempos,
son numerosos los sueños
que son revoluciones contra
diversos modos de opresión***

-

En los últimos tiempos, son numerosos los sueños que son revoluciones contra diversos modos de opresión. Revoluciones que actúan en las mentes de las personas y que se extienden a lo largo del planeta a través del lenguaje y las nuevas tecnologías de comunicación, como antes lo fueron a través de la radio y la televisión. Ese proceso logra crear ese mágico instante en el que los sueños se transforman en ideas compartidas, en pensamientos colectivos que finalmente se tornan indiscutibles.

Robert J. Shiller, el prestigioso Nobel de economía, apunta en esta dirección y visualiza una próxima revolución, un nuevo y potente sueño. Ese sueño pone en entredi-

cho otro modo de opresión aún existente. Modificar las implicaciones económicas de la vigente idea de nación-estado. El sueño no es otro que romper la injusticia derivada por el existente azar, ese por el que algunas personas nacen en países pobres y otras sin embargo en países ricos. Afortunadamente, cada día son más las personas de distintos países que trabajan juntas para otras tantas empresas multinacionales, teniendo ocasión de conocerse, observarse y convivir con esa injusticia. Serán las redes y esas personas los catalizadores de ese nuevo sueño, esa idea que acabará siendo colectiva y luego indiscutible.

Todas las *revoluciones de la justicia* pasadas nacieron de mejoras de las comunicaciones. Para mantenerse, la opresión necesita lejanía: la imposibilidad de conocer o ver al oprimido. La próxima revolución no pondrá fin a todas las diferencias derivadas del lugar de nacimiento, pero atemperará algunos de los privilegios de la nacionalidad. Aunque el aumento mundial de la xenofobia apunte en la dirección contraria. Es cierto que, por ahora, este reconocimiento todavía debe competir con grandes inconvenientes, como los poderosos impulsos patrióticos enraizados entre los ciudadanos. Pero es probable que los pasos más importantes para resolver la injusticia derivada del lugar de nacimiento sean fomentar la libertad económica.

Ideas, revoluciones como estas que hoy planteo, solo pueden surgir con luces, con grandes luces, como aquellas que acompañan siempre a la bella ciudad de Lisboa, la ciudad que tiene música propia al igual que luz. Allí también hacen revoluciones, como aquella de los claveles, aquella que un sueño hizo posible. Aquella donde siempre se escucha a la nostalgia, aquella donde nació el fado.

Feliz vuelo.

Porque **The** lo mereces
HOTELS

Hotel LUMM

Gran Canaria

Modernidad urbana.



Hotel Anamar Suites

Gran Canaria

Auténtico. Atractivo. Acogedor.

Hotel Volcán Lanzarote

Lanzarote

La belleza innata
a la luz del volcán.



¡Haz tu reserva!

hotelesthe.com

PROMOCODE: **THEBINTER**



LA REGIÓN DE MURCIA ASIGNARÁ 210 MILLONES DE EUROS A RENOVAR SU MODELO TURÍSTICO



La Región de Murcia planea acometer un nuevo Plan Estratégico de Turismo, el 2022-2032, para los próximos diez años. La cantidad destinada se centrará en transformar el modelo turístico, ayudar a las empresas que peor lo están pasando y consolidar el destino en los mercados internacionales, así como lograr visitantes todo el año y en todo el territorio. Según explicó el presidente de la comunidad autónoma de la Región de

Murcia, Fernando López Miras, «dicho presupuesto comprenderá 150 millones con cargo a los sucesivos presupuestos autonómicos y otros 60 millones de euros estimados en fondos Next Generation de la UE para los próximos tres años».

Asimismo, el plan prevé la creación de 24000 nuevos empleos y cubre premisas como la revitalización de destinos para hacerlos más seguros y modernos.

DISCOVER NATURE

Poema del Mar

AQUARIUM

Las Palmas de Gran Canaria

¡Enamórate!

Este San Valentín

Ven a visitarnos y vive un día inolvidable

COMPRA TICKET ONLINE

Garantía

El "mer" de Canarias

LORO PARQUE

ANIMAL EMBASSY

1972 **50** 2022

LA CÁPSULA ELIPSE, UN PROCEDIMIENTO NO INVASIVO, SIN CIRURÍA, SIN ENDOSCOPIA, SIN ANESTESIA, BALÓN GÁSTRICO

La cápsula-programa Elipse es el único balón gástrico del mundo que no precisa endoscopia ni cirugía. Se ingiere como una pastilla, por boca, con un poco de agua y tras cuatro meses se elimina de forma natural. Es un gran avance en la medicina no invasiva, el sobrepeso y la obesidad disponen a partir de ahora de una solución efectiva y segura (control médico). Desde 2017 somos las únicas clínicas acreditadas en Canarias en esta materia, y en 2021 incorporamos la nueva versión, más reforzada. Nuestra experiencia nos avala y la satisfacción de nuestros pacientes Elipse nos anima a seguir avanzando. IOM centro médico MILENIUM
1.ª consulta de valoración gratuita.
Cita previa en S/C de Tenerife 922 285 056
- Las Palmas de Gran Canaria 928 847 851
www.iomilenium.com



COMPRA
TICKET
ONLINE

The water kingdom SIAM PAK

AGUA
CLIMATIZADA
24°



En San Valentín
¡Enamórate!



Entrada Almuerzo Toalla Locker

Compra tu pack premium
y desprecúpate **39€***

Garantía

El "meest" de Canarias
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY



1972 50 2022
ANNIVERSARY

LÁSER PARA EL REJUVENECIMIENTO DE LA MIRADA

IOM centro médico MILENIUM, pionero en Canarias en técnicas mínimamente invasivas para la corrección de la mirada (Ultherapy, Befarolaser Laser Ultrapulse deep fx. Más de 25 años cuidando de sus ojos, expertos en cirugía refractiva y trasplante de córnea endotelial, cirugía correctora de la presbicia desde el año 2000) y en técnicas mínimamente invasivas de cirugía del glaucoma (UCP, Istent, XEN desde 2005), le ofrece la más amplia gama de tratamientos para su mirada y su visión.



La imagen del paciente es antes y después (intervención realizada por el doctor Jorge Álvarez Marín). Corrección de párpados con láser, cirugía de la presbicia, rejuvenecimiento facial con inductores de colágeno. Estas intervenciones se realizan con anestesia local y recuperación inmediata (de dos a cinco días).

Primera consulta de valoración gratuita en nuestras clínicas:
Juan Pablo II, 4.
Santa Cruz de Tenerife. T. 922 285 056
León y Castillo, 321.
Las Palmas de Gran Canaria. T. 928 847 851
www.iomilenium.com

precio Adulto Residente Canarias, ver condiciones online.



COMPRA
TICKET
ONLINE

El "must" de Canarias
LORO PARQUE

ANIMAL EMBASSY

1972 **50** 2022
ANNIVERSARY



¡Enamórate!
en San Valentín

TICKET +  32,50€
Entrada Almuerzo

Este 14 de Febrero, celébralo con nosotros

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.



Haz tu reserva



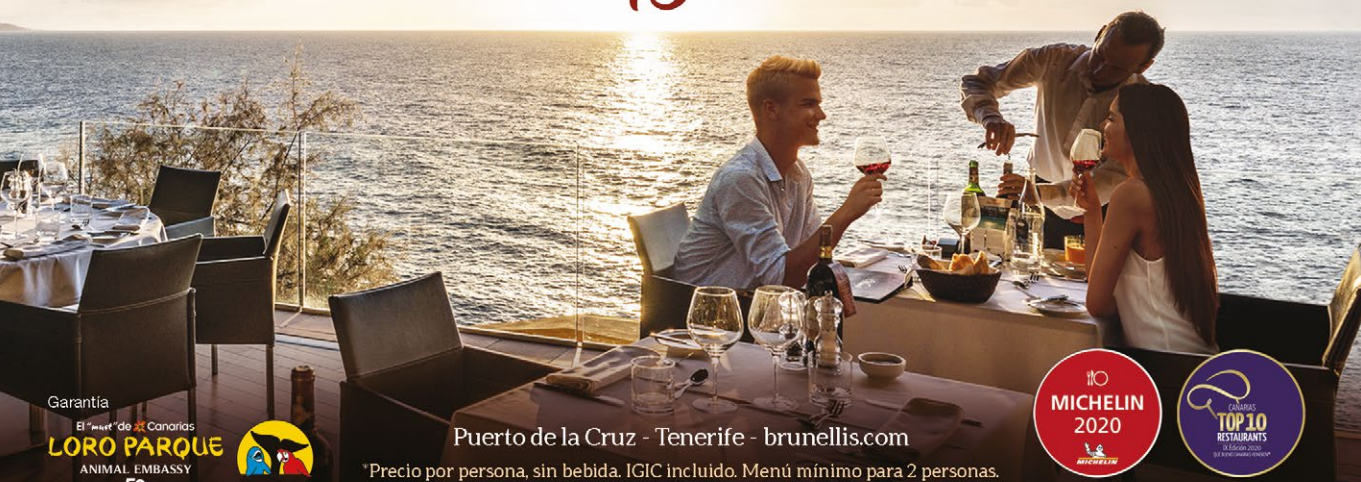
Brunelli's
STEAKHOUSE

American  Style

¡Enamórate este San Valentín!

y disfruta de nuestro Menú Especial

45€*



Garantía

El "meat" de las Canarias
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY
1972 50th ANNIVERSARY 2022



Puerto de la Cruz - Tenerife - brunellis.com

*Precio por persona, sin bebida. IGIC incluido. Menú mínimo para 2 personas.





Por Saioa Arellano

LAREDO, TIERRA MARINERA

Laredo se sitúa a los márgenes del río Asón. La primera referencia escrita a esta localidad se remonta al año 968 y en ella se cuenta que existía desde el año 757 como poblado de pescadores, en el lado sur de La Atalaya. Alrededor del año 1200, el rey Alfonso VIII le otorga el privilegio de convertirse en villa, algo que le da mucha importancia, pues a partir de este momento empieza a registrarse la presencia de marineros laredanos en las luchas de la reconquista. Todo esto hace que su población crezca y que la villa continúe aportando embarcaciones a las empresas comerciales del país.



Afluente del Asón.



Playa Soledad.

A raíz de esto, ya entrada la Edad Media y con el apoyo de los Reyes Católicos, Laredo se convierte en uno de los pueblos marineros más importantes por tener el puerto más cercano a Castilla. Allí se producen partidas como la de Juana la Loca camino a su casamiento o viajes como el de Carlos V al monasterio de Yuste. Gracias a todo esto, la villa se convierte en el concejo más importante del territorio, desde donde se controlan los privilegios reales.

-

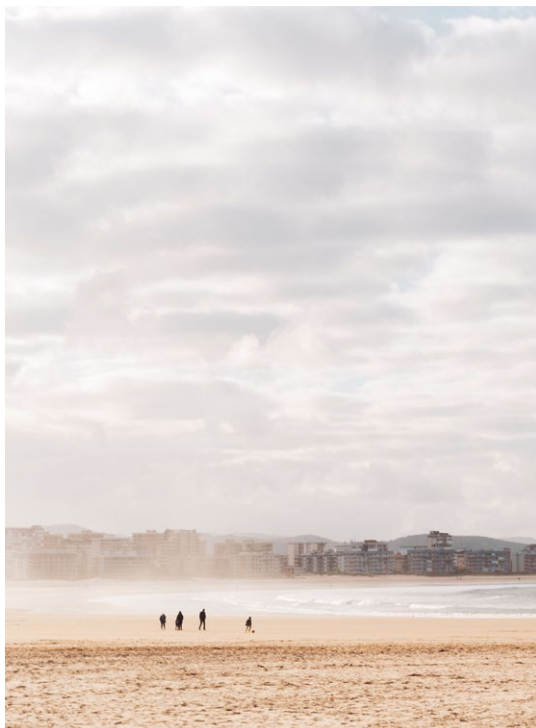
***Si hay algo que no se deja
de ver nunca alrededor de Laredo
son sus montes vestidos de verde***

-

Laredo tiene la concesión de ayuntamiento desde el siglo XIX y su expansión hasta lo que conocemos hoy se inicia a

mediados del siglo XX. Al ser un pueblo pesquero, donde abundan los marineros, comienzan a instalarse fábricas de conservas. Con la irrupción del turismo en la villa, se empieza a transformar la economía, aumenta la construcción y se inicia la remodelación del puerto pesquero.

Cerca del puerto mariner se encuentra el túnel de La Atalaya, que desemboca en la playa Soledad. Este túnel fue construido en 1863 sobre el monte de La Atalaya, con la intención de albergar un puerto-refugio que llevaría por nombre «Muelle de la Soledad». Tras varios temporales, el túnel quedó destruido e inutilizado. No sería hasta años más tarde, en 1936 y con la guerra civil, cuando se usaría a modo de refugio frente a los bombardeos. El túnel tiene una longitud de 221 metros y es peatonal. Al otro lado nos encontramos con la playa Soledad, con marea salvaje en épocas invernales y donde es muy habitual ver pescadores.



Playa de La Salvé.



Las Cárcobas.

Es imposible no pararse a contemplar la playa de La Salvé, con una longitud de 4250 metros y su arena blanca y dorada, tan común en las playas del norte. La Salvé está fusionada con la evolución del río Asón como punto de la confluencia de aguas dulces y saladas. Frecuentada por turistas en verano, no es de extrañar ver gente dando largos paseos o infinidad de surfistas que aprovechan las bajas corrientes de la bahía para practicar ese deporte. Esta playa delimita con el puerto pesquero de Laredo, al que se une a través de la circunvalación del paseo marítimo.

Pero si hay algo que no se deja de ver nunca alrededor de Laredo, característico de la propia Cantabria, son sus montes vestidos de verde. La zona de Las Cárcobas, a 1,5 kilómetros de Laredo y a 38 metros sobre el nivel del mar, no deja indiferente a nadie. No es de extrañar que por el camino nos encontremos

algún peregrino, pues es zona de paso del Camino de Santiago. Tampoco algún animal que no tiene reparo en pararse a posar para la cámara.

Desde sus altitudes podemos observar el mar Cantábrico, los espectaculares acantilados y playas salvajes que rodean a este lugar tan increíble, a esta Cantabria tan infinita.

SANTANDER

*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



¿Norte o Sur?

Pon rumbo hacia tu próximo destino
y llena tu año de experiencias

A Coruña

Hotel Attica21 Coruña 4*

A Coruña
4 días / 3 noches
Habitación doble
Solo alojamiento



Desde
167€
por persona
4 días



Desde
141€
por persona
3 días

Santander

Silken Río Santander 4*

Santander
3 días / 2 noches
Habitación doble
Alojamiento y desayuno

Jerez-Cádiz

Iberostar Royal Andalus 4*

Chiclana de la Frontera
4 días / 3 noches
Habitación doble
Alojamiento y desayuno



Desde
196€
por persona
4 días

Promoción:

- 10% de descuento
- Spa incluido y 25% dto. en tratamientos
- Up-grade habitación

¡Maleta
gratis!

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 y régimen indicados para febrero. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y salidas on-line.

Vuela con

Binter



Compra online o llama al 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes



Por Patronato de Turismo de A Coruña

LA TORRE DE HÉRCULES, UN FARO MILENARIO

Muchas son las razones por las que visitar A Coruña. Su gastronomía, su ambiente, su historia, su paseo marítimo, sus playas, su clima atlántico, sus museos... Pero, sin duda, también existe una parada obligada. En Punta Herminia se encuentra desde hace casi 2000 años la Torre de Hércules, el faro más antiguo del mundo en funcionamiento.

Esta torre, construida por los romanos en la segunda mitad del siglo I o principios del siglo II d.C., fue levantada para acompañar a los barcos que bordeaban el extremo más occidental del imperio.

Sobre el faro, de 55 metros de altitud, giran muchas de las leyendas que rodean a la ciudad de A Coruña, como la de Hércules, que derrotó a Gerión y lo enterró en su base, y también dio a la ciudad el nombre de su amada, Crunia. Otra de las leyendas hace referencia a que desde ella, Ith, el hijo del rey Breogán, que fundó la Torre de Breogán, partió hacia las tierras de Irlanda al divisarlas desde lo alto de la torre. Fue Mil, hijo de Ith, quien logró conquistar esas tierras tras el fracaso de su padre. Así lo recoge el *Lebor Gabala*, el libro irlandés de las invasiones.

Aunque su origen es mucho más antiguo, su aspecto actual obedece a la remodelación que se hizo a finales del siglo XVIII, que fue ejecutada por Eustaquio Giannini. Él, ayudado por José Cornide, fue quien le dio esa forma tan caracte-

rística que tiene hoy en día y por la que se ha convertido en un símbolo para los coruñeses y para todo el mundo.

Ese símbolo fue reconocido universalmente por la Unesco en 2009, cuando declaró el faro como Patrimonio Mundial, dándole un estatus que no sorprende a nadie que lo haya visitado y permitiéndole entrar en la lista de lo más selecto de los monumentos de todo el planeta.

La Torre de Hércules se puede visitar todos los días del año. Tras subir los 234 escalones que llevan hasta su terraza, podemos observar la ciudad de A Coruña en su plenitud y el golfo Ártabro, además de las rías de A Coruña, Betanzos, Ares e incluso Ferrol. Hacia el oeste también divisaremos las Illas Sisargas y el comienzo de la Costa da Morte.

Pero esta Torre de Hércules no es solamente un faro. Alrededor de ella existe un enclave natural privilegiado que invita a pasear y relajarse rodeado de la majestuosidad del océano Atlántico. Este entorno, de unas 47 hectáreas, está declarado desde 2020 Espacio Natural de Interés Local y en él se pueden observar diversas plantas y aves características de esta esquina de la península Ibérica.

Parque Escultórico

En ese entorno se encuentra también el impresionante Parque Escultórico de la Torre de Hércules, un conjunto de 18 obras de arte de diversos autores que se han convertido en iconos de la ciudad. Entre estas obras destacan la impresionante *Rosa dos Ventos*, obra del escultor Tono Correa Corredoira y que homenajea a los países celtas. También el *Ara Solis*, de Silverio Rivas, un altar al sol que se pone cada día por Fisterra (Finisterrae, el fin de la tierra según los romanos); la estatua de Breogán, de José Cid; la *Cara-cola*, creación de Moncho Amigo y desde la cual se ve romper las olas cada día; el *Monumento a los Fusilados*, de Isaac Díaz Pardo; o los *Menhires por la Paz*, otro de los símbolos de este parque, que fue creación de Manolo Paz.

Aquarium Finisterrae

Una vez visitada la torre, a solo unos pasos nos encontraremos también el Aquarium Finisterrae, un museo que por sí solo ya hace que la visita a A Coruña merezca la pena. El Aquarium Finisterrae, también conocido como Casa de los Peces, es un lugar único para descubrir los secretos de las profundidades del mar y del entorno atlántico del litoral coruñés. Está situado entre la Domus y la Torre de Hércules, y su objetivo es promover el conocimiento del océano y educar en actitudes de cariño hacia el mar.

En el Aquarium podemos encontrar varias salas que nos harán sentir como si estuviésemos en el fondo del mar. Bueno, y no solo *como si estuviésemos*, ya que en la Sala Nautilus, dedicada a las aventuras del capitán Nemo y ambientada en el famoso submarino de la novela de Julio Verne, estaremos literalmente bajo el mar para descubrir cómo se comportan los peces en su entorno y también a uno de los reyes del Aquarium: el tiburón Gastón, un toro macho de 2,5 metros de largo y 120 kilogramos de peso.

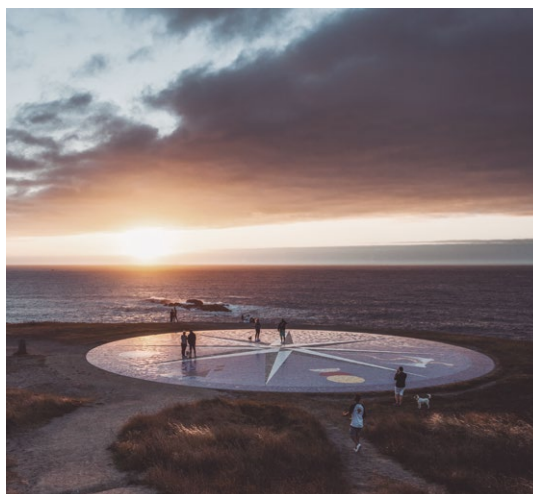
La otra gran sala de este acuario es la Maremagnum, en la que podemos aprender todo sobre el océano que nos rodea y observar hasta 600 especies en sus peceras.

La visita se completa, entre otros departamentos, en sus piscinas exteriores, que también están conectadas con el océano. En ellas podemos observar y aprender de la mano de las focas atlánticas.

Puestas de sol

Por último, si ves el sol brillar durante el día, e incluso si se añade alguna nube al horizonte, desde la Torre de Hércules podrás contemplar una de las más bellas puestas de sol que encontrarás en Galicia. En la *Rosa dos Ventos*, mencionada anteriormente, tendrás un marco incomparable para tus fotografías y también para la observación. Seguro que ahí encontrarás la que será por mucho tiempo tu foto de perfil.

La aerolínea Binter une Canarias y A Coruña los jueves y domingos en un vuelo de unas tres horas. Se trata de una ruta que se presta para escapadas los fines de semana y también para estancias más largas, en las que muchos lugares están esperando a ser descubiertos.



A CORUÑA

*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



Por Elena Horrillo
Fotografías por Adobe Stock

LOS IMPERTURBABLES CENTINELAS DEL ATLÁNTICO

Desde su fundación, Cádiz siempre ha mirado al mar. Por eso no es de extrañar que en los siglos XVII y XVIII, cuando la ciudad se convirtió en puerto de entrada del comercio con América, la arquitectura se pusiera al servicio de quienes no querían perder de vista las aguas del Atlántico ni los barcos que entraban a puerto: nacían así las torres vigía y cambiaba el perfil de Cádiz para siempre.

En 1717, la Casa de la Contratación y el Consulado de Indias se trasladan de Sevilla a Cádiz y con ellas el monopolio del comercio marítimo con las llamadas Indias Occidentales. Comienza así una época de esplendor que, por una parte, abarrota el puerto de embarcaciones que van y vienen de América con todo tipo de mercancías y, por otra, cambia el *skyline* de la ciudad, salpicándolo de torres vigía. Todo aquel comerciante que quisiera hacer patente su prestigio en aquella época de auge económico alzaba sobre su casa una torre mirador.



Estos añadidos, normalmente de planta cuadrada, orientados a poniente y de uno o dos pisos, tenían dos propósitos. Por un lado, permitían tener una vista privilegiada del tráfico comercial del puerto, y se constituían por tanto en fundamental punto de observación e información. Pero también poseían un componente lúdico, pues servían como lugar de reunión, con vistas privilegiadas, para los eventos sociales de la época. Asimismo, estas torres eran lo primero que veían aquellos que llegaban a Cádiz por mar, dibujando un precioso perfil de la ciudad, veteado de banderas, ya que cada comerciante colocaba su enseña sobre el punto más alto de la torre para que los barcos pudieran identificarlas desde alta mar.

Cádiz llegó a contar con 160 torres miradores, como lo atestigua la minuciosa maqueta de la ciudad de 1777 que se guarda en el Museo de las Cortes. Eso sí, quince años más tarde, en 1792, las ordenanzas municipales prohíben este

tipo de construcciones al considerarlas en ese momento inútiles y por el peligro de derrumbamiento que acechaba a más de una. Hoy en día, el cielo de Cádiz esconde unas 130, aunque no todas son fáciles de encontrar.

-
Desde allí pueden contemplarse un buen número de pequeñas torres miradores que juegan a esconderse entre los antiguos palacios de la ciudad
-

La Bella Escondida es una de las que no se aprecian a simple vista desde la calle y que, además, puede presumir de ser la única construida con una peculiar planta octogonal. Se dice que su propietario la levantó para que pudiera verla su hija, que acababa de entrar en un convento, y así tuviera siempre presente a su familia; por eso, es visible desde las alturas, pero no



desde la calle. Para apreciar sus pilas-tras teñidas de colores ocre es necesario escalar a otras torres, esas para las que el horizonte de la ciudad no deja ningún secreto. La más conocida, y también la más alta con sus 45 metros, es la Torre Tavira. En su último piso aguarda una cámara oscura que permite contemplar los 360 grados de la ciudad en tiempo real y con un casi indecoroso detalle único.

Desde allí pueden contemplarse un buen número de pequeñas torres miradores que juegan a esconderse entre los antiguos palacios de la ciudad. Es el caso de la torre de la Casa de las Cadenas, que hoy alberga el Archivo Histórico Provincial y cuya portada barroca convierte a la que fuera casa del comerciante Diego de Barros en una imprescindible visita.

Y es que no todas estas vigías impercederas son visitables, algunas se encuentran en manos privadas y solo pueden observarse entre los estrechos huecos que permiten las callejuelas

del centro histórico. Aunque también hay otras, como las que pertenecen a la Casa de las Cuatro Torres, que han sido restauradas, junto con el edificio de estilo neoclásico, para convertirlo en un hotel. El dueño de este antiguo palacio burló las leyes que prohibían construir más de una torre mirador por casa; dividió la manzana en cuatro partes, construyendo cuatro casas, cada una con su torre vigía. Que no se diga que en Cádiz no se tiró siempre de inventiva para no dejar de mirar al mar.

JEREZ DE LA FRONTERA

*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



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

ARENA Y SAL

Las arenas penetran en Lanzarote desde el norte hasta el sur, conformando un blanco pasillo que conecta las nerviosas aguas de Famara con las de Arrecife. Por una porción de este singular espacio, conocido como el Jable, discurre nuestra ruta de este mes.



Desnivel positivo:
130 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
350 metros de descenso.

Longitud: 15,7 kilómetros.

Cota máxima:
225 metros de altitud.

Cota mínima:
1 metro de altitud.

Lugares de interés cercanos: en las proximidades de Tiagua se encuentran las poblaciones de Tinajo, La Vegueta, Tao y Mancha Blanca y, al otro lado de la blanca llanura que conforman las arenas del Jable, Teguiise, la antigua y señorial capital de Lanzarote. Hacia el suroeste, a poco más de dos kilómetros, se ubica el Paisaje Protegido de La Geria, uno de los espacios más emblemáticos de Canarias.

Observaciones: el recorrido no es exigente, a pesar de su longitud. Sin embargo, la ausencia total de sombra nos lleva a rogar que se porte agua en abundancia, así como protección solar y gorra. Además, no conviene realizar el itinerario durante los episodios de calor que suelen caracterizar los meses de verano.

¿Sabías que las llanuras del Jable se encuentran integradas parcialmente en el Parque Natural del Archipiélago Chinijo, uno de los espacios naturales protegidos más importantes de Canarias? Se trata de un territorio que alberga elementos geomorfológicos de gran valor y singularidad, así como una excepcional riqueza biológica, y que integra la propia llanura del Jable, los acantilados de Famara y los islotes del norte de Lanzarote.

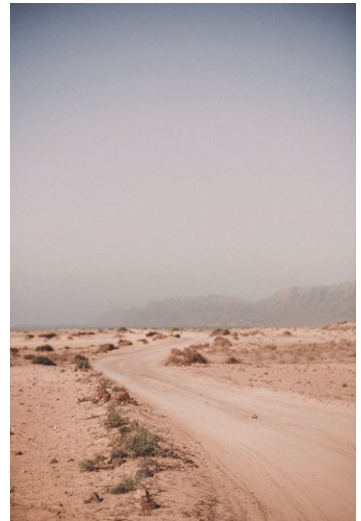
Iniciaremos el recorrido en Tiagua, una hermosa y pequeña aldea de blancas casas, rodeada de los característicos cultivos en arenado, que pertenece al municipio de Teguiise.

Desde allí, tomamos rumbo noreste para adentrarnos en el carismático paisaje del Jable, que, paradójicamente, pese a su aspecto desértico, constituye uno de los espacios agrícolas más singulares de Canarias. Aquí, bajo la protección que brindan las arenas, el suelo produce las batatas y las calabazas, las sandías y los melones.

-
Paradójicamente, pese a su aspecto desértico, constituye uno de los espacios agrícolas más singulares de Canarias
-

Parece cosa de magia, pero este aparente milagro es el resultado de siglos de cuidadosa relación entre el campesinado conejero y la esquiva y árida naturaleza de la Isla. Al cabo de seis kilómetros atravesando esta peculiar región alcanzamos la aldea de Soo, que se ubica al pie de tres elevaciones volcánicas de tez rojiza que se interponen en nuestro camino: Pico Colorado, Caldera Trasera y la Montaña de Juan del Hierro. Tras rodearlas, con los riscos de Famara y el Atlántico a la vista, nos encaminamos hacia el mar por el Bebedero del Espino, dejando al sur Montaña Chica y Montaña Cavera.

El sendero alcanza el litoral junto a la urbanización Casa Dominique, tras 13 kilómetros de recorrido. A partir de este punto, marcharemos a lo largo de la orilla hasta La Caleta, disfrutando de la maravillosa perspectiva que nos ofrece la bahía de Penedo, las islas del Archipiélago Chinijo y los formidables farallones de Famara.





Por Raquel Álvarez
Fotografías por Rocío Eslava

EL MÉDANO Y LOS ABRIGOS GUARDAN UN SECRETO

Se ha hecho bastante célebre en los últimos años por permitir, como pasa con una cala muy accesible del Puertito de Güímar, la presencia de perros en su arena y sus aguas. Sin embargo, y más allá de que su nombre, El Confital, lleva a muchos canarios a pensar primero en la de Las Palmas, esta se encuentra entre dos de las zonas más entrañables de la costa del sur de Tenerife: los pueblos granadilleros de El Médano y Los Abrigos. Justo a la mitad de la carretera que enlaza estos dos enclaves, junto a un espacioso invernadero y muy cerca de la emblemática playa de La Tejita, esta cala no supone solo un paraíso para canes. Si no le molesta la presencia de perros de todo tipo, El Confital sorprende por sus dimensiones, su fina arena en muchas zonas y la tranquilidad de los baños en el de por sí mar más calmado del Sur. Además, con aparcamientos anexos y una vista, al menos parcial si se camina hacia la derecha, de la mítica Montaña Roja.

Por lo general, decir en Canarias «Confital» nos lleva, en una especie de inconsciente colectivo, a ubicar este lugar en la capital grancanaria. Y, en efecto, ahí se encuentra, junto a la emblemática playa de Las Canteras, una cala bajo ese nombre, referente para numerosos surfers y siempre bastante salvaje. Sin embargo, existe otra playa isleña que, quizás, va mereciendo mejor trato social y mediático, y no solo por servir de paraíso para los perros. Ubicada en el municipio tinerfeño de Granadilla, en el sur de la Isla, El Confital alternativo ha ido ganando relevancia por la prohibición de llevar

canes a la cercana joya de La Tejita, lo que ha incrementado su uso desde hace años por parte de los que gustan disfrutar de la arena, el sol y el refrescante Atlántico acompañados de sus mascotas. Pero esta cala es mucho más. De hecho, y antes de su fama como alternativa para los perros, muchos amantes de la soledad en una de las franjas del litoral sureño con mejor oferta de calas optaban por esta playa, que, para el que no la conoce, se convierte pronto en una agradable sorpresa, en un secreto digno de gritarse entre los siempre entrañables pueblos de El Médano y Los Abrigos.

Para llegar no hay que volverse muy loco. Ya sea bajando a El Médano o a Los Abrigos, la TF-643 nos llevará a El Confital, señalizada con un considerable cartel que explica sus características y, sobre todo, su condición de playa apta para perros y otras mascotas. Si se viene desde La Tejita o El Médano, la encontraremos al pasar una rotonda de la urbanización de la zona y los invernaderos anexos. Si se accede desde Los Abrigos, esos mismos invernaderos nos servirán de referencia. Aparcar no resulta nada complejo, pues hay varias pistas de tierra y espacios en la parte superior. Luego, los caminos se multiplican también, aunque algunos están más claramente marcados hasta llegar a la superficie principal de la cala. Las dimensiones engañan y la playa se muestra más amplia de lo que parecía al principio, aunque con zonas con piedras de diverso tamaño y también con distintas áreas de fina arena. A la izquierda, un paseo de ancho considerable es frecuentado por senderistas o corredores que acaban en el extremo derecho de La Tejita, siempre mirando hacia el horizonte.

-

Se ha incrementado su uso desde hace años por parte de los que gustan disfrutar de la arena, el sol y el refrescante Atlántico acompañados de sus mascotas

-

Como resulta lógico, en los últimos años es habitual toparse con muchos animales, especialmente perros, en una playa que, no obstante, ya era antes frecuentada por amantes de las calas más aisladas y sin las masificaciones de muchas de la vertiente sureña. Es más, y aunque ahora está más controlado, tampoco debe extrañar ver aparcadas caravanas y autocaravanas, que antes



proliferaban mucho más y que le dan ese toque de rincón alternativo para tanta gente. El agua, como pasa en esta parte de la costa granadillera, suele ser apetitosa gran parte del año. Las mareas, las corrientes y la fuerza oceánica siguen la línea de menos intensidad que lo que ocurre en casi cualquier parte del norte de las Islas, aunque no por ello conviene confiarse. Eso sí, no son numerosas las zonas en las que entrar con arena hasta no hacer pie. Al revés, deberá ir con cuidado con las rocas interiores, pues muchas veces dan algún disgusto. Por lo demás, y si los animales no le molestan, esta es una excelente elección para pasar un buen rato en una cala, por lo general, solitaria y que resulta mucho más agradable y sorprendente de lo que aparenta al principio. Y es que, entre Los Abrigos y El Médano, hay más de un secreto de mucho valor en forma de calas, charcos y rincones dignos de visita.



LOS COLEGIOS CON MENOS RECURSOS PODRÁN VISITAR DE MANERA GRATUITA EL ACUARIO POEMA DEL MAR

Gracias a una campaña de publicidad social presentada por Miguel Ángel Pérez del Pino, vicepresidente del Cabildo de Gran Canaria, los colegios con menos recursos de la Isla podrán visitar de forma gratuita el acuario Poema del Mar y asistir a talleres divulgativos.

Mediante un presupuesto de 70000 euros anuales, el acuario acercará a los estudiantes los océanos, mares y ríos del planeta con actividades de sensi-

bilización y divulgación. Asimismo, las guaguas Global exhibirán la imagen de Poema del Mar, que es «un icono turístico, divulgativo y científico no solo de Gran Canaria, sino del resto del mundo», afirma Pérez.

Los centros participantes serán seleccionados por la Consejería de Educación y Juventud del Cabildo de Gran Canaria, que elegirá entre aquellos que tengan menos recursos.



Poema del Mar
AQUARIUM



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

VIVIR MEJOR A CADA PASO QUE DOY

Comer equilibradamente y hacer ejercicio físico son dos acciones saludables conocidas por todo el mundo; sin embargo, su puesta en práctica ya no es tan habitual. A pesar de ser conscientes de sus beneficios, muchas veces presentamos resistencias al cambio. Ir introduciendo nuevos hábitos de forma progresiva ayuda a poder alcanzar el objetivo final de conseguir una vida saludable.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre 1975 y 2016 casi se ha triplicado la prevalencia mundial de obesidad. En 2016 el 39% de las personas mayores de edad tenían sobrepeso y el 13% obesidad. Peores datos nos encontramos en la población infantil y adolescente, que ha pasado de un 4% en 1975 a más de un 18% en 2016.

Más allá de los problemas estéticos o modas sociales, nos encontramos que el exceso de peso está asociado como factor de riesgo a diversas enfermedades no transmisibles. La OMS indica que intervenir en tres áreas como son la alimentación poco saludable, el tabaquismo y la inactividad física o sedentarismo puede contribuir a disminuir el 80% de

las muertes prematuras, el 80% de los infartos agudos de miocardio prematuros, el 80% de la diabetes mellitus tipo II y el 40% de los cánceres.

En 2004 se aprobó la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, donde se indicaba que los dos principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles eran el régimen alimentario y la inactividad física. Además, existen otros factores de riesgo como son la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, el exceso de peso y el consumo de tabaco.

En lo que respecta a las recomendaciones dietéticas que debían seguirse, consistían en lograr un equilibrio energé-

tico y un peso normal; limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos trans; aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; limitar la ingesta de azúcares libres; limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y consumir sal yodada.

Acciones como evitar la compra de ultraprocesados y apostar por frutas y verduras de temporada con el objetivo de tomar cinco piezas variadas y de distinto color al día hacen que lo consigamos. Otra apuesta segura es elegir productos locales: ayudamos al comercio de nuestra región y nos sirve para integrar alimentos más frescos y saludables.

Si al final escogemos productos procesados es importante revisar el etiquetado; para ello nos podemos ayudar de la guía facilitada por el Ministerio de Sanidad y disponible en eetiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/etiquetado.html.

Todo ello sirve para saber qué compramos cuando elegimos un producto. Revisando el etiquetado podemos descubrir que el jamón york solo presenta un 55% de carne –el resto son aditivos– o que al elegir un tomate frito estamos comprando a veces más azúcar que tomate.

En lo que respecta a la actividad física, debemos saber que además de mejorar nuestra salud física y mental nos aporta beneficios adicionales independientes del régimen alimentario. Nos ayuda a reducir el colesterol LDL, mejora el rendimiento cardiovascular, fortalece huesos y articulaciones, mejora la autoestima y protege de la depresión, favorece la pérdida de peso, ayuda a controlar la tensión arterial, mejora la tolerancia a la glucosa y retrasa la resistencia a la insulina.

Se considera que una persona tiene una vida activa cuando alcanza al día unos 10000 pasos (se estima que dos pasos son un metro y, por tanto, 2000 pasos son un kilómetro). Caminar se convierte en una forma básica de contribuir a nuestra salud, pero no es la única. Practicar ejercicio un mínimo de 30 minutos diarios –60 minutos en los menores de edad–, cinco días a la semana, hace que seamos personas activas.

-

***Empezar andando poco a poco
y conforme se adquiera el hábito
ir incorporando otros hace que sin
darnos cuenta nuestra vida
y nuestra salud mejoren***

-

Se recomienda que esos 30 minutos sean de ejercicios aeróbicos como caminar, correr, nadar o practicar cualquier deporte. Asimismo, realizar ejercicios de fortalecimiento dos veces a la semana en días alternos y siempre ejercicios de fortalecimiento como son los estiramientos contribuye a mantenernos en forma.

Quizás incorporar todos estos hábitos a la vez suene demasiado difícil; sin embargo, buscar aliados entre nuestro círculo que quieran mejorar su salud nos ayuda a poder ir dando los pasos en compañía y evitar los retrocesos. Empezar andando poco a poco y conforme se adquiera el hábito ir incorporando otros hace que sin darnos cuenta nuestra vida y nuestra salud mejoren.

Ante las dificultades o dudas siempre podemos acudir a nuestro centro de salud, donde los profesionales sanitarios nos pueden orientar y guiar. No te rindas antes de empezar, da el primer paso y lidera el cambio en tu entorno.



ÚNETE AL CLUB DE LOS 300

DONANTES DE
SANGRE AL DÍA



300 donantes de sangre son necesarios
en Canarias para salvar muchas vidas



PIDE CITA EN
EFFECTODONACION.COM
922 470 012 | 928 301 012
012 (opción 8)

Red
Transfusional
Canaria



DIAGNÓSTICO PRECOZ DEL SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es una de las patologías endocrinas que más afectan a las mujeres y la principal causa de infertilidad. La doctora María Dolores Pérez-Jaraíz, del Servicio de Ginecología y Obstetricia de Hospital Universitario Hospiten Rambla, explica que las características que presentan estas pacientes son ciclos menstruales irregulares, de más de 45 días, o falta de regla; aumento del vello corporal y la aparición de acné; alteración del metabolismo de los azúcares; obesidad o sobrepeso.

Para el adecuado diagnóstico de la enfermedad, es precisa la realización de una serie de pruebas médicas, como la revisión de la historia clínica, la propia exploración, análisis de hormonas o ecografías de los ovarios. La ginecóloga aclara que «en las pacientes adolescentes es normal que la menstruación sea irregular durante los primeros tres años, por lo que el diagnóstico se debe realizar una vez pasado este tiempo».

El doctor Carlos Blanco Soler, ginecólogo de Hospiten Roca, destaca la relación que existe entre la obesidad, el síndrome de ovario poliquístico y la infertilidad. «La obesidad tiene un impacto adverso muy importante en el resultado reproductivo. Influye no solo en la capacidad de concepción, sino también en la respuesta al tratamiento de fertilidad



Doctora María Dolores Pérez-Jaraíz, ginecóloga del Hospital Universitario Hospiten Rambla.

que podamos ofertar, aumentando el riesgo de aborto espontáneo, de anomalías congénitas y complicaciones del embarazo», señala.

Además, recuerda que «la mayoría de las pacientes con síndrome de ovario poliquístico tiene alteraciones metabólicas, como resistencia a la insulina con hiperinsulinemia compensatoria, la obesidad y la dislipemia. Por tanto, independientemente del peso de la paciente, se deben estudiar estos parámetros mediante estudio de perfil lipídico y una prueba de tolerancia a la glucosa», concluye.

DESCUBREN UN GEN QUE PROTEGE CONTRA LA INFECCIÓN GRAVE DEL COVID-19



Un consorcio internacional de investigadores, entre los que se encuentran el Instituto Karolinska y el sistema de Salud Boston, ha logrado identificar una secuencia de ADN que influye en el tamaño de una proteína que, cuanto más larga, mejor descompone el coronavirus. Los investigadores analizaron muestras genéticas de más de 130000 personas con distintos ancestros, algunas hos-

pitalizadas por el efecto del COVID-19, y lograron identificar al responsable de una mayor inmunidad natural en seres humanos. Asimismo, según indican los expertos, estos resultados arrojarán luz sobre los distintos factores de riesgo del virus y, a su vez, supondrán una oportunidad para desarrollar un fármaco que combata adecuadamente la enfermedad, informa *Canarias7*.

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



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

Nuestra misión es ayudar y acompañar a las personas con cáncer y a sus familias, así como sensibilizar en salud a la población mediante acciones de prevención para luchar contra esta enfermedad. Financiamos actualmente más de 400 proyectos de investigación, dirigidos a mejorar el diagnóstico y el tratamiento del cáncer.

Contamos con profesionales y voluntarios en todas las islas, y damos apoyo efectivo a las personas con cáncer y a sus familiares, a través de la atención psicológica, atención social y fisioterapia especializada, servicios que se prestan sin coste alguno para los beneficiarios. Además, desarrollamos talleres para la mejora del bienestar físico, y también dinamizamos actividades de ocio y tiempo libre para las personas enfermas, cuidadores y familiares.



Si usted nos necesita o está interesado en contactar con la Asociación Española Contra el Cáncer, puede llamarnos al 900 100 036, teléfono de Infocáncer, donde le atenderemos a cualquier hora del día, los 365 días del año.



HOTEL BOTÁNICO
& The Oriental Spa Garden

A MEMBER OF
THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD

Un *San Valentín* de lujo en
un entorno incomparable.



hotelbotanico.com

f @hotelbotanico

✉ info@hotelbotanico.com

☎ +34 922 381 400



MÚSICA



JAMES RHODES TOUR 2022

TF / Auditorio de Tenerife
Adán Martín
19 de febrero

Con el afán de sacudir el polvo que parece que a veces rodea a la música clásica, James Rhodes ofrece una mirada renovada y un formato de concierto totalmente revolucionario. El artista británico ha acuñado un tipo de recital propio y personal, donde, además de tocar, contextualiza las obras que interpreta y cuenta sobre el escenario la historia y apuntes biográficos de los compositores. Con estos singulares conciertos, Rhodes se ha convertido en uno de los principales divulgadores de la música clásica en el mundo, gracias a sus giras y conciertos en todo tipo de festivales y salas, así como varios documentales sobre su figura filmados por cadenas de televisión británicas y españolas.

RICARDO ARJONA BLANCO Y NEGRO TOUR

GC / Gran Canaria Arena
5 de febrero

El reconocido cantante, compositor y productor guatemalteco vuelve a España este año dentro de su gira europea *Blanco y Negro Tour*, una serie de conciertos en los que presentará dos de sus últimos discos de estudio: *Blanco* (2020) y *Negro* (2021), grabados en el icónico estudio Abbey Road de Londres.

LA CHIRIMURGA DEL TIMPLE

GC / Teatro Pérez Galdós
10 de febrero

Los que se comen el coco es el nuevo show de La Chirimurga del Timple, con el que intentarán remover conciencias con su visión crítica de la realidad social. Y todo, con mucho humor y música. Un formato que no falla y con el que llevan ya seis años de trayectoria. En 2020 estrenaron *Los paranoicos* en el Auditorio Alfredo Kraus e hicieron vibrar la sala con un espectáculo que, como siempre, está formado por cuplés, pasodobles y popurrís. Temas como el COVID, los sanitarios, la migración o el cambio climático fueron abordados por diez paranoicos, que analizaron la sociedad con ironía, desde un cristal crítico. El mensaje principal era que hay mil maneras de pensar y de vivir, y que todas ellas son igual de válidas.



TEATRO

LIGERAS, CÓMPLICES Y PSICÓTICAS

TF / Teatro L'incanto
Del 4 al 18 de febrero

Velada teatral con tres historias cortas. En *Cómplices*, escrita por Indira Páez, Alexis Valdés y Julie de Grandy, Alexis narra cómo dos mujeres despechadas se unen para cometer un asesinato; *Ligeras*, escrita por Indira Páez, trata sobre dos mujeres divorciadas que quieren seguir manteniendo su estatus social; y *Psicóticas*, de Julie de Grandy, transcurre en un consultorio psiquiátrico, donde no se sabe quién está más loca.

EL MUNDO DE OZ

TF/ Teatro L'incanto
5, 12 y 19 de febrero

Un extraño día de lluvia, un libro de cuentos y una terrible señora vestida de verde hacen que Dora, una mamá y ama de casa sumida en sus preocupaciones cotidianas, cruce la barrera de fantasía y despierte más allá del arco iris; en el maravilloso mundo de Oz. Ante su fuerte deseo de volver junto a sus hijos, Dora enfrentará a una malvada bruja y recorrerá un largo camino en el que conocerá a tres nuevos amigos. *El mundo de Oz* es una hermosa reflexión sobre la grandeza de las pequeñas cosas y el poder de una familia unida, sea la que por destino nos ha tocado o aquella que elegimos a través del camino. Esta adaptación del clásico *El mago de Oz* ha sido escrita por Natalia Martínez y dirigida por Crisol Carabal.

EXPOSICIONES

IMAGEN DE TOMÁS MORALES PARA UN CENTENARIO

GC / Casa-Museo Tomás Morales
Todo el mes, de martes a domingo
de 10:00 a 18:00 h

La abundante iconografía de Tomás Morales resalta su importancia, y que su imagen haya captado la atención de distintos autores a lo largo de los años es un hecho que debe destacarse en el centenario de su muerte y en la propia Casa-Museo. Además de Pepe Dámaso, Manolo Ruiz, Teo Mesa y María Suárez, artistas que han visto en Morales motivo de inspiración son Juan Carlo, Colacho Massieu, Eladio Moreno, Hurtado de Mendoza, Victorio Macho, Manolo Reyes, Cirilo Suárez y Luis Arencibia. www.tomasmorales.com



Por Francisco Belín
Ilustración por Ilustre Mario

HAY VIDA DESPUÉS DE LOS ESPAGUETIS Y LOS 'NUGGETS'

«Con la alimentación de los niños no cabe relajarse: hay que perseverar; yo creo en ese sexto sentido que impulsa la inquietud y el amor por los productos y por lo que va a ir a la mesa. Los padres deben afinar ese sentido con sus hijos en el mercado, observar los productos y lucir un delantal para, juntos, experimentar sensaciones con la cocina». Categórica la convicción que el recordado chef Darío Barrio expresaba en Tenerife hace unos años.

«Los pequeños deben implicarse en el mundo de los gustos, pues son todavía como arbolitos a los que se puede guiar en su futuro nutricional; es decir, todavía es tiempo de educarles el paladar».

El jefe de cocina Darío Barrio, fallecido en una prueba de salto base en Jaén (6 de junio de 2014) y al que hacemos desde aquí este pequeño homenaje, sostenía sus ideas acerca del tratamiento y el trato específicos en la alimentación de la infancia. «Yo, en mi faceta de padre, me pongo a elaboraciones lo más caseras y nutritivas posible», recomendaba en una entrevista que le había solicitado por aquellas fechas.

Precisamente, la *alma mater* de Dassa Bassa, que acudió a Tenerife para asesorar en un modelo de comedores escolares, insistía en la idea de la importancia de los padres para cambiar de ritmo los fines de semana, por ejemplo, y ponerse a trastear en la cocina.

En este punto convendría repasar a vista de pájaro algo de historia reciente del antes, el durante y la actualidad del fenómeno culinario ocurrido en España y, por ende, en Canarias. No hace mucho, los pequeños eran objetivo cero cuando, por ejemplo, se salía de casa a comer.

Una muestra: mesa aparte, por supuesto, si había reunión de familias; menú definido con escalope, papas fritas y algún yogur, helado... Desorden. En la rutina diaria, los comedores de los colegios fueron punta de lanza para intentar la combinación comida de batalla saludable/apetitosa, mientras que en los hogares muchos niños desconectan ante la falta de incentivos sápidos (y embebidos en los dibujos de la tele).

Sensaciones positivas. La asesora en nutrición Gladys Egea pone de manifiesto que no hay fórmulas exactas, pero sí una serie de claves para al menos mejorar el *marketing* familiar en lo concerniente a la

cocina destinada a los niños. «La atmósfera influye mucho en el apetito y es fundamental que el pequeño asocie comer con algo agradable: esta sensación positiva se quedará en su memoria y, con el tiempo, será capaz de disfrutar de este momento».

Y del eje hijos-padres (ustedes escalepe, nosotros marisco) a la exacta frase del título *Hay vida después de los espaguetis y los 'nuggets'*: en la actualidad podemos abrirnos a otras fórmulas mucho más participativas y originales de plantear la nutrición infantil, aunque coexistan las viejas manías. Cada vez se ven más niños probando lo que sus padres, incluso haciendo sus pinitos en las cocinas étnicas.

Lo cierto es que los cursos específicos de cocina, los programas televisivos tipo *Masterchef Junior* o temáticos están impulsando nuevas expectativas y más apetito en la curiosidad de los peques.

«No hay que forzar a los pequeños a comerlo todo. Hay que seducir y hoy, si acudimos a Internet, podemos disfrazar una verdura para que sea más apetitosa; pero, ojo..., si el niño no tiene bien reforzadas las bases va a decirnos que *jaunque la mona se vista de seda, mona se queda!*», asevera Gladys Egea.

Si de fórmulas novedosas hablamos, la chef Isabel Alonso las ha aplicado todas desde hace años en sus talleres, jornadas y campamentos de *Minichef* de Tenerife. «Está claro que la simiente en estas edades son precisamente lograr un giro de ciento ochenta grados entre lo que es ajeno y desconocido y procurar un trato cercano y real del producto y la cocina».

«La base tiene que ir anclada a los gustos memorizados de la propia familia y del individuo que se está educando en todos los aspectos. Es importante

la referencia de las Islas, de la Isla, del terruño; muchas veces los mayores nos empeñamos en limitar las acciones de los niños cuando debe ser todo lo contrario: aportarles datos, profundizar en la materia prima y dar prioridad a este tipo de cultura para, en definitiva, comer bien».

Alonso hace también hincapié en que los hábitos vinculados con la comida, la cocina y la nutrición tienen su «tiempo de cocción» y en ellos tiene que entrenarse la identificación, por ejemplo, de los aromas y sabores de la casa de la abuela.

-
***Cada vez se ven más niños
probando lo que sus padres,
incluso haciendo sus pinitos
en las cocinas étnicas***
-

La aplicación puntual de la investigación de chefs y la educación nutricional como pilar de futuros avances es otro de los acicates que hay que tener en cuenta y no solo para los profesionales. El chef Rodrigo de la Calle ya comentó hace un tiempo, en una ponencia en el Congreso Culinaria Tenerife (Adeje), que por una de esas casualidades descubrió que cocer las verduras en agua en la que se han guisado previamente unas algas potencia los sabores y da un repunte mágico de sabor. Es una aportación más para la nutrición infantil.

En definitiva, hoy la cocina de fusión está de nuestro lado. Hay que mirar como propios el tomillo, el azafrancillo o la pimienta picona palmera, pero también el jengibre, el curri o el rocoto mexicano. Como decía uno de los gurús de la cocina, en unos años el ceviche peruano formará también parte del acervo culinario de Canarias, vista la profusión en los restaurantes de las Islas.

Islas para enamorarse

Celebra San Valentín en Canarias. ¡Volverás a enamorarte!

Tenerife

La Casona del Patio 4*

Santiago del Teide
3 días / 2 noches
Habitación doble
Alojamiento y desayuno

Promoción:

- Entrega de una rosa
- Copa de cava
- Up-grade habitación
- Pack romántico de bienvenida



Desde
151€
por persona
3 días



Desde
156€
por persona
3 días

Fuerteventura

R2 Río Calma 4*

Costa Calma
3 días / 2 noches
Habitación doble
Media pensión

Promoción:

- Cena romántica
- Entrada al spa
- Descuento en tratamientos



La Palma

H10 Taburiente Playa 4*

Los Cancajos
3 días / 2 noches
Doble
Alojamiento y desayuno

Promoción:

- 10% de descuento
- Copa de bienvenida



Desde
128€
por persona
3 días

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 y régimen indicados para febrero. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y salidas on-line.

Vuela con

Binter



Compra online o llama al 922 24 81 61

canariasvinja.com

Y en tu agencia de viajes



SALOBRE HOTEL RESORT & SERENITY

SUME PUNTOS x2

En febrero sume el doble de puntos con su alojamiento en Salobre Hotel Resort & Serenity 5*. Disfrute de unos días de relax en el sur de Gran Canaria y encuentre su remanso de paz para equilibrar cuerpo y mente.

**Salobre Hotel
Resort & Serenity 5***

340 + 340 puntos/noche

salobrehotel.com
928 943 000

Validez febrero 2022.



Gran Meliá Palacio de Isora 5*. Tenerife

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Obtenga el doble de puntos con sus reservas en los hoteles seleccionados de Meliá Hotels International. Hoteles de 4* y 5* ubicados en primeras líneas de playa y entornos naturales que le cautivarán.

Gran Meliá Palacio de Isora 5*
Sol Fuerteventura Jandía 4*
Sol Lanzarote 4*

200 + 200 puntos/noche
100 + 100 puntos/noche
100 + 100 puntos/noche

[Realice su reserva en melia.com](http://melia.com)
o a través del 912 764 747

Validez febrero 2022.



Lopesan Baobab Resort 5*. Gran Canaria



Lopesan Costa Meloneras Resort & Spa 5*. Gran Canaria



Lopesan Villa del Conde Resort & Thalasso 5*. Gran Canaria

LOPESAN HOTELS & RESORTS

ESPECIAL | 15% DTO. ADICIONAL | SUME PUNTOS x2

San Valentín ya está aquí, organice su próxima escapada en los hoteles seleccionados ahora y disfrute hasta octubre de un 15% de descuento adicional al reservar con el código **BMASLOVE22**. Además, podrá sumar el doble de puntos con su alojamiento.

Hoteles	Ahorre	Sume x2
Lopesan Costa Meloneras Resort & Spa 5*	15% dto. directo	360 + 360 puntos/noche
Lopesan Villa del Conde Resort & Thalasso 5*	15% dto. directo	420 + 420 puntos/noche
Lopesan Baobab Resort 5*	15% dto. directo	420 + 420 puntos/noche
Corallium Dunamar by Lopesan Hotels 4*	15% dto. directo	260 + 260 puntos/noche
Corallium Beach by Lopesan Hotels 3*	15% dto. directo	260 + 260 puntos/noche

Reserve en [lopesan.com](https://www.lopesan.com)
o a través del 902 450 010

Validez febrero 2022. Reserve hasta el 28/02/2022 y estancias desde el 01/02/2022 al 31/10/2022. Imprescindible presentar su tarjeta BinterMás en el *check-in* para acogerse al descuento. No acumulable a otros códigos promocionales, ni al descuento de residente canario. Sujeto a disponibilidad.



DUNAS HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

Durante el mes de febrero la cadena Dunas le ofrece sumar el doble de puntos alojándose en preciosas villas y suites junto a la Reserva Natural Especial de las Dunas de Maspalomas. Sume hasta 1.000 puntos/noche y disfrute de un oasis de vegetación autóctona en el hotel Suite & Villas by Dunas 4*.

Suite & Villas by Dunas 4* 500 + 500 puntos/noche

hotelesdunas.com
902 142 828

Validez febrero 2022.

San Sebastián

Desde

3500 + 142€

Puntos BinterMás por persona

✈️ + 🏠

Vuelo + Hotel

Zinema7 Hotel 4*
San Sebastián
4 días / 3 noches
Zinema7 Twin
Solo Alojamiento

BinterMás

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras hasta 28/02 y para estancias del 01/02 al 31/03/22. Plazas limitadas

Compra on-line o llama
al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:

canariasviaja.com

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

BinterMás

VUELOS

Binter

BINTER
922/928 327 700
bintercanarias.com
Obtención: de 100 a 1000 puntos



VUELOS + HOTEL

CANARIASVIAJA
922 24 81 61
canariasviaja.com
Obtención: 1 punto por 1 €

COMPRAS



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

IBERIA

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

GOLF



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

ALQUILER DE COCHES



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

ESTACIONES DE SERVICIO



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



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

AVIS

AVIS
902 135 531
avis.es
Obtención: de 50 a 75 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
atlantisbahia.com
Obtención: 600 puntos



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



BUENDÍA CORRALAJEO NOHOTEL
928 943 027
buendiacorralajeo.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: 340 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.

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




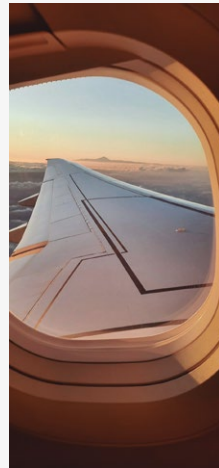
 @spotter_giulius




 @ale_suarez_perez



 @Samu_Benitez



 @campof_del

#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 – Sábados

Lille – Lunes y jueves

Marsella – Miércoles

Venecia – Viernes

Turín – Sábados

Madeira – Martes, jueves, sábados y domingos

Nuakchot – Miércoles y sábados

Agadir – Lunes

Dakar – Martes y viernes

El Aaiún – Martes y sábados

Lisboa

Marrakech

Cabo Verde

Banjul

Dajla

Casablanca

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

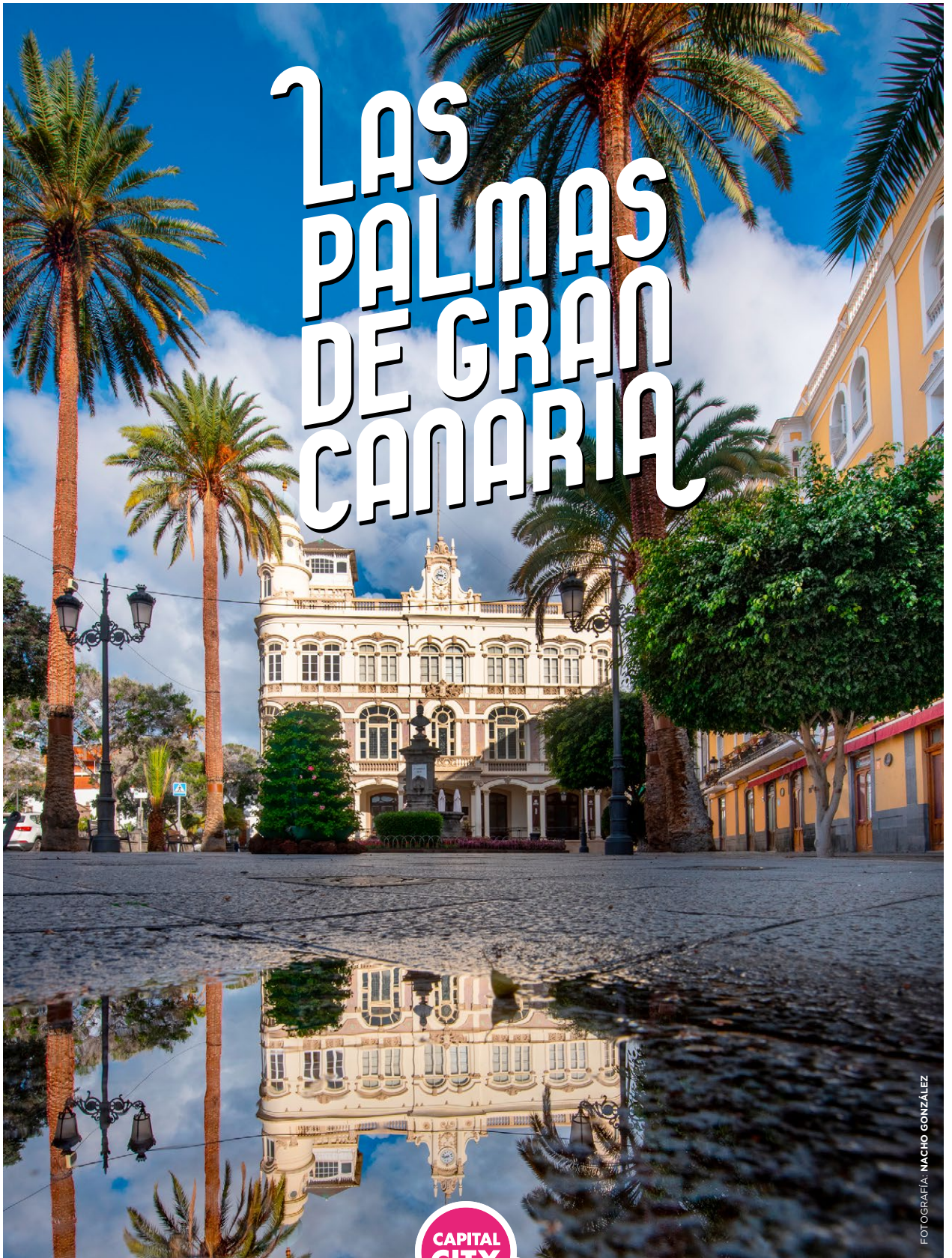
Volamos ✈
por ti

Binter

SANTANDER

Descubre el resto de destinos
de la Península y Baleares

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



FOTOGRAFIA: NACHO GONZÁLEZ



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria

