

NT

FLORENCIA, CUNA DEL RENACIMIENTO

Paula Quintana - Autocontrol - Valladolid - Barranco de Las Angustias
Playa de Amadores - Embarazo - Pescadito y mojo

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Enrique Areilza, Astrid da Silva, 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

Astrid da Silva

FOTOGRAFÍAS

Astrid da Silva, Manuel Gil, Aarón Rodríguez González, Rocío Eslava, Adobe Stock, 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

EL MEJOR ALIADO PARA ESTE VERANO

Llega el verano y con él la posibilidad de hacer realidad los planes de viajes y vacaciones, con los que en muchos casos llevamos soñando todo el año, y que nos permitirán visitar otros lugares y desconectar del día a día.

En Binter queremos ser su mejor aliado para estas escapadas y por eso seguimos incrementando nuestra programación con nuevas rutas, ideadas para lograr una oferta diferente, variada y atractiva, que esperamos que les entusiasme tanto como a nosotros.

Ya les hemos contado las novedades internacionales y nacionales que podrán disfrutar a partir de julio, así que, en esta ocasión, quiero destacar la firme apuesta que hemos hecho por La Palma y que facilitará el impulso de su recuperación. Para ello hemos diseñado un programa específico de verano con un incremento del 20% de los vuelos con la Isla, en los meses de más movimiento turístico y de pasajeros.

Así, desde finales de mayo, La Palma cuenta con vuelos directos entre la Isla y los aeropuertos de Tenerife Sur y Lanzarote. A esto se sumarán las conexiones que se operarán entre La Palma y Fuerteventura de julio a septiembre. Por otro lado, también hemos reforzado la conectividad de la isla de Lanzarote, en este caso con vuelos directos con el aeropuerto de Tenerife Sur.

Con las nuevas rutas de Binter en los distintos ámbitos –interinsular, nacional e internacional–, esta temporada de verano pondremos a disposición de nuestros clientes una oferta de más de 3,6 millones de plazas y alcanzaremos los 75 millones de pasajeros transportados por la aerolínea desde sus inicios.

Todo esto es posible gracias al proceso de renovación de la flota de Binter, que no se ha interrumpido durante la pandemia, de manera que ahora contamos con mayor número de aviones, tanto de ATR como de Embraer.

Me gustaría terminar este editorial hablándoles de una acción que ha sido muy especial para nosotros, por su connotación humanitaria y social. A finales de abril, colaboramos con el Club Rotario del Puerto de la Cruz y la asociación Canarias con Chernobil para hacer posible el traslado hasta nuestro archipiélago de refugiados ucranianos. Para ello, volamos hasta Cracovia con el objetivo de traer a 122 personas procedentes de Ucrania, en un trayecto en el que pusimos toda nuestra ilusión para que se sintieran lo más cómodos y arropados posible.

Quiero aprovechar para agradecer enormemente la dedicación y esfuerzo de todo el personal de Binter que ha estado implicado en este vuelo tan especial, y que se volcó en él desde el primer momento.

Muchas gracias por elegirnos y ¡BUEN VUELO!

Juan A. Ramsden
Coordinador general

SUMARIO

6
Paula Quintana
Entrevista



10
El informe del mes
Economía



22
Florencia
Destino internacional



28
Valladolid
Destino nacional



34
Ocho islas
Canarias



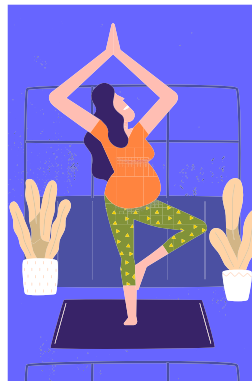
42
Barranco de Las Angustias
Senderos



48
Playa de Amadores
Playas



58
Embarazo
Salud



70
Pescadito y mojo
Gastronomía



A | ÓPERA DE TENERIFE

TEMPORADA
2022-2023

OCTUBRE · 18, 20 y 22

FUENTEOVEJUNA

JORGE MUÑÍZ

NOVIEMBRE · 22, 24 y 26

UN BALLO IN MASCHERA

(Un baile de máscaras)

GIUSEPPE VERDI

DICIEMBRE · 10

NANCY FABIOLA Y SUS INVITADOS

GALA LÍRICA

ENERO · 21, 22, 28 y 29

THE OLD MAID AND THE THIEF

(La vieja doncella y el ladrón)

ÓPERA DE CÁMARA · REPOSICIÓN

GIAN CARLO MENOTTI

MARZO · 7, 9 y 11

DER ZWERG

(El enano)

ALEXANDER VON ZEMLINSKI

ABRIL · 15 y 16

THE LITTLE SWEEP

(El pequeño deshollinador)

ÓPERA EN FAMILIA

BENJAMIN BRITTEN

JUNIO · 9 y 10

TANNHÄUSER

POEMA SINFÓNICO PARA CORO Y ORQUESTA

WAGNER / HALFFTER

TAQUILLA · 902 317 327 · AUDITORIODETENERIFE.COM · INFO | CITA PREVIA 922 568 625

Programación sujeta a posibles cambios o cancelaciones.



PRODUCE



AUDITORIO
DE TENERIFE



SINFÓNICA
DE TENERIFE

COLABORA



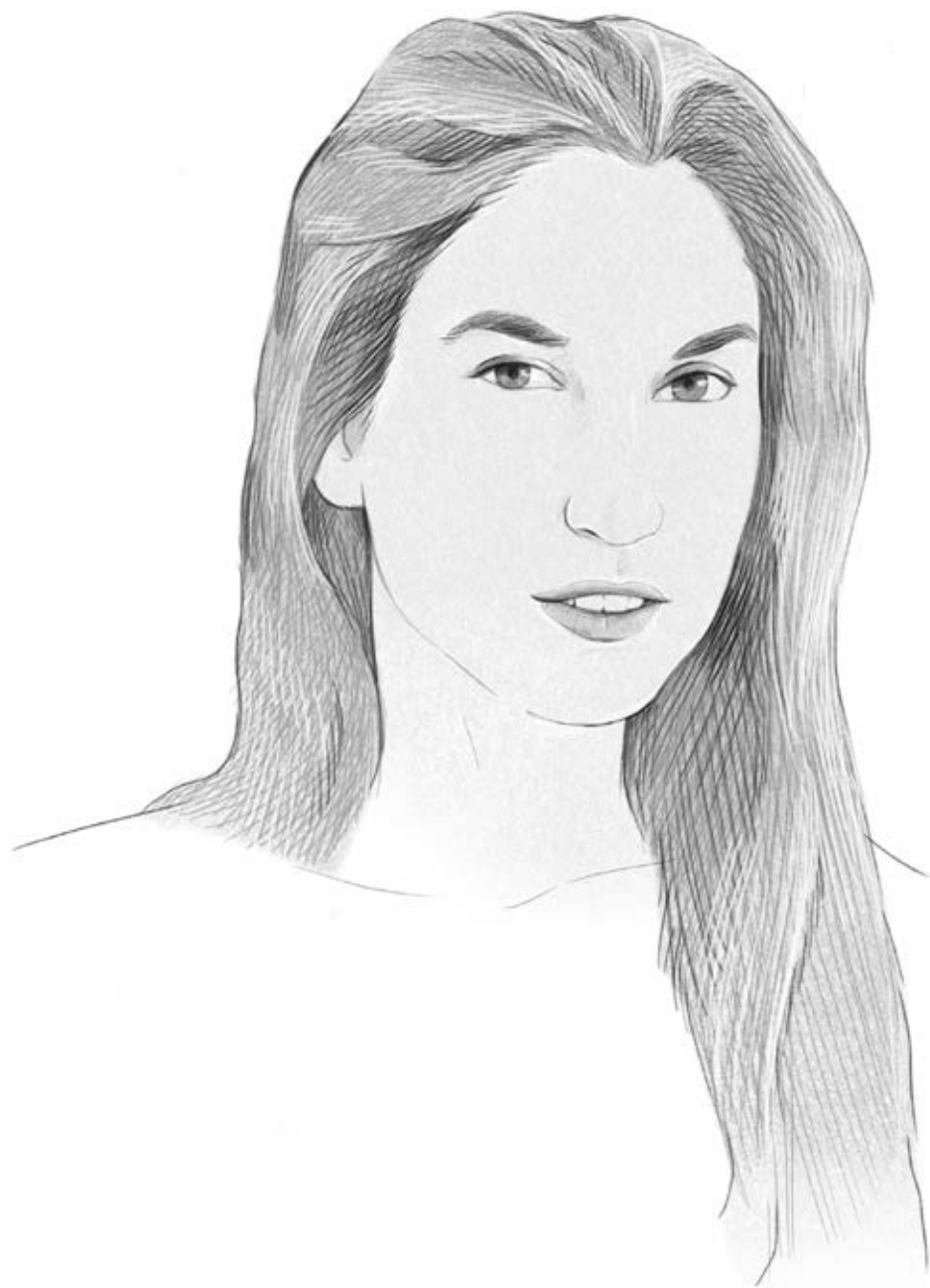
inaem



Instituto Canario de
Desarrollo Cultural



Gobierno
de Canarias



Por *Beneharo Mesa*
Ilustración por *Capi Cabrera*

«LA CULTURA ES IMPRESCINDIBLE PARA PENSAR EN LO QUE NOS SUCEDE»

Paula Quintana es una artista que lleva inmersa en el mundo de la danza desde muy pequeña y que ha cosechado multitud de premios gracias su trabajo artístico. Tras licenciarse en arte dramático, se trasladó a Madrid, donde continuó con su formación como actriz y bailarina, y llegó a trabajar en audiovisuales de teatro y de danza dentro y fuera de España. Algunas de sus obras más destacadas son *Siempre, en algún lugar* (2017) y *Latente* (2015). En 2019 comenzó una trilogía con *Las alegrías* (2019), *La carne* (2020) y *Huerto* (2022), proyecto en el que actualmente está trabajando con un equipo multidisciplinar conformado por artistas y profesionales e investigadores científicos.

¿Cómo comenzó en el mundo de la danza? ¿Desde muy pequeña tuvo curiosidad?

Sí, yo siempre digo que esto no lo elegí, sino que me eligió. No me recuerdo sin bailar ni hacer teatro. Siempre ha sido mi forma de expresarme, de comunicar. Desde muy pequeña siempre

estaba bailando, haciendo teatro..., y conforme fui creciendo era algo que me acompañaba. Me apunté a clases de baile, de teatro, hacía lo máximo que podía todo el rato. Hasta que me di cuenta de que iba a ser tremendamente infeliz si me dedicaba a otra cosa. Pero ha sido algo muy orgánico, porque llevo en esto desde muy niña.

¿Cómo reaccionó su entorno? Normalmente suelen recomendar tener un plan b...

Como siempre bailaba y hacía teatro fue algo normal para ellos. Sí es verdad que cuando me planteé dedicarme a esto profesionalmente fue difícil para la familia. Había muchísima incertidumbre. Quizás sí esperaban que se me pasaría o que lo intentaría un par de años y luego pasaría a otra cosa... Se hizo difícil. Aunque con el paso de los años una va cogiendo confianza, lo tuve que pelear, a pesar de los miedos y la incertidumbre propia. Yo pensé muchísimas veces: «¿Me puedo dedicar a esto?». Tampoco tenía referentes, pero todo esto te hace ser más seguro por el hecho de no tenerlo todo fácil.

Antes hablaba de incertidumbre; de eso la cultura sabe un rato. ¿Cómo ve la danza actualmente?

Sí, este en un sector que ha sido precario siempre. La pandemia lo que hizo fue evidenciar todavía más esa precariedad, porque todo el mundo se quedó con una mano delante y otra detrás. Sin ningún tipo de sostén ni de soporte. Pero eso no era algo nuevo, sino que ya venía siendo así. Ahora que se está reactivando todo, como en muchos ámbitos, sigue siendo un sector precario, en el que no hay una gestión con proyección de futuro.

Se vive muy al día, ¿no?

Exacto, y es muy difícil no solamente de cara al sector, sino también al resto de la ciudadanía. Yo opino que es muy difícil que la cultura pueda alcanzar un peso importante para la sociedad y que realmente se convierta en un agente importante si no hay una voluntad para ello. Entonces muchas veces a mí me frustra mucho que haya un escalón muy grande entre el grueso de la sociedad y

el sector cultural. Muchas veces no hay herramientas o una solidez a la hora de generar actividad o proyectar planes. No es tanto tener que exigir más implicación, sino que se gestione a medio y largo plazo. Por supuesto que el ocio es necesario y está ahí, más en los momentos que acabamos de vivir. Creo que la cultura es imprescindible para pensar en lo que nos sucede, para reflexionar, para crear e inventar modelos mejores y tiempos mejores. Y con eso es con lo que entrenamos la cultura: las emociones, la forma de relacionarnos entre nosotros, imaginar otros mundos posibles. Si todo eso no se planifica, cuesta llegar al grueso del público. En los últimos años ha habido un avance y se están haciendo cosas interesantísimas y maravillosas, pero a veces la mayoría no lo conoce. No es que no esté pasando, es que no nos estamos enterando.

-
***«El cuerpo, la música,
 el movimiento llegan a sitios
 a los que a veces las palabras
 no llegan»***
 -

Ha definido la cultura y cómo podemos nutrirnos de ella. ¿Qué es para usted la danza?

Pues... [Reflexiona y se toma su tiempo para contestar], creo que es una manera de comunicarse y de transmitir desde un lugar que no siempre es tan concreto, tan intelectualizado. Hay veces en las que uno tiene la capacidad de comprender cosas sin que te las expliquen, o las comprendes porque emocionalmente sabes y empatizas. Por otro lado, hay cosas en las que yo creo que el cuerpo, la música, el movimiento llegan a sitios a los que a veces las palabras no llegan.



Porque *The* lo mereces

HOTELES



GRAN CANARIA



GRAN CANARIA



LANZAROTE

¡Haz tu reserva!
hoteles.the.com
PROMOCODE: THEBINTER



Por Enrique Areilza*
Ilustración por Ilustre Mario

AUTOCONTROL: ENTRENAMIENTO Y BENEFICIOS

El autocontrol es la capacidad de regular nuestros impulsos voluntariamente. Como otras muchas capacidades, se entrena, y cuando dejamos de hacerlo desciende y en ocasiones acarrea consecuencias con diferentes efectos en nuestras vidas y en las de los demás. La clave está en que el control de emociones, sentimientos y comportamientos sea voluntario, es decir, podemos gobernarlos con voluntad.

Todos hemos hablado mucho sobre la reacción de Will Smith en la gala de entrega de los premios Oscar. Muchos incluso habrán cambiado su percepción del actor. Quizás hasta su propia mujer: su cara al cabo de unos minutos era cuando menos expresiva. En el lado contrario todos admiran a Rafa Nadal y el control sobre sí mismo en momentos adversos de partido. ¿¡A quién no le gustaría parecerse a él!?

A priori podríamos pensar que el autocontrol es una capacidad innata heredada genéticamente y quizás lo sea en parte. Sin embargo, lo que sí sabemos hoy de forma cierta es que es entrenable. Andrés Huberman, neurocientífico de la Universidad de Stanford, explica el porqué y el cómo.

Huberman nos introduce en la parte fisiológica indicando los circuitos neuronales de acción y pensamiento

alojados en el ganglio basal. Un circuito se responsabiliza de que entremos en acción, lo que define como GO, y el circuito espejo nos impulsa a pensar; lo define como NO GO. Ambos se activan mediante la dopamina. La cuestión es que durante la infancia alguien (padres, profesores...) se encargan de que entrenemos el circuito NO GO, pero cuando somos adultos ya nadie nos supervisa. Y no solo eso, nuestra realidad actual de acción inmediata, de recompensa inmediata, de distracción inmediata, nos lo pone aún más difícil.

Me gustó especialmente uno de sus ejemplos referente a los niños pequeños, que, aun cuando están quietos, se están moviendo (GO) y la típica frase «niño, estate quieto». O aquello de «no te levantes hasta que acabe todo el mundo de comer». Y por supuesto «niño, no interrumpas...». Todos ellos, ejemplos del entrenamiento NO GO.

* Dream Team Executive Search.

Es paradójico que ahora no podamos parar de mirar la bandeja de *mail*, coger el móvil y revisar el whatsapp o las redes, dejar una tarea a medias para pasar a otra o para tomar un café o para cualquier cosa. Incluso cuando navegas por Instagram le das al *scroll* con tanta desesperación que tienes que volver atrás porque casi te pierdes algo interesante, y por supuesto dejas atrás mucho de lo interesante. Estamos abducidos por el GO.

En estos ejemplos de limitado auto-control no se producen consecuencias graves, al menos a corto plazo. En el medio plazo puede incluso que pierdas el trabajo por baja productividad.

Hay otras formas de pérdida de auto-control muchísimo más graves y de nefastas consecuencias, todos las hemos padecido o las hemos visto. Pero vayamos a lo positivo: cómo volver a engrasar el circuito. Nos han parecido francamente útiles las técnicas de Huberman, pero antes vamos a contar un remedio infantil, la técnica de la tortuga. Es muy gráfica. Se trata de indicar al niño que ha entrado en una situación adversa que emule a la tortuga. La primera acción es, como la tortuga ante el peligro, meterse en su caparazón imaginario: físicamente se le indica al niño que imite a una tortuga haciéndose una bola. La segunda fase es conseguir que relaje sus músculos, lo que es incompatible con la tensión muscular necesaria para mostrar una conducta agresiva; esto le llevará a relajar su mente.

Espero que no me vea nadie haciendo la tortuga en la oficina cualquier día de estos de estrés. Como decíamos, Huberman tiene su propia receta. Él cuenta que entrena su circuito NO GO realizando veinte o treinta pequeñas acciones diarias de inactividad. Estos son algunos

de sus ejemplos: evitar mirar el móvil, no leer el correo más de dos o tres veces al día, permanecer enfocado en una tarea por periodos de noventa minutos sin levantarse bajo ninguna circunstancia, retrasar un café o un picoteo, mantener el plan, pensar antes de actuar, meditar (esto es un NO GO en toda regla).

Cuidado, que eso no quiere decir que debamos descuidar el circuito del GO, claro que tenemos que actuar, incluso debemos entrenar la acción cuando la tentación es la inacción (salir a correr, realizar esa tarea soporífera, etc.).

-

***Es paradójico que ahora
no podamos parar de mirar
la bandeja de 'mail', coger el móvil
y revisar el whatsapp o las redes***

-

Por último, no queremos dejar pasar la relación es este artículo con otro anterior en el que hablamos del experimento de las nubes o *marshmallows*, en el que se medía la capacidad de retrasar la recompensa en favor de una mayor. Pues bien, contra todo pronóstico este estudio ha demostrado que los jóvenes de hoy son mejores en esto que sus padres. Los investigadores proponen el siguiente razonamiento: «Creemos que el incremento del pensamiento abstracto, junto con la creciente inscripción preescolar, los cambios en las prácticas de crianza y, paradójicamente, las destrezas cognitivas asociadas con las tecnologías de pantalla, podrían estar contribuyendo a las mejoras generacionales para postergar la gratificación».

Ya lo ven, al contrario de lo que se suele decir, cualquier tiempo pasado no siempre fue mejor.

Nueva AQUAREA EcoFlex

Solución integral eficiente: Climatización y Agua Caliente en un único sistema

Panasonic
heating & cooling solutions

¿Qué significa eficiente?
Ahorro de dinero en facturas eléctricas

Incluye Tecnología Nanoe™ X que inhibe mohos, alérgenos, bacterias y virus, incluido coronavirus SARS-CoV-2.



E
ENAIRGY
clima eco-industrial

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

CANARIAS BATIÓ RÉCORD DE RODAJES EN 2021

El año pasado las Islas fueron escenario de 155 producciones, entre películas, series, documentales, cortos y animación, que dejaron en el territorio una inversión de 98 millones de euros.

Se trata de las cifras más altas registradas en la historia de este archipiélago, y superan las contabilizadas en los últimos tres años. Cabe destacar que incluso en 2020, año en el que la pandemia paralizó todo el mundo, en Canarias se llegaron a realizar 80 producciones. Esta evolución positiva ha permitido también duplicar el número de contrataciones directas de profesionales técnicos y artísticos locales, con independencia de figurantes o proveedores. Abundando en los datos, en 2018 se contabilizaron 79 producciones que dejaron 60 millones de ingresos. En 2019, fueron 101, con 48 millones; y en 2020 se alcanzaron 80 con 28 millones de euros.



El mejor resultado corresponde a 2021, con 155 producciones y más de 98 millones de euros de ingreso. Cabe destacar que cerca de un 20% son series y películas de animación, una actividad que sigue en crecimiento.



Más de 20 años recuperando materiales metálicos en Canarias



¡RECUPERAMOS TU CHATARRA!

Resimet, S.L. es una empresa canaria dedicada al reciclaje de residuos férricos y no férricos en las Islas con **más de 20 años de experiencia** en el sector.

Recuperamos residuos metálicos, tales como: cobres, aluminios, inoxidable, latones, cableado; de nuestros proveedores, que principalmente son: carpinterías de aluminio, carpinterías metálicas, instaladoras eléctricas, empresas con carácter industrial y particulares. Ofrecemos a todos ellos un **servicio integral de recuperación**.

Resimet garantiza al cliente **diferentes soluciones de valor añadido** para su mayor comodidad, así como los **precios más competitivos**.

CAJASIETE CUMPLE 60 AÑOS



La entidad celebra su aniversario recordando los grandes retos superados y destacando el mérito de una empresa cooperativa que sigue trabajando día a día para la consecución de su principal misión: «contribuir al desarrollo sostenible de Canarias, satisfaciendo las necesidades financieras de las personas,

siendo fieles a sus valores de integridad, profesionalidad y solidaridad».

Pese a ser una entidad joven, Cajasiete ha alcanzado números importantes: más de 55000 socios y 200000 clientes, un total activo de más de 4000 millones de euros y una ratio de solvencia del 18,87 %.

R2 HOTELS

Cada destino es un momento único, diferente, especial...

Canarias y Baleares: donde te gustaría estaR2



LAS PERNOCTACIONES EN APARTAMENTOS AUMENTARON CASI UN 600% EN CANARIAS EN MARZO

Canarias lideró las pernoctaciones en apartamentos turísticos en marzo, mes en el que, con respecto al año anterior, subieron un 594,8%. Según los datos provisionales publicados este miércoles por el Instituto Nacional de Estadística (INE), se superaron los dos millones de pernoctaciones en las Islas.

Además, en general, las pernoctaciones en alojamientos turísticos extrahoteleros españoles (apartamentos, campings, alojamientos de turismo rural y albergues) superaron la cifra de los 5,9 millones el mismo mes, lo que supone casi triplicar (186,5%) la cifra registrada en marzo de 2021, cuando se produjeron un total de dos millones de pernoctaciones, según informa el medio digital *Canarias Ahora*.



Disfrute este verano de Loro Parque con su estancia en el Hotel Botánico.

info@hotelbotanico.com - www.hotelbotanico.com - Tlf: 922 381 400

Puerto de la Cruz - Tenerife


HOTEL BOTÁNICO
& The Oriental Spa Garden

 A MEMBER OF
THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD

LA BANDERA AZUL ONDEARÁ EN 621 PLAYAS DE ESPAÑA ESTE VERANO

El distintivo Bandera Azul ondeará el próximo verano en 621 playas españolas, seis más que el año pasado, de las cuales dieciocho estrenan este sello de calidad que reconoce el buen estado de las aguas, el alto nivel de los servicios playeros y la seguridad que ofrecen a los bañistas.

La Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor (ADEAC), promotora de la iniciativa, difundió recientemente el listado de las 729 banderas azules que ondearán en 2022 en 621 playas (siete de ellas interiores) de 250 municipios; 103 puertos deportivos (siete más que el año pasado); y cinco embarcaciones turísticas sostenibles (tres más que el año pasado) de toda España. En esta ocasión han optado a la Bandera Azul 691 playas (quince más que el año pasado), el 89% de las cuales han conseguido la distinción. En conjunto representan el 43% de las playas con calidad de agua excelente.



EL LUJO DE DISFRUTAR EN FAMILIA

New Luxury

Hasta un

20% Dto.

Family & Joy

by HD Hotels

HD
hotels



www.hdhotels.com

WeConnect
Ventajas Club



EL SECTOR TURÍSTICO PREVÉ UNA MEJORA A MEDIO Y LARGO PLAZO



Conforme la normalidad se ha ido alcanzando en los últimos meses, todas las previsiones son positivas para el sector turístico, pues se estima que se crearán casi ocho millones de empleos en Europa para la próxima década, según el último Informe de Impacto Económico (EIR) del Consejo Mundial de Viajes y Turismo (WTTC por sus siglas en inglés). En el caso de Europa, la media anual de crecimiento será del 3,3%, frente al 1,5% que se estima crezca anualmente la economía en la

próxima década; mientras que para el PIB turístico se prevé un alza del 31,4% hasta alcanzar 1,73 billones de euros. Los datos de WTTC de 2021 muestran que en toda Europa hubo un aumento del 4,7% en el número de empleos del sector, lo que representa un poco más del 9% de todos los puestos de trabajo, en marcado contraste con la caída del 12,5% el año anterior. En ese sentido, se espera también que el sector turístico recupere las cifras prepandemia para el año 2023.



Este verano será en un Princess de Canarias


Descuentos **hasta el 35%** + Hasta **2 niños gratis** en habitaciones superiores

Hoteles recomendados para adultos

Tabaiba Princess (recomendado)
Gran Canaria Princess (solo adultos)
Mogán Princess (recomendado)
Club Jandía Princess (recomendado)
Esencia de La Palma (solo adultos)
Guayrmina Princess (solo adultos)
TUI Blue Suite Princess (solo adultos)

Hoteles recomendados para familias

Taurito Princess
Maspalomas Princess
Fuerteventura Princess
Esencia de Fuerteventura
La Palma & Teneguía Princess

 *Because we Care*



Reservas a través de
princess-hotels.com
o en tu agencia de viajes habitual

princess-hotels.com

 **Princess**
HOTELS&RESORTS



TIJARAFE, PUEBLO MÁGICO



Tijarafe ha sido incluido en la red de Pueblos Mágicos de España, por ser un municipio vivo, con características únicas y con una magia especial. Situado en el noroeste de La Palma, es cuna de entrañables tradiciones y se vertebra en torno al templo dedicado a Nuestra Señora de Candelaria, construido en 1530. Para sumergirse en su historia solo es necesario recorrer sus calles empedradas.

De paisajes abruptos y espectaculares, Tijarafe se puede descubrir, de mar a monte, a través de senderos que permiten estar un poco más cerca de las estrellas. Sus tradiciones, gastronomía, paisajes y senderos han sido razones suficientes para que Tijarafe forme parte de una iniciativa que busca poner en valor los recursos locales impulsando el desarrollo turístico local.

El "más" de Canarias
LORO PARQUE
 ANIMAL EMBASSY
 1972 50 2022
 ANNIVERSARY

13€ niño/ 19€ adulto
 Precios residentes canarios
 Consulta online

VIAJA CON NOSOTROS

COMPRA
 TICKET
 ONLINE

DIGIINNOVA ACERCA A LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS A LA INNOVACIÓN EMPRESARIAL



Las instalaciones de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna acogieron en mayo el Digiinnova Day, un evento pensado para acercar la innovación empresarial a los universitarios. Esta iniciativa permite el contacto directo de directivos responsables de los departamentos de innovación con los propios estudiantes, a través de reuniones en grupo de no más de quince jóvenes, para conocer así de prime-

ra mano la realidad de la empresa, los perfiles que busca, cuáles son las demandas del mercado y ofrecer claves de inserción laboral. El programa está diseñado para facilitar a cada grupo hasta seis de estos encuentros, fomentando así un contacto directo y no masivo que permite preguntar a las empresas sobre sus intereses, y a estas exponer su visión de la innovación y sus principales proyectos en este ámbito.

DISCOVER NATURE

AQUARIUM
Poema del Mar

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

12€ niño / 16€ adulto
Precios residentes canarios
Consulta online

¡SUMÉRGETE CON NOSOTROS!

ANIMAL EMBASSY
LORO PARQUE
1972 50 2022
ANNIVERSARY

COMPRAR TICKET ONLINE

EL HIERRO Y LA GOMERA LIDERAN LA RECUPERACIÓN EN TURISMO RURAL

Los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), analizados por el Observatorio de Ashotel, indican una caída del 11,5% en la provincia tinerfeña en las pernoctaciones frente al mismo periodo prepandemia. Los establecimientos alojativos de turismo rural de las islas occidentales cerraron el primer trimestre de 2022 con un total de 82353 pernoctaciones, un 11,5% menos que las registradas en el mismo periodo de 2019, y sitúan a La Gomera y El Hierro como únicas islas con crecimientos positivos en el primer trimestre del año en relación con el año prepandemia.

Estos datos del INE suponen un aumento del 139% con respecto al mismo periodo de 2021, en el que aún estaban

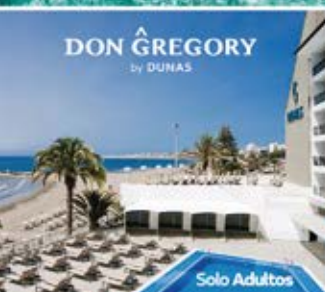


activas muchas de las restricciones a la industria de los viajes. Por islas, El Hierro lideró porcentualmente ese crecimiento, con un alza del 45,6% con respecto al primer trimestre de 2019, con un total de 2937 pernoctaciones, 920 más que en el periodo de referencia; La Gomera tuvo un incremento del 22,9%.

DUNAS
HOTELS & RESORTS

VERANO 2022 ¡DISFRÚTALO CON DUNAS!

Desde
55€
Precio por persona y día*





Por Astrid da Silva

FLORENCIA, CUNA DEL RENACIMIENTO

¿Qué tienen en común Leonardo Da Vinci, Dante Alighieri y Nicolás Maquiavelo? Los tres fueron referentes en sus disciplinas, ya sea la pintura, la literatura o la filosofía. Transformaron Europa con sus ideas y, además, nacieron en el mismo lugar: Florencia. Te invitamos a recorrer las calles que vieron nacer el Renacimiento y disfrutar de una de las ciudades más bonitas del mundo.

Una escapada a la capital de la Toscana es de esos viajes que no se te olvidarán en la vida. Florencia tiene un ambiente especial, romántico, definido por la belleza sin ambages que la caracteriza. Entre sus calles nació el Renacimiento, una época de asombrosa crea-

tividad que se extendió por toda Europa entre los siglos XIV y XVII. Este periodo se caracterizó por un renovado interés en la cultura clásica griega y romana, en el que se situó al hombre en el centro de todo (el humanismo) y se redefinió el ideal de belleza.

Muchos estudiosos consideran este periodo como el puente entre lo clásico y lo moderno y esa seña impregna toda la ciudad. Gran ejemplo de esta herencia lo tenemos en la Piazza de San Giovanni, probablemente el primer destino al que llegan todos los viajeros. Aquí se encuentra la catedral de Santa María dei Fiore, con su campanario y el baptisterio, el conjunto arquitectónico más bello e importante del Renacimiento italiano. Todo el Duomo es tan impresionante que, incluso, se derribaron casas que estaban alrededor para que pudiera contemplarse la fachada en todo su esplendor. La cúpula de Brunelleschi, además de una joya de la ingeniería, es todo un símbolo de la ciudad que causó furor en todo el mundo por sus 91 metros de altura.

-

Aquí se encuentra la catedral de Santa María dei Fiore, el conjunto arquitectónico más importante del Renacimiento italiano

-

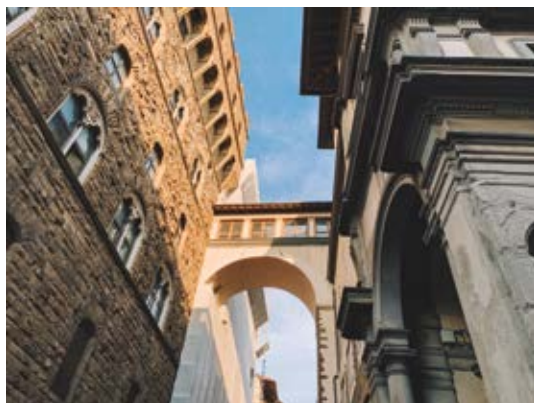
Desde esta plaza sale la Via dei Calzaiuoli, una calle peatonal que nos llevará hasta la plaza de la Signoria, el corazón político de Florencia en tiempos medievales, en el que hoy reina el Palazzo Vecchio, con su imponente Torre d'Arnoldo, y toda una colección de esculturas, que convierten la plaza en un museo al aire libre. Entre ellas, podemos deleitarnos con una copia del *David* de Miguel Ángel, que se encuentra en la entrada del palacio, y muchas otras, como la escultura de bronce de Perseo sujetando la cabeza de Medusa. Y, por si esto no fuese suficiente, los amantes de la pintura podrán ir a la Galería de los Uffizi, la pinacoteca más visitada de Italia, que hace un recorrido a través de la historia de este arte que ha acompañado siempre al ser humano.

Una de las cosas más llamativas de la galería es el Corredor Vasariano, que es el pasillo superior del Ponte Vecchio. Este conducto permitía a los Medicis cruzar del Palazzo Vecchio al Pitti, su residencia de recreo, sin mezclarse con el pueblo.

El Ponte Vecchio es punto culmen del recorrido. Prepara tu mente y tus sentidos para una de las puestas de sol más impresionantes que hayas visto nunca. Al final de día, contemplando los reflejos en el río Arno, mientras escuchas a los músicos callejeros tocar en el puente, será cuando seas consciente de que estás visitando una de las ciudades más hermosas de Europa y, probablemente, del mundo. Aquí, la cámara de fotos, que hasta ahora habrá sido una gran aliada, poco podrá hacer para captar lo espectacular del momento.

Aunque ya te hemos desvelado los tesoros más emblemáticos de la ciudad, no son los únicos. Muy cerca de la plaza de la Signoria, tomando la calle Borgo de Greci, llegarás hasta la plaza de la Santa Croce, donde se encuentra la iglesia con el mismo nombre. Es uno de los lugares más especiales, resguardado por la atenta mirada de una gran estatua de Dante. Este templo conserva las tumbas de Miguel Ángel, Maquiavelo y Galileo, entre otros muchos genios que ha dado la ciudad, además del cenotafio del mismo Dante, que aún aguarda la llegada de los huesos del poeta, y dos capillas pintadas por Giotto.

Como ya habrás podido comprobar, Florencia tiene muchísimos lugares emblemáticos que han iluminado las mentes de grandes pensadores y quién sabe si también alumbrará las de todas aquellas personas que se atrevan a visitarla. Sin duda, algo debe de tener que la hace tan especial y convierte en excepcionales a muchos de los que nacen en ella.



—
FLORENCIA

*Vuele desde 18000 puntos/trayecto y
sume hasta 1800 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

—



FLORENCIA

La capital de la Toscana rezuma belleza. Florencia es un auténtico museo al aire libre que atesora obras maestras del arte y la arquitectura renacentista. Una ciudad para disfrutar de una escapada cultural inolvidable.

CÓMO LLEGAR

Binter conecta Florencia con Canarias de forma directa, con una frecuencia semanal desde Gran Canaria, los sábados con una duración de cuatro horas y veinticinco minutos.



DÓNDE ALOJARSE

c-hotels Ambasciatori 4*: en el centro histórico de Florencia, a diez minutos de la catedral.

NH Collection Porta Rossa 5*: a pocos minutos del Ponte Vecchio y muy cerca de la zona comercial de lujo.

QUÉ COMER

La gastronomía de Florencia es una fusión entre la comida típica italiana y las tradiciones de la Toscana. En sus recetas encontramos una importante presencia de carnes (liebre, buey, jabalí...) y de casquería (callos, tripa, hígado...), aunque también hay algunos platos vegetarianos, como la *pappa al pomodoro* o la *ribollita*. Entre sus platos más populares están la *trippa a la fiorentina*, el *lampredotto*, la *bistecca a la fiorentina*, el *crostini di fegatini* y platos de pasta como el *pappardelle alla lepre*, una de las pastas más típicas de la Toscana, elaborada con salsa boloñesa y carne de liebre, o los *ravioli di cinghiale*, rellenos con carne de jabalí. Los golosos disfrutarán con los *cantuccini*, especie de biscotes de almendras; el *castagnaccio*, tarta de castañas, piñones y uvas; o la *schacciata alla fiorentina*, dulces típicos del Carnaval y la Pascua.

NO TE PUEDES PERDER

Admira la impresionante cúpula de Brunelleschi en Santa María di Fiore.

Sube hasta lo alto del Campanile di Giotto.

Levanta tu vista ante el imponente Palazzo Vecchio.

Pasea por los puestos de orfebres en el Ponte Vecchio.

Recréate con las obras maestras del Renacimiento en la Galería Uffizi.

Disfruta de una de las esculturas más famosa de la historia del arte, el *David* de Miguel Ángel, en la Galería de la Academia.

Empápate de los olores y sabores de su gastronomía en el mercado central.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Amplía tus horizontes, descubre nuestros nuevos destinos

Menorca

Sol Milanos Pingüinos 3*

8 días / 7 noches
Habitación doble
Media pensión



✈️ + 🏠
Desde
700€
por persona
8 días



✈️ + 🏠
Desde
383€
por persona
8 días

Valladolid

Vincci Frontaura 4*

8 días / 7 noches
Doble standard
Solo alojamiento

Promoción:

20% de descuento

Florenca

C-hotels Ambasciatori 4*

8 días / 7 noches
Doble
Solo alojamiento



✈️ + 🏠
Desde
770€
por persona
8 días

🧳
**¡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 fase de ocupación doble y régimen indicado. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y solicita online.

Vuela con

Binter



Compra online o llama al 928 24 81 61 / 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes



Por Galo Martín Aparicio
Fotos por Adobe Stock

LA CIUDAD QUE ES LO QUE POCOS SABEN

La niebla que muchos días hace que Valladolid desaparezca es la misma que oculta esa otra cara moderna que esta ciudad castellana tiene y que a muchos vallisoletanos les gustaría que los demás conocieran. A su catedral e iglesias, a Miguel Delibes y a José Zorrilla y a sus tapas hay que sumarles la calidad de sus museos y sus centros de creación y exposición de nuevos artistas.

Los turistas nacionales van a Valladolid a ver y disfrutar de sus encantos, que se suceden a ambas orillas del Pisuerga, el río que le regala una playa a Valladolid.

De todos los mares es de donde el propietario de La Passion Cafe ha traído los objetos que decoran este abigarrado local con las paredes forradas de estampados felinos en el que uno se puede tomar un *gin-tonic* o un té verde. Este bar, al que se puede ir antes o después de visitar la catedral o de la clase de rigor, se encuentra muy cerca de la plaza de la

Universidad o de una función en el Teatro Calderón, una de las sedes de la Semana Internacional de Cine de Valladolid (SEMINCI), además del Teatro Carrión, el Teatro Zorrilla, el Teatro Cervantes, los Cines Broadway y la Sala Fundos. Este festival cinematográfico se remonta al año 1956 y estuvo vinculado en sus inicios a la Semana Santa.

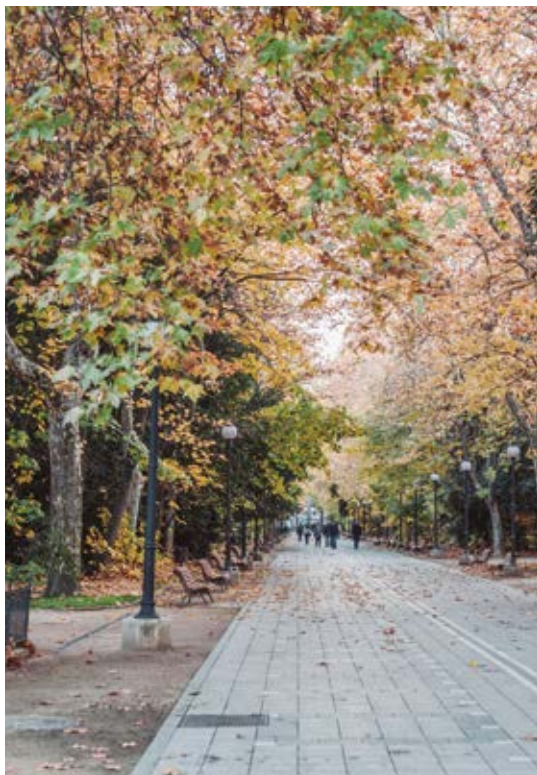


La idea fue la de transmitir valores morales católicos a través de películas; pero, al no reunir largometrajes de calidad suficiente de dicha temática, se eliminó el carácter religioso del certamen, que se convirtió en lo que hoy conocemos, SEMINCI, un acrónimo que en su momento era ideal por la cantidad de palabras que se ahorraban los organizadores a la hora de enviar telegramas. Escuetos y completos mensajes que hoy tienen su reflejo en la venerada tapa que sirven todos los bares acompañando a la bebida que se pide.

A los bares de Valladolid, además de por la tapa, se puede ir para recordar una época pasada o para ver lo que poco a poco está desapareciendo en la ciudad. En el primer caso lo suyo es ir al histórico Bar Suizo y al Café El León de Oro, este último en la plaza Mayor, donde se encuentran el ayuntamiento y el Teatro Zorrilla. En el segundo caso hay que

ir a la Cafetería Amberes, desde donde se puede ver uno de los pocos carteles de neón que todavía se iluminan, el del Restaurante Bus Stop, junto a la estación de guaguas. Muy cerca se encuentra la Fundación Casa de la India, un chalet de 1915 reconvertido en un espacio cultural que no es el único. El antiguo matadero municipal es la sede del Laboratorio de las Artes de Valladolid (LAVA), un centro de pruebas en el que se apoya a creadores y artistas por medio de servicios y actividades adaptados a su producción, y La Comercial, un estudio, taller y laboratorio de creación visual. Espacios tan atractivos como necesarios.

Miguel de Cervantes, José Zorrilla y Cristóbal Colón (en esta ciudad murió en 1506 el apátrida navegante) cuentan en Valladolid con su correspondiente casa museo. Espacios museísticos de hombres relevantes en la historia universal a la sombra del Museo Nacional de



Escultura y el Museo Patio Herreriano. El primero es un museo con tres sedes: el colegio de San Gregorio, el palacio de Villena y la Casa del Sol e iglesia de San Benito. El segundo se encuentra en uno de los claustros del monasterio de San Benito, en el que se exhibe una colección de arte contemporáneo del siglo XX y que se ha convertido en un centro de referencia en la ciudad.

los puentes del Poniente y Mayor. Entre ambos se extiende la playa fluvial de las Moreras, hecha con arena de la costa cántabra, y la pasarela que da acceso al Museo de la Ciencia. El otro hito que hay en ese lado de la ciudad es el Centro Cultural Miguel Delibes, que alberga el Conservatorio, la Escuela Superior de Arte Dramático y la Escuela Profesional de Danza.

-

A los bares de Valladolid, además de por la tapa, se puede ir para recordar una época pasada

-

Entre todos estos museos pasa desapercibido el Museo de Arte Africano Arellano Alonso, una joya de la ciudad por descubrir. Lo mismo que le pasa a la orilla occidental del Pisuerga, margen a la que se puede acceder cruzando

-

VALLADOLID

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

-

VALLADOLID

La ciudad sede de las Cortes de Castilla y León ha sido escenario de numerosos momentos históricos. Aquí fue donde Cervantes finalizó el *Quijote*, donde Cristóbal Colón vivió sus últimos años y donde se casaron los Reyes Católicos. Una ciudad para disfrutarla a paso lento saboreando su gastronomía y sus vinos y descubriendo su historia e interesante oferta cultural.

CÓMO LLEGAR

Binter conecta Valladolid con Canarias de forma directa, con una frecuencia semanal desde Gran Canaria, los viernes con una duración de dos horas y media.



DÓNDE ALOJARSE

Vincci Frontaura 4*: hotel de nueva construcción con muy buena ubicación y facilidad de conexión al centro.
Silken Juan de Austria 4*: a veinte minutos andando del centro histórico.

QUÉ COMER

Valladolid enamora por el paladar. Sus cinco denominaciones de origen (Ribera del Duero, Rueda, Toro, Cigales y Tierra de León) garantizan el buen vino. El tapeo es una institución en la ciudad. Puedes disfrutar de sus barras de tapas y pinchos en los alrededores de las plazas Martí y Monsó, Portugalete, Universidad o San Martín y en el Mercado del Val. El lechazo es otro de los imprescindibles de la buena mesa vallisoletana. Disfrútalo en sus asadores.

NO TE PUEDES PERDER

Pasear bajo los soportales de la plaza Mayor, que sirvió de ejemplo para la construcción de la de Madrid y la de Salamanca.
 Recorrer el imponente edificio de la Academia de Caballería.
 Conocer la inconclusa catedral de Nuestra Señora de la Asunción y disfrutar de la mejor vista de la ciudad desde lo alto de su torre.
 Visitar el Museo Nacional de Escultura, que acoge una de las mejores colecciones de esculturas de Europa y la mejor colección de escultura policromada del continente.
 Relajarse con un paseo por el jardín romántico de Campo Grande, donde los pavos reales campan a sus anchas.
 Admirar el retablo de piedra de la fachada de la iglesia de San Pablo; la iglesia de Santa María de la Antigua, una de la joya del románico; y el monasterio e iglesia de San Benito.
 Disfrutar de los museos de la ciudad: Museo Patio Herreriano de Arte Moderno, Museo Casa Cervantes, Museo Oriental, Museo de la Ciencia, Casa Museo de José Zorrilla, entre otros.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

Llena de experiencias tu verano ¡Vívelo!

Pícnic Vivemonje Brunch

Sol Costa Atlantis Tenerife 4*

Tenerife

3 días / 2 noches

Habitación doble en AD

Incluye:

- Cesta con el pícnic
- Visita guiada al viñedo y bodega



Desde

141€

por persona

3 días



Desde

190€

por persona

3 días

Descubre Isla de Lobos

Hotel Boutique TAO Caleta Mar 3*

Fuerteventura

3 días / 2 noches

Apartamento vista mar en SA

Incluye:

- Excursión en catamarán
- Visita guiada a Isla de Lobos
- Comida y bebidas
- Actividades acuáticas y fotos submarinas

Santa Catalina Classics

Santa Catalina, a Royal Hideaway Hotel 5*

Gran Canaria

3 días / 2 noches

Habitación deluxe en AD

Incluye:

- Entradas Festival de música clásica



Desde

271€

por persona

3 días

¡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. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y salidas on-line.

Vuela con

Binter

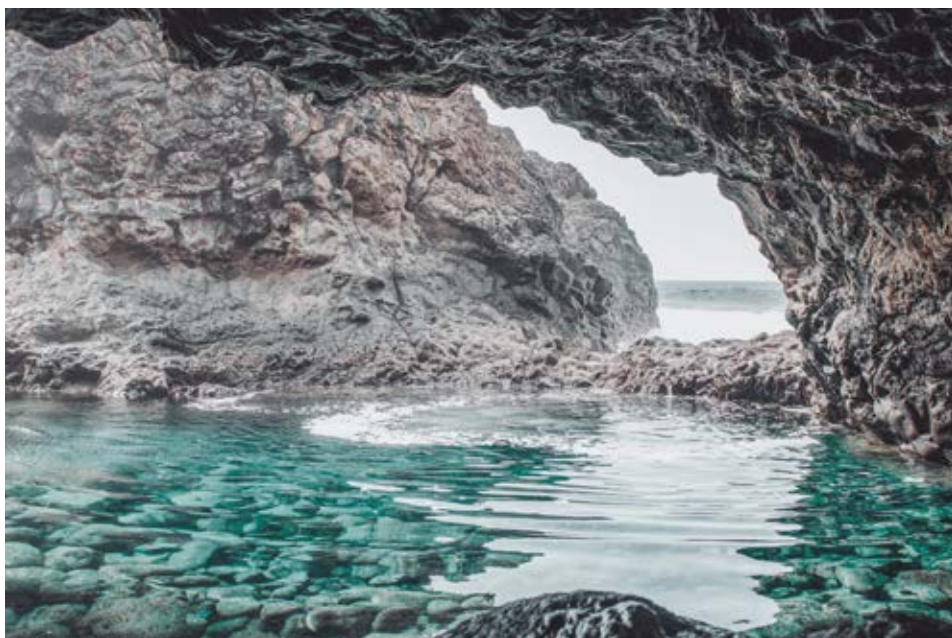


Compra online o llama al 928 24 81 61 / 922 24 81 61

canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes

OCHO ISLAS POR DESCUBRIR



Charco Azul.

Canarias, ocho islas, ocho mundos que no caben en una sola postal. Una realidad poliédrica, nutritiva, diversa, sorprendente, estimulante... Un mundo lleno de propuestas, todas accesibles, para grandes, chicos o familias. Atrévete a redescubrir las Islas a través de originales actividades ambientales, culturales y hasta de compromiso ciudadano con el cuidado de nuestra tierra, mar y aire.

EL HIERRO

Baño

Charco Azul

El charco Azul es uno de los lugares de baño emblemáticos de El Hierro, casi se trata de una visita imprescindible. Es el ejemplo perfecto de sumergirse en plena naturaleza, en un charco de poco más de ocho metros de largo por unos seis de ancho, donde los colores son los principales protagonistas. La zona está acondicionada para su visita y dispone de escaleras y protecciones frente al mar.

LA GOMERA

Cultura

Museo Arqueológico de La Gomera

El Museo Arqueológico de La Gomera (MAG) introduce al visitante en la cultura de los antiguos gomeros. La información sintetizada en las salas es fruto de las distintas investigaciones arqueológicas y del estudio de los textos de la Conquista. En el museo se muestra cómo los primeros pobladores se instalaron en la Isla, cómo era su modo de vida y cómo empleaban los recursos, así como sus asentamientos y otras cuestiones como su organización social y política y sus creencias. El Museo expone objetos arqueológicos de gran valor para el conocimiento de los antiguos gomeros, así como reproducciones, recreaciones de yacimientos, fotografías y una amplia gama de información preparada para el visitante.

LA PALMA

Lugares de postal

La Caldera de Taburiente

El Parque Nacional de la Caldera de Taburiente, declarado como tal en 1954, procede de un gran edificio volcánico de unos 4000 metros de altura ubicado en el centro de La Palma. Tras fuertes deslizamientos, se inició la formación de la actual caldera, y, junto con desprendimientos menores y la acción constante de la erosión, se fue creando el paisaje que hoy contemplamos. Una de las formaciones geológicas más destacables son los Roques, monolitos de piedra resistentes a la erosión que sobresalen del entorno. Algunos de ellos eran lugar de culto de los antiguos pobladores.

TENERIFE

Personaje histórico

Amaro Pargo

Amaro Rodríguez Felipe, popularmente conocido como el corsario Amaro Pargo, nació en 1678, en San Cristóbal de La Laguna. Se crio en el seno de una familia humilde, dedicada a la agricultura y a la ganadería. Amaro se hizo a la mar a una edad muy temprana y no tardaría mucho en ascender a capitán gracias a su pericia como navegante y sus cualidades para la estrategia. A menudo se le ha calificado como una de las figuras piratas más representativas de Canarias, pero lo cierto es que era un comerciante, presta-

mista, capitán y noble canario (consiguió la certificación en 1727). Llegó a tener una buena suma de dinero gracias a su participación en la Carrera de Indias y a sus negocios. La que fue en el pasado su residencia es actualmente un lugar en ruinas que ha sufrido saqueos para encontrar el supuesto tesoro que escondió. Hay quienes creen que se podría hallar en los roques de Anaga, mientras que otros lo sitúan en la zona de la Punta del Hidalgo. Su figura histórica siempre ha estado envuelta por el misterio debido a la tradición oral y a los relatos.



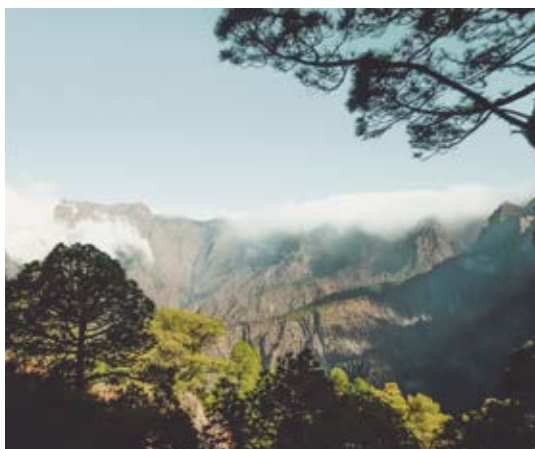
Museo Arqueológico de La Gomera.

GRAN CANARIA

Actividades

Surf

Canarias es una de las mejores zonas del mundo para practicar surf. Las playas que ofrece Gran Canaria son muy diversas y son aptas tanto para aquellos que quieran subirse a una tabla por primera vez como para surfistas experimentados. Una de las opciones que tener en cuenta es la playa de El Confital, con olas de derecha, largas e ideales para quienes tienen experiencia. La costa de Playa del Inglés, por el contrario, podría ser un buen punto de partida para probar este deporte, pues sus olas de derecha, junto con las condiciones habituales del agua y el viento, hacen que sea un enclave ideal para aprender.



Caldera de Taburiente.

FUERTEVENTURA

Gastro

Sancocho canario

El sancocho canario es uno de los platos más conocidos de la gastronomía de las Islas. Su preparación es a base de pescado salado, papas sancochadas, batata y mojo; además, se puede acom-



Surf.



Sancocho canario.

pañar con una pella de gofio. Este plato se suele elaborar durante la Semana Santa, pero también está presente en el día a día; no es exclusivo de festividades. Es uno de los platos más populares de la cocina canaria, y algunas islas cuentan con su propia variación.

LANZAROTE

Tradiciones canarias

La bola canaria

Es uno de los juegos más antiguos documentados en Canarias y comparte similitudes con la petanca. Lanzarote es la isla con mayor tradición; de hecho, se considera como la originaria de este deporte y desde donde se difundió al resto del Archipiélago. Hoy en día se practica en todas las islas, y la principal variación entre unas y otras se encuentra en el tipo de material con el que está fabricada la bola. Así, en Lanzarote se defiende el uso de la bola de madera porque obliga a un juego más difícil.



La bola canaria.

LA GRACIOSA

Flora

Jopo de La Graciosa o tarabaste

El jopo de La Graciosa es una planta endémica canaria que se encuentra en las islas de Fuerteventura, Gran Canaria, Lanzarote y, por supuesto, la que le da el nombre: La Graciosa. Se trata de un tipo de planta parasitaria, pues depende de un huésped para vivir, y se puede hallar de forma muy dispersa y escasa. Es una especie erecta y estrecha que puede medir entre 20 y 30 centímetros de altura. Sin embargo, su raíz es corta y enmarañada, pero dependiendo de la planta sobre la que parasita puede extenderse bastante.



Tarabaste. Imagen cedida por Manuel Gil.



GRAN CANARIA, LA NATURALEZA CONTENIDA EN UNA ISLA



Dunas de Maspalomas.

Dejarse acariciar por las olas de las extensas playas del litoral de Gran Canaria es uno de los motivos por los que millones de viajeros visitan la Isla. Pero también esconde secretos a lo largo de la costa que invitan a sumergirse en sus aguas. Rincones sorprendentes en los que disfrutar del sol y de un buen baño en agua salada o dulce, en sus piscinas naturales enclavadas entre rocas volcánicas e incluso tierra adentro, en charcos cristalinos que simbolizan su exuberante naturaleza.



Ovejas, Artenara.



Piscinas naturales de Agaete.

En lugares de la franja marina como La Furnia, una de las piscinas naturales más desconocidas del norte, situada en Gáldar, encontramos un paraje que permanece casi virgen y con importantes yacimientos arqueológicos a su alrededor. Los dos grandes charcos de las piscinas de Roque Prieto, en Guía, son ideales para el disfrute en familia al estar protegidas del oleaje exterior.

-

***Viajar por Gran Canaria
es hacerlo por un continente entero
en el que vivir mil experiencias***

-

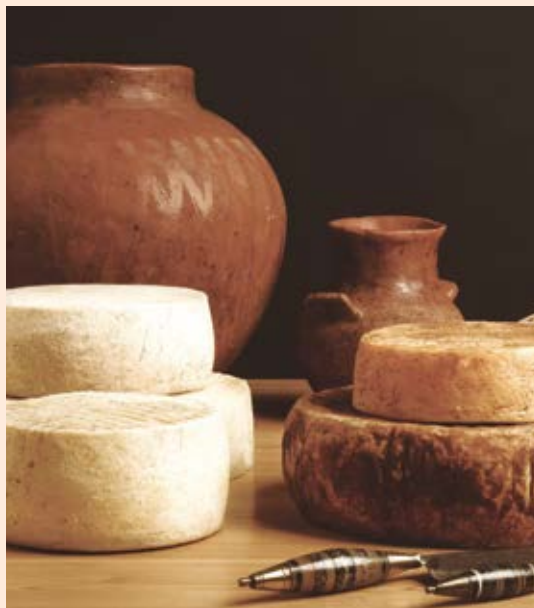
En el marinero pueblo de Agaete los tres charcos hermanos de Las Salinas invitan al baño para disfrutar del océano que atraviesa sus tubos volcánicos. La villa de Moya también está en este listado con su charco de San Lorenzo, conjunto de piscinas equipadas y con servicios para completar una jornada de revitalizantes chapuzones con planes

junto al mar. Lugares para olvidarse del reloj observando una fauna única en la que destacan los burgaos –pequeños caracoles marinos–, peces de colores y cangrejos ermitaños.

Si nos adentramos en el interior verde y montañoso de Gran Canaria descubrimos tesoros de su poliédrica naturaleza, como el Charco Azul, un enclave situado entre La Aldea de San Nicolás y Agaete que mantiene su agua durante todo el año, procedente de una cascada y con profundidad suficiente para nadar. Llegar hasta él quizá sea la mejor parte, porque haciendo el camino se revela un paisaje salvaje y monumental. La cumbre de Gran Canaria también tiene aguas donde refrescarse, como es el caso del municipio de Tejeda, donde encontramos el conocido como charco de Las Palomas, también proveniente de una cascada que forma una charca en la que recargar energía y contemplar la majestuosidad de las maravillas geológicas de este territorio representado por el Roque Nublo.



Risco Caído.



Quesos de Gran Canaria.

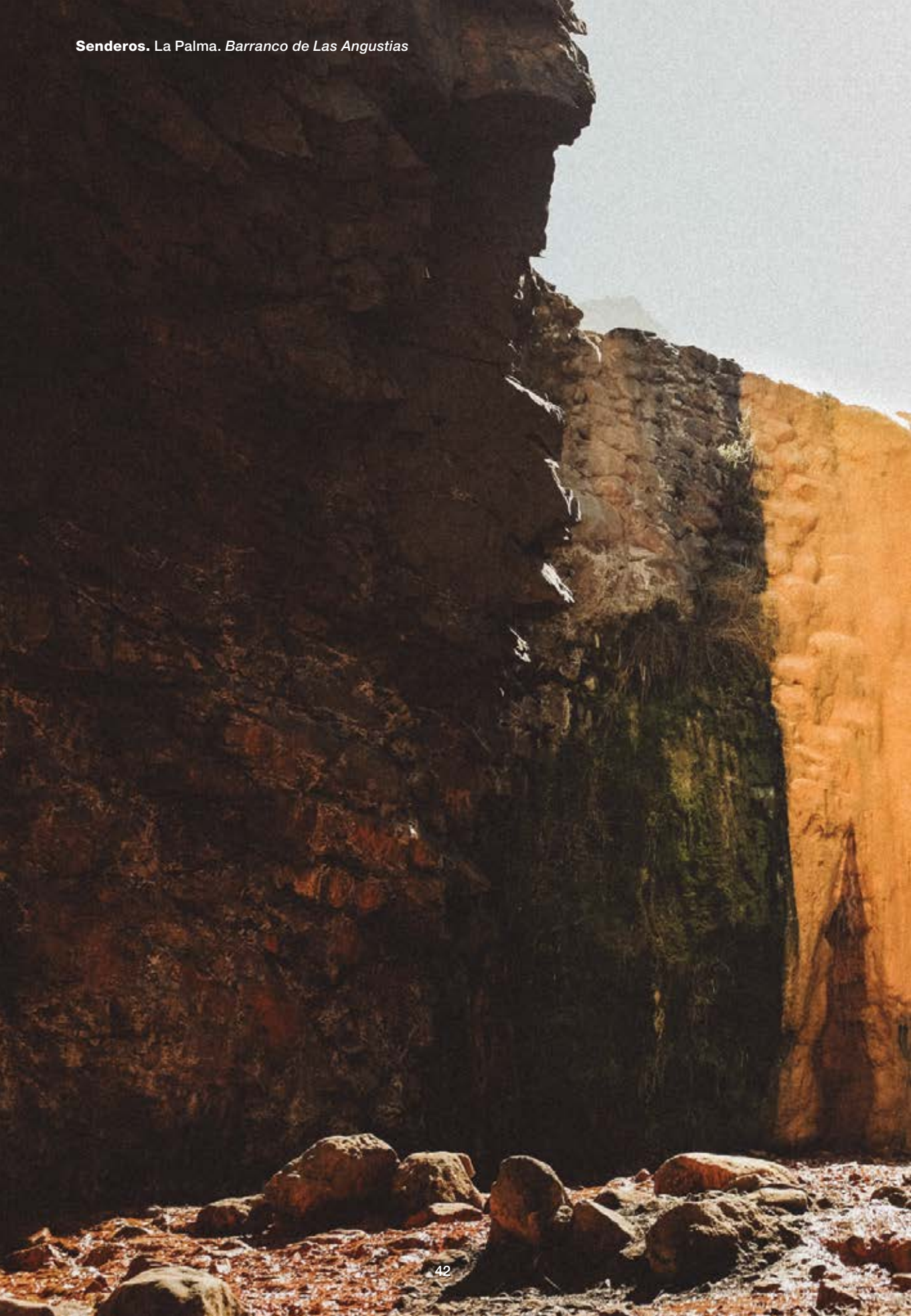
Viajar por Gran Canaria es hacerlo por un continente entero en el que vivir mil experiencias, cada día un nuevo plan, una nueva oportunidad para conocer su verdadera esencia, sus valores y su identidad. El alma de la Isla y sus raíces están contenidas en el mosaico natural de las 65000 hectáreas que envuelven la Reserva de la Biosfera de Gran Canaria. Esta declaración de la Unesco confiere un valor especial a los municipios de Agaete, Artenara, La Aldea, Mogán, San Bartolomé de Tirajana, Tejeda y San Mateo, y a esa superficie se añaden 35000 hectáreas marinas. Fauna, flora, usos y costumbres milenarios configuran un territorio que además forma parte de la selecta lista de lugares Patrimonio Mundial por el Paisaje Cultural de Risco Caído y las Montañas Sagradas de Gran Canaria.

Ambos reconocimientos son reflejo de la singularidad de la Isla, de sus valores arqueológicos, etnográficos y naturales, a los que hay que unir el valor de su gente: hombres y mujeres que han

sabido conservar tradiciones ancestrales, la memoria viva de Gran Canaria. De sus manos brotan auténticas joyas del pasado trasladadas al presente para que todos podamos disfrutar de ellas.

Como los quesos elaborados con leche de ovejas trashumantes, una práctica de pastoreo prehispánica muy arraigada en la Isla que lleva al ganado de la costa a la cumbre. La fusión de territorio y tradiciones también se manifiesta en sus vinos; en cada bodega de la Denominación de Origen Gran Canaria se embotella paisaje y tradición a partes iguales.

Una isla que cada vez sabe mejor, con aromas y recetas que combinan innovación con siglos de intercambio cultural. Con propuestas en las que el producto local es la base de los platos. Hablar de Gran Canaria es hacerlo de gastronomía con mayúsculas para todos los paladares, con ingredientes procedentes del campo y el mar grancanarios que hablan de la historia e identidad de un territorio infinito.



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

EL TESORO DE LA CALDERA DE TABURIENTE

La Palma, isla con la erupción volcánica más reciente de Canarias, es un lienzo de sublimes y variadas formas repleto de color, un paraíso que impresiona al senderista con mil y un lugares destinados a ser descubiertos con calma disfrutando palmo a palmo de sus bosques, montañas, barrancos y volcanes a través de su densa y bien acondicionada red de senderos.



Desnivel positivo:
327 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
327 metros de descenso.

Longitud: 13,6 kilómetros.

Cota máxima:
468 metros de altitud.

Cota mínima:
219 metros de altitud.

Lugares de interés cercanos:
este increíble barranco está muy próximo al Parque Nacional de la Caldera de Taburiente.

Observaciones: es un recorrido de unas siete u ocho horas, de nivel medio, pero cuya ejecución merece mucho la pena.

¿Sabías que el origen de la Cascada de Colores se remonta a los años sesenta del siglo XX, cuando se necesitaba contener el agua de la Caldera de Taburiente y se creó este salto?

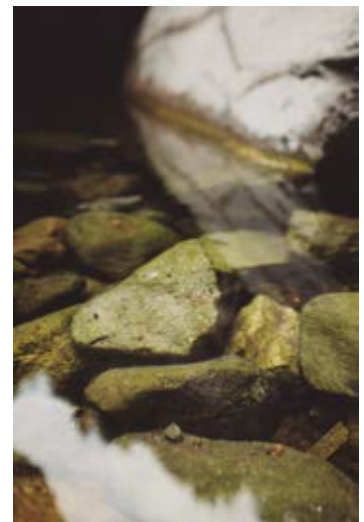
En esta ocasión, la Isla Bonita nos muestra su más emblemático tesoro: la Caldera de Taburiente. Producto de enormes deslizamientos, de erupciones volcánicas y de la fuerza erosiva del agua a lo largo de millones de años, se levanta un colosal circo de más de ocho kilómetros de diámetro y, puntualmente, casi dos mil metros de profundidad. Una descomunal cicatriz abierta sobre la joven piel insular, que alberga un valioso patrimonio botánico, geológico y arqueológico. El maravilloso pinar canario que aquí reside, uno de los mejores del Archipiélago, convive en Taburiente con los gigantescos precipicios, con el sereno sonido de los arroyos, el graznido de los cuervos y el legado del pasado benahorita de La Palma; razones que justifican, de sobra, la declaración para esta joya del máximo grado de protección ambiental: el de Parque Nacional, categoría que ostenta desde el 6 de octubre de 1954.

-
Una descomunal cicatriz abierta sobre la joven piel insular alberga un valioso patrimonio botánico, geológico y arqueológico
-

Penetrar en el interior de la Caldera requiere adentrarse en el barranco de Las Angustias, un surco sinuoso que serpentea al pie de las espectaculares



paredes. Iniciaremos el recorrido en el parking de La Viña, siguiendo las señales del sendero PR-LP 13. Avanzaremos por él durante seis kilómetros en suave ascenso por el cauce disfrutando del sonido del agua, haciéndonos cada vez más pequeños a medida que los colosales farallones que circundan la Caldera se hacen más y más altos. El paraje es sobrecogedor, digno de latitudes lejanas, de tiempos prehistóricos. Caminamos sobre el lecho de piedras que la fuerza del agua, a lo largo del tiempo, ha transportado, pulido y depositado. Tras superar Dos Aguas, el punto en el que se unen los cauces de los arroyos del Almendro Amargo y Taburiente, abandonamos el PR-LP 13 y tomamos la senda del primero. Por fin, a menos de un kilómetro de la bifurcación, alcanzaremos un espectacular paraje que nos dejará sin aliento. La Cascada de Colores, donde se combinan los verdes de la vegetación con los ocres y naranjas, recibe su baño de color de las sales de hierro disueltas en las aguas que se precipitan desde los nacientes de la cumbre hacia el barranco de las Rivanceras. El sonido del agua cayendo por la cascada, las magníficas paredes grises que se elevan hacia los cielos, los pinos que se sujetan a las rocas como equilibristas y el habitual azul del cielo en esta vertiente de la Isla Bonita configuran un escenario de ensueño, un paraje en el que embelesarse con los reconfortantes efluvios de la naturaleza. Tras disfrutar por un rato de este excepcional regalo de la naturaleza, regresamos al punto de partida siguiendo la misma senda.



PARKING
DE LA VIÑA




Barranco de
Las Angustias

Dos Aguas

CASCADA DE
COLORES

Algunos tramos del sendero pueden estar cerrados por mantenimiento.



English edition

enjoy **NT**

Ya nos puedes leer en inglés en tus viajes

Conéctate al wifi del avión y accede al pdf de NT

BARA BB BARA
COMUNICACIÓN

Personas que creen en personas.

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

En 8 idiomas.

Para soportes impreso, audiovisuales, online y RRSS.



Por Raquel Álvarez
Fotografías por Rocío Eslava

UN NOMBRE DE JUSTICIA POÉTICA

Sí, es una playa artificial y con una indisimulable y amplísima oferta comercial y de restauración justo al lado. Además, muy lejos queda de las calas paradisíacas, volcánicas, salvajes y solitarias que regalan las Islas en múltiples rincones. Y, sin embargo, Amadores tiene algo especial. Un halo que atrapa. Quizás sea su semicírculo casi perfecto, sus intensos y contrastados colores bajo uno de los soles más constantes y garantizados de Canarias y un clima casi inmejorable, su mar paralizado o los atractivos de una de las partes del Atlántico isleño con más cetáceos... Sea como sea, quien pasa por la carretera que la circunda y contempla el espectáculo se siente más que tentado a frenar, parar y bajar. Puede probar: solo basta con irse a Mogán, en el sur de Gran Canaria, entre dos célebres puertos.



Hay ocasiones en las que, más allá de los motivos reales, los nombres y su continua reinterpretación en ese retejer hermenéutico sin fin que nos envuelve resultan tan perfectos como inmejorables. Por muchos sentidos que les demos, parece que no pueden ser más adecuados para referirse a su pretendido objeto, siempre, claro, desde la subjetividad. La playa de Amadores, por muy artificial que sea, no puede tener nombre más apropiado. Da igual su origen: quien pasa por la carretera que la circunda se enamora, no puede reprimir frenar, parar, bajarse y disfrutar. Y es que es para eso: para amarla. Simplemente pruebe.

Entre el célebre puerto de Mogán, ese municipio del sur de Gran Canaria con sol casi garantizado todo el año y uno de los climas más elogiados de Europa, y Puerto Rico, uno de los muchos rincones turísticos y selectos de la localidad, Amadores no deja indiferente. Resulta imposible. Tal vez sea por su cuidada geometría, por ese semicírculo perfeccionado de unos 800 metros de playa protegida, de dorada arena, mar casi paralizado y colores intensos y contrastados. Y, por supuesto, por el amarillo de la arena y el azul celeste y marino, que se ven reforzados por las numerosas sombrillas que combinan esos simbólicos colores de la Isla, con las hamacas reiterando el amarillo.



Acceder a ella resulta bastante sencillo. Tanto si se viene desde el puerto de Mogán, el sitio canario que más y mejor imita a Venecia, como si se baja desde Maspalomas, Arguineguín o Puerto Rico, pasando por otras muchas playas para toda la familia o más paradisíacas, la señalética y la propia carretera de la costa no engañan. Al pasar diversas curvas en uno u otro sentido, la espectacularidad de Amadores le cautivará. Resulta inconfundible, enamorate, envolvente como su propia forma. Además, y aunque pueda parecer lo contrario, no es tan difícil aparcar, aunque en los días y horas punta, como es lógico, un tesoro así no se desaprovecha.

-
***Una amplia avenida peatonal facilita
 los tránsitos hacia otras áreas de la cala,
 que se disfruta visualmente
 desde cualquier lugar***
 -

Al tratarse de una playa eminentemente turística, sus servicios son más que cuidados y muy completos, con numerosos carteles que los detallan y que dejan claras las prohibiciones en pro de una cala, por supuesto, muy familiar.

Ubicación: situada en el sur de Gran Canaria, próxima a Puerto Rico.

Socorristas: sí.

Playa surfista: no.

Restaurantes: amplia oferta de bares y restaurantes en las proximidades.

Baños: sí, de pago (60 céntimos).

Duchas: sí, de pago (dos euros).

Sombrillas y hamacas: sí, de pago (cuatro euros).

Adaptada para discapacitados: sí.

Aparcamientos: sí.

Transporte público: taxis, guaguas.

Perros: no.



De hecho, desde 2004 ha ido recibiendo la prestigiosa bandera azul de la UE por estos motivos, toda una garantía de sensibilidad en la oferta y su mantenimiento. Duchas, vestuarios, baños, taquillas y otros muchos servicios harán que se sienta en un digno y público lugar turístico de la meca actual del subsector en todo el mundo: Canarias.

Encima, a los que les gusta el todo en uno tienen, justo detrás de la arena y la amplia acera a nivel, una completísima oferta de tiendas, bares y restaurantes variopintos para que a la jornada de playa no le falte absolutamente de nada. Además, grandes y chicos, buenos y peores nadadores cuentan con unas aguas totalmente en calma para refrescarse, jugar, mostrar sus cualidades o salir en busca de temperaturas más frías y un poco más de soledad en los dos pequeños brazos protectores, que dejan una abertura por el centro para el mar abierto. En el lado derecho, se sitúan los módulos de juegos para los más pequeños, con circuitos, toboganes y demás.

De resto, la playa resulta muy homogénea en arena y zonas de baño. Como el sol es tan constante, las sombras de los restaurantes y bares aumentan los atractivos de las escapadas y visitas, por cortas que sean, para saborear una buena y merecida cerveza. Un paseo a modo de amplia avenida peatonal facilita los tránsitos hacia otras áreas de la cala, que se disfruta visualmente casi desde cualquier lugar por su perfecto semicírculo.

-

La playa de Amadores, por muy artificial que sea, no puede tener nombre más apropiado

-

Sin duda, y si lo suyo son las playas cuidadas, tranquilas, para toda la familia, con sol permanente y múltiples servicios, Amadores es una elección inmejorable en Gran Canaria. Da igual su condición de artificial, da igual por qué se llama así: simplemente le enamorará: querrá ser su amante. ¿Lo duda? Vaya: parará.



Palmitos Park

MASPALOMAS



*¡Lo mejor de
la Naturaleza!*



www.palmitospark.es

**Mejor Precio Residente
en nuestra Web***

**Comprando al menos un día antes de la visita.*

P PARKING
GRATUITO

ASPIRO PROXIS

MUSEOS QUE MARCAN EL CARÁCTER DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



Viajes en el tiempo y la historia, paseos por el arte, experiencias científicas o conexiones con otros continentes y culturas. Los museos de Las Palmas de Gran Canaria ofrecen un amplio abanico de atractivos que refuerzan la condición de destino urbano de la ciudad más poblada de Canarias.



Casa de Colón.

La Casa de Colón, en Vegueta, es sin duda uno de los lugares obligados. Un espacio dedicado a los primeros viajes a América y que también destaca por su pinacoteca. Además, esta antigua Casa del Gobernador (que recibió a Colón) conserva en su sótano una amplia colección dedicada a las culturas precolombinas.

Muy cerca en el histórico barrio está el Museo Canario, orientado a la cultura de los aborígenes de Gran Canaria, sus costumbres y forma de vida, con sus ritos funerarios y una extensa muestra de restos y momias que asombra a los visitantes. También cuentan la historia de la ciudad el Museo de Arte Sacro y la propia catedral de Canarias, en la icónica plaza de Santa Ana. Y las Casas Consistoriales, que, además de ser la sede histórica del Ayuntamiento, albergan una destacada muestra pictórica, con piezas



Centro Atlántico de Arte Moderno.

de Manolo Millares y obras cedidas por el Museo del Prado. El barrio fundacional acoge además el Centro Atlántico de Arte Moderno, cuya propuesta se sustenta en la conexión de Canarias con América, Europa y África.

Las Palmas de Gran Canaria es también la ciudad del impagable escritor Pérez Galdós, que tiene su Casa-Museo en el barrio de Triana, y de Juan Negrín, cuya Fundación se encuentra en el barrio de Vegueta. Ambos, a buen seguro, habrían disfrutado en el Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología, en el parque de Santa Catalina, un espacio en el que está «prohibido no tocar». La Sala de Arte La Regenta y la Fundación de Arte y Pensamiento Martín Chirino, con sede en el Castillo de la Luz, son otras dos opciones en la zona puerto-Canteras para disfrutar de la historia y el arte.

LORO PARQUE FUNDACIÓN COLABORA EN UNA FORMACIÓN EN VARAMIENTO DE CETÁCEOS



Loro Parque Fundación colaborará con el Cabildo de Fuerteventura y el Instituto Universitario de Sanidad Animal y Seguridad Alimentaria de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (IUSA-ULPGC) en la impartición de un taller de rescate de cetáceos varados y desenmallado. En esta formación se enseñará a voluntarios y ciudadanos en general a usar los pontoneros de rescate.

El uso adecuado de estos artilugios y un correcto manejo de los animales,

que implica llamar al 112 y no intentar devolverlos al mar sin la evaluación previa de los especialistas, contribuirá a prevenir la muerte de los cetáceos varados.

Loro Parque, a través del Grupo de Acción Costera y la Reserva de la Biosfera de Fuerteventura, ha llegado a un acuerdo con el Cabildo de Fuerteventura para la entrega de tres pontoneros de rescate, con la finalidad de que los tengan a disposición en futuros eventos de varamiento.



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





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

CUIDANDO DE AMBOS

Durante el embarazo las mujeres experimentan cambios en su cuerpo, adaptaciones para la nueva vida que se está creando, y la mujer puede contribuir de forma directa y positiva a través del ejercicio físico. Conocer qué beneficios nos aporta dicha práctica nos hace ser más conscientes de su importancia para activarnos.

La práctica del ejercicio físico y el deporte es un área de conocimiento que ha ido evolucionando en las últimas décadas: se ha visibilizado su importancia, así como el impacto que tiene en la salud de la población, hasta el punto de ser considerada uno de los cuatro pilares básicos para alcanzar el bienestar físico y mental.

En los últimos años se han dado a conocer múltiples estudios que evidencian los beneficios de la actividad física en cualquier etapa de la vida, pero el embarazo es uno de los más desconocidos hasta este momento.

A diferencia de lo que antiguamente se creía, el ejercicio físico no solo es necesario en el embarazo, sino que, además, influye directamente de forma

positiva en la madre, en el feto/bebé y en el proceso de parto.

Entre los beneficios que obtiene la madre nos encontramos con la prevención de enfermedades en el embarazo como son la diabetes gestacional, la preeclampsia, la hipertensión arterial, la depresión pre- y posparto, la incontinencia urinaria y la obesidad. También contribuye a mantener el cuerpo saludable y evita o alivia las molestias típicas del embarazo, además de favorecer una recuperación más rápida tras el parto.

En cuanto al feto y posteriormente el bebé, podemos decir que el ejercicio que realizan sus madres repercute en ellos de forma directa, pues contribuye a adquirir un peso óptimo, con lo que se evitan problemas de hipoglucemia y

se presenta un mejor test de Apgar al nacer. Se ha descubierto que la práctica del ejercicio por parte de la madre implica mejoras en el funcionamiento de la placenta, obteniendo una mejor vascularización y oxigenación y un intercambio mayor de aminoácidos hacia el feto.

Y si todos estos beneficios no fueran suficientes, nos encontramos con otro aspecto fundamental en el que interviene la práctica del ejercicio: el proceso de parto. Un momento único y delicado, en el que se ha observado que las mujeres que practican ejercicio de forma regular presentan una menor tasa de cesáreas o partos instrumentalizados, junto con un menor número de horas en el proceso.

Diferentes matronas y ginecólogas nos recalcan a través de sus redes sociales que las mujeres están hechas para parir. El problema parte de los nuevos estilos de vida, cada vez más sedentarios, que provocan la pérdida de movilidad, elasticidad y fuerza, hasta tal punto que hay mujeres que no toleran la posición de cuclillas, tan ancestral en el momento de parir. Desde su experiencia profesional resaltan la necesidad de volver a darle al cuerpo su capacidad y energía para optimizar este proceso natural.

Y partiendo de esta última observación debemos tener presente que no todas las mujeres deben y pueden practicar ejercicio físico de la misma forma e intensidad, sino que este vendrá marcado en función de diferentes factores como son su estado de salud, la progresión de su embarazo y la práctica anterior al embarazo de ejercicio físico o deporte.

Es importante contar con un asesoramiento especializado que nos guíe y acompañe para adaptar los mejores ejercicios a nuestro proceso. Por suerte, gracias a la pandemia se ha aumenta-

do la oferta de estos recursos en línea, lo cual ha favorecido a todas aquellas mujeres que por su situación geográfica o personal no puedan acceder a este recurso en su zona.

La variedad de ofertas incluye *apps* con rutinas, asesoramientos personalizados, clases virtuales e incluso clases individualizadas. Recuerda antes de empezar: es conveniente consultar a tu ginecólogo si presentas alguna contraindicación para que sea tenida en cuenta.

Somos conscientes de que durante el embarazo acontecen muchas situaciones y el organismo de la mujer se puede encontrar más cansado, fatigado o incluso desganado para la práctica del ejercicio. Sin embargo, no debemos olvidar todos los beneficios que nos reporta su práctica para motivarnos e instaurar este hábito.

-

El ejercicio físico no solo es necesario en el embarazo, sino que influye directamente de forma positiva en la madre

-

Existen estrategias que nos pueden ayudar, como son elegir actividades que nos agraden, encontrar personas con las que poder realizar dichos ejercicios en compañía, buscar motivaciones personales... Cualquier pretexto es bueno para poder darle a nuestro cuerpo movilidad, fuerza y capacidad de estiramiento.

Esperamos que, tras estas pequeñas aportaciones, apuestes por tu salud y la de tu futuro bebé buscando el mejor recurso que esté a tu alcance para mantenerte saludable en esta etapa tan especial de tu vida.

“LA SANGRE ME SALVÓ LA VIDA”

*“The blood saved
my life”*

Cristina de León,
Paciente de leucemia
Leukemia patient



CITA PARA DONAR

Appointment to donate

EFFECTODONACION.COM

922 470 012 | 928 301 012

012 (Opción 8)



**ÚNETE AL
CLUB DE
LOS 300**

Red
Transfusional
Canaria



Gobierno de Canarias
Instituto Canario de
Hemodonación y Hemoterapia

HOSPITEN INCORPORA UNA UNIDAD DE CIRUGÍA MÍNIMAMENTE INVASIVA Y ENDOSCÓPICA DE COLUMNA

Esta unidad de cirugía mínimamente invasiva y endoscópica de columna permite realizar procedimientos menos agresivos y tratar a personas de edad avanzada, pacientes oncológicos y con enfermedades previas minimizando al máximo el riesgo. Una de las enfermedades de columna más frecuentes es la estenosis del canal, patología habitual en pacientes de edad avanzada y con pluripatologías previas. Uno de sus síntomas más comunes es el dolor en una o ambas piernas. También puede producir un bloqueo o «pinzamiento» en la zona del dolor al caminar.

El doctor Carlos Valencia, neurocirujano de los Hospitales Universitarios Hospiten en Tenerife, explica que «muchos de estos pacientes son mayores y pueden padecer problemas cardíacos o diabetes, por ejemplo, por lo que son rechazados por la cirugía tradicional ante el riesgo quirúrgico. En estos casos, la cirugía endoscópica es la recomendada».

La hernia de disco es otra patología frecuente en pacientes más jóvenes. En estos casos se puede emplear la cirugía



Dr. Carlos Valencia, especialista en neurocirugía.

full endoscópica, un tratamiento poco invasivo en el que se realiza una incisión de 1,5 centímetros. Se evita así una cirugía tradicional.

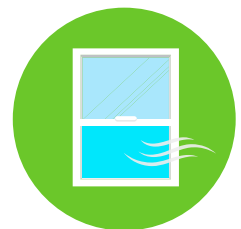
En casos como las fracturas de columna o patologías de espalda con desplazamiento vertebral es necesario implantar tornillos. El procedimiento mínimamente invasivo permite implantar los tornillos a través de incisiones más pequeñas y dañando menos la musculatura del paciente. Esto se traduce en una recuperación más rápida, menos dolor y menos complicaciones y riesgos.

Coronavirus (COVID-19)

Cuidemos a los más vulnerables



Mantén las medidas de prevención



MURCIA ANALIZÓ EL AÑO PASADO MÁS DE 14 700 PRUEBAS DEL TALÓN PARA DETECTAR ENFERMEDADES CONGÉNITAS

El Centro de Bioquímica y Genética Clínica, dependiente del Servicio Murciano de Salud (SMS), ubicado en el complejo hospitalario Virgen de la Arrixaca, realizó 14 775 estudios dentro del Programa de Cribado Neonatal, lo que se conoce como prueba del talón, en 2021.

Asimismo, se atendieron 10357 peticiones de 8694 pacientes, lo que supone un incremento de la actividad del 15,4% respecto a 2020. El objetivo del centro es la detección, diagnóstico y prevención de enfermedades genéticas, así como la investigación en los campos de la citogenética, genética bioquímica y genética molecular y genómica, incluido el cáncer hereditario. Entre los retos del centro para este año están la optimización de los indicadores de calidad del Programa de Cribado Neonatal, la detección de la hiperplasia suprarrenal congénita y la creación de una Unidad



de Genómica y de Cáncer Hereditario, todos previstos en el Plan Integral de Enfermedades Raras.

El robot más preciso para tu cirugía

Nueva Unidad de Cirugía Robótica Avanzada

En el Hospital Quirónsalud Tenerife ponemos a tu disposición la técnica más sofisticada en cirugía mínimamente invasiva, el robot quirúrgico Da Vinci, único en la sanidad privada de Canarias.

- Mayor precisión y seguridad en el quirófano
- Menor duración de las intervenciones
- Mejor y más rápida recuperación de los pacientes

Indicado para: Urología, Cirugía General, Ginecología, Cirugía Torácica y Otorrinolaringología.

quironsalud.es     



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital  **quirónsalud**
Tenerife

DENTAZUL, UN GRUPO COMPROMETIDO CON LA FORMACIÓN SANITARIA

Nuestro Centro de Formación Profesional Grupo Dentazul es un centro privado homologado por la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes. En él, impartimos los ciclos formativos de grado superior en Higiene Bucodental, Prótesis Dental y Audiología Protésica, los cuales permiten el acceso a estudios universitarios preferentemente de la rama sanitaria. Además, ofrecemos otros cursos de especialización homologados, entre los que destaca el de operador de las instalaciones de radiodiagnóstico dental.

Con más de dos décadas de desempeño, nuestro centro no solo se enorgullece de formar profesionales competentes, sino también de haber recibido el Premio Internacional a la Innovación Empresarial, otorgado en el Museo de



la Tecnología de la ciudad de Berlín, en el año 2019, y posteriormente el premio Pyme a la empresa socialmente responsable en el año 2020.

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



hydrfacial

TEATRO

TENERIFE

EN SU CABEZA ERA ESPECTACULAR



Paraninfo de la ULL
3 de julio

Rober Bodegas y Alberto Casado, que juntos son Pantomima Full, llegan el próximo 3 de julio a Tenerife. Los cómicos son un dúo que interpreta arquetipos sutiles y tronchantes en videos cortos, masivamente compartidos en las redes sociales. Sus *sketchs* no solamente están triunfando en internet, sino que en breve también lo harán en las mejores salas y teatros del país. El dúo que surgió del programa *Sé lo que hicisteis...* promete deleitar con mucho humor con su espectáculo *En su cabeza era espectacular*.

MURCIA

CICLO TEATRO AMATEUR



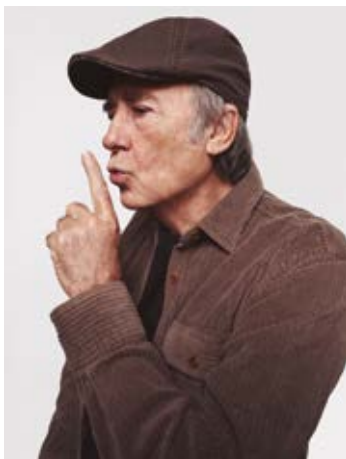
Aula de Cultura
Fundación Mediterráneo
23 de junio de 2022

Todo empieza con un hombre que intenta, de manera honesta, conseguir que una sucursal bancaria le conceda un pequeño crédito absolutamente necesario para continuar con su vida. No tiene avales ni propiedades, tan solo cuenta con su «palabra de honor» para que el banco se asegure su devolución. La negativa del director de la sucursal los coloca a los dos en una situación muy delicada e hilarante. Como es habitual en este autor, cada giro de este texto de rabiosa actualidad va a atraparnos y a sorprendernos hasta el final.

MÚSICA Y EVENTOS

TENERIFE

EL VICIO DE CANTAR



Auditorio de Tenerife
21 de junio

Joan Manuel Serrat visita Tenerife este verano y regresa a los escenarios con una última gira. El cantante, compositor y músico catalán se despedirá así personalmente del público con el que ha compartido vida y canciones durante más de medio siglo.

CARNAVAL DE TENERIFE



S.C. de Tenerife
Del 3 al 26 de junio

El Carnaval 2022 de Santa Cruz de Tenerife comenzará el próximo día 3 de junio con la gala inaugural y saltará a la calle en el último fin de semana de junio. El viernes día 24 se celebrará la tradicional cabalgata anunciadora del Carnaval, que dará paso a un fin de semana de bailes en las calles y plazas de la ciudad.

GRAN CANARIA

MÚSICA Y BAILES FOLCLÓRICOS

Plaza de España
18 de junio

En el Pueblo Canario se recuperaron el pasado mayo las actuaciones históricas que comenzaron hace seis décadas en el histórico equipamiento patrimonial de Las Palmas de Gran Canaria. En la plaza de España las agrupaciones, con cuerpo de baile, actuarán todos los sábados hasta finales de año, excepto los días 4 y 11 de junio; 22 de octubre; 26 de noviembre y 24 de diciembre. Por otro lado, en el Pueblo Canario las actuaciones serán todos los domingos hasta el 18 de diciembre, a las 11.00 horas. Entrada libre.

FIESTAS FUNDACIONALES Y SAN JUAN

Las Palmas de Gran Canaria
24 de junio

Fundada el 24 de junio de 1478, Las Palmas de Gran Canaria celebra con entusiasmo cada verano el aniversario de su nacimiento. El intenso programa de actividades culturales y espectáculos al aire libre en el entorno histórico de Vegueta se completa cada noche de San Juan con una noche de espectaculares fuegos artificiales en la playa de Las Canteras. Miles de ciudadanos acuden a la cita, que constituye un atractivo muy importante para los turistas que están en la ciudad. Más información: www.LPAcultura.com.

LANZAROTE

SONIDOS LÍQUIDOS 2022



La Geria
10 y 11 de junio

Sonidos líquidos es una de las citas más esperadas del verano, en la que grandes bandas de renombre nacional e internacional se suben a un escenario único en el mundo, como es el de La Geria. El impactante paisaje de los viñedos de Lanzarote, rodeado de volcanes, se convierte en el entorno de esta gran fiesta; celebrada al pie de Bodega La Geria, una de las más antiguas de Canarias.

MURCIA

IL DIVO

Polideportivo de Los Alcázares
29 de julio

Il Divo dará en Los Alcázares un concierto homenaje a Carlos Marín, el viernes 29 de julio, bajo el nombre de *Greatest Hits Tour*. Los miembros del grupo seguirán girando por todo el mundo. David Miller, de Estados Unidos; Sebastien Izambard, de Francia; y Urs Buhler, de Suiza, seguirán con su tour en homenaje a su compañero. La gira, anteriormente *For Once in My Life Tour*, continuará como una gira de grandes éxitos e incluirá como invitado especial al barítono mexicano-estadounidense Steven LaBrie.

SANTANDER

FITO & FITIPALDIS



Palacio de los Deportes
22 y 23 de julio

Tras aplazarse el concierto por la situación epidemiológica de los pasados meses, Fito & Fitipaldis estarán en Santander para deleitar al público con sus temas más emblemáticos. Asimismo, contarán con Morgan como banda invitada, que estarán presentando durante esta gira su nuevo trabajo, *The River and The Stone*. Los fans podrán disfrutar también en directo de *Cada vez cadáver*, el último trabajo discográfico de Fito & Fitipaldis.

JEREZ

CAMELA EN VILLAMARTÍN



Estadio Municipal Polideportivo de Villamartín
18 de junio

El próximo 18 de junio de 2022 llega a Villamartín, en la sierra de Cádiz, nada más y nada menos que Camela, uno de los grupos españoles que mayores ventas han logrado: más de siete millones de copias. Su combinado de rumba y pop aflamencado los ha convertido en el número uno de cualquier mercadillo o bar de carretera.

SOLERA Y COMPÁS

Patio de la Tonelería
13 de agosto

En el mes de agosto serán tres las oportunidades para disfrutar en Jerez de la Frontera de su arte por antonomasia. La primera será el 4 de agosto, en una noche en la que Antonio Rey volverá a hacer sonar su guitarra, en este caso para acompañar a la bailaora Pastora Galván. Junto a ellos, encontraremos a dos estrellas del cante flamenco jerezano, como son Felipa del Moreno y Jesús Méndez. Les seguirán el 9 de agosto María Terremoto y Antonio Reyes, que junto a la guitarra de Santiago Lara harán muestra de su gallardía para el compás que ponga en escena Joaquín Grilo. La última de las veladas será la noche del 13 de agosto, cuando la *Macanita* y Pedro el *Granaino* se den la alternativa ante las cuerdas de la guitarra de Diego del Morao y el baile internacional de Mercedes Ruiz.

MADEIRA

FIESTA DE LA VIRGEN DE MONTE

Monte
14 y 15 de agosto

Esta fiesta está considerada la principal fiesta de devoción popular de la región, famosa en todas las partes del mundo donde hay emigrantes madeirenses. El evento se realiza entre los días 14 y 15 de agosto. Durante dos días, Monte se transforma en uno de los lugares más animados de la isla, con puestos de comida y bebida y mucha animación musical.

FIESTA DEL VINO



Santana
Del 25 de agosto
al 11 de septiembre

La Fiesta del Vino de Madeira es una oferta turística de Madeira que rinde homenaje a este precioso néctar y a su incontestable importancia socioeconómica. La vendimia, que tiene lugar a finales de agosto e inicios de septiembre, pretende recrear las antiguas tradiciones del pueblo de Madeira asociadas a los seculares preceptos de las labores vitícolas. Este evento, que se celebra desde finales de los años setenta, empieza en Funchal e incluye la Semana Europea del Folclore, decoraciones, exposiciones y cuadros vivos relativos al vino y sus labores, además de varios espectáculos de música ligera y tradicional.

LILLE

BRADERIE DE LILLE



Lille
Primera semana de septiembre

Este evento se celebra todos los años el primer fin de semana de septiembre, precedido de una media maratón el sábado por la mañana. Comienza oficialmente el sábado a las dos de la tarde y se desarrolla sin interrupción hasta el domingo a las once de la noche. En ese sentido, durante estas 33 horas, la ciudad de Lille se transforma en una inmensa zona peatonal en la que viandantes y comerciantes, anticuarios y buscadores de gangas perpetúan una tradición comercial y festiva. En todos los restaurantes de la ciudad se sirven mejillones con papas fritas, plato tradicional de la *braderie*, que suelen ir acompañados de una cerveza local.

MARSELLA

FESTIVAL DE MARSELLA



Distintas localizaciones
Del 16 de junio al 9 de julio

Espectáculos de danza, teatro, conciertos, instalaciones, actuaciones, cine, encuentros y celebraciones conforman el programa de este festival de verano que tiene lugar cada año en Marsella. Una combinación de géneros y culturas, espectáculos de danza, teatro, conciertos, actuaciones, cine, sorpresas y celebraciones conforma el programa de la 27.ª edición del Festival de Marsella, que se celebra en toda la ciudad del 16 de junio al 9 de julio de 2022. Heterogéneo, festivo, itinerante, este encuentro se vive al ritmo y según la imagen de Marsella. Acoge a públicos y artistas foráneos y locales y juega con la ciudad a través de su pluralidad y su diversidad. Alimentada por multitud de vínculos entre la vitalidad de la escena local y proyectos de envergadura internacional, entre las obras y la población, entre Marsella y el mundo, la edición de 2022 celebra la alteridad. El Festival de Marsella anima así a la cooperación entre una generación de artistas jóvenes arraigada en la región y creadores provenientes de la cuenca mediterránea y de todas partes del mundo.

EXPOSICIONES

VALLADOLID

TESOROS NUMISMÁTICOS



Museo de Valladolid Hasta el 4 de septiembre

El Museo de Valladolid presenta un conjunto de tesoros hallados en la provincia de Valladolid en los últimos cien años. Monedas de distintos tipos y épocas permiten un recorrido por la historia numismática de España entre los siglos I a. C. y XIX. Acuñaciones realizadas en la Casa de la Moneda de Valladolid, un audiovisual sobre su historia y la proyección Monedas de la historia de España complementan la muestra.

MARTE. LA CONQUISTA DE UN SUEÑO



Museo de la Ciencia Hasta el 11 de septiembre

La exposición presenta al planeta rojo desde diferentes perspectivas: por supuesto, la científica, pero también la histórica y la cultural. Se trata de una muestra divulgativa, para todos los públicos, y amena, con zonas interactivas que permiten al visitante saber cuánto pesa en Marte o cómo suena su voz en ese planeta, además de presentar hologramas sobre las visiones de los marcianos en la ciencia ficción.

VENECIA

DOMUS GRIMANI



Palazzo Grimani Hasta noviembre de 2022

Después de cuatro siglos, la colección de esculturas clásicas está de vuelta al palacio Grimani, en una exposición prorrogada hasta finales de noviembre de 2022. El Museo de Palazzo Grimani, en Santa Maria Formosa, confirma su papel protagonista en la escena cultural veneciana con dos nuevos proyectos que refuerzan el diálogo entre antigüedad y contemporaneidad, en un lugar único en el panorama arquitectónico e histórico-artístico de la ciudad. Entre algunas de sus zonas, destaca la Sala del Doge –uno de los ambientes más espectaculares y evocativos del palacio, que volverá a su esplendor renacentista– y la exposición *Archinto*, con las nuevas obras del artista alemán Georg Baselitz, algunas de ellas, realizadas ex profeso para el Palazzo, que seguirán prestadas al museo por un acuerdo especial con el artista.

FLORENCIA

GIALLO ALLO STIBBERT

Museo Stibbert Hasta septiembre de 2022

La exposición *Giallo allo Stibbert* (Misterio en el Stibbert) plantea una reflexión acerca de la obra de arte y su valor simbólico reconocido universalmente, haciendo hincapié en los robos relacionados con el mundo del arte y en la recuperación de las obras a lo largo del tiempo. Desde los saqueos napoleónicos, pasando por los de los nazis, que en Florencia sustrajeron varias obras de los museos de la ciudad –recuperadas posteriormente gracias a la labor de investigación de los Monuments Men, entre ellos Rodolfo Siviero–, hasta llegar a los robos de obras de arte en tiempos más recientes.

LILLE

PICASSO Y LAS VANGUARDIAS ÁRABES



Instituto del Mundo Árabe de Tourcoing Hasta el 10 de julio

Respaldada por un trabajo de investigación inédito y por la exhibición de obras de grandes artistas árabes jamás presentados en Europa, la exposición *Picasso y las vanguardias árabes* pone de manifiesto, gracias a una colección de unas setenta obras, el fructífero diálogo entre el maestro español y los artistas árabes modernos. Autor del *Guernica* y retratista de la combatiente argelina Djamilia Boupacha, Picasso ha sido un icono para la escena artística árabe, marcada por las independencias.



Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

PALETA MARINA ATLÁNTICA Y EL INFALIBLE ADEREZO DE UN BUEN MOJO

¿En Canarias valoramos como se merece el pescado de nuestras costas? ¿Están situados convenientemente en el podio del producto local esos frutos marinos no tan conocidos, moluscos distintivos y crustáceos de alta calidad capturados en aguas del Archipiélago? Sepamos de nuestras variedades marinas atlánticas que no debemos perdernos en la experiencia gastronómica y que cuentan con el aliado de nuestros cautivadores mojos.

No hace tanto tiempo, el abuelo o nuestros padres llegaban a casa y exclamaban: «¡Vamos a comer fuera!». De seguido, tras el júbilo, la pregunta de rigor: ¿carne o pescado? Los peques se decantaban claramente por el género cárnico y papas fritas; los mayores, por el pescadito de temporada, a lo mejor una vieja a la espalda, unas cabrillas sabiamente churruscadas o la contundente cazuela de mero o abadejo y su escaldón.

El panorama gastronómico de las Islas, es obvio, se ha transformado paulatinamente en conceptos y costumbres, aunque, en ningún caso, en la excelencia de una materia prima lustrosa que proviene del limpio Atlántico, despensa marina asombrosa y de proximidad, en ocasiones tan infravalorada. Hablamos no ya solamente de la escapada al restaurante, sino de lo que reporta en nuestros hogares.

Enseguida podemos caer en lo fácil, en cuanto a especies: caballas, chicharros, brotas, sargos, túnidos... Sin embargo, la cultura de los canarios incluye –al menos incluía antaño– variedades marinas que hoy no se tienen en cuenta o forman parte de los descartes comerciales, eso a pesar de las muchas y destacables propiedades nutricionales.

No hace mucho, el chef de origen gomero Braulio Simancas defendía en el auditorio principal del Congreso Internacional Madrid Fusión 2022 el compendio de razones y factores que inciden en el sector pesquero y en el consumo de pescado fresco, uno de ellos las capturas de forma artesanal y totalmente sostenible. Es entonces cuando nuestros cocineros, en cada una de las Islas, se confabulan para plantear que con nuestros pescaditos se puede recrear un imaginario gastronómico que ofrece experiencia gustativa y salud.

Vienen a la mente opciones y destinos: morena crujiente, gamba canaria, burgados en vinagre macho, lapas a la plancha con mojo de cilantro, chicharro y su batata, viejas, cabrillas, medregal, peto, tableta de profundidad... Por cierto, y ahora que mencionamos el *tridente* vieja, mojo y cilantro: qué mejor aliado que el mojo para uno de los emblemas de la cocina canaria como este pescado, al

que actualmente, con alguna insistencia, se lo ha tachado de insípido. Precisamente, la preparación ancestral, preferiblemente en mortero, constituye la fórmula magistral para avivar matices y sabores de nuestra rica paleta oceánica.

-

***La lustrosa materia prima
proviene del limpio Atlántico,
despensa marina asombrosa,
en ocasiones infravalorada***

-

Revisando e indagando en diversas fuentes, además de los tradicionales, salen a la palestra mojos de calabaza, hinojo, piñones, ¡batata! Por supuesto de perejil o albahaca; ¡de zanahoria!, ese colorado tan rico. Es más, ¿les suena a los lectores el mojo roto? ¿De azafranillo canario y naranja del país? ¿El mojillo de guayaba o el de hortelana? ¿El de café?

En la ponencia anteriormente mencionada, Simancas jugó culinariamente con algunas de las insólitas joyas marinas entrecruzando sabores y contrastes desde lo tradicional a tendencias más actualizadas.

En la gastronomía canaria ya no solo se trata de revitalizar el apetito por el pescado fresco, sino de poner sobre la mesa la rica variedad de la que disfrutamos y el valor que puede dar a los platos.

Sin ir más lejos, tal y como asevera el chef Juan Carlos Clemente, de la docena de variedades que existen de túnidos, seis se encuentran en nuestras aguas y a lo largo de todo el año.

En definitiva, en Canarias hemos de mantener nuestra excelencia marinera.



LOS TARDEOS QUE
EMPIEZAN CON 2
AMIGOS, ESTÁN
BIEN. LOS QUE
TERMINAN CON 7,
MUCHO MEJOR.

LO BUENO, AÚN MEJOR.
7 AÑOS DE AÑEJAMIENTO SE NOTAN.

DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE. 40°



AREHUCAS

El lado canario de la vida

MALLORCA PROMOCIONA EL VINO LOCAL EN EL EXTRANJERO

El Consell de Mallorca participó por primera vez en la feria alemana ProWein para promocionar el vino local.



El espacio, organizado con la Cámara de Comercio, se cedió a cinco bodegas de la isla, que fueron escogidas por sorteo entre las interesadas de la Denominación de Origen (DO) Pla y Llevant, la DO Binissalem y la Indicación Geográfica Protegida (IGP) Vino de Mallorca. Según detalló la institución insular a través de una nota de prensa, las bodegas fueron

Vino Rey, Son Prim, José Luis Ferrer, Miquel Oliver y Castell Miquel. En 2021, las denominaciones de calidad de Baleares comercializaron 47 754 hectolitros, de los cuales casi 9000 fueron exportaciones. La mayoría de estos tuvieron Alemania como destino. Asimismo, Suiza, Chipre y Dinamarca son otros de los mercados que compran vinos baleares.

MURCIA EXPORTA MÁS DE LA MITAD DE SU PRODUCCIÓN DE PIMIENTOS



La Región de Murcia exportó el 54 % de las 181 631 toneladas de pimientos que produjo el pasado año, lo que supone el 14,5 % del total nacional que se destina a los mercados internacionales. Así lo puso de manifiesto el consejero de Agua, Agricultura, Ganadería, Pesca, Medio Ambiente y Emergencias, Antonio Luengo, a propósito de la presentación de las jornadas gastronómicas del municipio de San Javier, que sirvieron

también para poner en valor el trabajo de los agricultores y las empresas productoras. En ese sentido, la producción de pimiento por parte de la Región de Murcia la sitúa en cuarta posición exportaciones regionales y en la tercera en cuanto al valor de las exportaciones, que supusieron 172480000 euros. Los principales países a los que se exporta son Alemania (34,4 %), Francia (13,7 %) e Italia (13,7 %).

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.



Restaurante El Caldero

Showcooking, especializado
en arroces y fideuás

Boulevard El Faro,
Local 36 · Meloneras
Gran Canaria
Teléfono: 928 56 53 67

Specialists in spanish
rice and fideuás



SAN SEBASTIÁN IMPULSA UNA MEDIDA PARA RECICLAR EL CAFÉ



La participación de la ciudadanía será una de las claves de la iniciativa kafEKOak, del Ayuntamiento de San Sebastián. La campaña persigue crear una dinámica de economía circular, en la que todos los residuos relacionados con el consumo del café (marro de café, cápsulas, bolsas, sacos, etc.) se redirijan a una planta de reciclaje en lugar de a los cubos de residuo. Y, además, pretende hacerlo a través de la participación social

y la sensibilización ambiental. El tratamiento de todos los residuos recogidos se llevará a cabo en las instalaciones que la empresa KAFEaeco tiene en la localidad guipuzcoana de Aduna. Allí, tanto los restos orgánicos de café como el plástico y aluminio de las cápsulas serán tratados para generar nuevos productos y elementos reciclados, como cubos de reciclaje, mesas, mobiliario urbano... e incluso kits de autocultivo de setas.

A promotional advertisement for Brunelli's Steakhouse. The background is a scenic view of a restaurant terrace overlooking the ocean at sunset. In the foreground, a man and a woman are seated at a table with a white tablecloth, enjoying wine and food. A waiter is standing behind them, serving. The Brunelli's logo, featuring a bull's head, is at the top center. Below it, the text reads "Brunelli's STEAKHOUSE" and "American Style" with a small American flag icon. The main headline is "Summer Sunset" in a large, elegant serif font. On the right side, there are two circular award logos: a red one for "MICHELIN 2020" and a purple one for "TOP 10 RESTAURANTS". In the bottom left corner, there is a QR code and the text "BOOKING ON-LINE" and "brunellis.com". In the bottom right corner, there is a logo for "ANIMAL EMBASSY LORO PARQUE" and a "50th ANNIVERSARY" logo from 1972 to 2022.



Brunelli's
STEAKHOUSE

American  Style

Summer Sunset



BOOKING
ON-LINE



Puerto de la Cruz
Tenerife
brunellis.com

ANIMAL EMBASSY
LORO PARQUE

1972 50 2022
ANNIVERSARY

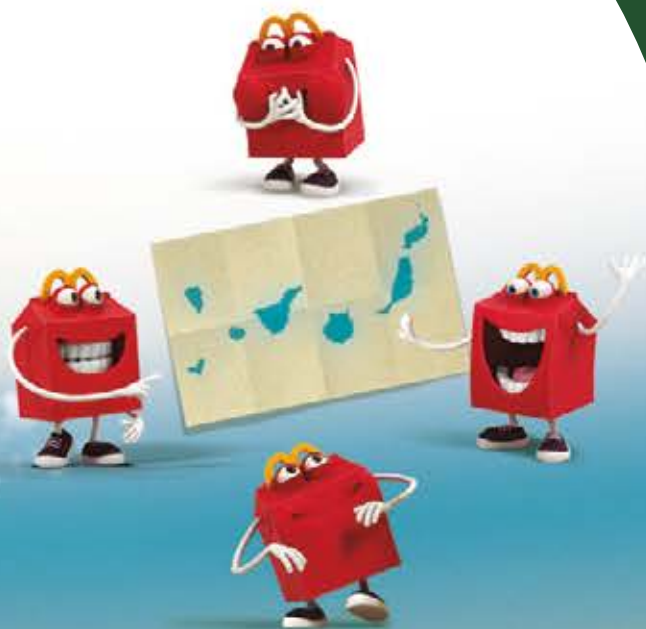


VALLADOLID APUESTA POR LA EXPORTACIÓN DE SUS VINOS A TAIWÁN



El embajador de Taiwán y cabeza de su Oficina Económica y Cultural en España ha recordado que España ocupa el sexto puesto en la lista de países de los que esa nación importa vino. En ese sentido, la provincia de Valladolid apuesta por incrementar la presencia de sus caldos en Taiwán, así como atraer turistas de aquella isla por medio de su patrimonio arquitectónico y cultural, su gastronomía y su naturaleza. Así se puso

de manifiesto el pasado mes de mayo en un encuentro mantenido en el castillo de Peñafiel, sede del Museo Provincial del Vino, entre los responsables de las cinco denominaciones de origen vitivinícolas presentes en la provincia y los máximos representantes de la Oficina Económica y Cultural de Taiwán, en el que también participó el presidente de la Diputación de Valladolid, según recogió el medio *Tribuna Valladolid*.



Disfruta de nuestras islas
de punta a punta...



CANARIAS

CÁDIZ Y CANARIAS, DOS TERRITORIOS UNIDOS POR EL CARNAVAL, EL TURISMO Y BINTER

Si hay dos regiones en España que viven plenamente el Carnaval son Canarias y Cádiz. Pero este no es el único punto que comparten: su clima cálido, el carácter abierto de sus habitantes y el turismo son comunes en ambas regiones.

Apoyados en estas similitudes, la Diputación de Cádiz y Binter han celebrado unas jornadas sobre la provincia andaluza en Canarias para promover los viajes entre ambos territorios, a través de los cuatro vuelos directos semanales que realiza la aerolínea.

La Diputación de Cádiz viajó con una delegación de cuarenta profesionales del sector turístico, representantes de los principales ayuntamientos, instituciones y entidades y los integrantes de la Chirigota del Canijo, habitual en el Carnaval gaditano.

Todos ellos participaron en un completo programa de actividades en Tene-



rife, con la colaboración del Cabildo Insular de esta isla, y en Gran Canaria, con el objetivo de hermanar ambas regiones y establecer nuevas relaciones profesionales y comerciales con los agentes de viajes canarios. El maridaje de la cocina local con los vinos del Marco de Jerez y las actuaciones conjuntas de murgas con la Chirigota del Canijo pusieron la parte lúdica a los talleres para profesionales del sector turístico y los encuentros del sector empresarial.

SONRISAS POR LA PALMA

Varios grupos de niños palmeros están teniendo la oportunidad de pasar un fin de semana en la isla de Tenerife gracias a la iniciativa de la asociación Solidaridad con La Palma y la colaboración de la aerolínea Binter. Se trata de menores de edades comprendidas entre los ocho y los doce años, de los municipios más afectados por la erupción del volcán: Tazacorte, Los Llanos de Aridane y El Paso.

Con esta acción, bautizada con el nombre Sonrisas por La Palma, se pretende aportar a los pequeños unos días de desconexión de la dura realidad



que les ha tocado vivir y que puedan compartir una inolvidable aventura, que les aporte unas jornadas de diversión y crecimiento personal y les ayude a superar las secuelas aún presentes en su entorno.

UN VUELO ESPECIAL TRASLADA A CANARIAS A 122 REFUGIADOS UCRANIANOS

Un total de 122 refugiados ucranianos, la mayoría mujeres y niños, pudieron llegar a Canarias procedentes de Polonia en una operación solidaria inédita en las Islas: una alianza de cooperación entre dos entidades humanitarias y la aerolínea Binter, que facilitó el vuelo.



Foto por EFE.

La iniciativa surgió del Club Rotario de Puerto de la Cruz en coordinación con la asociación Canarias con Chernobil, cuyos responsables viajaron con antelación a Cracovia, en el sur de Polonia, para organizar toda la logística, no exenta de riesgos, a pesar de contar con la colaboración de instituciones polacas y ucranianas.

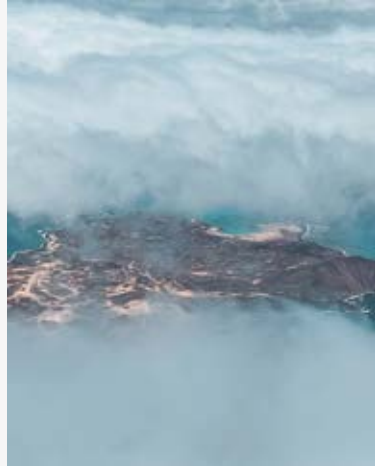
Durante el viaje Cracovia-Tenerife-Gran Canaria, Binter cuidó hasta el último detalle para hacer que se sintieran cómodos y ayudarlos, en la medida de lo posible, a olvidar por un rato el drama

vivido. La locución a bordo se realizó en ucraniano y, pensando en que viajaban 58 menores y dos bebés, se les obsequió con un peluche, además del clásico aperitivo *gourmet*. Todo el equipo se involucró por completo para llevar a cabo esta acción solidaria.

Una vez en Canarias, las familias de acogida esperaban en los aeropuertos de Tenerife y Gran Canaria con la emoción a flor de piel por la llegada del grupo para arroparlos y ayudarlos a reconstruir su vida.




 @josemelianphoto



 @dario.milanes



 @JuanitoHeCo



 @exposit_manuel

#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

Volamos ✈️
por ti

Binter



Vuela directo a

A CORUÑA



CONOCE NUESTROS NUEVOS APERITIVOS GOURMET



Seguimos trabajando en la mejora continua del servicio con novedades en nuestros Aperitivos Gourmet de cortesía, disponibles en los vuelos **nacionales** e **internacionales**.

Nuestros menús son ahora más **variados**, más **saludables** e incluyen **productos de Canarias**.

¡Disfrute de su Aperitivo Gourmet a bordo!

Más información



Binter

Aperitivo Gourmet de cortesía en los vuelos nacionales e internacionales

Ahora más saludables, más frescos, con mayor variedad y con productos de Canarias

APERITIVO GOURMET KIDS ▶

Nocilla, mermelada, queso y palitos, galleta digestive, pan de leche, pan normal o integral y chocolatina

Disponible compota de frutas para bebés



◀ DESAYUNO GOURMET

Ensalada de frutas, mermelada, pan de leche, mantequilla, queso y chocolatina

Café con leche, zumo natural de plátano de Canarias y naranja, pan



APERITIVO GOURMET ▶

Embutido ibérico, humus, quesos de Canarias, vegetales, pan normal o integral y chocolatina



◀ APERITIVO GOURMET

Humus, paté de salmón o pollo, quesos de Canarias, vegetales, pan normal o integral y chocolatina



APERITIVO GOURMET ▶

Solo disponible en aviones ATR*

Selección de focaccias, zumos de sabores y chocolatina

BAR EMBRAER**

Cerveza, vino, refrescos, café, zumos de sabores y agua

BAR ATR**

Zumos de sabores

Esperamos disfrute de su menú a bordo

Menús sujetos a modificación por cambio de la operativa. Rotación de los productos frescos según la temporada.

* Modelo de aeronave que opera los vuelos con Madeira y algunos destinos africanos.

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

Binter



BINTER

UTILICE PUNTOS 25% DESCUENTOS VUELOS

¡Estrenamos destinos nacionales! Organice ahora sus vacaciones a los nuevos destinos de Binter: Valladolid y Menorca, con vuelos directos a partir de julio, y disfrute de nuevas aventuras con un 25% de descuento en utilización de puntos.

Vuele a	Antes	Ahora 25% dto.	
Menorca	12.000	9.000 puntos/trayecto	bintercanarias.com 922/928 327 700
Valladolid	12.000	9.000 puntos/trayecto	

Reserve y vuele hasta el 31 de julio de 2022.



BINTER

SUME PUNTOS +25%

¡Estrenamos destinos internacionales! Organice ahora sus vacaciones a los nuevos destinos con vuelos directos a partir de julio. Podrá sumar un 25% más de puntos si elige volar a Florencia o Fez.

Vuele a	Bonificación obtención +25%
Florencia	1.800 + 450 puntos/trayecto
Fez	750 + 188 puntos/trayecto

bintercanarias.com
922/928 327 700

Reserve y vuele hasta el 31 de julio de 2022.

UTILICE PUNTOS HASTA 75% DE DESCUENTO

O si lo prefiere, descubra los nuevos destinos volando con sus puntos con descuentos de hasta un 75%.

Vuele a	Antes	Ahora 75% dto.
Florencia	18.000	4.500 puntos/trayecto
Vuele a	Antes	Ahora 50% dto.
Fez	7.500	3.750 puntos/trayecto
Vuele a	Antes	Ahora 25% dto.
Azores	9.000	6.750 puntos/trayecto



ART Las Palmas by MUR Hotels. Las Palmas de Gran Canaria

MUR HOTELS

SUME PUNTOS x2

Multiplique sus puntos alojándose en los establecimientos seleccionados de MUR Hotels en Gran Canaria y Fuerteventura. Disfrute de una estancia en el **ART Las Palmas by MUR Hotels**, un nuevo concepto urbano en Las Palmas de Gran Canaria, en el **MUR Hotel Neptuno 4*** en Playa del Inglés, y en el hotel **MUR Faro Jandía & Spa 4***, ubicado frente al famoso faro de Morro Jable en Fuerteventura.

Hoteles

ART Las Palmas by MUR Hotels
MUR Hotel Neptuno 4*
MUR Hotel Faro Jandía & Spa 4*

Sume x2

260 + 260 puntos/noche
290 + 290 puntos/noche
270 + 270 puntos/noche

Reserve con cargo a puntos
 en el 928 241 337

Validez junio 2022.



Meliá Liana Beach Resort & Spa 5*. Cabo Verde

Sol Falcó All Inclusive 4*. Menorca

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Escápese al paraíso tropical de Cabo Verde, o sumérjase en las maravillosas calas de la isla de Menorca sumando el doble de puntos con su alojamiento en los hoteles seleccionados de Meliá Hotels International.

Hoteles

Meliá Dunas 5* CABO VERDE
Meliá Liana 5* CABO VERDE
Sol Falcó All Inclusive 4* MENORCA

Sume x2

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

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

Validez junio 2022.



Iberostar Selection Antheia 5*. Tenerife



IBEROSTAR HOTELS & RESORTS

BENEFICIOS EXCLUSIVOS

Iberostar le ofrece durante el mes de junio beneficios exclusivos en 2 fantásticos hoteles de 5* por ser titular BinterMás. Se podrá beneficiar de detalle de bienvenida en la habitación y *late check out* hasta las 15:00 h.

Hoteles

Iberostar Selection Fuerteventura Palace 5*
Iberostar Selection Antheia 5*

iberostar.com
902 995 555

Validez junio 2022. Sujeto a disponibilidad.

BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL

SUME PUNTOS x2

El complejo Buendía Corralejo le ofrece sumar el doble de puntos en un entorno único de Fuerteventura. Sume más puntos y alójese en dúplex y apartamentos con cocina desde los que disfrutar de una experiencia local.

Buendía Corralejo Nohotel 215 + 215 puntos/noche

buendiacorralejo.com
+34 928 943 027

Validez junio 2022.

GRANCA Live Fest

ESTADIO GRAN CANARIA **8 > 9 JULIO**

3500 + 198€

Puntos BinterMás por persona

✈️ + 🏠 + 🎫

Vuelo Hotel Entrada

Hotel The Lumm 4*
Gran Canaria
3 días/ 2 noches
Doble Superior
Solo alojamiento
Incluye:
· Abono 2 días

GRANCA LIVE FEST

>>> 22 HORAS DE MÚSICA <<<

JULIO

8

MARC ANTHONY · **MYKE TOWERS**
C. TANGANA · NIL MOLINER · EFECTO PASILLO
PEPE BERNABÉ · VÍCTOR CARDENAS · NI I PELO DE TONTO

9

RESIDENTE · CAMILO
DANI MARTÍN · GOD SAVE THE QUEEN · RAYDEN
SUMER · LUÑA Y CARNE

Zona relax
Area de ocio
Food trucks
Talleres eco
y mucho +

BinterMás

Precio <desde> por persona residente canario. Válido para compras hasta 30/06/22 y reservas hasta 30/07/22. Plazas limitadas.

Compra on-line o llama al 928 24 81 61 / 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

canariasviaja.com

VUELOS + HOTEL

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

COMPRAS

CANARIENSIS

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

IBERIA

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

Las Canteras

BIENESTAR

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

SALOBRE

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

ALQUILER DE COCHES

CICAR

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

DISA

ESTACIONES DE SERVICIO

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

unicef

SOCIAL
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

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

GOLD BY MARINA

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

MARINA GRAN CANARIA

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

Barceló

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

GRAN HOTEL BAHÍA REAL

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

MELIÁ

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

BUENDÍA

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

H10

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

MUR HOTELS

MUR HOTELS
928 24 13 37
murhotels.com
Obtención: de 260 a 290 puntos

beCordial

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

Elba

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

R2 HOTELS

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

DREAMPLACE

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

HOTEL PARQUE TROPICAL

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

SALOBRE

SALOBRE HOTEL RESORT
928 943 000
salobrehotel.com
Obtención: 340 puntos

DUNAS

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

IBEROSTAR

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

SHERATON

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

GLORIA

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

LOPESAN

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

VILA BALEIRA

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

ESTADIO
GRAN
CANARIA

8 > 9 JULIO



GRANCA LIVE FEST

>>> 22 HORAS DE MÚSICA <<<

VI
ER
NES **8**

MARC ANTHONY
C. TANGANA
MYKE TOWERS

• NIL MOLINER • EFECTO PASILLO

PEPE BERNABÉ • VICTOR CÁRDENAS • NI 1 PELO DE TONTO

Zona relax
Área de ocio
Food trucks
Talleres eco
y mucho +

SÁ
BA
DO **9**

ESCANEA EL CÓDIGO QR
Y CONSIGUE TU ENTRADA



RESIDENTE
CAMILO
DANI MARTÍN

• GOD SAVE THE QUEEN • RAYDEN

MEL ÖMANA • UÑA Y CARNE



INTERINSULARES

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

NACIONALES

A Coruña – L, J y D
Álava – S
Asturias – L, X, J, V, S y D
Jerez de la Frontera – M y V
Mallorca – L, X, J, V y D
Menorca – V
Murcia – M, J y S

Pamplona – J, V y D
San Sebastián – X y D
Santander – L, X, J y D
Valladolid – V
Vigo – M, X, J, V, S y D
Zaragoza – L, X, V y D

INTERNACIONALES

Florenia – S
Turín – M
Venecia – L y V
Lille – M
Marsella – X
Toulouse – M y S

Ponta Delgada – S
Sal – M
Funchal – L, M, V y S
Agadir – M y S
Banjul – J
Dajla – S
Dakar – L y J
El Aaiún – M y S
Fez – S
Guelmim – X y S
Marrakech – J y D
Nuakchot – L, X y S

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



PERCHEL
BEACH CLUB



Life is too short to be somewhere else



El Pajar, Arguineguín
Gran Canaria

12.13.14 AGOSTO 2022 · ARUCAS · CANARIAS



FiestoRON



VIERNES 12
EL DROGAS LOQUILLO

MOJINOS
ESCOZIOS

HITS



SABADO 13
TAM TAM GO! ESTOPA Rebeldes HUECCO



DOMINGO 14
RON VODOO MCLAN LOS COQUILLOS ULTIMA LLAVE

EL MEJOR FESTIVAL, JUNTO AL MEJOR DESTINO
¡¡ÚLTIMAS ENTRADAS!! NO TE LO PIERDAS

VENTA+INFO EN: WWW.FIESTORON.COM

