

NT

# PLAYA DE LAS COCINAS

Antonio Tejera - Pérdida de peso - Azores - Los Monegros  
La Llanía - Activos en salud - Camarones y vino canario



Play  
**HARD**



Explore  
**HARD**



TENERIFE

## LA BANDA SONORA DE TUS VACACIONES.

Hard Rock Hotel Tenerife es un hotel con un estilo elegante y contemporáneo inspirado en la música, que despierta emociones y donde todo es posible. Descansa como una estrella y mímate como una leyenda con experiencias únicas, para todas las edades, excelentes servicios y una atmósfera inconfundible.

Tarifas exclusivas para residentes canarios.  
Playa Paraíso – Adeje, Tenerife.

[HARDROCKHOTELS.COM/TENERIFE](https://www.hardrockhotels.com/tenerife)

# STAFF

## COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · [redaccion@barabaracomunicacion.com](mailto:redaccion@barabaracomunicacion.com)

## CORRECCIÓN

Lavadora de textos

## COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

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

## DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

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

## FOTO DE PORTADA

Rocío Eslava

## FOTOGRAFÍAS

Elena Ortega, Galo Martín Aparicio, Rocío Eslava, Beneharo Mesa, Look Like Brothers (Dominic Dähncke & Van Marty), José Chiyah, Patronato de Turismo de A Coruña, Adobe Stock, Pixabay.

## ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario.

## PUBLICIDAD

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

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

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

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

## IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

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

HECHO EN CANARIAS

# VEINTE AÑOS Y MUCHAS GRACIAS

Hace veinte años que Binter pasó de Iberia a un grupo de inversores canarios que, tras varios intentos, logró su adquisición.

Para algunos veinte años no es nada y para nuestros clientes más jóvenes es toda su vida. No importa si es mucho o poco, lo que importa es lo que hemos hecho, lo que hemos logrado y lo que hemos avanzado en ese tiempo.

En el año 2002 Binter Canarias, que ya era una compañía privada porque su propietaria, Iberia LAE, ya lo era, tenía una flota de doce aviones ATR con una edad media de 8,5 años.

El año anterior había realizado 46945 vuelos y transportado a 2200000 pasajeros. Sus operaciones se limitaban al archipiélago canario y a algún vuelo a Madeira. Aunque tenía marca propia, toda la gestión comercial la realizaba Iberia, así como el servicio de handling.

Veinte años después la realidad de Binter es muy diferente. El Sistema Binter está compuesto por quince empresas que, trabajando bajo el paraguas de la marca Binter, abarcan toda la cadena de valor del transporte aéreo, desde la comercialización y atención a los clientes al mantenimiento de aviones o la fabricación y el diseño de componentes aeronáuticos. Desde las operaciones de vuelo a las actividades aeroportuarias, pasando por los servicios administrativos, la atención directa a nuestros pasajeros, la producción y el diseño de soluciones tecnológicas o la formación, el entrenamiento y la capacitación de personas.

Veinte años más tarde, operamos veinticuatro ATR de última generación y cinco Embraer E195-E2, con los que vamos a realizar 75272 vuelos, 67004 de ellos interinsulares. Volamos a 32 destinos fuera del archipiélago canario, de los que trece son nacionales, diez africanos y nueve europeos. De todos ellos, cuatro están ubicados en otras islas de la Macaronesia. Operamos en los ocho aeropuertos de Canarias, con dos bases principales en Gran Canaria y Tenerife Norte y aviones basados en Tenerife Sur, Lanzarote, Fuerteventura y La Palma.

Todo esto es posible gracias a los más de 1700 trabajadores que cada día desempeñan sus tareas con el objetivo de que usted reciba el mejor servicio posible.

Por todo eso queremos dar las gracias:

A nuestros clientes, y a los canarios en general, por apoyarnos dándonos su confianza e impulsándonos a crecer y ser mejores. Por querernos como lo que somos, su compañía aérea.

A las administraciones, que, con alguna excepción ya pasada, nos han ayudado a gestionar un modelo singular y excepcional en la UE (las OSP), que tiene ventajas pero también graves inconvenientes, que se salvan con comprensión y buena voluntad.

A los trabajadores y a todas las personas implicadas en nuestra actividad y operaciones, que hacen posible cada día y todos los días que demos a los clientes el mejor servicio, y que han sabido asimilar y participar en el cambio cultural y se adaptan permanentemente a los nuevos tiempos, formándose y evolucionando.

Y, por último, a nuestros accionistas, por su visión a largo plazo, su compromiso con la empresa y sus gestos y apoyo en los momentos difíciles.

Cumplimos veinte años contentos por los logros alcanzados y con la misma ambición de seguir mejorando que nos animó en los inicios de este siglo.

Seguimos teniendo nuestra cabeza y nuestro corazón puestos en romper la barrera física que separa nuestras islas, ofreciendo más vuelos, más plazas, mejores horarios, mejores aviones y mayor puntualidad y regularidad.

Afrontaremos los retos asociados a la sostenibilidad, mejorando prácticas y procedimientos e invirtiendo en activos cuya explotación genere una menor huella ambiental. Creceremos de manera sostenible.

Invertiremos en formación, no solo para las personas que integran Binter, sino poniendo en marcha iniciativas que permitan a los jóvenes canarios cualificarse en las profesiones que demanda la industria del transporte aéreo.

Continuaremos expandiéndonos, llegando a nuevos destinos nacionales, europeos y africanos, para conectar mejor Canarias con el exterior, a la vez que atendemos las necesidades del mercado interinsular, ampliando los vuelos, rutas, horarios y servicios.

Y, por último, lo más importante, continuaremos cada día abriendo los aeropuertos de las Islas con la cabeza y el corazón puestos en cumplir nuestra misión, ser la línea aérea de Canarias, su línea aérea.

No hay cumpleaños sin regalo, ustedes nos han hecho este año dos regalos: el día 17 de abril de 2022 batimos nuestro récord de pasajeros transportados en un solo día y a mediados de este verano llevaremos a bordo al pasajero 75 millones.

Muchas gracias.

Rodolfo Núñez  
Presidente de Binter

# SUMARIO

**8**  
Antonio Tejera Gaspar  
Entrevista



**12**  
El informe del mes  
Economía



**22**  
Azores  
Destino internacional



**28**  
Zaragoza  
Destino nacional



**42**  
Ocho islas  
Canarias



**48**  
La Llanía  
Senderos



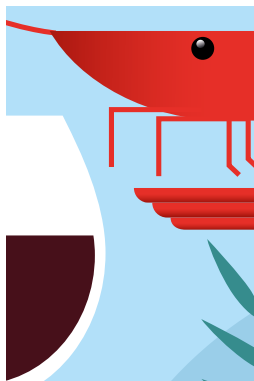
**54**  
Las Cocinas  
Playas



**64**  
Activos en salud  
Salud



**78**  
Camarones y vino canario  
Gastronomía



“SI NO HAY  
SANGRE, EL  
PACIENTE  
MUERE”

*“If there is no blood,  
the patient dies”*

Ignacio Ríos,  
**Traumatólogo y  
cirujano ortopédico**

*Traumatologist and  
orthopedic surgeon*



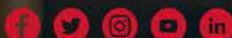
**CITA PARA DONAR**

*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





Por Beneharo Mesa  
Ilustración por Capi Cabrera

# «MUCHOS TOPÓNIMOS SE HAN MANTENIDO PORQUE SIGUIERON USÁNDOLOS LOS DESCENDIENTES DE LOS GUANCHES»

Hablar de Antonio Tejera Gaspar (El Río, Arico, 1946) es hacerlo sobre una de las mayores eminencias de la historia de Canarias, así como de alguien que, pese a estar jubilado, no sabe «estarse quieto» y sigue trabajando en la investigación. Tejera, catedrático por la Universidad de La Laguna, siempre se ha dedicado de forma prioritaria al estudio de las culturas preeuropeas de Canarias, sobre las que ha publicado varios libros y artículos, muchos de ellos sobre las manifestaciones religiosas. En definitiva, hablar con Antonio Tejera es como alongarse un poco hacia el pasado de las Islas.

**¿Cómo comenzó para usted su vínculo con la historia?**

Yo siempre digo que tengo una relación viva con la historia oral, que es la única que yo en principio podía tener. En mi casa, después de cenar con mis padres, a la luz de una vela, que es lo que había, se contaba una historia todas las noches. Podían ser historias con referencias cercanas o lejanas, incluso creo que algunas de las cosas que me contaban podrían datar del siglo XIX. Entonces, esa costumbre de reiterar esa tradición oral, que no es más que otra forma de hacer historia, unida a vivir en un pueblo en el que todo el mundo sabía quién había emigrado, cómo se había hecho una cosa o la otra, porque como no había libros ni radio, no había más medio de comunicación que la oralidad... Pues uno estaba siempre escuchando historias. Siempre he tenido una vinculación histórica con hechos narrados.

**Ha dedicado sus investigaciones y trabajos a tratar de aclarar el origen de los guanches. ¿Qué ha sacado en claro de ello? ¿Algo que podamos afirmar sin dudas?**

En la investigación, dicho en tono jocoso, si no hay algo que se ponga en duda, no hay investigación [ríe]. Pero sí es cierto que tenemos muchas seguridades. Hoy sabemos su procedencia, el origen de su habla, escritura, forma de vida, creencias religiosas... Todo ello está perfectamente definido en relación con que conocemos su pertenencia norteafricana, su vinculación con las poblaciones libio-bereberes, que es de donde proceden. Respecto a eso no tenemos en este momento ninguna duda. El poblamiento, por ejemplo, no fue tan antiguo, antes de Cristo como se decía. Debió ser seguramente desde los primeros años de la era, no antes. Para mí, ¿eh?, esa seguridad es para mí, en función de los datos que te-

nemos. Hay cientos de fechas de carbono catorce y de otro tipo de técnicas que se han utilizado para fechar los restos arqueológicos, que confirman con absoluta precisión una fecha que comienza a fijarse a partir del siglo I de la era, es decir, a partir del emperador Augusto y del emperador Tiberio. ¿Queda mucho por saber? Claro está. Por supuesto, muchísimo, pero hemos tenido la suerte en los últimos años de que han confluído, además de la investigación arqueológica *stricto sensu*, la ayuda de la genética, de la química, de la física, de la biología, de la edafología.

-

**«Mientras la cabeza y el ánimo me funcionen no pienso dejar de estar en activo»**

-

**Con el destino que tuvieron los guanches y lo sucedido tras la conquista, ¿qué porcentaje de sangre de los aborígenes podemos afirmar que corre por nuestras venas?**

Según los estudios genéticos de la doctora Rosa Fregel, que ha hecho y está haciendo una labor extraordinaria, no recuerdo muy bien, pero creo que en torno a un quince o veinte por ciento de la población puede tener esos genes. Sobre todo, habría que pensar en esas áreas más «marginales» como en el sur de Tenerife, por ejemplo, La Gomera, o zonas de La Palma, entre otras. Sobre ello hay muchos trabajos, como el de Sergio Baucells Mesa, acerca de los modos de vida que siguieron tras la conquista. Hoy por hoy vamos conociendo bastante más, pero es un mundo todavía poco conocido, aunque sabemos cómo se fue integrando esa población, la convivencia y cómo se mezclaron, entre ellos mismos y otras veces con poblaciones distintas;

aparte de que sabemos nombres, apellidos... Toda esa parte la conocemos y se han hecho cosas, pero queda trabajo por hacer. Muchos topónimos se han mantenido porque siguieron usándolos los descendientes de los guanches: Isora, Adeje, Abona, Chío, Chiguergue... Evidentemente, las transformaciones luego fueron muy profundas. Los indígenas adoptaron la cultura europea, en este caso de los castellanos, sin ningún inconveniente. De todas maneras, yo siempre digo que esos son recuerdos que nos quedan. Como también la ceremonia de los guanches de la Virgen de Candelaria o la tradición sobre lo que ahora se llama el santo hermano Pedro. Si uno empieza a rascar se encuentra todo un mundo.

**Ahora está jubilado. ¿Sigue teniendo el gusanillo de investigar? ¿Se deja eso alguna vez?**

Yo justo ahora, antes de atenderte, estaba con el ordenador trabajando. No he dejado de hacerlo ni un solo día después de que me jubilé. Con la diferencia de que no tengo que dar clase ni ningún tipo de burocracia o papeles. Solo trabajar. Mientras la cabeza y el ánimo me funcionen no pienso dejar de estar en activo, por decirlo de alguna manera. Sería aburridísimo.

**¿En qué se encuentra trabajando actualmente?**

Lo último que he publicado es un librito sobre los orígenes de La Laguna, en el que me acerco a La Laguna desde la perspectiva de un arqueólogo. Con este trabajo estaba interesado en ver cómo se pueden aplicar ámbitos de la arqueología en materia urbana, de la que hay mucha historia, porque es una ciudad de quinientos y pico años.

Lee la entrevista completa en [revistabinter.com](http://revistabinter.com)



HOTEL FARIONES

\*\*\*\*\*  
LANZAROTE

UN OASIS CON VISTAS AL ATLÁNTICO  
AN OASIS OVERLOOKING THE ATLANTIC

@jitraveltherapy

EL PRIVILEGIO DE UNA UBICACIÓN ÚNICA  
THE PRIVILEGE OF A UNIQUE LOCATION

PUERTO DEL CARMEN - LANZAROTE  
hotelfariones.es - 0034 928 510 175  
@hotelfariones





Por Enrique Areilza\*  
Ilustración por Ilustre Mario

# PÉRDIDA DE PESO

Asociamos la frase del título con la reducción de poder o de capacidad de negociación, pero no vamos por ahí: vamos por el peso corporal. En este caso parece que a menor obesidad mejores oportunidades laborales, salarios y ascensos. Quizás no es el mejor momento ni lugar. Leer esto en verano hacia un destino vacacional puede provocarle soriasis o cosa peor. Más aún si ya viene con el autocastigo de una operación bikini previsional o provisional.

Todos sabemos que estar delgado es bueno, saludable a corto y largo plazo, estético y sacrificado, muy sacrificado. Por acción o por omisión. Omitir lo que te gusta es señal de autocontrol como lo es de tristeza y sumisión a la moda imperante. Una pena, qué se le va a hacer. Esa es la otra parte, hacer. Hacer deporte, ejercicio, hacer comida sana... Un esfuerzo más. Y encima caro, caro de narices. Haga la prueba, vaya al súper, coja un carro, llénelo hasta el borde de comida y cosas sanísimas, vaya a la caja y, si puede, pague. Y otro día repita, pero llene el carro de todo lo rico, lo que engorda, lo que no es saludable, lo que genera obesidad, diabetes, glaucoma, colesterol, sarampión, viruela del mono y mil cosas más. Me apuesto aquí mismo cinco a uno a que el tarjetazo es al menos el 50 % del previo.

Hoy tratar de estar delgado es en sí mismo un *business plan*, en el que hay tres variables interconectadas: calorías, euros y tiempo. Parece bastante demostrado que si se camina a un ritmo adecuado una hora al día, eso sí, moviendo los brazos con gran amplitud, tal y como lo hacía Gurb en el libro de Mendoza, puede casi comer lo que quiera. Ahora en el Excel tiene que poner lo que cuesta disponer de una hora diaria añadiendo la energía de vencer la pereza si se lo propone al llegar a casa después de trabajar. Prácticamente es imposible mantenerse con este sistema.

Otras opciones también consumidoras de tiempo, aunque algo menos, son gimnasios, *running* y, en otro nivel inferior, las que aumentan en diversión: pádel o baile latino. Como podrá obser-

\* Dream Team Executive Search.

var, a medida que se reduce el tiempo necesario y la pereza que vencer, incluso cuando aumenta la diversión y la devoción, desciende el volumen de caloría quemada por semana. Así que a más diversión más compra cara de comida saludable o a engordar la diferencia.

En fin, que si está yendo de vacaciones le propongo que se dé un paseito diariamente para compensar al chirinquito. A lo que allí consume, claro.

Ahora más en serio. El factor más importante para tratar de no estar obesos es la salud a corto y largo plazo. No es ese sin embargo el mayor factor motivacional para hacer dieta o deporte: como imaginarán, es la estética.

Es cierto que no se habla de ello y ni siquiera existen publicaciones serias, al menos no las hemos visto, sobre ello en España. Sin embargo, sí que existe documentación sólida respecto al efecto de la obesidad en la parte profesional de nuestra vida. Pensamos que esos estudios son extrapolables a Europa y a España, aunque exista cierto factor de corrección.

-

***Justo o injusto, moral o inmoral,  
nuestro aspecto físico influye en  
nuestra capacidad de empleo***

-

Les pongo algunos datos. *The Wall Street Journal* publicó las diferencias retributivas que van asociadas a una u otra apariencia física. Según una investigación de la Universidad de Florida, una mujer que pese once kilos menos que la media puede llegar a ganar 10947 euros anuales más. Y por la misma ley, la mujer que supere en once kilos la media podría llegar a percibir hasta 9734 euros menos. Una vez más, la teoría vale también

para los hombres: el sueldo de un varón obeso puede ser 5931 euros menor de media (fuente: Expansión).

Las anteriores diferencias están ligadas no solo a sesgos por imagen, también existen ciertas evidencias relativas al binomio obesidad/productividad. Algunos ejemplos: según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés), una persona obesa experimenta un aumento del 50 % en la pérdida de productividad y requiere un 88 % más de visitas médicas que una persona sana durante un período de seis años en los Estados Unidos.

A pesar de lo anterior, la obesidad no para de aumentar en el mundo. Según la OMS, la obesidad se ha triplicado desde 1975, aunque de una manera desigual: a más desarrollo, capacidad económica, formación y educación, mayor control y reducción. Y al contrario.

Y parece que en general, lo digamos o no, todos pensamos parecido: «Según datos recientes, un 65 % opina que una persona delgada lo tiene más fácil a la hora de encontrar trabajo que una persona con exceso de peso, y un 72 % lo consideran como un impedimento a la hora de encontrar pareja sentimental. Y llamativo resulta que cerca del 40 % desea perder peso motivado por cuestiones estéticas o sociales y no de salud» (fuente: Asepeyo).

Justo o injusto, moral o inmoral, nuestro aspecto físico influye en nuestra capacidad de empleo, progresión y retribución. Así que por nuestro bien físico, mental, estético y profesional tratemos de mantenernos.

No se olvide de disfrutar de los aperitivos de Binter y dese un paseo esta tarde.

# The water kingdom SIAM DRAGON PARK

Costa Adeje - Tenerife



**EL PLAN PERFECTO**

14€ niño / 20€ adulto \*  
Precios residentes canarios  
Consulta online



COMPRA  
TICKET  
ONLINE

ANIMAL EMBASSY  
**LORO PARQUE**  
1972 **50** 2022  
ANNIVERSARY



## EL MUNICIPIO DE ANTIGUA RECOGE UNA BANDERA AZUL

El pasado mes de junio, los concejales de Accesibilidad, Jesús Montañez, y de Comercio, Pedro M. Armas, recogieron la bandera azul que ha sido otorgada al municipio de Antigua (Fuerteventura) por la calidad de la playa del Castillo.



Es la primera vez que una playa del municipio de Antigua recibe este galardón, certificado europeo de calidad y excelencia, cuyo mérito incluye la labor diaria de empresarios y hoteleros, siempre colaboradores en el trabajo común

de obtener los mejores resultados para la localidad turística, señaló el alcalde, Matías Fidel Peña, quien felicitó también a los demás municipios de la Isla, referentes destacados de este importante reconocimiento.



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**.



## FULL MOON TRAIL REGRESA PARA PONER LA LUNA A LOS PIES DE CASI UN MILLAR DE CORREDORES



Tijarafe destaca por ser el primer municipio en albergar una carrera nocturna en Canarias. Full Moon Trail Naviera Armas no ha dejado de crecer y, aunque la pandemia no permitió celebrar su 10.º aniversario, el 16 de julio de 2022 será el día en el que casi un millar de participantes disfruten de un evento único,

marcado en rojo en el calendario de los amantes de las carreras por montaña de dentro y fuera de Canarias. Todo un revulsivo para el sector turístico de Tijarafe, que conjuga deporte y turismo, Full Moon trail cuenta con cinco distancias, que harán que disfrutes de la belleza de los senderos a la luz de la luna llena.

## EL LUJO DE DISFRUTAR EN FAMILIA

New Luxury

Hasta un

**20%** Dto.

**Family & Joy**

by HD Hotels

**HD**  
hotels



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



**WeConnect**  
Ventajas Club

## LA CARRETERA DE TENO YA VUELVE A ESTAR HABILITADA



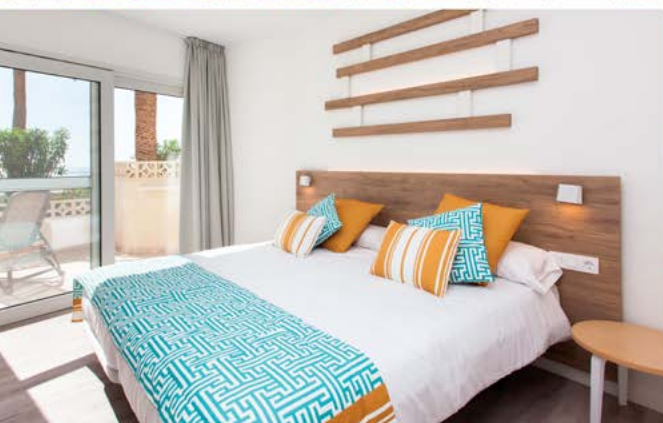
El Cabildo de Tenerife dio por finalizadas el pasado junio las obras de emergencia en la vía insular TF-445, conocida como carretera de Teno, en Buenavista del Norte, que se reabrió con las mismas restricciones: solo se podrá transitar con una habilitación especial o en guagua de transporte público. Los trabajos recién concluidos comprendieron la restitución de parte de las mallas de retención instaladas en el margen

izquierdo de la calzada como medidas correctoras y de protección frente a desprendimientos, detalla en un comunicado la corporación insular. El consejero de Carreteras, Enrique Arriaga, destacó que gracias a estas obras se ha podido restablecer la seguridad, de manera que los vecinos de la zona, trabajadores y visitantes podrán volver a transitar por ella y disfrutar de este lugar, según informó la agencia Efe.

 **Maryvent**  
Beach Apartment

*El paraíso está increíblemente cerca...*

Descubre Fuerteventura con  **HOTELS**



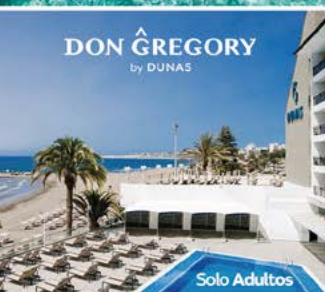
## ROHEN MAQUINARIA, MEJOR DISTRIBUIDOR NACIONAL DE 2021



La empresa canaria Rohen Maquinaria ha sido galardonada por la multinacional alemana Jungheinrich con el premio a mejor distribuidora del año 2021 a nivel nacional por la comercialización de carretillas elevadoras. La concesión de este premio, que se otorga por primera vez, se ha basado en aspectos cuantitativos y cualitativos, teniendo en cuenta el volumen de negocio, pero también la labor de la empresa canaria como representante de la marca en el Archipiélago.

Rohen Maquinaria fue constituida en Santa Cruz de Tenerife en 2005 y ha sido distribuidor oficial de Jungheinrich en esta provincia. Además, desde hace dos años, su actividad se ha ampliado a toda Canarias. La empresa posee una cuota de ventas en el sector de carretillas elevadoras muy alta en el mercado y se caracteriza por su profesionalidad y servicio técnico, además de poseer un carácter innovador que se alinea muy bien con la marca alemana.

**VERANO 2022**  
**¡DISFRÚTALO CON DUNAS!**  
 ... y con tu descuento  
**¡DUNAS CLUB!**



## LA HOSTELERÍA EXPERIMENTÓ UN INCREMENTO DE EMPLEO EN EL INICIO DE LA TEMPORADA DE VERANO

Las cifras hablan por sí solas en la infografía sobre la evolución del empleo en mayo de 2022 elaborada por la Confederación Empresarial de Hostelería de España (CEHE), con un incremento no solo respecto a 2021, sino incluso en comparación con 2019. El sector de alojamiento ha experimentado una evolución mejor que en el caso de la restauración, que aún debe repuntar para alcanzar los niveles prepandemia.



Por ramas de actividad, en restauración el número medio de trabajadores fue cercano a 1,4 millones, un 17,9% más que en el mismo mes del año anterior, con un aumento de 208938 trabajadores. Respecto a mayo de 2019 hay un ligero descenso de un 0,1%, que supone cerca de dos mil afiliados menos.

En el alojamiento la media de afiliados se situó en 370791 personas, con un impulso del 54,7% en relación con el año anterior, lo que supone 131035 trabajadores más. En cuanto a los datos de mayo de 2019, el número de afiliados en esa rama aumenta un 2,1%, con 7708 afiliados más, según informa la CEHE.

## TEGUESTE INAUGURA UN GRAN MURAL QUE REIVINDICA EL PAPEL DE LA MUJER RURAL



El Ayuntamiento de Tegueste ha inaugurado un gran mural dedicado a la mujer rural en la calle Prebendado Pacheco.

Se trata de una iniciativa impulsada por la entidad Mamachama en colaboración con la Concejalía de Igualdad y con el apoyo del Cabildo de Tenerife, en la que se ha estado trabajando el papel de la mujer rural y su evolución con un grupo de doce vecinas del municipio.

El concejal del área, Ricardo Chico, explicó que este trabajo pictórico de grandes dimensiones, a cargo de la muralista Florencia Durán, es el fruto del trabajo realizado durante varias sesiones lideradas por la asociación Mamachama. El mural representa la imagen de cuatro vecinas del pueblo que, rodeadas de elementos distintivos de Tegueste como la viña o la vista hacia la meseta de Tejina, se cogen las manos como símbolo de unidad.

## LANZAROTE DEBATE SOBRE EL MODELO DE IMPLANTACIÓN DE LAS ENERGÍAS RENOVABLES

La Junta Rectora del Consejo de la Reserva de la Biosfera de Lanzarote celebró una nueva sesión ordinaria, en la que se debatió sobre el modelo de implantación de energías renovables que se quiere para la Isla. «Lanzarote declaró la emergencia climática en el año 2019 y la complejidad de los problemas energéticos a nivel mundial sitúan a la isla en una encrucijada», señaló la consejera de la Reserva de la Biosfera de Lanzarote, Elena Solís, que, si bien considera que «hay que asumir el cambio de modelo energético e impulsar las energías renovables en la isla, también hay que hacerlo de forma ordenada». En ese sentido, la consejera dijo que impulsar las energías limpias y mejorar la iluminación de espacios públicos son algunas de las propuestas que se han planteado.



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)  
Guayarmina 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](https://princess-hotels.com)  
o en tu agencia de viajes habitual

[princess-hotels.com](https://princess-hotels.com)

 **Princess**  
HOTELS&RESORTS



Por Elena Ortega

# UN VERGEL EN MITAD DEL ATLÁNTICO

Infinidad de verdes se despliegan en prados espesos, bosques de laurisilva y campos de té en la que probablemente sea la más espectacular y diversa isla del archipiélago de las Azores. Su origen volcánico ha configurado paisajes de otro mundo compuestos por ilusorias lagunas asentadas en conos volcánicos, manantiales en los que ser testigos de las propiedades de las aguas azorianas o playas donde disfrutar de todas las propuestas de esta isla esculpida en medio del océano.





Con 747 kilómetros cuadrados, 65 de largo y 16 de ancho, San Miguel es la isla más grande y poblada del archipiélago portugués. En ella viven unos 130 000 habitantes, la mitad de la población de las islas. Su frondosidad salvaje dibuja paisajes muy diferentes entre sí gobernados por una amplia gama de tonos verdes. Verdes que se convierten en azules en la Lagoa do Fogo, una gran caldera volcánica arropada por densa vegetación. Más grande aún es la laguna de Sete Cidades, situada en la parte más occidental, muy cerca de una bonita iglesia. Un puente la divide en lago Azul, al norte, y lago Verde, al sur, multiplicando sus encantos. Para admirarla será recomendable acercarse al mirador Vista do Rei, a 550 metros de altitud, pero hay otros a su alrededor que también ofrecen vistas fabulosas, como son Grota do Inferno o Cerrado das Freiras.

La actividad volcánica que dio lugar a la «Isla Verde» aún se siente en el mar o en

pozas y manantiales como el de Caldeira Velha, donde es posible disfrutar de relajantes y terapéuticos baños entre abrumadora naturaleza. Pero su origen volcánico también está presente en las fumarolas sulfurosas y en las pequeñas lagunas en ebullición que crecen junto a la Lagoa das Furnas, aprovechadas por los locales para elaborar su tradicional *cozido*.

-  
***Las maravillas de San Miguel  
también se despliegan en sus  
numerosos miradores, acantilados,  
playas negras, saltos de agua o,  
simplemente, en cada curva  
de la carretera***  
-

Las maravillas de San Miguel también se despliegan en sus numerosos miradores, acantilados, playas negras, saltos de





agua o, simplemente, en cada curva de la carretera. Es el caso de la que muestra el fotogénico acueducto do Carvão vestido con musgo, en el oeste de la isla.

En el norte encontraremos dos fábricas de té, Porto Formoso y Chá Gorreana. La historia de esta última –se trata de la plantación más antigua de Europa– se remonta a 1883. Sus hojas han sido el principal recurso económico, junto con la pesca y la ganadería, desde que fueran introducidas con ayuda de los chinos.

Visitar Punta Delgada es otro imprescindible en todo viaje a la isla. De pueblo de pescadores a puerto más importante del archipiélago, en la capital de San Miguel la naturaleza también se manifiesta por medio de jardines como António Borges o José do Canto. La gran relevancia que adquirió Punta Delgada entre los siglos XVII y XVIII llenó su casco urbano de conventos, casas señoriales e iglesias. Sencillos edificios blancos

ornamentados con basalto entre los que se reparten restaurantes perfectos para degustar las especialidades locales.

Pero las propuestas de San Miguel no terminan en sus pueblos y paisajes. Golf, surf, barranquismo, buceo, senderismo y avistamiento de delfines y ballenas son algunas de las actividades que se pueden practicar en este pedacito de paraíso gobernado por los caprichos del Atlántico.

## — AZORES

*Vuele desde 9000 puntos/trayecto y  
sume hasta 900 puntos por trayecto.*

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

**BinterMás**  
—

## AZORES

Ancladas en medio del Atlántico, entre Europa y América, se encuentran nueve islas de origen volcánico y paisajes extraordinarios, el archipiélago de Azores. Antaño tierra de balleneros y corsarios, hoy escala de paso obligado para los veleros en su ruta alrededor del mundo y destino de moda.

Descubre el paraíso atlántico.

## CÓMO LLEGAR

Con un vuelo directo a Ponta Delgada, isla de San Miguel –los sábados–, desde Gran Canaria (2:55 horas); y, desde allí, opciones para conectar con Terceira y Faial.



## DÓNDE ALOJARSE

En San Miguel, la más popular por sus lagos, volcanes y zonas termales, hay un buen número de establecimientos alojativos para todos los gustos:

- Hotel Verde Mar & Spa 5\*:** a tan solo cinco kilómetros del Centro de Interpretación Medioambiental de Caldeira Velha.
- Pedras do Mar Resort & Spa 5\*:** en la costa norte, ideal para escapadas románticas o vacaciones en familia.
- Açorsonho Apartamentos Turísticos:** para disfrutar de San Miguel sintiéndote en casa.

## QUÉ COMER

Pescados y mariscos, carnes de primera calidad, quesos, vegetales... La gastronomía de Azores emplea los abundantes recursos de la tierra y el mar para elaborar unos platos sencillos y sabrosos, como el cocido *das Furnas*, carnes y verduras cocinadas a fuego lento con el calor de las *caldeiras*; el queso asado con salsa de pimienta; las lapas con mantequilla y limón; el pescado a la brasa, en sopa o en *caldeirada*; el *polvo* (pulpo) asado o en ensalada... Y de postre, *quijadas* o deliciosas frutas tropicales. ¡Para chuparse los dedos!

## NO TE PUEDES PERDER

- Paisaje protegido de las lagunas de Sete Cidades**, una de las siete maravillas de Portugal.
- El casco antiguo de Ponta Delgada**, con su característico empedrado blanco y negro, sus casas solariegas y palacios de estilos barroco y neoclásico.
- Reserva Natural Islote de Vila Franca do Campo**, solo accesible en verano.
- Parque Terra Nostra**, uno de los más bellos jardines de Europa, con una gran piscina de aguas termales y más de 2000 especies de árboles.

Más información

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



**Panasonic**

heating & cooling solutions



**ENAIRGY**  
clima eco-industrial

Sistema de refrigeración innovador,  
ecológico y altamente eficiente.



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



Por Galo Martín Aparicio

## LA ESTEPA ARAGONESA

Apenas llueve, el invierno es siberiano y el verano sahariano, condiciones climáticas que hacen que Los Monegros sea una estepa geológica y un desierto demográfico. Una comarca en la que el carácter de su gente lo forjan el vacío, el silencio y el viento.



Entre Zaragoza y Huesca se ha hecho un hueco Los Monegros. Un gran laboratorio de ciencias naturales al aire libre en el que la flora y la fauna superan en número a la población humana. Su nombre original, Montes Negros, se remonta a su pasado árabe, por los pinos y sabinas que cubrían y cubren la estepa monegrina. Paraje que exhibe desde ya-

cimientos prehistóricos hasta arquitectura religiosa, militar y civil. Un ejemplo de esta última es el capricho en forma de apeadero ferroviario en Tardienta, pueblo de menos de mil habitantes. Una vez aterrizados, el coche es el mejor medio de transporte para moverse, y la A-1104, la carretera que mejor muestra qué es Los Monegros.

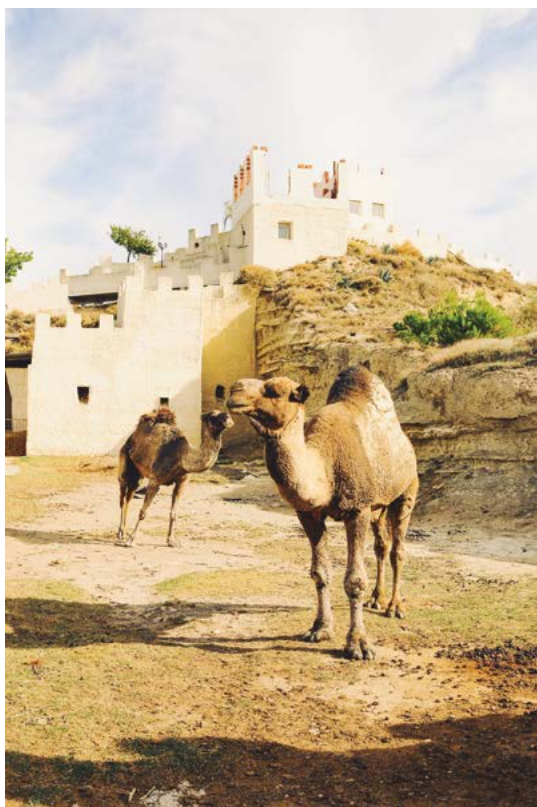


En este entorno árido la ausencia es belleza, y la sierra de Alcubierre, un límite natural entre las provincias de Zaragoza y Huesca. En esta serranía, republicanos y sublevados cavaron trincheras, desde donde se miraron más veces que las que se dispararon. George Orwell, en su libro *Homenaje a Cataluña*, cuenta cómo fue su paso por el frente de Aragón. Hoy una de las rutas monegrinas que hacen memoria de la guerra civil lleva su nombre.

-  
***Los ternascos no pesan más de doce kilos y solo se han alimentado a base de leche materna y cereal. Va en el ADN de esta estepa comer bien***  
-

El pueblo de Lanaja está en un agujero rodeado de un saso en el que hay cuevas excavadas en la piedra. Durante la guerra civil fueron escondites, después se convirtieron en bodegas. En el siglo XIX en Los Monegros había cerca de seis mil hectáreas de viñedos. Existía una gran cultura vitícola porque era un producto de autoconsumo. «El vino era el Red Bull de la época. Los agricultores se podían tomar unos dos litros diarios de vino mientras trabajaban en el campo», dice Fernando Mir, fundador de la bodega local El Vino del Desierto. La plaga de la filoxera y el regadío, con la construcción del canal de Los Monegros, hundieron la tradición vitícola de la comarca. De las seis mil hectáreas se ha pasado a ochenta, de las que siete son de Fernando, quien quiere poner a Lanaja de nuevo en el mapa de la viticultura con sus vinos, el tinto Sed y el blanco Duna.

Donde hay vino no falta pan. En la panadería Ecomonegros, en Leciñena, Ana despacha un pan que sabe como el de antes. Gracias a la cabezonería de un tío suyo que se empeñó en rescatar la semilla



de trigo Aragón 03 hoy es posible comer el pan que comían los abuelos del lugar. Panes que los hacen unos con masa madre, sal marina y levadura fresca de cebada y otros con centeno, sal y agua. «Lo más importante que hemos hecho no es pan, sino dar salida a una semilla», dice Ana.

En Bujaraloz, un pueblo de la NII a mitad de camino entre Zaragoza y Barcelona, paran muchos viajeros en el Bar El Español a comer un ternasco monegrino. No pesan más de doce kilos y solo se han alimentado a base de leche materna y cereal. Va en el ADN de esta estepa comer bien. A las afueras de este pueblo de paso y en el que se celebra un notable certamen de cortometrajes, se encuentran las saladas de Bujaraloz-Sástago.

Solo quedan en pie los vestigios de los antiguos edificios en los que se hacía la sal y un suelo agrietado que pide agua. Agua que hace millones de años había en Jubierre, el fondo de un lecho marino que se ha convertido en el paisaje icónico de Los Monegros. Los barrancos que se suceden se deben a las escorrentías, y los torrellones o tozales que se alzan son formaciones geológicas singulares de la zona. Erguidos centinelas de pies de arenisca y cabeza de roca. Material con el que están hechos los habitantes de esta comarca esteparia, lobos de colmillos limados que se han empeñado e ir más allá de la supervivencia.

---

## ZARAGOZA

*Vuele desde 12000 puntos/trayecto y  
sume hasta 1200 puntos por trayecto.*

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

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

**BinterMás**

---



## ZARAGOZA

Zaragoza es una ciudad abierta, de gente acogedora, amante de la buena mesa y del buen vino. Una gran desconocida con más de dos mil años de historia. Una historia escrita por romanos, musulmanes, judíos y cristianos que fueron dejando su impronta por sus calles. Pero Zaragoza es también una ciudad moderna y llena de vida en la que podemos disfrutar de la cultura, la arquitectura contemporánea y una animada noche. Y la puerta a Aragón, una región que te sorprenderá por su impactante naturaleza, gastronomía e historia. Descúbrela.

## CÓMO LLEGAR

Binter conecta Zaragoza con Canarias de forma directa, con dos frecuencias semanales a Gran Canaria, los lunes y miércoles, y dos a Tenerife, los viernes y domingos, con una duración de 2:50 horas.



## DÓNDE ALOJARSE

**Hesperia Zaragoza Centro 3\***: ubicado en el centro de Zaragoza, a pocos pasos de los monumentos históricos de la ciudad y las zonas comerciales más destacadas. También se encuentra cerca de la estación de tren y guaguas, así como del nuevo tranvía.

**Vincci Zaragoza Zentro 4\***: ubicado en la calle del Coso, próximo a las calles del casco antiguo, con los famosos bares y restaurantes del Tubo.

**Parador SOS del Rey Católico 4\***: situado a una hora y cuarenta minutos del aeropuerto, dentro de la ciudad medieval amurallada, es un edificio noble de estilo aragonés que conserva el ambiente monumental, histórico y artístico de Sos del Rey Católico.

## QUÉ COMER

La gastronomía de Aragón es muy rica y variada, pues recibe influencias de sus vecinos del norte y del Mediterráneo. Un recetario variopinto y sabroso en el que encontramos platos como el pollo al chilindrón, el bacalao al ajoarriero, la trucha a la aragonesa, las migas a la aragonesa, los cardos con salsa de almendras o las madejas, que te servirán en las barras de los numerosos bares de tapas, como los de la calle del Tubo de Zaragoza.

## NO TE PUEDES PERDER

**Basílica del Pilar**: joya arquitectónica del barroco aragonés, es uno de los mayores centros de devoción y peregrinación mariana.

En su interior existen dos frescos pintados por Goya.

El día 12 de octubre, Día del Pilar, es día grande en Zaragoza.

**Palacio de la Aljafería**: declarado Patrimonio Mundial, este palacio fortificado es la única construcción que se conserva de la arquitectura islámica hispana de la época de las taifas.

**Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido** (Huesca), formado por cuatro valles que se extienden como brazos alrededor del monte Perdido, el macizo calcáreo más alto de Europa.

Más información

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





# AQUARIUM Poema del Mar



Las Palmas de Gran Canaria [poema-del-mar.com](http://poema-del-mar.com)



COMPRA  
TICKET  
ONLINE

ANIMAL EMBASSY  
**LORO PARQUE**  
1972 **50** 2022  
ANNIVERSARY





Texto por *Lara Villanueva*  
Fotografía por *Rocío Eslava*

# EL MAR CIRCULAR

**Son jóvenes. Marineros y pescadores de la nueva cantera, aunque la regeneración en la mar sea algo (casi) residual. Pero ellos resisten. Esta es una radiografía de la pesca en Tenerife, a través de sus nombres propios.**



«En mi familia hemos sido pescadores desde mis bisabuelos. Con cuatro años iba de pesca con mi abuelo y mi padre. Esto es cosa de vocación», cuenta Airam Medero, con licencia tanto para pesca de altura (para capturar pelágicos) como, sobre todo, de bajura, donde habitan el mero, la vieja, el cherne o el sargo. En Tenerife, la pesca artesanal mantiene operativas más de doscientas embarcaciones, una de ellas, la de Airam. Otra, la de Jacobo García, especializado en pesca de túnidos. Ambos de Puerto Santiago. «Mi historia viene por mi padre. Él era pescador, se jubiló hace poco».

-

***«Aquí la pesca  
la realizamos todos parecida.  
Sin técnicas industriales»***

-

Hoy, ambos son ejemplo vivo de una actividad pesquera en la que sus pequeñas embarcaciones a motor se componen de limitadas tripulaciones unidas por el parentesco o la amistad. «Mi padre

y mi tío faenaban juntos y uno de mis mejores recuerdos es cuando embarcábamos con ellos mi primo y yo. Todo eso me llevó a dedicarme a la mar desde los dieciséis años». Hoy su tripulación se compone de tres personas para un barco de doce metros.

El discurso de Airam lleva la reivindicación en las venas. «Aquí hay mucha demanda de pescado, sobre todo por el turismo. Por eso muchas especies que llegan a puerto vienen de África. Nuestro pescado local no llega para completar toda la demanda y por ello la gente se ha ido acostumbrando a cosas que no son de aquí». De ahí la defensa de las especies autóctonas, de la pesca artesana. «La gente en los restaurantes tiene que solicitar las etiquetas para asegurarse de la procedencia, de la fecha y la forma de pesca».

Para muestra, la vieja de Canarias, el cherne, el espeto/peto, los abades. O especies pelágicas, las que viven en aguas superficiales en alta mar y hacen las famosas migraciones. Espeto/peto,



bicuda, medregal, pargo. Atún. El suyo, el atún rojo de Airam, acaba en forma de tartar u otros crudos en lugares llenos de solera como Casa Pancho, en la playa de la Arena (Santiago del Teide), donde también pueden pedirse otras especialidades locales como la brota canaria (merluza), el famoso cherne (que en dicho local pasan por brasa) o las bicudas, recién traídas por José, otro de sus pescadores. «Aquí la pesca la realizamos todos parecida. Sin técnicas industriales».

Jacobo no evita el romanticismo en su discurso. Su mujer, Olivia König, enseña con mimo cada listado, bonito o patudo que trae Jacobo. «Lo primero es coger la carnada para el túnido: caballa, sardina, arenques o chicharros, que atraemos con luz de luna y desde el barco por la noche». Y a esperar, porque la vida en la mar es así. Paciencia y vocación. Pesca con cebo vivo, de amanecida y al atardecer, cuando sale el túnido. Con la pardela cenicienta llevándolos hasta los atunes y patudos. «Es un ave muy inteligente, come sardinas y chicharros, que están debajo del atún, y esto es una guía».

Solo queda botar la carnada, atraer el atún. Jacobo y tripulación pescan sin carrete, solo bambú y nailon en la caña. Túnidos que acabarán luego en las casas de comidas tradicionales o en lugares llenos de vanguardia como San Ho, en el Hotel Royal Hideaway Corales Beach, en La Caleta. Siempre desde las técnicas artesanales, esas que vienen de los ancestros familiares y del respeto por la diversidad de ecosistemas insulares. Para que el ciclo siga y las olas continúen trayendo hasta la orilla la economía circular.

---

## TENERIFE

*Vuele desde 1000 puntos/trayecto y  
sume hasta 200 puntos por trayecto.*

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

***BinterMás***

---





English edition

# enjoy **NT**

You can now read us in English on your trips

Connect to the onboard wifi and read the pdf version of NT

**BARA BB BARA**  
COMUNICACIÓN  
Your Communications Agency in the Canary Islands

**People who believe in people.**

Accurate, verified and unmanipulated information for institutions, businesses and individuals.  
In 8 languages.  
For printed, audiovisual, online and RSS formats.

### CÓMO LLEGAR

Binter conecta el resto de islas con Tenerife diariamente y con nuestros destinos nacionales e internacionales semanalmente. Consulta las frecuencias para cada destino en [www.canariasviaja.com](http://www.canariasviaja.com).

### DÓNDE ALOJARSE

**Hard Rock Hotel Tenerife 5\*:** mueve tu cuerpo al ritmo del rock... Tanto si eres un yogui como si lo que te gusta es sumergirte en la piscina y dejar llevar tu cuerpo al ritmo de la música, en Hard Rock Hotel Tenerife encontrarás tu lugar.

**Meliá Hacienda del Conde Golf & Spa Resort 5\* GL:** déjate seducir por el lujo... Este precioso hotel con encanto –solo adultos– está situado en el norte de la Isla, en un entorno ideal para los amantes de la tranquilidad y la naturaleza, junto al Parque Rural de Teno, por donde podrás dar tranquilos y revitalizantes paseos.



### QUÉ COMER

La gastronomía de Tenerife se basa en los productos de la tierra y del mar. Platos sencillos y sabrosos como el bacalao encebollado, el conejo en salmorejo, las garbanzas, la ropa vieja, el pulpo guisado, siempre acompañados de las deliciosas papas arrugadas con mojo, rojo o verde. Los guachinches, restaurantes que se abren para dar salida a las producciones locales de vino, son unos de los lugares más típicos para disfrutar de comida local a precios populares.

### NO TE PUEDES PERDER

**San Cristóbal de La Laguna:** pasea por la ciudad Patrimonio de la Humanidad y descubre el trazado urbanístico en el que se inspiraron las primeras ciudades fundadas en América. Iglesias, conventos y palacios jalonan las calles para disfrute del paseante. Asómate a su costa y disfruta de baños revitalizantes en sus piscinas naturales.

**El Parque Nacional del Teide:** un imprescindible.

El pico más alto de España está rodeado de un impresionante paisaje volcánico que parece de otro mundo.

**Santa Cruz de Tenerife:** descubre los agradables parques, ramblas y plazas que salpican el centro. Mézclate con los chicharreros en el Mercado de Nuestra Señora de África. Refréscale en la popular playa de Las Teresitas y en la de arena negra de Las Gaviotas.

Una ciudad que desprende calidad de vida.

**Puerto de la Cruz:** el primer destino turístico de la Isla guarda la esencia de los primeros británicos que la visitaron y se enamoraron de ella. Celebra el Día del Carmen en su muelle.

**La Orotava:** una villa llena de historia en la que disfrutar, entre empinadas calles empedradas, de la arquitectura tradicional de la Isla. Descubre sus playas salvajes de arena negra: El Bollullo y Los Patos.

**La Isla Baja:** descubre la esencia de la Isla en Garachico, Los Silos y Buenavista.

Más información

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





HOTEL BOTÁNICO  
& The Oriental Spa Garden

TERRAZA  
il pappagallo



Todos los días  
de 19:00 a 23:00 h.

Reservas +34 922 381 512  
Puerto de la Cruz - Tenerife



Brunelli's  
STEAKHOUSE

American  Style



BOOKING  
ON-LINE



De jueves a lunes: 13:00 - 15:30 h / 19:00 - 23:00 h  
Reservas: +34 922 062 600 · brunellis.com  
Calle Bencomo, 42, 38400 Puerto de la Cruz.

EL ÚNICO HORNO  
SOUTHBEND QUE  
CARAMELIZA A 800 °C

# OCHO ISLAS POR DESCUBRIR



Lobito herreño.

**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

### Fauna

#### Lobo herreño

El lobo herreño es un perro cuyo origen se remonta, al menos, doscientos años atrás, cuando los pastores los utilizaban para las labores ganaderas en la isla de El Hierro. Existen teorías que indican que quizás fueron traídos por los conquistadores en el siglo XV, aunque otros señalan que ya se encontraban en las Islas antes de la llegada de los castellanos.

De nombre oficial *lobito herreño*, que es también como más comúnmente se le conoce, es uno de los animales más representativos de la fauna de Canarias. Sin embargo, su raza aún no está reconocida y se le considera, de momento, un grupo étnico canino por la Real Sociedad Canina Española. Aunque estuvo a punto de extinguirse por la disminución de la actividad agrícola que ha experimentado el Archipiélago en las últimas décadas, su carácter cariñoso y su fidelidad le han servido para hacerse un hueco como animal de compañía en los hogares canarios.

## LA GOMERA

### Baño

#### Playa del Trigo

Es una playa ideal para los amantes de la tranquilidad, tiene un tamaño pequeño y se encuentra aislada, con la llamativa arena negra en su entorno y con un oleaje que suele ser moderado. Se puede llegar hasta ella a través de un sendero, una opción que tener en cuenta también para deleitar la vista con los paisajes de la Isla Colombina.

Pero la belleza de la playa del Trigo está también en el interior de sus aguas, pues basta con tener a mano unas gafas de buceo para contemplar la riqueza marina que hay.

## LA PALMA

### Cultura

#### Museo Insular de La Palma

Situado en el convento franciscano del siglo XVI, destaca en su interior y a primera vista su recio y austero claustro, en el que se encuentran los naranjos (recuerdo del antiguo patio de los Naranjos) plantados por los jefes de Estado de los diversos países europeos que se dieron cita en la isla de La Palma con ocasión de la inauguración del Observatorio Astrofísico del Roque de los Muchachos en 1985.

Consta de varias secciones, como arqueología, etnología, ciencias naturales y náutica. Además, engloba otros museos como, por ejemplo, el Museo de Bellas Artes, que exhibe obras flamencas del siglo XVI, o el Museo de Etnografía, que muestra piezas y colecciones de nuestras tradiciones relacionadas con el mundo doméstico, agrícola y artesanal.

## TENERIFE

### Lugares de postal

#### Parque Nacional del Teide

Es una de las zonas más emblemáticas de Canarias y casi supone una parada obligatoria si se encuentra en la isla de Tenerife. Su entornos y parajes parecen de otro planeta, no en balde es un lugar de gran interés científico y referente para estudios relacionados con el planeta Marte. Por otro lado, cuenta con una gran riqueza biológica, con fauna y flora endémica. Junto al Teide se encuentra la segunda montaña más alta del archipiélago canario, el pico Viejo, con 3135 metros sobre el nivel del mar, lo que convierte a ambas en las únicas montañas canarias que sobrepasan los tres mil metros de altitud.

Los guanches, pobladores de Tenerife antes de la conquista, llamaban al Tei-

de *Echeyde*, que significaba ‘morada de Guayota’, el maligno. Según la creencia, Guayota secuestró al dios del Sol, Magec, y lo llevó consigo al interior del Teide.

## GRAN CANARIA

*Personaje histórico*

Benito Pérez Galdós

Benito Pérez Galdós nació el 10 de mayo de 1843 en Las Palmas de Gran Canaria y murió el 4 de enero de 1920 en Madrid. Fue un novelista, dramaturgo y articulista español. Nació en el seno de una familia de la clase media de Las Palmas, hijo de un militar. Al terminar sus estudios básicos en su ciudad natal, se trasladó en 1862 a Tenerife para estudiar el Bachiller en artes, y posteriormente se marchó a Madrid para cursar Derecho, carrera que abandonaría en 1868 para dedicarse a su labor literaria. En la capital española frecuentaría las tertulias del Ateneo y de los cafés Fornos y Suizo, donde se relacionó con otros artistas e intelectuales de la época.

Ejercería el periodismo en los diarios *La Nación* y *El Debate*. A lo largo de su vida pasó también largas estancias en Santander. A Galdós se le considera uno de los mayores exponentes de la novela realista del siglo XIX.

## FUERTEVENTURA

*Actividades*

Windsurf

Fuerteventura es sin lugar a dudas todo un paraíso para los amantes de los deportes acuáticos. Cuenta con más de cien playas que ofrecen viento, olas y buen clima durante todo el año, por lo que la práctica del windsurf es uno de los encantos por excelencia de la Isla; de hecho, no faltan las competiciones mundiales ni profesionales que se acercan a surcar sus aguas. Corralejo es una de las zonas más



La Gomera.



Museo Insular de La Palma.



Parque Nacional del Teide.



# LORO PARQUE

ANIMAL EMBASSY

1972 **50** 2022  
ANNIVERSARY



COMPRA  
TICKET  
ONLINE



14€ niño / 20€ adulto  
Precios residentes canarios  
Consulta online

Puerto de la Cruz - Tenerife

conocidas para practicar este deporte, pero también existen otros lugares como Costa Calma, ideal para principiantes.

## LANZAROTE

*Gastro*

Vinos

El vino de Lanzarote es uno de los atractivos gastronómicos que posee el Archipiélago. En Lanzarote existe gran variedad de viñas, aunque predomina la uva blanca; y, dentro de esta, la malvasía volcánica es su mayor representante. Su cultivo se desarrolla en un clima subdesértico, azotado por los vientos saharianos, y en una tierra de naturaleza volcánica, lo que convierte esta producción de vid en una de las más singulares de España. Se puede cultivar de dos maneras: el sistema de cultivos de hoyos, propio de La Geria, y el sistema de zanjas.

Esta forma de cultivo no permite el uso de maquinaria, por lo que las labores se desarrollan de forma manual.

## LA GRACIOSA

*Tradiciones canarias*

Fiestas de la Virgen del Carmen

La Virgen del Carmen es la patrona de La Graciosa, y su festividad se celebra el 16 de julio, en el que se asiste a una procesión marinera, con ofrendas florales en honor de todos aquellos navegantes y marineros que han fallecido en la mar.

En los días previos y posteriores a la festividad se suelen celebrar diferentes fiestas y verbenas, con un amplio programa de actividades para que el público visitante durante el mes de julio pueda disfrutar de La Graciosa. La Virgen del Mar, que es como la llaman también los gracioseros, tiene su iglesia en la Caleta de Sebo, construida en el año 1945.



Galdós.



Windsurf.



La Geria.



SEASIDE COLLECTION



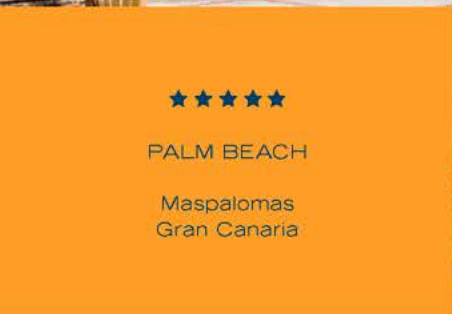
LEADING HOTELS



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

# LA LLANÍA



Hasta que Cristóbal Colón se aventuró a cruzar el océano Atlántico, la isla de El Hierro —frontera de las Afortunadas— fue la última tierra conocida por los europeos. En este pequeño edén fragoso, exiguo en recursos y plagado de malpaíses y volcanes, la supervivencia de la población, fundamentalmente campesina, resultó siempre ardua.

En una isla áspera y marcada por la falta de agua, las planicies de las húmedas cumbres bañadas asiduamente por las nieblas del alisio eran los terrenos con mejores aptitudes para el cultivo y la generación de pastos. También eran el hogar de los bosques de laurisilva, las joyas relictas del Terciario que, tras las glaciaciones, hallaron su último bastión en los archipiélagos de la Macaronesia. En consecuencia, la superficie boscosa de El Hierro se vio drásticamente reducida por la necesidad de alimento, quedando relegado el monteverde a las escarpadas laderas septentrionales y a algunos reductos de las zonas altas.

La ruta que te proponemos este mes es una de las más destacadas y conocidas de la Isla del Meridiano, tanto por su accesibilidad, comodidad y sencillez como por ofrecer una oportunidad única de aproximarnos al monteverde herreño.

-

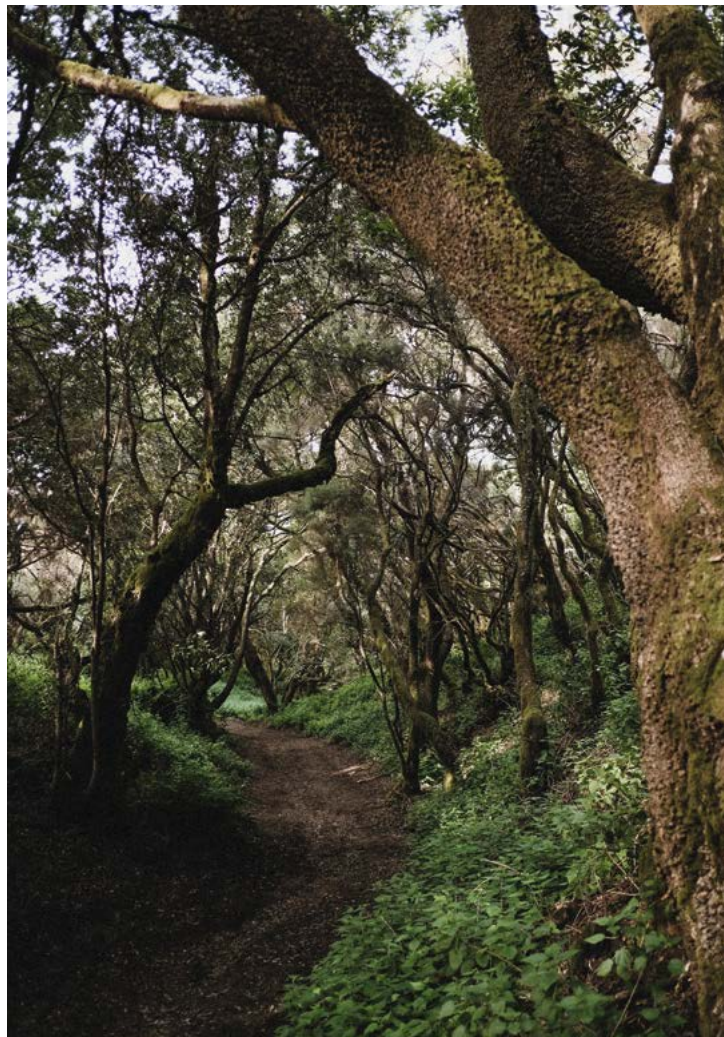
***Nos internaremos en un denso bosque  
dominado por fayas y brezos, casi siempre  
húmedo y envuelto en niebla***

-

Iniciaremos este recorrido de apenas cuatro kilómetros junto a la fuente de La Llanía: un magnífico ejemplo vernáculo de captación de agua a partir de la niebla. Como sucede en el entorno del Árbol Santo o Garoé, esta emblemática fontana se surte del líquido que captan las ramas de un brezo, a partir de la deposición de pequeñas gotitas empujadas por el viento. Se trata de un fenómeno maravilloso, denominado lluvia horizontal, que fue vital para apagar la sed de la población herreña en el pasado, tanto antes como después de la colonización europea. Desde aquí, a poco más de 1330 metros de altitud, comenzaremos un suave descenso y nos internaremos en un denso bosque dominado por fayas y brezos, casi siempre húmedo y envuelto en niebla.

Al cabo de algo menos de dos kilómetros saldremos del monte hacia una zona más abierta e iniciaremos aquí el leve ascenso hasta la hoya de Fileba, un hermoso cráter que se integra en la alineación volcánica que caracteriza a las cumbres de la Isla.





A continuación, caminando entre piroclastos, avanzaremos hacia el noroeste, buscando con nuestros pasos uno de los promontorios que se asoman al tremendo abismo del Golfo. La llegada a este lugar nos regala, antes de regresar al punto de partida, uno de los panoramas más espectaculares que ofrece El Hierro: el mirador de La Llanía. La punta de Salmor, los riscos de Tibataje, la silueta de la isla de La Palma y la punta de la Sal son algunos de los lugares que nuestra mirada asombrada puede recorrer, entre la palpitante emoción y la sensación de maravilla que produce pensar en el devastador fenómeno que, hace apenas ochenta mil años, se llevó casi media isla al fondo del mar. Es la cicatriz de este acontecimiento lo que observamos.

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

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

**Longitud:** entre 4 y 7 kilómetros (dependiendo de los tramos que hagamos).

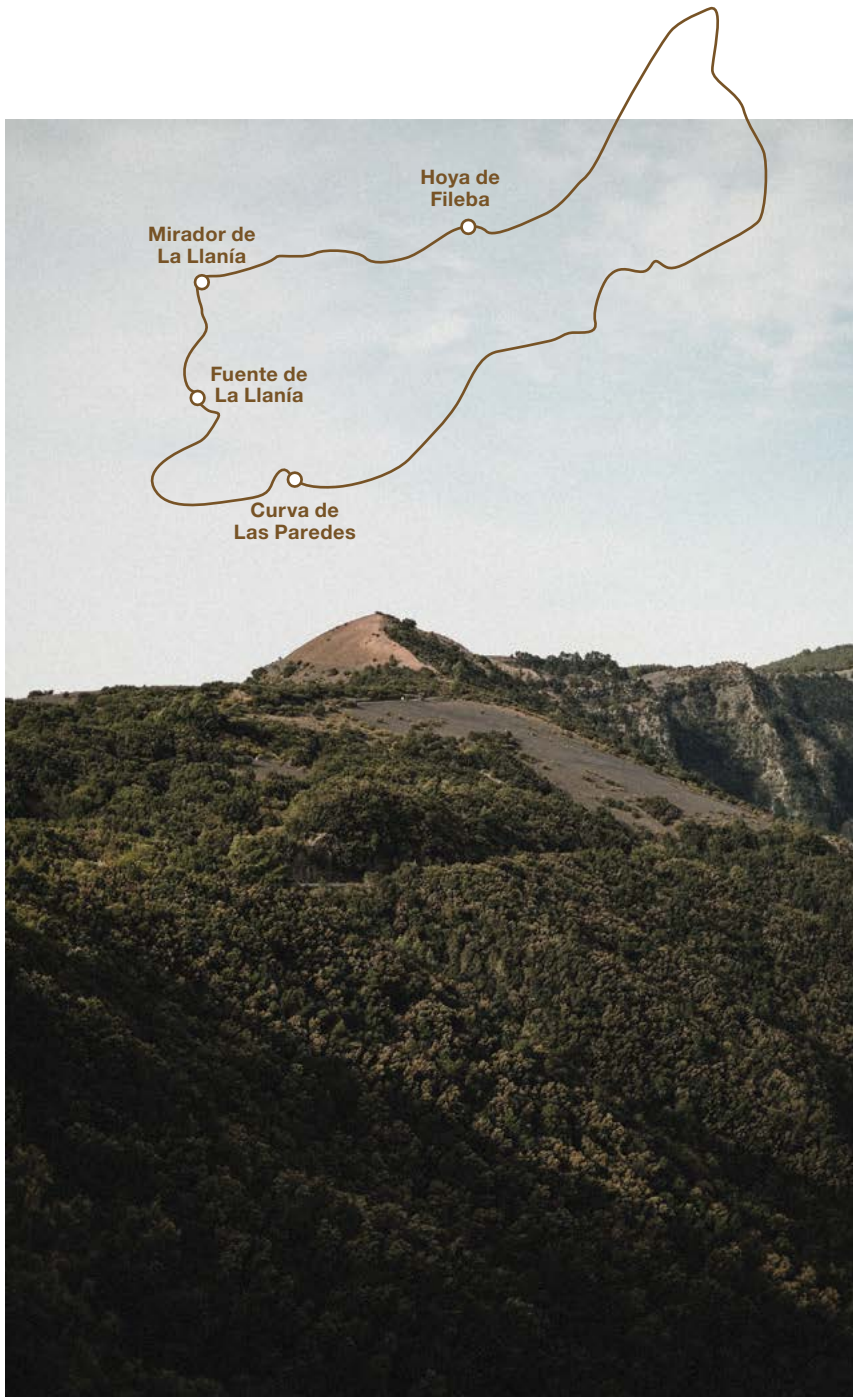
**Cota máxima:**  
1371 metros de altitud.

**Cota mínima:**  
1258 metros de altitud.

**Lugares de interés cercanos:**  
observatorio astronómico de Las Asomadas, Tigaday.

**Observaciones:** es un recorrido muy sencillo y corto, algunos tramos se bifurcan y permiten ampliar un poco más la caminata.

**¿Sabías que...** en este sendero hay una zona llamada Bailadero de las Brujas porque, según cuenta la leyenda, no nace vegetación por los supuestos rituales que se hicieron en él?





# Palmitos Park

MASPALOMAS



**¡Lo mejor de  
la Naturaleza!**



[www.palmitospark.es](http://www.palmitospark.es)

**Mejor Precio Residente  
en nuestra Web\***

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

**P** PARKING  
GRATUITO

ASPEO PARKS



Por Raquel Álvarez  
Fotografías por Rocío Eslava

# PLACER SENSITIVO Y VIRGINAL A FUEGO LENTO

No hay construcciones, ni carreteras asfaltadas; los ruidos son escasos y naturales. La sensación de soledad, bienestar y paraíso es inevitable. La conclusión para muchos: que llevaban tiempo buscando un rincón así. ¿Y dónde está ese sitio? Muy cerca, al norte de Lanzarote. En el municipio de Haría, aunque, en realidad, en el maravilloso Archipiélago Chinijo y, en concreto, en el sureste de la inolvidable isla de La Graciosa.

**Ubicación:** en el sureste de la isla de La Graciosa, en el municipio de Haría (norte de Lanzarote).

**Socorristas:** no.

**Playa surfista:** no.

**Restaurantes:** no.

**Baños:** no.

**Duchas:** no.

**Sombrillas y hamacas:** no.

**Adaptada para discapacitados:** no.

**Aparcamientos:** no.

**Transporte público:** alquiler de bicis o 4x4 con conductor.

**Perros:** sí.

**Curiosidades:** después de una caminata así, existe la sensación de que, tras esta playa, y si se sube la montaña Amarilla, se rodea por el interior de la Isla o se nada junto a la costa, nos toparemos con más playas en esta punta sureste de La Graciosa, pero no. Este litoral es muy difícil y rocoso desde aquí hasta la espectacular playa de Las Conchas, con lo que conviene descansar y disfrutar de este pequeño frasco de esencias playeras.









Un islote con varias playas celestiales, como la de Las Conchas o la de Los Franceses, pero que tiene en la de Las Cocinas, quizás, la guinda de su desbordado placer virginal y sensitivo. Un culmen que se disfruta a fuego lento, tras una caminata de una media hora o tres cuartos desde Caleta de Sebo. No tiene precio la recompensa de contemplar desde arriba esta pequeña bahía protegida por la montaña Amarilla tras el esfuerzo a pie; un enclave escondido con mar más que en calma, de delicados tonos turquesas, fina arena dorada y agua reponedora. Como remate, bañar el sudor del camino en un lugar así, simplemente, le da sentido a la vida. Al menos, durante ese rato.

Llegar a La Graciosa no es muy complicado. Basta con alcanzar el pueblo pesquero de Órzola, en el municipio norteño de Haría, y tomar alguno de los barcos que hacen el trayecto (de unos 25 minutos) hasta Caleta de Sebo. Atravesaremos el delicioso Río, franja de mar entre Lanzarote y el islote caracterizada por sus aguas serenas, casi dormidas. Ya en la Isla, y si queremos ir directamente a Las Cocinas, tenemos tres opciones: alquilar una bici (muy recomendable para conocer toda la Isla),

un 4x4 (con conductor incluido) o usar las piernas y disfrutar de una placentera caminata con excelentes vistas al Río, el acantilado lanzaroteño de Famara, playas como la de Los Franceses por el camino y otras áreas de callaos perfectas para un chapuzón aliviador.

-

***Es también conocida como la playa de montaña Amarilla, al ubicarse junto a una de las cimas más bellas y espectaculares de la Isla***

-

Un baño de descanso y transición no viene nada mal antes de tomar el camino (en algunos casos en plural, pues se bifurcan, vuelven y confluyen) por la cima, no por el litoral, hasta llegar a Las Cocinas. En esa pequeña cumbre, y mientras nos elevamos un poco, veremos el desértico territorio que nos contempla, con ese silencio tan estruendoso de la piedra y los millones de años. Tampoco está mal la amalgama de ocre, amarillos y negros, aunque, al poco, la montaña de enfrente, precisamente conocida como Amarilla, empieza a desnudar a sus pies la anhelada y finísima arena de la playa.



# Porque *The* lo mereces

HOTELES



GRAN CANARIA



GRAN CANARIA



LANZAROTE



¡Haz tu reserva!  
**hotelesthe.com**  
PROMOCODE: **THEBINTER**



**Se va descubriendo cada vez mejor la belleza de la bahía, con una selección de azules y verdes digna de pincel.**

**Ya abajo, caben y asaltan enseguida todos los tópicos: ese tan manido de paraíso, o el de playa virgen, referente para el buceo y el nudismo, remanso de paz y soledad, perfume en frasco pequeño y cualquier otro si la imaginación también se ha extasiado y ralentizado; casi anulado. El problema... –mmm..., mejor dicho: la gran ventaja, la excelente noticia, lo maravilloso– es que todos son verdad. Ninguno sobra o resulta caprichoso: y cualquier muñeca rusa de las más pequeñas lo corroboraría.**

# DESCUBRE LAS ISLAS CANARIAS CON PRINCESS HOTELS & RESORTS



Independientemente de si quieres viajar con tu pareja, con amigos o con toda tu familia, Princess Hotels & Resorts tiene el hotel perfecto para ti: hoteles de cuatro estrellas solo adultos, para familias o de todo incluido. Todos ellos idílicamente situados cerca del mar, ofrecen servicios y gastronomía de calidad para que tu única misión sea disfrutar, descansar y volver a casa con las pilas recargadas.

Nuestros hoteles en la Isla Bonita (La Palma), la isla de los superlativos (Tenerife), el continente en miniatura (Gran Canaria) y la isla mágica (Fuerteventura) están deseando darte la bienvenida pronto.

¡Ven y disfruta de una experiencia única con Princess Hotels & Resorts en las Islas Canarias!

Visita nuestra página web: [www.princess-hotels.com](http://www.princess-hotels.com)



# LORO PARQUE FUNDACIÓN CREA EL CENTRO PARA LA CONSERVACIÓN Y SUPERVIVENCIA DE ESPECIES EN LA MACARONESIA



Ante los riesgos de extinción y las amenazas de las especies de la Macaronesia, región de la que Canarias forma una parte sustancial, Loro Parque Fundación ha decidido crear un centro para la conservación y supervivencia de especies silvestres del lugar.

Esta iniciativa forma parte del movimiento «Revertir el rojo» de la UICN (Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza) para garantizar la supervivencia de las

especies silvestres, así como reducir el declive de la biodiversidad.

2022 es un año simbólico para iniciar este proyecto, ya que se cumplen cincuenta años de la creación de Loro Parque, que se ha ganado un puesto de excelencia a nivel internacional en materia científica, trabajando en educación, investigación y conservación, tres factores cada vez más reconocidos por los defensores del medio ambiente y la biodiversidad.

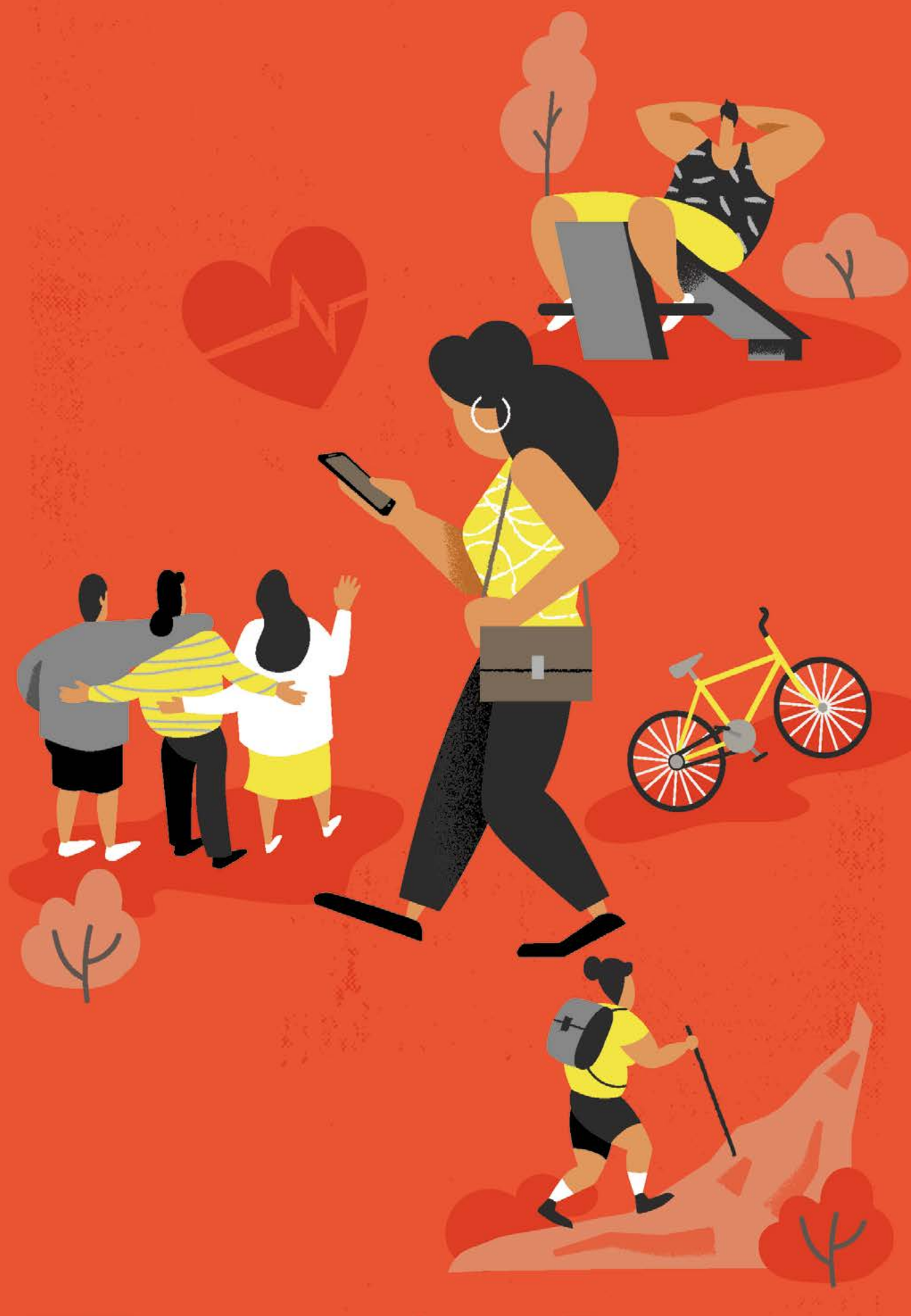


# PLAYAS Y CALAS SECRETAS PARA DESCUBRIR Y VIVIR EL VERANO EN GRAN CANARIA

Lugares paradisíacos como Güi-Güi, situado en el municipio de La Aldea de San Nicolás, regalan playas salvajes perfectas para descansar y disfrutar de los encantos naturales de la costa de Gran Canaria. Este espacio virgen, declarado Reserva Natural Especial, es ideal para perderse, sumergirse en sus aguas cristalinas y rodearse de un entorno marino único por su flora y fauna.

Como este paraíso en Gran Canaria existen infinidad de calas escondidas en las que el mar, el cielo y los acantilados se alían con la privacidad y el relax más absoluto. Entre ellas tenemos Guayedra, cercana al pueblo pesquero de Agaete, bajo el Parque Natural de Tamadaba; una playa en la que el azul del océano calmado contrasta maravillosamente con el paisaje abrupto de piedras volcánicas y el verde de los palmerales.

Y en el suroeste de la Isla, concretamente en el municipio de Mogán, encontramos calas como las de Tiritaña, precioso enclave costero de fina arena, lajas, aguas de color turquesa y flanqueada por acantilados. Poco transitadas y muy tranquilas, complementan a las espectaculares playas de arena dorada del sur de Gran Canaria, y todas invitan a descubrirlas en cualquier momento del año.





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

## MEJORANDO CON MI COMUNIDAD

El saber no ocupa lugar y siempre está listo para ayudarnos. Conocer los recursos que tiene nuestra comunidad para mejorar nuestra calidad de vida se vuelve una información relevante que no podemos dejar escapar. Aprende y pon en práctica todo lo que puede ofrecer tu entorno para hacer tu vida más saludable.

Cada vez somos más conscientes de las huellas que nuestro día a día va teniendo en nosotros. Dependiendo de las circunstancias que nos toca vivir nos podemos sentir mejor o peor. El bullicio de la sociedad generalmente no facilita que percibamos el impacto que cada situación tiene en nosotros, cambios sutiles que se van acumulando. Pararnos y observarnos resulta esencial para descubrirlo. Si enfocamos esta información desde una perspectiva más científica, sabemos que desde la rama de salud pública están definidos los determinantes de la salud como el conjunto de factores personales, socioeconómicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos y las comunidades.

En el informe Lalonde, realizado en Canadá en 1974, se cuantificó en porcentajes la influencia que los diferentes determinantes tenían en la salud de las personas. De este modo, se vio que el estilo de vida (43%), el medio ambiente (19%) y los sistemas sanitarios (11%) incidían en la salud de la comunidad en mayor porcentaje que la propia genética de la persona (27%).

Claramente, el estilo de vida es el grupo de factores que más influye en nuestra salud. Las decisiones que tomamos sobre el descanso, la actividad física, el ocio, la alimentación y la gestión emocional acaban determinando nuestra calidad de vida.

A veces resulta fácil identificar todos aquellos factores de nuestro entorno que son perjudiciales para nosotros, como son la contaminación, el sedentarismo, la soledad, el consumo de alimentos procesados y azucarados, el estrés, la sobrecarga laboral, los enfrentamientos, las conversaciones tóxicas...

Algo con lo que estamos menos familiarizados es la existencia de los activos en salud. Hablamos de un amplio grupo de recursos y actividades que nos fortalecen y nos ayudan a mantener y mejorar nuestra salud y bienestar, contribuyendo a promover hábitos saludables.

Los activos en salud los podemos encontrar tanto en nuestros recursos personales como en la comunidad. Tal es así que desde algunas comunidades autónomas existen grupos de trabajo destinados a crear mapas de activos en salud, para que cada municipio pueda reconocer estos recursos y hacer uso de ellos.

Como resultado de esta iniciativa, podemos encontrar una aplicación informática llamada «Localiza Salud», que visibiliza recursos y actividades que contribuyen a la salud en los municipios adheridos a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del Sistema Nacional de Salud.

A través de esta aplicación podemos encontrar, por ejemplo, parques con instalaciones deportivas al aire libre, grupos de apoyo, rutas de senderismo o servicios sociales gratuitos del Ayuntamiento: una gran variedad de opciones donde escoger lo que sea más afín a nosotros.

Si, por el contrario, nuestra comunidad no cuenta con un mapa de activos oficial, nosotros mismos podemos crearlo con base en nuestras necesidades. Lo primero sería plantearnos qué recursos

podrían sernos útiles y los lugares donde podrían estar. Posteriormente habría que solicitar dicha información a ONG, asociaciones, clubs deportivos, voluntariado, jornadas y eventos culturales, parques, centros sociosanitarios, centros educativos y centros cívicos.

Y no nos podemos olvidar de nuestros propios recursos. Es necesario conocer nuestros puntos fuertes para saber aprovecharlos de manera beneficiosa. Cada persona tiene determinadas cualidades que hacen que existan actividades y recursos que encajen mejor con nosotros.

-

***Es necesario conocer  
nuestros puntos fuertes  
para saber aprovecharlos  
de manera beneficiosa***

-

Probablemente, hace unas décadas existían menos recursos, pero eran ampliamente conocidos por toda la población. En el mundo actual, tan industrializado y en el que el tiempo es un bien que escasea, no estamos tan conectados con nuestro alrededor para saber qué existe y qué nos puede ayudar.

Dedicar un poco de tiempo para conocer los activos en salud que están a nuestra disponibilidad es invertir en salud. Si, además, contribuimos a su difusión, probablemente consigamos estrechar lazos con otras personas que a su vez nos aporten más recursos. Y ya que vivimos en una sociedad informatizada, utilizar las redes sociales para este fin también puede facilitarnos dicho trabajo.

Ahora ya lo sabes, lo que decidas en tu vida va a repercutir en tu salud. Anímate a mapear los activos en salud de tu zona y haz un buen uso de ellos.

Eliminación de varices sin cirugía.

# Adiós dolor, adiós varices.

En Hospiten te proponemos técnicas mínimamente invasivas para eliminar varices y arañas vasculares. Sin ingreso hospitalario ni anestesia general. Tampoco necesitarás reposo, para que puedas seguir haciendo deporte y tu día a día.

**Con nuestra garantía médica.**

Cita online en  
hospiten.com



www.hospiten.com



Descarga la APP Hospiten



**hospiten** 

Servicio de Cirugía Vascolar

## EL HOSPITAL INSULAR DE LANZAROTE RETOMA LAS SESIONES CIENTÍFICAS DE GERIATRÍA

El Hospital Insular de Lanzarote celebró el pasado junio la primera sesión científica tras la pandemia del COVID-19. El encuentro, organizado por los servicios de Geriatría y Cardiología, abordó la anticoagulación del paciente anciano y contó con la participación de geriatras y de especialistas de Cardiología, Hematología y Medicina Interna de la Gerencia de Servicios Sanitarios del Área de Salud de Lanzarote.

Con el objetivo de abordar y poner en común conocimientos sobre los beneficios y riesgos de los tratamientos con fármacos anticoagulantes en pacientes ancianos, estos especialistas han disertado en torno a las dos mesas redondas que conformaron esta jornada multidisciplinar.



La sesión, organizada con la colaboración de Daiichi-Sanyko, fue seguida de cerca por profesionales sanitarios del Área de Salud de Lanzarote y por los nuevos residentes de Medicina y de Enfermería que se forman en los diferentes centros sanitarios la Gerencia.

## 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](http://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



## hydrasfacial

TEATRO

TENERIFE

KIKE PÉREZ  
Y SAÚL ROMERO



TF / Puerto de la Cruz  
17 de julio

Los humoristas Kike Pérez y Saúl Romero se unen en un espectáculo en el que la risa será la protagonista. El Cook Music Fest es un festival que aborda el ocio desde todas las ramas artísticas y cuyo objetivo principal es la promoción de la cultura, fomentando su desarrollo a través de actividades culturales de dinamización y ocio en paralelo a nuestra programación musical. Está dirigido a todos los públicos: infantil, juvenil y adulto. Más información de otros eventos hasta el 24 de julio en [www.cookmusicfest.es](http://www.cookmusicfest.es).

DARK NOON



TF / Teatro El Sauzal  
23 y 24 de julio

La obra *Dark Noon* comienza con un escenario vacío que se construye lentamente a medida que los inmigrantes desarrollan su ciudad en un país árido y árido donde no todos los sueños se hacen realidad. Una historia sobre la inmigración blanca y quién representa a quién. Siete artistas sudafricanos actuarán junto con la coreógrafa Nhlanhla Mahlangu para contar una historia que reflexiona sobre los movimientos migratorios y aquellos que cruzan el mar hacia el lejano oeste para ganarse la vida.

ASTURIAS

LA DAMA DEL ALBA



Teatro Campoamor  
Del 11 al 17 de septiembre

El Teatro Campoamor inaugura el ciclo lírico 2022/2023 con el estreno mundial de la ópera *La dama del alba*, de Luis Vázquez del Fresno, uno de los compositores más activos y relevantes del panorama musical asturiano. Su obra abarca prácticamente todos los géneros y transita por multitud de territorios estéticos, desde la adaptación y asimilación de material folclórico hasta la música indeterminada. El libreto, también del compositor, está inspirado en la obra de teatro *La dama del alba*, del escritor asturiano Alejandro Casona. Drama rural en que el amor y el torrente vital pugnan por imponerse al dolor y a las asechanzas de una muerte seductora.

A CORUÑA

ESAS COSAS  
MARAVILLOSAS



Edificio Cultural A Senra  
10 de septiembre

*Esas cosas maravillosas* comienza cuando el público va entrando en la sala y es recibido por el actor. Les da la bienvenida, los ayuda a acomodarse y les da un papelito que va a jugar en el espectáculo. Cuando empieza la obra, el público ya lleva un cacho dentro de él sin saberlo y algunos con un papelillo en la mano. Con muchos personajes y muchas situaciones, que se desarrollan con la ayuda y la complicidad necesarias del público, se construye esta pieza tierna y emocionante sobre la depresión y hasta dónde llegamos por la gente a que amamos.

TURÍN

TOUS LES HOMMES  
PRESQUE TOUJOURS  
S'IMAGINENT



Cortile di Palazzo Arsenale  
Del 14 al 17 septiembre 2022

John Zorn es uno de los máximos exponentes de compositores de la música estadounidense contemporánea. La densidad y diversidad de su extraordinario trabajo, que comenzó a mediados de la década de 1970, muestra la audacia y la libertad artística que expresó a través de su oficio. La obra del autor *Tous les hommes presque toujours s'imaginent* (en francés *Todos los hombres casi siempre se imaginan*) llega a Turín en el mes de septiembre; un espectáculo que combina la música y la danza.

## ACTIVIDADES Y OCIO

LA PALMA

### FESTIVIDAD DE LA VIRGEN DE LAS NIEVES



**LP / Santa Cruz de La Palma**  
5 de agosto

La Virgen de las Nieves es la patrona de la isla de La Palma y su festividad se celebra cada 5 de agosto. Su imagen se venera en el real santuario insular de Nuestra Señora de las Nieves, situado en el municipio de Santa Cruz de La Palma.

GRAN CANARIA

## LPA ESTACIÓN

**GC / Las Palmas de Gran Canaria**  
Del 12 al 21 de agosto

Descubre distintos itinerarios guiados, actividades en la playa, gastronomía, música, cine de verano... Más información: [www.LPAvisit.com](http://www.LPAvisit.com).

MADEIRA

## REGATA INTERNACIONAL



**Madeira**  
Del 6 al 11 de septiembre

Madeira acoge la Regata Internacional Canarias-Madeira, un verdadero intercambio cultural que reúne a centenares de amantes del deporte de vela. Se trata de uno de los eventos deportivos más antiguos e importantes de la isla, que se realiza desde 1978 por iniciativa del Club Naval de Funchal, en coordinación con el Real Club Náutico de Gran Canaria, y que cuenta con el apoyo de Turismo de Madeira y el APRAM (Puertos de Madeira), entre otros patrocinadores. Este evento pretende, además de hacer otras actividades lúdicas, el objetivo de divulgar el patrimonio natural de la isla, desde el mar a la montaña, organizando además varios paseos por el bosque de laurisilva de la zona.

## MÚSICA Y EVENTOS

TENERIFE

### SANZ EN VIVO



**TF / Golf Costa Adeje**  
28 de julio

Tras dos años de espera y el rotundo éxito conseguido en su última gira *#LaGira*, de la que disfrutaron más de 200.000 personas en España en cinco grandes conciertos y con la que ha recorrido las principales ciudades de Estados Unidos y Latinoamérica, Alejandro Sanz regresa a los escenarios de España con un nuevo espectáculo, *Sanz en vivo*, en el que repasará sus grandes éxitos y los temas incluidos en *Sanz*, su nuevo álbum de estudio, que entró directo al número 1 en la lista top 100 Álbumes.

## MÁS QUE ROCK



**TF / Puerto de la Cruz**  
30 de julio

El festival Más Que Rock ha hecho público que vuelve a la actividad en 2022, después de las cancelaciones obligadas por la crisis del coronavirus. La fecha elegida es el 30 de julio y el lugar el terrero de lucha Santiago Yanes. Gus G., Last Days of Eden, Dead Relic, Opereta Humanoide, iMtMi y The Zeronaut son las bandas confirmadas en el cartel.

SANTANDER

FESTIVAL LA PLAZA SANTANDER



Plaza de toros de Santander  
Del 14 al 18 de septiembre

Pablo Alborán, Raphael, Vanesa Martín, Iván Ferreiro, Hombres G, Ximena Sariñana, Taburete, Marta Soto, Ainoa Buitrago y Lu Decker protagonizarán la próxima edición del festival La Plaza Santander, una propuesta cultural que se celebrará del 14 al 18 de septiembre, con cinco jornadas de conciertos para todos los públicos en las que por segundo año consecutivo se vuelve a dar un uso musical a un espacio emblemático de la ciudad como la plaza de toros. El festival La Plaza Santander nació el año pasado como una iniciativa cultural que pretende recuperar para otros usos públicos un espacio muy especial para la historia de la música en directo y con el objetivo de potenciar este recinto con otro tipo de eventos, realizando así la imagen y vida cultural de la ciudad, después del éxito que su supuso la primera edición, con conciertos como los que protagonizaron Izal, Rulo y La Contrabanda, Nathy Peluso, Estopa y José Luis Perales en 2021.

FLORENCIA

ANASTACIA



Teatro Verdi  
26 de septiembre

En el año 2000 Anastacia tuvo su primer éxito con *I'm outta love*, que se convirtió en el single más vendido del año de su primer álbum de estudio, *Not That Kind*. Prosperó y alcanzó el éxito con otros cinco álbumes de estudio que la lanzaron al estatus de superestrella, habiendo vendido más de 30 millones de discos hasta la fecha. La artista norteamericana llegará a Florencia como parte de su gira europea *I'm Outta lockdown 22nd Anniversary Tour*. Con hits de gran éxito como *I'm Outta Love*, *Paid My Dues*, *Left Outside Alone* y *Sick & Tired*, Anastacia ha conmovido al público, lo ha hecho bailar y también reflexionar.

TOULOUSE

GAROU





# Tours, volcanes y lentesjas.

## Rubén Acosta

Exposición del 30/06 hasta el 20/08/22  
MIAC - Castillo de San José, Lanzarote



**Casino Barrière**  
8 de septiembre

El artista Garou llega a Toulouse con una nueva aventura completamente rediseñada. El cantante canadiense invita al público a salir de la cotidianidad, transportándolo a un mundo musical íntimo. Con esta función, el artista reinventa su repertorio, revisita el de sus ídolos y presenta por primera vez su nuevo universo musical, en el que ha trabajado como nunca antes

**AZORES**

**SINFONIETTA**  
**PONTA DELGADA**



**Teatro Micaelense**  
10 de septiembre

En septiembre, Mestre Jean-Sébastien Béreau regresa a Ponta Delgada y con él la pianista Ana Teles. Los artistas traerán consigo un grandioso programa con obras francesas de finales del siglo XIX y XX. Más información en: [www.teatromicaelense.pt](http://www.teatromicaelense.pt).

**EXPOSICIONES**

**GRAN CANARIA**

**IMAGEN DE**  
**TOMÁS MORALES**  
**PARA UN**  
**CENTENARIO**



**GC / Casa-Museo Tomás Morales**  
Visible hasta el 15 de agosto

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

**MARSELLA**

**LE GRAND MEZZÉ**



**Museo de las Civilizaciones de Europa y del Mediterráneo**  
Visible todo el mes de septiembre

Esta exposición nos lleva al visitante del campo al plato y de las habilidades culinarias tradicionales mediterráneas a las cadenas de restaurantes globalizados. *La Galerie de la Méditerranée* es un espacio que sirve para contestar a las siguientes preguntas: ¿cómo definir y preservar la autenticidad culinaria geográfica y cultural, mientras se comparte con la mayor cantidad de personas posible?, ¿cómo proteger una dieta sin impedir que evolucione?, ¿cómo permanecer permeable sin dejar de ser auténtico? Para averiguarlo, visite la exposición *Le grand Mezzé*.

**MUESTRA DE**  
**GUILLAUME BOTTAZZI**



**Boulevard de la Corderie**  
Visible todo el mes de septiembre

El artista Guillaume Bottazzi realizó tres hermosos óleos sobre lienzo de lino crudo ubicados en las entradas del edificio. Las obras ahora son visibles para los peatones que desean complacer sus ojos. El público podrá ver pinturas originales, ligeras, poéticas y poderosas a la vez, que miden de tres a un metro de altura. En activo desde hace 30 años, Guillaume Bottazzi ya ha creado más de 65 obras en espacios públicos.

# Todo lo que puedas imaginar

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



lpavisit.com



# EL MAYOR BEACH CLUB PARA FAMILIAS DE CANARIAS



**Descubra Perchel Beach Club, el mayor beach club para familias de Canarias, recientemente inaugurado en Arguineguín, climáticamente uno de los más privilegiados enclaves de la isla de Gran Canaria.**



En sus más de 6000 metros cuadrados de superficie acoge una sin igual oferta de ocio, relax, wellness, gastronomía y actividades náutico-deportivas, concebida para que toda la familia pueda compartir una memorable experiencia bajo el límpido sol de Arguineguín.

El enorme solárium que abraza la piscina infinity, que parece fundirse con la inmensidad del Atlántico, es el espacio ideal donde descansar disfrutando de cómodas hamacas (sencillas o dobles, daybeds y balinesas), aunque quizás prefiera optar por el Belvedere, un solárium en altura con extraordinarias vistas sobre el litoral de Arguineguín, eligiendo los originales y espaciosos cocoons para su grupo.

La variada oferta gastronómica da respuesta a los gustos de los paladares más exigentes. Elija entre las maravillas de la cocina Nikkei de fusión japonesa-peruana en Nami Sushi Bar (asesor gastronómico Tadashi Tagami), las exquisiteces de la cocina arrocerera del Mediterráneo en La Arrocería (Chef ejecutivo Borja Conde) o una sorprendente bocadoillería de autor a pie del paseo de Santa Águeda en el Oxean Bar (asesor gastronómico Borja Marrero). Los amantes de los cócteles y de las excelencias de los mejores champanes tienen en su chill out el escenario perfecto para hacer perfecta su experiencia Perchel Beach Club.



Los más activos podrán adentrarse en el océano Atlántico de la mano del experto asesoramiento del centro Bjorn Dunkerbeck para practicar surf, windsurf o stand up paddle.

Por su parte, los más pequeños disfrutarán de su mágico mundo infantil en el Parque Pirata, el Splash Park y el Mini-club Cueva Pejín bajo la cordial supervisión de los animadores.

Perchel Beach Club es el nuevo punto de encuentro para toda la familia en el sur de Gran Canaria. Reserve su experiencia en [www.perchelbeachclub.com](http://www.perchelbeachclub.com).



Por Francisco Belín  
Ilustración por Ilustre Mario

# CAMARONES Y VINO CANARIO: DEL MAR AL CIELO GUSTATIVO

Se sabe por experiencia que el placer de la gastronomía no radica exclusivamente en el hecho (efímero) de comer cuando el producto local canario está en la mesa. La expectativa, la liturgia de degustar ese instante de antemano se traduce en satisfacción y placidez cuando, efectivamente, ocupamos nuestro asiento en la terraza y aparecen los camarones con la cerveza helada o el vino blanco bien fresquito.

Como pocos aperitivos veraniegos, esos camarones simbolizan el momento de desconexión, el rato distendido y de entretenimiento degustando cada repunte, uno a uno, y es que estos bocaditos, de todas todas..., ¡saben a mar!

Interiorizamos aromas y matices que reviven lo que en un momento se enseñó desde las familias: el apetitoso crustáceo no falla a la hora de abrir boca en

esos veranos en los que la *calufa* ya se ha instalado definitivamente. El camarón abre las puertas a un listado de argumentos culinarios sencillos pero categóricos que en Canarias son equivalentes a lo que mencionábamos al comienzo: momentos de conexión mientras paladeamos, por ejemplo, una sartenada de lapas con mojo o, por qué no, el rejo de pulpo con aceite, vinagre macho y pimienta picona.

Si volvemos a nuestro protagonista, los ejemplares de *Plesionika edwardsii*, que esta es la denominación científica del camarón soldado o gambón canario, exhiben una carne blanquecina y relativamente consistente, de excelente calidad. Muchos comensales los preferirán cocidos, tal cual, pero luego podremos disfrutar de su matiz untuoso y ligeramente dulzón en ensalada, con espaguetis, a la plancha, en ceviche, en *carpaccio*, frito, en tortilla, en pinchitos o incluso con frutas.

Como referencia biológica, las gambas miden alrededor de unos diez centímetros de largo y habitan a casi tres millas de la orilla. Curiosamente, dependiendo de la luna se encontrarán menos al fondo, con la luna nueva, o a más profundidad, en el caso de la luna llena.

-

***Rojo intenso, a rabiar, y una sustancia marina que hace que tomemos uno de estos ejemplares con verdadera reverencia***

-

Tanto (sabor) con tan poco, se diría mientras pedimos otra copa de vino blanco –de malvasía volcánica, por ejemplo–, para recibir al próximo invitado en nuestra mesa estival, el carabenero de La Santa (Lanzarote) con algún prodigio vitícola elaborado con variedades autóctonas como la listán, marmajuelo, baboso, vijariego...

«Estos crustáceos tienen merecida fama aunque son muy escasos. Grandes, de color intenso y de carne sabrosa y delicada». De esta forma los describió en un tuit el crítico nacional Carlos Maribona (Salsa de Chiles). Razón no le falta al experto comunicador al ensalzar

una materia prima que, antes que nada, nos deja maravillados cuando la muestra el cocinero Luis Benito en Playa Blanca, cerquita del faro de Punta Pechiguera.

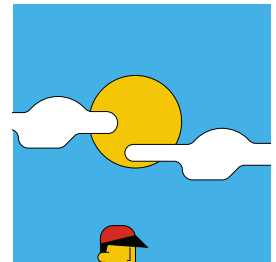
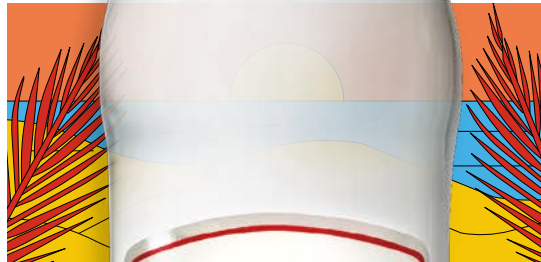
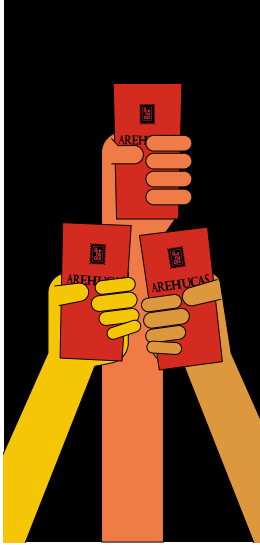
Rojo intenso, a rabiar, y una sustancia marina que hace que tomemos uno de estos ejemplares con verdadera reverencia, si a *liturgia* nos referíamos anteriormente. Producto que logra la *santidad* en uno de esos arroces del citado Luis Benito.

«Son, sin lugar a dudas, de los géneros más espectaculares de nuestro actual panorama gastronómico en Lanzarote. Por su descubrimiento y por su magnífico sabor», asevera el chef lanzaroteño Orlando Ortega acerca del que es ya un verdadero estandarte gastronómico de Canarias. Cabe destacar el esfuerzo de los pescadores por la sostenibilidad de este producto kilómetro cero y, asimismo, debemos esperar que la alta demanda no desemboque en precios abusivos.

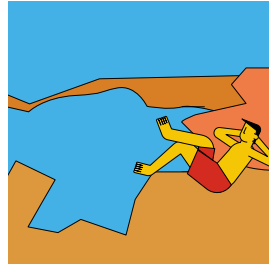
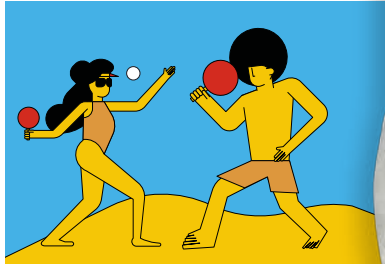
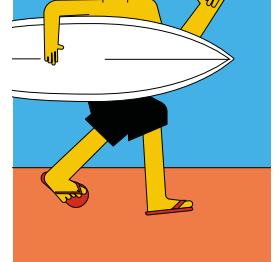
Camarones y cerveza o vinito blanco. Cómo no, pero también camarones con velo de jamón ibérico y ajada de azafrán canario; salteado de camarón soldado con aguacate y quesos de las Islas; ceviche del crustáceo de profundidad con mango y cilantro.

También es una muy buena opción unas papitas rellenas con huevo de codorniz. Recetario reflejado en una edición de hace unos años del proyecto *Marprof*, denominación de la investigación sobre pesquerías de profundidad que desplegó el biólogo marino y doctor en Ciencias Biológicas José Antonio González. Ya lo ve, estimado lector, hay todo un mundo de exquisitos platos y variedades que pueden deleitar nuestro paladar durante el verano. ¡Brindemos, pues!

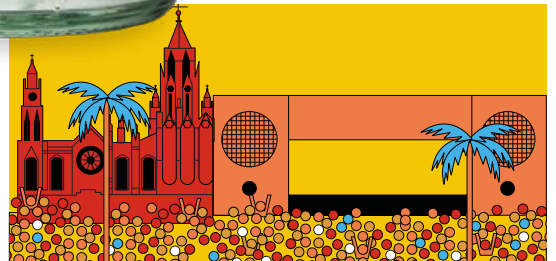




*Ron*  
**AREHUCAS**  
 ~ CARTA BLANCA ~  
 37,5% Vol. 1L  
 Fundada en 1884  
 ELABORADO EN LAS ISLAS CANARIAS



**EL LADO**  
**CANARIO**  
**DE LA VIDA**



Disfruta de un consumo responsable. 37,5%.

## SAN SEBASTIÁN ES ELEGIDO COMO UNO DE LOS MEJORES DESTINOS GASTRONÓMICOS DEL MUNDO



La gastronomía vasca es muy conocida por su capacidad de conquistar los paladares más exigentes. Su notoriedad ha hecho que medios internacionales como *The Times* la hayan incluido en un *ranking gourmet* y hayan calificado a Donostia como un destino para tener la mejor experiencia de turismo gastronómico en el mundo durante el presente año. Algunos de los aspectos que destaca esta

publicación son disfrutar de los míticos *pintxos* de la ciudad, de la que recomiendan acercarse a la conocida como Parte Vieja para comer, o incluso atreverse con algunos de los galardonados restaurantes con estrellas Michelin. Por otra parte, también recomienda visitar los mercados locales, así como participar en los talleres para aprender a elaborar los *pintxos* tradicionales de la ciudad.

## UN CALDO GRANCANARIO OBTIENE EL GALARDÓN DE MEJOR VINO DULCE 2021 DE ESPAÑA



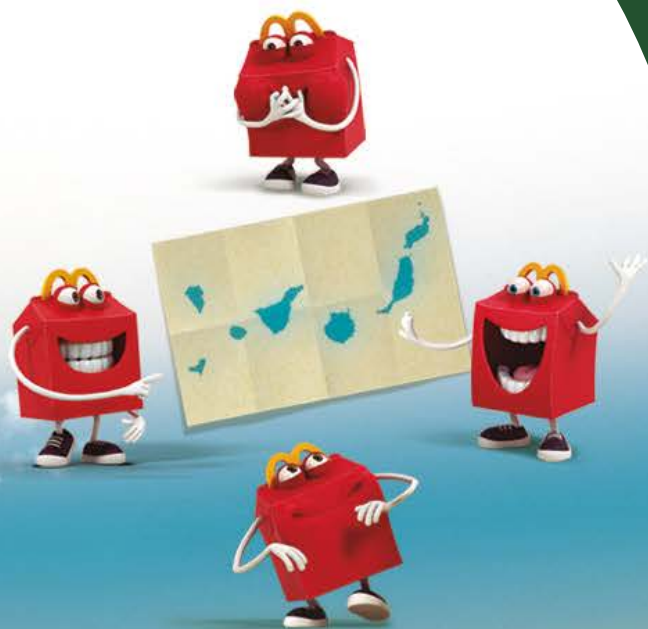
El vino dulce Señorío de Agüimes ha obtenido una prestigiosa distinción en la 36.ª edición del Concurso Nacional de Vinos Jóvenes, conocidos como Premios Baco, que seleccionó este caldo canario como el mejor vino dulce con cosecha de 2021 de todos los que se presentaron. Asimismo, también ha sido uno de los doce únicos vinos jóvenes a nivel nacional que han recibido el máximo galardón otorgado en el concurso, el Gran Baco de

Oro, sello que portará en sus etiquetas. El medallero de los Premios Baco cosecha 2021 contempla un total de 129 galardones repartidos del siguiente modo: trece Grandes Medallas de Oro, lo que representa que los vinos han obtenido una puntuación superior a 93 puntos; 79 Bacos de Oro, cuya puntuación está entre los 89 y los 93 puntos; y 37 Bacos de Plata para los vinos que han sido puntuados con 85-89 puntos.

## 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.



*Disfruta de nuestras islas  
de punta a punta...*



**CANARIAS**

Fotos por Consorcio de Turismo y Congresos de A Coruña

# LO QUE DRAKE SE PERDIÓ EN A CORUÑA

**Si el pirata inglés Francis Drake, que encabezó el asalto a la ciudad de A Coruña en 1589, levantara la cabeza se volvería loco para escoger un rincón donde comer, donde comprar o donde disfrutar en la Ciudad Vieja, más viva que nunca 433 años después de aquella histórica victoria de la heroína María Pita.**

La Ciudad Vieja no se arruga. Rejuvenece. Haciendo honor a su historia: aquí la heroína de A Coruña, María Pita, hizo que los piratas de Drake pusiesen pies en polvorosa. Corría el año 1589. Sobre sus adoquines de piedra había un barrio judío que aún conserva los nombres de sus oficios y uno puede pasearse por la calle Herrerías. Aquí está sepultado sir John Moore. Aquí vivió Rosalía de Castro, la gallega más universal, y Emilia Pardo Bazán, aquí palpita la universidad y la vida, bajo cada piedra y sobre cada piedra. Es difícil encontrar un barrio que en tan poco espacio guarde tanta vida,

tanta riqueza cultural y tanta historia. Y la Ciudad Vieja, cuna de los acontecimientos más importantes de A Coruña, sigue siendo un lugar mágico que rejuvenece con los años y que se encuentra en plena explosión de gastronomía, artesanía y diversión.

Con el ayuntamiento a la izquierda, este recorrido por la Ciudad Vieja comienza en uno de los puntos de moda: Omakase, local que funciona como espejo de lo que está pasando en A Coruña, una ciudad llena de sabores, en la que en muy pocos metros de distancia



uno puede disfrutar del mejor *sushi* en una barra que recuerda a las de Tokio o tomarse albóndigas gigantes en A Roda, en la calle Capitán Troncoso. Es esta calle una de las más animadas para disfrutar de la hostelería, desde los berberechos del Malpica a los *brunchs* de los fines de semana en La Teresa.

Aquí están instalados desde hace unos meses dos de los motores de la Ciudad Vieja: Tatiana Riego y Amanda de Diego, madre e hija, creadoras de Taller de Amanda, una de las tiendas con más personalidad de la ciudad. Ellas forman parte del grupo de mentes creativas que han elegido el casco antiguo. Las dos trabajan a mano creando bolsos, velas con aroma atlántico y una cerámica única. También son especialistas en cestas de regalo y organizan talleres que llevan a la terraza de su tienda en la calle Capitán Troncoso. Es fácil encontrarse con ellas animando las clases de cerámica mientras se disfruta de un vino gallego al atardecer.

-

***Es difícil encontrar un barrio que en tan poco espacio guarde tanta vida, tanta riqueza cultural y tanta historia***

-

Muy cerquita del Taller de Amanda está uno de los *spots* más *instagramables* de A Coruña (y la foto sin la que no te puedes ir): las casitas de colores y la vista del palacio municipal desde lo alto de las escalinatas de Puerta de Aires. Pero el enclave que roba el corazón a cualquier visitante o vecino de la ciudad es la preciosa plaza de Azcárraga: cobijada por árboles centenarios, aquí hay que venir si uno quiere vivir los fines de semana de una sesión de vermú con mu-

cho encanto. Después, uno puede parar a comer en Espiga, el nuevo restaurante de la calle Santiago. Con paredes de piedra vista, símbolo de la arquitectura gallega, y una gran cocina a la vista del público, es uno de los mejores locales para darse un homenaje con productos de la tierra.

Cualquier coruñés tiene en su lista de *tips* tres locales de la Ciudad Vieja: el café La Dársena, con las mejores vistas a las imponentes galerías de La Marina; el Sauce, con su famosa tortilla, y el Momos, frente a los Dominicos, una de las terrazas más míticas de A Coruña. Todos estos locales conviven con tiendas de toda la vida y nuevos negocios que le dan un aire muy cosmopolita a este enclave. Es el caso de Arobe Cerámica (calle San Francisco, 2), el taller con lecciones de cerámica del artesano Alejandro Roig, que revolucionó este oficio. Sus clases tienen lista de espera de más de un año. Casi pegado se sitúa uno de los espacios más *cool* de la Ciudad Vieja: Troppo, un local de aperitivos italianos con tienda de vinilos.

Lo mejor es dejarse llevar por las calles empedradas, pararse a contemplar la belleza de la iglesia de la Colegiata; descubrir cómo un grupo de jóvenes aprende a hacer croché en El taller de mi vida (calle Herrerías, 12); comprar un ramo de flores en La Florería (calle Puerta de Aires, 12), la floristería más parisina de A Coruña; o leer un libro recién salido de la librería Berbiriana (calle Santiago, 7), en uno de los bancos que habitan sus calles empedradas; alquilar una bici en Ok zona eBike (paseo de la Dársena, 15); disfrutar del diseño nórdico hecho en Galicia de Oitenta (plaza de Azcárraga, 7), o darse un masaje con vistas al mar en Öa (paseo de la Dársena, 4). Ni María Pita hubiese imaginado un futuro mejor para su vieja ciudad.

# Verano al sol

Desconecta junto al mar. Vive la vida en cholas, surfeando olas y coleccionando atardeceres.

## Tenerife

### Coral Ocean View 4\*

4 días / 3 noches  
Junior Suite  
Alojamiento y desayuno



Desde

**159€**

por persona  
4 días



Desde

**162€**

por persona  
3 días

## Jerez-Cádiz

### Soho Boutique Jerez & Spa 4\*

3 días / 2 noches  
Habitación doble  
Alojamiento y desayuno



Desde

**292€**

por persona  
4 días

## Santander

### Silken Coliseum 4\*

4 días / 3 noches  
Habitación doble  
Alojamiento y desayuno

**Promoción:**

10% de descuento



¡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




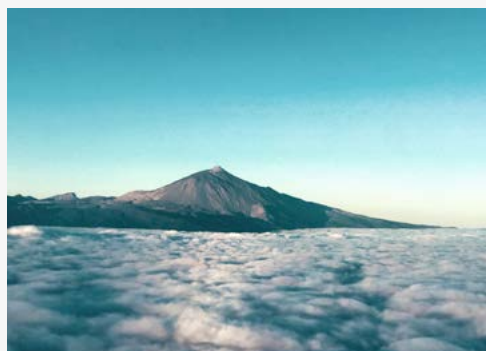
 @antonio\_j\_r\_g



 @vanii\_freitas



 @luismlopez96



 @Natleno

# #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



# Despierta tus sentidos

Abre tu mente a nuevas experiencias, descubre otras realidades, recreáte con el arte y la belleza...

## Casamance y Gambia

**Vuelo + alojamientos + excursiones**

Circuito privado 8 días / 7 noches

Alojamientos en media pensión

**Incluye:**

- Guía y coche privado con conductor
- Excursiones todos los días



Desde  
**1.380€**  
por persona  
8 días



Desde  
**805€**  
por persona  
8 días

## Ciudades imperiales y kasbahs

**Vuelo + alojamientos + excursiones**

Circuito 8 días / 7 noches

Alojamientos en media pensión

Noche en haima

**Incluye:**

- Guía y traslados
- Excursiones todos los días
- Entradas incluidas a monumentos

## Venecia + Florencia

**Vuelo + hoteles**

6 días / 5 noches

Habitación doble

Alojamiento y desayuno



Desde  
**844€**  
por persona  
6 días

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

**Viajar es Vivir**

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

**¡Maleta gratis!**



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

# 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](http://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

Volamos ✈️  
por ti

**Binter**

País Vasco

# ÁLAVA

Descubre el resto de destinos  
de la Península y Baleares

📍 Elciego, Rioja Alavesa

# LA RUTA DEL VERANO

## ¡Combine y gane!



Complete su escapada con [canariasviaja.com](http://canariasviaja.com)

5



Añada puntos en su viaje jugando al golf

4



Una amplia selección de hoteles a su alcance

3



Confíe en Canariensis para sus compras en el aeropuerto

2

1



Elija su destino con Binter

**BinterMás**

[bintermas.com](http://bintermas.com)  
922/928 327 700

Solo podrá sumar puntos extra en los meses de julio y agosto. La puntuación extra se realizará en base al número de empresas asociadas combinadas y se anotará en la cuenta del titular durante el mes de septiembre.

# ¡Comienza la ruta veraniega de BinterMás!

Durante los meses de julio y agosto le proponemos sumar puntos extra al recorrer diferentes empresas asociadas al programa. Inicie hoy su ruta, gane puntos extra de regalo y descubra durante el verano experiencias únicas en cualquiera de las empresas asociadas.



Siga sumando puntos al repostar en DISA o Shell

Acorte distancias de la mano de CICAR y AVIS

Disfrute del descanso que proporciona un SPA

Vuele con Binter, combine empresas ¡y gane! Solo tiene que elegir...

Con BinterMás disfrutará de un verano de ventajas en más de 30 empresas asociadas.

- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |



## BINTER

### SUME PUNTOS +25%

Organice ahora sus vacaciones a los nuevos destinos. Podrá sumar un 25% más de puntos si elige volar a Florencia o Fez. O si lo prefiere, vuele por puntos con descuentos de hasta un 75%.

Vuele a	Bonificación obtención +25%
<b>Florencia</b>	<b>Sume hasta 1.800 + 450 puntos/trayecto</b>
<b>Fez</b>	<b>Sume hasta 750 + 188 puntos/trayecto</b>

### UTILICE PUNTOS HASTA 75% DE DESCUENTO

Vuele a	Descuento	Ahora por
<b>Florencia</b>	<b>75% dto.</b>	<b>4.500 puntos/trayecto</b>
<b>Fez</b>	<b>50% dto.</b>	<b>3.750 puntos/trayecto</b>
<b>Menorca</b>	<b>25% dto.</b>	<b>9.000 puntos/trayecto</b>
<b>Valladolid</b>	<b>25% dto.</b>	<b>9.000 puntos/trayecto</b>
<b>Azores</b>	<b>25% dto.</b>	<b>6.750 puntos/trayecto</b>

[bintercanarias.com](http://bintercanarias.com)  
922/928 327 700

Reserve y vuele hasta el 31 de julio de 2022.



Mur Hotel Faro Jandía & Spa 4\*. Fuerteventura



Barceló Lanzarote Royal Level. Lanzarote

## MUR HOTELS

### SUME x2 + BENEFICIOS EXCLUSIVOS

Multiplique sus puntos en los establecimientos seleccionados de MUR Hotels en Gran Canaria y Fuerteventura. Además, se podrá beneficiar de *Late Check out* y detalle de bienvenida<sup>1</sup> si reserva con el código BINTERMAS.

Hoteles	Suma x2
<b>ART Las Palmas by MUR Hotels</b>	<b>260 + 260 puntos</b>
<b>MUR Hotel Neptuno 4*</b>	<b>290 + 290 puntos</b>
<b>MUR Hotel Faro Jandía &amp; Spa 4*</b>	<b>270 + 270 puntos</b>

Reserve con cargo a puntos  
en el 928 241 337

Validez julio 2022. 1.- Solo en el Hotel Neptuno y Hotel Faro. Sujeto a disponibilidad. Puntos por noche.

## BARCELÓ HOTEL GROUP

### SUME PUNTOS x2

Barceló Hotel Group le invita a sumar el doble de puntos en una selección de hoteles ubicados en las principales zonas turísticas de las islas Canarias.

Hoteles	Suma x2
<b>Barceló Lanzarote Royal Level</b>	<b>405 + 405 puntos</b>
<b>Barceló Corralejo Bay</b>	<b>270 + 270 puntos</b>
<b>Barceló Margaritas</b>	<b>270 + 270 puntos</b>

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

Validez julio 2022. Puntos por noche.



## DUNAS HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2

Durante el mes de julio la cadena Dunas le ofrece sumar hasta 1.000 puntos/noche mientras disfruta de un oasis de vegetación en el hotel Suite & Villas by Dunas 4\*.

Hotel

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

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

Validez julio 2022.



## SECRETS BAHÍA REAL RESORT & SPA 5\*

SUME PUNTOS x2

En un idílico enclave natural de Fuerteventura, el nuevo Secrets Bahía Real 5\* le invita a sumar hasta 1.200 puntos por noche. Diseñado para adultos y pensado, hasta el último detalle, para el descanso y el disfrute de los placeres más auténticos.

**Habitación doble**

**600 + 600 puntos/noche**

[secretsbahiareal.com](http://secretsbahiareal.com)  
928 53 71 53

Validez julio 2022.

**Lanzarote**

**3500 + 98 €**  
Puntos BinterMás por persona

**+ 98 €**  
Vuelo + Hotel

**Hotel Costa Calero 4\***  
3 días/ 2 noches  
Doble vista jardín/piscina  
Alojamiento y desayuno

**Promoción:**  
· 15% descuento por reserva anticipada

**BinterMás**

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras y estancias hasta el 31/07. Plazas limitadas

Compra on-line o llama  
al 928 24 81 61 / 922 24 81 61

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

CanariasViaja - Agencia de viajes AV.0000094.2/3 C. El Pilar 28 Local 101. Teléfono: 922 24 81 61

# 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 digestiva, 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 cambios 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



## 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** – L, M, J 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  
**Lille** – M  
**Marsella** – X  
**Toulouse** – M y S

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



PATEK PHILIPPE  
GENEVE



TWENTY~4 AUTOMÁTICO  
INICIE SU PROPIA TRADICIÓN



**GENEVE**

1989

Calle Triana 114, 35002  
Las Palmas de Gran Canaria · España  
Tel. 928 340 156 · [www.genevecompany.com](http://www.genevecompany.com)