

*Binter*

237  
Enero 2023

**NT**

## **LA CALETA DE ADEJE**

Valeria Castro - Número siete, «el perfecto» - A Coruña - Venecia - Gente de aquí  
De Arténara a Agaete - Ayuno - Sostenibilidad



# The water kingdom SIAM DRAGON PARK

Costa Adeje - Tenerife



COMPRA  
TICKET  
ONLINE

## AQUÍ EL VERANO NUNCA ACABA

#IAMSUMMER

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

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



# 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, Saioa Arellano, Alberto Piernas, Galo Martín Aparicio, 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

Saioa Arellano, Rocío Eslava, José Chiyah, Álvarez, 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



# BINTER: UN GRAN FUTURO

Cuando uno se enfrenta a la tarea de escribir el primer editorial de un año, piensa en el futuro. Y me atrevo a asegurar que el futuro de Binter va a ser muy bueno, para este año y para los venideros. Hace unos días organizábamos unas jornadas técnicas aeronáuticas para medios de comunicación y les explicamos, a los periodistas que nos acompañaron, cómo es Binter y cómo nos enfrentamos a los desafíos y a las oportunidades del futuro.

Tenemos una flota muy moderna y eficiente, que emite menos CO<sub>2</sub> por pasajero que ninguna otra flota. Los ATR72-600 son los más eficientes desde el punto de vista de emisiones de CO<sub>2</sub> para viajes cortos de hasta quinientos kilómetros. Y los EMB195 E-2 también lo son para viajes regionales medios, pues emiten un 25 % menos de CO<sub>2</sub> y otros gases que el resto de aviones de su categoría.

Nuestro servicio a los pasajeros no tiene parangón en la industria aeronáutica, en las distancias que cubrimos. El EMB195 E-2 tiene una configuración de dos y dos asientos (no hay asiento de en medio), y la separación entre asientos para viajes de tres horas es la que otras empresas ofrecen para vuelos transoceánicos.

El servicio y trato de nuestro personal es cordial y cercano. Nuestros pasajeros (a los que hacemos encuestas constantemente) nos dan un sobresaliente en el servicio. Y aunque no somos baratos, consideran que tenemos la mejor relación calidad/precio del mercado. Por eso, acabamos de anunciar la compra de cinco nuevos EMB195 E-2 que empezarán a llegar a finales de este año. Duplicamos la flota de *jets*. Ya les iremos informando.

Y para el próximo verano, con la flota actual, vamos a ofrecer más destinos y más vuelos. El conocimiento y experiencia que la organización está desarrollando de los nuevos aviones permite ampliar el uso que hacemos de ellos.

Por otra parte, está el asunto de la descarbonización: de momento, hasta 2030 las rutas interinsulares y las conexiones con la Península están excluidas, pero el resto de los vuelos estarán gravados por impuestos, derechos, usos de biocombustibles, que serán probablemente muy caros... Binter está haciendo los deberes para buscar alternativas. La más evidente es cambiar los aviones por otros con tecnologías disruptivas, no que reduzcan sino que eviten la emisión de CO<sub>2</sub>. Esto no va a ser fácil. Seguramente antes de 2035 no existirán aviones que puedan reemplazar al ATR72-600 ni al EMB195 E-2. Pero habrá que seguir presionando a los constructores para que encuentren soluciones. Seguro que todos juntos lo lograremos.

Mientras, creemos que es muy importante que se mantenga la posibilidad de volar como lo venimos haciendo. Los que vivimos en un archipiélago sabemos que por razones de trabajo, de familia, de sanidad y porque lo necesitamos, tenemos que poder seguir volando. No sentimos vergüenza de volar, ¡porque necesitamos volar! Y Binter estará ahí para lograr que volar siga siendo posible, reduciendo las emisiones y posiblemente, en no demasiado tiempo, evitando las emisiones de CO<sub>2</sub>.



Pero este, además de ser el primero de 2023, será el último editorial que escribimos como coordinador general de Binter. Los años pasan y, aunque seguiremos en la brecha, vamos apartándonos de la primerísima línea, dejando a otros que se hagan con el mando. Seguro que seguirán contribuyendo a que Binter tenga un gran futuro.

Mientras, y se lo digo para ustedes y todos los suyos, ¡feliz año 2023! y...

¡Muchas gracias y buen vuelo! Y ¡hasta siempre!  
Juan Ramsden

### *Muchas gracias, Juan*

Escribo estas líneas como presidente de la compañía y en nombre de los accionistas, consejeros, directores, mandos y todo el personal del Sistema Binter. Después de once años como coordinador general del Sistema Binter, en el mes de enero Juan Ramsden pasará el testigo a Santiago Guerra. Este cambio no pone un punto final a la relación de Juan con Binter, es más bien una coma, ya que continuará ligado a nosotros, aunque sin el peso y la tensión que supone dirigir este sistema.

Juan, como buen capitán del barco, ha sabido trazar el rumbo, gobernar a la tripulación, entenderse con los armadores, sortear las tormentas y los malos tiempos y entregar al final de su singladura una nave mucho mejor que la que pusimos en sus manos en el 2011.

A Juan le agradecemos muchas cosas: su trabajo, su entrega, su lealtad, su firmeza, sus valores humanos, su capacidad de aunar esfuerzos y voluntades y, sobre todo, su compromiso con Binter, que le ha llevado a esperar para pasar el testigo a tener la seguridad de que habíamos dejado atrás el temporal del COVID.

Durante estos más de once años, hemos afrontado retos difíciles, como dos renovaciones de la flota ATR, los planes para hacer frente al aumento de la demanda interinsular como consecuencia del alza al 75% de la subvención de residente, la expansión exterior y, en especial, la incorporación de la flota E-2.

Ahora, con nuevos retos y desafíos por delante, seguiremos contando con el conocimiento y la experiencia de Juan, pero cediéndole el gobierno de la nave a una nueva persona, preparada y capaz, que continuará la tarea de reforzar el crecimiento de Binter al servicio de sus clientes.

Muchas gracias, Juan. Y seguimos adelante...

Rodolfo Núñez  
Presidente de Binter

# SUMARIO

**8**  
Valeria Castro  
Entrevista



**12**  
El informe del mes  
Economía



**18**  
A Coruña  
Destino nacional



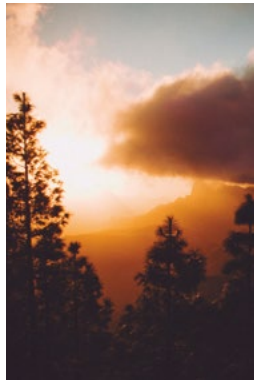
**24**  
Venecia  
Destino internacional



**32**  
La Palma  
Gente de aquí



**36**  
Artenara-Agaete  
Senderos



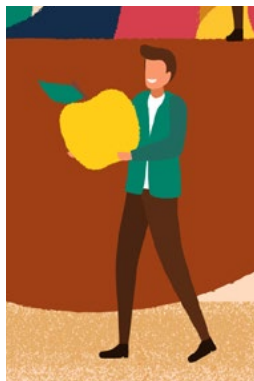
**42**  
La Caleta  
Playas



**48**  
Ayuno  
Salud



**58**  
Sostenibilidad  
Gastronomía





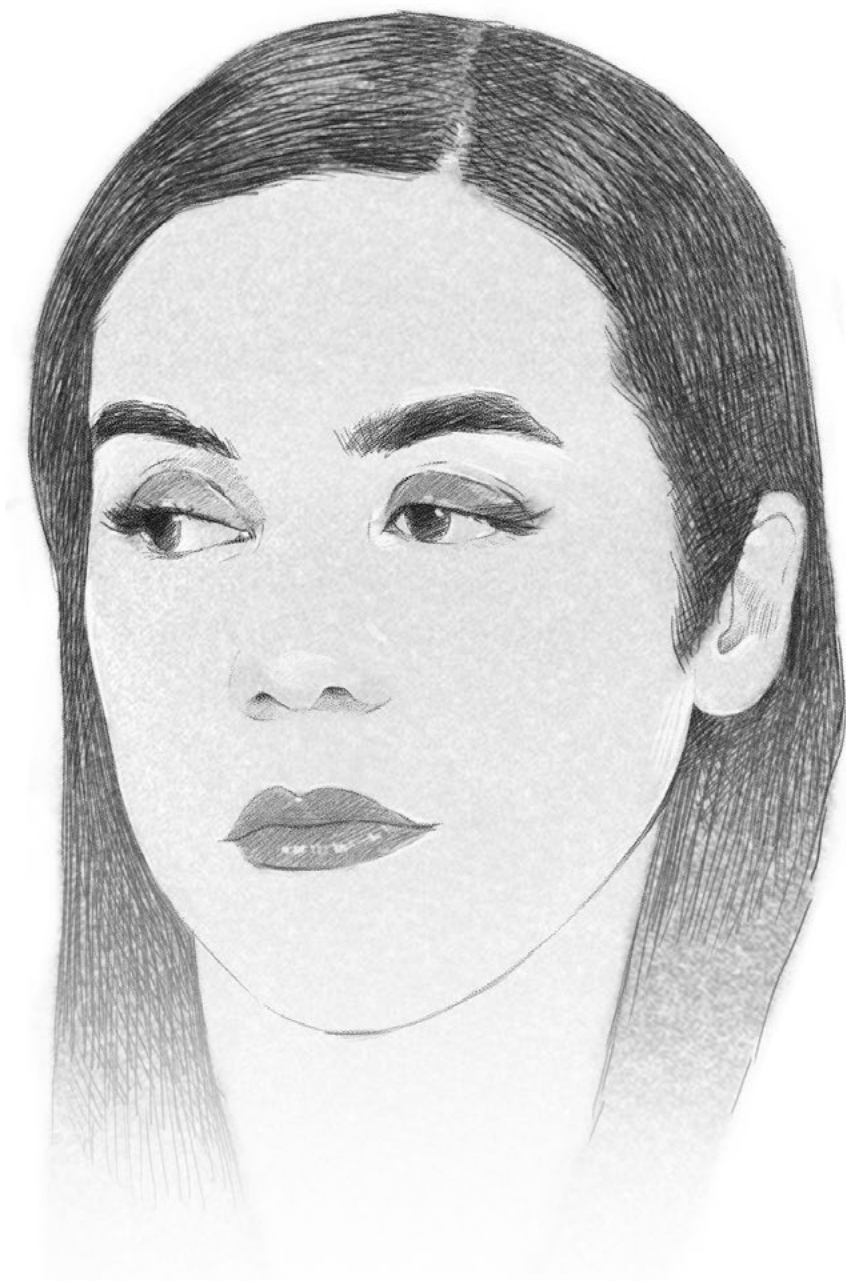
# LLEVÁBAMOS TIEMPO BUSCANDO NUESTRO MEDIO AGUACATE

Y EN ESTAS ISLAS LO HEMOS ENCONTRADO...  
¡ESPEREMOS QUE PARA TODA LA VIDA!

**VISÍTANOS EN NUESTRAS TIENDAS**



CANARIAS, LO NUESTRO VA EN SERIO





Por *Beneharo Mesa*  
Ilustración por *Capi Cabrera*

# «LA MÚSICA PARA MÍ ES ALGO VITAL Y REIVINDICATIVO»

Valeria Castro (La Palma, 1999) es una joven artista canaria que apenas ha dado sus primeros pasos en la industria musical, pero que ya ha maravillado a todo el mundo con sus creaciones. Con un *EP (extended play* o miniálbum) a sus espaldas, Valeria afronta este 2023 con el lanzamiento de su primer álbum, un proyecto en el que la artista espera poder mostrar al público su madurez y su parte más personal.

**¿Cómo comenzó su historia con el mundo de la música?**

Todo nace en la isla de La Palma, de donde vengo y donde aprendí desde los cuatro añitos a cantar y a tocar el piano en una escuela de música. Pero la profesionalización de esta historia empieza cuando tenía unos quince años, cuando comencé en redes sociales a subir *covers* de canciones que me gustaban y hasta finales de 2020, que fue cuando empecé a compartir canciones que había escrito yo, con las que quería contarle al mundo historias más personales, las que salen del corazón.

**¿Cuál diría que fue el punto de inflexión para usted?**

Me gusta decir que no hay punto inflexión, porque al final la gente ve lo que llega a la superficie, pero lo que hay

debajo del agua es mucho trabajo, por así decirlo. Sí que es cierto que hace mucha ilusión cuando gente de la industria a la que admiras como, por ejemplo, Alejandro Sanz escuchan y comparten lo que has hecho. Es un aliciente para ti el que haya gente que se dedica a ello y valora lo que estás haciendo. Te hace confiar un poco más en ti misma. Al final también es la respuesta del público la que te mantiene a flote y la que hace que confíes y continúes con tus proyectos. Es a veces un poco duro, porque no sabes si estás haciendo las cosas bien. Cuando ves que la gente disfruta te das cuenta de que ha merecido la pena.

**Si lo de la música no se daba, ¿su plan era seguir con biotecnología?**

Desde pequeña he tenido muchas opciones «por si las cosas fallan». Aunque desde que tenía diez años había

algo en mí que me decía: «Yo quiero dedicarme a esto». Que no es otra cosa que subirme a un escenario y pasarme la vida ahí encima o en estudio cantando. Pero siempre he sido muy responsable, pues así me lo inculcaron en mi casa mis padres. Por eso desde los dieciocho años empecé a estudiar una carrera, biotecnología, que siempre fue el *plan b*, aunque, por suerte, el *plan a* parece que está funcionando [ríe].

**Ha estado recientemente gira, ¿cómo fue su experiencia?**

Preciosa. Es algo que me llevo para toda la vida. Esta ha sido mi primera gira como tal y ha sido una forma de darme cuenta de que lo que estaba pasando era real. Porque hasta ahora la retroalimentación con la gente que me seguía se había limitado a las redes.

-  
**«Ha sido mi primera gira como tal y ha sido una forma de darme cuenta de que lo que estaba pasando era real»**  
 -

**¿Qué es para usted la música? ¿Puede ser reivindicativa, política?**

La música para mí es algo vital y reivindicativo. El tapiz político puede ser todo en la vida. A mí me gusta poner mis guiños políticos o principios. Me gusta hablar de la presencia femenina en mi vida y lo que implica poner eso encima de la mesa. Hablar de un tema en una canción es una forma muy dulce de decir las cosas y muchas veces solo se habla de amor. Se puede hablar de muchas más cosas y por eso lo definiría como algo vital, porque es lo que me mueve a mí, por lo que creo que vivo; y reivindicativo porque me gusta tener un mensaje que contar.

**¿Cómo le vienen esos mensajes? ¿Cómo es su proceso de composición?**

El proceso puede cambiar. No siempre es el mismo. También luego está la producción, que es como vestir la canción. Pero la canción nace desde la habitación de mi casa y lo hace con lo que comentábamos del mensaje. Me gusta saber de lo que voy a hablar o tener una intuición acerca de ello. Siempre digo que me gusta componer y traducir cosas que estoy sintiendo y a las que ni yo misma sabría ponerles palabras. De esta manera una canción puede quedar de una forma u otra y es ahí donde me dejo fluir: cojo una guitarra y empiezo a hacerlo todo junto, melodía, letra, ritmo. Es como sacar de dentro todo lo que tengo en forma de canción. Al final me sirve un poco como terapia. Para mí es un proceso muy visceral en el que llevo a lo musical todo lo que tengo dentro.

**Próximos proyectos, en marzo sale su álbum, ¿no?**

Sí, estamos ultimando detalles, pero ya hemos sacado los primeros adelantos: *La raíz y Poquito*. Puedo decir que es un disco muy personal, lo más que hecho hasta la fecha. *Chiquita* era un *EP* que hablaba más de otros: mi familia, la industria, de muchas cosas, y también era como una carta de presentación. Y en este disco, al menos eso pretendo, espero poder mostrar una madurez musical y personal. Espero que la gente lo note y se sienta identificada. A mí me gusta hacer la música para sacar lo que llevo dentro. Lo más bonito de la música es cuando la compartes y tú misma consigues sacarle las cosas de dentro a la gente. Es un disco que tiene mucho cariño y cuidado y espero que a la gente le guste mucho.

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



# NUEVO CENTRO COMERCIAL



# OPEN MALL

LANZAROTE

A NEW WAY TO SHOP 



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



**PARKING  
GRATUITO**

**C/LEÓN Y  
CASTILLO 156**

**ARRECIFE**



**ABIERTOS  
365  
DÍAS**



[@openmallanzarote](https://www.instagram.com/openmallanzarote)





Por *Enrique Areilza\**  
Ilustración por *Ilustre Mario*

**2 + 0 + 2 + 3 = 7,  
«EL PERFECTO»**

**Pitágoras decía del número siete que era el perfecto. Griegos y romanos valoran por igual este número, siempre desde una perspectiva positiva. Seamos optimistas y pensemos en 2023 como un buen año.**

\* Dream Team Executive Search.

El número siete está presente en nuestras vidas de forma apabullante. Les traigo algunos ejemplos, digamos que ordenados cronológicamente o casi. En la Antigüedad, los siete mares, las siete maravillas, siete pecados capitales, siete chacras, los siete planetas clásicos o septenario: Sol, Luna y los cinco planetas visibles: Mercurio, Venus, Marte, Júpiter y saturno. Y estos que dieron nombre a los siete días de la semana: Luna/lunes, Marte/martes, Mercurio/ miércoles, Júpiter/ jueves, Venus/viernes, Saturno/sábado y Sol/Sunday. Y es que nuestro sábado viene de Shabat y *domingo* de *Dies dominicus*. Riqueza de nuestro idioma versus eficacia del inglés. Otra referencia al siete es la creación en sí misma, seis días laborales y al séptimo descansó. Será digno de ver cómo los reyes de la comunicación y propaganda nos cambian esto, también, para llegar a la semana de cuatro días laborales. ¿Desaparecerá Dominicus?

En otra línea tenemos las siete notas de la escala y avanzando por las artes *Los siete viajes de Simbad*, *Siete novias para siete hermanos*, *Blancanieves* y *los siete enanitos*...

Les propongo un ejercicio mental, tipo el programa *Un, dos, tres*: por una chocolatina Tirma piensen en cosas, hechos, obras, que contengan al número siete. Pueden jugar con su compañero de viaje.

Pensando en siete, cómo no recordar *Los siete hábitos de gente altamente efectiva*, de Stephen Covey. ¿Sabían que Clinton lo recomendó a sus ciudadanos? Igualito que nosotros. Si no lo ha leído, hágalo, veinticinco millones de personas lo han hecho. La pregunta es cuántos lo han aplicado; yo no.

Pero estamos en enero, y es época de propósitos. Lo malo de los propósitos es escribirlos. Si no lo haces te vas olvidan-

do y no hay frustración ni flagelación, si los immortalizas entonces habrá dolor: gimnasio, peso, fumar, leer más, aprender idiomas, querer más, ser mejor, tratar mejor, crecer... Todos los años lo mismo. Lo bueno de escribirlos es que con actualizar la fecha ya tienes.

En este año del siete, les propongo crear el club del siete. Igual que el del cinco que tanto avanza en EE. UU. (amantes de madrugar con un orden de la vida adelantado).

-

***Como en tantas otras áreas de la vida, siempre tendremos 'enemigos' que tratarán incesantemente de sacarnos de foco***

-

El club del siete tiene solo una norma, pensar a las 07:00 durante siete minutos en uno de los siete hábitos: Proactividad, El fin en mente, Prioriza, *Win-Win*, Entender y ser entendido, Generar sinergias, Afilar el hacha. Esta última se refiere a dedicar tiempo a uno mismo en lo físico, lo espiritual, la mente y el corazón. Pensarlo a primera hora y practicarlo constantemente.

Como en tantas otras áreas de la vida, siempre tendremos *enemigos* que tratarán incesantemente de sacarnos de foco, ladrones de tiempo o abusadores que pretendan manipularnos y encajarnos marrones. Para evitarlo y como regalo fundacional a nuestro club he creado un mantra defensivo, por supuesto basado en el siete, espero que les guste:

Sal, Satanás, de mi Santuario Sin Separarme de mi Sendero, Sinvergüenza.

Espero que hayan dedicado siete minutos en leer este artículo, muchas gracias y que tengan un año perfecto.





# LIVVO

## HOTEL GROUP

GRAN CANARIA · FUERTEVENTURA · LANZAROTE  
TENERIFE · CABO VERDE

*#livvo #LiveTheWorld*  
*@livvohotels*

*livvohotels.com*

## 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.



EN OCEANOCAN VELAMOS POR LAS PERSONAS  
Si tu empresa no es segura,  
es porque no quieres.

# Feliz 2023

 Prevención de Riesgos Laborales

 Formación a Medida

 Reconocimientos Médicos

 Reconocimientos Aeronáuticos

 Higiene Alimentaria

 Seguridad & Emergencias



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

[info@oceanocan.es](mailto:info@oceanocan.es) +34 928 149 211 · +34 922 250 477



## CLAVES PARA EL FUNCIONAMIENTO FÍSICO Y MENTAL



Nuestra salud es lo más importante, por lo que debemos cuidar nuestra alimentación, nuestros hábitos de consumo, hacer deporte y descansar. El ritmo de vida que llevamos y los alimentos que tomamos hoy en día no son siempre suficientes para nuestro organismo. En la actualidad están sometidos a numerosos procesos que afectan su valor nutricional. Si nuestra dieta no contiene algún nu-

triente específico para nuestro organismo, la suplementación natural es clave. Conociendo esta necesidad, en Canarias una empresa familiar apostó por la salud fabricando su propia marca de suplementación: Polaris Formula. Cuentan con una amplia gama de complementos alimenticios que distribuyen en toda España. Sus materias primas son de primera calidad y 100 % naturales.



Lycée Français  
International  
de Gran Canaria

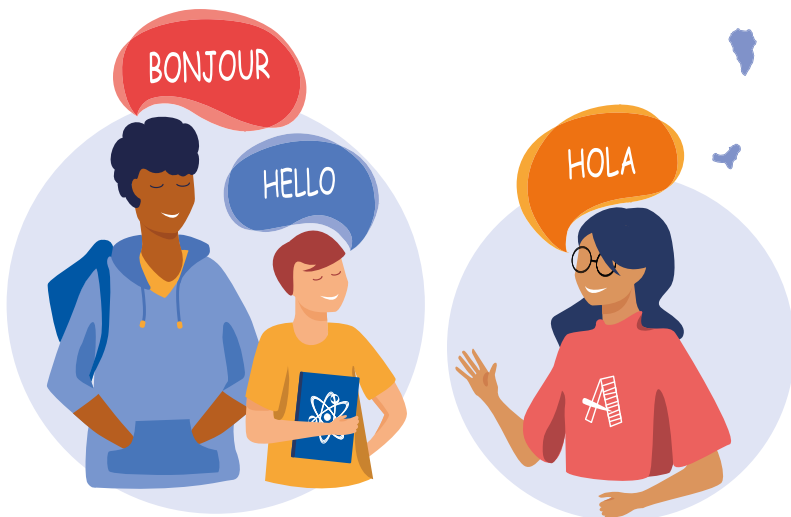


mission  
laïque  
française

## Liceo Francés Internacional de Gran Canaria

Dos culturas, tres lenguas.

### ¡VEN A CONOCERNOS!



Ctra. de Taliarte, s/n  
35214 Telde, Gran Canaria  
Las Palmas - Islas Canarias

DE INFANTIL  
A BACHILLERATO  
DESDE  
1974



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







*Por Saioa Arellano*

# RESERVA DE LA BIOSFERA Y LA SANTA COMPAÑA

La Reserva de la Biosfera de As Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo se sitúa en la provincia de A Coruña y representa un 14,33 % de la superficie de la provincia, abarcando diecisiete municipios. Visitar esta reserva significa conocer los grandes flujos fluviales de los ríos Mero y Mandeo, con un paisaje de bosques que se asocia con humedades y conexión de aguas propias del bosque atlántico. Fue declarada con esta distinción el 28 de mayo de 2013 y dentro de este enclave hay zonas que pertenecen al Monumento Natural o a la Red Natura 2000.

Esta zona está dotada de una gran diversidad cultural que se relaciona con el uso de los recursos naturales. Todo esto ha permitido que se mantengan muchas comunidades y la conservación de razas de ganado locales. Este cuidado afecta directa y positivamente en el uso de estos productos por parte de los locales de hostelería de la zona, algo que sin duda le da un valor añadido a esta reserva.







El ecoturismo es una nueva forma de viajar que cada vez buscamos más aquellos que queremos conectar con la naturaleza o conocer parajes que nos ofrecen distintas posibilidades, respetando y minimizando el impacto ambiental a la hora de viajar.

-

***Si nos adentramos a través del embalse nos encontramos con la ruta del encoro, que está dentro de este bosque atlántico europeo***

-

A tan solo veinticinco minutos de A Coruña tenemos este destino de ecoturismo, el primero de la comunidad gallega donde podemos encontrar desde el típico paisaje gallego hasta monasterios con mucha historia pasando por uno de los tantos puntos fuertes de este increíble lugar: su gastronomía. Otra de las muchas curiosidades de este enclave turístico es que el agua con la que se elabora Estrella Galicia procede del embalse que se sitúa en esta reserva, el de Cecebre. Su agua contiene propiedades como el perfil blando (con pocos minerales) y componentes químicos de alto valor cervecero, elementos clave y perfectos para la elaboración de esta cerveza.

Si nos adentramos a través del embalse nos encontramos con la ruta del encoro, que está dentro de este bosque atlántico europeo.

Caminar por este sendero es hacerlo por donde hace algunos años lo hicieron las meigas, aquellas mujeres poseedoras de magia y artes oscuras que solían ser muy respetadas por sus trabajos de curanderas. También aquí se encuentra una de las leyendas más extendidas en Galicia: la Santa Compañía.

La Santa Compañía, conocida también como Procesión de las Ánimas, es una leyenda que cuenta la aparición de filas de personas encapuchadas, con aspecto fantasmal, que aparecían en los pueblos en el momento en que se iba a producir una defunción y con la intención de dar aviso. La Santa Compañía aparece con una persona viva como cabeza de fila que en sus manos suele llevar una cruz y que, misteriosamente, morirá días después. Detrás de esta persona, una fila de encapuchados haciendo cánticos y rezos acompañan el ritual. Pero no se asusten, se puede escapar de la Santa Compañía si salimos corriendo, entre otras cosas.

En este bosque podemos encontrar infinidad de flora y fauna, pero sin duda lo que más llama la atención es el *ruscus* o *rañacus*, una planta con un fruto rojo que *a priori* podría parecer venenoso, pero que tiene innumerables beneficios. Sus propiedades medicinales eran aprovechadas por las meigas, que usaban las hojas para hacer sus propias escobas. El uso medicinal de este fruto sigue siendo tan importante que incluso hoy en día se está investigando como posible remedio para problemas de corazón. Sin duda la Reserva de la Biosfera de As Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo ha sido todo un acierto que invito a descubrir, pues la infinidad de posibilidades que allí se albergan hacen que uno vuelva a casa más rico, más lleno.

-

## A CORUÑA

***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***

-



# canariasprime

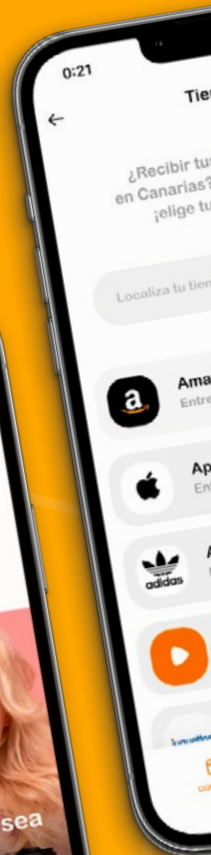
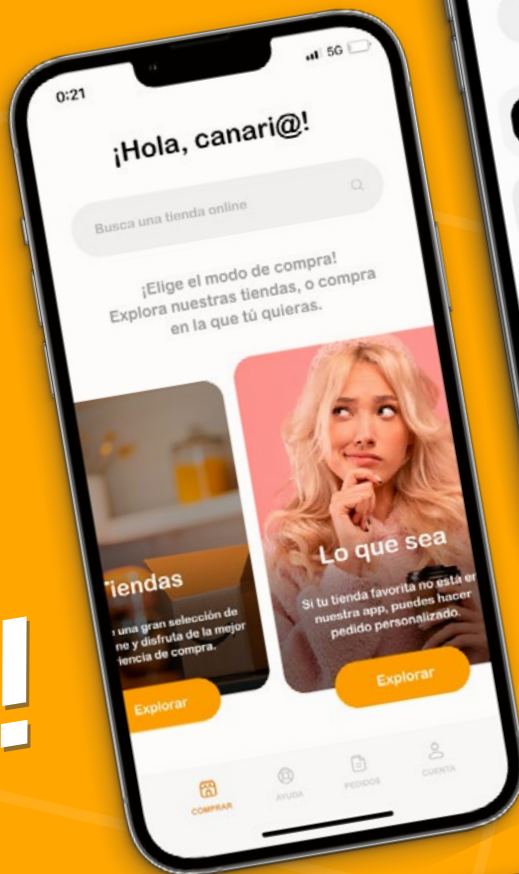
# ¡CON CANARIAS PRIME, SÍ LLEGAN!

## TUS COMPRAS ONLINE EN CUALQUIERA DE LAS 8 ISLAS

Compra en cualquier tienda online  
que no envíe a Canarias.

Descarga nuestra app en tu smartphone, navega  
por tus tiendas favoritas, y llena tu carrito.

Enviaremos tu pedido a casa (o a donde quieras)  
sin sorpresas, sin aduanas, y muy, muy fácil.



Descarga la app  
de Canarias Prime





Por Alberto Piernas

# LA SERENISSIMA ES COMO UN VIEJO AMOR QUE NUNCA SE OLVIDA

La inmortal ciudad de Venecia celebra 1600 años desde su fundación como un triunfo de la vida y la historia. Un laberinto donde el romanticismo susurra entre sus 150 canales y 400 puentes una canción milenaria, casi eterna. Recorremos los secretos de La Serenísima en góndola para redescubrir el encanto de la ciudad europea que lucha contra *l'acqua alta*.





Todos los matices del romanticismo se cuelan por el norte de Italia. Se percibe en sus cielos rosas, en la música de ópera que flota sobre los tejados, en la góndola que surca un puente que oculta el atajo a algún lugar del pasado. La ciudad de Venecia es como el amor, una obra de arte que se enfrenta a los caprichos del destino aferrándose a su patrimonio, a los visitantes que se atreven a descubrir sus secretos milenarios.

-

***El Palacio Ducal fue construido en el siglo XI y en su interior contiene gemas como la Scala d'oro***

-

El puente de Rialto, construido en piedra en el siglo XVI, continúa siendo el lugar donde la Venecia que soñamos reluce entre atascos de góndolas y calles que despliegan mercadillos de máscaras venecianas y *souvenirs* de cristal pro-

cedentes de la cercana isla de Burano. Pero mejor no nos adelantemos.

Una pizza *al taglio* y un helado bajo un cielo a veces azul, otras bóvedas. La historia que cuentan los canales que luchan contra los caprichos del mundo. Hacer una S sin haber tomado los suficientes martinis a través del cauce del Gran Canal, la principal arteria de Venecia y perfecta galería *open air* al Palacio Ca d'Oro o el Ca' Rezzonico, hasta alcanzar la famosa plaza de San Marcos.

El gran icono de Venecia fue nombrado por el propio Napoleón Bonaparte como «el salón más bello de Europa» y se abraza a la basílica de San Marcos, el campanario, la biblioteca o el Caffè Florian. O un Palacio Ducal que podemos alcanzar a través del puente de los Suspiros, cuyo nombre hace referencia a los suspiros de los prisioneros que lo cruzaban para acceder a las prisiones. El Palacio Ducal fue construido en el



siglo XI y en su interior contiene gemas como la Scala d'oro, la armería y la Sala del Gran Consejo, cuya bóveda evoca el Paraíso a través del lienzo más grande del mundo.

Pero Venecia también ve la vida con humor, incluso con ironía, algo que confirman espacios como la librería Acqua Alta, en el centro, donde el aroma de viejos manuscritos envuelve bañeras y góndolas llenas de libros que confirman la gran paradoja: Venecia se hunde, pero sus habitantes se adaptan al cambio y protegen sus memorias, como el mejor custodio.

En algún canal te sorprenderá una embarcación, quizás la de Marco Polo cargado de tallarines desde China, que aquí las épocas se diluyen y cada esquina aguarda un tiempo, un viaje al pasado. Ver la basílica de San Giorgio Maggiore al amanecer, como un fondo de pantalla de Windows, pero mejor, o surcar el agua junto a un edificio erosio-

nado desde el que una mujer contempla la vida pasar. Pero Venecia no se cuenta por canales sino por contrastes, por otras muchas islas donde encontrar nuevos colores.

Un buen ejemplo es Burano, una acuarela flotante que invita a iniciar una excursión en *vaporetto* desde el corazón de Venecia. Al llegar, se inclinan las casitas de vivos colores en torno a un canal de barcas errantes.

## — VENECIA

***Vuele desde 18000 puntos/trayecto y  
sume hasta 1800 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***  
—





**Aquí el cristal define la vida de sus artesanos y vecinos, de los pescadores que años atrás pintaron las casas de colores para encontrar su hogar en los días de niebla.**

**Y podríamos llegar hasta Mazzorbo o la Isola de San Pieretto, a través de la laguna de Venecia y todos sus misterios. Pero decidimos volver, al calor de la ciudad, para darnos cuenta de que Venecia es como una especie de amor trágico: nos aferramos a él, aunque suban las mareas.**

# Este año ¡sí!

Tu viaje soñado se hará realidad

## Venecia + Florencia

### NH Venezia Rio Novo 4\*

Venecia · 4 noches  
Doble estándar en AD

### NH Collection Firenze

#### Palazzo Gaddi 4\*

Florencia · 3 noches  
Superior en AD



Desde

**702€**

por persona

**8 días**



Desde

**662€**

por persona

**8 días**

## Florencia

### Machiavelli Palace 3\*

Florencia  
8 días / 7 noches  
Doble estándar  
Alojamiento y desayuno

## Venecia

### NH Collection Murano Villa 4\*

Murano  
8 días / 7 noches  
Habitación superior  
Alojamiento y desayuno

**Incluye:**

· 15% de descuento



Desde

**604€**

por persona

**8 días**

**¡Maleta gratis!**

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

**Viajar es Vivir**

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

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



# DÉCIMO ANIVERSARIO DEL CHINO MANDARÍN EN EL COLEGIO HISPANO INGLÉS



Ceremonia de diplomas en el Colegio Hispano Inglés de Las Palmas.

Se cumplen diez años del aprendizaje del mandarín por parte de los alumnos del CHI, Colegio Hispano Inglés de Las Palmas, dentro de su horario escolar, con profesorado nativo chino y bilingüe en lengua inglesa.

### **Apuesta decidida por el mandarín**

Los alumnos del CHI reciben una enseñanza de calidad con la que están cubriendo la posibilidad de comunicarse con una inmensa cantidad de personas. Una acertada decisión tomada ya hace diez años por el centro educativo, que desde un principio estableció la asignatura del mandarín como curricular, es decir, dentro del horario escolar, e impartida por profesores nativos chinos y bilingües en lengua inglesa.

La mayor garantía de este proyecto viene de la mano de los éxitos que los alumnos han ido logrando todos estos años. Son más de 1500 alumnos los que han superado las pruebas oficiales YCT y HSK, que acreditan el dominio del mandarín, al lograr las certificaciones que otorga el Instituto Confucio de la ULPGC.

El principal objetivo del Instituto Confucio es difundir el idioma chino y la cultura de ese país para que el mundo pueda conocer sus tradiciones. China está abriendo un puente, tanto a nivel económico como a nivel cultural. A los chinos les importa mucho que su cultura sea conocida y aceptada en todo el mundo.

### **Doble currículum del Hispano Inglés**

En el Colegio Hispano Inglés de Las Palmas todos los alumnos siguen el sistema educativo británico, además del español de forma integrada, con unas exigencias y expectativas altas en lo que a rendimiento académico se refiere, ya que todos los alumnos deben obtener tanto las titulaciones oficiales del sistema británico como las del español superando la Selectividad EBAU.

Esto conlleva disciplina, dedicación y esfuerzo por parte de los alumnos, pero con la satisfacción y recompensa final de obtener una doble titulación española y británica, y tener un futuro académico y profesional despejado y prometedor.

Además del español y el inglés como lenguas vehiculares, este centro aborda desde edades muy tempranas las enseñanzas de alemán y mandarín, por lo que los estudiantes, en su trayectoria a lo largo de su escolaridad en el colegio, sin apenas darse cuenta, finalizan sus estudios dominando cuatro lenguas, objetivo real y constatable que muy pocos centros educativos logran en España.





Por *Galo Martín Aparicio*  
Fotografías por *Rocío Eslava*

## **PUROS ARTESANOS JULIO: FUMA POCO Y BIEN**

**Puros Artesanos Julio es una tabaquería temática y didáctica en Breña Alta, en la isla de La Palma. Un negocio familiar que funciona desde 1999 a partir de los conocimientos que Publio, que no Julio, compartió y transmitió a sus hijos. Julio, que es el mayor, sus dos hermanos y sus respectivas compañeras trabajan para acercar a la gente al campo donde se cultiva el tabaco. La idea es que se sepa los, al menos, siete años que preceden al encendido de un puro palmero.**

**Fumar puros hoy es un ritual, que es casi como empezó, dice José Julio Cabrera Rodríguez, quien da nombre a la tabaquería Puros Artesanos Julio. Los maestros de ceremonias de los pueblos precolombinos inhalaban el humo despedido por la hoja quemada del tabaco con el fin de relajar unos oficios religiosos tan vinculados a la naturaleza, a las lluvias, a las tormentas, a los seísmos como a la sangre. A los conquistadores españoles la sangría sacralizada no les convenció; sin embargo, no dudaron en exportar aquellas antorchas en miniatura hechas con hojas elásticas, resistentes y finas.**



En el siglo XIX muchos palmeros se fueron a Cuba a trabajar como vegueros, como trabajadores de las plantaciones de tabaco. A la vuelta de aquel exilio trajeron a la empobrecida Isla Bonita semillas de tabaco, el método de cultivo de dicha planta, el arte de la composición perfecta fruto de la mezcla de hojas de tabaco y el manejo virtuoso del cuchillo en forma de media luna, la chaveta, con la que se corta la capa del puro. La capa es la última hoja del puro, que es la que manipula el padre de Julio en el almacén contiguo a la tienda que tienen en Breña Alta.

Ambos locales tienen algo de museo, pero sin serlo. Muchos de los utensilios que emplean en esta tabaquería son de otras que han cerrado. De las algo más de doscientas tabaquerías que llegó a haber hoy solo quedan seis, así como algunas pequeñas plantaciones, chinchales y una fábrica de puros. Lo que sí quedan son muchos utensilios, tantos que Julio y sus hermanos los aprovechan para decorar su tabaquería: máquinas para cortar el pie del puro (la parte que se enciende), moldes de madera, pesas, arcones y cavas de cedro, etc. Obras de arte, reliquias debido a su escasez, que trajeron a La Palma los indios que regresaron de Cuba hace ya más de cien años.

Las cavas de cedro en las que maduran los tirulos o bonchos por un tiempo de hasta seis meses, los humidores en los que se conservan los puros a una temperatura de 20/21 grados centígrados y a una humedad relativa del aire del setenta por ciento y la ubicación de Puros Artesanos Julio en Breña Alta hacen que los puros se sientan como en su trópico querido. Julio cuenta que gracias a que los alisios chocan con las montañas que hay en la zona dichos vientos llegan al valle en el que se encuentra su plantación de manera suave, templando el clima.







La plantación se insola hasta el mediodía; a partir de ese momento una panza de burro –nubes enredadas en lo alto de las montañas– protege a las plantas dándoles sombra, humedad y el refresco que necesitan.

A esas condiciones naturales Julio les suma una mezcla de hojas procedentes de Indonesia, Brasil, algún recorte de la República Dominicana, de La Palma y un secretito. Esto permite que se entremezcle el aroma de los distintos tabacos presentes en el puro, donde las hojas de tripa, capote y capa forman una perfecta unidad. Hojas que aportan fortaleza, sabor y aroma.

-

***De las algo más de doscientas tabaquerías que llegó a haber hoy solo quedan seis, así como algunas pequeñas plantaciones***

-



La cabeza del puro, como la de María Antonieta, se corta con la guillotina, nunca con los dientes, como Saturno devora a su hijo en la pintura negra de Goya. El pie es la zona que se enciende.

Una vez encendido el humo se aspira, se paladea apreciando sus matices. Algo que se hace mientras se forma una firme y larga ceniza que no hay que sacudir para que se desprenda como si fuera la de un cigarrillo. El puro no se apaga estrujándolo contra el cenicero o cualquier otra superficie: se deja que se extinga, como el fuego en una chimenea. Entre tanto romanticismo uno se pregunta cuál es el mejor puro. Julio responde que depende del tiempo que tengas. El puro rinde mejor, da lo mejor de sí mismo, cuando está caliente. Y eso pasa cuando va por la mitad.





Por Aarón Rodríguez González  
Fotografías por José Chiyah Álvarez

## EN TORNO A TAMADABA

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

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

Continuamos nuestro avance hacia el oeste, con calma, disfrutando de las vistas y respirando la embriagadora fragancia de los abundantes pinos canarios. Hacemos bien: pronto nos quedaremos sin aliento. Llegamos a la montaña de

las Presas, la rebasamos y alcanzamos el Laurelillo. Es imposible no sentirse abrumado ante la demoledora belleza del escenario que nos rodea.

El risco de Faneque se descubre ante nuestra atónita mirada: se descuelga hacia el mar, del que apenas lo separa un kilómetro, desde más de novecientos metros de altitud. Descendemos, con lentitud, disfrutando de las vistas, que abarcan desde Gáldar hasta Tenerife.

En la Vuelta del Palomar, la senda gira hacia el este y el desnivel se acentúa, para, a continuación, recuperar el rumbo hacia el norte, buscando el pueblo de Agaete. Aquí, a orillas del océano, finaliza nuestra ruta.





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

**Desnivel negativo:**  
1880 metros de descenso.

**Longitud:**  
18,2 kilómetros.

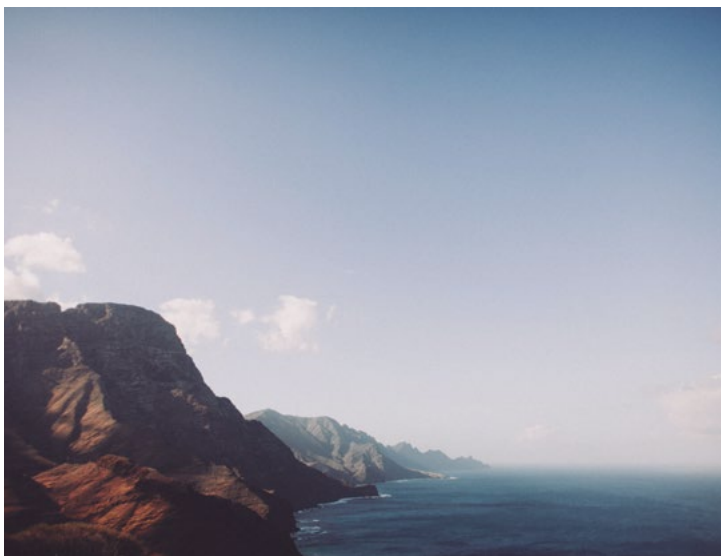
**Cota máxima:**  
1310 metros de altitud.

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

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

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

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



# LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



FOTOGRAFÍA: NACHO GONZÁLEZ

📍 CATEDRAL DE SANTA ANA - SANTA ANA CATHEDRAL





# LORO PARQUE CUMPLE CINCUENTA AÑOS

Loro Parque cumplió cincuenta años el pasado 17 de diciembre, coincidiendo con su fecha de apertura en 1972. Para la ocasión, la reconocida institución zoológica ha estrenado nuevo logo conmemorativo y llevó a cabo una serie de eventos especiales con motivo de este acontecimiento tan especial.

Loro Parque tuvo la ocasión de celebrar la décima edición de su reconocido Congreso Internacional de Papagayos, que reunió a los expertos más reconocidos en la cría y el manejo de loros. También fue el anfitrión de la conferencia anual de la Asociación Mundial de Zoológicos y Acuarios (WAZA, por sus siglas en inglés), que trajo a las personalidades más importantes de la comunidad zoológica a Tenerife. Tan solo una semana antes, Loro Parque congregó a los mayores especia-

listas en conservación del planeta con la celebración de la reunión del Conservation Planning Specialist Group (CPSG).

Por otro lado, como regalo del cincuenta aniversario, Loro Parque decidió ofrecer 30000 entradas a los residentes del Puerto de la Cruz en muestra de agradecimiento al municipio. Para culminar esta efeméride se organizó un gran acto de celebración en Loro Parque y el Hotel Botánico & Oriental Spa Garden.







AQUARIUM

# Poema del Mar



Las Palmas de Gran Canaria



COMPRA  
TICKET  
ONLINE

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









Por Raquel Álvarez  
Fotografías por Rocío Eslava

## UN PARAJE NATURAL DE INESTIMABLE BELLEZA

Tras la erradicación de las casetas y tinglados que acompañaban desde hace muchos años a esta cala virgen y alternativa de la parte más turística de Tenerife, la playa de La Caleta de Adeje ha recuperado esencias. Es como si le hubiesen devuelto décadas, más bien siglos, de vida a este emblemático rincón situado entre El Puertito (zona de baño de Armeñime) y el núcleo urbano de La Caleta, célebre por sus selectos restaurantes de pescado, entre otros atributos. La gente que necesita la desconexión urbana y la cercanía auténtica a la naturaleza puede disfrutar ahora de uno de los mayores mitos del hipismo, pero sin construcciones artesanales. A esta doble cala espectacular se llega necesariamente tras una excursión a pie, con excelentes vistas (o en barco), en un entorno marcado por la piedra caliza, con ejemplares de flora y fauna endémicos. La playa, de verdadera arena dorada, ofrece baños generalmente tranquilos y reponedores y momentos para guardar bien en el disco duro de la memoria sensorial, solos o en buena compañía.

En la serie de reportajes sobre playas, calas y charcos de Canarias publicados en esta revista desde hace años han aparecido muchas veces términos como *joya*, *tesoro*, *perla*... Aparte del recurso tópico y la evidente pobreza léxica reflejada, su uso queda bastante justificado porque resumen muy bien las sensaciones y conclusiones sobre numerosos rincones costeros de ensueño de estas ocho maravillosas islas. La leyenda de la playa de La Caleta, en Adeje, como referente alternativo y del hipismo desde los años setenta del siglo XX y su entorno libre de cemento en la parte de la Isla que más concentró el desarrollo turístico la han convertido en un auténtico mito para los

que buscan otras formas de vida, mucho más conectadas a la naturaleza. Ha sido, sin duda, el botón de muestra de que aún era posible disfrutar de algo virgen en Adeje y Arona. Por supuesto, por estas razones son muy habituales los veleros, yates y otros barcos que se acercan y lanzan el ancla precisamente para encontrar paraíso tal en medio de apartamentos, hoteles, viviendas y puertos. Sin embargo, y siendo todo esto cierto, los atributos de La Caleta aumentaron tras la eliminación de las casetas, tinglados y otras semiconstrucciones que existían en la zona desde hace mucho y que permitían a ciertas personas y grupos pasar tiempo en este emblemático espacio.



Y La Caleta rejuveneció. Es como si hubiese vuelto a muchas décadas y casi siglos atrás, cuando mantenía su condición de perla, pero en una costa sureña mucho menos castigada visualmente por el hormigón, también sinónimo, no obstante, de desarrollo social, aunque los excesos son claramente detectables.

Si antes, al acercarse por el sendero desde el núcleo de La Caleta, al pisar su dorada y limpia arena o bañarse en sus cristalinas aguas (aunque hay que tener cuidado, a veces, no solo si el mar está en mal estado, sino con algunas corrientes), uno se sentía un privilegiado, ahora esa impresión crece por la sensación de que llegamos a un sitio casi por descubrir. La Caleta se muestra en todo su esplendor, con sus característicos tonos ocres claros en la ladera que origina la piedra caliza, sus endemismos de flora y fauna, sus vistas al azul oceánico y a La Gomera, sus recovecos para esconderse y sus baños dignos de película.

**Ubicación:** en el sur de Tenerife, en la zona oeste del municipio de Adeje.

**Socorristas:** no.

**Playa surfista:** no es lo habitual.

**Restaurantes:** no en este entorno, pero sí hay oferta, amplia, selecta y básicamente de pescado y marisco, en la cercana zona turística conocida precisamente como La Caleta, a la izquierda de la cala mirando hacia el horizonte.

**Baños:** no.

**Duchas:** no.

**Sombrillas y hamacas:** no.

**Adaptada para personas con discapacidad:** no.

**Aparcamientos:** aparcamientos en el núcleo de La Caleta, el más cercano para dejar el coche.

**Transporte público:** taxis y guaguas hasta esa zona urbana de La Caleta.

**Perros:** sí.

**Curiosidades:** este rincón es tan especial y diferente a gran parte de la urbanizada costa de Adeje, Arona y otras partes del sur tinerfeño que es frecuentado por veleros, yates y otros pequeños barcos.

-  
*Bañarse en esta playa es, en definitiva,  
disfrutar de una verdadera joya de Canarias*  
-

Aunque lo parezca, llegar no es muy difícil. Al menos, al núcleo urbano de La Caleta. Basta con tomar la parte inferior de la autopista del Sur a la altura de Las Torres (aunque se puede llegar desde la rotonda de acceso al casco de Adeje por la vía de servicio). Se baja y, en muy poco, se llega al barrio, donde debemos aparcar. Luego, hay que tomar un sendero a la derecha (si no lo encuentra, simplemente pregunte a cualquier residente) que, cual vereda, nos marcará el camino hasta la cala. Pasaremos por un entrante de mar espectacular (en el que algunos prefieren quedarse y bañarse si el oleaje lo permite), pero debemos seguir, siempre con cuidado ante posibles resbalones. En unos veinte minutos (depende del estado de forma), doblaremos un cabo y divisaremos un sitio digno de postal. Por la ladera, varios caminos nos permitirán bajar a la arena, pero los más seguros son los situados casi al final, donde hay alguna pequeña cueva. Bañarse en esta playa es, en definitiva, disfrutar de una verdadera joya de Canarias, cuyas dimensiones se agrandan hasta la sorpresa en bajamar; de baños generalmente inolvidables y para la que, si se conoce bien, el uso de tópicos resulta bastante indiferente.



# OBESIDAD, LA PANDEMIA DEL SIGLO XXI

La obesidad es un problema de salud de primer orden a escala mundial. En el sobrepeso y en los primeros niveles de obesidad, el tratamiento se basa en dieta y ejercicio, siempre bajo control médico. Pasados ciertos niveles de índice de masa corporal (IMC), el tratamiento recomendable es el quirúrgico, explica el doctor Marcos Alonso, cirujano general y digestivo del Hospital Universitario Hospiten Rambla.

La eficacia de la cirugía de la obesidad es muy alta y depende de la técnica aplicada y del seguimiento a corto y largo plazo.

«El *bypass* gástrico es la técnica más efectiva y segura para el tratamiento de la obesidad mórbida. Es una cirugía muy eficaz y con ella se logra una reducción del peso en todos los casos», sostiene el especialista. Pero «el objetivo principal es el equilibrio metabólico y energético a largo plazo, para lo que se requiere alcanzar un peso objetivo y un seguimiento médico del paciente, a largo plazo. Este a su vez, necesita buena información y formación nutricional».

Asegura que, además de lograrse una reducción del peso del paciente, se favorece la remisión de las patologías y complicaciones asociadas a la obesidad, como la diabetes o la hipertensión.

Existen varias técnicas quirúrgicas y la elección de la más adecuada para



Dr. Marcos Alonso.

cada paciente será siempre indicada por el especialista médico. En el Hospital Universitario Hospiten Rambla se han realizado más de mil procedimientos.

Se debe tener en cuenta que la cirugía de *bypass* gástrico u otras cirugías para adelgazar son efectivas siempre y cuando se realicen y conserven los cambios pertinentes en dieta, estilo de vida y ejercicio, ya que de lo contrario se puede recuperar el peso perdido.



Haz que este 2023  
sea el año de tu *equilibrio*...

comienza por *cuidarte*  
con lo mejor de la naturaleza.



POLARIS

La vitamina D contribuye al funcionamiento  
normal del sistema inmunitario.

**Marca canaria desde 1995.**

Encuétralos en herbolarios, parafarmacias y farmacias.

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





Por Cristina Torres Luzón  
Ilustración por Ilustre Mario

## AYUNAR PARA MEJORAR

*Ayunar* es una palabra de moda, al igual que las dietas bajas en hidratos o *keto*. Lo que pocos saben es que detrás de este proceso asociado a la pérdida de grasa hay muchos más beneficios para nuestra salud. Ayunar no solo es dejar de comer. Saber cómo hacerlo, qué implica para nuestro organismo y qué beneficios nos aporta son algunas de las claves que debemos conocer.

Si nos hubieran preguntado hace unas décadas sobre el concepto de ayunar, probablemente lo hubiéramos asociado a pasar hambre debido a la falta de recursos. Esta misma pregunta hecha en los últimos años, seguramente, sería contestada por muchos como un método para adelgazar.

Sin embargo, el ayuno intermitente es mucho más que eso. Gracias a la privación de alimentos, conseguimos que el cuerpo consuma la glucosa y las reservas de glucógeno de nuestro cuerpo, iniciando la quema de grasas (cetosis) para obtener energía. Esta situación también permite activar el mecanismo de autofagia o regeneración celular, que hace que las células dañadas de nuestro cuerpo puedan ser eliminadas.

En 2016, Yoshinori Ohsumi obtuvo el Premio Nobel de Medicina por sus inves-

tigaciones en este campo, en las que relacionaba la autofagia con el posible papel preventivo en múltiples enfermedades, al evitar que dichas células dañadas pudieran desencadenar procesos inflamatorios.

Los beneficios del ayuno intermitente no se quedan solo en el proceso de regeneración celular y la posible pérdida de peso por la restricción calórica, sino que también nos permiten potenciar el sistema inmunitario, disminuir los marcadores inflamatorios, aumentar los niveles de hormona del crecimiento humano, aportar flexibilidad metabólica, reducir los niveles de triglicéridos y colesterol LDL, disminuir la presión arterial, disminuir el estrés oxidativo, mejorar la calidad del sueño, mejorar la sensibilidad a la insulina, mejora la plasticidad neuronal previniendo las enfermedades neurodegenerativas, mejorar el microbioma intestinal...

Además, ahora que estamos en pleno invierno y los procesos gripales nos acechan, debemos saber que la autofagia nos ayuda después de una infección a eliminar los virus y bacterias intracelulares invasores. Muchas veces cuando estamos malos lo último que nos pide el cuerpo es comer. Lo importante es mantenerse hidratado y descansado para sanar.

El cuerpo es sabio y hay que saberlo escuchar. Es importante saber qué señales nos indican que nuestro organismo no se adapta bien al ayuno, como son la pérdida de energía y rendimiento o estar pensando en comer constantemente.

Es recomendable buscar asesoramiento cuando decidamos iniciarnos en el ayuno intermitente. Si padecemos alguna enfermedad o estamos con algún tratamiento se vuelve indispensable este acompañamiento profesional con el que poder valorar nuestra situación personal y el posible grado de adaptación.

Existen casos concretos en los que se desaconseja esta práctica, como son durante el embarazo, la lactancia o en menores, al necesitar un mayor requerimiento energético. Tampoco se recomienda en personas con trastornos de la alimentación o que estén en un momento de vida muy estresante.

Partimos de la base de que no hay un número de horas determinado para que se considere el ayuno perfecto, sino que va a depender de la capacidad y de la necesidad de cada persona. Se dice que a partir de doce o catorce horas de ayuno ya se observan beneficios de autofagia, aunque estos se incrementan y se amplían con otros conforme aumenta el número de horas de ayuno.

Muchas personas optan por eliminar la primera o la última comida del día para

conseguir dieciséis horas de ayuno y ocho horas de ventana para la ingesta. Independientemente de la opción que se adapte mejor a cada persona, hay que tener presentes tres cosas: cómo se rompe el ayuno, qué se puede tomar durante el ayuno y cómo permitimos que funcione el sistema migratorio motor de nuestro cuerpo.

Para romper el ayuno debemos hacerlo con alimentos bajos en hidratos de carbono y ricos en proteínas de fácil digestión como son las del huevo, el yogur o el salmón salvaje. Los vegetales libres de almidón, como los de hoja verde, son un buen acompañamiento para empezar a comer. Hay que evitar los alimentos ultraprocesados, ya que disparan la glucemia y no suelen nutrir al organismo.

-

***Se dice que a partir de doce o catorce horas de ayuno ya se observan beneficios de autofagia***

-

Hacer ayuno no significa que durante las horas de ingesta uno coma cualquier producto sin importar la calidad ni la cantidad, ni tampoco implica estar picoteando. Nuestro estómago requiere de un descanso entre comida y comida de aproximadamente cuatro horas para que el sistema migratorio motor haga su función, que consiste en limpiar los restos de alimentos y demás desperdicios.

En cuanto a la ingesta de suplementos o medicamentos durante las horas de ayuno, habría que valorarlo con un especialista. Si está permitida la ingesta de líquidos como agua o café, té, infusiones, especias... No debemos ingerir alimentos que contengan glucosa ni suplementos como omega 3, edulcorantes, leche...

Ahora aplícalo de forma segura y eficaz.



# “CON SANGRE LAS PACIENTES VUELVEN A LA VIDA”

*“With blood patients  
come back to life”*

Alejandra González. **Especialista  
en obstetricia y ginecología**  
*Obstetrics specialist and gynecology*



**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

## ALERGÓLOGOS DEL HUC PUBLICAN UN ESTUDIO SOBRE PACIENTES ASMÁTICOS

La Unidad de Asma Grave del servicio de Alergología del Complejo Hospitalario Universitario de Canarias (HUC) ha realizado un estudio para evaluar las variables de eficacia y seguridad de un tratamiento biológico personalizado en un grupo de pacientes con un subtipo de asma grave no controlado característico (endotipo) muy frecuente en Canarias, denominado T2 (alérgico y eosinófilico). Se analizó a 61 pacientes con asma grave T2 no controlado en tratamiento con mepolizumab durante un período de seguimiento de doce meses consecutivos. Tras el tratamiento biológico, se observó en dichos pacientes una disminución estadísticamente significativa, del 71,22 %, en el número de exacerbaciones respiratorias anuales por asma, incluyendo ingresos y visitas a urgencias.



El artículo científico publicado bajo la modalidad de libre acceso en la revista *Biomedicines* confirma la eficacia de mepolizumab, mostrando mejorías en los parámetros clínicos e inmunológicos analizados durante el período de seguimiento establecido de doce meses.

### Robótica avanzada para la cirugía del cáncer de próstata

En nuestra **Unidad de Cirugía Robótica Avanzada** abordamos la cirugía del cáncer de próstata con el robot quirúrgico Da Vinci, la técnica más segura en cirugía mínimamente invasiva.

- Cirugía más precisa gracias a la **visión 3D aumentada**
- **Recuperación más rápida** con menor tiempo de hospitalización
- Menor dolor postoperatorio y mínimas cicatrices
- Mejor preservación de la **función sexual** y menor riesgo de incontinencia urinaria

**Profesionales de confianza con la tecnología más precisa y segura.**

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



## ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO DEL COVID-19 EN PERSONAS DE MÁS DE 75 AÑOS

Personal de Enfermería de la Dirección General de Salud Pública y de las gerencias de Atención Primaria de Tenerife y de Gran Canaria se suman al *Estudio multicéntrico sobre el impacto de la pandemia por SARS-CoV-2 en los cuidados y estado de salud de las personas de 75 años o más y sus cuidadores* (Proyecto CUIDAMOS+75).

Se trata de una investigación clínica en la que se exploran, entre otras variables, la capacidad funcional para la vida diaria, estado cognitivo, patologías previas, necesidades de cuidados, incidencia y percepción de amenaza del COVID-19, estado vacunal, fragilidad, estado nutricional, calidad de vida o estado psicoemocional del paciente y su cuidador.



Dicho proyecto, que se desarrollará durante los tres próximos años, se encuentra actualmente en fase de recogida de datos clínicos, valorando a los pacientes y a sus cuidadores, proceso que se repetirá hasta en cuatro ocasiones durante los próximos dieciocho meses.



### Basco Vidales

CENTRO MÉDICO

**Medicina Estética Cirugía Plástica Facial**  
**Dermatología Cirugía Maxilofacial**

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



hydrfacial



TEATRO, MÚSICA  
Y ACTIVIDADES

TENERIFE

## CARNAVAL



S/C de Tenerife  
Del 15 al 26 de febrero

El Carnaval de Santa Cruz de Tenerife es la cita festiva más internacional de la capital tinerfeña, una seña de identidad y el hilo conductor que hilvana una tradición artística multidisciplinar que pasa de generación en generación. Un movimiento asociativo de casi 10000 personas hace posible cada año una celebración que en 1980 fue declarada Fiesta de Interés Turístico internacional. El Carnaval de Santa Cruz de Tenerife es un evento de proyección global que en 1987 inscribió su nombre en el *Libro Guinness de los récords* con la mayor participación de público en un baile celebrado en un lugar abierto: Celia Cruz y más de 200000 personas lo hicieron posible.

## LA VIEJA DONCELLA Y EL LADRÓN



Auditorio de Tenerife  
Del 21 al 29 de enero

Ópera de Tenerife presenta *The old maid and the thief* (La vieja doncella y el ladrón), de Gian Carlo Menotti. Esta ópera fue creada específicamente para representaciones en la radio. Su estreno en 1939, a través de las ondas de la emisora norteamericana NBC, y el éxito logrado llevaron al autor de la música y del libreto a adaptarla para representarla en los escenarios. Cuatro cantantes protagonizan los personajes de este cuento retorcido de ética. Ahora, la Sala de Cámara de Auditorio de Tenerife se transforma en una emisora de radio de los años cuarenta para albergar esta ópera en un acto. Con la dirección musical y el piano de Javier Lanis y la dirección de escena y escenografía de Alicia Peraza, los cantantes Silvia Zorita, Fernando García Campero, Candelaria González y Estefanía Perdomo interpretarán esta divertida comedia.

LANZAROTE

## FESTIVAL INTERNACIONAL DE MÚSICA DE CANARIAS



Lanzarote y La Graciosa  
Del 14 de enero al 3 de febrero

El Festival Internacional de Música de Canarias regresa en 2023 a Lanzarote y La Graciosa. La primera cita del 39 FIMC en Lanzarote será con la Orquesta Sinfónica de Tenerife con obras como la sinfonía n.º 4 de Mendelssohn, entre otras, y bajo la dirección del maestro japonés Eiji Oue. El Festival *En Paralelo* concluirá con música barroca, de la mano de la carismática formación El Afecto Ilustrado, dirigida por el violinista canario Adrián Linares. Con *Selva d'amore* proponen un viaje a la escuela napolitana de los siglos XVII y XVIII.

## GRAN CANARIA

CARNAVAL DE  
LAS PALMAS DE  
GRAN CANARIA

Del 10 de febrero al  
5 de marzo

El viernes 10 de febrero un desfile anunciador partirá desde La Isleta hasta el parque Santa Catalina, que a su vez precederá al pregón y dará el pistoletazo de salida a las fiestas, inspiradas este año en el club neoyorquino Studio 54. Por segundo año consecutivo, el templo de la fiesta se convierte en el espacio que abrirá oficialmente las carnestolendas. Más información en [www.lpacarnaval.com](http://www.lpacarnaval.com) y [www.lpavisit.com](http://www.lpavisit.com).

LOS ABRAZOS  
FURTIVOS

Teatro Víctor Jara  
28 de enero

Said Muti presenta la versión más íntima y acústica de su última gira, Los abrazos furtivos. En esta ocasión, aparece en escena con el arma más poderosa que un autor puede tener: las canciones. De esta manera, podremos disfrutar de un concierto en el que las obras se muestran desnudas, tal y como nacieron; acompañadas por la guitarra y la voz con las que se compusieron y la maestría en el piano de Javier Auserón, fiel escudero de Muti en este espectáculo tan profundo y personal.

## VALLADOLID

## LAGO-COMEDY CLUB



Teatro Carrión  
4 de marzo

Las últimas novedades sobre Miguel Lago hablan de un espectáculo como ningún otro que, a la vez, mantiene esa esencia que ha hecho de su humor la verdadera cumbre ibérica. Lago-Comedy Club es un nuevo evento con mucha alma que se presenta como temporada consecutiva número 13 de Miguel Lago.

## JEREZ DE LA FRONTERA

## JAVIER PERIANES



Teatro Villamarta  
25 de marzo

Javier Perianes vuelve al Teatro Villamarta para ofrecer un concierto en homenaje a los cien años del nacimiento de Alicia de Larrocha, considerada una de las grandes intérpretes del piano del siglo XX. Obras de Clara y Robert Schumann, J. Brahms y Enrique Granados vienen a conectar al intérprete y a la artista a la que se rinde homenaje.

## SANTANDER

## THE CAT EMPIRE



Escenario Santander  
11 de marzo

Los australianos The Cat Empire regresan con un nuevo espectáculo con el que reivindican el impacto de sus más de veinte años de carrera. Con nuevos colaboradores y nuevas canciones, pero ofreciendo también un largo repaso a lo más destacado de su trayectoria. The Cat Empire es un grupo formado en 1999 que mezcla ska, jazz, funk y rock.

## SAN SEBASTIÁN

## ÓPERA 'AIDA'



Centro Kursaal Elkargunea  
19 de marzo

Revive la ópera *Aida*, una de las más famosas de Giuseppe Verdi y más emblemáticas de la historia de la música. Ambientada en el Egipto faraónico, narra la historia de amor entre Aida, una princesa etíope, pero esclava en Egipto, y Radamés, militar egipcio y comandante de las fuerzas que ocuparon la tierra de Aida. A este amor se oponen Amonasro, padre de Aida, que exige venganza, y Amneris, hija del faraón, que también ama a Radamés.

FLORENCIA

FRANCESCA  
MICHIELIN



**Teatro Puccini**  
7 de marzo

Durante su nueva gira de 2023, Francesca Michielin llega el próximo marzo a Florencia. La cantautora saltó a la fama en el año 2011 tras ganar la quinta edición del concurso de talentos *Factor X Italia*. Asimismo, en 2016 participó en el Festival de Sanremo, en el que obtuvo el segundo lugar. Posteriormente fue designada para representar a Italia en el Festival de la Canción de Eurovisión 2016 con el tema *Nessun grado di separazione*.

MADEIRA

FERIA DE LA CAÑA  
DE AZÚCAR



**Funchal**  
9 y 10 de abril

La muestra de producción de caña sacarina regional es un evento que tiene lugar en el pueblo de Canhas, ubicado en municipio de Ponta do Sol. Este certamen tiene como escenario principal el Mercado de los Agricultores de Canhas, donde no faltan los típicos chiringuitos de comidas y bebidas, mucha música y animación, además de exposiciones sobre la caña de azúcar y el proceso de producción de la miel de caña.

EXPOSICIONES  
Y MUESTRAS

GRAN CANARIA

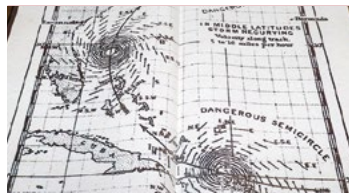
AGUA, COLOR  
Y PAISAJE

**Centro Cultural CICCA**  
Visitable hasta el 10 de febrero

Esta exposición pone de manifiesto la faceta más íntima de Pedro del Castillo-Olivares con un viaje a través de las acuarelas en las que transmite su fascinación por el paisaje abierto, limpio, colorido y con naturalezas salvajes. Una muestra para deleitarse con su uso del color y la luz y descubrir una Canarias diferente a través de la mirada de este gran artista canario en el centenario de su nacimiento.

SAN SEBASTIÁN

ATLAS DE UN  
IMPERIO DE PAPEL



**Museo San Telmo**  
Visitable hasta el 28 de julio

Bajo el título *Atlas de un imperio de papel* han fabricado una herramienta para realizar una expedición a la colección de mapas del archivo del Museo San Telmo. Un brazo robótico mueve una cámara a lo largo de cada documento mientras toma cientos de primeros planos. El resultado de ese trabajo se puede ver en esta instalación, ubicada en la iglesia del museo, donde la resolución de las imágenes es tan alta que se pueden distinguir detalles como las fibras del papel, una huella dactilar del litógrafo o los agujeros creados por una polilla.

TOULOUSE

KEV ADAMS



**Zénith Toulouse Métropole**  
22 de marzo

El actor y comediante Kev Adams se sube al escenario de Zénith Toulouse Métropole para deleitar al público con su habitual humor *stand-up*. El polifacético humorista también se ha consolidado como un gran productor y guionista de cine francés, y muchas de sus creaciones se caracterizan por su tono cómico. En este nuevo *show* el artista reflexiona con su particular humor sobre lo que sentimos al mirarnos al espejo y el reflejo que vemos de nosotros mismos a medida que vamos envejeciendo.



MENORCA

## LA CUINA DELS OFICIS

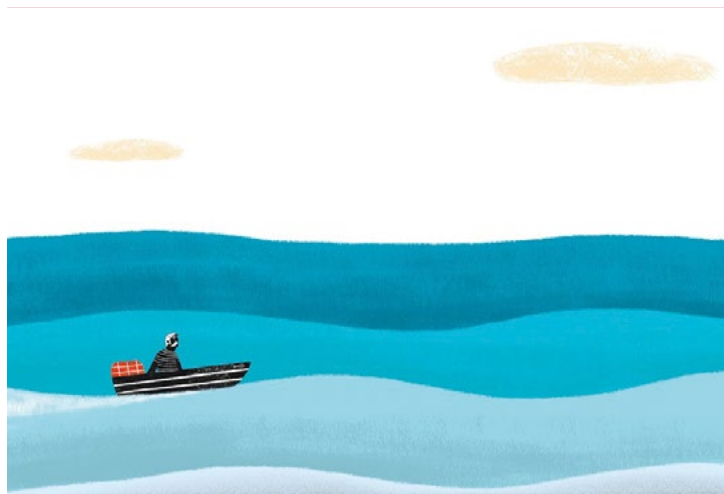


Centro Artesanal de Menorca  
Visitable hasta abril

La muestra *La cuina dels oficis* se fija en la cocina como lugar en el que se concentran elementos tangibles de la artesanía (los objetos), a la vez que centro de reunión familiar y de ejercicio de prácticas artesanas. El recorrido comienza con un elemento indisociable en la historia de Menorca: el mortero, del que se exponen piezas de diferentes épocas y materiales. Sigue con un apunte sobre la evolución de los distintos tipos de cocina a lo largo del tiempo.

VALLADOLID

## IBAN ILLARRAMENDI



Centro Cultural Aiete  
Visitable hasta el 19 de marzo

Cada tres meses, el Rincón de la Ilustración acoge los trabajos de un ilustrador o de una ilustradora. Esta vez es el turno de Iban Illarramendi. El universo creativo de este ilustrador y diseñador gráfico de Zarautz se compone de elementos de la naturaleza, el mar y sus raíces vascas. En 2022 se le concedió el Premio Etxepare de álbum ilustrado infantil por el libro *Kiratsa*.

A CORUÑA

## EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFÍA STEVEN MEISEL 1993



Muelle de Batería de A Coruña  
Visitable hasta mayo

*Steven Meisel 1993, a year in photographs* recoge el trabajo de este maestro de la fotografía durante 1993, un año decisivo en su carrera, que despunta por su estrecha colaboración con *Vogue* y en el que llegó a firmar veintiocho portadas y más de cien editoriales para la revista. La exposición presenta más de cien retratos clásicos de hombres y mujeres del mundo de la moda y del cine como Linda Evangelista, Carla Bruni, Naomh Campbell, Hamish Bowles y Kyle MacLachlan.



Por Francisco Belín  
Ilustración por Ilustre Mario

# MÁS ALLÁ DE LA COCINA SANA: SOSTENIBILIDAD Y GUERRA A LAS ALERGIAS

Atrás quedaron las fiestas navideñas y quien más quien menos afronta los *remordimientos* por exceso de comilonas y cuartas de vino, además de sentir pavor frente a la pesa y los evidentes kilitos de más. Llega de sopetón la cuesta de enero y también las ansias por ponerse en *modo saludable* cuando, a la par, afloran los dietistas a diestra y siniestra: nosotros mismos y con muy dudosos resultados.

Es casi tradición que a comienzos de año este espacio se dedique a una cocina ligera y liviana por eso de los buenos propósitos tras comer y beber a espuestas. En esta ocasión vamos más allá de los cánones del concepto *healthy* y nos adentramos en la propuesta de chefs canarios que confían en una coci-

na sostenible y de lucha contra alergias e intolerancias alimenticias.

«Una familia marchó emocionada: un par de miembros eran alérgicos y comieron lo mismo que los demás sin problemas. Me hizo reforzar esta filosofía de reducir al cien por cien los



alérgenos con cambios profundos en mis recetarios». Así lo relata el palmero Pedro Hernández Castillo, que lleva casi una década perseverando en minimizar ingredientes dañinos y ofrecer platos con productos que acopia el mismo día en fincas ecológicas cercanas a su restaurante de Los Llanos o cruzando la Isla Bonita para llevarse la materia prima del mercadillo de Puntallana o de queserías de Puntagorda.

Antes de proseguir con la línea de Hernández, que también abarca el pan artesano con cereales locales, hay que citar obligatoriamente la estrella verde Michelin obtenida por el chef grancanario Borja Marrero, un ejemplo constante de cocina sostenible en Las Palmas de Gran Canaria desde sus cumbres de Tejeda. Cocina saludable con novedosos enfoques y que se nutre de las fincas familiares en pleno espacio Patrimonio de la Humanidad, con huertos ecológicos, granjas –cabras, ovejas y terneras en libertad–, corral, obrador, heladería y molino de aceite.

Marrero culmina algunos platos del menú, en directo, arrancando, limpiando y sirviendo en un espacio que es uno de los más brillantes ejemplos de España en lo que se entiende por «gastronomía circular».

-

***El palmero Pedro Hernández acude desde casi una década a productos que acopia el mismo día en fincas ecológicas cercanas***

-

Pedro Hernández señala que en su carta o menú degustación «se garantizan los sabores: el plato va a estar rico y va a sentar bien; cocina sana sin etique-

tas ni apellidos que no solo favorece a alérgicos o intolerantes, sino a todos en general». Constituye un enorme esfuerzo y trabajo de fondo en el día a día cuando se prescinde de *comodidades* de servir productos de quinta gama en lugar del recogido directamente, el mismo día, en el huerto o en la lonja.

Así, muchos de sus platos presentan tres ingredientes a lo sumo y son el resultado de eliminar técnicas de cocción de hornos o planchas. Hay que observar las expresiones de los comensales cuando prueban el bonito o medregal ligeramente escabechados, la ropavieja de pulpo, el cochino negro a baja temperatura o la aguja de ternera de raza palmera. Los que tienen problemillas con el azúcar podrán tener la confianza con el bienmesabe de almendra de Garafía –elaborado con xilitol– y helado de leche merengada.

Borja Marrero marca un aparte en la «cocina de despiece» expresada en el cordero de las cumbres con cortes certeros de la pierna, la entrecostilla, el carré, el solomillo, la cinta de lomo y las asaduras, hasta *foie*. De reciente incorporación, después de un profundo estudio y pruebas, Marrero hilvana una sutil secuencia culinaria con tunera o chumbera, de la que extrae todas sus características organolépticas.

Nos despedimos no sin nombrar, asimismo, al tinerfeño-argentino Diego Schattelhofer, revolucionario en la implicación de equipos interdisciplinarios de cocineros-científicos-psicólogos y comprometido con líneas de investigación de la carne de cabra o la tableta de profundidad de El Hierro junto con otras materias primas de Canarias. Líneas gastronómicas audaces bajo estrictos parámetros para conseguir el óptimo aprovechamiento culinario y su versión más saludable.



HOTEL BOTÁNICO  
& The Oriental Spa Garden



# Un nuevo año lleno de sabores para disfrutar

Viaja por la gastronomía italiana en nuestro restaurante Il Pappagallo, descubre los sabores asiáticos en The Oriental, disfruta los productos frescos locales en Palmera Real y déjate sorprender por la alta cocina española en La Parrilla.

Puerto de la Cruz - Tenerife

+34 922 381 400

hotelbotanico.com

@hotelbotanico



Brunelli's  
STEAKHOUSE

American  Style



BOOKING  
ON-LINE



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

EL ÚNICO HORNO  
SOUTHBEND QUE  
CAMELIZA A 800 °C

## BINTER Y EMBRAER CIERRAN LA COMPRA DE CINCO NUEVOS AVIONES POR 389 MILLONES DE DÓLARES



La compañía aérea Binter ha firmado con el fabricante aeronáutico Embraer la compra en firme de cinco aeronaves E195-E2, que se sumarán a las cinco incorporadas a partir de 2019 y con las que Binter se convirtió en la primera aerolínea europea en volar con este modelo.

La aerolínea canaria hizo el anuncio en el marco de unas Jornadas Aeronáuticas que tuvieron lugar en Gran Canaria con periodistas del sector de diferentes destinos a los que vuela Binter.

El nuevo coordinador general de la compañía, Santiago Guerra, explicó a los asistentes que el acuerdo cerrado supera los 389 millones de dólares y que las primeras dos unidades tienen prevista su llegada a Canarias en noviembre de

2023. «Un mes más tarde, en diciembre, recibiremos las otras dos y la última, en abril de 2024», indicó.

«La experiencia adquirida en estos años confirma la excelente valoración que hacen nuestros clientes de este modelo de avión, que encaja muy bien con los trayectos más largos y los de mayor volumen de pasaje de Binter, y la llegada de nuevos reactores nos permitirá ampliar la oferta de rutas y destinos que tenemos ahora mismo». El E195-E2 es la aeronave más grande y moderna de la familia de reactores comerciales bimotores de medio alcance E-Jet E2, y se han encargado con la misma configuración especial de 132 asientos, en clase única, que permite una cómoda distancia entre los mismos de 79 centímetros.



## BINTER CELEBRA UN AÑO DE CONEXIONES DIRECTAS DE CANARIAS CON A CORUÑA Y SAN SEBASTIÁN



Binter celebró el pasado mes de diciembre el primer aniversario de sus rutas entre Canarias y los aeropuertos de A Coruña y San Sebastián, unas rutas que han sido muy bien recibidas por los pasajeros de la compañía aérea.

Para esta temporada de invierno, la aerolínea sigue operando vuelos entre A Coruña (LCG) y el aeropuerto de Gran Canaria (LPA) tres veces a la semana, los miércoles, viernes y domingos. Los vuelos salen del archipiélago canario los miércoles, viernes y domingos a las 15:20, a las 08:15 y a las 15:05 horas para aterrizar en A Coruña a las 19:10, a las 12:05 y a las 18:55 horas. Desde A Coruña, el avión parte los miércoles a las 19:50 horas, los viernes, a las 12:45 y los domingos, a las 19:35 horas.

Las conexiones con San Sebastián también se han adaptado a las demandas de los pasajeros durante el periodo invernal, pasando a realizarse los jueves y domingos, lo que facilita los desplazamientos de fin de semana.

Las salidas del aeropuerto canario se realizan a las 14:30 horas, para aterrizar en el aeropuerto de San Sebastián a las 18:40. En sentido contrario, el vuelo despegue a las 19:10 horas y llega a Gran Canaria a las 21:15.

Los pasajeros de ambas rutas se pueden beneficiar de las facilidades que da Binter para volar hacia y desde una isla distinta de Gran Canaria, ya que la aerolínea ofrece sin coste el salto interinsular en el caso de los vuelos en conexión.



 alvaro.rmartin



 @mirko.kiss



 @docolespotting



 @bmeridiano

# #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



# Dale al *play* a tu vida

Deja atrás los planes pospuestos y llena tu año de escapadas...

## Gran Canaria

### Silken Saaj Las Palmas 4\*

Las Palmas  
3 días / 2 noches  
Doble estándar  
Alojamiento y desayuno



Desde  
**127€**  
por persona  
3 días



Desde  
**132€**  
por persona  
3 días

## Tenerife

### Pícnic Vivemonje Brunch

Bodegas Monje

Vuelo + Hotel + CanaryWineRoute

### Hotel AF Valle Orotava 4\*

Puerto de la Cruz  
3 días / 2 noches  
Doble balcón  
Alojamiento y desayuno

#### Incluye:

- Visita guiada al viñedo y bodega
- Cesta de pícnic elegido

## El Hierro Ruta de las Sabinas

Vuelo + Hotel + Ruta de las Sabinas

### Lua Hotel Boutique

El Pinar  
3 días / 2 noches  
Estándar 2 matrimonial  
Solo alojamiento

#### Incluye:

- Vehículo de apoyo y guía



Desde  
**133€**  
por persona  
3 días



¡Maleta gratis!

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

*Viajar es Vivir*

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

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



# Aperitivo Gourmet de cortesía en los vuelos nacionales e internacionales

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

## APERITIVO GOURMET KIDS 🍌 ▶

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

Disponible compota de frutas para bebés



## ◀ DESAYUNO GOURMET

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

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



## APERITIVO GOURMET ▶

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



## ◀ APERITIVO GOURMET 🍌

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



## APERITIVO GOURMET 🍌 ▶

Solo disponible en aviones ATR\*

Selección de focaccias, zumos de sabores y chocolatina

BAR ATR\*\*  
Zumos de sabores

BAR EMBRAER\*\*  
Cerveza, vino, refrescos, café, zumos de sabores y agua

## 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

Volamos ✈️  
por ti

**Binter**

Vuela directo a

**JEREZ-CÁDIZ**

Descubre el resto de destinos  
de la Península y Baleares

📍 Olvera





Verde **8%**  
Plata **9%**  
Oro **10%**

**DESCUENTO DIRECTO**



Establecimientos seleccionados en el aeropuerto de Gran Canaria



O'Learys

**SOHO**  
- est. 1999 -  
COFFEE CO.



## SSP

### BENEFICIO EXCLUSIVO

¡Aún le queda enero para saborear sus ventajas BinterMás! SSP le invita a disfrutar de hasta un 10 % de descuento directo en los establecimientos seleccionados del aeropuerto de Gran Canaria. Presente su tarjeta BinterMás en el momento de abonar su consumición y disfrute de las ventajas de ser titular.

**BinterMás Verde 8% Descuento directo**  
**BinterMás Plata 9% Descuento directo**  
**BinterMás Oro 10% Descuento directo**

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

Validez: hasta el 31/01/2023. Solo en el aeropuerto de Gran Canaria y únicamente en los establecimientos adheridos.



Occidental Santa Cruz Contemporáneo. Tenerife



Occidental Las Palmas. Gran Canaria

## BARCELÓ HOTEL GROUP

### SUME PUNTOS x2

Comience el año sumando el doble de puntos con su estancia en los hoteles seleccionados de la cadena Barceló. Hoteles urbanos ubicados en el centro de las capitales canarias o el Hotel Occidental Roca Negra, situado en la marinera villa de Agaete.

Hoteles

**Occidental Santa Cruz Contemporáneo 180 + 180 puntos/noche**  
**Occidental Roca Negra 180 + 180 puntos/noche**  
**Occidental Las Palmas 180 + 180 puntos/noche**

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

Validez: enero 2023.





Abora Catarina by Lopesan Hotels. Gran Canaria

## LOPESAN HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Elija Abora by Lopesan Hotels y viva una escapada en familia con todo incluido. O si lo prefiere, disfrute de una estancia memorable en el Hotel IFA Altamarena, frente a la playa de Jandía, en la isla de Fuerteventura.

Hoteles Lopesan

**Abora Catarina**  
**Abora Continental**  
**IFA Altamarena**

Sume x2

**260 + 260 puntos/noche**  
**260 + 260 puntos/noche**  
**260 + 260 puntos/noche**

[lopesan.com](http://lopesan.com)  
902 450 010

Validez: reserve hasta el 31/01/2023. Solo para estancias entre el 06/01/2023 y el 28/02/2023.



Gran Meliá Palacio de Isora 5\*. Tenerife

## MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Reserve y relájese en hoteles seleccionados de Meliá Hotels International y gane el doble de puntos en exclusiva.

Hoteles

**Gran Meliá Palacio de Isora 5\*** 200 + 200 puntos/noche  
**Meliá Tortuga Beach 5\*** 200 + 200 puntos/noche  
**Sol Fuerteventura Jandía 4\*** 100 + 100 puntos/noche  
**Sol Arona Tenerife 3\*** 100 + 100 puntos/noche

[melia.com](http://melia.com)  
912 764 747

Validez: enero 2023.



## GOLD BY MARINA

SUME PUNTOS x2

Durante el mes de enero sume el doble de puntos en el hotel exclusivo para adultos GOLD by Marina, ubicado en Playa del Inglés, en el sur de Gran Canaria, y descubra el concepto moderno-vintage.

Habitación doble

**215 + 215 puntos/noche**

[goldbymarina.com](http://goldbymarina.com)  
928 948 555

Validez: enero 2023.



## BINTERMÁS MASTERCARD

SUME MÁS PUNTOS

Realice sus compras de forma segura y práctica con la tarjeta financiera BinterMás Mastercard\*. Solicite **aquí** su tarjeta, o a través de nuestra página web en la sección de BinterMás.

- Sin gastos de emisión ni de mantenimiento
- 2.000 puntos regalo de bienvenida
- 1 punto por cada 2 € de compra

[santanderconsumer.es](http://santanderconsumer.es)



¡Escanee el código antes del despegue o al aterrizar!

\*Tarjeta emitida, sujeta a estudio y aprobación por parte de Santander Consumer Finance S.A.



## CICAR

### BENEFICIO EXCLUSIVO UPGRADE

Presente su tarjeta BinterMás al reservar su coche con CICAR durante todo el año y beneficie de una categoría superior\*. Disfrutará de más espacio y mayor confort en su alquiler de coches con CICAR. Además, sume desde 40 hasta 100 puntos por día del alquiler.

Beneficio exclusivo titulares BinterMás

#### **Upgrade de categoría en su alquiler**

Grupos	Puntos
<b>A/B/C/D/E/F/G/H</b>	<b>40 puntos/día</b>
<b>L/M</b>	<b>100 puntos/día</b>

[cicar.com](http://cicar.com)  
928 822 900

Validez: 2023. Sujeto a disponibilidad y fechas de alta demanda.

# Lanzarote

Desde **3500 + 70 €**  
Puntos BinterMás por persona

+   
Vuelo Aparthotel

**R2 Bahía Kontiki Aparthotel 4\***  
3 días / 2 noches  
Apartamento 1 dormitorio  
Solo alojamiento

**BinterMás**

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras hasta el 31/01/23. Plazas limitadas.

CanariasMás - Agencia de viajes IAV-00009942/3 C.B. Pilar 28 - Local A - Entresuelo 36002 - S.C. de Tenerife

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

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

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

## BinterMás

### VUELOS

**Binter**

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

**canariasviaja.com**

### VUELOS + HOTEL

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

### COMPRAS

**CANARIENSIS**

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

**IBERIA**

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

**Las Canteras**

### BIENESTAR

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

**SALOBRE**

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

ALQUILER  
DE COCHES

**CICAR**

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

**DISA**

### ESTACIONES DE SERVICIO

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

**unicef**

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

**AVIS**

**AVIS**  
902 135 531  
avis.es  
Obtención: de 50 a 75 puntos

**Santander Consumer Finance**

### FINANCIERO

**BINTERMÁS MASTERCARD**  
santanderconsumer.es  
Obtención: 1 punto por 2 €

### ALOJAMIENTOS

**ARRECIFE**

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

**GLORIA**

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

**MARINA Gran Canaria**

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

**Barceló**

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

**GOLD**

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

**MELIÁ**

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

**BUENDÍA**

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

**SECRETS Bahía Real**

**SECRETS BAHÍA REAL**  
911 229 866  
secretsbahiareal.com  
Obtención: 600 puntos

**MUR HOTELS**

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

**CORAL HOTELS**

**CORAL HOTELS**  
928 327 700  
coral-hotels.com  
Obtención: de 160 a 560 puntos

**H10**

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

**R2 HOTELS**

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

**beCordial**

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

**Elba**

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

**SALOBRE**

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

**DREAMPLACE**

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

**HOTEL PARQUE TROPICAL**

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

**SHERATON**

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

**DUNAS**

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

**LOPESAN**

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

**VILA BALEIRA**

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

Puede consultar las condiciones completas de obtención y utilización de puntos en [bintermas.com](http://bintermas.com) o en el 922/928 327 700.



# Entretenimiento a bordo

Disfruta de nuestro servicio de entretenimiento a bordo siguiendo estos sencillos pasos:

1.



Activa el modo avión de tu smartphone o tablet

2.



Conéctate a la red wifi «Binter-Onboard»

3.



Entra en tu navegador y accede a [airfi.aero](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**

Francia  
**TOULOUSE**

Descubre también Lille

📍 Cúpula de la Grave



## INTERINSULARES

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

## NACIONALES

**A Coruña** – X, V y D

**Álava** – S

**Asturias** – L, X, J, V, S y D

**Jerez de la Frontera** – L, M, J y V

**Mallorca** – L, M, X, J, V y D

**Menorca** – M (a partir de junio)

**Murcia** – L, X y V

**Pamplona** – X, V y D

**San Sebastián** – J y D

**Santander** – L, X, J y D

**Valladolid** – L y J

**Vigo** – L, M, X, J, V, S y D

**Zaragoza** – L, X, J, V y D

## INTERNACIONALES

**Florenia** – S

**Turín** – M

**Venecia** – S

**Lille** – M

**Toulouse** – M y S

**Sal** – M

**Funchal** – L, M, V y S

**Agadir** – D

**Dajla** – S

**Dakar** – L, M y S

**El Aaiún** – M y S

**Guelmim** – X y S

**Marrakech** – J y D

**Nuakchot** – L, X y S





C/ Simón Bolívar, 3, Las Palmas de Gran Canaria · Reservas: 928 271 316



# 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