

NT

# ARENAS BLANCAS

Judit Rolo - Volver a empezar - Gastronomía coruñesa  
Granada, un lugar imperdible - Guacimeta - Infertilidad - Salsas y adobos

# STAFF

## COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

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

## CORRECCIÓN

Lavadora de textos

## COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Francisco Torres, Saioa Arellano, José María Gil, 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, Ángela Cuervo, Rocío Eslava, José Chiyah Álvarez, 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

# LÍDERES EN CONECTIVIDAD NACIONAL

Como ya anunciamos en febrero, seguimos ampliando nuestras rutas para conectar Canarias con el exterior. Este mes, con el inicio de la temporada de verano, inauguramos los vuelos directos con Granada, un destino con el que ofrecemos dos enlaces semanales, los lunes y los jueves. Además, a partir de julio empezaremos a volar también a Ibiza, reforzando de esta forma la conectividad entre los dos archipiélagos españoles con un vuelo a la semana.

Estas dos novedades, sumadas a la programación que ya operamos, nos sitúan como la compañía líder en conectividad nacional con Canarias, la que oferta más rutas directas entre Canarias y el resto de España, en concreto veintiuna rutas a quince destinos, rozando la centena de vuelos semanales desde las bases de Tenerife Norte y Gran Canaria.

Prueba de ello es que este verano pondremos en el mercado más de 625000 plazas que, si sumamos las rutas internacionales, permitirán llegar a una oferta de más de un millón de asientos, con el propósito de seguir cumpliendo nuestro compromiso de acercar Canarias al continente. Con ese fin seguiremos implementando una amplia y variada programación que podrán encontrar en la nueva web que ya hemos puesto en servicio con mejoras en el diseño y la accesibilidad y nuevas funcionalidades para mejorar la experiencia del usuario.

Todo esto no tiene otra motivación que adaptarnos a las necesidades de Canarias. Por eso, para estos carnavales hemos programado 15400 plazas adicionales en más de doscientos vuelos extra con los aeropuertos de Gran Canaria, Lanzarote, Fuerteventura, La Palma, Tenerife Norte y Tenerife Sur. Además, seguimos participando en la activación de acciones como *Las Palmas de Gran Canaria Gastrotrip*, que ya se ha desarrollado en San Sebastián y Oviedo y este mes llevará la excelencia culinaria de la capital grancanaria a otros destinos de Binter, en concreto Palma y Jerez de la Frontera.

La calidad y la mejora continua es una de nuestras prioridades, y, fruto de ese trabajo, hemos obtenido la Certificación ISO 9001 de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR) en el operador Binter Airlines, que acredita la aplicación de buenas prácticas en las áreas de operaciones de vuelo, servicio a bordo, gestión de la aeronavegabilidad continuada y operaciones en tierra.

No quiero despedirme sin comentarles que este mes celebraremos nuestro 34.º aniversario como compañía aérea, con la satisfacción de seguir contando con ustedes en nuestros aviones.

Cada día volamos por nuestros pasajeros y queremos que sigan siendo parte de nuestra historia. Gracias por elegirnos.

Santiago Guerra  
Coordinador general

# SUMARIO

**6**  
Judith Rolo  
Entrevista



**10**  
El informe del mes  
Economía



**14**  
Noticias  
Noticias de empresa



**18**  
A Coruña  
Destino nacional



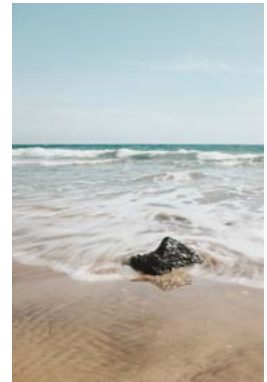
**26**  
Granada  
Destino nacional



**36**  
Arenas Blancas  
Senderos



**44**  
Guacimeta  
Playas



**50**  
Infertilidad  
Salud



**58**  
Salsas y adobos  
Gastronomía



El "must" de Canarias  
**LORO PARQUE**  
ANIMAL EMBASSY



# Oceania

DESDE EL CORAZÓN  
DE AUSTRALIA  
HASTA CANARIAS

# NEW

# LA GRUTA

¿TE ATREVES  
A ENTRAR EN ESTA  
MISTERIOSA GRUTA?

COMPRA  
TICKET  
ONLINE





Por *Beneharo Mesa*  
Ilustración por *Capi Cabrera*

# «LA MEDALLA ES EL CAMINO RECORRIDO»

Judit Rolo (San Cristóbal de La Laguna, 1990) es una deportista española ganadora de dos medallas en el Campeonato Mundial de Natación Adaptada de 2017, y cinco medallas en el Campeonato Europeo de Natación Adaptada en los años 2016 y 2018. Asimismo, consiguió dos diplomas en los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016, al finalizar quinta en la prueba de cincuenta metros de mariposa S7, y séptima en 200 metros estilos SM7.

## ¿Cómo comenzó su historia con la natación?

Empecé a los tres años debido a la discapacidad que tengo, llamada hipocondroplasia, que quien la padece tiene los huesos más cortos de lo normal. Existía una operación (que yo nunca quise hacerme), pero el médico le recomendó a mi madre que debería hacer algún deporte para tener buena salud por si decidía someterme a ella, por ser una operación complicada. Y el deporte más completo que pensó mi madre fue la natación. Fue entonces que, con veinte años, estaba nadando en la piscina de Casa Cuna de Santa Cruz y mi

entrenador actual, que es José Luis Guadalupe, me vio nadar y se me acercó para preguntarme si me gustaba, si conocía el deporte adaptado y si me apetecía probar con él... Y así fue como empecé.

## ¿Se dedica entonces a tiempo completo a la natación? ¿Qué proyecciones tenía antes?

Sí, aunque ahora mismo he bajado un poco el nivel. Porque necesito también formarme profesionalmente; yo tengo otros estudios, pero estoy tratando de combinar el entrenamiento con otros estudios que he empezado.

**Su palmarés es amplio. De todos los reconocimientos y medallas, ¿de cuál se siente más orgullosa?**

Pues va a sonar raro porque es un trozo de papel, pero diría que el diploma que conseguí en los Juegos Paralímpicos de Río de 2016, porque costó un montón conseguir esas marcas y porque tuve una minidepresión por un problema y en ese momento la natación me ayudó un montón. Fue tanto por lo que costó como por las ganas que le puse para conseguir esas marcas e ir a los juegos y ser mis primeras Paralimpiadas. La verdad es que todo lo que viví, aunque fueron momentos duros, mereció la pena cuando conseguí tirarme en aquella piscina y pasar a la final.

-

***«Mi madre siempre ha estado cuando he tenido mis bajones y nunca me ha endulzado las cosas»***

-

**Imagino que le da más importancia que, por ejemplo, a su plata en México en 2017.**

Creo que todo lo que he ganado tiene su mérito y ha merecido la pena. Cada una tiene su historia y su lucha. Pero me sigue gustando ese momento [Río de Janeiro, 2016] porque estuve bastante mal en esa etapa y gracias a mi entrenador y a mi madre cogí, en vez del toro por los cuernos..., en este caso digamos el cloro de la piscina [ríe].

**La preparación física es esencial, pero la mental es muy importante también, ¿no?**

A raíz de lo que pasó con Simone Biles han empezado a cambiar las cosas a la hora de tener un psicólogo en el ambiente deportivo. Es algo necesario. Salud

mental y deporte tendrían que ir de la mano, y ya no solo en el deporte, sino en la vida general también. Esto es algo que se ha visto mucho y es porque estamos sometidos a tanta presión que a veces no sabemos gestionar todos esos sentimientos. Muchas veces te saturas y muchos lo acaban dejando. En mi caso, por ejemplo, en la preparación de Río no tuvimos ninguna ayuda psicológica, pero sí que me apoyaba en mi familia, en mi entrenador y también en mi compañera y amiga Michelle Alonso. Es como una especie de puzle en el que todos nos ayudamos y cada uno es una pieza fundamental.

**¿Se siente más presión cuando se trata de Olimpiadas?**

Con las Olimpiadas lo que sucede es que todos están cuando hay medallas, pero cuando no las obtienes... Por eso hace falta decir «bien luchado». No se pueden imaginar todo el proceso que hay detrás de toda esa preparación, el sacrificio y esfuerzo. La medalla es el camino recorrido, no solo el conseguirla en la piscina.

**¿Cuándo empezó con el estilo mariposa? ¿Fue desde el principio?**

Nunca había nadado mariposa. Me decidí a probarlo y seguí trabajándolo. También relaciono su nombre con que un trabajo tan duro como la natación se puede convertir en algo tan bonito.

**¿Cómo ha sido su forma de afrontar la hipocondroplasia?**

Para nadie la vida es un camino de rosas, pero es verdad que para personas con algún tipo de discapacidad no se nos hace ese camino tan fácil. Como mínimo, si te propones algo, lo intentas, y si no sale, pues bien, y si sale, pues perfecto.

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





# AQUARIUM Poema del Mar



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



12€ Niño / 16€ Adulto  
Precios residentes canarios  
Consulta online



BUY  
TICKET  
ONLINE

El "mar" de Canarias  
**LORO PARQUE**  
ANIMAL EMBASSY





Por Francisco Torres  
Ilustración por Ilustre Mario

## BEGIN THE BEGUINE (VOLVER A EMPEZAR)

No recuerdo cuándo fue la última vez que mis letras estuvieron en los renglones de esta voladora revista..., pero eso ahora es lo menos importante; lo realmente significativo es volver a vernos las caras, aquí, en los asientos de un avión, aquí, entre los cielos, y nuevamente sin mascarilla, ¡qué bueno! En definitiva, se trata de *Volver a empezar*.

Así se titulaba aquella película, dirigida por José Luis Garci, que el 11 de abril de 1983 recibió la dorada estatuilla. Era la primera vez en la historia que el prestigioso trofeo se entregaba a una producción española: «Óscar a la mejor película extranjera». Estamos por lo tanto de aniversario, se cumplen cuarenta años el próximo mes de abril, aunque la ceremonia, en 2023, se celebra este mes de marzo.

Las críticas que recibió la cinta en España en el momento de su estreno

fueron muy dolorosas. Se publicó que se trataba de una película «morosa y hueca» y que sus actores no encontraron «asideras suficientes para hacer un buen trabajo». En definitiva, que lo que pareció en su estreno un filme mediocre hoy lo recordamos por su éxito y su reconocimiento internacional.

Como si de una película se tratara, la economía también tiene su propio guion, su propia historia, y así ha sido especialmente durante estos últimos años.

Todos opinamos sobre ella y también todos, analistas especializados incluidos, hacemos nuestro propio diagnóstico, dictando el correspondiente tratamiento, que puede ser una determinada política monetaria, con más o menos cápsulas de política fiscal y todo un grupo de matices o políticas de segunda ola. Los más atrevidos llegan incluso a predecir su comportamiento futuro, además de detallar los posibles efectos secundarios, todos brillantes.

Pero haciendo memoria les recuerdo, no sin esfuerzo, que allá por el año 2008 los tipos de interés fijados por el Banco Central Europeo (BCE) estaban en el 4,25%. En aquellas fechas, como consecuencia de la crisis desatada por Lehman Brothers, comenzó una vertiginosa caída de los tipos de interés, y al año siguiente la tasa de interés se situaba ya en el 1%, y alrededor de esa cifra balbucearon las tasas de interés durante años, para aterrizar y tomar tierra definitivamente en el año 2016.

Desde ese momento, los tipos oficiales se mantuvieron al 0% hasta el segundo semestre de 2022. Fueron años de exceso de liquidez.

Esa crisis de 2008 cambió el paradigma de la política monetaria. Y los mercados vivieron situaciones insólitas desde un punto de vista de la teoría económica, como, por ejemplo, que los bancos centrales prestaran dinero con tipos negativos, dando lugar a una de las grandes anomalías financieras de la historia de la economía.

Sin embargo, todo pasa, todo vuelve. El 27 de julio del pasado año, los tipos de interés despegaron y se situaron de golpe en el 0,5%, tras eso, dos meses más tarde, –el 14 de septiembre– subieron 75 puntos básicos, lo que jamás había

ocurrido en el BCE, pasando los tipos al 1,25%. El 2 de noviembre subieron otros 75, llegando entonces al 2%, para pasar el 21 de diciembre al 2,5%. En cinco meses un 2,5%. La economía regresó a tener que fijar el precio del dinero... Se trató de un *Volver a empezar*. La vuelta al ciclo económico.

Lo que ocurrió en esos años fue una circunstancia excepcional, en la que se entremezclaron numerosísimos factores, que mantuvieron el precio del dinero en un lugar *irreal*.

-

### *Esa crisis de 2008 cambió el paradigma de la política monetaria*

-

El film ha continuado, y a principios de 2022 no se imaginaba esta atrevida trama, pero la inflación generada, entre otros motivos por el *shock* de oferta postpandemia, la guerra de Ucrania y sus consecuencias en el precio del gas y en numerosos productos básicos, ha trastocado todas las recetas anteriores, disparando el precio del dinero, en un *Begin the beguine*, y este 2023 la economía europea se enfrenta a dos posturas cercanas, entre los optimistas, que creen en un aterrizaje suave, *soft landing*, y otros que consideran que nos encontramos en una situación que nos llevará a tasas negativas de crecimiento durante algo más que un trimestre.

La película está servida, pero no cabe duda de que se trata de un *Volver a empezar*. Hagan caso a la sugerencia de la tripulación, manténganse con los cinturones bien ajustados, porque, aunque volamos, vienen curvas.

Feliz vuelo.



# LIVVO

## HOTEL GROUP



GRAN CANARIA · FUERTEVENTURA · LANZAROTE  
TENERIFE · CABO VERDE

#livvo #LiveTheWorld  
@livvohotels

[livvohotels.com](http://livvohotels.com)

## LA CREACIÓN DE EMPRESAS EN CANARIAS SUBIÓ UN 4,2% DURANTE EL PASADO AÑO

El número de nuevas sociedades mercantiles creció en Canarias un 4,2% en 2022 respecto al año anterior, hasta sumar un total de 3640 empresas, según los datos difundidos el pasado mes por el Instituto Nacional de Estadística (INE). Para la constitución de las 99067 empresas creadas en 2022 se suscribieron más de 5188 millones de euros, lo que supone un 2,9% más que en 2021, mientras que el capital medio suscrito, que se situó en 52369 euros, avanzó un 5,1%.

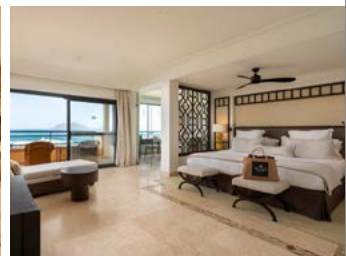
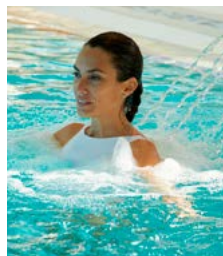
El 19,5% de las sociedades mercantiles que se crearon el pasado año se dedicaba al comercio y el 16,9% a actividades inmobiliarias, financieras y seguros. En cuanto a las sociedades disueltas por actividad económica principal, el 19,1% pertenecía al comercio y el 16,4% a la



construcción. Solo tres regiones crearon en 2022 más empresas que en 2021: Baleares, donde las nuevas sociedades aumentaron un 9,9%; Canarias (+4,2%); y Comunidad Valenciana (+0,3%), según informó el periódico *La Provincia*.



### LUJO EN FUERTEVENTURA



### ÍNTIMO Y EXCLUSIVO

Situado en Corralejo, en primera línea de playa y con maravillosas vistas a la isla de Lobos y Lanzarote. Secrets Bahía Real Resort & Spa es el lugar perfecto para disfrutar del relax y la tranquilidad. Disfrute de una estancia solo para adultos en un entorno ideal frente al mar con Unlimited-Luxury®.

## 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.

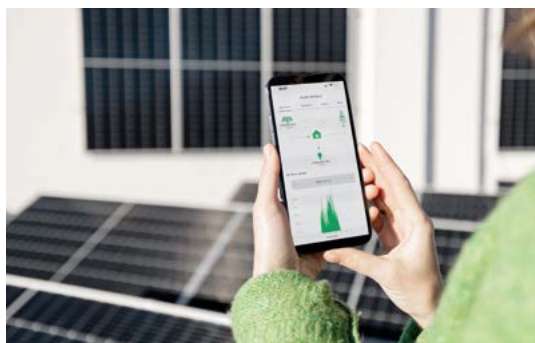


# GUESS

TENERIFE GRAN CANARIA LANZAROTE FUERTEVENTURA

## CANARIAS APUESTA POR LA EFICIENCIA ENERGÉTICA EN RESTAURANTES Y EMPRESAS DE SERVICIOS

La Consejería de Turismo del Gobierno de Canarias ha abierto el plazo para solicitar las ayudas para financiar proyectos de eficiencia energética en las pymes que prestan servicios en la actividad turística no alojativa y que están ubicadas en el Archipiélago. En este ámbito actúan restaurantes, cafeterías, empresas de turismo activo, agencias de viajes y demás empresas inscritas en el Registro General Turístico de Canarias. Las ayudas a las pymes podrán destinarse a financiar instalaciones de climatización, refrigeración, ventilación, calefacción y agua caliente sanitaria, así como la iluminación, el equipamiento de frío industrial, de cocina, de lavado y de lavandería. Este programa de financiación a fondo perdido cuenta con un presupuesto de nueve millones de euros con cargo al Fondo de Ayuda a



la Recuperación para la Cohesión y los territorios de Europa (REACT-EU) y está financiado al 100% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER), como respuesta de la Unión Europea para la reparación de la crisis en el contexto de la pandemia de COVID-19 y sus consecuencias sociales, y preparar una recuperación verde, digital y resiliente de la economía.

# La prevención no es una opción.



Prevención de Riesgos Laborales



Formación a Medida



Reconocimientos Médicos



Reconocimientos Aeronáuticos



Prevención contra Legionelosis



Seguridad & Emergencias



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

[info@oceanocan.es](mailto:info@oceanocan.es)

+34 928 149 211 · +34 922 250 477



**OCEANOCAN**  
PREVENCIÓN



# VUELVE #TECNOLOGICASC

#TecnologicaSC es un evento multidisciplinar impulsado por el Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife, que entre el 20 y el 26 de marzo situará a la capital de la Isla en la vanguardia nacional de la difusión en diferentes campos relacionados con las TIC y la sociedad del conocimiento.

El core volverá a estar constituido por las habituales charlas rápidas en el Teatro Guimerá, en las que una serie de ponentes de reconocido prestigio y experiencia en el panorama nacional y local te pondrán a la última. Además, bajo un formato innovador e irreverente, se desarrollarán una serie de charlas empresariales, que arrojarán luz y experiencia en el proceso de creación de empresas de base tecnológica.

Durante el fin de semana se desplegará un evento de multiactividades en el que convivirán artistas digitales, cultura asiática y el mundo de los videojuegos. A este se sumará, hasta final de mes, un programa que incluye *podcasts*, torneos *online* y un encuentro que aúna emprendimiento e innovación.



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



*Por Saioa Arellano*

# **GASTRONOMÍA CORUÑESA: UN MANJAR PARA EL PALADAR**

**Uno de los puntos fuertes de Galicia es la gastronomía, algo conocido, pero a la vez desconocido por muchos de nosotros. Si pensamos en Galicia, pensamos directamente en marisco y ciertamente es un componente importante y clave dentro de su cultura gastronómica, algo que los caracteriza tanto en materia prima como en elaboración del propio producto. Sin embargo, si uno visita A Coruña hay ciertos sitios a los que no se debe dejar de acudir porque, además de imprescindibles, son un reflejo de la riqueza alimentaria que tienen.**



A pocos kilómetros de A Coruña se encuentra la Reserva de la Biosfera de As Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo. Esta reserva tiene un proyecto muy interesante con el que a través de la promoción de recuperación de actividades tradicionales y trabajos en la conservación de recursos ambientales se generan nuevos puestos de trabajo que hacen perdurar estas labores y, además, les ha permitido crear la Marca de Calidad de la Reserva de la Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo. Esto tiene como objetivo facilitar la introducción de los productos que aquí se generan, añadiéndoles un valor diferencial con la intención de promocionar, difundir y potenciar las actividades económicas tradicionales. A taberna do Casanova es uno de los ejemplos de esta marca, un lugar donde podrás degustar platos hechos con productos de la reserva y además de temporada, algo que le añade aún más valor, si cabe.

Si volvemos a la ciudad, las opciones son muy variadas. La Penela, en plena plaza de María Pita, es un restaurante con mucha historia que tienes que visitar sí o sí. Es de esos lugares que siempre se recomiendan por su sencillez, que no simplicidad, llenos de raíces y que te sumergen un poco más en el lugar que estás visitando. Con una carta que selecciona los mejores platos de Galicia o, al menos, los más representativos, no puedes dejar de probar especialmente la tortilla típica de Betanzos, la empanada de atún y las zamburiñas, que –incluso si previamente no te gusta el marisco, como a mí– te acabarán gustando.

Otro de los lugares en los que más presente está la cultura gastronómica más reciente de A Coruña es Bido. Este restaurante, más contemporáneo en sus elaboraciones, tiene una carta para todos los gustos en la que podemos encontrar variaciones donde la ensalada de cogo-



llos nos abre el apetito, el bonito del norte es el protagonista y el hilo musical hace que todo sea perfecto. Bido es una maravillosa opción para disfrutar de un rato agradable en una ciudad que te acoge.

-

***No puedes dejar de probar especialmente la tortilla típica de Betanzos, la empanada de atún y las zamburiñas***

-

El último, pero no menos importante, de los sitios que tuve la suerte de disfrutar es A Culuca - Cociña Bar. Muy cerca del Palacio de la Ópera se encuentra un lugar donde la comida es el pilar fundamental, y la calidad, el elemento que hace que ambos creen un tándem perfecto. El distintivo que para mí lo hace especial, como a todos los anteriores, es que utilizan productos de temporada y proximi-

dad, a los que, coloquialmente hablando, les dan una segunda vida o un segundo sentido. La emulsión granizada de tomates cherry es un regalo para los sentidos.

A Coruña ha vivido y vive un momento gastronómico que no deja indiferente a nadie; una ciudad donde poder disfrutar de los mejores sitios y productos de la tierra; un lugar donde incluso los que vamos sin tenerle mucho amor al marisco acabamos queriendo repetir.

## - 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***

-





HOTEL BOTÁNICO  
& The Oriental Spa Garden

A MEMBER OF  
THE LEADING HOTELS  
OF THE WORLD

## Wedding Glam

Feria de bodas

26 de Marzo

Información y reservas:  
eventos@hotelbotanico.com  
o 922 381 400



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

# FIESTAS DEL ALMENDRO EN FLOR DE TEJEDA, CINCUENTA ANIVERSARIO POR TODO LO ALTO



**El 26 de enero de 1970 se celebró la primera edición de las Fiestas del Almendro en Flor de Tejeda, la pionera en toda Canarias en celebrar el espectáculo de la floración de los almendros que pueblan las laderas del municipio, ubicado en el corazón de la isla de Gran Canaria y que es considerado también como uno de los pueblos más bonitos de España.**



Esa primigenia edición no tuvo su denominación actual: los miembros del por aquel entonces Club Juvenil, creadores de la idea, la llamaron PUM 70, en alegoría a la explosión de color blanco y rosado de las flores de estos árboles, símbolo e identidad de Tejeda. Con el paso de los años las fiestas fueron adquiriendo un auge e importancia por nadie pensado en aquella época, hasta alcanzar unos niveles de popularidad y repercusión que las han llevado a ser declaradas como Fiesta de Interés Turístico Nacional.

En esta edición tan especial se reunieron, en los dos días grandes, 4 y 5 de febrero, en torno a 15000 personas, que pudieron disfrutar de un *condensado de canariedad* por las calles del pueblo desde bien temprano en la mañana. A los puestos de artesanía y comida canaria, en los que se pudieron degustar papas arrugadas, escaldón de gofio, potaje de berros, tortillas de carnaval o los ricos dulces de almendra, típicos de Tejeda, se unieron la música de las parrandas y las demostraciones de lucha canaria, juego del palo y salto del pastor. El sábado, denominado como *Día del Turista*, contó también con las actuaciones de los dos grupos de música canaria de mayor historia y enjundia, Los Sabanderos y Los Gofiones, que hicieron las delicias de los asistentes.



Con el buen tiempo reinante –el sol dio una tregua a los abrigos–, las Fiestas del Almendro celebraron su cincuenta aniversario por todo lo alto. Sin duda alguna un evento que no deben perderse quienes se encuentren en Gran Canaria el primer fin de semana del mes de febrero. Una manera diferente de conocer las costumbres y tradiciones canarias en un corto espacio de tiempo.



Texto por *José María Gil*  
Fotografías por *Ángela Cuervo*

# GRANADA, UN LUGAR IMPERDIBLE

«Llora como una mujer lo que no supiste defender como un hombre». Es una de las citas más conocidas sobre Granada. Una supuesta frase que la madre de Boabdil el Chico dijo a su hijo cuando cedió las llaves de la ciudad a los Reyes Católicos. Unas palabras que ahora muchos historiadores desmienten, pero que todos relacionamos con el territorio nazarí.



Lejos de la historia y lo que ha quedado atrás, no son pocos los que lloran al marcharse de Granada. Es un sitio que marca, tanto si has vivido una larga temporada como si has estado solos unos días.

No es para menos. Solo con alzar la vista desde muchos de sus puntos nuestra mirada quedará fascinada por la Alhambra. El majestuoso palacio, de herencia árabe, es uno de los monumentos más visitados de España y se quedó a las puertas de ser una de las siete nuevas maravillas del mundo.

Bajando por la propia Alhambra encontramos el paseo de los Tristes. Bañado por el río Darro, es uno de los emplazamientos más emblemáticos, desde donde puedes observar la propia Alhambra iluminada y dar un paseo con encanto.

-

***Solo con alzar la vista  
desde muchos de sus puntos  
nuestra mirada quedará fascinada  
por la Alhambra***

-

Y qué decir de caminar por los barrios del Albayzín y Sacromonte. El primero, con miradores que dan a todos los puntos geográficos. Allí podemos observar el horizonte, los atardeceres, las montañas blancas de Sierra Nevada, toda la región de La Vega y un sinfín de vistas preciosas desde sus calles empedradas.

En el Sacromonte podrás visitar las famosas casas cuevas. Familias enteras viven bajo la montaña y pasean su arte flamenco por toda la ciudad. Tablaos, bares y restaurantes con esencia, incluso el lugar en el que llegó a actuar Lola Flores, la Faraona. Dicho paseo lo puedes culminar en la abadía del Sacromonte o en la ermita de San Miguel Alto, en la que

podrás vislumbrar toda la ciudad en un ambiente mágico. Bajando de las alturas, existen lugares preciosos en la zona llana del antiguo Reino de Granada. Su catedral, enclaustrada entre las calles del centro, es digna de admirar tanto desde dentro como desde fuera. Además, podrás maravillarte con lugares como la capilla Real, los monasterios de la Cartuja y San Jerónimo y la basílica de San Juan de Dios.

Punto y aparte son su gente y sus maravillosas tapas. Anonadados quedan muchos cuando a su bebida la acompaña una tapa sin gasto adicional. Algo que sorprende a propios y extraños y hace que comer fuera sea muy rentable en sus negocios. Por no hablar de la conocida *malafollá*, con la que los granadinos y granadinas tiran de picaresca para parecer bordes, a la vez que puedes leer entre líneas que en realidad solo quieren hacerte sentir como en casa.

Los amantes del mundo islámico disfrutarán sus calles con tendencia árabe y podrán encontrar un zoco en la Alcaicería o en las calles de las teterías. Y es que Granada sigue teniendo esa influencia, a pesar de que los musulmanes dejaron la península en 1492.

### **Sierra Nevada**

La nieve. Es imposible no verla desde casi cualquier punto de la provincia. Miles de turistas esquían por los lomos blancos de Sierra Nevada bajo las atentas miradas del Veleta y el Mulhacén, cuyos picos son alcanzados por otros tantos visitantes, que pueden incluso pernoctar en los refugios de su cima para contemplar uno de los mejores amaneceres del mundo.

En Pradollano podrás hospedarte, convivir y disfrutar con personas que comparten tus gustos en cualquier época del año.




---

## GRANADA

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

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

***BinterMás***

---



### **La Alpujarra**

Si les das la vuelta a los montes nevados, encontrarás una de las zonas con más idiosincrasia de nuestro país, donde se erigen localidades con nombres gallegos como Pampaneira y Capileira. Muchos fueron los que se escondieron en estos lugares en épocas de guerra, haciendo que con el tiempo surgieran varias localidades con el premio de «Uno de los pueblos más bonitos de España».

Además, en ciertas partes los forasteros recibieron el nombre de brujos, lo que desencadenó que Soportújar fuera conocido por ello, adornando sus calles con monstruos y personas mágicas, dignos de cuento, y creando la leyenda de que antaño se hacían aquelarres en sus calles.

# Siente Andalucía

Déjate seducir y despierta tus sentidos...

## Cádiz+Granada

### Hotel Soho Boutique Puerto 4\*

El Puerto de Santa María · 3 noches  
Doble en AD

### Andalucía Center 4\*

Granada · 4 noches  
Estándar en AD



Desde

**407€**

por persona  
8 días



Desde

**181€**

por persona  
4 días

## Jerez de la Frontera

### Hotel Jerez Centro by Meliá 4\*

4 días / 3 noches  
Habitación Tryp doble  
Alojamiento y desayuno



Desde

**283€**

por persona  
4 días

## Granada

### Senator Granada 4\*

4 días / 3 noches  
Habitación estándar  
Alojamiento y desayuno



¡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.

Ofrecido por CanariasViaja - Agencia de viajes IAV-00000942/3 Calle El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife

Vuela con  
**Binter**



**canariasviaja.com**

Y en tu agencia de viajes

# LAS PALMAS DE GRAN CANARIA: UN VIAJE POR EL MUNDO A TRAVÉS DE SUS FOGONES

Las Palmas de Gran Canaria está impregnada, desde su fundación en 1478, de una decidida vocación tricontinental. La ciudad, capital de Gran Canaria, ha construido su historia mirando a las tres orillas: Europa, América y África; y manteniendo siempre unas fluidas relaciones con las grandes potencias asiáticas gracias a su puerto. Por su ensenada siguen entrando miles de buques de todos los continentes y, con ellos, culturas, lenguas, músicas, historias y también sabores... Sabores y cocinas, ingredientes y costumbres culinarias que se han quedado a vivir en la urbe.

Y es que Las Palmas de Gran Canaria huele al mundo. En sus restaurantes, la creatividad y el talento de sus cocineros contemporáneos y el producto local y fresco de sus mercados conviven y se fusionan con influencias europeas, africanas, latinoamericanas y asiáticas.

Tascas, bares y terrazas marcan la diferencia y conforman un sugerente y exquisi-

to maridaje con el entorno patrimonial y la historia de las calles donde se ubican.

La ciudad está llena de locales distinguidos para disfrutar comiendo los platos de siempre, muestra de la sabiduría popular y la tradición de los isleños, a los que se añaden las propuestas de reconocidos y premiados chefs que suman una generación impagable en la ciudad.

La amplia lista de establecimientos y cocineros reconocidos y galardonados en los últimos años es ejemplo de la calidad, diversidad y singularidad que ofrece la ciudad. Todos están avalados por una reputación *online* que no hace sino acreditar el atractivo gastronómico de una ciudad que presume también de su vida al aire libre, en calles peatonales, plazas y paseos marítimos y playeros.

San Cristóbal, Vegueta, Triana, la zona Puerto-Canteras, Tafira... acogen establecimientos a prueba de paladares. Hay casi de todo y para todos.





# CUATRO PAÍSES, UN OBJETIVO

A finales de 2019, con financiación del Programa de Cooperación Territorial INTERREG MAC 2014-2020, diversas instituciones de Canarias, Madeira, Azores, Cabo Verde y Senegal comenzaron a trabajar juntas con un objetivo común: identificar aquellas plagas que, no estando presentes en los territorios citados, su entrada puede ser una verdadera amenaza para su agricultura, medio ambiente, cultura y economía.



Esas vías de entrada son más sencillas de lo que creemos, por medio de la importación de mercancías o el movimiento de turistas, que en la actualidad se ha incrementado notablemente.

La finalidad del proyecto CUARENTAGRI es evitar o, en su caso, reducir la introducción y establecimiento de nue-

vas plagas o enfermedades en nuestros cultivos, con énfasis en la formación de los técnicos competentes en la materia y en la información al sector agrícola y a la ciudadanía en general.

Trabajamos contigo y para ti, protegiendo nuestra agricultura. Más información: [www.cuarentagri.com](http://www.cuarentagri.com)





SEASIDE COLLECTION



★★★★★ GL

GRAND HOTEL RESIDENCIA  
Maspalomas, Gran Canaria



★★★★★

PALM BEACH  
Maspalomas, Gran Canaria

 A MEMBER OF  
DESIGN HOTELS



## SEASIDE COLLECTION ... ¿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



Seaside Hotels S. L., Avda. de Moya 8, E-35100 Playa de Inglés, Gran Canaria  
Tel.: +34 928 063200, reservas@seaside-collection.es, www.seaside-collection.com



Por Aarón Rodríguez González  
Fotografías por Rocío Eslava

# DE VUELTA A LOS ORÍGENES



La más occidental y pequeña de las Canarias siempre tiene rincones mágicos que ofrecer. Hoy afrontaremos un corto pero bello sendero, ideal para hacer en familia y, para ello, nos dirigiremos al extremo noroccidental de la Isla.



**Desnivel positivo:**  
100 metros.

**Desnivel negativo:**  
100 metros.

**Longitud:**  
5 kilómetros.

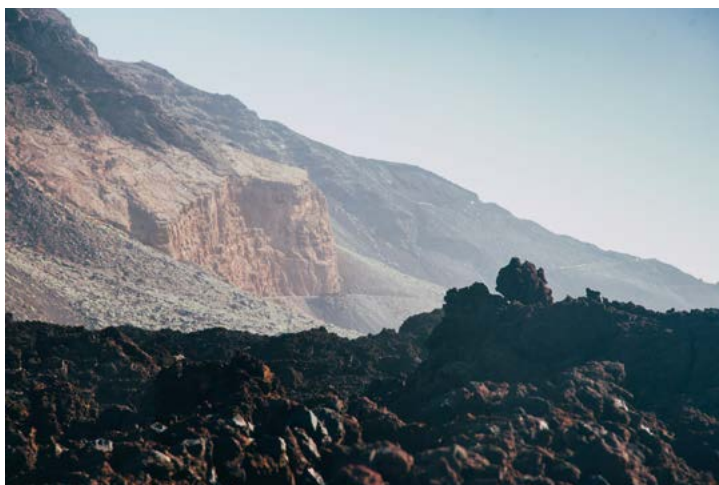
**Cota máxima:**  
25 metros de altitud.

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

**Lugares de interés cercanos:** la playa del Verodal, situada apenas a unos minutos en vehículo del estacionamiento de Arenas Blancas, es uno de los escenarios naturales más hermosos e impactantes de El Hierro, con sus arenas rojizas en marcado contraste con el azul del mar. El paisaje volcánico de las bandas occidentales de la Isla del Meridiano hace el resto.

**Observaciones:** es conveniente llevar un calzado adecuado para andar por los áridos malpaíses, así como abundante agua, especialmente si se va a realizar la ruta en familia, y protección solar.

**¿Sabías que... El Hierro es isla más joven de las Islas Canarias?**



Dejamos el vehículo en el estacionamiento de Arenas Blancas, desde donde parte el pequeño sendero que conduce hasta la playa homónima. Aquí, bien delimitado, encontramos el camino que tomaremos: marcha hacia el oeste, junto al mar rompiente, y sobre angulosas y desnudas rocas ígneas, que abrazan la lava con brazos de espuma. Aquí y allá, puntas, como la de Arenas Blancas; roques, como el de Juan Espinosa; o bajas, como la de Tío Félix, que contemplamos desde el saliente de los Andenitos. La vegetación brilla por su ausencia. Apenas roca, mar y sal, elementos que nos trasladan, con la fuerza combinada de las olas y nuestra imaginación, hasta el mismísimo nacimiento de las Islas Canarias. Antes de que la vida vegetal comenzara su implacable colonización desde el norte de África.

Continuamos avanzando. Nos salen al paso las dos puntas de Guillén de Febles: la Chica primero, la Grande después. Un rosario de bajas, como un pequeño archipiélago de minúsculas islas, adornan un paisaje que, en días despejados, incluye, al norte, a la isla de La Palma. Que no les engañe la apariencia desolada del paisaje: incluso estos parajes han proporcionado útiles recursos a los herreños. Así nos lo gritan los nombres que



les han dado a lugares como el pesquero de Pascual y el de Gutiérrez, que probablemente daban buenas viejas, lisas y salemas; o la Punta de la Sal, que en tiempos sin nevera aportó la solución para que la carne y el pescado no se echaran a perder antes de tiempo.

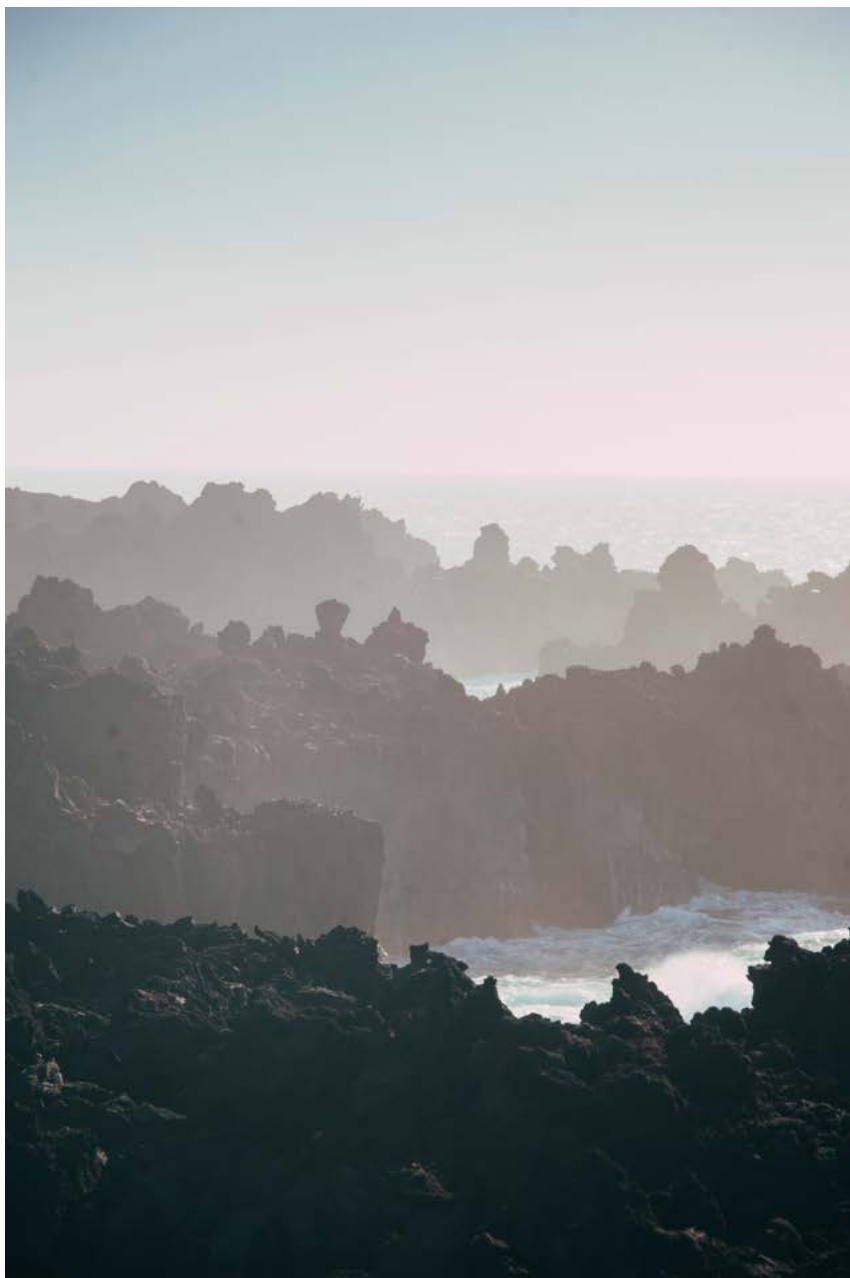
-

***Apenas roca, mar y sal, elementos que nos trasladan, con la fuerza combinada de las olas y nuestra imaginación, hasta el mismísimo nacimiento de las Islas Canarias***

-

Poco después de cruzar el barranco, llegamos al punto más occidental que alcanzaremos en el recorrido: el Arco de la Tosca, también llamado La Puente. Un magnífico arco de piedra, elevado más de una decena de metros sobre las aguas, que une dos puntas que se adentran, como proas de un barco, hacia el mar: la de Juan Hernández y la del Cabo. Tras contemplar esta magnífica obra de ingeniería de la naturaleza, regresamos al inicio, por donde hemos venido.







# Días de arena y sol

Disfruta de tus paraísos cercanos todo el año

Descubre Isla de Lobos  
en catamarán

Vuelo + Hotel + Excursión en catamarán  
**Hotel Boutique TAO Caleta Mar 3\***  
Corralejo · 2 noches  
Doble en AD

**Incluye:**

Traslados, snorkel, 2 kayak, 2 paddle surf,  
fotos submarinas, almuerzo y visita guiada



Desde

**236€**

por persona

3 días



Desde

**118€**

por persona

3 días

La Palma

**La Palma & Teneguía Princess  
Vital & Fitness 4\***

Fuencaliente  
3 días / 2 noches  
Habitación doble  
Media pensión

**Incluye:**

· 20% de descuento

La Graciosa  
**Apartamentos Líneas  
Marítimas Romero**  
Caleta de Sebo  
3 días / 2 noches  
Apartamento Caletilla  
Solo alojamiento



Desde

**107€**

por persona

3 días

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

# LORO PARQUE FUNDACIÓN SALVA AL GUACAMAYO BARBA AZUL DE LA EXTINCIÓN

Cada año en la ciudad boliviana de la Santísima Trinidad se celebra la tradicional «Chope Piesta», una fiesta típica en la que se muestra una gran variedad de danzas autóctonas. En esta celebración, los bailarines lucen en sus cabezas llamativos tocados con plumajes antiguamente extraídos del guacamayo barba azul. Esto ha llevado a que estas aves hayan sido víctimas de la caza furtiva durante décadas y a que dichas aves se encuentren en peligro de extinción.

Durante más de veinte años, Loro Parque Fundación viene trabajando en la búsqueda de una alternativa al uso de las plumas de las parabas (así se le llama en Bolivia). Múltiples talleres para aprender a realizar los tocados con plumas artificiales y la promoción de un concurso de plumajes con material alternativo han logrado que se mantenga la tradición mientras se preserva la biodiversidad de la región.

Gracias a Loro Parque Fundación, el guacamayo barba azul se ha salvado de una extinción segura.



Se trata de una auténtica joya de la naturaleza que en los años noventa no superaba la cifra de cincuenta especímenes. En la actualidad no se han podido censar más de 350 ejemplares en la naturaleza y aunque continúa en peligro crítico sus perspectivas de no desaparecer son notablemente mejores.

The water kingdom  
**SIAM PARK**

Costa Adeje - Tenerife

**365 DÍAS  
DE DIVERSIÓN**



COMPRA  
TICKET  
ONLINE



Por Raquel Álvarez  
Fotografías por José Chiyah Álvarez

## BAÑOS DE LUJO CON CARICIAS DE AVIONES

De fácil acceso, en un entorno urbano muy cercano a la turística playa Honda y, por supuesto, con el aeropuerto de la Isla casi pisando la arena, esta cala resulta única en Canarias por esa posibilidad espectacular: meterse en el Atlántico y comprobar, no sin que nos superen muchas veces el miedo y la impresión, cómo encaran los aviones los últimos metros antes de aterrizar. Encima, y pese a que suele haber viento, se trata de un lugar tranquilo, no muy frecuentado, con arena tostada y fina, mareas generalmente dormidas, área nudista y en el que se permiten los perros. Una mezcla perfecta para pasar unas horas geniales e impactantes.

Si le van la adrenalina y las emociones fuertes, incluso en una playa de fina arena tostada y mar generalmente en calma, Lanzarote regala un lugar perfecto para esas prioridades. Se llama Guacimeta, se halla en el municipio de Tías, muy cerca de la zona turística de playa Honda y en un área bastante urbanizada, pero permite sentirse casi apartado y solitario muchas veces si no fuera porque arriba surcan el cielo, a muy pocos metros, aviones de distintos tamaños, sonidos y todos con la misma dirección en una de las experiencias acuáticas más impactantes de las Islas. De he-

cho, no son muchos los bañistas que se atreven a comprobar en medio del Atlántico cómo un aparato de ese tipo se le va acercando cada vez más, en trayectoria descendente y con motores que impresionan, hasta que le ves por debajo sus tripas y te ves obligado, casi instintivamente, a girar enseguida para seguir flipando mientras toma tierra muy cerca, toda vez que el aeropuerto de Lanzarote se encuentra a pocos metros. Sin duda, solo por esto, aunque sea para verlo de lejos y no en el agua, merece la pena la visita y estarse un par de buenas horas, aunque Guacimeta es mucho más.



**Ubicación:** en el este de Lanzarote, en el municipio de Tías y muy cerca del aeropuerto de la Isla y de la zona turística de playa Honda, en dirección a la capital, Arrecife.

**Socorristas:** no.

**Playa surfista:** sí (pese a ser una zona ventosa, dado que las mareas suelen ser templadas).

**Playa nudista:** hay un área en la que se suele practicar, pero no en toda la playa.

**Restaurantes:** oferta muy amplia y variada en el entorno, aunque no cerca de la playa.

**Baños, duchas, sombrillas y hamacas:** no.

Para empezar, es una de las pocas playas de esta zona tan urbana en la que se permiten perros y que cuenta también con un área para nudistas. Para llegar, podemos bajar desde el núcleo céntrico de Tías y ascender por la avenida de playa Honda o bajar desde este enclave de gran arraigo turístico. La carretera referente es la LZ-504 y resulta fácil encontrar aparcamientos, aunque en ningún caso vigilados.

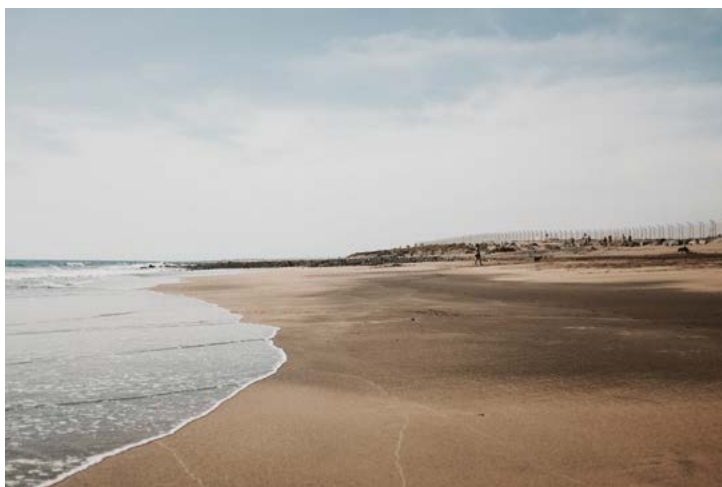
-

***Es una de las pocas playas de esta zona tan urbana en la que se permiten perros y que cuenta también con un área para nudistas***

-

Situada en una Zona Especial de Conservación, la cala cuenta con una longitud de unos mil metros y una anchura media anual de quince.

La arena fina está presente en gran parte de su superficie y las aguas suelen ser tranquilas todo el año, si bien conviene siempre tener muy en cuenta las corrientes, el estado del océano ese día en concreto y los posibles cambios. Se puede acceder con facilidad también a pie y hasta cinco líneas de guaguas insulares nos



trasladarían, aparte de estar adaptada para discapacitados. Se llegue como se llegue, el lugar impresiona por el constante paso de aviones.

La playa presenta una estructura metálica rectilínea y de bastante altura que sirve de guía, sobre todo con sus luces nocturnas, para que los pilotos enfilen bien el aterrizaje. Es en esta zona o cercanías donde los bañistas más temerarios esperan en el agua el paso de los aviones, algunos con cámara acuática en mano.

La experiencia es marcadora porque, aunque se tenga claro que las probabilidades de que esa cosa nos aplaste en segundos son casi nulas, nuestra mente no está del todo preparada para experiencias así, con un bicho de varias toneladas cada vez más cerca de tu cuerpito.

Si, por lo que sea, prefiere comprobar esto desde lejos, la playa tiene atractivos más que sobrados para que la visita sea digna de apuntar en cualquier viaje.

El sol casi garantizado, los baños tranquilos en otras zonas, la atractiva arena, el área nudista o la opción de estar acompañados por nuestros perros –en caso de tenerlos– son suficientes atributos, aunque, por supuesto, lo de los aviones marca la diferencia.

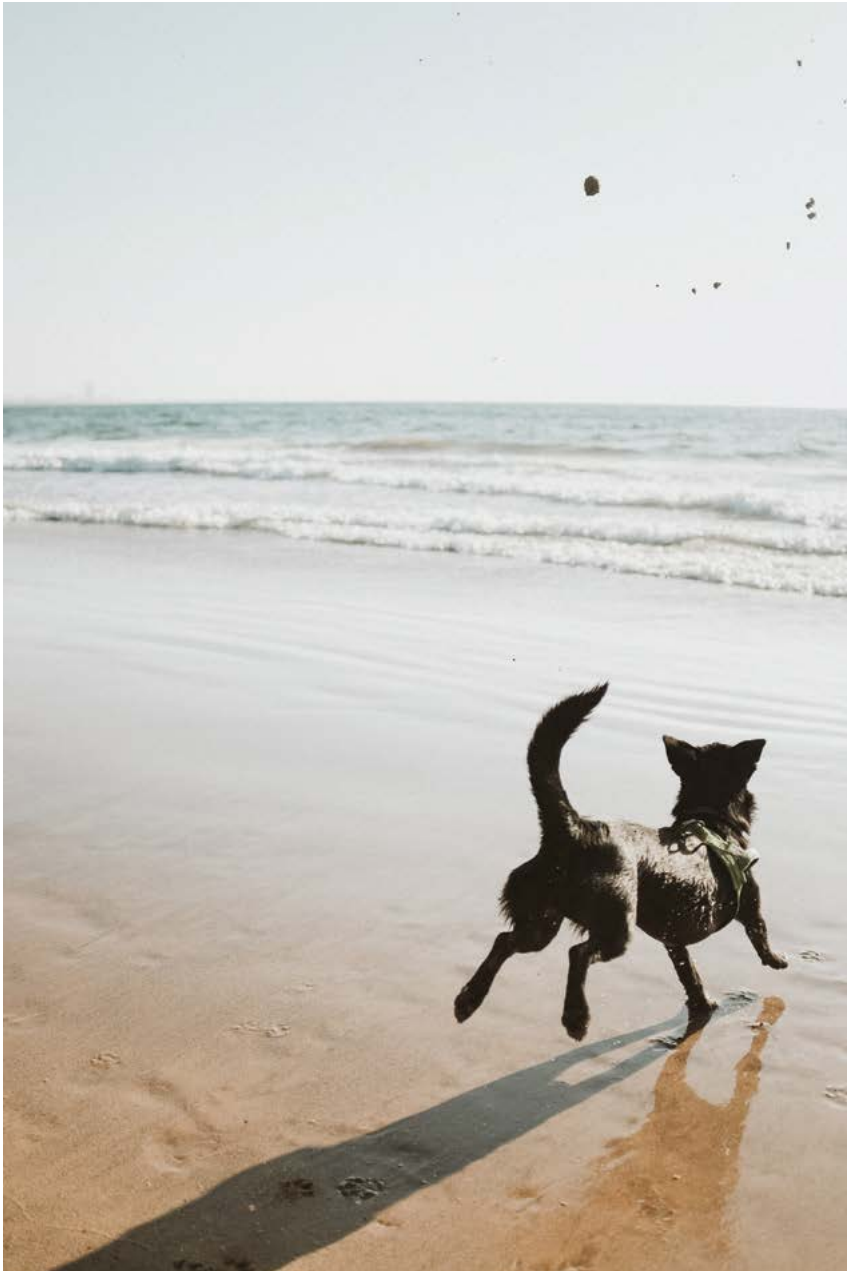
Adaptada para personas con discapacidad: sí.

Aparcamientos: sí, en amplias zonas.

Transporte público: cinco líneas de guaguas, así como taxis.

Perros: sí; de hecho, es cala referente en esta parte de la Isla para llevar a los canes.

Curiosidades: lo de los aviones hace que algunos usuarios o los que la visitan por primera vez o de forma esporádica traten de exhibir después en las redes las mejores fotos de aparatos desde abajo a punto de aterrizar y con el océano de testigo directo.







## YOUR DREAMS. YOUR WAY.

Dreams Lanzarote Playa Dorada es el paraíso ideal para viajeros que buscan una experiencia única en pareja o en familia con una ubicación privilegiada en Playa Blanca.

Este resort le invita a entrar en el mundo Unlimited-Luxury®, donde todo está incluido, desde el mejor servicio, restaurantes gourmet, licores de primera calidad, hasta un sinfín de actividades diurnas y nocturnas.

[dreamsresorts.com](https://dreamsresorts.com)

A brand of

WORLD  
OF  
HYATT.

*Inclusive*  
COLLECTION



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

## NO SIEMPRE ES POSIBLE

**Cada día es más frecuente ver cómo se retrasa la decisión de ser madres y, cuando por fin nos decidimos, nos podemos encontrar con la dificultad o la imposibilidad de conseguirlo. Experiencias difíciles que muchas veces se viven en soledad. Saber de esta realidad y conocer las opciones que existen puede ser un recurso que debemos tener presente en nuestra vida.**

Cada vez son más las mujeres que acaban retrasando el acceso a la maternidad. La inestabilidad y la precariedad laboral, los obstáculos para emanciparse, las trabas para encontrar una pareja compatible o los impedimentos para ser madre soltera son algunos de los motivos que nos pueden conducir a ello.

Otras veces, se opta por invertir muchos años de nuestra vida en progresar profesionalmente, un esfuerzo que requiere de mucho tiempo y dedicación, por lo que la maternidad se vive como un parón o un retraso. Es posible que estas causas no hayan sido nuestras circunstancias y el camino para ser padres y madres se inició antes de cumplir los treinta años. Sin embargo, existen problemas como la endometriosis, el sín-

drome de ovario poliquístico, trastornos autoinmunes, azoospermia, impotencia... que han dificultado o imposibilitado que se dé.

Al final nos encontramos ante la incertidumbre del mundo de la fertilidad, en el que existen diferentes términos que debemos conocer para vivirlo con mayor seguridad y confianza. Hablamos de esterilidad cuando no se ha conseguido gestar una vida y de infertilidad cuando sí se dio, pero no acabó de forma satisfactoria, dando lugar a una pérdida gestacional y su consiguiente duelo perinatal. También se habla de infertilidad secundaria en aquellas personas que, tras haber conseguido una gestación normal, no consiguen volver a tener otra y cuyo sufrimiento socialmente es infravalorado.

No todas las parejas pueden o quieren ser padres y madres. Muchas se animan a hacerlo pasados los treinta y cinco o cuarenta años, por lo que encuentran más dificultades para conseguirlo. La edad es un factor que determina la dificultad para quedarse embarazada y aumenta la probabilidad de que existan complicaciones durante el embarazo (hipertensión, diabetes gestacional, preeclampsia...) o alteraciones cromosómicas y abortos.

Es por este motivo por lo que cada vez se recomienda más a las mujeres que van a posponer su maternidad que preserven sus ovocitos antes de los treinta y cinco años. Para recurrir a esta opción probablemente haya que acudir a clínicas privadas de reproducción. La seguridad social solo lo cubre en casos concretos, como mujeres jóvenes en tratamiento con quimioterapia que vayan a entrar en una menopausia precoz o en personas con determinadas enfermedades graves que quieran preservar la fertilidad. Sí está presente en la sanidad pública la opción de donar nuestros gametos para todas aquellas parejas o mujeres solteras que no puedan concebir a través de sus óvulos o espermatozoides y deban recurrir a los de otras personas para alcanzar la paternidad y la maternidad.

Hay más factores condicionantes para ser padres y madres que influyen en la calidad y cantidad de nuestros ovocitos y espermatozoides. Lo recomendable es realizar una visita preconcepcional para valorar todos estos aspectos y conocer las mejores pautas de éxito para la fecundación. Puede existir una subfertilidad, es decir, no conseguirlo porque hay factores que imposibilitan la concepción y la gestación. Modificando dichos factores, como pueden ser la obesidad, el sedentarismo, el consumo de alcohol y tabaco, los malos hábitos alimen-

tarios, el déficit de micronutrientes..., podemos mejorar nuestra fertilidad. Por ejemplo, el consumo de tabaco se asocia al 13% de los casos de esterilidad. Se ha visto que las mujeres fumadoras necesitan generalmente el doble de intentos por reproducción asistida que otras mujeres, presentan más abortos, precisan más medicación en el proceso y obtienen menos ovocitos y de peor calidad.

-  
***La edad es un factor  
que determina la dificultad  
para quedarse embarazada***  
-

Debemos saber que pasados los treinta y cinco años y tras seis meses de búsqueda activa real para ser padres y madres, debemos acudir al especialista en reproducción asistida para que aborde nuestro caso y nos plantee las pruebas o tratamientos necesarios (inseminación, estimulación ovárica, fecundación *in vitro*...). Hablamos de un proceso largo, con muchos momentos de incertidumbre y en el que el cuerpo de la mujer se somete a diferentes tratamientos hormonales que conllevan riesgos y malestares. El apoyo psicológico durante todo este proceso se vuelve un recurso muy valioso. También resulta beneficioso el contacto con otras parejas y mujeres que estén viviendo lo mismo, para sentirse comprendidas y acompañadas.

Esta es una realidad invisibilizada socialmente y que está presente en el día a día de muchas personas. Quizás ahora entiendas todo el malestar que puede generar: ¿los niños, pa cuándo? Si en tu caso ahora te toca vivir este proceso, hazlo acompañada de todos los recursos que necesites y recuerda que, aunque no logres tu sueño, has hecho todo lo que estaba en tu mano.

# HOSPITEN PONE EN MARCHA UNA NOVEDOSA TÉCNICA DE IMPLANTES 3D

El Grupo Hospiten suma a su cartera de servicios una novedosa técnica que permite, mediante la realización de implantes 3D, paliar los efectos de la Pectus Excavatum, una deformación del tórax caracterizada por una depresión medial o lateralizada del esternón.

La doctora Sara de Cabanyes, cirujana torácica de Hospiten, explica que la técnica consiste en rellenar la deformación sin tocar la caja torácica, a diferencia de las técnicas ortopédicas tradicionales. Cada implante está diseñado para adaptarse a la anatomía propia del paciente, permitiendo de esa manera una intervención sencilla y poco dolorosa, con una recuperación rápida y resultados inmediatos.

La especialista apunta que la principal causa que conduce a la consulta médica es la apariencia física, la alteración de la morfología de la pared torácica y las consecuencias que esto conlleva en la alteración de la conducta de los menores, especialmente durante la época de la adolescencia, cuando las interacciones sociales se pueden ver alteradas por una sensación de «complejo» o «de sentirse diferente». En ocasiones pueden aparecer otros síntomas como molestias o sensación dolorosa puntual, así como disminución de la capacidad para el ejercicio.



Doctora Sara de Cabanyes, cirujana torácica de Hospiten.

El proceso incluye un escáner del tórax, que permite reconstruir el espacio que falta en el pecho; el diseño del implante, y su fabricación a partir de un molde. Su implantación se realiza a través de una intervención bajo anestesia general con una duración media de sesenta minutos y de mínimos riesgos, dejando un postoperatorio poco doloroso y de corta duración, y cuyos resultados son inmediatos.

TEATRO, MÚSICA  
Y ACTIVIDADES

LANZAROTE

TARASCA



Auditorio de Jameos del Agua  
18 de marzo

La compañía Pielés presenta *Tarasca*, un espectáculo interdisciplinar original inspirado en el folclore tradicional de Canarias. Se trata de un proyecto innovador de valor etnográfico y antropológico que acerca las distintas culturas del planeta para dar lugar a un canto plural, canario y universal. Se trata de una serie de composiciones concebidas desde un prisma cinematográfico, visual y sensorial, desde donde el oyente es capaz de moverse en un espacio atemporal; recuerdos, anhelos, esperanzas y euforias se entrelazan con las melodías que acompañan a los canarios y a las canarias en su camino.

TENERIFE

CARAMELO  
DE CUBA



Auditorio de Tenerife  
18 de marzo

Pianista, percusionista, arreglista, compositor y productor musical, Caramelo de Cuba está considerado como el precursor de la fusión del flamenco con el jazz y la música cubana en España y calificado por la prensa especializada internacional como uno de los mejores pianistas de jazz latino del mundo. En este proyecto, Caramelo de Cuba en formato cuarteto plantea un recorrido por casi todos los géneros y compositores de la música cubana, proponiendo una interpretación que se nutre de lo contemporáneo desde la base de un profundo conocimiento de la tradición.

SERGIO ROJAS



Sala La Bowie  
17 de marzo

El cantante Sergio Rojas presenta su último trabajo, *Moby*. Dentro de él incluye canciones antiguas a las que les ha dado una segunda oportunidad probando con nuevos sonidos. Muestra de ello es *Carne de cañón*, un tema que publicó en 2015, pero que ha reversionado hace apenas un mes con Marlon. Además del grupo de rock, con el que está actualmente de gira, Rojas cuenta en su nuevo álbum con más colaboraciones como son las de Angy Fernández y Playa Cuberri.

GRAN CANARIA

CAMELA



Plaza de la Música  
25 de marzo

Camela regresa a Canarias el próximo 25 de marzo con un concierto en la capital grancanaria. El dúo lanzó a finales del pasado año su última creación de estudio bajo el título *Que la música te acompañe*, un trabajo de once canciones con el que estructuran parte de esta nueva gira.

ZAZ



Auditorio Alfredo Kraus  
25 de marzo

Zaz, por primera vez en el Auditorio Alfredo Kraus. La cantante presentará su quinto álbum, lanzado en otoño de 2021. Este es un trabajo que compuso durante la cuarentena, en la primavera de 2020 y durante una época de soledad obligatoria. Un álbum pintado con emociones sentidas. La artista francesa prepara su próxima gira, *Organique Tour*, con el mismo espíritu, revisitando el mundo con conciertos exclusivos.

A CORUÑA

## PABLO LÓPEZ

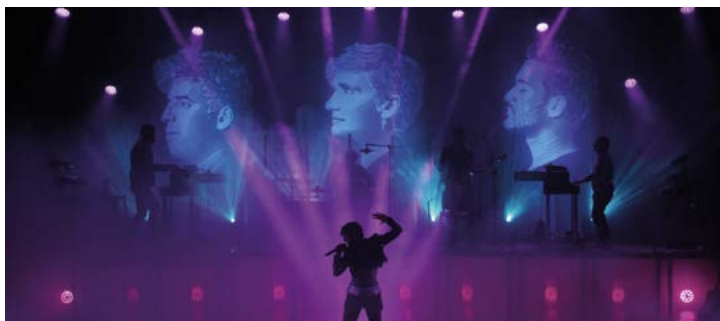


Coliseum  
20 de mayo

El malagueño Pablo López ha publicado recientemente las primeras fechas de la nueva gira, *Pablo López en concierto*, con la que regresará a Coruña de la mano de Emotional Concerts el próximo 20 de mayo. El anuncio de esta nueva gira se hizo público pocos días después de que López presentara *Quasi*, el primer adelanto de su inminente nuevo disco.

VALLADOLID

## HIJA DE LA LUNA



Teatro Zorrilla  
12 de mayo

*Hija de la Luna*, protagonizado por Robin Torres, vuelve después de seis años de gira y con más de 250 conciertos por España y Latinoamérica, con un nuevo espectáculo basado en la gira más importante de la carrera de Mecano, *Descanso dominical*, que no solo fue su disco más vendido, sino que los catapultó a la fama y los consolidó como la leyenda que son hoy para tantas generaciones. Ahora en Valladolid se podrá disfrutar de un montaje en el que el vestuario y las coreografías están completamente renovados, junto con una brillante escenografía y puesta en escena espectacular, que harán que el público se reencontre con la verdadera esencia de Mecano.

GRANADA

## ÁNGEL MARTÍN



Palacio de Congresos Granada  
14 de mayo

Con *Punto para los locos*, Ángel Martín intentará que te des cuenta de que lo único que nos diferencia no es si estás o no estás loco, sino a qué volumen están en tu cabeza las voces de la vergüenza, el miedo, los agobios, la impaciencia..., e intentará que, la próxima vez que una de esas voces vuelva, no puedas evitar poner en el marcador otro «punto para los locos».

SAN SEBASTIÁN

## LEIVA



Velódromo de Anoeta  
20 de mayo

Leiva estará presente en el Velódromo de Anoeta de Donostia (País Vasco) el próximo 20 de mayo, presentando su gira *Cuando te muerdes el labio*. Leiva recupera así el concierto programado para 2020, pero que debido a la pandemia no se pudo realizar. Una cita muy esperada por todos los fans que agotaron prácticamente la totalidad de las entradas para el Velódromo dos años atrás y que por fin podrán disfrutar de su música.

MADEIRA

MADEIRA FLOWER CLASSIC AUTO PARADE



**Funchal**  
15 de mayo

El próximo 15 de mayo, a las 16:30 horas, tendrá lugar el Desfile de Autos Clásicos de Madeira, en el marco de las celebraciones de la Fiesta de las Flores. Vehículos clásicos bellamente decorados y personas vestidas con trajes florales desfilan por la avenida do Mar e das Comunidades Madeirenses. Los que quieran ver el desfile desde los bancos de la avenida do Mar podrán comprar entradas en el evento.

LILLE

BIGFLO ET OLI



**Zénith Arena de Lille**  
6 de mayo

Bigflo & Oli es un dúo francés de hip-hop de Toulouse. El dúo está integrado por dos hermanos, Florian *Bigflo* Ordoñez y Olivio *Oli* Ordoñez. Su álbum debut, *La Cour des grands*, se lanzó en 2015 y recibió un disco de oro en Francia menos de cuatro meses después de su lanzamiento, y luego otro de platino, convirtiéndolos en los raperos franceses más jóvenes en recibir este premio.

VENECIA

12TH VENEZIA  
MUSIC FESTIVAL  
2023

Diferentes localizaciones  
Desde el 10 hasta el 14 de mayo

Desde 1987, Venecia y su laguna están en la lista del patrimonio cultural de la Unesco. Para muchos es la ciudad más bella del mundo, y de las más fascinantes por su riqueza arquitectónica. En el corazón de Venecia, la Piazza San Marco, con la hermosa basílica, es un lugar de extraordinaria hermosura, y en las proximidades tienen lugar los conciertos del Festival de Música de Venecia.

EXPOSICIONES  
Y MUESTRAS

LANZAROTE

LAS PALABRAS QUE  
AÚN NO POSEEMOS



**El Almacén**  
Visitable hasta mayo

Las obras presentes en este proyecto de la XI Bienal de arte de Lanzarote fluctúan entre perspectivas y momentos muy diversos, desde obras casi históricas a otras totalmente actuales, pero tienen en común su enunciación, la capacidad de hablar y visibilizar aquellos silencios que han condenado las vidas de las mujeres durante décadas.



TENERIFE

## MUSEO MODERNO, DESANDAR EL CAMINO



Tenerife Espacio de las Artes  
Visitable hasta el 9 de abril

El hilo narrativo de esta presentación de la colección recae en algunas imágenes del archivo Francisco Lora (ca. 1925-2000), donado a su muerte al CFIT-TEA. En concreto, en aquellas pertenecientes al periodo de los últimos años setenta y principios de los ochenta, justo antes de iniciarse muchos de los grandes planes de infraestructura y modernización económica propiciados en parte por los Fondos Europeos. Lora documenta Santa Cruz, con especial atención al barrio de San Andrés, situado entre los procesos desarrollistas del tardofranquismo y los difíciles primeros años de democracia. En la mayor parte de las ocasiones son retratos de vida, tanto de la calle como de escenas domésticas.

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.

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 desputa 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*

# SALSAS Y ADOBOS DE CANARIAS: HAY VIDA MÁS ALLÁ DEL MOJO

La despensa canaria se ha nutrido desde siempre de elementos sencillos, humildes, pero no por ello se renunció en hogares y casas de comida a remarcar el sabor en toda su rotundidad en ricos aperitivos o condumios con aderezos entre los que siempre brillan los mojos –también esos hervidos–, pero que ni mucho menos constituyen la única fórmula para ampliar los matices gustativos isleños.

Muchos de los iconos gastronómicos del Archipiélago (cochino, cabra, la vieja, los túnidos...), además de hortalizas y legumbres, se han asociado a salsas, adobos, maceraciones o marinados, embarrados y hasta conservas que en tantas ocasiones absorbieron aquellos legados de puntos cardinales de todo el planeta y terminaron en fusiones insólitas como modo de dotar de las máximas prestaciones sápidas a productos del todo especiales.

Cocina sabrosa, por tanto, es de donde parte esta inmersión a partir de distintos textos y recetarios en los que, de algún modo, se rinde homenaje a esas elaboraciones potenciadoras del sabor al margen de los consabidos y extraordinarios mojos canarios.

Así lo defiende el cocinero de origen gomero Juan Carlos Clemente: «Estimo que nuestra cocina es una de las más ricas en sabores de nuestro país; ni mejor ni peor: ¡comemos distinto! Pero bien es verdad que al contar con materias primas más limitadas había que ingeniárselas para fortalecer esas estupendas sensaciones en las comidas. De esa manera conquistaron sus sitios aderezos y adobos, con el picantito como imprescindible acompañante, para dar vida a variantes tanto tradicionales como de vanguardia».

-

***Con dos o tres ingredientes,  
a lo sumo, ‘engañaban’ a las reglas  
más elementales de la cocina para  
obtener platos cautivadores***

-

Los adobos en Canarias también se llevan la palma. De fórmula de conservación a imprescindibles en la cocina tradicional: vinagre –macho si se puede–, unos ajos pelados y machacados, una cebolla cortada en cuatro partes y un par de hojas de laurel. Ya que estamos, la cabra y el baifito se rinden también a una salsa de ajos a la que se añade manteca de la que se ha usado para freír el animalito aún caliente; se le agrega un poco de caldo y unas gotas de vinagre o limón.

Hace unos años se llevó a cabo en el municipio tinerfeño de Adeje una acción denominada «Los sabores de la memo-

ria». En esta, señoras y señores mayores rescataban recetas que en muchos casos elaboraban sus abuelas. Tan solo cabe remarcar que, con dos o tres ingredientes, a lo sumo, *engañaban* a las reglas más elementales de la cocina para, con azafranillo canario, comino, hierbas, especias y los citados picantes, obtener platos de lo más cautivadores.

En este sentido, Clemente considera que el cilantro ha sido uno de los protagonistas en estos periplos en busca del sabor pleno; pero, en contra de lo que se pueda pensar, «no solo en los pescados, sino también en carnes rojas, el conejo, la cabra y el cabrito e, incluso, un corde-ro grandito».

Dejando en el lugar de honor a los mojos, aunque esta vez al margen, viajamos a El Hierro. Aquí se estilaba una interesante manera de aprovechar plantas (medicinales) para distintos usos en los fogones: salvia, acebuche y otras hojas silvestres; asimismo, se puede mencionar el consumo de setas, helechos, piñones y tamaras de las palmeras. Si vamos a un formato de lo más primigenio, en cuanto a fórmulas para hacer agradables los géneros *a priori* más sosos, partamos de las habas, que demostraron en la Isla del Meridiano su capacidad para unirse a los suculentos matrimonios con la carne de cochino –de ahí el sancocho de habas–.

Y de esta evocadora sencillez herreña pasamos a la que puede abanderar Fuerteventura tan solo con ejemplares de túnidos y el magnífico aceite de oliva extra virgen. Apunten esta receta. El atún se cubre de aceite y se deja macerar en la nevera durante veinticuatro horas; luego, se tuestan unas lascas de pan y se cubren con una crema de aguacate. Allá va la loncha de atún y se cubre con una crema de pimiento rojo. Ahora, mano libre con especias y las hierbas silvestres.

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

# GASTRO TRIP



Un viaje gastronómico a  
**LAS PALMAS DE  
GRAN CANARIA**



**Gastronomía**



**Destino**



**Vuelos**



**Tu viaje gastronómico solo  
acaba de empezar**



¡Escanea y descúbrelo!

## BINTER FIRMA LA FINANCIACIÓN DE CINCO NUEVOS REACTORES EMBRAER E195-E2

Binter ha cerrado un acuerdo de financiación con un consorcio bancario integrado por los principales bancos españoles, Caixabank, Santander y BBVA, con el asesoramiento de Deloitte y KPMG, para desarrollar su programa de ampliación de flota.



El presidente de Binter, Rodolfo Núñez, y su vicepresidente, Alfredo Morales, han firmado en Gran Canaria el acuerdo con las tres entidades bancarias. Mediante esta operación, la aerolínea invertirá más de 389 millones de dólares en comprar cinco aeronaves E195-E2, que se recibirán en 2023 y 2024.

El presidente de Binter, Rodolfo Núñez, señaló que «seguimos apostando por aumentar nuestra flota con aparatos eficientes y con las características necesarias para seguir prestando el mejor servicio a nuestros clientes».

«Este tipo de aeronaves nos permite mejorar la conectividad de Canarias con los destinos nacionales e internacionales y hacerlo con la calidad y el confort propio

de Binter. Es una apuesta más por prestar a los canarios el servicio de transporte que se merecen», indicó Núñez.

El vicepresidente de la aerolínea, Alfredo Morales, resaltó que «la fortaleza del balance de Binter y la confianza de los bancos firmantes han permitido abordar esta importante operación».

La renovación de la flota de Binter ha sido una constante desde que la compañía fue adquirida por empresarios canarios, en el año 2002. Desde entonces, la aerolínea ha comprado 42 aeronaves del fabricante ATR, en sucesivas operaciones cuyo importe supera los 900 millones de dólares, y diez reactores al fabricante Embraer, lo que ha supuesto una inversión de más de 731 millones de dólares.



Gracias a este importante esfuerzo inversor, Binter se ha consolidado como la aerolínea con una de las flotas más modernas y jóvenes de Europa. Según el proveedor suizo de servicios de inteligencia a aerolíneas Ch-Aviation, la compañía canaria posee una de las flotas más jóvenes de Europa, con una media de 4,8 años.

### **E195-E2**

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 ellos de 79 centímetros.

El interior del E2 es un referente en la industria aeronáutica gracias a su configuración de asientos en 2+2, sin asiento intermedio, y su compartimento superior

puede adaptarse para albergar hasta una maleta de equipaje de mano por pasajero, duplicando la capacidad de los reactores regionales convencionales.

Los E-Jets E2 son reactores de pasillo único que destacan por su reducción del ruido y por ser limpios y eficientes, ofreciendo importantes mejoras, no solo en términos de consumo de fuel, sino también en costes de mantenimiento.

Embraer es una compañía internacional con sede social en Brasil que desempeña su actividad en el sector de la aviación comercial y ejecutiva, la defensa y la seguridad. Es líder mundial en la fabricación de aviones comerciales de hasta 150 asientos. Fundada 1969, ha entregado más de 8000 aeronaves, lo que permite que cada diez segundos un aparato fabricado por Embraer despegue de algún lugar del mundo, para transportar a más de 145 millones de pasajeros al año.

## ALUMNOS DE PUBLICIDAD DE LA UEC ESTUDIAN NUESTRA REVISTA



Un grupo de catorce estudiantes del Grado en Comunicación Publicitaria de la Universidad Europea de Canarias (UEC) ha colaborado con Binter para realizar varios proyectos de diseño gráfico sobre la maquetación de la revista *NT*, siguiendo la metodología de ABR (aprendizaje basado en retos). Los estudiantes hicieron

un primer estudio de varios números de la revista, evaluando fortalezas y debilidades para poder ofrecer una propuesta renovada, adaptada al viajero local y nacional. Para ello trabajaron nuevas vías de creatividad en la composición de textos, fotos, gráficos e ilustraciones, teniendo en cuenta la armonía visual o las tipografías.

## BINTER, MECENAZGO EN LA ULL

Binter colabora con el Programa de Mecenazgo Alumni ULL, que este año, en su décima convocatoria, ha concedido más de 14300 euros a veintinueve proyectos, que optaban a ayudas máximas de quinientos euros.

Entre las iniciativas apoyadas se encuentran el congreso de estudiantes de Física, el grupo de investigación Quimioplan, el laboratorio de Orientación y Tutoría Universitaria, el grupo de investigación y laboratorio de Biomarcadores del IUETSPC-ULL, el grupo de investigación ANCODA, la Facultad de Derecho, la unidad de Cultura Científica y de Innovación Cienci@ULL y el grupo de investigación GASIULL.



El objetivo de la Fundación Alumni de la ULL, que nació en 2001, es devolver parte de lo recibido a la Universidad colaborando con la biblioteca, el deporte o actividades y colectivos universitarios.



# 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



## SALOBRE HOTEL RESORT & SERENITY

### SUME PUNTOS x2 + BENEFICIO EXCLUSIVO

Durante el mes de marzo Salobre Hotel Resort & Serenity le invita a sumar el doble con su estancia y obtener hasta 680 puntos por noche. Además, como titular BinterMás, podrá disfrutar de entrada gratuita al Be Aloe Wellness Center\*.

Suma x2

**Habitación doble 340 + 340 puntos/noche**

[salobrehotel.com](http://salobrehotel.com)  
928 943 000

Beneficio exclusivo

**Acceso gratuito al Be Aloe Wellness Center\***

Validez: marzo 2023. \*Estancia mínima 3 noches.



Coral Cotillo Beach. Fuerteventura

## CORAL HOTELS

### SUME PUNTOS x2 + BENEFICIO EXCLUSIVO

Coral Hotels le ofrece sumar el doble de puntos al reservar su alojamiento en los establecimientos seleccionados. Podrá sumar hasta 1.120 puntos por noche. Además, los titulares BinterMás Oro y Plata podrán disfrutar de *upgrade* gratuito\*.

Hoteles

**Coral Cotillo Beach**  
**Coral Villas La Quinta**

Suma x2

**160 + 160 puntos/noche**  
**560 + 560 puntos/noche**

Titulares

**BinterMás Oro y Plata**

Beneficio exclusivo

**Upgrade habitación\***

[coral-hotels.com](http://coral-hotels.com)  
928 327 700

Validez: marzo 2023. \*Upgrade sujeto a disponibilidad.



Lopesan Villa del Conde Resort & Thalasso, Gran Canaria

## LOPESAN HOTEL GROUP

### SUME x2 + DESCUENTO DIRECTO

Lopesan Villa del Conde Resort & Thalasso 5\* le ofrece sumar el doble y disfrutar de un fantástico descuento directo en su estancia utilizando el código **BMASLVC23** en la web del hotel.

Hotel	Sume x2
<b>Lopesan Villa del Conde 5*</b>	<b>420 + 420 puntos/noche</b>

Descuento directo. **15% dto. adicional**

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

Validez: hasta el 31/03/2023. Solo para estancias entre marzo y octubre 2023 de mínimo 3 noches. Sujeto a disponibilidad y no acumulable a otros códigos promocionales ni al descuento de residente.



Meliá Hacienda del Conde 5\*, Tenerife

## MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

### SUME PUNTOS x2

Su paraíso más cercano. Reserve en los hoteles seleccionados de Meliá Hotels International y gane el doble de puntos en exclusiva.

Hoteles	Sume x2
<b>Gran Meliá Palacio de Isora 5*</b>	<b>200 + 200 puntos/noche</b>
<b>Meliá Hacienda del Conde 5*</b>	<b>200 + 200 puntos/noche</b>
<b>Sol Fuerteventura Jandia 4*</b>	<b>100 + 100 puntos/noche</b>

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

Validez: marzo 2023.



Barceló Margaritas Royal Level, Gran Canaria

## BARCELÓ HOTEL GROUP

### SUME PUNTOS x2 + BENEFICIO EXCLUSIVO

Sume el doble de puntos y disfrute de una experiencia única en la isla de Gran Canaria con su estancia en los hoteles seleccionados de la cadena Barceló Hotel Group.

Hoteles	Sume x2
<b>Barceló Margaritas</b>	<b>270 + 270 puntos/noche</b>
<b>Barceló Margaritas Royal Level</b>	<b>405 + 405 puntos/noche</b>

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

Validez: marzo 2023.



## CICAR

### BENEFICIO EXCLUSIVO UPGRADE

Presente su tarjeta BinterMás al reservar su coche con CICAR durante todo el año y benefíciese 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

**A / B / C / D / E / F / G / H**  
**L / M**

Puntos

**40 puntos/día**  
**100 puntos/día**

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

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

# A CORUÑA+VIGO

¡Pon rumbo al norte!

Desde

**3500 + 243€**

Puntos BinterMás por persona

+

Vuelo + Hotel

**A Coruña · 3 noches**  
Hotel Attica 21 Coruña 4\*  
Habitación doble en SA

**Vigo · 3 noches**  
Occidental Vigo 4\*  
Superior sin vistas en AD

**BinterMás**

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras hasta el 31/03/23 y estancias hasta el 30/04/23. Plazas limitadas

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

Acumule y use puntos BinterMás con:

**canariasviaja.com**

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

## BinterMás

### VUELOS

**Binter**

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

**canariasviaja.com**

### VUELOS + HOTEL

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

### COMPRAS

**CANARIENSIS**

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

**IBERIA**

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

**RESORTS LAS CANTERAS**

### BIENESTAR

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

**SALOBRE GOLF RESORT**

### GOLF

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**  
900 818 411  
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

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

### ALOJAMIENTOS

**ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA**

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

**GLORIA Thalasso Hotels**

**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 HOTEL GROUP**

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

**GOLD BY MARINA**

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

**MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL**

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

**BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL**

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

**SECRETS BAHÍA REAL**

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

**R2 HOTELS**

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

**CORAL HOTELS Happines in the Sun**

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

**H10 HOTELS**

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

**SALOBRE HOTEL RESORT**

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

**beCordial hotels & resorts**

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

**Elba HOTELS & RESORTS**

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

**SHERATON FUERTEVENTURA BEACH, GOLF & SPA RESORT**

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

**DREAMPLACE HOTELS & RESORTS**

**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

**VILA BALEIRA Pôrto Saiz**

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

**DUNAS HOTELS & RESORTS**

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

**IBEROSTAR HOTELS & RESORTS**

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

**LOPE SAN HOTELS & RESORTS**

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

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




 @naiirdrgzz



 @josemanuelglez56



 @Laura.aviation



 @MJS

## #VOLANDOCONBINTER

¿Quieres compartir tu experiencia Binter?

Si eres de los que disfrutan del paisaje a bordo, comparte en redes sociales tus imágenes con la etiqueta #VolandoconBinter. Publicaremos las mejores fotografías en nuestra revista y en Facebook, Twitter e Instagram. Recuerda etiquetarnos. ¡Felices vuelos!

 /bintercanarias

 @binternt

 @bintercanarias

Volamos ✈  
por ti

**Binter**

Nuevos vuelos directos  
**GRANADA**

 Alhambra de Granada

# 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**

Nuevos vuelos directos

**IBIZA**

📍 Cala d'Hort



## 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  
Granada – L y J  
Ibiza – J  
Jerez de la Frontera – L, M, J y V

Mallorca – L, M, X, J, V y D  
Menorca – M  
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, V y D

## INTERNACIONALES

Florencia – S  
Venecia – S

Lille – M  
Toulouse – S  
Sal – M  
Funchal – L, M, V y S  
Ponta Delgada – S  
Agadir – D  
Dajla – X y 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



EL HIERRO  
LA ISLA CON ALMA