

Binter

241
Mayo 2023

NT

LANZAROTE

Jennifer Afonso - Saving Mr. Banks - A Coruña - Descubre Canarias - La Estercolada
Playa de La Escalera - Enfermeras y salud pública - Recetario de Canarias

PROYECTOS **LLAVE EN MANO:**

DEJA TU INSTALACIÓN

FOTOVOLTAICA EN MANOS DE

PROFESIONALES

LEDTSE

FOTOVOLTAICA

Ingeniería e Instaladora Eléctrica
especializada en Energía Fotovoltaica
en las 8 islas Canarias

608.027.533

www.ledtse.com



Instalaciones fotovoltaicas

Puntos de recarga vehículos eléctricos

Asesoría energética

Instaladora eléctrica

Climatización

¡Te conseguimos las mejores
subvenciones en cada momento!



FINANCIACIÓN
AL **100%**

ledtse.com



GRAN CANARIA

Los Martínez de Escobar, 22 - local
Las Palmas de Gran Canaria



TENERIFE

Rambla de Pulido, 30 1º Ofic. 2
Santa Cruz de Tenerife

SAVE THE PLANET, SAVE YOUR MONEY

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Francisco Javier Torres del Castillo, Saioa Arellano, Fabián Sosa, Aarón Rodríguez González, Raquel Álvarez, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín, Juan Capote.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

Saioa Arellano

FOTOGRAFÍAS

Saioa Arellano, Adriana Galdo, Nacho González, José Chiyah Álvarez, Jonay P. Matos, Pixabay, Adobe Stock.

ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario.

PUBLICIDAD

publicidad@barabaracomunicacion.com · 922 897 517

BINTER

Rodolfo Núñez – Presidente

Alfredo Morales – Vicepresidente

Noelia Curbelo – Relaciones Institucionales y Comunicación

SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

www.bintercanarias.com · Facebook · Twitter · Instagram · www.revistabinter.com

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

Escríbenos a buzon@barabaracomunicacion.com.

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

IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

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

HECHO EN CANARIAS

EL MEJOR RECONOCIMIENTO, EL DE NUESTROS PASAJEROS

Quiero iniciar este editorial compartiendo con ustedes la mención por parte de la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios) a Binter como la mejor aerolínea española y la cuarta a nivel mundial, fundamentalmente por el «servicio ofrecido, el precio y la calidad de la aerolínea».

Gracias a reconocimientos de este tipo, que nos estimulan y nos hacen seguir manteniendo la ilusión para afrontar el futuro con confianza y seguridad, vamos a acometer nuevos retos con valor y energía para estar en las preferencias de todos los consumidores y usuarios que nos eligen.

En este mes de mayo celebraremos el aniversario de nuestras rutas con Vigo y Mallorca, ciudades a las que volamos desde hace cinco años y en donde mantenemos siete y seis frecuencias semanales respectivamente. Destinos que han hecho que los canarios y los residentes en esas ciudades puedan desplazarse sin necesidad de escalas intermedias, facilitando la conectividad.

Hemos concluido la Semana Santa, periodo que de alguna manera marca el inicio del verano y en el que hemos trasladado a casi 98000 pasajeros en 1644 vuelos. Para estas fechas hemos adelantado algunos vuelos con Menorca y puesto en marcha rutas como el enlace directo entre Lanzarote y Guelmim. También la reactivación de los vuelos con Ponta Delgada (Azores), que, además, gracias al acuerdo con SATA Azores Airlines, nos permite llegar a otras islas del archipiélago portugués y poner a la venta vuelos a EE.UU. y Canadá.

Otro hito importante en nuestra trayectoria, del que nos sentimos orgullosos y queremos compartir con ustedes, ha sido la presentación el pasado mes de Binter Social, una denominación que aúna el compromiso de esta empresa con la sociedad, centrado en cinco puntos clave: medioambiente, salud, cultura, educación y deporte. Para los que quieran conocer más sobre las diferentes acciones en las que está implicada Binter, les animo a acercarse a este interesantísimo proyecto en la nueva web <https://www.bintercanarias.com/es/corporativo/social>.

Queremos seguir siendo parte de la historia y de la vida de los canarios, seguir volando por ti.

Gracias por elegirnos. Esperamos seguir contando con ustedes en nuestros aviones.

Santiago Guerra
Coordinador general

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



SUMARIO

8
Jennifer Afonso
Entrevista



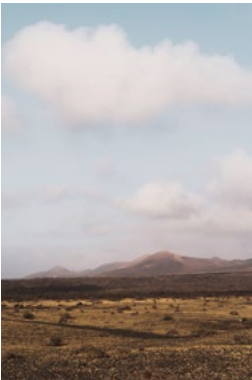
12
El informe del mes
Economía



28
A Coruña
Destino nacional



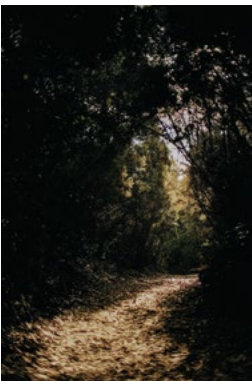
20
Lanzarote
Destino insular



36
Descubre Canarias
Canarias



42
La Estercolada
Senderos



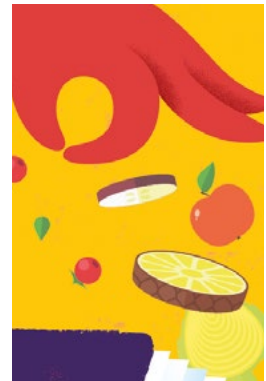
50
La Escalera
Playas



56
Enfermeras
Salud



66
Recetario de Canarias
Gastronomía



**SECRETS®**
Bahia Real
RESORT & SPA

ÚNICO EN FUERTEVENTURA



Secrets Bahía Real Resort & Spa está situado en primera línea de playa en Corralejo, en el norte de Fuerteventura con impresionantes vistas a las islas de Lobos y Lanzarote, es el destino perfecto para disfrutar del relax y la tranquilidad.

La intimidad, el servicio personalizado y la exclusividad se combinan para crear este rincón secreto, mágico y único. Disfruta de una estancia solo para adultos en un ubicación idílica frente al mar.

Precios especiales residentes canarios

PROMOCODE: RESCAN23

www.secretsbahiareal.com

WORLD
OF
HYATT.

Inclusive
COLLECTION



Por *Beneharo Mesa*
Ilustración por *Capi Cabrera*

«MENTALMENTE EL DEPORTE ME HA CAMBIADO»

Jennifer Afonso (Icod de los Vinos, 1989) es una deportista y entrenadora canaria con diferentes reconocimientos en el mundo del fisiculturismo, entre los que destaca su primer y quinto puesto en la categoría Bikini Wellness, a nivel nacional e internacional respectivamente. Afonso aboga por la práctica del deporte no solo por las cuestiones estéticas o físicas, sino también por los beneficios mentales. No en balde, ella más que nadie sabe que las cargas más pesadas no siempre son las de los hierros del gimnasio.

¿Cómo comenzó su historia con el mundo del deporte?

Empecé preparándome para unas oposiciones para la policía. Pero me di cuenta de que el deporte me podía gustar de otra manera; a raíz de ver un campeonato de Canarias de fitness, dije «quiero estar ahí». Y así fue como nació esa intriga o curiosidad y empecé a entrenar, allá por el 2018.

¿Cómo ha sobrellevado las opiniones externas sobre su físico musculado?

Al principio dependía del día que me pillase y de la opinión en sí. Pero sobre

todo las [opiniones] familiares eran las más dañinas, las que más me dolían. Es lo que peor llevé.

Imagino que su entrenamiento no solo ha sido físico, sino también mental.

Sí, mentalmente el deporte me ha cambiado. Me ha cambiado para ser más fuerte, para conocerme más a mí misma a nivel de competición, donde llevas una dieta y vas conociendo tus propias facetas: ansiedad por comer, ansiedad por lo que sea. Te conoces y llevas tu físico al límite.

También está la exposición en las redes sociales, ¿eso qué tal lo ha llevado?

Al principio sí que me preocupaba más por cómo me veían o si estoy más fuerte que otras chicas. Pero como siempre me he sentido una atleta seria, sobre todo desde el patrocinio de Reebok, llevo de forma muy seria mis redes, con pocas cosas personales. Me muestro como atleta, no quiero abrir la veda de la intimidad ni que la gente sepa mucho más.

-

«Jamás pensé que iría sola a ningún sitio, pero fui y encima gané»

-

¿Cuál ha sido el momento más duro de sus preparaciones deportivas?

El primer año de competición, porque no me apoyaba mi familia. Yo quedé campeona de Canarias y me fui sola a Gran Canaria y digamos que también lo celebré sola. Me volví para Tenerife y una semana después fui al campeonato nacional y quedé campeona de España. Sola también. Ha sido el mayor logro, la mayor victoria, pero sola. Las amistades y demás me daban un poco igual. Yo lo que quería era que estuviese mi familia. Pero en la actualidad me apoyan y ha cambiado todo para bien.

Se acerca el verano; ¿qué consejos daría para alguien que quiere ponerse en forma o comenzar hábitos más saludables?

Creo que es algo que tiene nacer de ti, sin que sea forzado. Esto es una carrera a largo plazo, no es solo «me quiero ver cuqui para el verano» y lo hago durante un mes y luego me olvido. Tiene que ser por salud y por verte mejor también, que eso

es una motivación, pero como digo es a largo plazo; pero, ante todo, que lo hagan por salud. Por el bienestar tanto físico como mental. Y esto lo comento porque lo veo en mis clientas: muchas veces es más salud mental que física.

¿Cómo ha sido su proceso de aprendizaje como mentora en el fitness?

Comencé antes de la cuarentena, a comienzos de 2020, y de forma gratuita, sobre todo porque dudaba de mí y de mis conocimientos, a pesar de que ya estaba formada. Posteriormente comencé a tener clientes en el sur de la Isla, y desde entonces hasta la actualidad. La verdad es que es muy gratificante cuando te agradecen por el cambio que les has ayudado a hacer. Y muchos me dicen que no solo ha sido físico, sino también mental. Sobre todo en el sentido de verte más segura de ti misma, en especial las mujeres.

Usted fue campeona de España y quinta del mundo en la categoría Bikini Wellness. ¿De qué reconocimiento se siente más orgullosa?

A las pruebas que fui sola. Jamás pensé que iría sola a ningún sitio, pero fui y encima gané. Eso me lo llevo en mi corazón por siempre. Donde no tuve apoyo ni nada es donde mejor me ha ido. Al recordarlo se me ponen los pelos de punta.

¿Cambió su mentalidad a raíz de eso?

Sí, hizo que no tenga miedo a ir a otros países o ir y competir sola. Antes no hubiera hecho eso en mi vida. Pero una vez que lo he hecho y además logro unos méritos tan buenos en mi primer año de competición..., ahí es donde yo me dije, no solo a nivel deportivo sino en todos los ámbitos, «si me tengo que ir a Francia y me apetece irme, me voy. Sola». En el fondo algo tan negativo me vino superbién.



LOPESAN

VILLA DEL CONDE

RESORT & THALASSO

MELONERAS - GRAN CANARIA - ESPAÑA

LA MAGIA DE VIVIRLO





Por *Francisco Javier Torres del Castillo**
Ilustración por *Ilustre Mario*

SAVING MR. BANKS

El cine a menudo nos inspira, y a él la inspiración habitualmente le llega con una historia impresa, con textos que alguien brillante decidió escribir y también compartir. Así surgen los guiones, esas historias que llevarán los sueños a la gran pantalla.

«Viento del Este y niebla gris anuncian que viene lo que ha de venir. No me imagino lo que va a suceder, mas lo que ahora pase ya pasó otra vez». Así se anuncia la llegada de *Mary Poppins*.

Esas mismas palabras son con las que comienza *Saving Mr. Banks*, la película que recrea la cesión de los derechos de la autora de *Mary Poppins*, P.L. Travers, a Walt Disney.

En estos días, son justamente los vientos del este los que nos traen niebla gris. Con esos vientos llegó una vertiginosa subida de los tipos de interés. No nos podía-

mos imaginar lo que iba a suceder, pero lo que está pasando también pasó otra vez.

Pánicos y quiebras bancarias son acontecimientos que se han producido en el pasado y también semanas atrás; *Silicon Valley Bank (SVB)* y *Credit Suisse (CS)* son los últimos ejemplos.

La estampida financiera sucede cuando los clientes, esos que depositan sus ahorros en la entidad, deciden retirar su dinero de forma rápida. Son fenómenos relativamente comunes y conocidos, y en ambos casos ocurrió como se describiría en un libro de texto.

* Director de Renta4 Banco en Canarias.

El término «pánico» es una descripción muy concisa del fenómeno; una vez que empieza la oleada de desconfianza hacia una entidad, es muy difícil detenerla, hasta el punto de que una sociedad perfectamente solvente y estable puede ser destruida en un ataque de histeria. Esto le ocurrió al SVB y al CS, las cotizaciones de sus títulos se precipitaron al vacío y ese fue el detonante final.

En buena parte, cuando esto ocurre, se trata de una «profecía autocumplida»: algo que sucede porque se ha dicho que va a ocurrir. Si los clientes de un banco pierden la confianza, creerán que no les van a devolver sus ahorros y se apresurarán a sacarlos, lo que hace que efectivamente no puedan devolverlos, estimulando un pánico aún mayor y nuevas retiradas, circunstancia que desestabilizará a cualquier entidad hasta el punto de llevarla a la quiebra.

Así ocurría en *Mary Poppins*. ¿Lo recuerdan? El pequeño Michael, uno de los hijos del Sr. Banks, forcejea con el director del banco, en donde trabaja su padre, para evitar entregarle sus dos cheques –ahorrados para dar de comer a las palomas–. Los clientes, al escuchar cómo Michael se quejaba por sus monedas, sospecharon de la solvencia del banco, y se inició el pánico: «Sacar hasta el último penique». En apenas unos minutos una avalancha de clientes inundó las oficinas del banco, desatando una estampida que terminaría haciéndole cerrar sus puertas.

Ser banco es un negocio bastante más arriesgado de lo que podría parecer. Un saldo en cuenta corriente o un depósito son de hecho préstamos a muy corto plazo, pues permiten retirar el dinero en cualquier momento. Las entidades convierten los depósitos en préstamos a otros clientes, mediante hipotecas, pólizas de crédito, tarjetas de crédito y

otras fórmulas. El resto lo invierten en acciones y títulos de empresas, bonos y deuda soberana. Su margen, su negocio principal, es el diferencial de tipo de interés entre el que entrega a sus clientes, los impositores, y otro más elevado a sus clientes deudores. Convertirlos en liquidez de forma precipitada supone sufrir importantes pérdidas. Afortunadamente, con estas experiencias se creó la figura de los bancos centrales como «prestamistas de última instancia». De esta forma, los bancos pueden obtener liquidez, si así lo precisan, sin tener que malvender sus activos para atender súbitas demandas de liquidez de sus clientes, y así evitar «crisis de liquidez».

-

***Con estas experiencias
se creó la figura de los bancos
centrales como «prestamistas
de última instancia»***

-

En las últimas quiebras, sin embargo, se puede identificar una gestión deficiente. Ambas entidades bebían un explosivo cóctel, con ingredientes muy picantes, entre los que destacaba la falta de solvencia, y la falta de liquidez, además de algunos errores de supervisión, que, junto con la pimienta que sirven las redes sociales, bastaron para desatar la estampida. El mercado castiga a las empresas mal gestionadas, y así lo hizo en ambos casos.

Las películas están servidas, y les reitero mi recomendación, que no profecía. Cumplan las instrucciones de la tripulación, manténganse con los cinturones ajustados, porque, aunque volamos, vienen curvas.

Feliz vuelo.

Sí, es Aquí 

Oportunidad de inversión en Las Palmas

REF 6057012



Parcela en Salobre Golf

Parcela de uso residencial situada en el **Campo de Golf de Salobre**, en el municipio de **San Bartolomé de Tirajana**. Tiene una superficie de 56.630 m² y una edificación total de 28.315,00 m². Promoción viable de 145 viviendas unifamiliares.

Más información en inversores.servihabitat.com

 **Servihabitat**

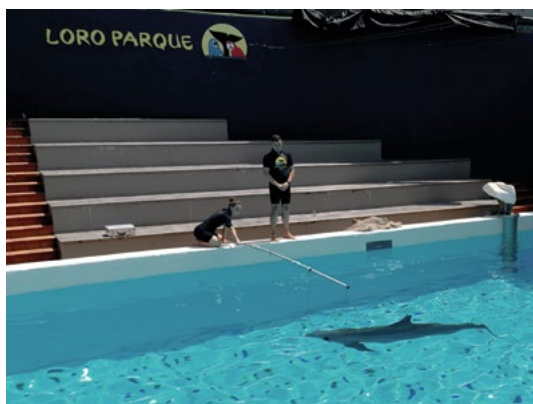
Aquí empieza todo.

La información contenida en esta página está sujeta a actualizaciones sin previo aviso, por lo cual se debe conformar en cada caso a través del 942 049 000. Los precios no incluyen impuestos y gastos a cargo del comprador. Los productos anunciados pueden estar en trámite de inscripción en el Registro de la Propiedad. Toda la información referida en el R.D. 515/1989, de 21 de abril, sobre protección de los consumidores en cuanto a la información a suministrar en la compraventa y arrendamiento de viviendas, la normativa autonómica complementaria, el R.D. 390/2021, de 1 junio, sobre certificación energética de los edificios, y la demás legislación aplicable se encuentra a disposición de los usuarios en nuestras oficinas en Avenida de Burgos 12, 28036 Madrid.

LORO PARQUE DESCUBRE QUE LOS DELFINES DISTINGUEN OBJETOS QUE SE DIFERENCIAN EN EL GROSOR DE UN PELO

Los delfines tienen una capacidad muy precisa para detectar objetos en el agua; en concreto, pueden distinguir objetos que se diferencian en el grosor de un pelo. Así lo han descubierto el zoológico Loro Parque y Loro Parque Fundación, en colaboración con la Universidad del Sur de Dinamarca, en una nueva investigación sobre la capacidad de ecolocalización de los delfines.

El estudio, financiado por la Oficina de Investigación Naval (ONR por sus siglas en inglés) de Estados Unidos, busca conocer de manera más detallada cómo los delfines nariz de botella (*Tursiops truncatus*) utilizan la ecolocalización en condiciones de baja visibilidad y cómo las acciones humanas, como el ruido, afectan a esta técnica.



La ecolocalización es una habilidad de algunos animales para desplazarse en la oscuridad mediante la emisión de ondas sonoras y el eco que rebota en los objetos de su alrededor. De este modo, crean una imagen de su entorno y detectan los peligros que les rodean.

Sin prevención no hay paraíso

 Prevención de Riesgos Laborales

 Formación a Medida

 Reconocimientos Médicos

 Reconocimientos Aeronáuticos

 Prevención contra Legionelosis

 Seguridad & Emergencias



www.oceanocan.es

info@oceanocan.es +34 928 149 211 · +34 922 250 477



CANARIAS APUESTA POR LAS COMPETENCIAS TECNOLÓGICAS Y VERDES

El Gobierno regional y la Asociación de Industriales de Canarias (Asinca) han puesto en marcha un nuevo programa formativo para personal directivo y mandos intermedios del sector en competencias relacionadas con la sostenibilidad y la industria 4.0. El pasado abril se abrió el plazo de inscripción para el curso universitario en transformación digital y *big data*, cuyo objetivo es facilitar a responsables y personal directivo la tarea de implantar y mejorar la estrategia de *big data* y de análisis de datos de sus industrias. Se tratarán casos prácticos en materia de explotación y analítica de datos, se revisarán las principales tecnologías asociadas a estas materias y se explicarán los pasos a seguir para la adopción de dichas técnicas y tecnologías. Para ello, durante las treinta horas que conforman este curso, que se desarrollará en Tene-



rife de forma semipresencial y/o virtual, se impartirán contenidos orientados al desarrollo de capacidades que permitan abordar la transformación hacia una cultura analítica «orientada al dato» partiendo de su propio autodiagnóstico.



GUESS

TENERIFE GRAN CANARIA LANZAROTE FUERTEVENTURA

CANARIAS AUMENTA LA CREACIÓN DE EMPRESAS

La creación de empresas aumentó un 15% en Canarias en febrero, con respecto al mismo mes del año anterior, hasta sumar un total de 338 sociedades mercantiles, en tanto que las disoluciones bajaron un 10,2% (97), según los datos difundidos el pasado abril por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Todas las empresas creadas en las Islas lo hicieron bajo el formato de sociedad limitada y con capital suscrito de 5,2 millones. En España el número de nuevas sociedades mercantiles subió un 9,9% el pasado mes de febrero respecto al mismo mes de 2022, hasta sumar un total de 10 154 empresas.



Con el repunte de febrero, la creación de empresas encadena dos meses consecutivos de ascensos, aunque el de febrero ha sido más moderado que el de enero, cuando este indicador se disparó un 15,6%. Para la constitución de las 10 154 empresas creadas el pasado mes

de febrero se suscribieron algo más de 344,7 millones de euros, lo que supone un 51,4% menos que en igual mes de 2022, mientras que el capital medio suscrito, que se situó en 33949 euros, disminuyó un 55,8% interanual, según informó el diario *CanariasAhora*.

An advertisement for Open Mall Lanzarote. It features a central map of the Canary Islands with various icons representing different islands and services. The text includes 'OPEN MALL LANZAROTE', 'A NEW WAY TO SHOP', 'CENTRO COMERCIAL SHOPPING CENTER', and 'ABIERTOS OPEN 365 DAYS'. There is also a small eye icon with the text '¡Estamos aquí!'.

ZARA

PULL&BEAR

worten

Bershka

CALZEDONIA

JD

KIABI
la mode à petits prix

PRIMOR

Sprinter

women'secret

JYSK

Sould Park

MANGO

¡Y MUCHO MÁS!

@lanzaroteopenmall
www.lanzaroteopenmall.com

AND MUCH MORE!

EL ARCHIPIÉLAGO CANARIO, EL DESTINO MÁS DEMANDADO



Canarias fue el destino turístico más demandado en el último mes de abril, según muestra la plataforma de ofertas turísticas Chollómetro. A nivel nacional la isla de Fuerteventura es el lugar más buscado para pasar las vacaciones, seguida de otros destinos de playa como Lanzarote, Cádiz, Ibiza y Mallorca, por orden de búsquedas. Tras el fin de la pandemia, y a pesar de la inflación, los viajes al extranjero se han recuperado con fuerza para los viajeros nacionales e internacionales. Entornos como las Islas tuvieron una ocupación turística de hasta el 90% durante la Semana Santa.

En ese sentido, Fuerteventura y Lanzarote estuvieron incluso por encima de esa cifra, atrayendo sobre todo turismo regional (en Fuerteventura) y alemán y británico (en Lanzarote).

Lee bien el proceso antes de reservar vacaciones en HD Hotels

Algunos clientes han descrito efectos secundarios importantes

- Sensación de felicidad generalizada.
- Exaltación de las relaciones familiares y/o de pareja.
- Una mejora considerable del bronceado y del tono muscular.
- Imperiosa necesidad de volver.
- Y... Ansias de conocer nuestras islas



Descuento Residentes
www.hdhotels.com

Este verano vive
el **Efecto HD**

HDesear

HDivertirse

HDespertar

HDegustar

HDesayunar

HDescansar

Atentos porque seguiremos informando...



Por Saioa Arellano

DEL VOLCÁN DEL CUERVO A UNA ESCENA DE PELÍCULA

Visité Lanzarote en octubre de 2022 por primera vez. Tardé en hacerlo porque nunca era el momento. Ahora, es un privilegio sentir que ya no podré dejar de ir jamás. La Isla de los Volcanes atrapa.



A través de La Geria, un paisaje que no deja indiferente a nadie y cuya uva crece de una forma muy peculiar, llegué a este volcán que nació en el año 1730 durante la erupción de Timanfaya y que duró un total de seis años. A su alrededor, inmensas coladas de lava que se quedaron petrificadas durante el proceso eruptivo y que, hoy, podemos observar como parte de un patrimonio geológico que nos hace eternamente privilegiados.

El volcán del Cuervo fue una recomendación para los pocos días que iba a estar. Un sitio muy visitado, sobre todo, por su fácil acceso, donde llevar calzado cómodo es un requisito imprescindible para estar en un paraje de ensueño. A través de unos veinte minutos, rodeados de coladas (o *rofe*, como las llaman los locales) bañadas en líquen, nos acompa-

ña un paisaje volcánico inigualable que nos permite adentrarnos en un cráter que no te dejará indiferente porque la oportunidad de estar en el interior de uno no se tiene al alcance todos los días. Una vez dentro solamente te queda disfrutar del silencio que solo rompe el viento alisio que te acompaña en el camino.

-

A pesar de no ser una visita muy extensa, puedes rodear el volcán para terminar el sendero circular y observar alrededor Montaña Colorada, Montaña Negra y el Parque Nacional de Timanfaya

-

Antes del viaje tuve claro que quería visitar una escena del cine que, si



alguien no conoce, debería hacerlo. De nuevo, atravesé La Geria, pasando por Uga y Yaiza. A otros escasos veinte minutos, llegué a El Golfo. Este pueblo perteneciente al municipio de Yaiza cuenta con muy poquitos habitantes y se caracteriza, como casi todos los núcleos costeros de Canarias, por ser pueblo pesquero. El conjunto de casas blancas tan típicas de Lanzarote, junto con el color rojizo del paisaje, hace de él algo tan mágico como hipnótico.

Este lugar no solo es conocido por su actividad pesquera; aquí podemos encontrar uno de los grandes atractivos de la Isla: el charco de los Clicos, comúnmente conocido como charco Verde. Tras recorrer un sendero de pocos metros, llegué a una especie de mirador desde donde pude observar en vista cenital una maravilla natural que se

genera gracias a las filtraciones marinas. El charco se encuentra en el cráter de un antiguo volcán, aunque a día de hoy y tras la erosión del océano Atlántico solo se puede apreciar una parte. El color verdoso se produce al mezclarse las filtraciones marinas con azufre y un alga que produce clorofila y permite que las tonalidades vayan cambiando según la época del año.

LANZAROTE

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

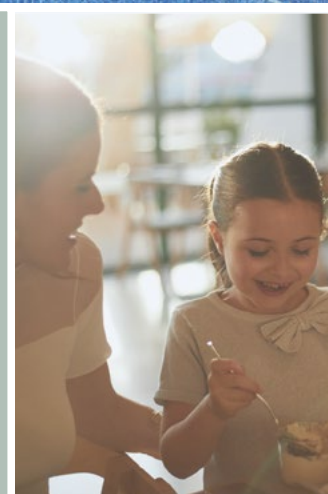
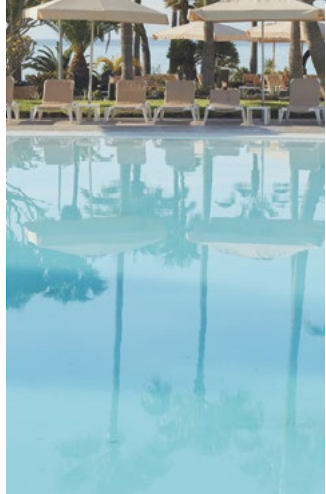
Consulte condiciones en bintermas.com
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás



Justo en el mirador del que hablaba anteriormente se grabó una de las escenas de cine español que quedan para el recuerdo. Fue Pedro Almodóvar quien, en *Los abrazos rotos*, convirtió el mirador del charco de los Clicos en un escenario misterioso y reconciliador donde dos personas se abrazan con la oscuridad de la arena volcánica y el Atlántico enfurecido de fondo, pero con la luz que ese mismo paisaje oscuro nos desprende.

Paradójico cuando menos, sí. Sin embargo, es algo que no sucede solo en esa escena, sino que lo hace también cuando visitas el lugar. Un paisaje de arena volcánica, mezclada con verde y arena rojiza; una explosión emocional tan placentera y calmada como la sensación de estar en un lugar donde no es que todo vaya más despacio, es que la vida se pausa, y te espera.



YOUR DREAMS. YOUR WAY.

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

Disfrute de una experiencia inolvidable alojándose en nuestras categorías Preferred Club, con acceso a los servicios más exclusivos del hotel, y descubra nuestro Unlimited-Luxury®, donde todo está incluido, desde el mejor servicio, restaurantes gourmet, licores de primera calidad, hasta un sinfín de actividades diurnas y nocturnas.

Precios especiales residentes canarios PROMOCODE: RESCAN23

dreamsresorts.com

A brand of

WORLD OF HYATT. *Inclusive* COLLECTION

CÓMO LLEGAR

Binter conecta diariamente Lanzarote con todas las islas.

DÓNDE ALOJARSE

Barceló Lanzarote Active Resort: exclusivas *suites* todo incluido junto a la playa El Ancla, en Costa Tegui, para unas vacaciones relajadas con la mejor gastronomía y servicios.

Sol Lanzarote: ideal para familias. Situado junto a la playa de Matagorada (Puerto del Carmen), cuenta con una extensa oferta de actividades para niños y adultos.

H10 Lanzarote Princess: uno de los hoteles emblemáticos de Playa Blanca, recientemente renovado. Para los que buscan un trato exclusivo.



QUÉ COMER

Lanzarote ha vivido siempre del mar y de la agricultura de secano y su mesa refleja su esencia. Disfruta de pescado fresco (sama, cherne, corvina, atún, vieja, mero...), pulpo, lapas, gambas, morena frita o calamares de La Santa, regados por un delicioso vino de malvasía volcánica. ¡Imprescindible!

Si buscas precios populares, tienes los Teleclubs.

No dejes de probar alguna de las cervezas artesanales que se producen en la Isla, como Malpeis y Nao, y acompáñalas con una bolsa de batatas fritas, cultivadas en el Jable, o con una tapita de queso de cabra artesanal.

La oferta gastronómica vive un gran momento en la Isla. Puedes elegir alguno de los restaurantes que han obtenido un **Sol de la guía Repsol** este año: **El Risco** (Caleta de Famara-Tegui), **Isla de Lobos** (Playa Blanca-Yaiza) y **Kamezi** (Playa Blanca-Yaiza). O decántate por alguno de los incluidos en **ViaMichelin en 2023**: **Aguaviva** (Playa Honda), **Mácher 60** (Carretera Tías-Mácher), **Lilium** (Arrecife) y **Tacande** (Haría).

NO TE PUEDES PERDER

Recorrer el paisaje natural protegido de La Gería y sus bodegas.

Admirar la belleza primitiva del Parque Nacional de Timanfaya.

Descubrir la huella que dejó César Manrique por toda la Isla.

Relajarte en las calas de arena blanca y aguas turquesa de Papagayo, la interminable playa de Famara, los charcones de Playa Blanca, las piscinas naturales de Punta Mujeres...

Fotografiar los colores del charco de los Clicos y el atardecer en El Golfo.

Comprar algunos recuerdos y productos artesanales en los mercadillos de artesanía de Haría y de Tegui.

Aprender a surfear en Famara, saltar en parapente desde el Risco, bucear en Puerto del Carmen, recorrer un cráter en el volcán de La Corona...

Pasear por las calles con historia de Tegui y Haría y pasear junto al mar en Arrecife.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

CASA LEÓN ROYAL RETREAT, UN REFUGIO DE TRANQUILIDAD



Monte León es un pequeño rincón en las afueras de Maspalomas que ofrece una experiencia única y auténtica, y el punto de partida perfecto para explorar este enclave privilegiado de Gran Canaria es Casa León Royal Retreat.

Casa León Royal Retreat es un oasis de paz y tranquilidad, donde los huéspedes pueden relajarse y disfrutar de una experiencia genuina para los cinco sentidos. El sonido del silencio es lo único que te acompañará en este refugio, que promete una sensación de paz interior y la oportunidad de volver a casa revita-

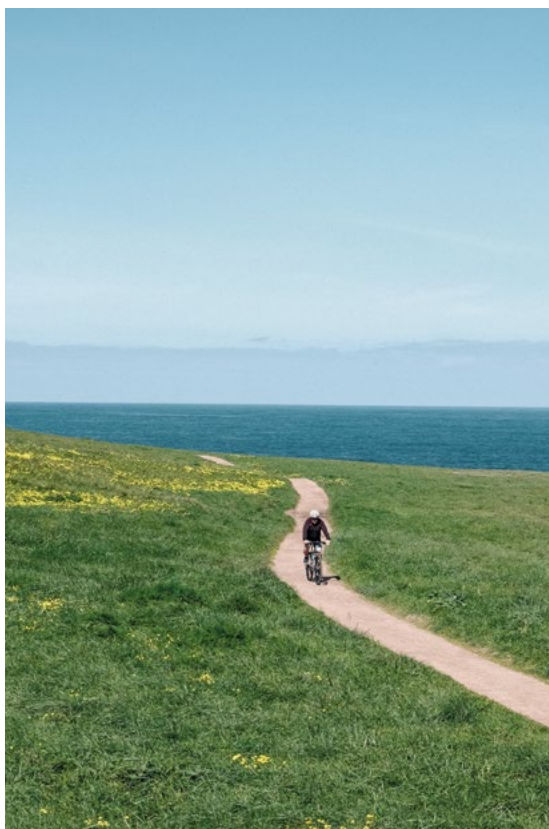
lizado. En Casa León Royal Retreat, los huéspedes pueden disfrutar de masajes relajantes, experimentar una variedad de tratamientos de belleza y deleitarse con su exquisita gastronomía.

Casa León Royal Retreat cuenta con una piscina al aire libre rodeada de un hermoso jardín y elegantes habitaciones. Si estás buscando una escapada romántica, una experiencia de relajación total o simplemente un lugar donde desconectar del mundo y disfrutar de una experiencia única, Casa León Royal Retreat es el sitio perfecto.



Texto por *Fabián Sosa*
Fotografías por *Adriana Galdo*

EL BALCÓN DEL ATLÁNTICO



Si hablamos de A Coruña, lo hacemos de una ciudad inevitablemente ligada al Atlántico. Así lo atestigua la Torre de Hércules. El faro romano en funcionamiento más antiguo del mundo, que se yergue imponente sobre una colina al borde del mar desde el siglo I d. C., es un imprescindible en tu visita a la ciudad gallega.

Una vez en la torre, si subes sus 234 escalones, podrás disfrutar de unas vistas magníficas de la ciudad y del golfo Ártabro. Aunque, sin duda, lo más recomendable es dejarse llevar por los alrededores del faro para descubrir algunas de las dieciocho obras –como *La rosa de los vientos* o *Los menhires*– que componen este parque escultórico y que salpican de mitos e historia esta península.

-

***Adentrándonos en la ciudad,
encontramos la plaza de Lugo,
alrededor de la cual se concentra
la principal zona comercial
de A Coruña***

-

Al oeste, un gran paseo marítimo se extiende durante dos kilómetros bordeando las playas de Orzán y Riazor. La brisa marina que invade la avenida facilita el contacto con la naturaleza sin alejarse de la ciudad, lo que atrae a deportistas y personas que buscan respirar aire fresco en la comodidad de la urbe. En verano, su cercanía la convierte en una playa muy frecuentada, aunque pocos son los valientes que traspasan el paseo y pisan la arena cuando llega el invierno.

En pleno centro, los jardines de Méndez Núñez conforman el espacio verde más antiguo de la ciudad. Diseñados en 1868, albergan diversos monumentos y edificios emblemáticos, como La Terraza o el Quiosco Alfonso. Con frecuencia, estos jardines son escenario de ferias de artesanía, exposiciones de arte, actuaciones musicales y todo tipo de actividades culturales, lo que los convierte en una opción ideal para dar un paseo.

Adentrándonos en la ciudad, encontramos la plaza de Lugo, alrededor de





la cual se concentra la principal zona comercial de A Coruña. Sin embargo, el mayor atractivo del lugar no se encuentra tras los escaparates, sino sobre ellos. Al alzar la vista, resulta difícil no quedar impresionado por los edificios modernistas que adornan las calles del Ensanche. Estas construcciones, que a finales del siglo XIX comenzaron a revolucionar el urbanismo coruñés, bebieron de las tendencias surgidas en las principales capitales europeas. Y se levantaron para convertirse en el hogar de una nueva burguesía surgida del lucrativo comercio con las Américas. Las líneas curvas, los motivos florales o marinos y los elegantes elementos de fundición en las fachadas son un buen reflejo de la próspera situación que atravesaban aquellos nuevos ricos que comenzaron a habitar esta zona de la ciudad.

A unas cuantas calles de la playa de Orzán, se halla toda una joya para los amantes de la pintura. El Museo de Bellas Artes de A Coruña, construido en 1995 sobre las ruinas del antiguo convento de las Capuchinas, alberga en su interior una colección de más de 5000 obras, que abarca desde el siglo XV hasta la actualidad. Cuenta con firmas de relevancia internacional como Rubens y grandes nombres de la pintura nacional como Sorolla o su discípulo local, Francisco Lloréns.

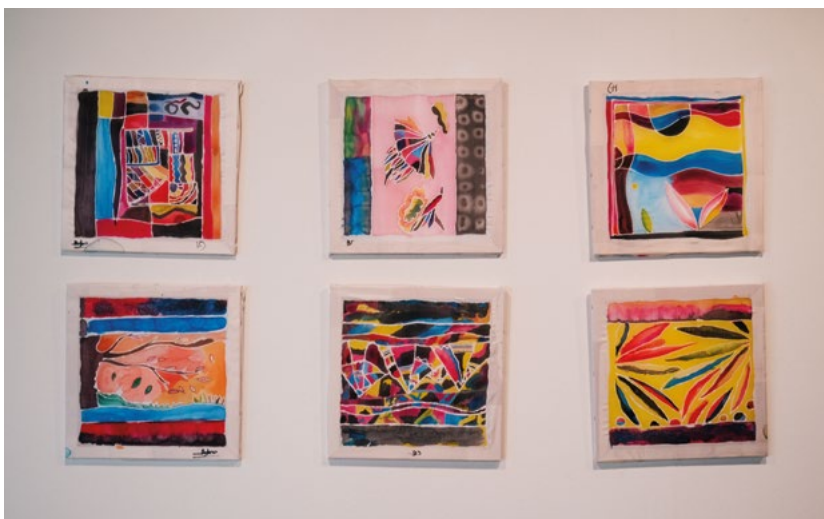


A CORUÑA

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

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

BinterMás



El museo, cuyo edificio es ya una obra en sí mismo, también ofrece entre su colección piezas escultóricas, dibujos y grabados. Además, la entrada es gratuita, así que no hay excusa para no visitarlo.

En la otra costa de la ciudad, una mujer esculpida en bronce y de gesto desafiante yace portando una lanza frente a la casa consistorial. Con la otra mano sostiene la de su marido, recién asesinado. Se trata de la estatua en honor de María Pita, la heroína coruñesa que en 1589 lideró la expulsión de las tropas inglesas de la ciudad. La obra, realizada por Xosé Castiñeiras en 1998, se encuentra en la plaza del mismo nombre.

Con 10000 metros cuadrados de planta, la de María Pita es una gran plaza. Diseñada a mediados del siglo XIX, se encuentra protegida por edificios porticados que la resguardan del mar. Atravesándolos, se abrirá ante nosotros el puerto de A Coruña, considerado uno de los más importantes del norte de España. También resulta un lugar idóneo para pasear tomando un helado mientras los barcos regresan al puerto y los cristales de las galerías se bañan con la luz dorada del atardecer.



#livvo #LiveTheWorld



LIVVO

HOTEL GROUP

VIVIR · LIVE · VIVO

livvohotels.com


LIVVO
MORROMAR
APARTMENTS
★★★★
LANZAROTE




LIVVO
ANAMAR SUITES
HOTEL
★★★★
GRAN CANARIA




HOTEL ★★★★★
RISCO DEL GATO
SUITES
by LIVVO
FUERTEVENTURA



RUTAS A PIE PARA SUMERGIRSE EN LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Vegueta-Triana y un paseo por el legado racionalista, planes para viajar por la historia y el patrimonio de la capital de Gran Canaria

Acercarse a los barrios donde nació la ciudad, Vegueta y Triana, es un indispensable para conocer el alma de esta urbe atlántica. La plaza de Santa Ana es el ágora perfecta para comenzar el paseo que nos lleva a plazas, museos y puertas que dejan ver coquetos patios canarios, edificios coloniales, balcones de madera, calles peatonales, fuentes, arte e historia.

La catedral, las Casas Consistoriales, las plazas del Pilar Nuevo, Santo Domingo y San Agustín, el Museo Canario, la Casa de Colón, el Centro Atlántico de Arte Moderno, el mercado... Y en Triana, donde bullen la vida comercial y la buena mesa, el teatro Pérez Galdós, el Gabinete Literario, la Casa-Museo Pérez Galdós y el Castillo de Mata destacan en medio de preciosas fachadas y calles llenas de tiendas y terrazas.

La ciudad racionalista de Miguel Martín-Fernández de la Torre

La sede del Cabildo de Gran Canaria, el Hotel Santa Catalina, la Casa del Marino –el primer edificio multidisciplinar

de España–, el Hotel Parque, el teatro Cuyás, Ciudad Jardín... son solo algunos ejemplos icónicos del patrimonio que legó Miguel Martín-Fernández de la Torre, el principal representante de la vanguardia arquitectónica en Canarias, el gran arquitecto que hizo crecer a Las Palmas de Gran Canaria con estilo y modernidad en la primera mitad del siglo XX.

Un paseo obligado por la arquitectura racionalista de la ciudad se puede hacer a pie, en una propuesta de hasta cuatro rutas deliciosas: Ciudad Jardín, Vegueta y Triana, Puerto-Canteras y Tafira.

www.miguelmartin.turismolpa.com/rutas/

Litoral y naturaleza

El singular barrio marinero de San Cristóbal, su bahía orientada al norte con su gran playa, Las Canteras, y su escondido paisaje natural de El Confiatal o el Jardín Canario Botánico Viera y Clavijo, en Tafira, son otros paseos a pie que la primavera invita a realizar de manera especial.



Fotografías: Nacho González.

DESCUBRE CANARIAS

Canarias, una realidad poliédrica, nutritiva, diversa, sorprendente, estimulante... Un mundo lleno de propuestas, todas accesibles, para grandes, chicos o familias. Atrévete a redescubrir algunas de las Islas a través de originales actividades ambientales, culturales y hasta de compromiso ciudadano con el cuidado de nuestra tierra, mar y aire. Te presentamos cuatro recomendaciones.

Ecomuseo de Guinea

En el valle del Golfo, en El Hierro, se encuentra el Ecomuseo de Guinea, donde se puede hacer una ruta guiada por sus casas y conocer la evolución de estas desde que fueron simples espacios habitables hasta que se convirtieron en viviendas, desde el siglo XVII hasta el XX. Este patrimonio supone una muestra de la arquitectura herreña.

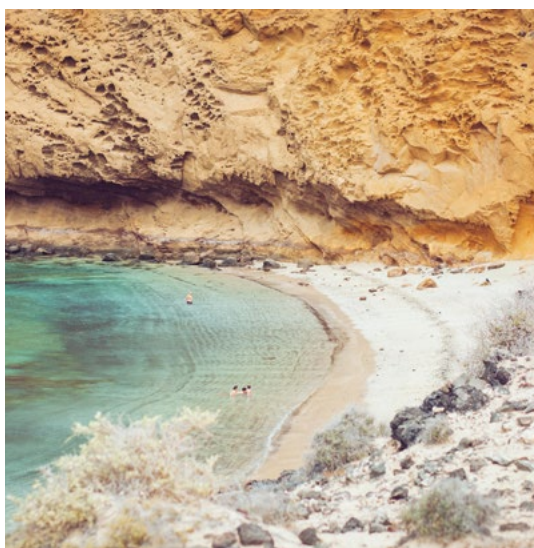
Asimismo, en esta localización se puede también visitar el tubo volcánico de Guinea, un punto recomendable para conocer más sobre la geología de El Hierro. Las visitas a esta cueva son siempre guiadas, en el mismo horario de la ruta del Ecomuseo, y las entradas se adquieren en la taquilla del centro.

Playa de Las Cocinas

Es una de las playas más emblemáticas de La Graciosa y se encuentra a una media hora de camino a pie desde Caleta de Sebo. No tiene precio la recompensa de contemplar desde arriba esta pequeña bahía protegida por la montaña Amarilla. Una montaña que también le da el nombre, pues a esta playa se la conoce también como playa de montaña Amarilla; un enclave escondido con mar más que en calma, de delicados tonos turquesas, fina arena dorada y agua reponedora.



Ecomuseo de Guinea.



Playa de Las Cocinas.



SEASIDE COLLECTION

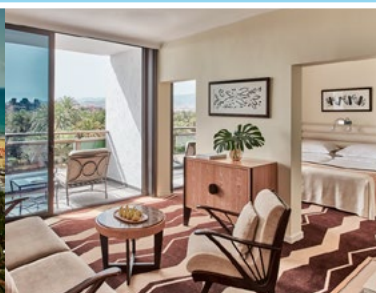
HOTELS



★★★★★^{GL}
GRAND HOTEL RESIDENCIA
Maspalomas, Gran Canaria



★★★★★
PALM BEACH
Maspalomas, Gran Canaria



SEASIDE COLLECTION ... ¿POR QUÉ CONFORMARSE CON MENOS?

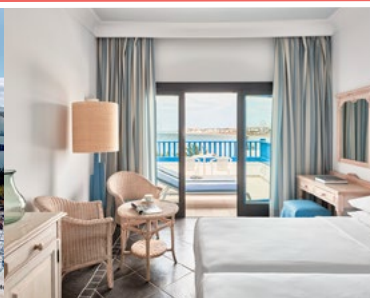
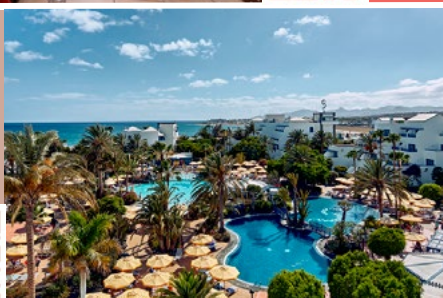
La mejor gastronomía y servicio, cada uno con identidad propia, todos a solo unos pasos de la playa. Descuentos especiales para residentes canarios.



★★★★★
SEASIDE SANDY BEACH
Playa del Inglés,
Gran Canaria



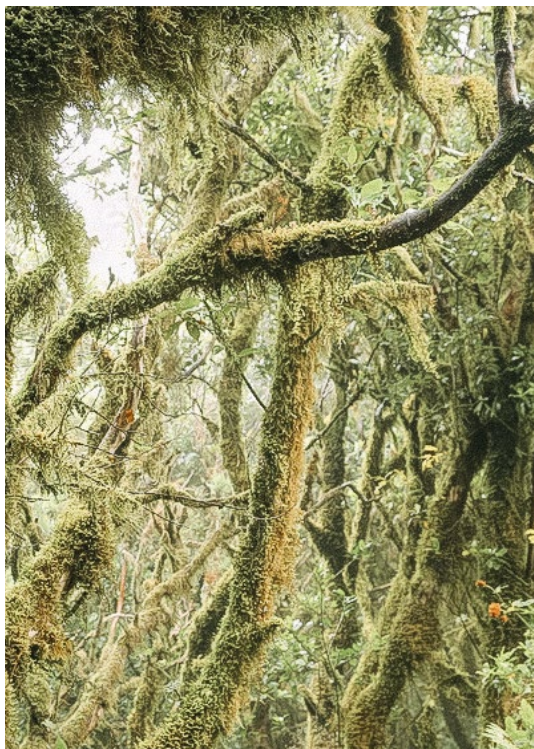
★★★★★
SEASIDE LOS JAMEOS
Playa de los Pocillos,
Lanzarote



Garajonay

Declarado como parque nacional en 1981, es el cuarto y actualmente el más joven parque nacional de Canarias y casi una obligación visitarlo si se encuentra en la Isla Colombina. Cuenta con una superficie de casi 4000 hectáreas, con una cota mínima de 650 metros y una máxima de 1487 sobre el nivel del mar.

Alberga la mejor muestra conocida en el Viejo Mundo de laurisilva, un bosque húmedo de variadas especies de hoja perenne que en el Terciario cubría prácticamente toda Europa. La laurisilva se da en un régimen climático uniforme en el que la variación anual de la temperatura es pequeña y la precipitación es relativamente abundante, con humedad casi constante debida al mar de nubes.



Garajonay.

Carne de cabra

La carne de cabra es un plato típico de Canarias, cuya receta puede variar ligeramente dependiendo de la isla y de la materia prima que se emplee en su composición. Lo más habitual es comenzar por la preparación del ingrediente estrella del plato, por lo que la troceamos y quitamos la mayor parte de la grasa de la carne. A continuación, la guisaremos en un caldero con agua, limón y un poco de vino blanco. A medida que se va guisando es importante retirando la *espuma* o grasa que se vaya desprendiendo. Una vez que esté en el punto que queremos, cuando esté tierna (cuánto se desprende la carne del hueso puede ser un buen indicativo), tras escurrirla, se puede dorar un poco, según el gusto. Lo siguiente será preparar una fritura con diferentes ingredientes y hierbas aromáticas que añadiremos a un nuevo caldero que pondremos a guisar de nuevo con la carne, a fuego lento, durante unas dos horas, para darle todo el sabor que requiere el plato.



Carne de cabra.



**ENTRADA
GRATUITA**

+ FESTIVAL

MUSIC MEETS TOURISM 2023



08/09/10/11 JUNIO 2023

+ MUSICA + TURISMO + MODA + GASTRONOMIA + PROYECTO SOCIAL

PARQUE SUR MASPALOMAS



Ilustre Ayuntamiento de la Villa de
San Bartolomé de Tirajana



EL ASESINO DE LAS PLATANERAS

Una enfermedad silenciosa está acabando con las plataneras Cavendish, el plátano que consumimos en todo el mundo. Causada por el hongo *Fusarium oxysporum f.sp. cubense* raza Tropical 4 (FOC TR4), afecta a los vasos de la planta, cuyas hojas amarillean y se marchitan.

Se transmite por el material vegetal infectado, el suelo, el riego, el calzado, las herramientas, la maquinaria y, una vez establecido, es muy difícil de erradicar. Puede estar más de diez años en suelo sin cultivar, esperando su oportunidad para volver a atacar.

Restringido hasta hace poco al sureste de Asia y Australia, se ha detectado ya en Jordania, Israel, Mozambique y la región bananera de Sudamérica (Colombia, Perú, Venezuela). Cada vez es mayor el riesgo de que FOC TR4 llegue a nuestras islas.

Evitemos poner en riesgo nuestra producción de plátanos. Si ha visitado fincas de platanera en zonas de riesgo, deseche el calzado. No traiga plantas, fruta ni objetos hechos con hojas de platanera.



www.cuarentagri.com

FOTOGRAFÍA:
DAVID BARRIO



LA RESTINGA



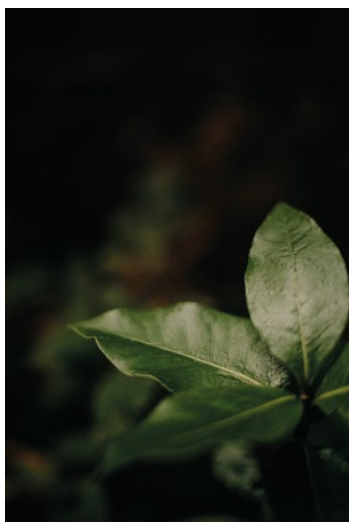
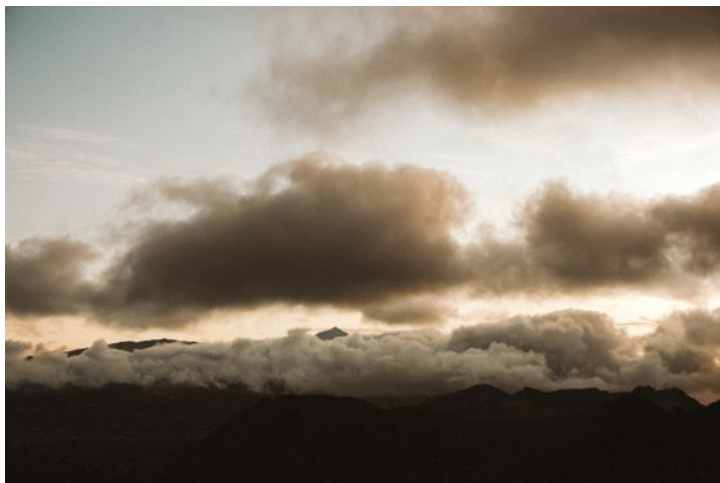
EL HIERRO
LA ISLA CON ALMA



Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por José Chiyah Álvarez

ENTRE VERDES MONTAÑAS

Este mes traemos una propuesta que nos permite disfrutar de los encantos del monteverde canario en uno de sus últimos y mejor conservados bastiones: la Reserva de la Biosfera del Macizo de Anaga, en la isla de Tenerife.



Partiendo de Cruz del Carmen, el lugar en el que se cruzan todos los caminos de la comarca, descendemos por la antigua senda de Las Montañas, siguiendo los pasos de las gangocheras y los carboneros, de camino hacia Las Mercedes.

En el Llano de los Loros, miradero excepcional sobre la árida vertiente sur de las montañas, disfrutamos del panorama que se extiende ante nosotros, y que abarca desde el Roque de la Lombarda, en la cabecera del barranco de Tahodio, hasta el océano y las cumbres de Gran Canaria.

Después, el descenso continúa serpenteando entre la masa verde de laureles, que conforman una cúpula infranqueable en las inmediaciones del Llano de los Viejos, la despensa del agua que dio la vida a la Agüere primigenia de los tiempos del Adelantado.

Al llegar a Casa Domingo, ya en los bordes de la masa forestal, tomamos el camino que asciende por el Lomo de los Risquetes y se interna de nuevo en el bosque por la Degollada del Boquerón.



Tras atravesar el barranco de la Mina, cuyo revelador nombre nos indica la presencia de galerías, nos incorporamos a la pista de La Estercolada, que discurre por las laderas del lomo homónimo en dirección oeste, hacia el valle de Pedro Álvarez, hasta rodear el Cabezo del Carcamal. A partir de este punto, el camino gira de nuevo hacia el este, internándose en la excepcional masa boscosa de las hoyas del Viñátigo y Zapata y el Llano de las Hiedras.

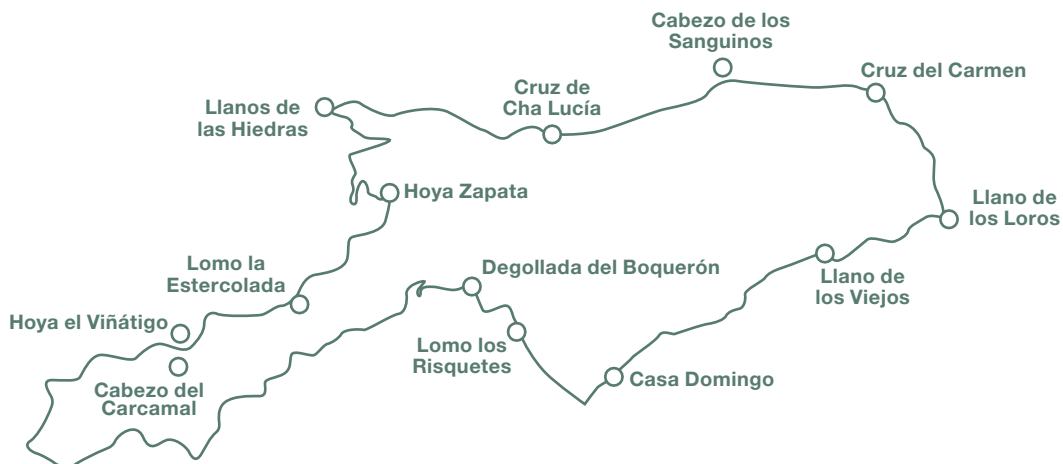
-

El descenso continúa serpenteando entre la masa verde de laureles, que conforman una cúpula infranqueable en las inmediaciones del Llano de los Viejos

-

Ya solo queda incorporarse al sendero PR-TF 12 en sentido ascendente, que en algo menos de dos kilómetros, pasando por la Cruz de Cha Lucía y el Cabezo de los Sanguinos, nos conduce de vuelta a la Cruz del Carmen, donde termina, como comenzó, nuestro recorrido.





Desnivel positivo: 560 metros de ascenso.

Desnivel negativo: 560 metros de descenso.

Longitud: 8,83 kilómetros.

Cota máxima: 977 metros de altitud.

Cota mínima: 692 metros de altitud.

Lugares de interés cercanos: la Cruz del Carmen es la puerta de acceso al macizo de Anaga, y a todos los secretos que albergan sus profundos y sinuosos valles cubiertos de verdor y salpicados por hermosos caseríos, pagos y pueblos repletos de valor etnográfico y magníficos lugares donde degustar la rica gastronomía de la zona.

Observaciones: el recorrido transcurre, de forma integral, bajo la espléndida laurisilva macaronésica del monte de Las Mercedes. Esto implica que dispondremos de sombra durante todo el recorrido, pero también que el suelo estará mojado y resbaladizo durante buena parte del año.

¿Sabías que el entorno por el que transcurre nuestro recorrido, en las inmediaciones de Cruz del Carmen, presenta la mayor tasa de especies de seres vivos diferentes por kilómetro cuadrado que se ha identificado en todas las zonas de la Unión Europea en las que se han realizado muestreos?

The water kingdom SIAM DRAGON PARK

Costa Adeje - Tenerife



EL PLAN PERFECTO



COMPRA
TICKET
ONLINE

*
15€ niño / 21€ adulto
Precios residentes canarios
Consulta online

El "must" de Canarias
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY



SE ANUNCIA LA SEGUNDA EDICIÓN DEL PREMIO INTERNACIONAL WOLFGANG KIESSLING

American Humane, la mayor certificadora de bienestar animal del mundo, ha anunciado la apertura de las nominaciones para el Premio Internacional Wolfgang Kiessling de Conservación de Especies 2023. Establecido en 2022, este premio reconoce a aquellos que logran un cambio positivo significativo en el campo de la práctica, la teoría y la investigación de la conservación. El premio anual fue creado en honor de Wolfgang F. Kiessling, fundador de Loro Parque y líder mundialmente reconocido en el campo de la conservación.

«Ahora mismo se está haciendo un trabajo increíble para proteger y preservar la diversa vida animal de nuestro mundo. Me siento honrado de formar parte de este esfuerzo para reconocer y apoyar a los principales conservacionistas de animales que realizan misiones cruciales para preservar las especies antes de que se pierdan para siempre», afirma Wolfgang Kiessling, presidente y fundador de Loro Parque.



El comité del Premio Internacional Wolfgang Kiessling seleccionará y votará a los candidatos, eligiendo en última instancia al ganador del Premio Wolfgang Kiessling y una subvención de 80000 dólares para ayudar a avanzar en su trabajo y hacer contribuciones significativas a la aplicación práctica, la investigación y la teoría de la protección de especies.



AQUARIUM Poema del Mar



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



BUY
TICKET
ONLINE

13€ niño / 18€ adulto
Precios residentes canarios
Consulta online

El "must" de Canarias
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY





Por Raquel Álvarez
Fotografías por Jonay P. Matos

POCOS ESCALONES BAJAN TAN BIEN AL CIELO



La playa del Águila o de La Escalera, cerca del núcleo costero de El Cotillo, en el noroeste de La Oliva, sería la estrella en muchos rincones costeros del planeta, algunos muy turísticos. Su desventaja es que se sitúa junto a otras calas paradisiacamente increíbles y en una isla que, con razón, muchos llaman «la Isla Playa»: Fuerteventura. Aun así, no deja de ser un inmejorable ejemplo de cala solitaria, de fina arena dorada, con acantilados de negra piedra volcánica frente a un Atlántico intenso pero apetitoso.

En la Isla Playa por excelencia, Fuerteventura, infinidad de calas nos dejan extasiados si lo que nos gusta es la soledad, la libertad, la fina arena dorada (también la hay oscura) y, en definitiva, la naturaleza en su expresión más auténtica, sin aditivos humanos discordantes. Por supuesto que hay muchas playas inmensas en esta isla con completos servicios y oferta alojativa, comercial y gastronómica variopinta y extensa. Playas que también impresionan, aunque la oferta de las otras, las vírgenes, es enorme. Un gran ejemplo es la conocida como La Escalera o El Águila, cerca del pueblo costero de El Cotillo, en el noroeste del municipio de La Oliva. Un total de 160 escalones nos dejan en una preciosa cala protegida por un acantilado de piedra negra volcánica, pero con fina arena dorada y un océano poderoso que, al tratarse de la vertiente norteña, obliga a extremar más el cuidado dadas sus corrientes y oleaje.

Ubicación: en el noroeste de Fuerteventura, en el municipio de La Oliva, junto al pueblo costero de El Cotillo y otras playas paradisíacas.

Socorristas: no.

Playa surfista: sí, aunque la que sirve de referente para esta actividad en la zona es la de El Cotillo (Piedra Playa).

Restaurantes: no.

Baños: no.

Duchas: no.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para personas con discapacidad: no.

Aparcamientos: sí, al final del tramo final del acceso de tierra.

Transporte público: taxis, aunque no es lo habitual. Hasta El Cotillo sí hay guaguas y taxis.

Perros: sí.

Curiosidades: como todas las playas con escaleras famosas, mucha gente se sabe cuántos escalones tiene esta: 160. La estructura debe bajarse y subirse con cuidado, ya que los peldaños son estrechos en muchos casos; además, a menudo pega fuerte el viento y, si se llevan parasoles, bolsos grandes o incluso tablas de surf, podríamos desequilibrarnos.

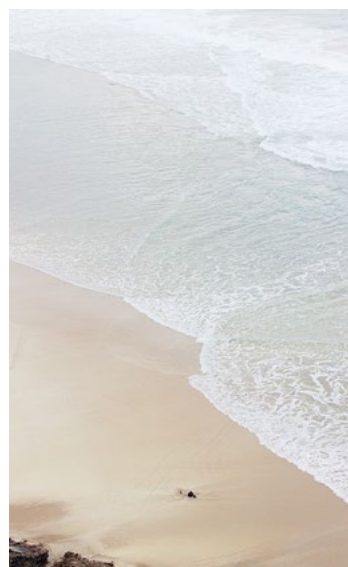
-

Una preciosa cala protegida por un acantilado de piedra negra volcánica, pero con fina arena dorada y un océano poderoso

-

A La Escalera es fácil llegar, aunque los coches con 4x4 tienen más ventaja, toda vez que su acceso se hace por una pista de tierra desde el pueblo de El Cotillo. Cuando llegamos a este núcleo, solo tenemos que tomar las pistas a la izquierda que llevan a playas como la de El Cotillo o Piedra Playa. Se trata de una zona llana, cuyas vistas se pierden hacia el noroeste por un terreno muy árido que, eso sí, regala un enorme contraste en el litoral, donde la roca negra volcánica combina excelentemente con la fina arena y el azul atlántico. Durante el trayecto, muchos visitantes suelen parar para disfrutar de las vistas de esas playas previas, debido a que a todas se accede bajando los pequeños acantilados que las acompañan, por lo que, desde arriba, las panorámicas suelen impactar.

Como otras de esta parte, estamos en una playa utilizada por bastantes surfers y, en general, visitada por jóvenes residentes o turistas un poco intrépidos y degustadores de este tipo de rincones salvajes. Conviene estar atentos al viento, sobre todo al bajar o subir la escalera, y, por supuesto, respetar la fuerza oceánica, y más si se atiende a la ausencia de socorristas.



Por lo demás, la pequeña excursión y las características del lugar nos invitan a pasar un gran día en la cala, especialmente si el mar acompaña y a los refrescantes baños unimos el sol habitual de la Isla. La limpia arena, la inexistencia de construcciones –salvo las de El Cotillo, a lo lejos, y los 160 escalones, cuyo número y características conocen a la perfección los usuarios más habituales–, el aire puro y la comprobación continua de que este rincón apenas ha cambiado en milenios son razones más que suficientes para la visita. En la Isla Playa de las Canarias sin discusión, he aquí otra magnífica muestra de por qué el Archipiélago no solo es líder turístico mundial, sino uno de los destinos que más se repiten por cómo convence.



MÁS DE 10 000 PERSONAS VISITARON LA CASA DEL CARNAVAL DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE DE 2023

La Casa del Carnaval recibió más de 10000 personas durante el primer trimestre de 2023 y superó los 103000 visitantes desde su apertura en el año 2017.

Este espacio ha albergado numerosas exposiciones temporales y permanentes, así como un amplio programa de actividades desde su inauguración, con lo que se ha consolidado con uno de los puntos de interés turístico de la capital tinerfeña para vecinos y visitantes. Así, la cifra de 10202 personas que han visitado este espacio en lo que va de 2023 supone alcanzar lo registrado en 2017, el año de apertura, en el cual se produjeron un total de 10500 visitas, y arroja un total de 103436 personas en estos cinco años. Las personas que deseen ampliar información sobre la Casa del Carnaval pueden hacerlo a través de su página web www.casa-carnavalsantacruz.com.



¡EMPIEZA A PLANIFICAR TUS VACACIONES AQUÍ! START PLANNING YOUR VACATION HERE!

Un espectáculo que lleva temas modernos como 'Let It Be', 'Bohemian Rhapsody' o 'I Still Haven't Found What I'm Looking For' a su peculiar y original estilo Gospel y Afro-Soul.

Más de 5.000 espectáculos y 18 años en el mundo de la magia donde destacan su innovación, creatividad, encanto y espectacular desempeño.

APROVECHA TU DESCUENTO
ROMANTIC corp.
on the best stages

VENTA TICKETS

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.



SANTA MÓNICA
SUITES HOTEL

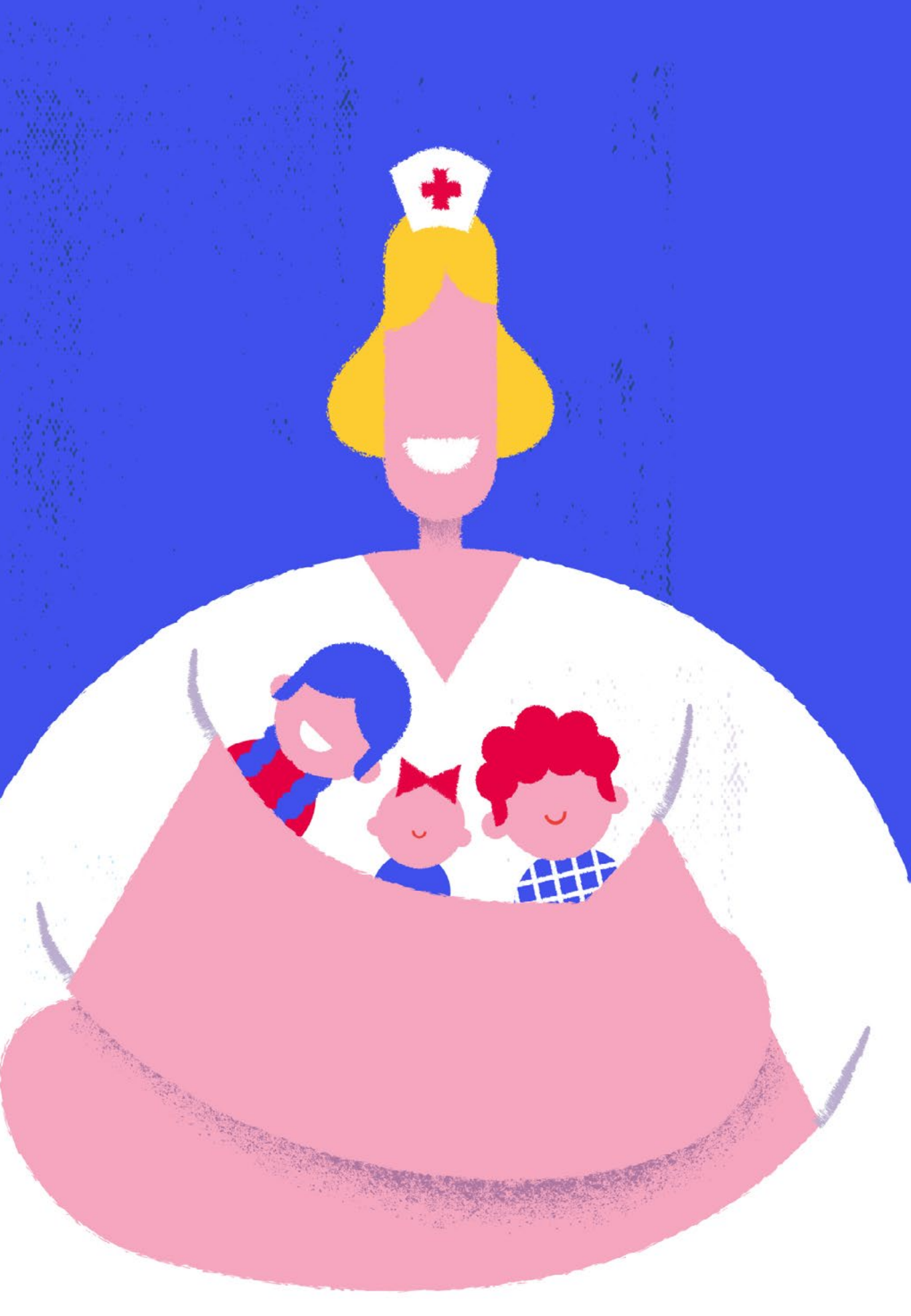
Las dunas de Maspalomas y el sonido del Atlántico
La combinación ideal para el descanso



Paseo Costa Canaria, 116
Playa del Inglés - Gran Canaria
Tel. 928 774 020

www.santamonicasuiteshotel.com





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

CUIDANDO DE LA CIUDADANÍA

Cuando hablamos de los profesionales de enfermería los imaginamos en las plantas del hospital, las urgencias o en las consultas de atención primaria. Nos cuidan a través de las curas, la educación sanitaria o los controles de salud. Sin embargo, la atención que realizan las enfermeras de salud pública es diferente y desconocida; ¿quieres saber cómo cuidan de tu salud?

Una de las personas referentes para el colectivo de enfermería es Florence Nightingale. Fue enfermera, escritora y estadística. Durante su trabajo en la guerra de Crimea, visibilizó la importancia de las medidas de prevención frente a las enfermedades nosocomiales (adquiridas en el hospital), las cuales mejoraban las condiciones de salubridad de los espacios sanitarios y reducían el número de fallecidos.

Un gesto tan sencillo como la higiene de manos fue y es una de las herramientas principales para prevenir enfermedades. En la actualidad, la población ha

incorporado a su día a día otras acciones preventivas para evitar los contagios: ventilar los espacios cerrados y las estancias del hogar, usar las mascarillas para evitar la propagación de los virus respiratorios o el hecho de ponernos en aislamiento cuando ya estamos enfermos.

Retomando el papel de F. Nightingale, vemos cómo el éxito de su labor profesional sirvió de impulso para crear puestos de trabajo de «enfermería para la salud». El objetivo era distinguirlos de la enfermería para la enfermedad que se ejercía en los centros hospitalarios. De este modo, se empezaron a desarrollar

las competencias de la enfermera de salud pública a nivel internacional, y cada país impulsó esta figura en la medida de lo posible.

En España esta especialización ha tenido un camino tortuoso, hasta tal punto que a día de hoy no tiene reconocimiento legal. Sin embargo, las enfermeras en salud pública han existido y existen en nuestro país desde principios del siglo XX. En sus inicios eran conocidas como enfermeras visitadoras y, posteriormente, instructoras sanitarias. Realizaban labores de educación sanitaria en el ámbito de lo que conocemos actualmente como atención primaria, vigilando y ofreciendo consejos de salud en las poblaciones más vulnerables, como las personas con enfermedades mentales, mujeres embarazadas y con hijos, o estudiando e interviniendo para evitar los contagios venéreos y de tuberculosis.

-

Las enfermeras de salud pública se pueden encontrar en diferentes puestos, pero con un objetivo común: vigilar y cuidar la salud de la población

-

A día de hoy, podemos decir que las enfermeras de salud pública se pueden encontrar en diferentes puestos, pero con un objetivo común: vigilar y cuidar la salud de la población. Desde hace casi medio siglo vemos profesionales de enfermería en los servicios de medicina preventiva realizando actividades de vigilancia, prevención y promoción de la salud en el ámbito hospitalario. Sus intervenciones y estudios garantizan entre otras cosas que los espacios hospitalarios sean más seguros, disminuyendo el riesgo de infecciones nosocomiales.

También podemos encontrar a estos profesionales en centros de investigación, universidades, delegaciones y servicios centrales de salud. Son puestos más orientados a la gestión y el conocimiento, cuyo fruto repercute posteriormente en mejoras para la población.

Por último y de forma más reciente, llevan algunas décadas formando parte de los servicios de epidemiología de atención primaria, haciendo el estudio de contactos de enfermedades de declaración obligatoria como la tuberculosis. Durante la pandemia hubo un aumento del número de estos profesionales para poder hacer frente al estudio de contactos del COVID-19.

Esta labor asistencial ha sido claramente una de las principales estrategias para controlar la pandemia y ha sentado las bases para que en la actualidad se cuente con este perfil profesional para gestionar y cortar las cadenas de contagio de otras infecciones transmisibles como son las de tipo sexual o la viruela del mono.

Durante su labor de vigilancia epidemiológica, han sido los encargados de transmitirnos todas las medidas de prevención oportunas para evitar contagiar a nuestros seres queridos y nos han mostrado la necesidad de identificar los contactos para evitar que la cadena de contagio avanzara.

Ahora ya lo sabes, si algún día te diagnostican una infección contagiosa que revista cierta gravedad para la población y recibes la llamada de una enfermera de salud pública para hacerte el estudio de contactos, recuerda que tu colaboración es fundamental para poder prevenir y frenar una posible propagación, evitando de esta manera poner en riesgo a más personas.

TU SEGURO DE SALUD CON MÁS VENTAJAS

Adeslas **PLENA TOTAL**

TE DEVOLVEMOS HASTA

150€
POR ASEGURADO
AL CONTRATAR
SALUD CON DENTAL*

Adeslas

Misma prima mensual durante 3 años



Primas y coste de los actos dentales sin incremento durante los primeros 3 años



Un **chequeo médico anual gratuito**, adaptado a la edad de cada asegurado



46 actos dentales gratuitos y 10 % de descuento en tratamientos de ortodoncia e implantología



Asistencia en viaje en el extranjero con un capital de hasta 30.000 €



Reembolso de gastos de farmacia, rehabilitación, fisioterapia, podología, logopedia y foniatría

Para más información y contratación:

buzonlaspalmasbinter@segurcaixaadeslas.es
buzontenerifebinter@segurcaixaadeslas.es

*Promoción válida exclusivamente para nuevas contrataciones de un seguro de Salud con Dental realizadas por personas físicas entre el 1-4-2023 y el 30-6-2023. Posibilidad de conseguir por el contratante el abono de 150 € por asegurado, siempre que se contrate un seguro Adeslas Plena Total, o de 100 € por asegurado al contratar un seguro de Asistencia Sanitaria con cobertura dental incluida, conforme se indica en las condiciones de la promoción. Promoción compatible con otras campañas o promociones. Consulta el resto de condiciones y seguros en promoción a tu agente o mediador, en tu oficina de SegurCaixa Adeslas más cercana o en www.adeslas.es.

Seguros de Salud de SegurCaixa Adeslas, S.A. de Seguros y Reaseguros, con domicilio social en el paseo de la Castellana, 259 C (Torre de Cristal), 28046 Madrid, con NIF A28011864, e inscrita en el R. M. de Madrid, tomo 36733, folio 213, hoja M-658265.

CON LA MEJOR FORMACIÓN LLEGARÁS DONDE TÚ QUIERAS



El centro de Formación Profesional Grupo Dentazul es un centro privado homologado por la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes. En él, se imparten los ciclos formativos de grado superior en Higiene Bucodental, Prótesis Dental y Audiología Protésica, los cuales permiten el acceso a estudios universitarios preferentemente de la rama sanitaria.

TÉCNICAS Y FÁRMACOS EN EL TRATAMIENTO DE LA HEMOFILIA



El Hospital Universitario Nuestra Señora de Candelaria, centro adscrito a la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, aplica técnicas y farmacología innovadoras en el tratamiento de la hemofilia. Esta se realiza mediante el empleo de un nuevo fármaco de dispensación subcutánea que se administra una vez al mes y permite más autonomía a los pacientes.

LOS MÉDICOS DE GRAN CANARIA ACTUALIZAN SUS CONOCIMIENTOS EN INSUFICIENCIA CARDÍACA

Recientemente se han celebrado unas jornadas sobre insuficiencia cardíaca en el salón de actos de la Gerencia de Atención Primaria de Gran Canaria en las que participaron profesionales de los servicios hospitalarios vinculados a la atención a la insuficiencia cardíaca. En estas jornadas los especialistas de cada uno de los servicios expusieron cómo es su labor de abordaje de estos pacientes, se debatió sobre nuevas terapias y se compartieron experiencias, por lo que este encuentro resultó un foro muy enriquecedor para los asistentes.

La formación y perfeccionamiento en el abordaje sobre la insuficiencia cardíaca en atención primaria permite elevar el estándar de calidad en el cuidado de las personas con esta patología y adoptar un



enfoque de equipo multidisciplinar con el objetivo de mejorar la calidad de la atención, la calidad de vida y la experiencia del paciente.

Además, esta asistencia integral ayuda a reducir los ingresos hospitalarios y la mortalidad por insuficiencia cardíaca en estos pacientes.

CIRUGÍA REFRACTIVA EN HOSPITEN

La cirugía refractiva es un conjunto de procedimientos quirúrgicos que modifican el estado refractivo del ojo con el propósito de eliminar o disminuir el uso de gafas o lentes de contacto.

Los defectos refractivos producen mala visión a diferentes distancias, a causa del desenfoque de las imágenes sobre la retina. «La cirugía refractiva corrige la miopía, la hipermetropía, el astigmatismo, la presbicia (vista cansada) y las cataratas con técnicas láser o implantando lentes intraoculares».

Las intervenciones para la corrección de los defectos refractivos van desde la aplicación de avanzados láseres que realizan un tratamiento totalmente personalizado al implante de lentes intraoculares ICL, que son lentes blandas y flexibles que se colocan entre el iris y el cristalino sin modificar la anatomía del ojo. También existen soluciones para la presbicia y la catarata mediante la implantación de lentes intraoculares monofocales o multifocales que sustituyen al cristalino. Cada paciente y cada defecto refractivo tienen una solución.



Servicio de Cirugía Ocular de Hospiten Roca.

Las ventajas que ofrece la cirugía refractiva son múltiples: se realiza de forma ambulatoria, dura unos 10-15 minutos, tiene un tiempo de recuperación visual de unos pocos días y permite la incorporación al trabajo o estudios en una o dos semanas.

TEATRO, MÚSICA
Y ACTIVIDADES

TENERIFE

KIKE PÉREZ
¿ES LA MIL?



Paraninfo ULL
9 de junio

Humor e ingenio en altas dosis. ¿Es la mil? Esa es la pregunta que se hace Kike Pérez, y que quiere trasladar a su público, y es que en 2023 alcanzará esta cifra redonda de *shows*. Los cálculos desde 2006, año en el que empezó su trayectoria profesional, aseguran que este año se dará este número de presentaciones, impensable cuando el cómico lanzaroteño comenzaba... Lo que ha sido imposible de concretar es cuál de ellas será exactamente la mil.

MUNDO CHILLÓN



Sala La Bowie
26 de mayo

En el tercer planeta del sistema solar, allá por el año 4543 millones y pico, una raza de cernícalos majaderos con las luces justas para hacer, a lo sumo, una única cosa bien a la vez ha colonizado inexplicablemente todos los rincones de su mundo y su estupidez amenaza con saltar al espacio.

GRAN CANARIA

EFEECTO PASILLO



Auditorio Alfredo Kraus
17 de junio

La nueva gira de Efecto Pasillo tiene una parada en el Auditorio Alfredo Kraus. El cuarteto canario más exitoso y canalla de los últimos tiempos marca tres citas exclusivas en su calendario y en el de sus fieles seguidores para presentar en concierto su último disco, *Los Reyes del Mambo*, cuyo lanzamiento está fijado para este mes de mayo. En esta gira de presentación, a la formación de Iván Torres (voz), Javi Moreno (batería), Nau Barreto (guitarra) y Arturo Sosa (bajo) se sumarán grandes músicos como Totó Noriega (percusión), Stefan Navarro (trombón), Marcos Pulido (trompeta) y Tato Latorre (guitarras, teclados y dirección musical). Todo ello con el objetivo de crear un *show* inolvidable y único a la altura de *Los Reyes del Mambo*. Un directo festivo, optimista y al más puro estilo de Efecto Pasillo, que no dejará indiferente y en el que las canciones de su nuevo trabajo se intercalarán con los grandes éxitos de su carrera musical.

REGATAS VELA
LATINA CANARIA
DE BOTES

Litoral sur de Las Palmas de
Gran Canaria
Desde el 7 hasta el 27 de mayo

La vela latina canaria es un deporte náutico de botes que se desarrolla en Canarias. Consiste en regatas en modalidad de flota o de barco contra barco, según la competición de que se trate. Son propulsados por el viento, y los tripulantes son los encargados de dirigir el bote e intentar aprovechar al máximo la cinética. Esta actividad podrá contemplarse el domingo 7, domingo 14, sábado 20 y sábado 27 de mayo en el litoral sur de Las Palmas de Gran Canaria: El Tritón-muelle deportivo. www.federacionvelalatinadebotes.com

ASTURIAS

VESU FESTIVAL
2023



Oviedo
Del 30 de junio al 2 de julio

El festival asturiano regresa a Fábrica de Armas De la Vega del 30 de junio al 2 de julio de 2023 para celebrar su cuarta edición. Alizzz, Curtis Harding, Carlangas, Futuro Terror, Jimena Amariello, Klangphonics, La Plazuela, Sila Lua, Le Boom, Alien Tango, Monteperdido, La Paloma y Pipiolas forman el cartel.

SANTANDER

PEDRO GUERRA



Jardines del Ayuntamiento de Puente Viejo
10 de junio

Enmarcado en la cuarta edición del *Entre Luces*, con conciertos todos los sábados de junio, el cantautor canario Pedro Guerra deleitará al público cántabro con sus trabajos musicales, que se caracterizan por la fusión de diferentes estilos y ritmos, como el folk, la música latinoamericana y la música popular canaria. Las letras de sus canciones a menudo tratan temas sociales y políticos, como la lucha contra la pobreza y la injusticia, la defensa de los derechos humanos y la promoción de la diversidad cultural.

SAN SEBASTIÁN

LADYSMITH Y JOSS STONE



Plaza de la Trinidad
25 de julio

Ladysmith Black Mambazo y Joss Stone llegan a San Sebastián en julio. Ladysmith Black Mambazo es el grupo vocal más importante de África, su música está asociada a la lucha contra el *apartheid*, su abolición y la liberación y llegada al poder de Nelson Mandela. Joss Stone, que también actuará para el público donostiarra, comenzó a despuntar en 2001, a los trece años, ganando dos *talent shows* en Gran Bretaña. A los quince años publicó su primer álbum, *The Soul Sessions* (2003) y, desde entonces, ha publicado siete trabajos y ha vendido quince millones de discos.

GRANADA

FESTIVAL DE GRANADA



Varias localizaciones
Del 21 de junio al 19 de julio

El programa abarca diferentes géneros, cada uno celebrado en un escenario distinto: los conciertos de grandes orquestas sinfónicas, en el Palacio de Carlos V; la danza y el ballet, en el teatro al aire libre de los Jardines del Generalife; los recitales, en el Patio de los Arrayanes de la Alhambra; los conciertos matinales, en las iglesias y edificios históricos de Granada, y el flamenco y otras músicas del mundo, en los barrios típicos del Albaicín y el Sacromonte, congregando cada año a más de 30.000 personas.

JEREZ DE LA FRONTERA

RAPHAEL



Bodegas Las Copas
29 de julio

El astro de la canción regresa en 2023 a los escenarios para presentar su flamante nuevo disco, titulado *Victoria*. Escrito y producido por el inigualable Pablo López, este trabajo consta de once temas en los que las fronteras entre ambos artistas se desdibujan en una suma de talentos sin igual y con un resultado tan novedoso como cautivador. Las canciones *De tanta gente*, *Por si acaso* o *A punto de besarte* son buen ejemplo de ello. Sumado a estas nuevas composiciones, en el nuevo *tour* por supuesto sonarán también los grandes éxitos de su remarcable trayectoria; canciones como *Mi gran noche* o *Yo soy aquel*.

LILLE

PAT METHENY



Theatre Sebastopol
10 de julio

Pat Metheny es un guitarrista, compositor y arreglista estadounidense de jazz y música contemporánea. Es conocido por su estilo de guitarra único, que incorpora una amplia variedad de influencias, desde el jazz y el rock hasta la música clásica y étnica. También es un innovador en cuanto a la utilización de sintetizadores y otros instrumentos electrónicos en su música. Asimismo, es uno de los guitarristas más influyentes e innovadores de su generación, y ha dejado una huella duradera en el mundo del jazz y la música contemporánea.

MADEIRA

SAMARA JOY



Parque de Santa Catarina
7 de julio

Samara Joy, originaria del barrio de Castle Hill, en el Bronx, y recién galardonada con dos grammys a mejor vocalista de jazz y nueva artista, nació en una familia de músicos, activos en el terreno del góspel. Estudió en la Fordham High School for the Arts, donde actuó con la banda del College y ganó el premio a mejor vocalista en el concurso Essentially Ellington, auspiciado por Jazz at the Lincoln Center.

VENECIA

FESTA DEL REDENTORE



Venecia
16 de julio

El tercer domingo de julio, los residentes de Venecia celebran la Festa del Redentore. Si disfrutas de los fuegos artificiales, te va a encantar este día. A partir de la mañana, se puede ver gente por toda la ciudad decorando sus porches, balcones y barcos con flores, globos y guirnaldas. Al atardecer, la bahía de San Marcos comienza a llenarse de barcos de toda Venecia esperando que comiencen las festividades. A partir de las 23.00 horas, las pantallas de fuegos artificiales comienzan y continúan durante los siguientes sesenta minutos.

EXPOSICIONES
Y MUESTRAS

TENERIFE

ALEXIS RAVELO (1971-2023) IN MEMORIAM



Biblioteca Municipal Central
Visible hasta el 15 de junio

Alexis Ravelo escribió libros infantiles y juveniles, guiones para teatro y televisión, cuentos, microrrelatos o ensayos breves y se proclamó como exitoso autor del panorama literario español. Además, retrató y proyectó a Canarias hacia el exterior a través de las voces de los personajes de su universo literario. La Biblioteca Municipal de Santa Cruz de Tenerife rinde homenaje a Ravelo mediante la selección de veinte de sus obras, entre novelas y relatos cortos; incluyendo, además del género negro, la novela histórica o cuentos fantásticos. La muestra se acompaña con una guía digital que se encuentra disponible para su consulta en la web del Sistema Bibliotecario Municipal. Los libros pueden retirarse en préstamo con el carné BICA, de lunes a viernes de 08.00 a 20.00 horas.

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.

VIAJAR PARA PINTAR



Museo San Telmo

Visitable hasta el 15 de octubre

Quando se cumplen cien años del fallecimiento de Joaquín Sorolla, esta exposición traerá a Donostia, donde fueron creadas, obras del Museo Sorolla, que se mostrarán junto con otras de la colección de San Telmo. Sorolla fue un destacado pintor español de la época modernista. Es conocido por su habilidad para capturar la luz y el color en sus obras, lo que le valió el apodo de el pintor de la luz. Su estilo es impresionista y se centra principalmente en retratos, paisajes y escenas costumbristas.

A CORUÑA

CASA MUSEO
PICASSO

Rúa Payo Gómez

Visitable hasta diciembre

En la Casa Picasso se han reproducido 33 obras, de las cuales cuatro son del padre y las demás del joven Picasso. Estas obras se han integrado dentro de la decoración de la casa, en las diferentes estancias de uso excepto en los dormitorios. Es una casa coruñesa de arquitectura típica, con galerías de madera, y cuya estructura original se mantiene. En este piso, el Ayuntamiento de A Coruña ha recreado una vivienda del siglo XIX en la que se pueden ver reproducciones de la obra coruñesa de Picasso, así como un grabado original del artista y el mejor cuadro pintando nunca por su padre, un palomar con nueve aves. La entrada es gratuita y desde el pasado mes de febrero se hacen visitas teatralizadas.



Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

RECETARIO DE CANARIAS, SABROSO RESERVORIO Y CON GRATAS SORPRESAS INCLUIDAS

Papas y mojos. El icono es hoy «¡Canarias, no solo papas y mojos!». La tradición basada en escaldones de gofio, puchero, guisos, potajes, condumios y golosa repostería ha sido revisada para reinterpretar en clave actual escachos, polines o repostería. Eso sí, en este escrito van a emerger, entre indispensables y no tan conocidas, aquellas curiosísimas elaboraciones que ni sospechábamos que existieran.

«Estimo que nuestra cocina es una de las más ricas en sabores de España; ni mejor ni peor. Al contar con limitaciones en materias primas había que ingeniárselas para reforzar esas ricas sensaciones en las comidas. Es que comemos distinto, pues necesitamos dar vida a variantes coquinarias tanto tradicionales como de vanguardia». Valga la presentación de Juan Carlos Clemente, chef y asesor gastronómico de origen gomero, para aclarar que antaño con apenas tres ingredientes (papa, huevo más azafranillo, por ejemplo) se lograba un plato sabroso aun partiendo de lo más elemental.

Dentro de nuestras particularidades –ni mejores ni peores, Clemente *dixit*–, debemos reparar en un reservorio de recursos para los fogones con indicaciones que se antojan magistrales y dejan rezumar una peculiar sabiduría. De ahí que tenga mayor relevancia volver a poner en nuestras mesas los casi olvidados caldo de millo, turre de trigo, el potaje de chícharos o el de pantana... Recetas de antaño para animarnos hoy con una cocina hogareña y rica, atlántica y saludable, aunque creamos que tenemos pocas mañas para ponernos a la faena. No hay más que revisar algunos lujos que son, hoy por hoy, perfectamente reproducibles, caso de un escacho o una morena encebollada.

A lo mejor, y por qué no, retornar a guisos como ese tan marinero de los fideos con caballas o las exquisitas carajacas o potas en salsa; el condumio de conejo de Icod, el congrio amarillo o el baifo según las hechuras herreñas.

Como avanzábamos en los prolegómenos, entre los indispensables y los mencionados, nos *fajamos* ahora con algunas inusitadas referencias –y prácticamente desconocidas– que llaman vivamente la atención tanto por sus rasgos antropológicos como por el uso de productos locales y el vínculo para reforzar lazos entre vecinas y vecinos a través de la gastronomía.

Puede ser el caso del caldero de Fuencaliente (La Palma). Inédito hallar algo tan peculiar y sencillo en un municipio de Canarias como es cocinar papas y verduras en la olla, en la misma playa, junto al pescado que se coge del día, eso sí, ¡con agua de mar! El caldero –utensilio– es la base: papas, boniatos, pimientos y la gran variedad de pescados (viejas, morena frita o guisada...), que reposarán en el «jardín de mujo».

Agua muy limpia por las condiciones de las corrientes marinas en este litoral de la Isla Bonita y con la seguridad de una pureza que, en esencia, se transmitirá al condumio.

El ajoahogado es una receta antiquísima vinculada a la matanza del cochino en los altos de Candelaria (Araya, Cuevecitas y Malpaís) y con variantes, como la sopa de asadura en la zona de Arafo. Sorprendente también una tradición lanzaroteña que consiste en disfrutar de la mezcla de erizo crudo, gofio amasado y aguapata o aguapié.

-

***Con apenas tres ingredientes,
en las Islas se lograban
platos de lo más sabrosos
aun partiendo de lo
más elemental***

-

En la faceta de la repostería encontramos la extinguida o casi extinguida sopaingenio, sopa ingenio o sopa (de) Ingenio, que fue un postre imprescindible a finales del siglo XIX y la primera mitad del XX en Gran Canaria, Fuerteventura y también en La Palma, aunque en esta isla con menos referencias. Se elaboraba en la Navidad, Carnaval, Pascuas, fechas señaladas como la Virgen del Pino y en algún que otro guateque.

En ella se percibe la influencia de los emigrantes canarios que retornaron a su tierra después de hacer fortuna o fracasar en Cuba y Venezuela, así como la importancia de la industria azucarera.

Como han podido comprobar, y aprovechando este último postre, es evidente que la cocina canaria es puro ingenio. ¡Disfrútenla!



Descubra nuestro nuevo restaurante La Parrilla

Exquisita experiencia culinaria española

hotelbotanico.com ☎ +34 922 381 400 📱 @hotelbotanico



HOTEL BOTÁNICO
& The Oriental Spa Garden



Reservar



Brunelli's STEAKHOUSE

American  Style

EL ÚNICO HORNO
SOUTHBEND QUE
CAMELIZA A 800 °C



BOOKING
ON-LINE



Esto solo es una pausa.
Volvemos en junio, 7 días a la semana.

Reservas: +34 922.062.600 • brunellis.com
Calle Bencomo, 42, 38400 Puerto de la Cruz.

Por Juan Capote*

CABRAS CANARIAS EN SENEGAL



La leche de cabra aparece como alimento desde tiempos remotos. Hace 10000 años que la especie fue domesticada y existen registros muy antiguos, como en el texto bíblico o en los murales egipcios, que hablan de su consumo. Ha sido un componente esencial de la dieta mediterránea en sus orígenes, especialmente mediante su transformación en queso, como señalan los autores clásicos Catón y Virgilio.

Según Adela Bidot, la leche de cabra, en comparación con la leche de vaca, tiene mayor cantidad de proteínas, grasa, vitaminas A y B, calcio, potasio, manganeso y fósforo y menor contenido de lactosa. Además, los contenidos de ácidos grasos esenciales y de cadenas cortas hacen de la leche de cabra un alimento saludable desde un punto de vista cardiaco. Finalmente, esta leche ayuda a prevenir la anemia ferropénica (falta de hierro) y la desmineralización ósea (osteomalacia).

* Profesor de investigación del ICIA.

El perfil de proteínas de la leche de cabra se asemeja más al humano que el de la leche de vaca, por lo que, en términos generales, se estima que la leche de cabra es capaz de proporcionar por día toda la proteína que un niño necesita hasta los ocho años de edad. En niños que presentan malnutrición por mala alimentación o lactancia deficiente, esta leche ha demostrado ser un sustituto superior a la leche de vaca.

En el año 2010 se inició un proyecto de cooperación entre el ICIA, Cabildo de Tenerife y una universidad senegalesa. Mediante la introducción de forrajes y cabras rústicas de origen majorero, se pretendía incrementar las producciones y la rentabilidad del ganado en las comunidades rurales, azotadas por la sequía y la consecuente disminución de la disponibilidad de pastos. Si bien en el país la importancia del ganado caprino ocupa un tercer lugar, tras bovinos y ovinos, el interés por esta especie se había incrementado debido a su rusticidad. Sin embargo, los animales de la raza local producen poca leche y en general solo se ordeñan para consumo humano cuando las vacas se secan, muchas veces por falta de nutrientes.

En el proyecto se desarrollaron diferentes acciones y una de ellas consistió en exportar al país africano 128 caprinos jóvenes procedentes de Fuerteventura, parte de los cuales fueron instalados en una granja llevada exclusivamente por mujeres, donde se adaptaron sin problemas a pesar de las condiciones inhóspitas. Tras cuatro años una ONG (Coopera Senegal) adquirió varios ejemplares para su granja de reciente creación, ubicada en Malikuonda, y pronto lograron aumentar el censo, permitiendo así el consumo diario de leche de cabra por parte de los niños escolarizados por la propia ONG y la venta de cierto número de quesos.

Unos años después de la importación del caprino, los cooperantes se encontraron con un incremento en la consanguinidad que ponía en peligro el mantenimiento de los niveles productivos, por lo que solicitaron ayuda al Gobierno de Canarias, a través del ICIA. La respuesta fue inmediata y positiva organizándose un nuevo viaje, desde Tenerife, con dos jóvenes sementales selectos descendientes de reproductores procedentes de Fuerteventura.

El transporte, realizado por Binter desde Tenerife, tuvo que superar varias dificultades por motivos ajenos a la compañía. Finalmente, la labor encomiable del personal de la aerolínea permitió que los animales llegaran felizmente a su destino.

En el escenario que se barajó técnicamente, se suponía que, después de dos años, las cabras descendientes de estos reproductores selectos incrementarían la media de las actuales en 0,5 litros diarios, con lo cual ochenta niños más tendrían acceso diario a este alimento único. Lamentablemente, una epidemia de fiebre del Rif mermó los efectivos animales y han tardado en recuperarse, lo cual hubiera sido imposible sin el aporte genético renovado desde Canarias.

Según la OMS, la probabilidad de morir en Senegal antes de los cinco años alcanza a 44 niños de cada mil. La mayor parte de la mortalidad infantil es como consecuencia de la inmunodepresión producida por la escasez de alimentos de calidad. Por ello, y a pesar de todo, este complemento alimenticio permitirá a muchos niños aumentar su inmunocompetencia y por tanto evitar engrosar esa triste estadística. Algunos hemos trabajado para que esta situación se produzca y, desde luego, sin el apoyo y la colaboración de la compañía Binter esto no hubiera sido posible.

BINTER IMPULSA SU COMPROMISO CON LA SOCIEDAD

La compañía aérea canaria Binter presenta Binter Social, una nueva denominación que aúna su compromiso con la sociedad y la contribución que realiza desde sus orígenes en favor de un futuro más sostenible, impulsado a través del trabajo en cinco áreas claves: medioambiente, salud, cultura, educación y deporte.



De esta forma, con el máximo cuidado y dedicación en cada una de las acciones y colaboraciones que lleva a cabo, la empresa aérea busca impulsar una mejora social, económica y medioambiental en Canarias, y el resto de ámbitos donde opera, y contribuir a un presente y un futuro mejores.

Binter colabora con más de sesenta proyectos, repartidos entre todas las islas del archipiélago canario, con beneficios para la sociedad tan diversos e importantes como el traslado de órganos y 400 000 kilos de sangre en la última década, para abastecer a los hospitales de las distintas islas; o el transporte de animales heridos, que requieren una intervención inmediata, y material educativo necesario para proyectos solidarios.

Además, la adquisición de la nueva flota Embraer E195-E2 permite reducciones de hasta un 75% de la huella sonora, hasta un 50% en la generación de óxidos de nitrógeno y en torno a un 25% en la emisión de CO2 respecto a su modelo anterior; a lo que se suma que se han dejado usar más de tres millones de vasos de plástico al año.

Desde sus inicios, Binter trabaja en la implantación y desarrollo de políticas medioambientales y sostenibles con acciones como la renovación de su flota de aviones, reconocida por Ch-Aviation como una de las más jóvenes de Europa, con la incorporación de modelos más sostenibles, como el Embraer E195-E2. Así, ha conseguido reducir el consumo de combustible, las emisiones de CO2 y la contaminación acústica.

Además, la compañía ha sustituido sus equipos de tierra por modelos eléctricos, distinguidos con su sello *Flota Ecológica*, o por otros menos contaminantes, reduciendo el impacto de su actividad y adelantándose a los requisitos de Aena en esta materia.

La web corporativa de Binter cuenta con una nueva sección dedicada a Binter Social, <https://www.bintercanarias.com/es/corporativo/social>, donde está disponible la información sobre los principales proyectos en los que ya interviene la empresa y a los que se irán sumando las nuevas iniciativas que la aerolínea vaya impulsando en las distintas islas del Archipiélago.

~ X EDICIÓN ~

ENCUENTRO DE TIMPLES LA GRACIOSA

CALETA DEL SEBO · AV. VIRGEN DEL MAR
19 Y 20 DE MAYO DE 2023

PRESENTADO POR FRANCISCO JOSÉ NAVARRO

VIERNES 19 | 20:00H

ACTUACIÓN DE ALBA CHÁVEZ

SÁBADO 20 | 20:00H

ACTUACIÓN DE BENITO CABRERA

VIERNES Y SÁBADO DE 17 A 19H EXPOSICIÓN "ARTESANOS DEL TIMPLE"



Organiza: Patrocina:

Colabora:

BINTER, RECONOCIDA POR LOS CONSUMIDORES COMO LA MEJOR AEROLÍNEA ESPAÑOLA A NIVEL GLOBAL

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) de España emitió un informe el pasado mes de abril en el que analizaba las compañías aéreas más valoradas por los pasajeros, estableciendo una clasificación basada en la opinión de los viajeros respecto al servicio, precios y calidad de cada una.

La experiencia de casi 20000 usuarios de once países sitúa a la aerolínea Binter en el cuarto puesto global en el *ranking* de mejores aerolíneas, y la primera española del listado.

Destaca como una de las mejores compañías comerciales del mundo por la profesionalidad de su personal a bordo, las facilidades y comodidad en el embarque o la diligencia de su *check-in*.



BINTER CONECTA CANARIAS CON OCHO ISLAS DEL ARCHIPIÉLAGO DE LAS AZORES

La aerolínea permite conectar Canarias con ocho islas del archipiélago de las Azores tras aterrizar en Ponta Delgada, gracias al acuerdo interlínea entre la empresa canaria y la aerolínea portuguesa SATA Azores Airlines.

La colaboración entre las dos compañías aéreas mejora la comodidad de los pasajeros, que podrán realizar estas conexiones con un solo billete, que incluye la escala en Ponta Delgada, con una facturación única.

Binter retomó sus vuelos al archipiélago portugués el pasado sábado 1 de abril desde el aeropuerto de Gran Canaria (LPA), con salida a las 08.20 horas y llegada a Ponta Delgada (PDL) a las 09.45 horas. La vuelta hacia Canarias se realiza a las 10.30 horas, para tomar tierra a las 13.40 horas. Además, a partir del mes de julio, Binter operará dos veces en semana, los martes y sábados, entre ambos archipiélagos.

La aerolínea canaria hará el tramo entre Gran Canaria y Ponta Delgada, mientras que SATA Azores Airlines prestará las conexiones interinsulares en el archipiélago portugués. Los pasajeros podrán realizar su viaje entre Canarias y las islas de Santa María (SMA) y Terceira (TER) los martes y sábados con conexiones el mismo día en ambos sentidos.

Con las islas de Flores (FLW), Horta (HOR), Pico (PIX), São Jorge (SJZ), Corvo (CVU) y Graciosa (GRW) existen conexiones en el día para los pasajeros con origen en Canarias, siendo necesario pernoctar en San Miguel, donde se ubica el aeropuerto de Ponta Delgada (PDL), para pasajeros con destino a Canarias.

¡Pásatelo bomba este verano!

No pares de bailar sin salir de Canarias

Boombastic Canarias

23 y 24 de junio en Gran Canaria

Vuelo + hotel + entrada

Apartamentos Brisamar

Las Palmas · 2 noches

Estudio en SA

Incluye: Abono general, consulta
Front Stage y Golden



Desde

189€

por persona
3 días



Desde

212€

por persona
3 días

Isla Bonita Love Festival

8 de julio en La Palma

Vuelo + hotel + entrada

H10 Taburiente Playa 4*

Los Cancajos · 2 noches

Doble vista mar en AD

Incluye: entrada en general,
consulta grada y premium

Mujeres World Fest

26 de agosto en Tenerife

Vuelo + hotel + entrada

H10 Costa Adeje Palace 4*

Costa Adeje · 1 noche

Doble en AD

Incluye: entrada general



Desde

181€

por persona
2 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.

Ofrecido por CanariasViaja - Agencia de viajes y turismo. C/ Calle El Pilar 18 - Local 14 - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife

Vuela con
Binter



canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes

Aperitivo Gourmet de cortesía en los vuelos nacionales e internacionales

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

APERITIVO GOURMET KIDS ▶

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

Disponible compota de frutas para bebés



◀ DESAYUNO GOURMET

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

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



APERITIVO GOURMET ▶

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



◀ APERITIVO GOURMET

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

APERITIVO GOURMET ▶

Solo disponible en aviones ATR*

Selección de focaccias, zumos de sabores y chocolatina



BAR EMBRAER**

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

BAR ATR**

Zumos de sabores

Esperamos disfrute de su menú a bordo

Menús sujetos a modificación por 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

Vive tus mil y una noches

Este verano viaja a Marruecos, sumérgete en su exotismo

Marrakech y Essaouira

Vuelo + circuito privado

7 días / 6 noches

Hoteles según elección en MP

Incluye:

- Transporte con guía local
- Excursiones
- Entradas monumentos



Desde

798€

por persona

7 días



Desde

809€

por persona

8 días

Tánger

Pestana Tanger City Center 4*

8 días / 7 noches

Suite estándar

Solo alojamiento



Desde

721€

por persona

8 días

Fez

Riad Laaroussa 4*

8 días / 7 noches

Habitación doble

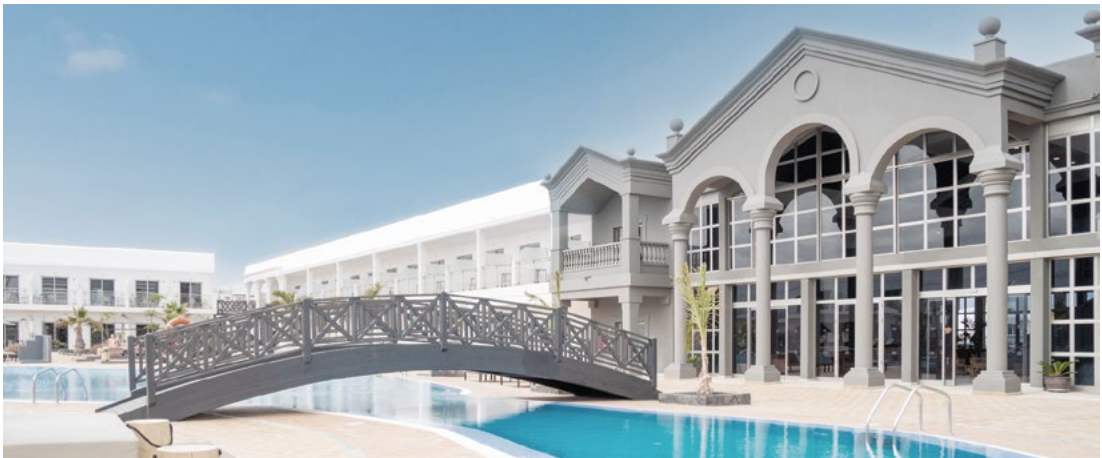
Alojamiento y desayuno

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.



Coral Cotillo Beach, Gran Canaria

CORAL HOTELS

SUME PUNTOS x2 + BENEFICIO EXCLUSIVO

Elija su hotel ideal para organizar su próxima escapada en familia, con pareja y/o amigos, y obtenga el doble de puntos por noche. Además, los titulares de BinterMás Oro y Plata podrán disfrutar de *upgrade* gratuito*.

Hoteles	Sume x2	Titulares	Beneficio exclusivo
Coral Cotillo Beach	160 + 160 puntos/noche	BinterMás Oro y Plata	<i>Upgrade habitación*</i>
Coral Los Alisios	160 + 160 puntos/noche		
Coral Ocean View	170 + 170 puntos/noche		
Coral Suites & Spa	190 + 190 puntos/noche		
Coral Villas La Quinta	560 + 560 puntos/noche		

coral-hotels.com
928 327 700

Validez: mayo 2023. *Upgrade sujeto a disponibilidad.



Don Gregory by Dunas 4*, Gran Canaria

DUNAS HOTELS & RESORTS

SUME PUNTOS x2 + BENEFICIO EXCLUSIVO

Gane hasta 1.000 puntos por noche disfrutando del sol, la piscina y toda la diversión en un solo lugar. Además, siendo titular BinterMás Oro o Plata podrá disfrutar de *upgrade* gratuito*.

Hoteles	Sume x2	Titulares	Beneficio exclusivo
Don Gregory by Dunas 4*	500 + 500 puntos/noche	BinterMás Oro y Plata	<i>Upgrade habitación*</i>
Suites & Villas by Dunas 4*	500 + 500 puntos/noche		

hotelesdunas.com
902 142 828

Validez: mayo 2023. *Upgrade sujeto a disponibilidad.



Meliá Paradisus 5*, Gran Canaria

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Desconecte en las islas del eterno verano reservando en hoteles seleccionados de Meliá Hotels International y gane el doble de puntos en exclusiva.

Hoteles

Paradisus Gran Canaria 5*
Gran Meliá Palacio de Isora 5*
INNSiDE Fuerteventura 4*

Sume x2

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

melia.com
912 764 747

Validez: mayo 2023.



GOLD BY MARINA

SUME PUNTOS x2 + BENEFICIO EXCLUSIVO

Disfrute de un hotel exclusivo para adultos situado en Playa del Inglés y gane el doble de puntos con su estancia. Podrá disponer de *upgrade* gratuito* siendo titular BinterMás Oro o Plata.

Sume x2

Habitación doble

215 + 215 puntos/noche

Titulares

BinterMás Oro y Plata

Beneficio exclusivo

Upgrade* habitación

goldbymarina.com
928 948 555

Validez: mayo 2023. **Upgrade* sujeto a disponibilidad.



Lopesan Villa del Conde Resort & Thalasso, Gran Canaria

LOPESAN HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Disfrute de la primavera en los establecimientos seleccionados de Gran Canaria y acumule el doble de puntos por cada noche de estancia.

Hoteles

Lopesan Villa del Conde Resort & Thalasso
Corallium Beach by Lopesan Hotels

Sume x2

420 + 420 puntos/noche
260 + 260 puntos/noche

lopesan.com
928 402 418

Validez: reserve hasta el 31/05/2023. Estancias desde el 01/05/2023 hasta el 31/05/2023.

Enoturismo en Tenerife

Bodegas Ferrera

Desde

3500 + 180€

Puntos BinterMás por persona

+
 +

Vuelo Hotel Entrada

Silken Atlántida 4*
 3 días / 2 noches
 Habitación Confort en AD
 Incluye:
 · Visita a Bodegas Ferrera

BinterMás

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras hasta el 31/05/23 y estancias hasta el 30/06/23. 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
922) o (928) 327 700
bintercanarias.com
Obtención: de 50 hasta 1.800 Puntos

VUELOS + HOTEL

CANARIASVIAJA
(922) o (928) 24 81 61
canariasviaja.com
Obtención: 1 Punto por 1 €

COMPRAS

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

IBERIA
902 400 500
iberia.com
Obtención: de 10 hasta 1.650 Puntos

BIENESTAR

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

GOLF

SALOBRE GOLF RESORT
928 94 30 04
salobrehotel.com/golf/
Obtención: 100 Puntos

ALQUILER DE COCHES

CICAR
928 822 900
cicar.com
Obtención: de 40 hasta 100 Puntos

ESTACIONES DE SERVICIO

DISA
900 818 411
disagrupo.es
Obtención: hasta 75 Puntos

SOCIAL

UNICEF
928 269 293
unicef.es
Donation de 300 hasta 500 Puntos

AVIS
902 135 531
avis.es
Obtención: de 50 hasta 75 Puntos

FINANCIERO

BINTERMÁS MASTERCARD
900 108 705
santanderconsumer.es
Obtención: 1 Punto por 2 €

ALOJAMIENTOS

ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA
928 800 000
aghotelspa.com
Obtención: de 240 hasta 330 puntos

GLORIA THALASSO & HOTELS
928 128 505
gloriapalaceth.com
Obtención: de 315 hasta 450 puntos

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

BARCELÓ HOTEL GROUP
902 101 001
barcelo.com
Obtención: de 150 hasta 660 puntos

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

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

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

SECRETS BAHÍA REAL RESORT & SPA
911 229 866
secretsbahiareal.com
Obtención: 600 puntos

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

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

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

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

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

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

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

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

IBEROSTAR HOTELS & RESORTS
902 995 555
iberostar.com
Obtención: de 210 hasta 300 puntos


VILA BALEIRA HOTELS & RESORTS
+351 291 980 800
vilabaleira.com
Obtención: 165 puntos

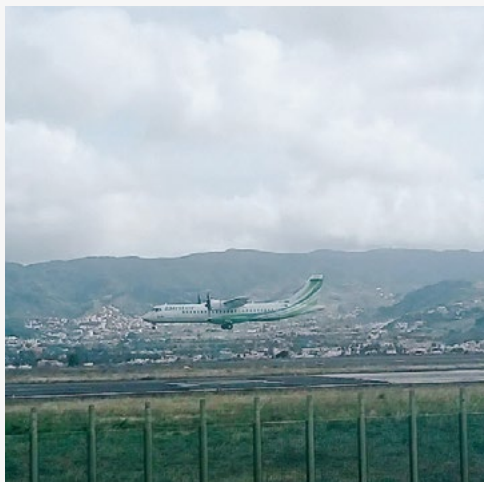
DUNAS HOTELS & RESORTS
902 142 828
hotelesdunas.com
Obtención: de 300 hasta 500 puntos


LOPESAN HOTEL GROUP
928 402 418
lopesan.com
Obtención: de 260 hasta 420 puntos

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



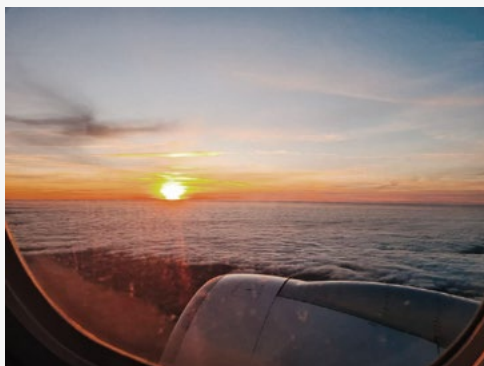
 @juankar1956



 @avionestfn



 @pepvilafoto



 Adela Herrero

#VOLANDOCONBINTER

¿Quieres compartir tu experiencia Binter?

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

 /bintercanarias

 @binternt

 @bintercanarias

Volamos ✈
por ti

Binter

Vuela directo a

A CORUÑA



Entretenimiento a bordo

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

1.



Activa el modo avión de tu smartphone o tablet

2.



Conéctate a la red wifi «Binter-Onboard»

3.



Entra en tu navegador y accede a airfi.aero

4.



Navega por las diferentes secciones

Descubre el nuevo contenido:



Películas y series



Periódicos locales y revistas



Dibujos infantiles



Juegos

... y mucho más

Binter
Volamos por ti

Volamos ✈️
por ti

Binter

Vuela directo a

ESAUIRA

📍 Puerto de Esauira



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 – M
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 – M, X, J, V, S y D
Zaragoza – L, X, V y D

INTERNACIONALES

Florenia – S
Venecia – S
Lille – M
Toulouse – S

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



PERCHEL
BEACH CLUB



Un inolvidable día en familia



La Arrocería



Especializado en espectaculares arroces
Chef Borja Conde

Nami Sushi Bar



Sugerentes especialidades de cocina Nikkei
by Tadashi Tagami

Oxean Bar



Exquisitos bocados al borde mismo del mar
by Borja Marrero

Spa Callao



Bienestar único e indescriptible

Splash & Park



El Reino de los Niños

Una extraordinaria oferta gastronómica, de ocio, de wellness,
de actividades náutico-deportivas, pensada para toda la familia



perchelbeachclub.com

El Pajar, Arguineguín
Gran Canaria

1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo

Cajasiete está adscrito al fondo de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito. Para depósitos en dinero el importe máximo garantizado es de 100.000 euros por depositante en cada entidad de crédito.



Una cuenta
para que solo
te preocupes
de lo importante

 **cajasiete**

Para hacerlo
fácil ya estamos
nosotros

Cuenta EnPlanFácil

