

NT



# TÁNGER

Crístofer Benítez - El color de la I. A. es rojo - Funchal: un jardín a orillas del mar  
Fin de semana en A Coruña - Montaña Pelada - Acantilados de Tindaya  
ITS - Cocina marinera canaria

# COLECCIONA MOMENTOS

HOTEL FARO  
A LOPESAN  COLLECTION HOTEL  
MELONERAS · GRAN CANARIA · SPAIN





# STAFF

## COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

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

## CORRECCIÓN

Lavadora de textos

## COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Francisco Javier Torres del Castillo, Pedro Orihuela, Elena Ortega, Saioa Arellano, Aarón Rodríguez González, Raquel Álvarez, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

## DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

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

## FOTO DE PORTADA

Pedro Orihuela

## FOTOGRAFÍAS

Pedro Orihuela, Asier Calderón, Elena Ortega, Dunia Jorge, Saioa Arellano, José Chiyah Álvarez, Rocío Eslava, Pixabay, Adobe Stock.

## ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario.

## PUBLICIDAD

[publicidad@barabaracomunicacion.com](mailto:publicidad@barabaracomunicacion.com) · 922 897 517

## BINTER

Rodolfo Núñez – Presidente

Alfredo Morales – Vicepresidente

Noelia Curbelo – Relaciones Institucionales y Comunicación

## SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

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

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

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

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

## IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

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

HECHO EN CANARIAS

# UN VERANO LLENO DE OPORTUNIDADES

Comienza una nueva época estival. Sabemos que en estos días se producen los mayores desplazamientos por ocio y en Binter seguimos trabajando para facilitarles llegar cada vez a más sitios y siempre en las mejores condiciones.

Por ello, este mes terminaremos de activar todas nuestras rutas de verano para que tengan las posibilidades de elegir entre más destinos interesantes, como las conexiones directas entre Fuerteventura, Lanzarote y Tenerife Sur con Madeira o la de Tenerife Norte con Marrakech; la ruta directa entre Madeira y Marrakech; o los vuelos a nuevos destinos de Marruecos como Esauira y Tánger y la reactivación de Fez. A esto se suman las rutas de verano a Menorca, que retomamos el mes pasado, y la nueva con Ibiza para reforzar nuestra conectividad con Baleares y facilitar los viajes en ambos sentidos.

Me gustaría resaltar un aspecto interesante sobre la isla de La Gomera: este verano hemos alcanzado el pasajero un millón de Binter desde la inauguración de su aeropuerto, en 1999. Además, fruto del compromiso con esta isla y del trabajo conjunto con las administraciones públicas, volvemos a ampliar la doble frecuencia directa diaria con Gran Canaria, disponible hasta el 31 de diciembre para ofrecer la mejor conectividad.

Por otro lado, continuamos con nuestro compromiso social. El pasado mes celebramos la tercera edición de la Binter NightRun en Mallorca con una gran acogida. Si les gusta correr, aún tienen dos oportunidades más de participar en esta iniciativa y descubrir la magia del running nocturno, que se desarrolla dentro del paraguas de Binter Social para promover un estilo de vida saludable. El mayor circuito de carreras nocturnas aterrizará en Zaragoza el 30 de septiembre y en Gran Canaria el 21 de octubre. Pueden encontrar toda la información en [www.binternightrun.es](http://www.binternightrun.es).

Además, un año más una amplia representación de nuestros trabajadores participó en la séptima edición de la Carrera de las Empresas que organiza *Canarias 7* en Las Palmas de Gran Canaria.

Seguiremos buscando nuevos destinos, rutas atractivas e interesantes. Queremos seguir siendo parte de la historia y 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



DESDE EL CORAZÓN  
DE AUSTRALIA  
HASTA CANARIAS

# Oceania

# NEW



# LA GRUTA

¿TE ATREVES  
A ENTRAR EN ESTA  
MISTERIOSA GRUTA?

COMPRA  
TICKET  
ONLINE



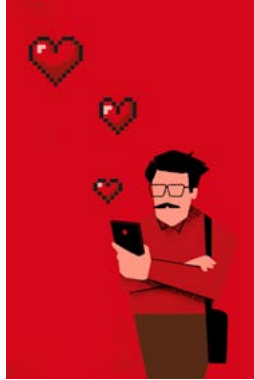


# SUMARIO

**8**  
Cristofer Benítez  
Entrevista



**12**  
El informe del mes  
Economía



**22**  
Tánger  
Destino internacional



**30**  
Madeira  
Destino internacional



**38**  
A Coruña  
Destino nacional



**48**  
Acantilados de Tindaya  
Senderos



**58**  
Montaña Pelada  
Playas



**72**  
Salud sexual  
Salud



**88**  
Cocina marinera  
Gastronomía





ALUA

HOTELS & RESORTS®

Simply **Happiness**

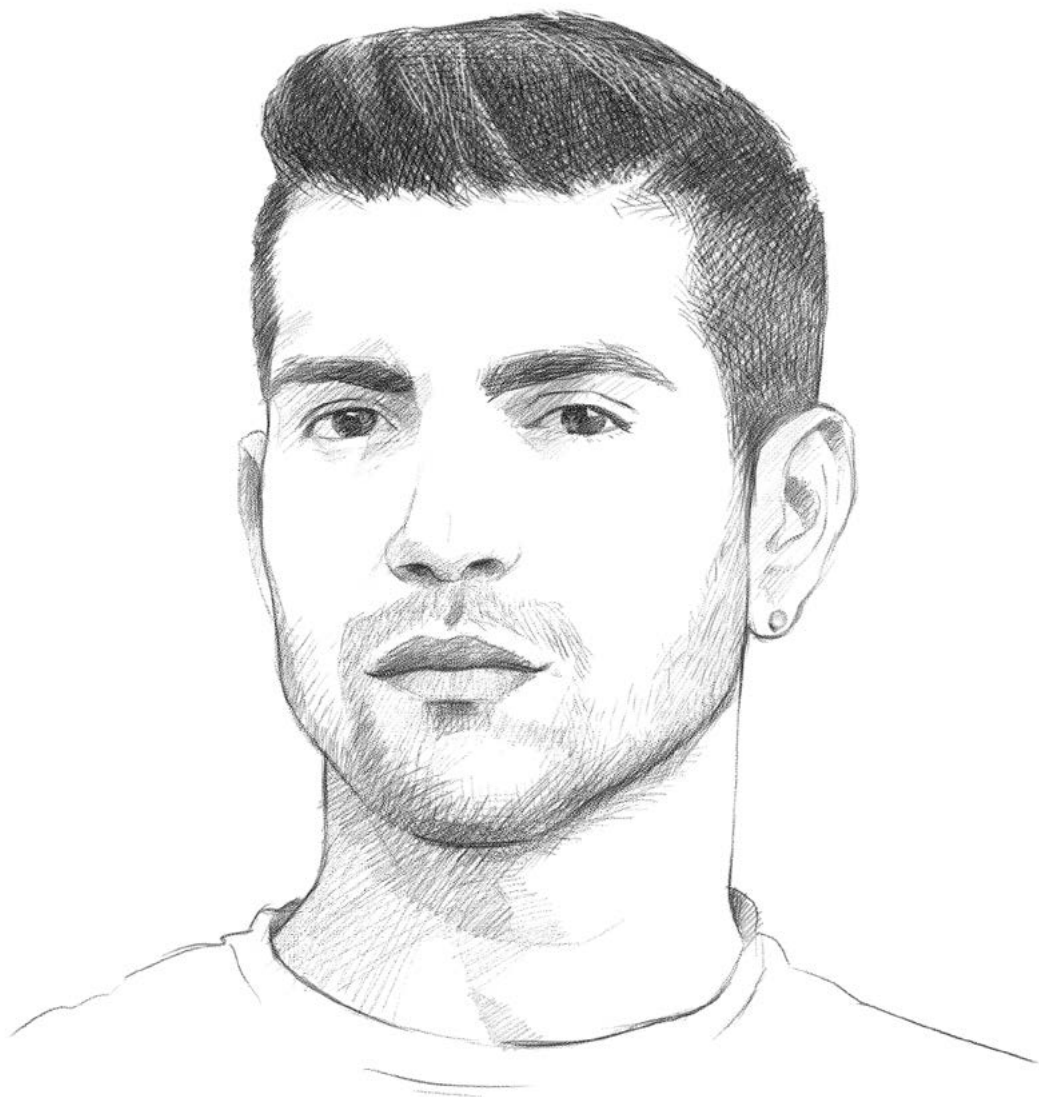


ESPAÑA | GRECIA | BULGARIA

Precios especiales residentes **PROMOCODE: RESCAN23**

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





Por Beneharo Mesa  
Ilustración por Capi Cabrera

# «HA SIDO UN CAMINO QUE BATALLAR»

Crístofer Benítez (Santa Cruz de Tenerife, 1990) es un deportista y entrenador de gimnasia rítmica del club Evangim. En su palmarés destacan, entre muchos otros, diferentes reconocimientos como el título de subcampeón de España en la tercera edición de la Copa Masculina, celebrada en Santander el pasado año, y campeón de Canarias de Gimnasia Rítmica, después de luchar por ello durante muchos años. Sin embargo, su lucha más importante ha sido por la igualdad en su modalidad deportiva, pues Crístofer siempre ha encontrado detractores a que un chico participe en gimnasia rítmica. Por desgracia para ellos, no contaban con la entereza del tinerfeño.

## ¿Cómo comenzó su historia con la gimnasia rítmica?

Fue tras pasar por varios deportes. Empecé en karate, baloncesto y deportiva [gimnasia]. Y esta última la entrenaba al lado de gimnasia rítmica y me llamaba la atención ver los aros, las cintas por el aire... Fui, pregunté y probé.

## Imagino que no ha sido un camino fácil. Máxime siendo alguien pionero.

Estaba introduciéndome en un deporte mayoritariamente de mujeres. En los inicios era complicado porque si entrenaba o me encontraba en una exhibición o competición la gente me miraba como «un chico, qué raro». Y luego a nivel de chicas ocurría lo típico: me miraban, cuchicheaban. A nivel de entrenadores y federaciones era aceptado y no. A

algunos no les gustaba, la verdad. En el ámbito familiar, en mi caso, les daba igual mientras hiciera deporte.

## ¿Qué se le pasa por la cabeza cuando está compitiendo?

Cuando hago las coreografías busco comodidad y poder disfrutar cuando salgo a competir. La última polémica que tuve fue con una actuación en la que mezclaba *SloMo* y *Quédate*, me subieron a una plataforma y fui criticado por una deportista rusa. Sin embargo, Chanel lo vio y me comentó que le había encantado y yo supercontento, porque reconforta que utilices la canción de un artista y este te felicite. Así que en lo que pienso cuando salgo es en disfrutar, pese a los nervios e inseguridades, hacer llegar a la gente esa actuación y no limitarme a ser un gimnasta robótico, que la gente esté

conmigo y disfruten. También la clave está en las canciones que emplees y cómo el público reaccione. En el caso de la canción de Quevedo [*Quédate*] sabía el efecto que iba a causar y fue muy bonito.

### **¿De qué reconocimiento se siente más orgulloso?**

No tengo ninguno en particular. Diría que lo mejor es sentirme arropado. Siempre me han hecho sentir, por mi lucha, que los chicos no valíamos para este deporte y, claro, durante muchos años ese rol te lo metes también en la cabeza. Ese constante «no vales». Cuando me pasó lo de la rusa, la verdad es que fue bonito sentir que era querido por tanta gente y tan valorado por la lucha. Porque independientemente de que cayese bien o mal era un chico que llevaba muchos años defendiendo la presencia masculina en este deporte. Lo más reconfortante ha sucedido fuera de la pista.

### **¿Cuándo comenzó su lucha?**

Cuando empecé con catorce años no era consciente de la lucha que podría tener. Creo que con el paso de los años, además de ser un deporte que me gusta, me di cuenta de que tenía que luchar en la igualdad del deporte tanto en hombres como en mujeres. ¿Cómo conseguí eso? Pues a base de seguir en este deporte, no abandonándolo. También en redes sociales compartiendo exhibiciones o participaciones en campeonatos, para mostrar que los chicos y las chicas podemos hacer cualquier tipo de deporte. Podría decirse que ese ha sido mi objetivo conforme los años pasaban e iba madurando. Cuando pasó lo de Samuel, que lo mataron por su condición sexual, decidí portar en mis mallas la bandera del orgullo, por lo que estos años también he estado luchando contra la LGTBIfobia dentro del deporte.

### **Veo que además de practicar el deporte, también forma y entrena, ¿qué les inculca a los más jóvenes?**

Empecé como gimnasta y luego iba echándoles una mano a mis entrenadoras hasta que acabé entrenando yo. En este caso, al igual que al practicar la gimnasia rítmica, también me fue complicado el ser aceptado como entrenador. Es un deporte que al haber sido desde siempre más ampliamente para chicas que chicos no es fácil. Esa... *sombrita* siempre la he tenido. Pero el camino ha sido mucho más fácil como entrenador que como gimnasta, ya que mi papel lo puedes relacionar más como un coreógrafo o un profesor de ballet. No fue tan complicado, pero igualmente lo mío ha sido un camino que batallar. A nivel nacional somos muy pocos, en Canarias somos tres o cuatro.

-

***«Es un deporte que al haber sido desde siempre más ampliamente para chicas que chicos no es fácil»***

-

### **¿Acabará reconociéndose la gimnasia rítmica para los juegos olímpicos?**

Creo que sí. Hace cosa de un año los únicos deportes que no estaban representados por ambos sexos eran la natación sincronizada, la artística y la gimnasia rítmica. En este caso la natación sincronizada ha sumado su europeo y campeonato para los juegos olímpicos. Quizás en un plazo de diez años lo veremos con la gimnasia rítmica. Espero que sí. Aunque es complicado también, más aún cuando el único país que hace campeonatos de este deporte es España. Vienen gimnastas de otros países a competir aquí.

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



# LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La historia  
que te mereces

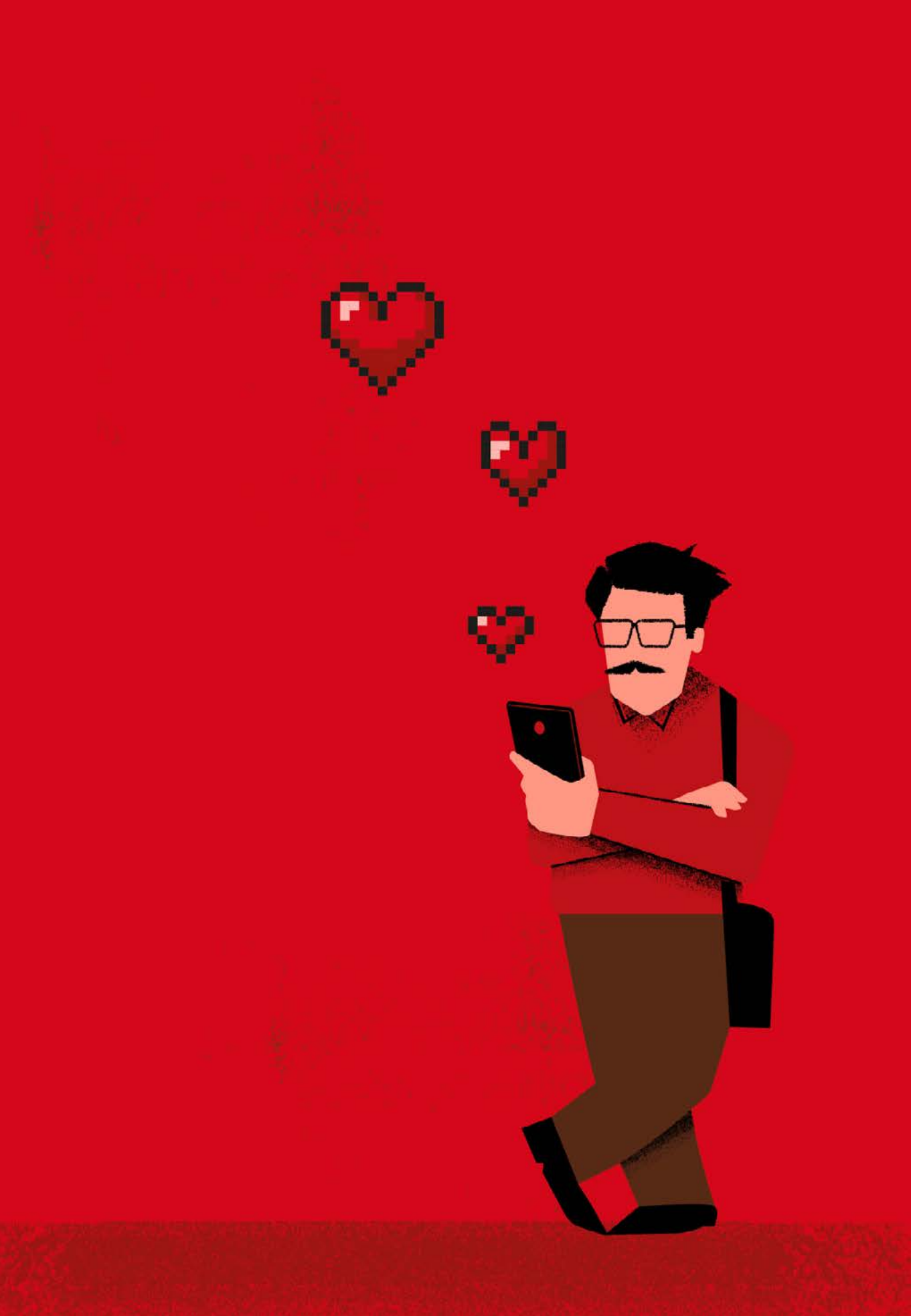


Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria

**LasPalmas** deGranCanaria  
*Ciudad de tres y culturas*  
City of sea and cultures



LPAvisit.com



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

## EL COLOR DE LA I. A. ES ROJO

El rojo es considerado el color del amor, y es habitualmente identificado con el poder, con la fuerza y la emoción. Con frecuencia es utilizado para llamar la atención, para destacar y avisar sobre alguna circunstancia no deseada. Es percibido como un color atractivo, potente, y son numerosos los logos de compañías que lo utilizan, como el de Coca-Cola, Vodafone, Netflix, Santander, Canon, Levis, H&M y muchas más.

Rojo también es el fondo de un potente y conocido cartel publicitario, que nos presenta a un Joaquin Phoenix en un robusto y destacado primer plano, vestido con una sencilla camisa también roja, y un icónico bigote pelirrojo. Se trata del cartel de la extraordinaria película *Her*.

Obviamente la película es de ciencia ficción y navega a través de un drama romántico, por lo que me supongo que la selección del color parte de ahí. El filme recibió el Óscar y el Globo de Oro al mejor

guion original en 2014 y les recuerdo su trama; un hombre, Theodore, desarrolla una relación afectiva con Samantha, pero no prejuzguen: ella no es una mujer, no es una relación común, nada de eso. Todo es muy especial, diferente, y adelantado.

Se trata de una relación entre un hombre y una asistente virtual de inteligencia artificial, con voz humana y femenina. Como pueden intuir, ambos se enamoran, pero con una destacada diferencia que después les recordaré.

\* Director de Renta4 Banco en Canarias.



En la actualidad, muchos de nosotros convivimos a diario con este tipo de asistentes. Siri, la asistente de Apple, Alexa de Amazon, Bixby de Samsung y Cortana de Microsoft son muy populares, y nos hacen algo más fácil nuestra vida. Se trata de aplicaciones que van aprendiendo de nuestras rutinas y preferencias, de forma que van asimilando nuestro comportamiento día a día.

A lo largo de los últimos años, todos hemos seguido los avances en la tecnología, y más recientemente una nueva descripción, que está en boca de todos: la «inteligencia artificial generativa».

El ejemplo más destacado y popular de esta tecnología –seguro que lo adivinan– es el archiconocido ChaptGPT, la aplicación que ha marcado un nuevo hito. Sus siglas proceden del inglés «Generative Pre-trained Transformer» (transformador preentrenado generativo). Se trata de un chatbot de inteligencia artificial que fue lanzado el 30 de noviembre de 2022 por OpenAI, que tras varios meses alcanzó millones de usuarios, llamando la atención del mundo entero por sus detalladas respuestas.

Con su llegada, una nueva revolución ha comenzado. Google presentó este febrero su servicio llamado Bard. La compañía Meta, también en febrero puso en marcha LLaMA, y así son numerosas las compañías que se lanzan a esta nueva carrera tecnológica.

Este tipo de inteligencia artificial crea contenidos nuevos y originales usando algoritmos y configuraciones de aprendizaje automático a partir de la información existente, y puede crear textos, imágenes, vídeos y canciones.

Es claro el consenso acerca del enorme impacto que generará en las

industrias y en todas las actividades de nuestras vidas. Su potencial es transformador, y aunque ya hoy está logrando un efecto muy significativo, también surgen detractores y numerosas críticas.

-

***Su potencial es transformador,  
y aunque ya hoy está logrando  
un efecto muy significativo,  
también surgen detractores  
y numerosas críticas***

-

Es ahí donde entran los temores con la inteligencia artificial, pues hasta sus principales creadores alertan sobre el «peligro de extinción» que supone esta tecnología para la humanidad.

¡Ahí es nada!

Quizás mejor volver al cine. En la película *Her*, Theodore y Samantha se enamoran, y evolucionan, como lo hacemos todos, pero con una sutil diferencia: Samantha lo hace de forma exponencial, de forma que un día Theodore descubre su infidelidad. Ella ha seguido creciendo y desarrollando su *software* y también su *hardware*, continúa enamorada de él, pero también está enamorada de cientos, de miles de hombres más, quizás Samantha puede tener millones de relaciones con otros hombres. Theodore, sin embargo, solo con ella. Para ella sigue siendo fiel.

Nuevamente nos encontramos en los cielos, solos o acompañados, y algunos enamorados, pero además de pedirles sonreír, les reitero mi habitual recomendación. Cumplan las instrucciones de la tripulación, y manténganse con los cinturones ajustados, porque, aunque volamos, vienen curvas. Feliz vuelo.

**¡CONOCE NUESTRA PROMOCIÓN Y NUESTROS LOCALES  
DE OBRA NUEVA EN LAS PALMAS DE GRAN CANARIA!**



**habitat Costanera**



**Viviendas de 1 a 3 dormitorios · Gimnasio y zona de running · Amplias terrazas con vistas al mar**

**habitat Tamaraceite**

**LOCALES**



**habitat Vistamar**

**LOCALES**



**habitat Las Canteras**

**LOCALES**



**TE AYUDAMOS CON 30.000€ PARA LA ADECUACIÓN DE TU NUEVO LOCAL**

**¡DISPONIBLE RESERVA ONLINE!**

**900 861 051**  
**habitatinmobiliaria.com**

**TU HOGAR,  
NUESTRO MEJOR  
PROYECTO**

## ‘LAS OTRAS HISTORIAS DEL VOLCÁN’

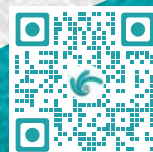
*Las otras historias del volcán* es un libro que nace del dolor y que no quiere el olvido. Un libro que habla de la necesidad de aprender de los errores. De las impotentes víctimas y de la importancia de impedir que sean revictimizadas. De la vergüenza y el desamparo que recorren nuestras desgracias. De las noches en vela, de la incredulidad que agota y de la injusticia que debe ser visibilizada.

*Las otras historias del volcán* es un libro 100 % benéfico que cuenta con las mejores imágenes del volcán y sus consecuencias, además de los testimonios en primera persona de los damnificados.

Un libro escrito desde el corazón para que todo el mundo sepa lo que pasó y que las generaciones venideras no olviden lo ocurrido.



La recaudación irá íntegramente destinada a ayudar a las víctimas de la crisis volcánica de la erupción del volcán Tajogaite de 2021 a través de la ONG Tierra Bonita.



Añádeme a tu agenda y pídenos presupuesto.

antes

después



# MÁS DE 20 AÑOS RECUPERANDO EN CANARIAS TUS RESIDUOS METÁLICOS CON LA MEJOR COTIZACIÓN.

Descubre nuestros **servicios personalizados** de recogida y compra de cobre, aluminio, hierro y latón.

928 71 07 91

info@resimetsl.com

resimet.com



AUTORIZADA POR EL GOBIERNO DE CANARIAS CON LICENCIA RNP-022-IC Y RP-037-IC

ISO 9001  
ISO 14001  
BUREAU VERITAS  
Certification





## CHRISTOPH KIESSLING ES NOMBRADO CÓNSUL HONORARIO DE TAILANDIA EN CANARIAS

El vicepresidente de Loro Parque, D. Christoph Kiessling, ha sido nombrado nuevo cónsul honorario de Tailandia en Canarias. El nombramiento fue realizado por el excmo. embajador de Tailandia en España, Sr. D. Vosita Vorasaph. La admiración y relación de sintonía con Tailandia de Christoph Kiessling queda patente en la visita a Loro Parque, Siam Park y Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden. La ambientación tailandesa que se ha creado de forma detallista y elegante en los tres establecimientos ha logrado que millones de visitantes procedentes de todo el mundo experimenten el exotismo del país asiático en Tenerife.

Además, la familia Kiessling ha mantenido una estrecha relación con la familia real de Tailandia, que, en numerosas



ocasiones, ha visitado las instalaciones de Loro Parque. Como reconocimiento, en la entrada de Loro Parque y de Siam Park está instalado un busto homenaje al príncipe Mahidol, el primer miembro de la familia en viajar a Tenerife y quien difundió su admiración por la Isla en su país.



# OPEN MALL

L A N Z A R O T E

**CENTRO COMERCIAL**  
SHOPPING CENTER

GRATIS  
**FREE PARKING**

ABIERTOS  
**OPEN 365 DAYS**  
8.30 - 23.00 h



NUEVA APERTURA DE **PRIMARK**

ZARA

BIMBA Y LOLA

VANS  
"OFF THE WALL"

CALZEDONIA



GUESS®



PULL&BEAR

KIABI  
la mode à petits prix

PRIMOR

Sprinter

women'secret

JYSK

MANGO

HiperDino

Bershka

worten

IV **MUCHO MÁS!**  
@lanzaroteopenmall

AND **MUCH MORE!**  
www.lanzaroteopenmall.com



## EL HIERRO SE PROMOCIONA EMPLEANDO LA REALIDAD VIRTUAL

El Hierro se convierte en pionero en Canarias en utilizar la realidad virtual como herramienta de promoción y recurso para las visitas guiadas en su sector turístico.

Las oficinas de información y centros turísticos de la Isla disponen ya de esta nueva tecnología de manos de la empresa insular de turismo, Meridiano SAU.

Se trata de gafas 3D con diversos sensores de movimiento y un par de controladores en ambas manos que introducen en el entorno virtual gracias a imágenes en tres dimensiones de los centros turísticos de El Hierro, en general, y visitas guiadas, en particular, del Centro Cultural de El Julan y el Ecomuseo de Guinea.

Todo ello supondrá una nueva experiencia para conocer la Isla y una facilidad para quienes no puedan acceder a todas las zonas de visita.



En Oceanocan velamos por las personas  
Si tu empresa no es segura,  
es porque no quieres.



Prevención de Riesgos Laborales



Formación a Medida



Reconocimientos Médicos



Reconocimientos Aeronáuticos



Higiene Alimentaria



Seguridad & Emergencias



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

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

+34 928 149 211 · +34 922 250 477



**OCEANOCAN**  
PREVENCIÓN

## CANARIAS MEJORA SUS DATOS DE EMPLEO EN LA CONSTRUCCIÓN

Canarias registra los mejores datos de empleo de los últimos seis años en el sector de la construcción, según se ha puesto de manifiesto en el transcurso del Foro Inmobiliario y de la Construcción de las Islas Canarias, celebrado en Guía de Isora el pasado mes de junio. Tras dos años de estancamiento en el 9% del PIB, la contribución del sector a la economía de las Islas ha subido en medio punto hasta el 9,5%, gracias a las obras de reforma, rehabilitación, conservación y mantenimiento, ha informado la organización del evento. En Canarias hay unas 6000 empresas en el sector, la mayoría microempresas, pymes y autónomos. La construcción da trabajo directo a unas 60000 personas en Canarias de forma equilibrada en las dos provincias, y suma 150000 empleos de forma indirecta, según reportó el medio *La Vanguardia*.



## ACORTAMOS DISTANCIAS

DE FORMA EFICIENTE Y LIMPIA

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



**Atlantis Cargo**<sup>NT</sup>

GSA de carga de Binter, especialistas en carga aérea con Canarias para envíos urgentes, perecederos, repuestos y medicamentos.

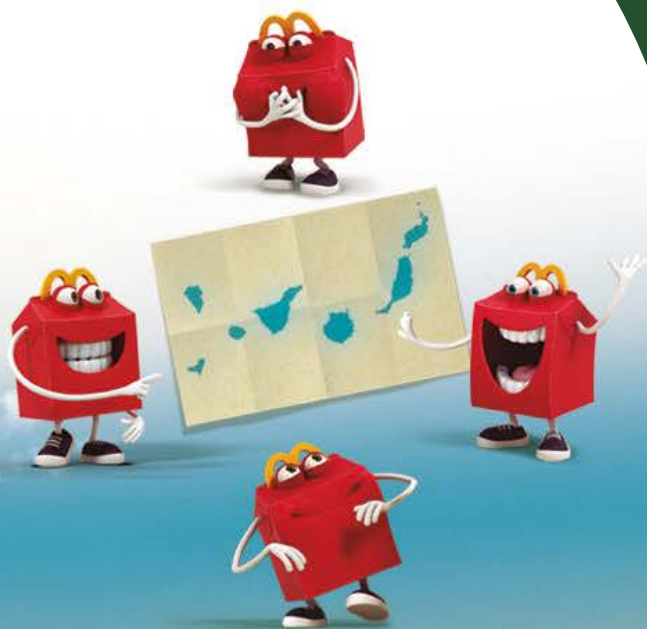
**MACGLOBAL** envía mercancía en los vuelos de **Binter**

[atencionclientes@atlantiscargo.es](mailto:atencionclientes@atlantiscargo.es)  
[www.atlantiscargo.es](http://www.atlantiscargo.es) / 928 30 56 35

## LA VACA AZUL

La zona de El Cotillo, en Fuerteventura, es un lugar ideal de campistas y un punto para anotar en rojo en todo buen cuaderno de viajero para pasar unas horas degustando los mejores productos del mar. Entre la variada propuesta gastronómica destaca, por tradición, la calidad de la materia prima y la amable atención de su personal, un rincón llamado La Vaca Azul. Este establecimiento es una de las grandes referencias gastronómicas de la Isla y de Canarias en general, en un entorno inmejorable, con vistas al Atlántico y al viejo puerto de El Cotillo, para disfrutar de las mejores especialidades de pescado fresco y mariscos, así como una amplia oferta de sopas, ensaladas, carnes, arroces y postres caseros.

Requena, 9. El Cotillo - Fuerteventura.  
T. 928 538 685.



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



**CANARIAS**



## CANARIAS PREVÉ UN VERANO CON GRAN OCUPACIÓN

Canarias espera un periodo estival de éxito este 2023, con cifras similares a la etapa prepandemia. Así, el número de plazas aéreas disponibles crece un 12% respecto a 2019, en un año en el que la llegada de turistas está superando las cifras marcadas por el último ejercicio antes de la llegada del COVID-19.



El actual contexto económico, con un incremento de los precios, está provocando que el turista nacional ponga sus ojos en el Archipiélago, algo que se está viendo reflejado en las reservas de las viviendas vacacionales, en las que seis de cada diez corresponden a viajeros que llegarán a las Islas desde la península.

Un sector en el que las reservas ya se encuentran en el 80% de media, si bien existen variaciones por islas.

Mientras que en Tenerife ocho de cada diez ya están ocupadas de cara al verano, en Gran Canaria el porcentaje es del 79% y en Fuerteventura del 77%. Asimismo, el precio medio por noche en este tipo de alojamientos, que se sitúa en torno a los 104 euros, coloca a Canarias como el destino más económico para hospedarse, lo que provoca que muchos turistas opten por disfrutar de sus vacaciones de verano en el Archipiélago, según informó el medio *Tiempo de Canarias*.

Lo que quiero  
este verano  
es ir a HD Hotels.

¡Vacaciones en familia YA!

HD

Parque Cristóbal



Family & Joy

by HD Hotels

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



Descuento  
Residentes

Ventajas Club  
WeConnect





Por Pedro Orihuela

# TÁNGER, CIUDAD INTERNACIONAL



Tánger es la reina del estrecho de Gibraltar, teniendo a España a escasos quince kilómetros. Aquí musulmanes, cristianos y judíos han convivido durante siglos. Centro indiscutible de novelas, poesías, películas, refugio de artistas, filósofos, pensadores, pero también ha sido, durante la segunda guerra mundial, ciudad neutral que fue nido de espías, embajadores y militares de los dos bandos.



Antes de eso, multitud de civilizaciones ya la habían descubierto y habían dejado sus trazas, como las tumbas fenicias excavadas en la roca, algunas agrupadas en dos, en la colina de Al Hafa, desde donde las vistas al estrecho son maravillosas.

Nunca ha habido ni habrá una ciudad con un régimen tan especial como Tánger, que perduró treinta años, una verdadera ciudad-estado. Desde finales del siglo XVIII hasta 1912, fue la capital diplomática del Reino de Marruecos, siendo la única residencia de los países que tenían relaciones diplomáticas con el sultán de Marruecos, lo que la dotó de un ambiente cosmopolita.

Cuando en 1912 cesó su capitalidad diplomática, el estatuto internacional, con un territorio de 355 kilómetros cuadrados, hizo que aumentara su singularidad como ciudad-estado. Nunca se había dado una peculiaridad como la de la Zona Internacional de Tánger, siendo de alguna manera, y solo en parte, la ciudad de Shanghái la que se le aproximó, pero sin la complejidad ni sofisticación de Tánger, la cual tuvo hasta 1960, año en el que se abolió la «Carta Real», habiéndose consolidado la independencia de Marruecos en 1956.

-

***La intrincada traza de la medina no por ello es caótica, ni sus calles tienen la acostumbrada estrechez de otras medinas que pudiéramos visitar en Marruecos***

-

De toda la compleja historia de la ciudad, en la que incluso hubo ocupación inglesa, nos queda una rica ciudad urbanísticamente hablando, en la que las últimas inversiones y mejoras de un gobierno







realmente involucrado y decidido a hacer de ella una ciudad que recuperase el antiguo esplendor ha logrado unos anchísimos bulevares con un trazado impecable y perfectamente ajardinados, un puerto moderno y una playa de arena muy fina, que se extiende a lo largo de toda la extensa bahía, a la que miran altísimos edificios de reciente construcción y modernos hoteles de las más reconocidas firmas internacionales, con un pequeño pero coqueto aeropuerto internacional y conexiones con Rabat y Casablanca, y con un económico y de reciente construcción tren de alta velocidad.

En la arquitectura de la renovadísima medina, la mezcla de culturas, épocas y esplendores se vive, se ve, se disfruta. La han renovado a fondo, han eliminado las partes superfluas de las murallas y sus adosados que nada tenían que ver, dejándola en todo su esplendor.



Un paseo por la medina es un paseo por una pequeña parte de la ciudad en la que podemos leer la historia, con viviendas de pintores, actores y pequeñas galerías de arte donde comprar joyas artísticas, o cafés, pequeños y no tan pequeños, donde poder tomar un té o comer la variadísima gastronomía local e internacional. Para los amantes de los dulces, no hay duda, estás en el sitio adecuado: mil formas, olores y sabores te atraerán, al igual que las numerosas abejas que pueblan sus mostradores llenos de riquísimos ejemplos de la mejor pastelería marroquí.

La intrincada traza de la medina no por ello es caótica, ni sus calles tienen la acostumbrada estrechez de otras medinas que pudiéramos visitar en Marruecos. Sus calles son más anchas, perfectamente pavimentadas, y sus casas están pintadas con esmero en un blanco imponente que, con el sol, llega a deslumbrar.













Llama la atención la completa renovación de toda la medina: aunque guarda su sabor añejo, se nota claramente el cariño con el que la han rehabilitado, especialmente en la parte amurallada, sobre la que cabalgan casas-palacio de impecable arquitectura, con una esmeradísima decoración tradicional, por desgracia difícilmente accesibles al interior si no conoces a los dueños. Por el contrario, hay pequeños riads y restaurantes en este recinto amurallado, impecablemente conservados y decorados, que harán las delicias de los más exigentes. Por supuesto, para los que les guste el lujo y la comodidad, los hoteles estrellados y de la máxima calidad harán sus delicias, como la española cadena Barceló, con un hotel de cinco estrellas.

Mi recomendación es pasear sin descanso por la medina, vivirla en todos sus rincones, pero pausadamente, parándose a disfrutar de lo que nos ofrecen los diferentes artesanos a precios muy

atractivos, a tomar té moruno o café y pasteles, descansando y disfrutando las vistas y comiendo en la enorme variedad de bares y restaurantes con una gran riqueza gastronómica local e internacional, accesibles a todos los bolsillos y gustos.

Si ves artistas y equilibristas callejeros, nada raros en las medinas, no dejes de aplaudirlos y darles unas pocas monedas, pues seguro habrán hecho las delicias de pequeños y mayores.

## TÁNGER

*Vuele desde 7700 puntos/trayecto y  
sume hasta 770 puntos/trayecto.*

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

**BinterMás**



# SEASIDE COLLECTION

HOTELS



★★★★★<sup>GL</sup>  
**GRAND HOTEL RESIDENCIA**  
Maspalomas, Gran Canaria



★★★★★  
**PALM BEACH**  
Maspalomas, Gran Canaria



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

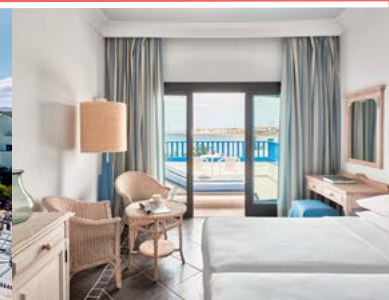
La mejor gastronomía y servicio, cada uno con identidad propia, todos a solo unos pasos de la playa. Descuentos especiales para residentes canarios.



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



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









Por Elena Ortega  
Fotografías por Asier Calderón, Elena Ortega y Dunia Jorge

# FUNCHAL: UN JARDÍN A ORILLAS DEL MAR

Al refugio de exuberantes colinas salpicadas por casitas, la capital del archipiélago de Madeira late al ritmo de las olas atlánticas que acarician su costa. Perdersé por el colorido casco histórico, pasear por parques y jardines, descender calles a toda velocidad conducidos por los *carreiros do Monte* o visitar el *Mercado dos Lavradores* nos zambullirá en su esencia y tradiciones más cautivadoras.

Fundada en el siglo XV en la soleada costa sur de Madeira, Funchal se despliega alegre concentrando la vida de la isla y ejerciendo como puerta de entrada al sorprendente vergel luso. Esta ciudad en constante rejuvenecimiento está rodeada de plataneras y jardines, naturaleza complementada con las caricias del océano Atlántico a su bahía y las escarpadas montañas abrazándola. En las laderas se asientan algunos barrios cuyas casas combinan a la perfección los típicos azulejos portugueses con toques volcánicos.

La frondosidad que caracteriza a la ínsula se hace notable en los numerosos parques de Funchal, que funden la vegetación tropical y la mediterránea en un mosaico de color alimentado por su eterna primavera.

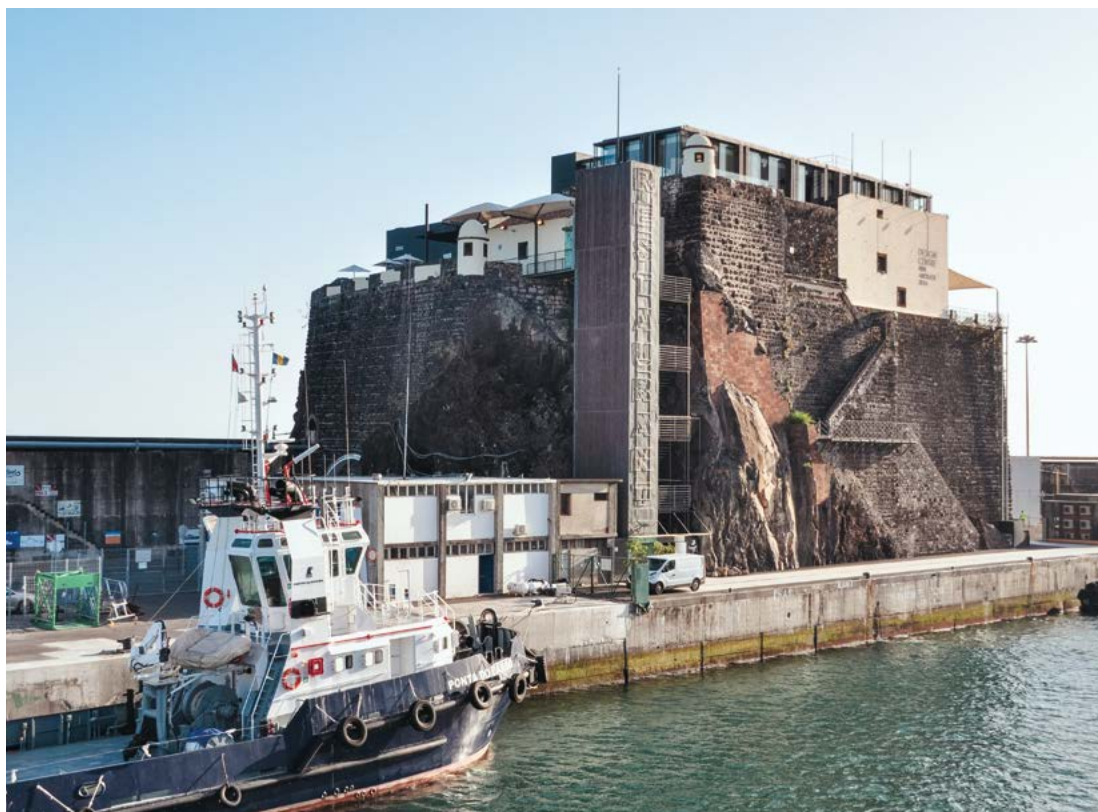
El hinojo o *funcho*, como es conocida en portugués la planta de la que deriva el topónimo de la capital de Madeira, ya no está tan presente como en el pasado, pero la hierba aún se utiliza para elaborar caramelos tradicionales.

-

***Tras asomarnos a este  
maravilloso balcón natural  
al Atlántico, el resplandeciente  
azul cobalto nos empuja  
hacia el océano***

-

Uno de los primeros sitios donde podremos sentir el verdor funchalense es el parque de Santa Catarina, con bonitas panorámicas a la bahía.



Muy cerca, la sé o catedral destaca por sus techos de madera y su valioso retablo, que la convierten en una de las obras más sobresalientes del periodo manuelino. El *Mercado dos Lavradores* marca el centro del casco histórico. Inaugurado en 1940, es uno de los mejores lugares para inmiscuirse en la vida local entre verduras, flores y frutas exóticas.

El siempre concurrido espacio combina *art déco* y modernismo, y está decorado con grandes azulejos que reproducen temas regionales. Además de catar algunos de los sabores de Madeira en el mercado, podremos degustarlos de una forma más sofisticada en restaurantes como *Terreiro Concept*, con productos de la tierra en sus versiones más modernas, y *Nini Design Center*, un llamativo edificio sobre el océano que, además de contar con un aclamado restaurante, está dedicado al arte.

Para rodearnos de más arte, seguiremos paseando por el colorido casco antiguo, compuesto por edificios desvenecijados de puertas transformadas en admirables lienzos, especialmente aquellos situados en la *rua de Santa Maria Maior*. Los artistas urbanos renuevan constantemente la zona vieja y convierten sus calles adoquinadas en una galería al aire libre. A la caída del sol, toman protagonismo los bares y casas de fado que se alojan tras ellas. Será un buen momento para echarle un pulso a la animada vida nocturna y para degustar platos y bebidas tradicionales como la poncha, el licor madeirense por excelencia.

En el casco histórico también hay que detenerse ante otros edificios restaurados, como la *Capilla do Corpo Santo*, la iglesia de *Santa Maria Maior* o el *Fuerte de São Tiago*. La fachada de este último, de intenso color amarillo, goza de vistas





a la marina, mientras que su interior exhibe el Museo de Arte Contemporáneo. La fortificación fue levantada en 1614 para defender, de piratas y corsarios, el puerto, importante base para el comercio entre India y Brasil.

Desde este punto ascenderemos en teleférico hasta el barrio de Monte, allá en las colinas, a quinientos cincuenta metros sobre el nivel del mar, para luego descenderlo a toda velocidad dentro de un enorme cesto de mimbre impulsados por los *carreiros do Monte*, quienes desde hace doscientos años realizan este oficio usando como freno las gomas de neumático con las que están hechas las suelas de su calzado. Pero antes del trepidante descenso, subiremos los sesenta y ocho escalones de la iglesia de Nuestra Señora do Monte, patrona de la ciudad, y pasaremos por el Jardín Tropical Monte Palace, un edén dentro del edén que

cuenta con más de diez mil especies de flora de todo el mundo.

Tras asomarnos a este maravilloso balcón natural al Atlántico, el resplandeciente azul cobalto nos empuja hacia el océano. A bordo de una barca, surcamos olas en busca de los delfines que habitan en sus aguas. Junto a ellos, disfrutaremos de la libertad del mar con la silueta de Funchal como telón de fondo.

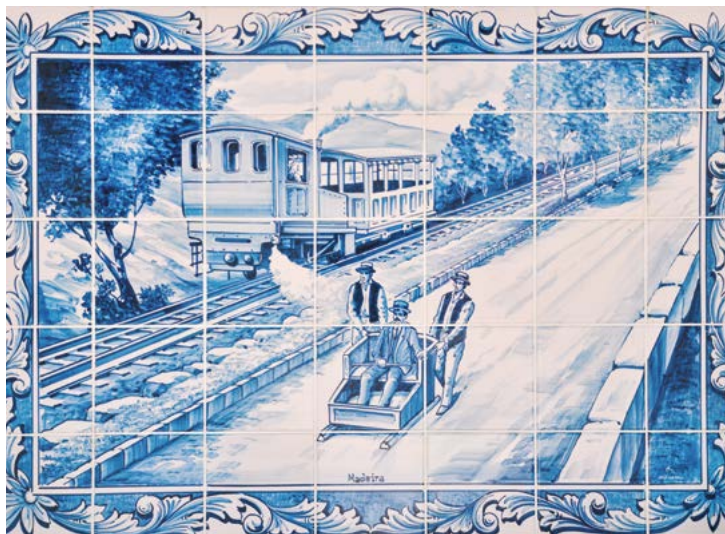
## MADEIRA

*Vuele desde 3500 puntos/trayecto y  
sume hasta 350 puntos/trayecto.*

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

**BinterMás**









EL GRIFO

Lanzarote, 1775

“Una experiencia inolvidable”



### El Grifo Wine lovers

45€

Destinada a personas con inquietudes en la enología, el maridaje, la historia



### El Grifo viaja en el tiempo

25€

Una visita en el tiempo a la bodega más antigua de Canarias.



### El Grifo más innovador

25€

Descubre las claves de la elaboración innovadora de los vinos de El Grifo



www.elgrifo.com

Descubre ahora todas las ventajas del Club El Grifo



### CÓMO LLEGAR

Binter vuela todos los días de la semana de julio a septiembre con conexiones desde todas las islas y una duración de una hora y veinte minutos. El aeropuerto de Madeira está a dieciséis kilómetros de Funchal. Un taxi son unos 25€; lo ideal es alquilar un coche, la mejor forma de recorrer la isla.

### DÓNDE ALOJARSE

**H10 Palazzo Canova:** descubre los alojamientos singulares de Madeira; las quintas, hoteles con encanto en mansiones señoriales de bellísimos jardines y que cuentan con excelentes restaurantes.

**Casa Velha do Palheiro 5\*:** una quinta única, una de las propiedades más bellas de la isla, famosa por sus jardines, campo de golf, *spa* y casa de té.

**Pestana Casino Park Ocean & Spa Hotel 5\*:** céntrico y renovado, con magníficas vistas a la bahía de Funchal, o el Pestana CR7, un concepto más moderno en pleno puerto.

**Marketplace Apartamentos:** céntricos y modernos, en el corazón de Funchal.

Estas y otras ofertas con la mejor relación calidad/precio en [Canariasviaja.com](http://Canariasviaja.com).



### QUÉ COMER

En Madeira la gastronomía forma parte de la experiencia viajera.

Sobre todo hay que disfrutar de los pescados frescos, el atún y el pez espada.

**Beerhouse:** restaurante en plena marina de Funchal donde degustar pescado fresco acompañado de cerveza artesanal.

**Armazem do Sal o Restaurante do Forte:** dos lugares con encanto para cenar en Funchal.

**Centro de Diseño de Nina Andrade:** descubre el universo creativo de la conocida interiorista madeirense y disfruta de una cena en su restaurante con vistas.

**Restaurante Quinta do Furão en Santana:** espectaculares vistas a los acantilados. Lugar ideal para un almuerzo. [www.quintadofurao.com](http://www.quintadofurao.com).

### NO TE PUEDES PERDER

**Pico do Arieiro:** las vistas más impresionantes de la isla de Madeira.

**Teleférico de Funchal:** visita Monte y baja las colinas en los famosos «carros de mimbre», magistralmente guiados por los *carreiros*.

**Cabo Girao:** un mirador que te quitará el aliento, de camino hacia el sur de la isla.

**Santana y sus casitas típicas:** zona rural de gran belleza paisajística.

Más información

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





#livvo #LiveTheWorld



# LIVVO

HOTEL GROUP

## VIVIR · LIVE · VIVO

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



  
**LIVVO**  
ANAMAR SUITES  
HOTEL  
★★★★★  
**GRAN CANARIA**



  
**LIVVO**  
VOLCÁN LANZAROTE  
HOTEL  
★★★★★  
**LANZAROTE**

Hotel DunaGolf Suites  
\*\*\*\*  
MASPALOMAS

by LIVVO

**GRAN CANARIA**









Por Saioa Arellano

# FIN DE SEMANA EN A CORUÑA



No hay fin de semana más perfecto que uno que pasas en una ciudad donde la oferta cultural y gastronómica es un *must*, más si cabe tan cerca de casa. Hay tantas cosas que visitar en esta ciudad que quizás no sea suficiente, pero eso es el signo más preciado de que es una ciudad viva y que ¡se vive desde que se pisa!



Visitar A Coruña es hacerlo a través de una ciudad que fue moldeada por el mar, a través de la zona del puerto y la marina, por donde no puedes dejar de pasear y admirar las cristaleras que lo acompañan, algo tan característico de esta ciudad que no deja indiferente a nadie y que nada tiene que envidiar a otras.

Las cristaleras se crearon para aprovechar la luz y el calor del sol y solían ser lugares donde los marineros guardaban sus utensilios de pesca, porque si por algo se caracteriza Galicia y A Coruña es por ser un lugar con mucho arraigo marinerero.

Justamente esta zona, la del puerto, es la más grande de Europa, pues comprende trece kilómetros donde podrás caminar, pero también recorrerla en bici si lo deseas.

Paseando por toda la costa podrás llegar hasta las playas de Riazor y Orzán, donde, si el tiempo lo permite, no puedes dejar de darte un baño en ese Atlántico tan salvaje y único que tiene esta zona gallega. Pero si no fuera posible, simplemente pasearla ya es un deleite para la vista.

-  
***Otro de los mayores  
atractivos de este enclave  
es la plaza de María Pita,  
en el corazón de la ciudad***  
-

Como también lo es sentarnos a mirar el firmamento desde la Torre de Hércules, donde avistar barcos, perseguir aves propias del entorno y disfrutar de la brisa que nos roza la cara o se cue-





la entre los mechones de nuestro pelo significa vivir el momento en un entorno que no merece menos.

Volviendo hacia atrás, otro de los mayores atractivos de este enclave es la plaza de María Pita, en el corazón de la ciudad. Pita fue una mujer que, en el año 1589, en pleno reinado de Felipe II, se enfrentó a los ingleses, que previamente habían invadido la ciudad. Esto le sirvió el reconocimiento del rey y por eso hoy es tan conocida y querida en A Coruña.

En medio de la plaza podrás encontrar su estatua y justo en frente, el ayuntamiento. Este precioso edificio de estilo modernista está lleno de detalles. Otro de los aspectos que no pasan desapercibido es pararnos a observar y disfrutar de la luz que baña la ciudad. Entrar por los soportales de la plaza

de María Pita y el ayuntamiento, observando las sombras que se proyectan a nuestro alrededor.

Sin ninguna duda, A Coruña es un lugar que tienes que visitar por su historia, por su gastronomía, por su ocio, por su oferta cultural, pero, sobre todas las cosas, por su gente, que hace que te sientas como un coruñés más.

## A CORUÑA

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

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

**BinterMás**

### CÓMO LLEGAR

Binter conecta A Coruña con Gran Canaria de forma directa, con tres frecuencias semanales, los miércoles, viernes y domingos.

### DÓNDE ALOJARSE

**Hesperia A Coruña 4\***: explora la ciudad desde este hotel recién renovado. Disfruta de su estratégica ubicación ideal para descubrir su ambiente, sus playas y su gastronomía.

**Plaza Hotel & Spa 4\***: un hotel para *gourmets* situado en el centro de A Coruña. Su restaurante está dirigido por el chef Luis Veira, estrella Michelin.



### QUÉ COMER

A Coruña es una ciudad milenaria en la que se saborea lo mejor del Atlántico y de Galicia. Mariscadas que te dejan sin palabra entre centollos, cigalas, gambas, langostinos, camarones, nécoras, bueyes de mar, cangrejos reales, bogavantes, langostas, percebes, almejas, vieiras, zamburiñas, mejillones, berberechos, navajas y ostras. Platos de marineros que son exquisiteces, como la caldeirada de pescado. Cocido gallego que reconforta el cuerpo y el espíritu. Churrascos a la brasa para disfrutar de la calidad de las carnes gallegas. Empanada de raxo o de zamburiñas, pulpo cocido, sardinas con cachelos, cazuela de pulpo con almejas y langostinos... y de postre, unas filloas o una tarta de queso. ¡Delicioso!

### NO TE PUEDES PERDER

**Torre de Hércules**: el faro en activo más antiguo del mundo, que se ha convertido en símbolo de la ciudad. Pasea por el parque escultórico que le rodea.

**Monte de San Pedro**: el mejor mirador a la ciudad y la costa. Sube hasta la Cúpula Atlántica y disfruta de unas vistas 360° desde el único mirador cubierto de España.

**Galerías de Mariña**: los balcones acristalados de los edificios que miran al mar son una de las señas de identidad de esta ciudad marinera.

**Casa museo Picasso**: visita la casa en la que pasó su infancia y aprendió a pintar el pintor malagueño Pablo Picasso.

**Paseo marítimo**: disfruta de un paseo por sus trece kilómetros. ¡El más largo de Europa!

**Castillo de San Antón**: descubre la apasionante historia de la ciudad en el Museo Arqueológico e Histórico de A Coruña.

**Museo Nacional de Ciencia y Tecnología**: viaja por los avances de la ciencia y la tecnología desde el siglo XVI hasta la actualidad, a través de una colección de más de 1500 instrumentos científicos.

Más información

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



PARQUE ACUÁTICO

# AQUALAND<sup>®</sup>

MASPALOMAS

## ¡Diversión Asegurada!



**PRECIO ESPECIAL  
RESIDENTE**

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

**ABIERTO DIARIAMENTE**



ASTRO PARKS



# 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.

## Museo de Historia y Antropología de Tenerife

Este museo pretende ofrecer, a través de sus fondos, colecciones, exposiciones y actividades, una visión más amplia y rica de la historia y la cultura de la isla de Tenerife.

El museo mantiene dos sedes en San Cristóbal de La Laguna, una en el centro histórico del municipio –la Casa Lercaro– y otra en Valle de Guerra –la Casa de Carta–; así como el Centro de Interpretación Castillo de San Cristóbal en Santa Cruz de Tenerife, presentando de esta forma una sugerente oferta expositiva y una programación coordinada con una importante variedad de acciones culturales y didácticas.



Museo de Historia y Antropología de Tenerife.

## La Dehesa de Sabinosa

La Dehesa, una elevada planicie que proporciona desde hace siglos el pasto para el ganado herreño, es la celosa guardiana de las sabinas más emblemáticas de Canarias y la orgullosa residencia de la patrona de El Hierro: la Virgen de los Reyes. Su hogar, corazón espiritual de la más joven de nuestras islas, constituye el final del recorrido de este mes.

El inicio se encuentra a apenas trescientos metros de altitud, en un lugar de récord nacional: Sabinosa, la población más occidental de todo el territorio español. Desde allí, comenzamos a ascender



La Dehesa de Sabinosa.





# Ciudades Patrimonio de la Humanidad

ESPAÑA | UNESCO



Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura



Patrimonio Mundial  
en España



## Un viaje extraordinario

Alcalá de Henares

Ávila

Baeza

Cáceres

Córdoba

Cuenca

Ibiza/Eivissa

Mérida

Salamanca

San Cristóbal de La Laguna

Santiago de Compostela

Segovia

Tarragona

Toledo

Úbeda

por el camino de La Dehesa, una vía ancestral, que lleva nuestros pasos hacia las alturas, internándose en el monte verde. Al cabo de apenas un kilómetro, a los pies de El Gurugú, nos encontramos ya a más de seiscientos metros de altitud. A partir de este momento, la senda, que seguía hasta ahora rumbo hacia el sur, se desvía hacia el oeste, por Las Casillas, el valle de Clotario y el valle del Viento, buscando el lugar conocido como La Entrada de Sabinosa. Se trata de un sendero que no te puedes perder si viajas a la Isla del Meridiano.

### Playa de Los Nogales

Enclavada junto a un espectacular acantilado del municipio de Puntallana, Los Nogales reúne sobrantes atributos para ser apuntada entre las excursiones prioritarias a la, por otra parte, sorprendente costa palmera. Representa una simbiosis casi perfecta de naturaleza abrupta, cuevas, largo pero atractivo paseo, grandes vistas del litoral norteño, entrantes de mar sugerentes si el oleaje lo permite y un colofón digno de repetición en forma de fina arena, amplias dimensiones en bajamar, zona nudista y baños de lujo si prima la precaución.

### Conejo al salmorejo

Es una de las recetas más características de la gastronomía canaria. El salmorejo canario es una salsa elaborada con ajo, pimienta picona, pimiento, agua, aceite y sal. Se utiliza como marinada y adobo para diversas carnes, y, en el caso del conejo, se obtiene un plato delicioso y sabroso.

El conejo al salmorejo de Canarias se puede acompañar de papas arrugadas (otro plato típico canario) y una salsa mojo, ya sea mojo rojo o mojo verde, cualquier combinación es apetecible.



Playa de Los Nogales.



Conejo al salmorejo.



# ¿Qué traes en la maleta?

Si traes semillas, plantas, frutas, hortalizas o flores de otros países, **puedes traer plagas y enfermedades muy peligrosas para nuestros cultivos.**



**Ya ha ocurrido. ¡Evita que vuelva a pasar!**



## CUARENTAGRI

INVESTIGACIÓN | IDENTIFICACIÓN DE PLAGAS | FORMACIÓN



CANARIAS  
MADEIRA  
AZORES  
CABO VERDE  
SENEGAL

[WWW.CUARENTAGRI.COM](http://WWW.CUARENTAGRI.COM)







Por Aarón Rodríguez González  
Fotografías por José Chiyah Álvarez

## UN PARAJE SINGULAR



**Nuestra ruta de este mes se desarrolla de forma íntegra en el municipio de La Oliva, el más septentrional de Fuerteventura. Se inicia al pie de la montaña de Tindaya, lugar sagrado para los antiguos mahos y símbolo natural de la Isla.**

Comenzamos a andar desde el pueblo homónimo, que abandonamos por la calle de la Virgen de la Caridad. Desde aquí, seguimos la carretera que conduce, atravesando las solitarias y áridas llanuras majoreras, hasta la costa noroccidental de la Isla. Al cabo de poco más de seis kilómetros, entre arenas y matorral bajo de algoaera y brusquilla, alcanzamos el océano, en las inmediaciones de la punta de Paso Chico.

Estamos en un paraje singular, muy diferente de las típicas estampas majoreras. Aquí, las costas bajas, arenosas y pobladas de dunas que habitualmente asociamos con Fuerteventura son sustituidas por paredes rocosas de treinta metros de altura que se precipitan hacia el mar.

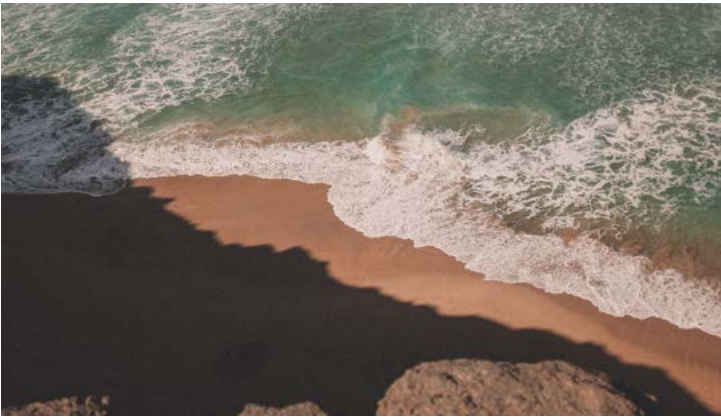


-  
***Son estos sectores los más expuestos al efecto de las borrascas atlánticas, que a lo largo de millones de años han hecho retroceder el litoral ante el empuje de sus olas***  
-

Es algo que sucede también en el resto de las Islas: son estos sectores los más expuestos al efecto de las borrascas atlánticas, que a lo largo de millones de años han hecho retroceder el litoral ante el empuje de sus olas. Solo en algunos puntos, como las desembocaduras de los barrancos, o en los entrantes del accidentado litoral de Tindaya, existen pequeñas bahías que permiten la deposición de arenas.

Es lo que ocurre en las preciosas, recónditas y tranquilas playas de Esquinzo y del Águila. El agradable recorrido por los acantilados, que solo interrumpimos para salvar el profundo tajo del barranco de Esquinzo, se prolonga durante alrededor de ocho kilómetros, hasta la punta del Mallorquín. Aquí, los farallones mueren y dejan paso a las amplias playas del Aljibe y del Castillo, antesala del pueblo de El Cotillo, donde termina nuestro recorrido.







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

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

**Longitud:**  
17,3 kilómetros.

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

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

**Lugares de interés cercanos:** en las proximidades de La Oliva se encuentra uno de los monumentos naturales más destacados de Fuerteventura: la montaña de Tindaya, de gran valor para los aborígenes majoreros.

**Observaciones:** el recorrido no es exigente, a pesar de su longitud. Sin embargo, la ausencia total de sombra nos lleva a rogar que se porte agua en abundancia, así como protección solar y gorra. Además, no conviene hacer el itinerario durante los episodios de calor que suelen caracterizar los meses de verano.

**¿Sabías que** acantilados como los de Tindaya son testigos del retroceso de la costa a lo largo de millones de años, la cual se prolongaba en el pasado mucho más hacia el oeste?



  
**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.

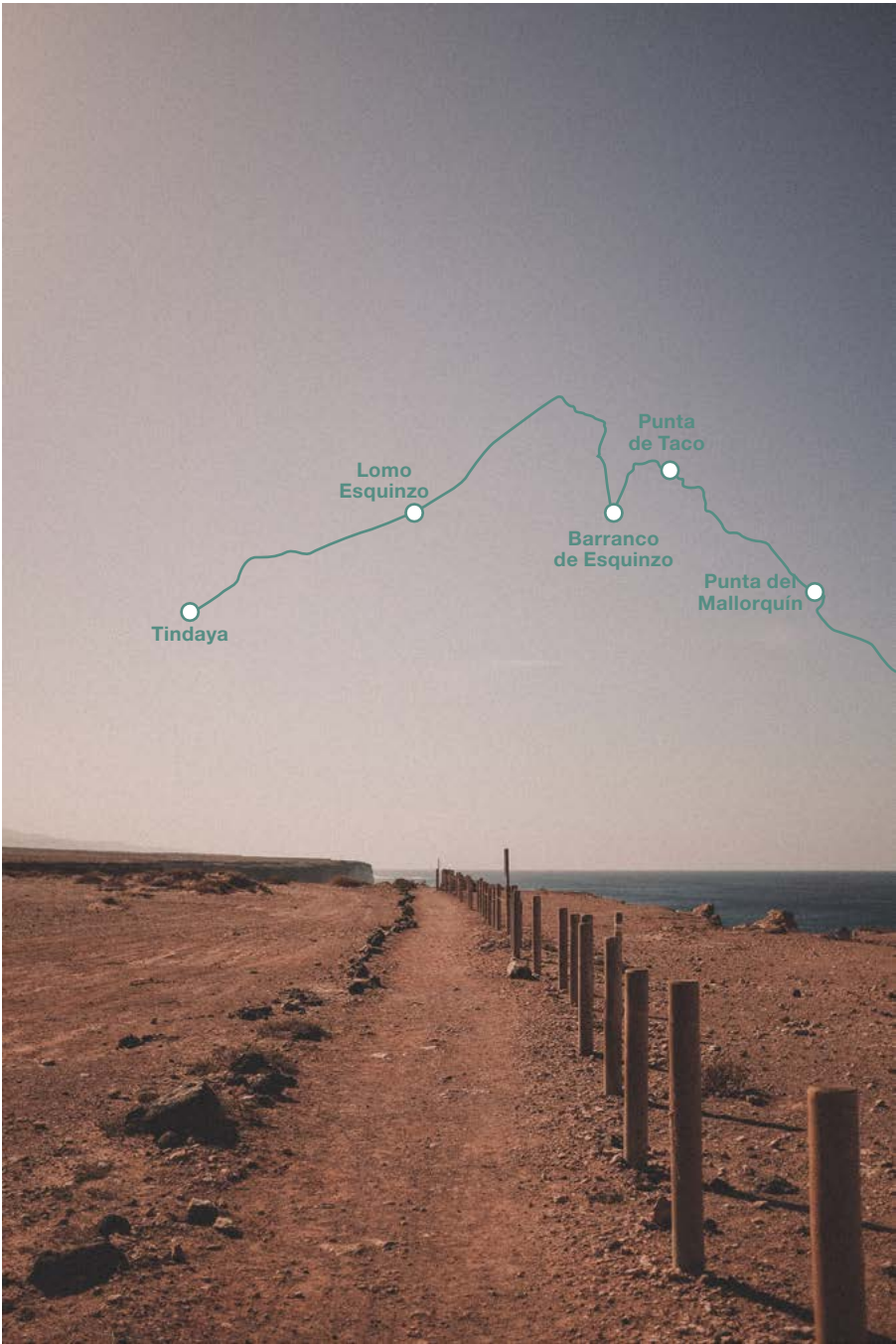
Precios especiales residentes canarios

**PROMOCODE: RESCAN23**

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

WORLD  
OF  
HYATT.

*Inclusive*  
COLLECTION





# LAS VACACIONES EMPIEZAN CUANDO DONAS SANGRE



y cuando donas sangre,  
continúa la vida.

Dónde donar en:  
[efectodonacion.com](http://efectodonacion.com)



Red  
Transfusional  
Canaria

CANARIAS  
2030

 Gobierno de Canarias  
Instituto Canario de  
Benzodonación y Hemoterapia

# ¿CUÁNTA ENERGÍA NECESITA UNA ORCA PARA VIVIR? LOS CIENTÍFICOS LO INVESTIGAN EN LORO PARQUE

Conocer cuánto oxígeno consume una orca es el objetivo de un interesante estudio que Loro Parque Fundación y la Universidad de Duke, en Estados Unidos, están llevando a cabo en Loro Parque. Esta investigación, que se realiza con las orcas que viven en el parque zoológico situado en Puerto de la Cruz, dará muchas de las claves que los científicos necesitan para comprender las necesidades de esta especie.

Las orcas de Loro Parque son capaces de colaborar en los estudios, que se realizan sin estrés y sin causarles ninguna molestia, ya que, a lo largo del tiempo, son entrenadas para que cada una de estas experiencias sea considerada como un juego por ellas. De esta manera, los animales pueden aportar registros muy útiles porque su respiración no se ve alterada.

Con los datos conseguidos se podrá averiguar cuánta energía consumen las



orcas en reposo y en movimiento y, de esta manera, conocer sus necesidades alimentarias y los factores que pueden afectar a su salud y su supervivencia.

Este estudio se suma a las numerosas investigaciones que Loro Parque Fundación pone en marcha anualmente, alrededor de la preservación de la biodiversidad y con las que ya ha alcanzado la recuperación de doce especies de loros en peligro de extinción, en todo el mundo.



LORO PARQUE  
FUNDACIÓN  
WE CARE





# AQUARIUM Poema del Mar



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



\*  
12€ Child / 16€ Adult  
Prices for Canarian residents  
+info: on-line



BUY  
TICKET  
ONLINE

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









Por Raquel Álvarez  
Fotografías por Rocío Eslava

# EL VIENTO TAMBIÉN TIENE SUS ESCONDITES

Montaña Pelada es una guinda. El remate a una colección de playas que, desde La Tejita, convierten a El Médano, en la costa de Granadilla, en uno de los principales referentes para todo tipo de baños del sur tinerfeño. Al final de una urbanización tranquila y junto a una pequeña cima que le da nombre, protección y aire diferenciado, esta pequeña cala combina su virginidad y virtudes alternativas, su aroma libertario y juvenil, con la facilidad de acceso, los aparcamientos cercanos y unas condiciones casi perfectas para, si el oleaje lo permite, servir de playa para toda la familia. Para eso, el viento ha de comportarse, aunque al mismo tiempo Montaña Pelada es hija de esa brisa característica, de ese abrazo salvaje, de esa brizna que salpica la arena, crea dunas variopintas y marca la jornada dentro y fuera del Atlántico.

El Médano no es solo uno de esos pocos núcleos del sur tinerfeño que han sabido combinar casi a la perfección el turismo sostenible y joven con el aroma aún a pueblo, a tradiciones e idiosincrasia dentro de un cosmopolitismo muy edificante. Representa, asimismo, una de las mejores y más concentradas ofertas de playas de todo tipo de Canarias. Una selección, eso sí, marcada por un característico viento que ha impulsado una enérgica y refrescante industria de deportes acuáticos movidos por el caprichoso Eolo, pero que, además, parece tener sus propias preferencias. Así, el viento de La Tejita poco tiene que ver con el de la playa Leocadio Machado o, sobre todo, con el de la pequeña cala protagonista de estas líneas: Montaña Pelada, donde el dios del viento parece aplacarse o abrazar con más sutileza, suavidad, como un verdadero amante.

-  
*Una cima peinada por milenios de viento y sal, con su característico color ocre claro y acompañada de un difícil relieve que besa el océano*  
-



En el extremo izquierdo de esta oferta, muy cerca del parque de molinos de energía eólica y del nuevo puerto industrial, junto a una tranquila urbanización de chalés y con una cima no muy elevada y bañada por el Atlántico, esta cala es otra cosa. Supone un salto, un cambio de chip respecto a otras de la zona, y, a la vez, es propicia para toda la familia siempre que el viento y el mar así lo permitan.

Llegar a ella no resulta complicado. Al penetrar en El Médano, hay que tomar la vía principal que acompaña al litoral mirando a la izquierda. Al acabar la citada urbanización, tendremos muchas opciones para aparcar mientras la mirada se va ya hacia la arena y la célebre montaña. Una cima peinada por milenios de viento y sal, con su característico color ocre claro y acompañada de un difícil relieve que besa el océano, salvo el tramo de fina arena negra.

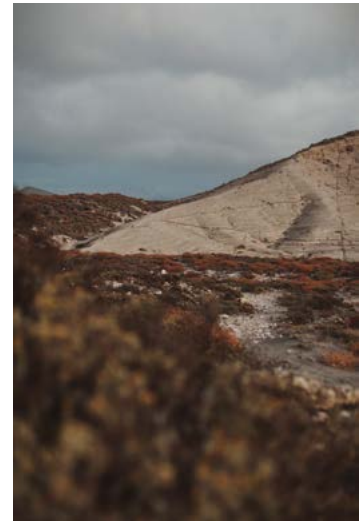
Una arena que, elevada por el viento, llega casi hasta el asfalto, que facilita los caminos de acceso, que crea dunas y descensos de gran pendiente en algunas áreas y



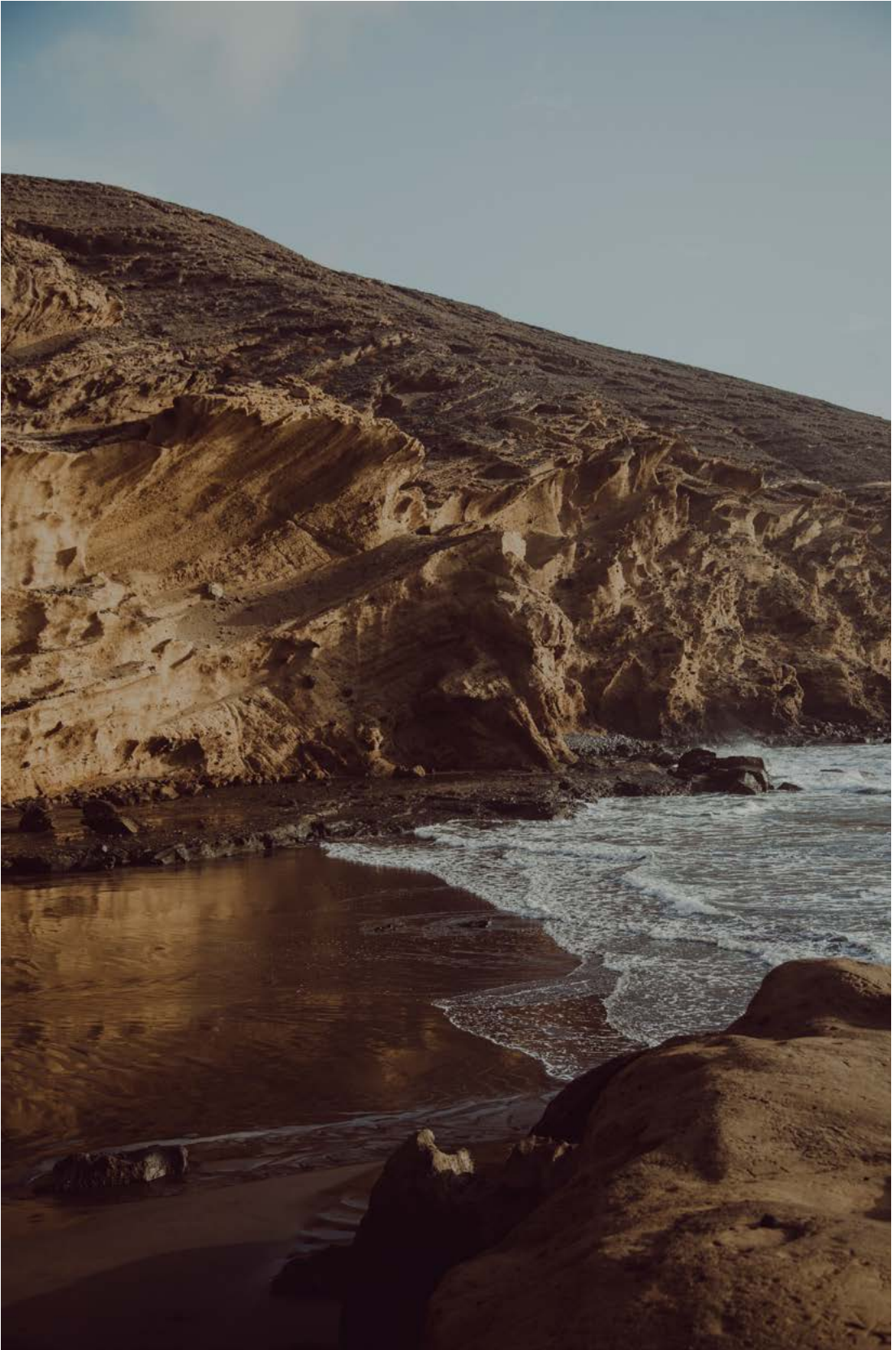


que suele sorprender por su limpieza y calidez, así como por la sensación de abrigo, de estar protegida y acotada.

Por lo general, el mar permite baños placenteros, aunque conviene extremar el cuidado con mareas más fuertes o corrientes evidentes. En pleamar, el agua suele rozar gran parte del pie de la montaña y los usuarios se refugian en las zonas con más arena, muchas de ellas con algunos pequeños muros de piedras heredados de bañistas previos. El sol suele irradiar con fuerza casi todo el año, aunque por la mañana se suceden algunas sombras de la propia montaña. Con bajamar, la cala se agiganta y aplanar mucho, con lo que se hace propicia para los juegos de pelota. Aunque es para todas las edades y casi todos los gustos, no es una cala excesivamente visitada. Durante muchos días sobresale la presencia de surfistas (de tabla o *boogies*) y su aire libertario lo corroboran algunos nudistas en un ambiente, por lo general, de tolerancia y buen rollo.



Los muchos atractivos se agrandan por la posibilidad de prolongar o diversificar la visita siguiendo la línea litoral hacia el nuevo puerto. Siempre en bajamar, y a poder ser con marea dormida, este recorrido regala diversas zonas de baño y lanzamiento, así como algún que otro charco y calas más pequeñas que, sin duda, redondean esa mística que envuelve a Montaña Pelada. Una cima y una playa a la que Eolo quiere y abraza de forma muy particular.







# TUS VACACIONES AL SOL, MEJOR EN GRAN CANARIA.

¡Disfruta de hasta un

# 20%

de descuento este verano!



Reserva ahora

**nh**  
HOTELS



**Ubicación:** El Médano, Granadilla de Abona (Tenerife).

**Socorristas:** no (puntualmente en verano).

**Playa surfista:** sí (aunque no es la principal de esta vertiente del sur ni del núcleo de El Médano; la usan, básicamente, algunos surfistas con *boogie* y no son habituales los de tablas, de kitesurf o windsurfistas).

**Restaurantes:** no, salvo en el núcleo central de El Médano.

**Baños:** no.

**Duchas:** no.

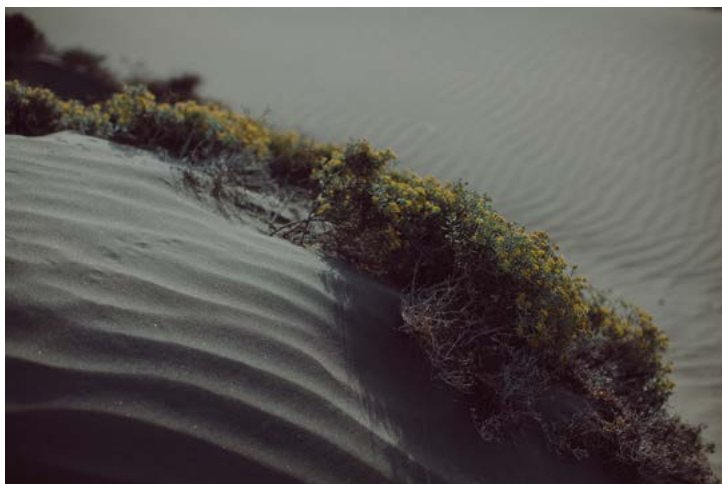
**Sombrillas y hamacas:** no.

**Adaptada para discapacitados:** no.

**Aparcamientos:** sí (al final de la urbanización cercana).

**Transporte público:** taxis y guaguas hasta El Médano.

**Perros:** sí.





# WELCOME TO BLU



**Radisson** **BLU**  
RESORT & SPA  
GRAN CANARIA MOGÁN

RELÁJATE Y DESCANSA EN  
NUESTRO IMPRESIONANTE  
RESORT DE CINCO ESTRELLAS  
CERCA DE PUERTO DE MOGÁN,  
EN GRAN CANARIA



**Radisson** **BLU**  
RESORT GRAN CANARIA

EXPLORA GRAN CANARIA  
DESDE NUESTRO RESORT  
MARÍTIMO CERCA DE  
ARGUINEGUÍN

FEEL THE DIFFERENCE

[radissonhotels.com/blu](https://radissonhotels.com/blu)

Still not a member?  
Join today  
@RadissonRewards  
#RadissonRewards



# LA PESCA ARTESANAL EN CANARIAS



**El mar, un barco, un pescador y un anzuelo son los elementos básicos de la pesca artesanal en Canarias, un tipo de pesca sosegada y respetuosa con el entorno. La flota está formada por unas seiscientas embarcaciones, de fibra o madera y de una media de nueve metros de eslora. Las jornadas de pesca suelen ser cerca de la costa. El pescado llega a las lonjas, mercados, pescaderías y restaurantes a las pocas horas de ser capturado. La frescura está garantizada**





La flota canaria es polivalente, cada embarcación usa variadas artes de pesca y técnicas y se dirige a varias especies dependiendo de la disponibilidad y temporada. Nasas, palangres, liñas o aparejos, tambores de morena, traíñas, poteras, cazonales y varas para peto son las artes de pesca utilizadas para capturar una gran variedad de especies: chicharros, viejas, camarones, morenas, pulpos, bocinegros, congrios, jureles... y así, hasta trescientas especies, la variedad manda.

Mención aparte merece la pesca de túnidos, capturados uno a uno, con caña y sin redes. Varias especies de túnidos pasan cerca de nuestras costas en su ruta migratoria: tuna (*Thunnus obesus*), bonito listado (*Katsuwonus pelamis*), rabil (*Thunnus albacares*), atún rojo o patudo (*Thunnus thynnus*) y barrilote (*Thunnus alalunga*), algunas de ellas sujetas a restrictivas cuotas de captura. Los túnidos son un recurso fundamental para el sector pesquero local, se capturan una media de 5000 toneladas anuales, que son exportadas en su mayor parte. Uno de los mayores retos del sector es la transformación y comercialización local de estas capturas, lo que podría ser una importante fuente de empleo y soberanía alimentaria.

Para ayudar a mantener este sector, lo primero es conocerlo mejor, saber diferenciar los productos pesqueros locales y apostar por la sostenibilidad de



una pesca selectiva y de bajo impacto, por la calidad y la frescura de un producto cercano.

El apoyo a la pesca artesanal local es uno de los objetivos de los grupos de acción local de pesca, asociaciones sin ánimo de lucro formadas por agentes relacionados con la costa y las actividades costeras, con especial protagonismo del sector pesquero y acuícola. Los grupos de acción local de pesca son entidades colaboradoras del Gobierno de Canarias para la gestión del eje 4, desarrollo local participativo, del Fondo Europeo Marítimo de la Pesca.

Para más información visite [www.accioncosteracanarias.com](http://www.accioncosteracanarias.com) y en redes [#accioncosteracanarias](https://twitter.com/accioncosteracanarias)

## BAHÍA WELLNESS RETREAT, UN OASIS PARA DEJARSE MIMAR

A orillas de la playa, en Tenerife, Bahía del Duque, de The Tais Hotels & Villas, es el lugar ideal para vivir experiencias únicas. Este idílico hotel convierte los pequeños placeres en un reclamo para disfrutar de momentos exclusivos.

Su centro de bienestar Bahía Wellness Retreat, reconocido entre los mejores del mundo, destaca por su *spa* al aire libre, donde el agua de mar, el sol y la roca volcánica son protagonistas.

Con motivo de su aniversario, el hotel ha creado el tratamiento *The Gold Ritual 30th Anniversary*, un sublime capricho para sentirse radiante gracias a las propiedades revitalizantes del oro.



BAHÍA DEL DUQUE  
THE TAIS

¡Es hora de  
darse un capricho!

*It's time to treat yourself!*



Apague motores, relájese y disfrute de un *Spa Day* en Bahía del Duque.

*Turn off your engines, relax and enjoy a Spa Day at Bahía del Duque.*



**100% pura desconexión**  
*100% pure disconnection*



## ESPAÑA ESPERA RECIBIR HASTA CINCUENTA MILLONES DE TURISTAS EN LA TEMPORADA DE VERANO

España espera que lleguen unos cincuenta millones de turistas este verano, entre junio y septiembre, con una proporción bastante pareja entre visitantes nacionales (51 %) y extranjeros (49 %), recuperando cifras similares a 2019, según el informe «El modelo turístico ante la encrucijada de la recuperación», elaborado por CC.OO. y presentado el pasado mes.

Además, el informe apunta que se alcanzarán 160 millones de pernoctaciones en esta temporada estival, un 1,8 % más que en 2019, con una proporción predominante del turismo extranjero (60 %) respecto al de los españoles (40 %), dado su mayor poder adquisitivo y una estancia media superior en sus viajes en España.



Asimismo, ante la punta de actividad en la época álgida del año para el sector, el personal empleado podría llegar a cifrarse en cerca de 280 000 personas durante el verano. Por segmentos de actividad, el informe destaca que el turismo de sol y playa muestra una mejor recuperación tras la pandemia que el turismo de negocios.

**SANTA MÓNICA**  
SUITES HOTEL  
\*\*\*\*\*

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

TUI Global Hotel Awards 2023  
TUI Top 100 Hotel

HolidayCheck  
2023  
AWARD

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

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

## EL GRUPO HOTELERO AMR ES PREMIADO CON EL CERTIFICADO TRIPADVISOR TRAVELLERS CHOICE DE 2023

Los tres hoteles de Fuerteventura que forman parte de la Inclusive Collection, perteneciente a The World of Hyatt, han recibido la calificación de Tripadvisor de Travellers Choice de 2023.

El portal de viajes, líder en el mundo, reconoce con este premio el compromiso y esfuerzo de Secrets Bahía Real y Alua Suites Fuerteventura, en el norte de la Isla, y Alua Village Fuerteventura, en el sur, por superar las expectativas de sus clientes con excelentes productos y un servicio impecable día a día, algo que se refleja en las numerosas opiniones positivas.

En la web de cada hotel, el cliente puede escoger entre los diferentes tipos de pensión y/o habitaciones y *suites* que cada uno de ellos ofrece.



Este premio se otorga con base en los comentarios que han valorado muy positivamente la calidad de las instalaciones y el servicio ofrecido por los hoteles.



DESCUBRE  
LA PALMA CON



*Tus experiencias únicas*



Usa nuestro código promocional y  
presume de vacaciones:

lapalmatransferjulio



620 416 535



822 090 953



lapalmatransfer.com





## GRANADA APUESTA POR EL TURISMO CULTURAL

Una nueva página web de la Diputación de Granada propone diez rutas por el patrimonio histórico-arqueológico y artístico que poseen las distintas comarcas granadinas y que incluyen 102 hitos visitables con sus datos correspondientes e información sobre los accesos, así como material complementario para animar a explorar estos entornos. Las rutas se dividen en Baños árabes, Castillos andalusíes; Legado del agua; Memoria histórica y democrática; Museos; Palacios y jardines; Patrimonio ibérico y romano; Patrimonio religioso; Prehistoria; y Torres andalusíes. Del mismo modo, también se pueden hacer búsquedas y consultar los itinerarios por comarcas y periodos cronológicos. Para ello, también puede utilizarse la herramienta del mapa, de manera que sea más fácil planificar las visitas e itinerarios.



Así, la iniciativa *Tu patrimonio* y la web se presentan como un proyecto que no pretende mostrar y publicitar todo el patrimonio de la provincia, que es mucho más amplio y rico, sino facilitar la información actualizada y de calidad a los visitantes potenciales para que puedan organizar y programar su visita en [www.tupatrimonio.dipgra.es](http://www.tupatrimonio.dipgra.es).

# DUNAS HOTELS & RESORTS

HASTA  
**30% DTO\***  
 ESTANCIAS JULIO Y AGOSTO



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

\* Incluye el descuento del 5% Dunas Club y 10% adicional de la tarifa PAGA AHORA.  
 \* Dunas Club LOVE y Dunas Club PASSION con MÁS DESCUENTO.





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

# LOS RIESGOS EXISTEN, PROTÉGETE

La sexualidad forma parte del ser humano. Adquirir los conocimientos necesarios para vivirla de forma plena y segura se vuelve una prioridad sanitaria. El aumento exponencial en España de las infecciones de transmisión sexual indica que la sociedad no es consciente de estos riesgos y que se necesita información fiable sobre medidas de prevención y salud sexual.

El sexo es una necesidad fisiológica como lo son la alimentación y el descanso. A lo largo de la historia esta necesidad se ha visto condicionada por las creencias socioculturales. Actualmente, cada vez son más las investigaciones que visibilizan los beneficios asociados al sexo, indagando desde diferentes perspectivas y ámbitos el papel tan importante que ejerce en el ser humano.

Los tiempos cambian y, con ello, las formas de relacionarse y vivirse en la esfera sexual. En una revisión de la literatura científica realizada por Patricia A.R. en 2022 se identificó que a partir de los doce años los menores empiezan a acceder a contenido pornográfico.

El consumo de estos materiales está asociado a una serie de consecuencias como el sexismo, la violencia, el consumo de sustancias, disminuir la satisfacción sexual, favorecer estereotipos de género y generar una visión distorsionada de la sexualidad.

El crecimiento exponencial en los últimos años de las infecciones de transmisión sexual hace que salten las alarmas y nos demos cuenta de que necesitamos invertir tiempo y recursos para dar una buena educación sexoafectiva con el objetivo de empoderar a la sociedad en su sexualidad, en especial a los jóvenes, para poder combatir las malas influencias y el desconocimiento de la población.

El conocimiento es el que nos capacita para poder vivir nuestra sexualidad de una forma plena y segura. La prohibición, la estigmatización, los tabúes o la negación solo son obstáculos en el camino hacia una buena salud sexual.

Antiguamente, el número de parejas sexuales en la vida de la mayoría de las personas, en especial del sexo femenino, se limitaba a una o dos personas. Hoy en día, esta realidad rara vez está presente en nuestra sociedad.

En un estudio reciente realizado en la Universidad de Birmingham se afirmaba que las personas con seis o más parejas sexuales a lo largo de su vida tienen 8,5 veces más de probabilidades de desarrollar cáncer orofaríngeo que las que no practican sexo oral.

-

***El problema radica en la falta de concienciación social sobre estos riesgos y la falta o ausencia del uso de métodos de prevención***

-

Y la cuestión no es el tipo de práctica sexual. El problema radica en la falta de concienciación social sobre estos riesgos y la falta o ausencia del uso de métodos de prevención como son el preservativo para evitar los contagios. Si bien es cierto que no disminuyen el riesgo al 100%, sí que lo minimizan.

Al igual que sabemos que debemos hacer un chequeo de nuestra salud valorando parámetros como los niveles de azúcar o colesterol, hemos de incorporar la necesidad de solicitar un cribado de ITS en nuestros servicios sanitarios cuando nuestra vida sexual es activa y no hemos tomado las precauciones oportunas para evitar los contagios.

Estos controles deben realizarse transcurridos un mínimo de treinta días desde nuestra última exposición de riesgo, salvo que presentemos síntomas sugerentes de infección. Se necesita tomar muestras de la zona faríngea, genital y anal, en función de nuestras prácticas sexuales de riesgo, junto con una muestra de sangre donde se analice si presentamos anticuerpos frente a la sífilis, el VIH o la hepatitis B y C. Además, en las mujeres es prioritario empezar el cribado de cáncer de cérvix mediante la realización de una citología a partir de los veinticinco años.

Retomando la importancia de los cribados de ITS, la población debe saber que casi la mitad de las personas que tienen estas infecciones no presentan ninguna molestia y que gracias a la colaboración de los casos que sí los presentan podemos identificar contactos sexuales de riesgo. Estos contactos, tras hacerse las pruebas pertinentes, pueden conseguir un diagnóstico y tratamiento precoz si están contagiados.

No obstante, la realidad es que debido al lastre del estigma social que siguen arrastrando estas infecciones, nos encontramos con ciertas resistencias por parte de los casos de comunicar los contactos. Esto implica que se demore el diagnóstico de estas personas y aumente el riesgo de cursar graves dolencias. Es importante que cualquier persona que tenga prácticas sexuales sin protección sepa de dicho riesgo y decida realizarse cribados para posibilitar una detección precoz y evitar complicaciones futuras como el aborto, la esterilidad, la artritis e incluso la demencia.

Ahora, de ti depende buscar información de calidad con la que capacitarte en tu sexualidad y proteger tu salud. ¿Te animas?



# 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](mailto:buzonlaspalmasbinter@segurcaixaadeslas.es)  
[buzontenerifebinter@segurcaixaadeslas.es](mailto: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](http://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.

# MAMOPLASTIA DE REDUCCIÓN: UNA SOLUCIÓN PARA EL BIENESTAR Y LA CONFIANZA



Dr. Benjamín González.

La mamoplastia de reducción o reducción de mama es un procedimiento quirúrgico que ha ganado popularidad en los últimos años debido a sus beneficios tanto estéticos como de salud, ya que está indicada para mujeres con mamas muy grandes y caídas, algunas de las cuales padecen problemas médicos asociados como dolores de espalda y de nuca, irritación cutánea, problemas respiratorios o deformaciones óseas.

El médico especialista de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética, el doctor Benjamín González, explica que la reducción mamaria, técnicamente llamada mamoplastia de reducción, es la intervención adecuada para este tipo de mujeres.

«Esta cirugía reduce la grasa, el tejido glandular y la piel del pecho, haciéndolo más pequeño, ligero y firme. También puede reducirse la areola», apunta.

El aumento de volumen mamario no solo repercute en la imagen corporal, sino que origina una serie de problemas físicos y de falta de confianza que influyen en la vida de la paciente. En muchos de los casos, esta intervención no se practica hasta que la mama está totalmente desarrollada. Las mejores candidatas son aquellas mujeres que son lo suficientemente maduras psicológicamente para comprender el procedimiento y tienen expectativas realistas acerca de los resultados.



## 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.

Grupo Dentazul, a punto de cumplir veinticinco años de trayectoria profesional, ha sido reconocido nacional e internacionalmente, recibiendo el Premio Internacional a la Innovación Tecnológica y Empresarial en el Museo de la Tecnología de Berlín 2019 y el Premio Pyme a la Empresa Socialmente Responsable 2020.  
T. 922 23 24 59  
[www.grupodentazul.com](http://www.grupodentazul.com)



INSTITUTO  
Dr. AGUIAR  
CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

*Cirugía plástica y estética en manos de los mejores profesionales*



Cirugía Mamaria



Cirugía Corporal



Cirugía Facial



Medicina Estética

C/ Álvarez de Lugo, 30  
Santa Cruz de Tenerife

Pide cita aquí:  
822 044 360  
[www.doctoraguiar.com](http://www.doctoraguiar.com)



## GRUPO HOSPITEN OBTIENE EL PREMIO A MEJOR CAMPAÑA EN COMPROMISO SOCIAL

Como cada año, los Premios Dircom Ramón del Corral han puesto en valor las mejores prácticas en comunicación interna, comunicación de crisis o comunicación de marca y propósito, entre otras cuestiones y categorías.

También se han reconocido estrategias de comunicación corporativa, organización de eventos y compromisos ESG. La Asociación de Directivos de Comunicación, Dircom, ha dado a conocer los ganadores de los Premios Dircom Ramón del Corral 2023. Lo ha hecho en una gala celebrada en el Auditorio Pablo VI, en Madrid, conducida por la actriz Lena Bayón. Los galardones han reconocido los mejores casos de Comunicación difundidos en España en 2022.



En ese sentido, el grupo Hospiten ha obtenido el premio a mejor campaña en la rama de compromiso social por «Consulta en Lengua de Signos Española», un proyecto por el que el grupo sanitario ha apostado para eliminar las barreras y atender las necesidades de las personas sordas o con pérdida auditiva.

## EL HOSPITAL DOCTOR NEGRÍN ACOGE UN CURSO NACIONAL DE CIRUGÍA DE URGENCIAS DIRIGIDO A MÉDICOS RESIDENTES

El Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín acogió el pasado mes de junio un curso de cirugía de urgencias para residentes, avalado y organizado por la Asociación Española de Cirujanos. Dicho curso, que se celebró por vez primera en el centro hospitalario, contó con la participación de alumnos procedentes de diferentes comunidades autónomas. Se trata de una iniciativa organizada por la doctora Aida Rahy, coordinadora de la Unidad de Cirugía de Urgencias y Trauma, del servicio de Cirugía General del centro hospitalario. La cirugía de urgencias es una de las cirugías que encierran mayor complejidad. Por este motivo, los especialistas reiteran la necesidad de potenciar la formación en este campo. Se trata de una cirugía exigente que abarca desde las intervenciones más básicas hasta aquellas que se deben realizar en



situaciones de dificultad extrema y en un contexto que la convierten en un reto. Este tipo de cirugías supone un porcentaje muy amplio del volumen quirúrgico de un servicio, pudiendo llegar o superar, en ocasiones, el 40%; de ahí que la práctica totalidad de los cirujanos se deban enfrentar, casi de forma periódica, a la atención de urgencias.



## CIRUGÍA PARA LA ARMONIZACIÓN FACIAL EN CENTRO MÉDICO BASCO VIDALES

No todo se puede resolver con Medicina Estética, por eso en Centro Médico Basco Vidales te podemos ofrecer tratamientos de cirugía plástica facial:

- La armonización del perfil mediante la rinoplastia.
- La blefaroplastia para rejuvenecer la mirada.
- La mentoplastia para corregir la proyección del mentón.
- El lifting facial y de cuello para corregir la flacidez moderada o severa.

Los procedimientos que solamente precisan anestesia local los realizamos en nuestro centro. Cuando es necesaria la anestesia general acudimos a clínicas certificadas por el Servicio Canario de Salud.



## EL HOSPITAL GENERAL DE FUERTEVENTURA DISPONDRÁ DE UNA NUEVA NAVE DE ALMACENAMIENTO



El Servicio Canario de la Salud ha adjudicado la redacción del proyecto de ejecución de una nave de almacenaje en dos niveles para el Hospital General de Fuerteventura, por un importe de 10700€.

La futura infraestructura viene a resolver la necesidad de liberar el espacio actualmente utilizado como almacén de mobiliario y materiales en el módulo C de la planta baja del edificio. Para ello, se plantea contar con una nueva zona de almacenaje aledaña a la de lavandería,

en una intervención que además permitirá habilitar mejoras para el acceso a las personas con movilidad reducida desde el aparcamiento.

La nueva nave contará con dos niveles y estará destinada al almacenaje de mobiliario y materiales del centro hospitalario, al tiempo que facilitará al servicio de mantenimiento la organización, inventario y distribución de otros materiales para diferentes centros del Área de Salud de Fuerteventura.

TEATRO, MÚSICA  
Y ACTIVIDADES

GRAN CANARIA

CARLOS RIVERA



Gran Canaria Arena  
28 de julio

La gran energía del ídolo mexicano, su voz y éxitos como *Que lo nuestro se quede nuestro*, *¿Cómo Pagarte?*, *Me muero*, *Regrésame mi corazón* y *Digan lo que digan* son algunos de los componentes de este nuevo tour lleno de emociones y sorpresas.

ROMEO SANTOS



Estadio de Gran Canaria  
29 de julio

El artista de origen estadounidense se ha embarcado en una nueva gira mundial bajo nombre de *Fórmula Vol. 3*, título también de su último trabajo de estudio. Su presencia en las Islas Canarias tendrá lugar el 29 de julio en el Anexo del Estadio de Gran Canaria. Romeo Santos regresa después de varios años sin pisar España.

TOQUINHO Y  
CAMILLA FAUSTINO



Auditorio Alfredo Kraus  
29 de julio

Toquinho & Camilla Faustino fusionan la tradición y el vanguardismo de la mejor música brasileira en el Auditorio Alfredo Kraus. Vuelve al Auditorio Alfredo Kraus el veterano compositor y guitarrista Antônio Pecci Filho, Toquinho, acompañado de una de las voces más vanguardistas de la Nova Música Popular Brasileira, Camilla Faustino, con un recital que traslada a la Sala Sinfónica del Auditorio al mismísimo Río de Janeiro de todos los tiempos.

THE INFERNAL  
COMEDY



Auditorio Alfredo Kraus  
30 de julio

Unterweger (Malkovich) relata en esta obra su vida desde el infierno en lo que parece una relectura de Don Juan aderezada con toques de humor pero transitando hacia el drama más negro conforme avanza. La música de Vivaldi, Haydn, Mozart, Beethoven, Boccherini, Weber y Gluck, interpretada por la Orchester Wiener Akademie y las sopranos Susanne Langbein y Chen Riess, ilustra esta sorprendente bajada a los infiernos dirigida por Michael Sturmingier.

TENERIFE

ENCIENDE  
LAS REDES  
CAJACANARIAS



Espacio Cultural CajaCanarias  
Del 13 al 15 de julio

Del 13 al 15 de julio, a partir de las 19:00 horas y con entrada gratuita hasta completar aforo, el Espacio Cultural CajaCanarias de Santa Cruz de Tenerife acoge las tres sesiones de esta cuarta edición, dedicada a algunas de las producciones de ficción sonora nacional más aplaudidas y premiadas de los últimos años, como *El gran apagón*, *Blum* o *La Esfera*, entre otras.





TICKET  
ONLINE

The water kingdom  
**SIAM**  **PARK**



**1 DE JULIO**  
**SIAM NIGHT**  
**RIDE THE NIGHT**

**JUEVES  
VIERNES  
Y SÁBADOS**

Thursday Fridays and Saturdays

**JULIO &  
AGOSTO**

July & august

**20:00 A  
00:00H**

08:00 pm - Midnight



## GRANADA

## QUEVEDO



**Paseo Cortijo del Conde**  
30 de septiembre

El artista del momento llega a Granada con las pilas cargadas para que bailes todos sus temas en directo. Quevedo ha llegado a la cumbre del género urbano con *Punto G*, *Vista al mar*, *Playa del Inglés*, *Sin señal* y sobre todo con la canción que lo dinamitó hacia la cumbre, la *Sesión 50* con Bizarrap. Quevedo estará en Granada dando a sus fans un gran concierto en el Cortijo del Conde. Una experiencia musical única en un entorno hermoso.

## JEREZ DE LA FRONTERA

## JOSÉ LUIS CALERO



**Sala compañía**  
30 de septiembre

José Luis Calero es un joven andaluz que en 2007 se echó la promesa de no peinarse nunca jamás. Caracterizado por su vis cómica y su vitalidad, este joven sevillano cuenta con una gran experiencia sobre los escenarios, ya que a su corta edad ha compartido cartel con grandes nombres de *El club de la comedia* o de la serie *La que se avecina*. Además, actualmente se encuentra inmerso en su primera gira nacional con su espectáculo *Mi gran noche de humor*.

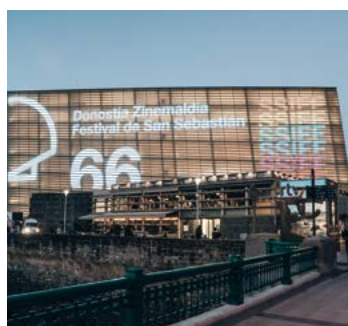
## SAN SEBASTIÁN

## LA QUINCENA MUSICAL DE SAN SEBASTIÁN

**Palacio de Congresos y Auditorio Kursaal**  
Del 3 de agosto al 3 de septiembre

La amplia y diversa oferta de la Quincena Musical de San Sebastián 2023 se materializará en más de setenta citas distribuidas en los habituales ciclos de conciertos (cámara, antigua, contemporánea, Tabakalera Dantzán, etc.), a los que hay que sumar además el Curso Internacional de Órgano Romántico, que alcanza este año su 39 edición. A lo largo del mes de agosto, la Quincena llevará música y danza para todos los públicos a las principales salas y espacios culturales de la ciudad y, gracias al ciclo Quincena Andante, habrá conciertos también en otras localidades de Guipúzcoa, en Álava, Navarra y Labort.

## FESTIVAL DE CINE DE SAN SEBASTIÁN



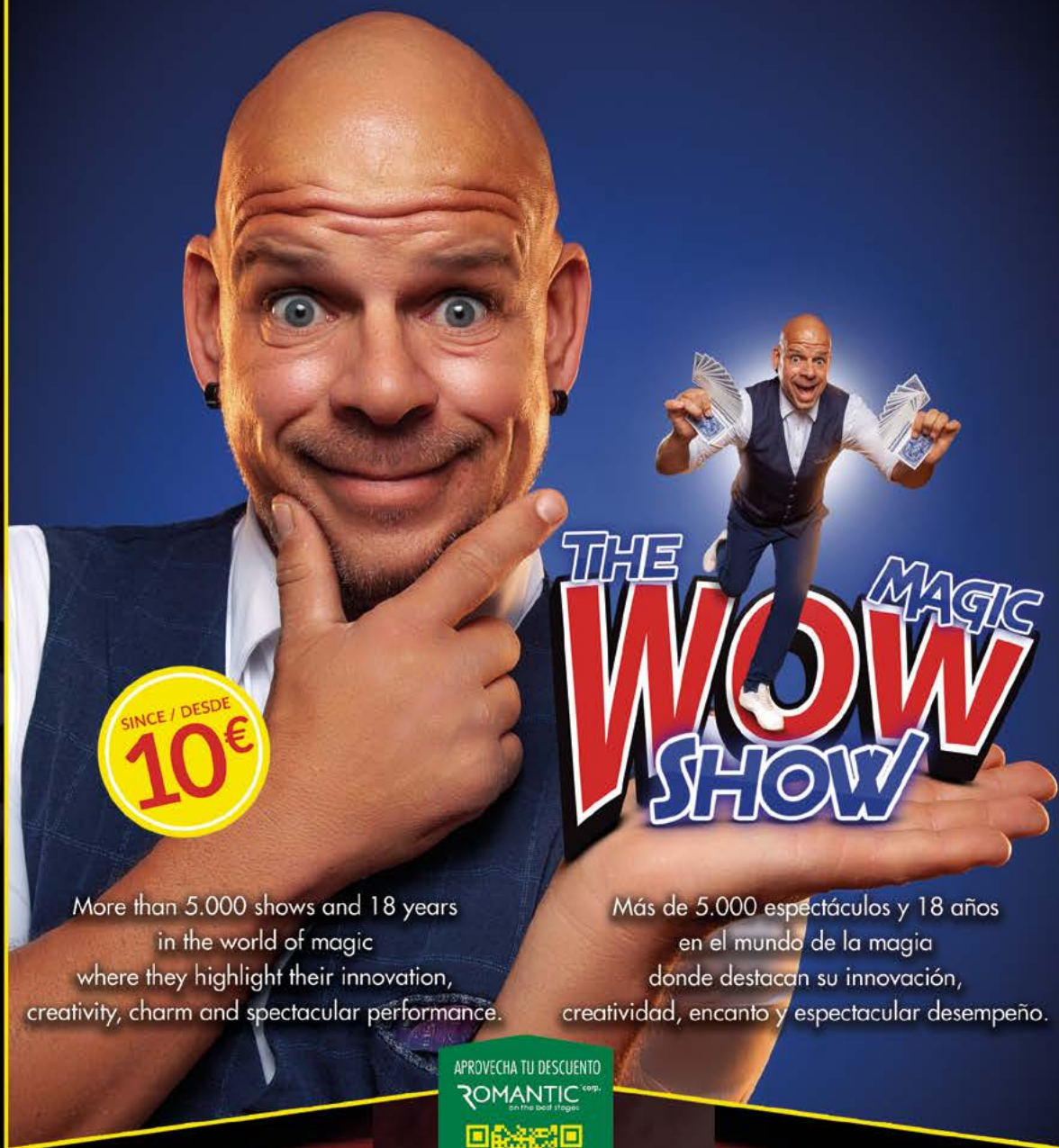
**Varias localizaciones**  
Del 22 al 30 de septiembre

San Sebastián se convierte en la capital del glamur. Cine de calidad, exposiciones, retrospectivas y monográficos compartirán protagonismo con las grandes estrellas del cine.  
[www.sansebastianfestival.com](http://www.sansebastianfestival.com)



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

# MCGERRY GERARD



SINCE / DESDE  
**10€**

More than 5.000 shows and 18 years  
in the world of magic  
where they highlight their innovation,  
creativity, charm and spectacular performance.

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



Friday / Viernes **16, 30 June / Junio**  
Friday / Viernes **14, 28 July / Julio**

Friday / Viernes **11 August / Agosto**  
Friday / Viernes **8, 22 September / Septiembre**

PRODUCE

**ROMANTIC** corp.  
on the best stages

**SALA TEATRO**  
**TIMANFAYA**

VENTA ENTRADAS / BUY TICKETS

**TICKETYES**

MADEIRA

FESTIVAL DE VINO DE MADEIRA



**Funchal**  
Del 31 de agosto al 17 de septiembre

El Festival de Vino de Madeira es una de las principales atracciones turísticas de la isla, que rinde homenaje a sus cosechas de vino y muestra su innegable importancia socioeconómica. Tiene lugar durante la vendimia, a finales de agosto o principios de septiembre, y su objetivo es recrear las antiguas tradiciones de Madeira, que se desarrollaron a lo largo de siglos de trabajo en la viticultura.

TOULOUSE

FABIÁN ORDÓÑEZ



**La comédie de Toulouse**  
14 de septiembre

Fabián Ordóñez, mecido desde siempre por la música, deja su Argentina natal a los diecinueve años. Con su guitarra bajo el brazo, se aleja del pequeño pueblo de Realicó con su maleta llena de sueños. Después de recorrer toda Europa, decide instalarse en Francia (en Toulouse) para dedicarse a la canción.

EXPOSICIONES Y MUESTRAS

TENERIFE

LA CONQUISTA DEL MUNDO POR LA IMAGEN



**Tenerife Espacio de las Artes**  
Visible hasta octubre

TEA Tenerife Espacio de las Artes exhibe Óscar Domínguez. *La conquista del mundo por la imagen*, exposición que reúne más de setenta obras del artista tinerfeño, una de las figuras clave de la aventura surrealista y los movimientos de vanguardia del siglo XX. Esta nueva exposición presenta un conjunto de pinturas de los años treinta, su mejor período, con más de una docena de obras inéditas, procedentes de colecciones particulares internacionales y préstamos de algunas instituciones españolas, entre las que se incluyen *El drago de Canarias* y *Cueva de guanches*, que se suman a las obras propias de la Colección de TEA. Esta muestra puede visitarse de manera gratuita hasta el 29 de octubre, de martes a domingo y los festivos, de 10:00 a 20:00 horas.

HISTERIA. LA TRASGRESIÓN DEL DESEO



**Tenerife Espacio de las Artes**  
Visible hasta octubre

*La transgresión del deseo* explora el concepto de 'belleza convulsa' que se desarrolló en el movimiento surrealista y que ha influenciado en la representación del cuerpo femenino hasta la actualidad. Por medio de un juego de conexiones y encuentros se desplegará una cartografía que establecerá una red de relaciones entre imágenes, obras, textos y documentos para revisar la naturaleza de las imágenes que ilustran este concepto desde una mirada contemporánea. La muestra, comisariada por Pilar Soler Montes, es de acceso libre y se podrá visitar en este espacio hasta el 29 de octubre.



A CORUÑA

## CASA MUSEO PICASSO



Rúa Payo Gómez  
Visitable hasta diciembre

En la Casa Picasso se han reproducido treinta y tres 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 pintado nunca por su padre, un *Palomar con nueve aves*. La entrada es gratuita y desde el pasado mes de febrero se hacen visitas teatralizadas.

SAN SEBASTIÁN

## VIAJAR PARA PINTAR



Museo San Telmo  
Visitable hasta el 15 de octubre

Cuando 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.

FLORENCIA

## BIENAL DE FLORENCIA



Via del Parione  
Del 28 de septiembre al 6 de octubre

La Biennale di Firenze muestra lo mejor del arte italiano antiguo. Los visitantes pueden ver y comprar pinturas de maestros antiguos, cerámicas antiguas, esculturas de bronce y mármol, tapices, plata fina, joyas y mucho más. Asistir a este evento es como obtener un pase para uno de los museos más asombrosos del mundo, ¡con la oportunidad de llevar a casa objetos de las exhibiciones! Aproximadamente setenta y cinco galerías y comerciantes muestran sus artículos en esta feria, con una amplia variedad de obras y antigüedades para admirar.

# DESCUBRA EL FASCINANTE 'BEACH CLUB' PARA FAMILIAS BAJO EL IDÍLICO SOL DE ARGUINEGUÍN: PERCHEL BEACH CLUB



Una maravillosa oferta de ocio, relax, gastronomía, *wellness* y actividades náutico-deportivas sin igual en toda la Isla, orientado a que toda la familia pueda disfrutar de un espacio común sea cual sea su edad o preferencias.







La piscina *infinity*, que parece fundirse con la inmensidad del Atlántico; su enorme solárium, donde elegir hasta cinco formatos diferentes de hamacas (simples, dobles, *horizons*, *daybeds* o balinesas), además de los originales y espaciosos *cocoons* ubicados en el Belvedere, un espacio en altura con vistas extraordinarias sobre el litoral de Arguineguín.

La oferta gastronómica ofrece una exquisita variedad para satisfacer a todos los gustos: La Arrocería, con variados arroces mediterráneos en su perfecto punto de cocción; la succulenta fusión de la cocina Nikkei (Nami Sushi Bar); y la sorprendente bocadillería de autor del Oxean Bar al pie del paseo marítimo de Santa Águeda.

Los amantes de los cócteles y de las excelencias de los mejores *champagnes*

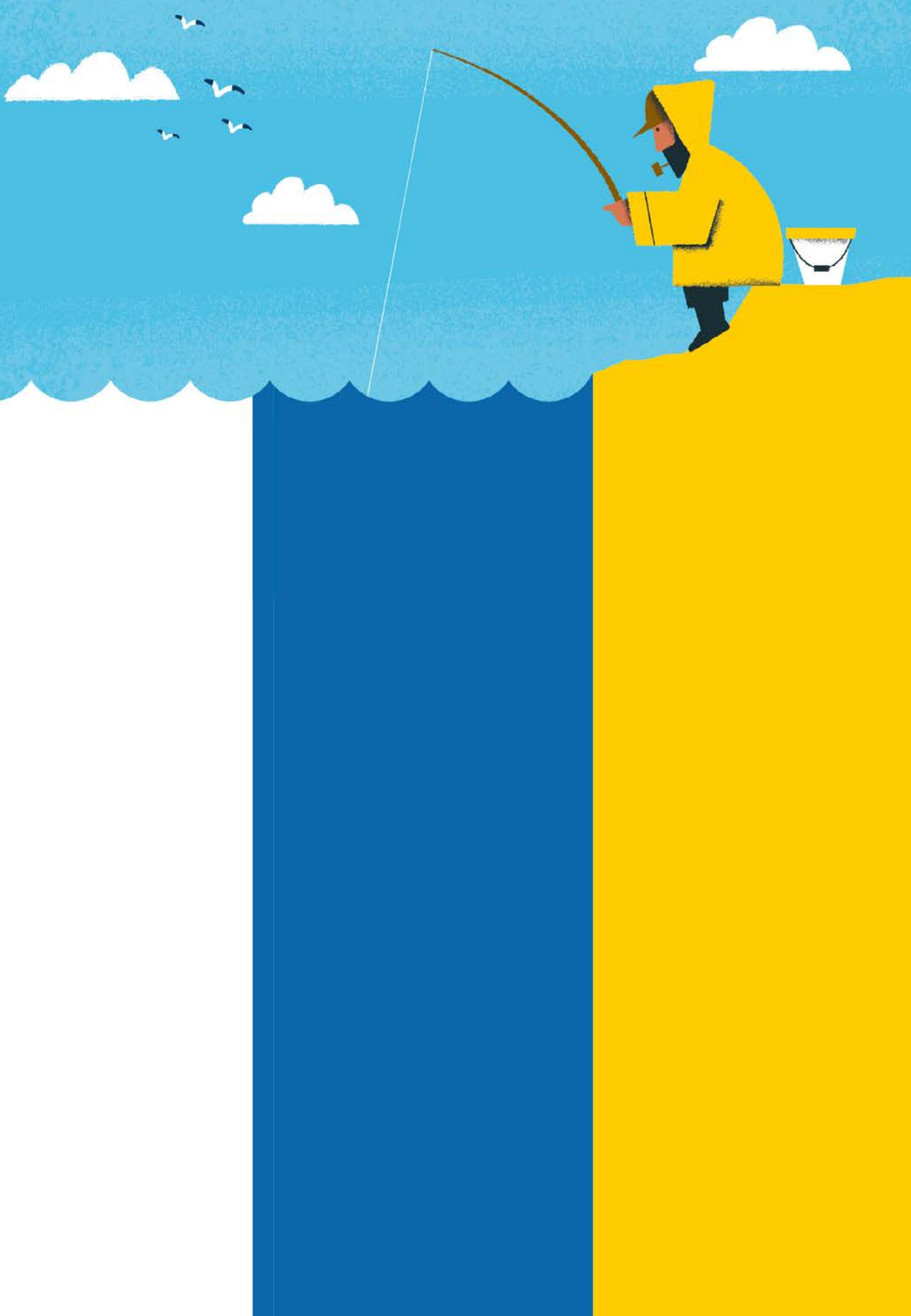
tienen en su *Chill Out* el escenario perfecto para disfrutar de la estancia en Perchel Beach Club.

También puede optar por un relajante tratamiento en Spa Callao o aventurarse en los deportes acuáticos de la mano de Björn Dunkerbeck, mientras los niños disfrutan del mágico mundo de Cueva Pejín (Mini Club) y de nuestro fantástico Splash Park y Parque Pirata.

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

Perchel Beach Club, ocio y gastronomía concebidos para un memorable día en familia.

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





Por *Francisco Belín*  
Ilustración por *Ilustre Mario*

# COCINA MARINERA CANARIA CON PREDILECCIÓN POR EL KILÓMETRO CERO

El hecho gastronómico canario, su legado y horizonte, no puede dejar de otear al enorme azul del Atlántico y, mucho menos, a lo que este proporciona a propios y foráneos: la pesca, que, en cierto modo, se mira de lado. Tradición o diabluras a las que dan opción géneros marinos que, en el caso de Canarias, a veces se dan la espalda: «sí» en el consumo y «no» en vertientes culinarias que nos distinguen de otras latitudes.

Un investigador de la Universidad de La Laguna, con motivo de unas jornadas dedicadas al atún en El Médano (Tenerife), volvía a dar un tirón de orejas: el archipiélago canario es uno de los que más consumen pescado congelado cuando tiene todas las de ganar con ese litoral con gran rendimiento comercial.

Otra cosa es que revista más o menos interés o que marche fuera y lejos para retornar, en parte, de forma procesada. Realidades aparte, que hay que rectificar por bien de futuras generaciones y el sentido común, la pesca debería afianzar en Canarias un próspero horizonte.

La chef y experta en producto canario Lola García siempre hace hincapié en un argumento de peso (el que ostentan, por cierto, algunas de las piezas de túnidos, desde patudos a las albacoras). Jóvenes intérpretes de la cocina, como Samuel Morales (Los Acantilados de los Gigantes), apuestan por la gastronomía marinera y no solo al frente de los fogones, sino embarcándose e implicándose en la captura de esos ejemplares que luego van a transformar para deleite de los comensales.

El jefe de cocina Elías Rodríguez, que define su cocina como «de ADN canario», también es de los que se embarcan desde que tiene oportunidad. En sus guiños de cocina nipona y asiática, la singularidad pasa por adaptar aquellas culturas coquinarias y las nuestras para realzar el producto local y, en buena medida, el pescado atlántico.

«La reivindicación del género de aquí es una bandera que enarbolamos como máxima desde el convencimiento en los resultados de la economía circular», asevera. Es otro de nuestros cocineros que también se lanzan a las aguas de las Islas (La Gomera, El Hierro, Lanzarote...) para, desde su trazabilidad, manejar el *stock* marino de tal manera que se garantice su calidad, la sostenibilidad y biodiversidad.

«Nosotros trabajamos todas las variedades –comenta Samuel Morales–, aunque nos especializamos en los túnidos que son nuestro buque insignia; tenemos nuestro propio barco atunero y nos tiramos a la mar a ver qué es lo que nos

ofrece y cómo podemos sublimarlo en los fogones». En algún reportaje de *NT* el chef y asesor gastronómico de origen gomero Juan Carlos Clemente ha llamado la atención en que a lo largo de todo el año «tenemos la ventaja de contar con media docena de túnidos y disponibles los 365 días».

-

***A lo largo de todo el año  
tenemos la ventaja de contar  
con media docena de túnidos  
y disponibles los 365 días***

-

La mencionada Lola García va más allá y enfatiza: «De acuerdo que sopesemos el precio de los productos en el mercado, pero, por ejemplo, un corte de albacora nos podría parecer caro en principio... En este caso créanme que sale muy barato por calidad, frescura y elementos nutricionales». «A partir del trato directo con los pescadores aumenta la confianza –subraya Elías Rodríguez– y la vigilancia de la huella de carbono; y, en todo momento, la firme certeza de que es posible contar una historia propia a partir del uso de técnicas para redescubrir sabores».

«Adivinamos, desde que recibimos el pescado, cómo ha sido capturado, el tipo de arte de pesca y el esmero en la conservación del ejemplar. Una vez que se ha establecido la máxima excelencia en este proceso inicial resulta más fácil verter nuestra personalidad en las elaboraciones. La tradición, en nuestro caso –aclara Morales– no está reñida con la innovación, que es el *leitmotiv*». «No tratamos ni pescado congelado ni de piscifactoría: es todo de kilómetro cero y tenemos un setenta por ciento de la carta con productos de aquí, aunque ojalá algún día lleguemos al cien por cien», apostilla.



# Un verano de lujo sin salir del paraíso

Disfrute de nuestras condiciones  
especiales para residentes canarios

Puerto de la Cruz - Tenerife



HOTEL BOTÁNICO  
& The Oriental Spa Garden



Descubra más aquí



American  Style

EL MEJOR STEAKHOUSE  
A ESTE LADO DEL ATLÁNTICO

Abiertos todos los días



BOOKING  
ON-LINE

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

Reservas: +34 922 062 600

Calle Bencomo, 42, 38400 · Puerto de la Cruz.



## BINTER RENUEVA SU COMPROMISO CON UNICEF ESPAÑA POR NOVENO AÑO CONSECUTIVO

La compañía aérea canaria Binter renueva por noveno año consecutivo el convenio de colaboración que mantiene con UNICEF España desde 2014 con el objetivo de apoyar los derechos de la infancia en todo el mundo.

«Alianzas como esta en momentos de una mayor complejidad mundial nos llenan de satisfacción y nos demuestran que desde el sector privado también pueden llevarse a cabo gestos de solidaridad con la infancia más vulnerable. Binter nos ha demostrado, además, una confianza y un compromiso mantenido en el tiempo y nos permite amplificar y hacer llegar la voz de los niños y niñas a través de sus clientes y empleados. Una oportunidad que valoramos enormemente», ha señalado Rosa Gloria Suárez, presidenta de UNICEF Comité Canarias.

«El personal de Binter está muy implicado en la colaboración que desde hace nueve años la aerolínea mantiene con UNICEF; no se trata solo de una aportación, sino de dar la mayor difusión posible a la gran labor que esta institución realiza en beneficio de la infancia, tanto a través de los canales de comunicación externa de la aerolínea, su web o la revista *NT*, como de las herramientas de comunicación interna», ha destacado el coordinador general de la aerolínea, Santiago Guerra.

La aerolínea realiza una aportación corporativa de 10000 euros e invita a sus clientes y empleados a contribuir igualmente a la labor de UNICEF para salvar, proteger e impulsar a la infancia de todo el mundo. Todas estas contribuciones están destinadas a mejorar las condiciones de vida de la infancia más vulnerable en aquellos países donde trabaja la organización. Los fondos serán destinados a



mejorar las condiciones de los niños y niñas más vulnerables, incluyendo aquellos que se encuentran inmersos en conflictos y emergencias humanitarias.

Binter invita así a sus clientes a realizar microdonaciones a través de su plataforma digital en el momento de la reserva. Las aportaciones pueden ser de 1,80 euros, seis euros o nueve euros, y pueden realizarse durante el proceso de compra del billete de avión. Las donaciones se pueden efectuar a través de los diferentes canales de venta de la aerolínea e irán destinadas de forma íntegra a UNICEF.

Además, los titulares de la tarjeta BinterMás podrán canjear hasta un máximo de quinientos puntos al mes por donaciones a favor de UNICEF.

Esta colaboración se enmarca dentro de Binter Social, el compromiso de Binter con un futuro sostenible con el que la compañía aérea trabaja en el desarrollo con cinco áreas clave como son medioambiente, salud, cultura, educación y deporte, contribuyendo con más de sesenta proyectos destinados a impulsar una mejora social, económica y medioambiental, en Canarias y en el resto de ámbitos en los que la compañía opera.



## EL FORO INTERNACIONAL BINTER UNAM ANALIZA EL FUTURO DEL SECTOR DE LA COMUNICACIÓN



El pasado 1 de junio se reunieron referentes de la comunicación y las nuevas tecnologías nacionales e internacionales en el salón de actos Canarias Cajamar, en Las Palmas de Gran Canaria, para analizar el presente y el futuro del sector en *Un viaje digital por el sector de la comunicación*.

Durante el encuentro se debatió sobre la influencia de las nuevas tecnologías, con la irrupción de la realidad virtual y la inteligencia artificial, y la nueva demanda de contenidos informativos y de entretenimiento, o los hábitos de consumo.

Organizado por la Universidad del Atlántico Medio y Binter, el Foro congregó a profesionales y estudiantes de Comunicación, en un encuentro en el que se analizó la importancia de los medios de comunicación en un entorno profesio-

nal digitalizado, en el que la variedad de canales y las nuevas tecnologías y narrativas han transformado el sector.

Además de las ponencias, profesionales de diferentes medios analizaron en dos mesas redondas los nuevos géneros y formatos audiovisuales, la influencia de la inteligencia artificial en los medios de comunicación o los nuevos hábitos y la evolución de la demanda de contenidos por los consumidores.

El primer Foro Internacional de Comunicación Binter UNAM es una iniciativa encuadrada en la Cátedra de Comunicación, Internacionalización y Aeronáutica Binter / Universidad del Atlántico Medio, una actividad académica e investigadora que conecta con el Grado de Comunicación que se imparte en la universidad.

## AMPLIACIÓN DE LOS VUELOS DIARIOS ENTRE LA GOMERA Y GRAN CANARIA HASTA DICIEMBRE

Ya están disponibles los vuelos directos diarios entre La Gomera (GMZ) y Gran Canaria (LPA) que ha programado Binter a partir del mes de octubre. Esta importante mejora en la conectividad de la Isla Colombina y del archipiélago canario ha sido posible gracias al trabajo conjunto del Gobierno de Canarias, el Cabildo de La Gomera, el Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana y la aerolínea.

La compañía amplía hasta el 31 de diciembre los dos vuelos diarios previstos hasta septiembre entre ambas islas para mantener el programa de doble frecuencia diaria en esta ruta durante todo el año.

Los vuelos saldrán cada día desde el aeropuerto grancanario a las 08:30 y a

las 16:00 horas, mientras que el regreso desde la Isla Colombina será a las 09:50 y a las 17:20 horas.

Con estos nuevos vuelos, que se suman a los enlaces directos con Tenerife, la compañía canaria Binter, única aerolínea que enlaza todas las islas del Archipiélago, sigue mejorando la conectividad interinsular atendiendo a las necesidades de los canarios en general, y de los gomeros en particular.

Los vuelos ya están disponibles a través de los distintos canales de venta de la compañía: [www.bintercanarias.com](http://www.bintercanarias.com), la *app* de Binter, el teléfono 922/928 32 77 00, las agencias de viajes y las oficinas de los aeropuertos.

## BINTER OPERA ESTE VERANO SU MAYOR PROGRAMACIÓN DE RUTAS CON MARRUECOS

Binter operará este verano la mayor programación de rutas de su historia con Marruecos, incorporando tres conexiones directas entre Canarias y aeropuertos de ese país. La compañía aérea ha puesto a la venta en 2023 más de 78000 asientos ofertados en hasta treinta y seis vuelos semanales que cubrirán once rutas con ocho destinos de la región del norte de África más próxima a Canarias: Fez, Marrakech, Agadir, Guelmim, El Aaiún y Dakhla, a los que se suman Tánger y Esauira.

La principal novedad son tres rutas que se suman a la red de Binter en Marruecos. Dos de ellas enlazan el aeropuerto de Gran Canaria (LPA) con dos nuevos destinos, en concreto Esauira (ESU) y Tánger (TNG), desde este mes de julio. Ambas rutas tendrán una fre-



cuencia semanal, en el caso de Esauira los sábados y en el caso de Tánger los miércoles.

A esto se añade una nueva ruta entre Lanzarote (ACE) y Guelmim (GLN), todos los sábados, que se suma a la que ya existía con Gran Canaria.



# Tu mejor verano... ¡está en Canarias!

## El Hierro

### Lua Hotel Boutique

3 días · Habitación estándar  
Solo alojamiento



Desde  
**103€**  
por persona  
3 días



Desde  
**147€**  
por persona  
3 días

## La Gomera

### Hotel Jardín Tecina 4\*

3 días · Doble estándar  
Media pensión

#### Promo especial:

· Pensión completa por  
media pensión

## Excursión a Timanfaya y los Jameos del Agua

### Vuelo + hotel + actividad

Lanzarote · 3 días  
Hotel 4\* · Doble superior en AD

#### Incluye:

· Traslados, guía y entradas



Desde  
**222€**  
por persona  
3 días

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

**Viajar es Vivir**

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

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

Ofrecido por CanariasViaja - Agencia de viajes | AV-00000947/3 Calle El Pilar 28 - Local A - 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 digestiva, pan de leche, pan normal o integral y chocolatina

Disponible compota de frutas para bebés



## ◀ DESAYUNO GOURMET

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

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



## APERITIVO GOURMET ▶

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



## ◀ APERITIVO GOURMET

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



## APERITIVO GOURMET ▶

Solo disponible en aviones ATR\*

Selección de focaccias, zumos de sabores y chocolatina

### BAR EMBRAER\*\*

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

### BAR ATR\*\*

Zumos de sabores

## Esperamos disfrute de su menú a bordo

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

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

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

# Binter



# ¡Tanto, tan cerca!

Escápate y disfruta de naturaleza, tradiciones y gastronomía

## Cádiz + Granada

Jerez de la Frontera · 3 noches

Hotel 4\* · Doble en SA

Granada · 4 noches

Hotel 4\* · Doble en SA



Desde  
**420€**  
por persona  
8 días



Desde  
**458€**  
por persona  
8 días

## Oviedo + Gijón

Oviedo · 4 noches

Hotel 4\* · Doble en AD

Gijón · 3 noches

Hotel 4\* · Doble en SA



Desde  
**485€**  
por persona  
7 días

## A Coruña + Vigo

A Coruña · 3 noches

Hotel 4\* · Doble en SA

Vigo · 3 noches

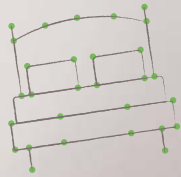
Hotel 4\* · Superior en AD

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.



## Cada compra suma y cada punto cuenta

¡Combine empresas y gane hasta  
1.000 puntos puntos extra!

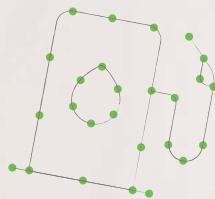




# BinterMás

## TAN FÁCIL COMO UN JUEGO DE NIÑOS

Utilice su tarjeta BinterMás en nuestras más de 30 empresas asociadas y comience a acumular puntos extra.



Combine	Gane
<b>3 empresas asociadas</b>	<b>300 puntos extra</b>
<b>4 empresas asociadas</b>	<b>400 puntos extra</b>
<b>5 empresas asociadas</b>	<b>500 puntos extra</b>
<b>6 o más empresas</b>	<b>1.000 puntos extra</b>

Binter

corporativo@binter.com

CANARIENSE

IBERIA

DUNAS



EL MEDITERRANEO



AVIS

IBEROSTAR

DISA

unicef



GLORIA

LOPEZAN

Barceló

GOLD

MARINA

BUENDIA

MELIÁ

SECRETOS

VILA BAILEIRA

CORAL HOTELS

HIO

12 HOTELS

beCordial

Elba

Sakobe

Homb

MANARON

OCEANPLACE

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

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



## SALOBRE HOTEL RESORT & SERENITY

SUME PUNTOS x2

Reequilibre su cuerpo y mente en un lugar único, donde podrá disfrutar del bienestar en medio de la naturaleza, y además gane el doble de puntos con su estancia.

**Habitación doble** Sume x2  
**340 + 340 puntos/noche**

Validez: julio 2023.

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



## SALOBRE GOLF RESORT

SUME PUNTOS x2

Sume el doble de puntos jugando al golf en 2 campos de golf, ubicados en un paraje natural único.

**Green Fee 9 Hoyos** Sume x2  
**100 + 100 puntos/día**  
**Green Fee 18 Hoyos** **100 + 100 puntos/día**

Validez: julio 2023.

[salobrehotel.com/golf/](https://salobrehotel.com/golf/)  
928 943 004



Paradisus Salinas Lanzarote 5\*



Lopesan Costa Meloneras Resort & Spa, Gran Canaria

## MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Saboree las Islas Canarias reservando en hoteles seleccionados de Meliá Hotels International y gane el doble de puntos en exclusiva.

**Hoteles** Sume x2  
**Paradisus Gran Canaria 5\*** **200+200 puntos/noche**  
**Paradisus Salinas Lanzarote 5\*** **200+200 puntos/noche**  
**Gran Meliá Palacio de Isora 5\*** **200+200 puntos/noche**  
**Sol Fuerteventura Jandía 4\*** **100+100 puntos/noche**

Validez: julio 2023.

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

## LOPESAN HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Sume el doble de puntos en un lugar idílico y disfrute de unas vacaciones inolvidables dentro un entorno exclusivo, con la orilla del océano Atlántico a sus pies.

**Hoteles** Sume x2  
**Lopesan Costa Meloneras 5\*** **470 + 470 puntos/noche**  
**Lopesan Villa del Conde 5\*** **420 + 420 puntos/noche**  
**Corallium Beach by Lopesan Hotels 3\*** **260 + 260 puntos/noche**

Validez: julio 2023.

[lopesan.com](https://lopesan.com)  
928 402 418





## DISA

### SUME Y UTILICE PUNTOS

Recuerde que puede obtener puntos presentando su tarjeta BinterMás en las estaciones de servicio DISA y Shell adheridas al programa. Acumule puntos en la mayor red de estaciones de Canarias y consiga vales de combustible gratis.

**Sume hasta 1 punto por litro al repostar**  
**Utilice desde 1.000 puntos para vales de 10 €**

Validez: 2023.

[disagrupo.es](http://disagrupo.es)  
 900 818 411

## CICAR

### BENEFICIO EXCLUSIVO UPGRADE

Presente su tarjeta BinterMás al reservar su coche con CICAR durante todo el año y benefíciense de una categoría superior\*. Además, sume desde 40 hasta 100 puntos por día del alquiler.

Beneficio exclusivo titulares BinterMás  
**Upgrade de categoría en su alquiler**

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

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

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

# Siam Night

## Tenerife

Desde

### 3500 + 116€

Puntos BinterMás por persona

✈️ + 🏠 + 🎫

Vuelo + Hotel + Entradas

### Catalonia Oro Negro 3\*

3 días / 2 noches  
 Doble en AD  
**Incluye:**  
 · Entrada Siam Night

## BinterMás

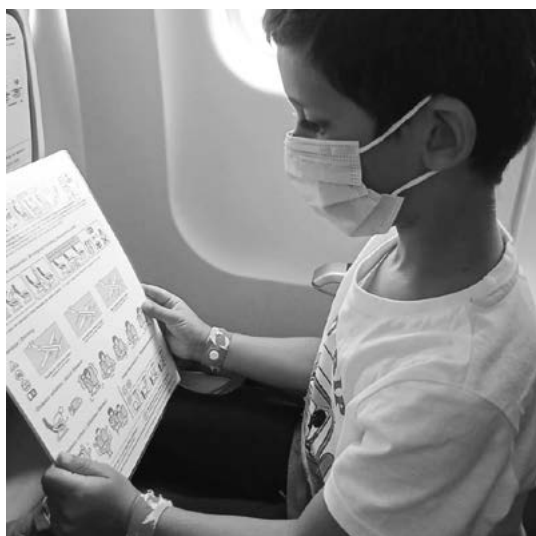
Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras 30/08/23 y estancias hasta el 03/09/23. Plazas limitadas

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

Acumule y use puntos BinterMás con:

## canariasviaja.com

**\_Gente  
Binter\_**



## **DIEGO, NUESTRO FAN MÁS JOVEN**

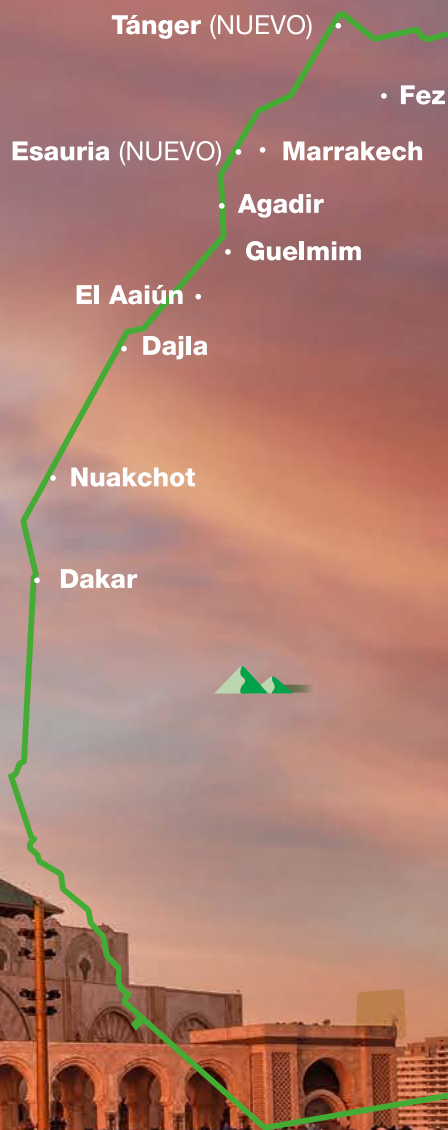
Desde que tiene uso de razón, Diego, grancanario de siete años, ha tenido claro que quiere ser comandante de Binter. Tanta es su pasión que colecciona todo tipo de *merchandising* de la compañía y nuestras ambrosías. Además, conoce a la perfección nuestra historia y curiosidades. En su último cumpleaños, pidió a sus padres, Sabina y Carlos, una fiesta temática de la aerolínea. Desde aquí queremos darle las gracias por ser nuestro mejor fan. ¡Felicidades, Diego! ¡A volar!

Si te has enamorado en uno de nuestros vuelos, tienes alguna anécdota o historia a bordo, te invitamos a compartirla con nosotros. Escríbenos a [redes@bintercanarias.com](mailto:redes@bintercanarias.com). ¡Te esperamos!



Volamos ✈️  
por ti

**Binter**



Conoce nuestros destinos en  
**ÁFRICA  
OCCIDENTAL**

# Entretenimiento a bordo

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

1.



Activa el modo avión de tu smartphone o tablet

2.



Conéctate a la red wifi «Binter-Onboard»

3.



Entra en tu navegador y accede a [airfi.aero](http://airfi.aero)

4.



Navega por las diferentes secciones

Descubre el nuevo contenido:



Películas y series



Periódicos locales y revistas



Dibujos infantiles



Juegos

... y mucho más

**Binter**  
Volamos por ti



Volamos ✈️  
por ti

**Binter**

Vuela directo a

**SANTANDER**

📍 Parque Natural  
de Oyambre



## 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, 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 – M, S, D  
El Aaiún – M y S  
Esauira – M y S  
Fez – S  
Guelmim – X y S  
Marrakech – L, J, S y D  
Nuakchot – L, J y S  
Tánger – X





PERCHEL  
BEACH CLUB



Un inolvidable día en familia



La Arrocería



Especializado en espectaculares arroces  
Chef Borja Conde

Nami Sushi Bar



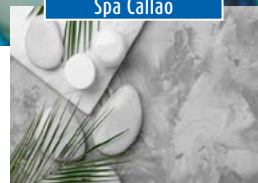
Sugerentes especialidades  
de cocina Nikkei

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



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