

NT



LAS PLAYITAS

Omayra Cazorla - Me llaman diciembre - Cudillero - San Sebastián
Inzerki, la colmena centenaria - Sendero de Tacorón - Obesidad infantil
Recetario navideño - ESPECIAL VINOS Pág. 96

Conocer lo que consumes
es el primer paso para
ahorrar

Asesórate por tu **Agente
Energético** canario más
cercano

feníe Energía

La energía que impulsa tu entorno

Con el respaldo de:



Encuentra tu **Agente
Energético** en la
provincia de
Las Palmas



Encuentra tu **Agente
Energético** en la
provincia de **Santa
Cruz de Tenerife**





www.fenieenergia.es | 900 215 470

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Francisco Javier Torres del Castillo, Elena Ortega, Cristina Candel, Pedro Orihuela, Carla Rivero, Aarón Rodríguez González, Álvaro Morales, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín, Rasa Strankauskaite.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

Solecker

FOTOGRAFÍAS

Cristina Candel, Pedro Orihuela, Carlos Novella, Alexis W, Solecker, Adobe Stock, Pixabay.

ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario.

PUBLICIDAD

publicidad@barabaracomunicacion.com · 922 897 517

BINTER

Rodolfo Núñez – Presidente

Alfredo Morales – Vicepresidente

Noelia Curbelo – Relaciones Institucionales y Comunicación

SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

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

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

Escríbenos a buzon@barabaracomunicacion.com.

BINTER y BARA-BARA 3.0 S. L. no se hacen responsables de los contenidos publicitarios ni de las opiniones vertidas por los colaboradores en sus artículos, así como de las declaraciones de los entrevistados. 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

Talento eficaz en comunicación

Somos la agencia de referencia en Canarias con más de cincuenta años de experiencia.

Profesionales de la planificación en medios, de la creatividad, de la producción publicitaria y de la comunicación on y offline. Entendemos y damos respuestas eficaces a las necesidades de los anunciantes.

Nuestros valores son la eficiencia y la creatividad. La satisfacción del cliente, nuestra máxima motivación.

**TELEVISIÓN, RADIO, PRENSA,
MEDIOS DIGITALES, SOCIAL MEDIA,
EXTERIOR, EVENTOS.**

**CREATIVIDAD Y
PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL.**



www.bc-publicidad.com

922 276 262 | info@bc-publicidad.com



UN BUEN AÑO

Estamos acabando un año que esperamos que para ustedes haya sido bueno; para Binter lo ha sido. En 2023 alcanzaremos la cifra de cinco millones de pasajeros atendidos y más de 6,4 millones de asientos ofertados. Además, hemos crecido respecto a 2022 por encima del 10 % y casi un 25 % si nos comparamos con el 2019. Asimismo, en junio celebramos que superamos la cifra de ochenta millones de pasajeros transportados desde la creación de Binter, en 1989.

Aunque las cifras son relevantes, lo que realmente nos importa es saber que seguimos contando con su confianza y su apoyo. En Binter prestamos mucha atención al seguimiento y mejora de los indicadores de satisfacción, fidelización y recomendación de nuestros pasajeros, en los que hemos alcanzado cifras récords. Esto nos llena de orgullo, al ser métricas fundamentales para saber si estamos logrando nuestro objetivo de ofrecer el mejor servicio.

Sin duda, la principal novedad de la programación de Binter de este año ha sido el anuncio de las nuevas conexiones directas entre Canarias y Madrid. A partir de febrero, llevaremos nuestro servicio *premium* al corredor más importante de los que unen Canarias con la Península. Para nosotros es un difícil examen que contamos con aprobar, y con buena nota, gracias a su apoyo. Precisamente decidimos entrar en esas rutas donde la competencia es muy alta tras haber recibido, por anticipado, el ánimo de nuestros clientes para que afrontáramos el desafío.

Además de por el respaldo de nuestros clientes y el soporte financiero de nuestros bancos, este sueño se ha hecho realidad gracias a la implicación, la profesionalidad y la ilusión de todas las personas que trabajan en Binter. Contando con ellos vamos a abrir nuestra primera base fuera del Archipiélago para dar soporte a las ocho frecuencias diarias que operaremos con Madrid.

Pero no solo de Madrid debemos y podemos hablar. Este año hemos continuado ampliando nuestras rutas con la puesta en marcha de conexiones directas a cinco nuevos destinos. A finales de marzo, inauguramos con dos frecuencias semanales los vuelos a Granada, que se convirtió en nuestro segundo destino en Andalucía; y en julio estrenamos una nueva ruta a Ibiza durante el verano, de forma que por unos meses volamos a las tres islas de Baleares que cuentan con aeropuerto, acercando así los dos archipiélagos españoles. En el ámbito internacional, la principal novedad fueron las tres rutas con Esauira, Tánger y Nuadibú, para reforzar la red de destinos de Binter en África.

Con el objetivo de afrontar todas estas novedades de programación sin dejar de ofrecer el mejor servicio a nuestros clientes, seguimos renovando y ampliando nuestra flota de aviones. Hemos hecho una nueva compra de aviones Embraer E195-E2 para

tener seis aparatos más aparte de los cinco que se incorporarán para el inicio de la operación con Madrid, de manera que Binter contará en 2025 con dieciséis unidades de este modelo. Además, durante 2023 hemos seguido recibiendo nuevos aviones ATR 72-600, que mejoran la comodidad de nuestros pasajeros, fundamentalmente en las conexiones interinsulares, donde operamos una media de doscientos diez vuelos al día, y alcanzamos los doscientos veinticinco los días de mayor demanda.

Para nosotros es muy importante que toda Canarias y todos los que residimos en Canarias, o quienes vienen a visitarnos, se beneficien de la conectividad que Binter ofrece. Por eso, hemos diseñado diferentes formas para facilitar que todos los canarios puedan viajar a nuestros destinos nacionales por el mismo precio, independientemente de su isla de residencia, así como que quienes nos visitan puedan llegar sin dificultad a cualquier isla.

Binter ofrece a sus pasajeros los vuelos interinsulares de conexión con los vuelos nacionales sin coste adicional. De esta manera, en términos económicos, todos somos iguales independientemente de la isla en la que residamos o cuál sea la que decidimos visitar al viajar a Canarias. Además, nuestros clientes pueden adquirir productos como *Discover*, *el stopover de Binter*, que permite organizar una estancia en dos islas, o el *Airpass Explorer*, que posibilita realizar hasta ocho saltos por un precio reducido al visitar el Archipiélago.

Como ven, hemos estado «muy entretenidos», pero no hemos descuidado nuestra obligación, que asumimos con gusto, de colaborar en el desarrollo social y el bienestar de los canarios más allá de nuestra actividad de transporte. Seguimos vinculados a diferentes proyectos que contribuyen a un mundo más sostenible, atendiendo al medioambiente, la salud, la cultura, la educación y los deportes como vía para lograr una sociedad mejor para todos.

Estos proyectos, que se enmarcan bajo el paraguas de Binter Social, nos han llevado a seguir facilitando el traslado de sangre y hemoderivados o de animales que necesitan ser tratados en otra isla, apoyando iniciativas como El Camino de Los Valores, realizando acciones de voluntariado como *8 años, 8 islas*, o ampliando las sedes de la Binter NightRun, entre otras muchas iniciativas, que seguirán siendo una parte importantísima de nuestra labor el año que viene.

Les deseo unas felices fiestas y un próspero año 2024.

Rodolfo Núñez
Presidente de Binter

SUMARIO

10
Omayra Cazoria
Entrevista



14
Me llaman diciembre
Economía



24
San Sebastián
Destino nacional



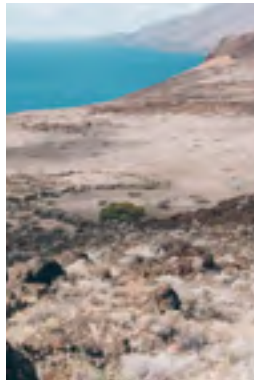
32
Asturias
Destino nacional



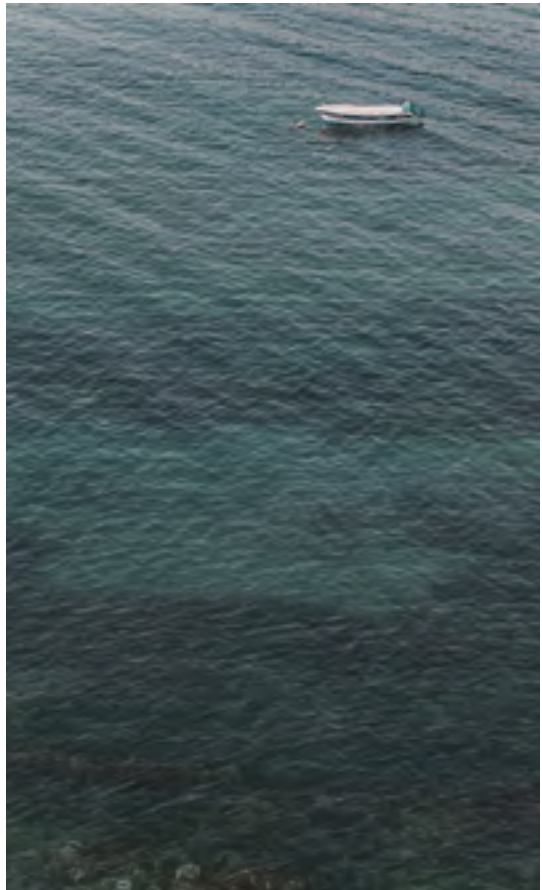
38
Marrakech
Destino internacional



60
El Hierro
Senderos



70
Fuerteventura
Playas



76
Obesidad infantil
Salud



88
Recetas de Navidad
Gastronomía





ALUA
HOTELS & RESORTS®

Meeting **H a p p i n e s s**

España · Grecia · Bulgaria



ALUA

ALUASOUL

ALUASUN

aluahotels.com





Por Beneharo Mesa
Ilustración por Capi Cabrera

«EL DÍA QUE NO ME PONGA NERVIOSA, LO DEJO, PORQUE SIGNIFICARÁ QUE NO ME IMPORTA»

Omayra Cazorla (Las Palmas de Gran Canaria, 1988) es una humorista canaria que, como hace en su oficio, vaciló con nosotros nada más vernos. ¿Pa qué íbamos a entrevistarla?, «ni que fuese Beyoncé», nos espetó. Pero tras toda esa capa de humor, de –como ella misma dice– «bruta», yace una Omayra muy humilde y cercana a la hora de transmitir su modo de trabajo.

¿Cómo empezó en el mundillo del humor?

Yo estudié arte dramático y mientras lo hacía, en el tercer año de carrera, iba a ver a mis compañeros que hacían monólogos en bares. Y fue mi mujer la que me dijo: «Omy, ¿por qué en vez de ir a ver a tus compañeros no haces tus propios monólogos?». Y ahí fue el clic. Yo no me imaginé siendo monologuista y no lo soñé. Pensé que podía ser una muy buena opción, sobre todo para no estar haciendo *castings* [ríe]. Para moverme yo sola, por mi cuenta. Y al final funcionó.

¿Ha tenido momentos incómodos sobre el escenario?

Sí, he tenido situaciones así. Sobre todo porque a veces hay espectadores que no saben a lo que vienen. Ven un vídeo de Omayra Cazorla y se piensan

que quizás es un humor muy blanquito o normal y tranquilo, pero luego es cierto que en los escenarios soy un poco... bruta [ríe]. Por decirlo de alguna manera que quede bien. Soy muy *kamikaze*, voy a tiro hecho. Sí es verdad que cuando estás improvisando con un espectador y esa persona se siente incómoda, ahí ya cortas. Es el momento de hacerlo y seguir el texto por otro lado.

¿Omayra Cazorla es tal cual la vemos o es una exageración de su personalidad?

Para mí el humor es provocación; partiendo de ahí, yo me exagero mucho. En el día a día conmigo, yo no soy *la graciosa*. Soy una tía normal, voy al supermercado, compro mis cosas, saludo a la gente, pero voy muy a mi bola. Nunca me he considerado la graciosa del grupo, sino una tía normal.

Accede de forma anticipada a nuestras entrevistas el 28 de cada mes en revistabinter.com.

Además de provocación, ¿qué es para usted el humor?

Es una herramienta superpotente para lanzar la verdad. También es una herramienta superpoderosa para lanzar una crítica social. Porque desde la indignación, «la cuchara no entra igual». Si lo haces desde el humor, la gente capta las cosas de forma diferente. Puedes estar de acuerdo o no, pero incluso te puedes llegar a reír. Yo estudié también trabajo social y cuando unifiqué mis dos carreras dije «guau, esto es un arma poderosa». Y lo utilizo como tal.

¿En qué anda actualmente? ¿Cuáles son sus próximos proyectos

Ahora mismo estoy con *Yo también fui hetero*. El *show* lo estrenamos hace ya casi un año, pero es verdad que no lo hemos llevado por muchos sitios. Por eso queremos seguir girándolo, porque creo que es un texto potente. A lo mejor esto es muy narcisista y ególatra, como si mi texto es lo más [ríe]. Pero creo que es un texto que puede funcionar muy bien y quiero que llegue a más sitios. Ahora estoy con eso y también actuamos en Mallorca y tenemos todas las entradas agotadas. Ahí sí me quedé como... ¿lleno en Mallorca? Cuando me lo ofrecieron al principio recuerdo que dije que yo ahí no pintaba nada. Por lo que estaré en Mallorca, Madrid, Barcelona y también por todas las Islas hasta que el público quiera.

Desde el punto de vista creativo imagino que es un reto hacer humor. ¿Cómo lleva eso?

La parte creativa muchas veces está en secano o en barbecho. No sabes ni dónde coño está, pero estará por algún lado. Es complicado dar con la tecla. Es como el cantante con la canción, ¿qué canción puede sonar este verano? Los textos, para mí, son difíciles de crear por-

que llegas a la parte en la que crees que tienes algo bueno y luego resulta que no funciona. En tu cabeza puede ser bueno, pero a la hora de la verdad lo mismo es una mierda. Tienes que estar constantemente cambiando. Mis textos nunca son fijos, yo voy modificando según el público, su carácter, y sabiendo que no es lo mismo un texto para una persona de setenta años que para un chico de diecinueve, porque no le va a llegar igual. Tienes que ir jugando un poco también, sabiendo cómo es el contexto, dónde vas a actuar y para quién vas a hacerlo.

-

«Para mí el humor es provocación»

-

¿Tiene nervios antes de una función?

Siempre. Y el día que no me ponga nerviosa, lo dejo, porque significará que no me importa, que no respeto lo que hago. Hasta actuando en un bar con veinte personas me pasa. Los nervios, bien llevados, sin histeria, son superimportantes.

¿Prueba sus textos antes con alguien?

Sí. Mi supervisora es mi mujer. Trabajamos en equipo y ella es supercrítica. Ella no me ríe las gracias. Ella es la que corta el rollo. Yo a lo mejor voy muy flipada con una idea y ella me dice: «¿Qué estás haciendo?». Es mi cable a tierra. Siempre es importante tener a alguien así. Quien trabaja con las ideas sabe que van tomando una forma que al final no llega a la gente.

¿No sabes qué hacer con los regalos estas navidades? Omayra Cazorla te da la clave.

Conócelo a través del siguiente QR.





TICKET
ON-LINE


The water kingdom SIAM PARK

Costa Adeje - siampark.net

NEW
SAIFA

© 2017 Loro Parque
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY



Tripadvisor  WINNER #1 IN THE WORLD



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

ME LLAMAN DICIEMBRE

Querido lector, este es mi mes y, aunque usted no lo crea, es cierto y no le miento, pues así lo siento. Lo escribo de forma figurada, desde su asiento, pues el mes no es mío, es de todos y de ninguno; pero –insisto– este mes es mío, y me encantaría que también fuera el suyo.

Años atrás, Mecano cantó *Un año más*, y de entre sus letras entresaco: «Marineros, soldados, solteros, casados, amantes, andantes y alguno que otro...». Así parece: un año más, pero me resisto; para muchos de nosotros los meses no son solo eso. No debemos creerlo; meses, semanas, días por los que transitar, agrupados y resignados entre las páginas pintorreadas de una vieja y manoseada agenda, conformando un año, un año más, y otro año, y otros más, y así hasta mañana, hasta pasado, hasta siempre.

Estoy con aquellos de ustedes que prefieren crear a contemplar; descubrir frente a esperar; trabajar en lugar de lamentar; desear, amar, sumar en lugar de descontar; y ver cine, buen cine una y otra vez, repetidamente, pues frente a eso no hay nada. Hay que sentir, percibir cómo los proyectos se sueñan, se trabajan, se empujan, haciéndolos crecer y evolucionar. Día a día, semana a semana, mes a mes, año a año. Aunque también es cierto que nos equivocamos, que nos arrepentimos, nos caemos y nos manchamos.

* Director de Renta4 Banco en Canarias.

Hay historias que se terminan, que se apagan y desaparecen, historias feas. Pero no debemos dejar de fantasear, de ilusionarnos, imaginando una nueva idea, un nuevo plan, una ilusionante aspiración, un amor. Así son los meses, los años, las semanas, también los días, que, aunque pueden parecer números, estadísticas y matemáticas, son historias, grandes relatos y hermosas crónicas, algunas tal vez tristes, pero todas son nuestras, memorias de vida, nuestra aventura vital.

Y diciembre es mi historia, siempre ha sido mi reseña. Desde que recuerdo que esas semanas del año que se reconocen por ese nombre son y han sido esa fantástica etapa de mi biografía, me llamo diciembre. Debemos extraer de esa especial caja nuestros recuerdos de este y de otros tantos años, los mejores, los valiosos, los importantes, los que están limpios, y si no es así, es tiempo de enjuagarlos, de curarlos, de pintarlos, maquillarlos y exhibirlos, como si se tratara de bolas, de adornos navideños de un precioso árbol de Navidad, situándolos uno a uno; de sacarlos con un cuidadoso esmero, como un frágil y delicado cristal, en ese árbol que iluminará nuestro mes, diciembre.

Es momento de disfrutar, de jugar seleccionando el lugar de cada uno de esos recuerdos, de esos proyectos, de esas fantasías, de ese adorno de nuestra vida, en ese mágico árbol, que año tras año crece y que también envejece, como nuestra propia vida, esa que cada día se vuelve más preciosa y también valiosa, esa vida que me dibuja y embruja, con una sonrisa, es *Maitia* cada día.

Debemos y podemos hacer balance, yo tengo siempre a diciembre en mi vida, lo anhelo, y deseo su llegada, con ilusión y energía, me pongo nervioso y ansioso

ante su llegada. Rehago mi plan vital, mi propósito, mi misión, mi intención. En diciembre de 2015, publiqué en esta revista «Respirar diciembre»; de eso hace ocho años, y la mente me susurra: «El tiempo vuela». Dos años más tarde, en 2017, se publicaba «Siempre es Navidad en diciembre».

Pongamos todos la mente a cero, hagamos eso que llaman «reseteo», restaurar, reparar, actualizar; es momento de volver y de empezar. Respirar. Quiero las notas en el parabrisas, en el cristal de la vitrina, en la puerta del dormitorio, quiero notas en todas partes, mensajes de amor, de confianza, de paz, pistas de un regalo, complicidades de turrón. Serán sonrisas con olor a peladilla.

Algunos llegaremos a casa de nuestros padres, otros a las casas de nuestros hijos, la mayoría a las nuestras y quizás en estos días nos acompañen nuestros hijos y tal vez también sus parejas. La oportunidad aparece, y a mí me apareció en diciembre, en mi mes, antes de que llegara un ciego veinticuatro, que me llevó hasta la treintena, ahí solo se trató de compartir, y de ilusionar, de cuidar y de sonreír. Un maravilloso plan.

Por favor, sueñen, imaginen y no dejen de pedir. Las cartas a Papá Noel son importantes, y sus majestades los Reyes Magos de Oriente regresarán, y con ellos vuestros regalos. Todos nos encontramos nuevamente en un *Binter* y con esta revista entre las manos, tomemos aire serenamente, respiremos diciembre, cerremos los ojos un instante y, como si de nubes se tratara, volem, soñemos, estamos todos volando, volvemos.

Les deseo un mágico mes de diciembre y una feliz Navidad.

Feliz vuelo.

*Desde nuestros orígenes.
Desde nuestras tradiciones.
Desde nuestros corazones.*



FELICES FIESTAS

Desde la mejor tierra del mundo.

 **cajasiete**

LAS MISAS DE LUZ DE TIJARAFE

Las Misas de Luz son una manifestación más de la alegría por el inminente nacimiento del Niño Jesús.

Con el objeto de conmemorar el embarazo de María, se celebraban a las seis de la mañana nueve misas en la iglesia de Tijarafe. Hoy en día, se han visto reducidas en número y se celebran solamente cinco en cada uno de los barrios del municipio. Del mismo modo, los bailes y cantos de los pastores de antaño han sido sustituidos por los de una rondalla.



OCEANOCAN, tu prevención
de riesgos con calidad.

Vente con nosotros
y te mejoramos tu contrato.*



www.oceanocan.es

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

*Oferta válida solo para nuevos clientes con fecha inicio contrato durante el periodo del 1/12/2023 al 31/03/2024



FUNDACIÓN CEPESA IMPULSA LA CONCIENCIA MEDIOAMBIENTAL EN SU II JORNADA DE BIODIVERSIDAD

La II Jornada de Biodiversidad de Fundación Cepsa, celebrada en la capital tinerfeña con una nutrida asistencia, hizo hincapié en los proyectos más relevantes en los que la entidad está presente en Canarias y Andalucía en ese ámbito.

El Palmetum de Santa Cruz, modelo de reconversión de un vertedero en jardín botánico, con proyectos como un nuevo vivero; la futura restauración del parque periurbano de las Mesas como corredor verde natural entre Santa Cruz y el macizo de Anaga; la apuesta de la Fundación por espacios naturales en Huelva y Cádiz, como la Laguna Primera de Palos y la Estación ambiental Madre Vieja; o el proyecto S.O.S. CARETTA: Pescadores por



la biodiversidad, en beneficio de las tortugas marinas, centraron las intervenciones. Estos encuentros impulsan la conciencia colectiva, generando un espacio de diálogo y entendimiento entre las instituciones públicas y privadas y la ciudadanía, para llegar a la acción.



FOTOGRAFÍA: PALES MARCIANO - FOTOGRAFÍA: PALES MARCIANO

GEORGINA
MARCIANO
 GUESS

TENERIFE GRAN CANARIA LANZAROTE FUERTEVENTURA

COSTA ADEJE ESTÁ LLENA DE HISTORIAS

Desde la infancia, nuestra curiosidad nos hace explorar nuevos horizontes en busca de conexiones auténticas, y es precisamente eso lo que encontrarás en Costa Adeje, Tenerife Sur.

Con más de trescientos días de sol al año, diecisiete playas, lujosos hoteles, cuatro estrellas Michelin y un sinfín de actividades para realizar durante el año, Costa Adeje destaca como destino de sol y playa en Europa. Sin embargo, su verdadera esencia son las personas que hacen posible este destino. Desde guías apasionados hasta comerciantes locales, son ellos quienes te mostrarán tesoros ocultos, sabores auténticos e historias únicas.

Deja que la curiosidad guíe tus pasos en www.becuriouscostaadeje.es.



La isla del nuevo mundo
siempre tendrá un abrazo que dar



GRUPO DENTAZUL CELEBRA SU VEINTICINCO ANIVERSARIO

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.

Más información:
www.grupodentazul.com



Medicina Estética

Cirugía Plástica Facial

Dermatología

Cirugía Maxilofacial



Basco Vidales
CENTRO MÉDICO

Un. Ultherapy
hydrafacial

Tratamiento integral de medicina estética y cirugía de cuello

Tecnología y técnicas de vanguardia

C/ Venegas, 10, Las Palmas GC

+34 928 031 264 +34 672 776 263

info@bascovidales.com



LA VACA AZUL

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

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



Regala ilusión,
es
NAVIDAD



FUNDGRUBE
SHOPPING IN PARADISE

40 AÑOS

VISITA NUESTRAS TIENDAS EN:

GRAN CANARIA

LAS PALMAS DE G.C. C.C. EL MIRADOR · C.C. LAS ARENAS
C.C. 7 PALMAS · C.C. EL MUELLE · C.C. ALISIOS
C.C. LAS TERRAZAS · OUTLET PUERTO RICO · C.C. MOGAN MALL
PLAYA DEL INGLÉS C.C. CITA · C.C. YUMBO · C.C. TROPICAL
MASPALOMAS C.C. BOULEVARD EL FARO · VARADERO
(MELONERAS) PLAYA DE MOGÁN PLAYA DE MOGÁN

TENERIFE

SANTA CRUZ C.C. NIVARIA · C.C. AÑAZA LA OROTAVA
C.C. TROMPO PUERTO DE LA CRUZ MARTIÁNEZ · SAN TELMO
COSTA ADEJE VILLAMAR · PUERTO COLÓN
C.C. PLAZA DEL DUQUE · CASINO ADEJE C.C. GALEÓN
OUTLET PLAYA DE LAS AMÉRICAS C.C. VISTASUR
C.C. CARLOTA · C.C. SAFARI · TROYA

LANZAROTE

ARRECIPE C.C. OPEN MALL PLAYA BLANCA YAIZA · LIMONES
C.C. RUBIMAR · C.C. RUBICÓN PUERTO DEL CARMEN CARMEN
FARIONES · WALKI DRAGOS COSTA TEGUISE TEGUISE
WALKI TEGUISE

FUERTEVENTURA

MORRO JABLE PALM GARDEN · WALKI BUGANVILLA
CORRALEJO LAS PALMERAS · C.C. CAMPANARIO
WALKI CORRALEJO

MyClub
HASTA UN
-20%
EXTRA EN TODAS
TUS COMPRAS





SEASIDE COLLECTION

HOTELS



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



Seaside Hotels S.L., Avda. de Moya 8, E-35100 Playa del Inglés, Gran Canaria
Tel.: +34928 063200, reservas@seaside-collection.es, www.seaside-collection.com



Por Elena Ortega

EL ARTE VACÍO QUE TODO LO LLENA EN SAN SEBASTIÁN

Las esculturas de Eduardo Chillida acarician y peinan esta ciudad arrullada por el Cantábrico. Obras de hierro y granito que se fusionan con los intensos verdes de los bosques vascos en Chillida Leku o con las olas bravas del mar, en el caso del inmortal *Peine del viento*, invitando a sumergirse en un maravilloso museo al aire libre que muestra los encantos de San Sebastián e invita a la reflexión.



«Un día soñé una utopía: encontrar un espacio donde pudieran descansar mis esculturas y que la gente caminara entre ellas como por un bosque». Con más de 1200 obras repartidas por todo el planeta, el sueño de Chillida es ahora una realidad que se manifiesta en su máxima expresión en el hogar del donostiarra. Las figuras con las que el afamado artista expresaba su particular visión del mundo y seducía a los intelectuales del siglo XX son parte del paisaje urbano de San Sebastián, y hoy resultaría inimaginable pasear por sus calles sin seguir la estela del arquitecto del vacío, como él mismo se definía.

La ciudad, cercada por los montes Igueldo y Urgull, se ha convertido en una extraordinaria galería de obras que dialogan, de forma sencilla y cercana, con los espacios que ocupan y con los viandantes que se detienen ante ellas. El monte Urgull es el pulmón de San Sebastián, un fabuloso parque público donde se levanta el castillo de la Mota, del siglo XII, vigilando elegante el casco viejo. En este vergel boscoso se ubica *Torso*, una de las primeras obras de Chillida, realizada en bronce en 1948. Bajar hasta el casco histórico para perderse entre fachadas barrocas es seguir conversando con el arte quimérico de la

ciudad. En el pórtico central de la catedral del Buen Pastor, la huella de Chillida está presente en la Cruz de la Paz, esculpida en alabastro para celebrar los cien años del edificio religioso.

-

**«Un día soñé una utopía:
encontrar un espacio donde
pudieran descansar mis esculturas
y que la gente caminara entre ellas
como por un bosque»**

-

Asomarse al mar en la bahía de La Concha es siempre indispensable y otra de las formas de descubrir al escultor, a través de *Homenaje a Fleming*, elaborada en granito y anclada frente a la isla de Santa Clara, en el paseo marítimo. Un poco más adelante, una pequeña colina, conocida como el Pico del Loro, separa las playas de La Concha y Ondarreta. Ante ella, los jardines del Palacio de Miramar arropan el *Abrazo* que Chillida dedicó al pintor Ruiz Balerdi, una pequeña escultura que con su sencillez y tamaño expresa sentimientos intensos.

El arenal de Ondarreta guía hasta la obra más icónica del autor. Anclada en las rocas, el *Peine del viento* no solo acaricia el viento, sino también las olas, especialmente durante los días que estas enfurecen y desafían sus puntas de acero. Este conjunto de tres esculturas, que resisten los embates de las mareas, en realidad forma parte de una serie de veintitrés, algunas expuestas en el Museo Reina Sofía de Madrid. Diecisiete años dedicó Chillida a completarlas, tiempo que le devolvió a su pasado, pues este conjunto sublime, declarado Bien de Interés Cultural en 2019, se encuentra emplazado en el mismo lugar en que jugaba de pequeño. Lo mejor será apre-

ciarlo desde el anfiteatro de granito rosa anclado al Monte Igueldo para, a continuación subir la colina en su funicular con más de cien años de historia. Desde arriba, la bahía en forma de media luna impresiona aún más si cabe.

A tan solo seis kilómetros de San Sebastián, a las afueras de Hernani, aguarda Chillida Leku, antiguo caserío familiar en el que el artista se volcó durante sus últimos veinte años de vida. Actualmente es un museo único, concebido como una gran obra de arte, que reúne toda su esencia en la colección más completa y representativa de Chillida, con gran número de esculturas repartidas en los jardines, a la sombra de hayas, robles y magnolios, y en las salas de las casas, donde además se exhiben algunas de sus pinturas. Perderse entre estas piezas es la intención del «lugar de Chillida» para crear un vínculo con el visitante y hacer de Chillida Leku también su hogar. Realizar una visita en profundidad, a veces incluso guiada por el propio nieto del artista, es una de las experiencias que ofrece el lujoso hotel Arbaso, localizado en el corazón de San Sebastián. Alojarse en él para disfrutar del lujo sencillo y de los completísimos desayunos de su restaurante Narru, que bien podrían ser comidas, será la mejor forma de seguir soñando con el arte siempre vivo de Chillida, porque solo soñando se alcanzan sueños.

-

SAN SEBASTIÁN

***Vuele desde 12 000 puntos/trayecto y
sume hasta 1200 puntos/trayecto.***

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

BinterMás

-







Fly to LIVVO



LIVVO

VOLCÁN LANZAROTE

HOTEL

★★★★★

@livvohotelvolcanlanzarote #livvo #LiveTheWorld

hotelvolcanlanzarote.com

SANTIAGO DEL TEIDE, EXPERIENCIAS ÚNICAS EN EL MAR



Santiago del Teide te ofrece la oportunidad de vivir una experiencia ecoturística única. Bajo el nombre de *Ecotur Azul*, un proyecto desarrollado con fondos FEDER, en el marco del programa de cooperación Interreg MAC 2014-2020, este municipio, ubicado en el suroeste de la isla de Tenerife, concentra todas las actividades que pueden realizarse en su privilegiado medio marino, a los pies de los impresionantes acantilados de Los Gigantes, en la ZEC Franja Marina Teno-Rasca, declarada Primer Santuario de Ballenas de Europa y tercero a nivel internacional.

La emoción de vivir un avistamiento de cetáceos con embarcaciones adheridas a la Carta de Sostenibilidad, descubrir el fondo marino practicando snorkel o buceo, disfrutar de una jornada de kayak o paddle surf, conocer a través de la investigación oceanográfica el medio marino con el *Proyecto Farfalle*, único en las Islas Canarias, con base en Santiago del Teide, o relajarte en una excursión marítima que te lleve a conocer las impresionantes calas del litoral del macizo de Teno son algunas de las experiencias que te ofrece *Ecotur Azul*.



SANTIAGO DEL TEIDE

DIFERENTE POR NATURALEZA

ECOTUR AZUL

visitsantiagodelteide.com



Visit Santiago del Teide





Por Cristina Candel

CUDILLERO: VIAJE POR UN COLORIDO PUEBLO DE PESCADORES



Comenzamos nuestro viaje tomando la salida 428 de la autopista A8, que nos llevará a la carretera CU-3, la mejor manera de acceder a Cudillero. La carretera serpentea hasta que tras una curva finalmente vemos el puerto, porque si algo continúa siendo Cudillero es un pueblo de pescadores; es fácil ver a los barcos llegar con el alba y continuar con la faena en puerto durante varias horas, descargando, arreglando redes y demás

quehaceres de los *pixuetos*, como se llaman los pescadores en este pueblo, que conviven con los *caizos* o comerciantes. Dejamos el coche en el parking del puerto y cruzamos el puente; quedan atrás la cofradía de pescadores, la oficina de turismo y la vista del mar. El pueblo va apareciendo poco a poco en esa imagen tan característica de Cudillero, la de las coloridas casas en la ladera de la montaña cayendo al mar.

La plaza de la Marina es la principal de Cudillero, llena de vida a todas horas del día y de bares donde *terracear*, pero también con sus pequeños comercios como la pescadería La Ribera, que abrió sus puertas en 1925 y que regentan los hermanos Demetrio y Manuel. Aunque el turismo ha descubierto este rincón de Asturias hace tiempo, Cudillero –declarado en múltiples ocasiones como uno de los pueblos más bellos de España– continúa teniendo vida propia más allá de la industria turística.

-

Nos trasladamos a la población de Santa Marina, que dista tan solo veinte minutos en coche de Cudillero, para visitar la playa de Gueirua

-

Ascendemos por cualquier callejuela para tener otra visión del pueblo. Serán por miradores: El Baluarte, La Estrecha, Cimadevilla, La Garita, La Atalaya, El Faro y un largo etcétera nos dan un punto de vista diferente de este pequeño pueblo y nos preparan para hacer hambre e irnos a comer a Casa Mari, todo un clásico; una sidrería con terraza y para todos los gustos: mar, montaña y cazuelas de todo tipo; pero también están otros nombres como Los Arcos o El Faro.

Una curiosidad del pueblo son las pieles de pescado que se ven en los porches de las casas balanceándose y secándose con el sol y el viento. Es el famoso curadillo, un pequeño tiburón llamado coloquialmente *gato* que antaño fue muy importante en la economía del pueblo, utilizado para la obtención de aceite tanto para freír como para iluminar y que hoy día aún se puede degustar en los restaurantes de la zona.





Nos trasladamos a la población de Santa Marina, que dista tan solo veinte minutos en coche de Cudillero, para visitar la playa de Gueirua, que cambia drásticamente con mareas alta y baja. A vista de pájaro parece el esqueleto de una ballena varada hace tiempo y en realidad son unas peñas con nombres como el Candanón, la Caldeirina o el peñón de los Ayo. Desde Santa Marina podemos bajar a la playa en un corto paseo de un kilómetro que transcurre en una pronunciada pendiente. Si la marea está baja se puede andar por la playa en dirección a la playa del Silencio o del Gaviero. Aunque hay que contar con mojarse un poco, la distancia entre las dos es de menos de tres kilómetros y se pasa por la bonita cascada del Molín, del arroyo de Cándano. Al llegar a la playa del Silencio se puede ascender por el camino que lleva al mirador y tener otra perspectiva del lugar, custodiado por esos impresionantes muros de piedra que caen de manera brusca en la arena.



-

***El pequeño pueblo de Somao
fue galardonado en 2020
por la Fundación Princesa
de Asturias como
Pueblo Ejemplar***

-

Si aún queremos conocer más costa, en el lado este de Cudillero encontraremos infinidad de caminos costeros, como, por ejemplo, la senda de los miradores, que nos llevará –a través de bosques en algunos tramos– a miradores y playas perfectos para ver caer el sol con el mar de fondo. Otra opción es la de alquilar una bicicleta en el cabo Vidio, ya que es una zona muy atractiva y con poco desnivel.



Si preferimos desplazarnos al interior, nos inclinamos por la población de Somao. Este pequeño pueblo fue galardonado en 2020 por la Fundación Princesa de Asturias como Pueblo Ejemplar por el estupendo estado de conservación en el que se encuentran el gran número de casas de estilo indiano, de todos los colores y formas. Estas casas las construyeron los inmigrantes, que en su mayoría fueron a Cuba y regresaron, y tienen nombres como la Casa de la Torre, la Casona, Mariciel o la Casa de las Columnas. A ellas se unen otros edificios del mismo estilo que construyeron igualmente los que consiguieron hacer fortuna al otro lado del Atlántico, como la iglesia, el cine o la escuela.

Termina el día y nos vamos a descansar a la Casona de la Paca, en el barrio de Tolombredo, en Cudillero, un antiguo

palacete de estilo indiano levantado en 1877 y renovado en 2015. Tiene un estupendo jardín que cuenta con árboles centenarios, un acogedor salón con chimenea y un surtido desayuno con bizcochos caseros que nos dará la bienvenida por la mañana. ¿Qué más podemos pedir?

ASTURIAS

*Vuele desde 12 000 puntos/trayecto y
sume hasta 1200 puntos/trayecto.*

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

BinterMás

UNIMOS CANARIAS CON EL RESTO DEL MUNDO

Impulsamos tu negocio.
Toda tu logística y transporte
con un solo aliado.



TRANSPORTE
marítimo



TRANSPORTE
aéreo



TRANSPORTE
**terrestre
internacional**



DISTRIBUCIÓN
nacional



SERVICIOS
logísticos



SERVICIO DE
aduanas





Por Pedro Orihuela

INZERKI, LA COLMENA CENTENARIA



Como sabemos, las abejas son nuestras amigas, y nada menos que desde la antigüedad, entre los años 8000 y 4000 antes de Cristo, ya se pasó de recolectar a proporcionar un entorno a las abejas donde resguardarse, reproducirse y producir la miel que consumimos.

En el año 4000 antes de Cristo, los sumerios ya dejaban en sus tablas pictográficas datos de su cuidado y tecnología de la producción de miel, que ha llegado hasta nuestros días. Los

egipcios, 3500 años antes de Cristo, nos dejaron grabados de la recolección de la miel. Las abejas eran veneradas, pues se creía que si un dios lloraba, sus lágrimas al tocar la tierra se transformaban en abejas, y la miel era usada con asiduidad tanto en su medicina como en su comida y sus ritos funerarios. Más recientemente, los fenicios, griegos, romanos y, por supuesto, cómo no, los árabes nos han dejado abundante documentación y relatos de la importancia que para ellos tenían las abejas y la miel.



Que los árabes usan la miel es bien conocido por su amplísima variedad de pastelería tradicional, que actualmente nos deleita en los zocos de todo el Magreb, y por sus comidas, como el pollo a la miel, que en Marruecos es un plato realmente delicioso, sin olvidar su uso en la medicina tradicional, con múltiples aplicaciones. Por ello, en nuestros viajes por Marruecos no deberíamos perdernos, entre otros muchos lugares, una visita a la mayor colmena tradicional del mundo; sí, como suena, la más grande.

Nos acompañó en nuestro periplo Brahim, el conservador, presidente de la asociación de apicultores local, apicultor, comerciante y guía; una persona afable, alegre y gran conversador, profundo conocedor de la historia de esta edificación, sus tradiciones y sus problemas actuales. Es sencillamente impresionante. Nos observa, según me cuenta Brahim, desde 1520, y cuenta con una capacidad de más de cuatro mil panales de forma cilíndrica, con una tapa en cada extremo y un orificio por donde

entran y salen sus moradoras. La edificación está totalmente construida con métodos y materiales tradicionales, en madera, barro y piedra; una obra de arte que ha perdurado a lo largo del tiempo. Contemplantarlo, tocarlo, vivirlo es una experiencia que difícilmente se puede transmitir con palabras, letras o incluso fotografías. Me dejó impresionado, y no solo el edificio, también el entorno, la quietud y el silencio, así como el zumbido de las abejas alrededor tuyo.

-
***No deberíamos perdernos,
entre otros muchos lugares,
una visita a la mayor colmena
tradicional del mundo; sí, como
suena, la más grande***
-

La llegada a la edificación es por pista, con algún tramo no demasiado bueno, por lo que es recomendable un vehículo con buena altura; no es necesario que



sea tracción total, solo que no toque en el suelo en algún tramo, ya que, aunque las pistas están mantenidas, si ha habido lluvias recientemente, podemos encontrar que las escorrentías se hayan llevado parte del firme. Antes que nada, y como es tradicional, una vez hechas las oportunas presentaciones, un té es obligado, a la manera tradicional, con hierbas de la zona, dulce y fuerte, una maravilla para el paladar. En primer lugar, Brahim nos cuenta, muy preocupado, el problema de la sequía y las dificultades que encuentran las abejas para poder tener acceso a las flores, ya que sin agua las plantas no florecen o, sencillamente, no hay. Por otra parte, no menos importante, está el parcial abandono de este sistema tradicional de apicultura, en contraposición con los modernos sistemas, mucho más efectivos y de mayor producción. Esta colmena es de abejas autóctonas que en el año 2022 solo dieron quinientos kilos, pero la calidad se nota, vaya si se nota. Nos deleitamos saboreando diferentes variedades, y la verdad es que nos quedamos encantados.

-

***Contemplantarlo, tocarlo,
vivirlo es una experiencia
que difícilmente se puede
transmitir con palabras, letras
o incluso fotografías***

-

Brahim me estuvo contando, además, que cada colmena tiene entre 30 000 y 40 000 abejas, con una esperanza de vida de cuarenta y cinco días, mientras que la de la reina es de cinco o seis años. Las colmenas modernas tienen entre 60 000 y 80 000 abejas.

El apicultor nos explicó pormenorizadamente que en mayo se recoge la miel del algarrobo y en julio el orégano, el cactus, el tomillo y la tuya, lo que da en la miel diferentes aromas, colores y por supuesto sabores. Para mí, la más fuerte es la de cactus; la más exclusiva, la miel de argán, con un fuerte y peculiar sabor. La organización de la edificación es bien



sencilla, en seis niveles, amoldándose en bancadas al desnivel del terreno, donde cada familia tiene suficiente espacio para sus colmenas, conformadas en cuadrículas. Unas familias están separadas de otras por una doble viga, que se apoya sobre el puntal que sostiene la techumbre, todo en madera y barro, lo que marca el límite de la propiedad de cada uno.

Desafortunadamente, en la actualidad hay pocas familias dedicadas a esta actividad tradicional, ya que las nuevas colmenas y abejas, más numerosas las primeras y más productivas las segundas, hacen que los apicultores se decanten por la modernización, a lo que se suma lo anteriormente mencionado de la sequía y los pesticidas que dañan las colmenas irreversiblemente.

Por supuesto, nuestro guía no se rinde y nos cuenta multitud de ideas y proyectos que bullen en su cabeza, para hacer, de nuevo, florecer esta práctica centenaria. Nos despedimos de él y de

su familia, no sin antes aprovisionarnos abundantemente de las diferentes variedades de miel y, por supuesto, después de tomar otro té y pasteles elaborados con exquisita miel, los cuales nos reconfortan para el camino de vuelta.

Esta miel no se comercializa y solo se puede comprar directamente en el sitio a los productores, por lo que la visita es obligada si queremos deleitarnos con esta maravillosa, escasa y centenaria exquisitez.

MARRAKECH

*Vuele desde 5200 puntos/trayecto y
sume hasta 520 puntos/trayecto.*

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

BinterMás

35
AÑOS

GRUPO
JUCARNE

AL
PUN
TO.



VARIEDAD IRRESISTIBLE
Escalope, Cordon Bleu, Albóndigas...

SABOR



AUTÉNTICO

JUGOSO Y



CRUJIENTE

DESCÚBRELA EN LA SECCIÓN DE
REFRIGERADOS DE TU SUPERMERCADO.

DESCUBRE LA GRAN CANARIA RURAL



Casa Rural Las Cáscaras.

No hay mejor forma de adentrarse en la seductora Gran Canaria que con Gran Canaria Natural & Active, una asociación que tiene como objetivo dar a conocer la Isla como destino de naturaleza a través de sus establecimientos rurales y actividades al aire libre. Con un 43% de su territorio declarado Reserva de la Biosfera por la UNESCO, Gran Canaria es un paraíso rural lleno de tesoros ocultos.



Hotel Rural Las Calas.



Hotel La Aldea Suites.



Casa Rural Finca Doramas.

Explorar esta maravilla natural y sumergirse en su entorno rústico es un privilegio. Una amplia y variada selección de alojamientos rurales, desde encantadoras casas hasta acogedores hoteles, sirven como punto de partida para emocionantes excursiones en las que descubrir los mejores secretos de Gran Canaria.

La Isla es, además, hogar de café, vinos, gastronomía, cultura y yacimientos arqueológicos que te transportan directamente al pasado. Un lugar que invita al contacto con la naturaleza y que ofrece

infinitas posibilidades de actividades al aire libre.

Uno de los momentos más esperados en el calendario es el Gran Canaria Walking Festival, un evento internacional de senderismo que reúne a amantes de la naturaleza de todo el mundo para explorar la Isla. Descubre más sobre Gran Canaria Natural & Active y sus hoteles y casas asociadas en su sitio web www.grancanariainaturalandactive.com y obtén información sobre el Gran Canaria Walking Festival en www.grancanariawalkingfestival.com.

DESCUBRE CANARIAS

Los Órganos, una bella composición de la naturaleza

Ubicado en el norte de Vallehermoso (La Gomera), representa uno de los ejemplos más destacados en Canarias de pitón sálico, donde la acción erosiva del mar revela un conjunto de prismas formados por el enfriamiento gradual de los materiales volcánicos. Designado como Espacio Natural Protegido y Monumento Natural, este conjunto basáltico abarca ciento cincuenta hectáreas. El imponente acantilado de casi setecientos metros de altura, de difícil acceso por tierra, explica por qué su contemplación es exclusiva desde el mar o el aire. En la actualidad, se ha convertido en uno de los símbolos naturales distintivos de La Gomera. Desde septiembre de 2011, este espacio ha sido declarado Zona Especial de Conservación (ZEC) para preservar la biodiversidad.



Los Órganos.

Ropa vieja, un plato que engaña por su nombre

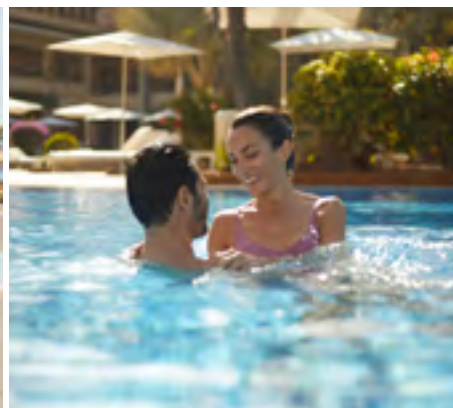
Con una base de garbanzos, carne de cerdo, pollo y papas, esta mezcla elaborada tiene una variante distintiva en las Islas Canarias. Para preparar la ropa vieja, es necesario tratar algunos de sus ingredientes, como los garbanzos, que deben dejarse en remojo la noche anterior. Luego, se cocinan en un caldero con agua, junto con carne y un toque de sal. Una vez que los garbanzos estén tiernos, se escurren y se procede a trocear la carne de cerdo, desmenuzar el pollo y preparar una fritura con cebolla, pimiento y tomates picados. Se agregan ajos machacados, pimentón, azafrán y sal, y se fríe todo con aceite. Cuando esté casi listo, se incorpora perejil picado, tomillo, laurel, pollo, garbanzos



Ropa vieja.



DREAMS®
Lanzarote Playa Dorada
RESORT & SPA



DISCOVER

UNLIMITED-LUXURY®

Dreams Lanzarote Playa Dorada Resort & Spa, situado en la hermosa localidad de Playa Blanca junto al océano, es perfecto para vacaciones familiares y escapadas románticas. El complejo cuenta con 9 piscinas, un parque acuático, 5 restaurantes, 4 bares en la piscina, un bar deportivo, un bar en el vestíbulo, una cafetería y espectáculos en directo. También puede relajarse en el spa con una amplia gama de tratamientos, disfrutar del circuito acuático o mantenerse activo en el gimnasio 24 horas.



WORLD
OF
HYATT.

Inclusive
COLLECTION

MAKE YOUR RESERVATION

For inquiries and bookings: +34 928 51 71 20
Availability and prices: Reservations.drepd@dreamsresorts.com
[Dreamsresorts.com](https://www.Dreamsresorts.com)

y carne, cocinándolo todo a fuego lento. Finalmente, se fríen las papas en cuadraditos y se añaden a la mezcla, resultando en la ropa vieja lista para ser servida.

Queso majorero, un manjar obligado para los amantes del queso

El queso majorero exhibe sus características como un queso de pasta prensada, confeccionado a partir de la leche de cabra de la raza majorera y, ocasionalmente, con un tope de hasta el 15% de leche de oveja canaria para su proceso de maduración. Los insumos para la producción del queso provienen del ordeño de cabras y ovejas saludables pertenecientes a explotaciones registradas en el Consejo Regulador. La leche utilizada está libre de impurezas, calostros, medicamentos y conservantes que podrían afectar adversamente la elaboración, maduración y conservación del queso. La cabra majorera, destacada por su rusticidad y resistencia, genera una leche densa, con aroma pronunciado y alto contenido graso.



Queso majorero.

Anaga, un tesoro de fauna y flora

El Parque Rural de Anaga, situado en el macizo de Anaga –una formación montañosa con una antigüedad de entre siete y nueve millones de años–, experimentó actividad volcánica hasta el Cuaternario que dio como resultado la acumulación de materiales. La erosión ha moldeado continuamente este conjunto desde el Plioceno, dando lugar a su apariencia actual.

Entre las diversas especies faunísticas más notables se hallan dos endemismos importantes de palomas de la laurisilva: la paloma rabiche (*Columba junoniae*) y la paloma turquí (*Columba bollii*), junto con una abundante diversidad de aves, lo que ha llevado a la designación de este parque como Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA).



Anaga.



HOTEL BOTÁNICO
& The Oriental Spa Garden

MEMBER OF
THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD

Info aquí



Disfrute de la temporada más
bonita y esperada del año,
en nuestro entorno único e incomparable



Brunelli's
STEAKHOUSE

American  Style

Celebre con nosotros
estas fechas especiales

50
MICHELIN
2023

TOP 10

RESERVA
ONLINE



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

¿ERES FUMADOR ADULTO? ESTAS NAVIDADES, ¡CELEBRA EL CAMBIO CON LA EDICIÓN LIMITADA IQOS ILUMA STARDRIFT!



¿Quién no termina el año con una lista de propósitos? En ella se repiten siempre algunos deseos recurrentes: hacer deporte, ahorrar dinero, empezar la dieta, viajar... Nos dejamos llevar por la ilusión de estrenar un nuevo año, poder resetear el anterior y empezar de cero, plasmando en ese listado una mejor versión de nosotros para intentar empezar el año con la máxima motivación posible.





Si eres fumador adulto, quizás quieras añadir a tu lista un nuevo propósito: cambiar a una mejor alternativa a los cigarrillos con IQOS, y conocer de primera mano las ventajas que te ofrece. Además, ahora, podrás hacerlo con la nueva Edición Limitada IQOS ILUMA Stardrift. Regálate un cambio con este dispositivo que calienta el tabaco en lugar de quemarlo y que, al eliminar la combustión, no produce humo, alquitrán ni ceniza. ¿En qué se traduce esto? IQOS no produce olor a humo de cigarrillos¹, con lo que ofrece una experiencia más limpia y no hay riesgo de quemaduras ni de molestar a la gente a tu alrededor. ¡Celebremos juntos el cambio con los más de veintisiete millones de usuarios² que forman parte de la comunidad IQOS en el mundo!

Para que la celebración sea aún más brillante en esta Navidad, los dispositivos se visten de azul y dorado en la última gama exclusiva de 2023: IQOS ILUMA Stardrift Edición Limitada, inspirada en

la profundidad del espacio y el resplandor de las estrellas. Disponible desde noviembre en las tres versiones IQOS ILUMA –PRIME, ILUMA y ONE–, todas cuentan con el innovador sistema de inducción Smartcore Induction System™, que calienta el tabaco desde el interior y sin necesidad de limpiar el dispositivo, además de disponer de variados accesorios que encontrarás en las IQOS Boutiques de Canarias y IQOS.com para que puedas personalizar y hacer de tu dispositivo una pieza única y genuina.

La nueva Edición Limitada IQOS ILUMA Stardrift es el regalo ideal para fumadores adultos que de otra manera seguirían fumando. Es tiempo de compartir y brindar, de hacer planes en familia, reunirnos con amigos, intercambiar regalos, de celebrar... ¿Y si lo hacemos construyendo un futuro libre de humo?

Descubre más en [IQOS.com](https://www.iqos.com)

Dirigido únicamente a fumadores adultos. IQOS no está exento de riesgo y con su uso se inhala nicotina, que es adictiva.

¹Conclusiones de estudios realizados en Italia y Japón con un total de 674 usuarios de IQOS, que previamente fumaban cigarrillos, entre noviembre de 2020 y marzo de 2021. ²Resultados públicos del tercer trimestre de Philip Morris International, 2023.



Por *Carla Rivero*
Fotografías por *Carlos Novella*

REDESCUBRIENDO LA HUELLA DEL TIEMPO



Hay un crío que remueve la tierra. En el patio de atrás de la casa del abuelo la amontona con sus propias manos y construye un túmulo en el que encierra objetos que esperan ser descubiertos. Es un engaño. Una trampa. Y también una ilusión cada vez que los saca y los redescubre, como si hubieran estado esperando durante siglos a que él los encontrase. Iván Arencibia Rivero (Valleseco, 1982) soñaba con ser egiptólogo y ha logrado desentrañar, observar y cuidar del pasado, esta vez, como conservador y restaurador de bienes culturales.

El termohidrómetro marca las condiciones ambientales del taller en el que hace alquimia. Nos presenta a los pacientes que lo acompañan: un lienzo del pintor Pepe Dámaso, una talla de san Blas con buen color después de sobrevivir a varias calamidades y, al fondo, un retablo que aguarda a su escrutinio. Datada en el XVI, la pieza es parte de una colección privada de autor desconocido que dejó Madrid por Gran Canaria en los años setenta y muestra a una Virgen del Rosario de rostro sereno. En el brazo izquierdo sostiene a un Niño Jesús que

juega con las cuentas de un rosario hecho de perlas enlazadas por un hilo rojo, el cual los enmarca a ambos. Las faldas verdes están llenas de estrellas y las borlas caen del dosel, detalla Arencibia ante la pintura.

Si cerrara los ojos, podría ver a la Virgen rodeada de ángeles que la adoran tocando música, mientras que en el plano terrenal otorga las letanías a santo Domingo de Guzmán y a santa Catalina de Asís, los patronos de la orden dominica. Sin olvidar a san Vicente Ferrer, patrono de Valleseco, que advierte de la venida de los jinetes del Apocalipsis, y a san Roque, que se sienta a la espera de saber qué hará para salvarlos del paso del tiempo. Y de las malas prácticas de quien cree que con un barniz se soluciona todo.

-

«Los análisis científicos aportan una información crucial para saber el interior compositivo de la obra»

-

El motivo que ha traído al retablo a la mesa de operaciones está en una serie de consolidaciones que necesita, es decir, unas pequeñas intervenciones para mejorar la cohesión de la obra. Los nudillos de Iván aprietan una de las esquinas y adelanta que planteará a los propietarios un escáner de infrarrojos para saber qué esconde la capa visible.

Otros métodos científicos son, por ejemplo, las estratigrafías que toman parte de la materia del objeto para saber cuál es su composición o, incluso, una tomografía –o TAC–, como muestra en una foto que tomó a una talla de la Virgen de la Encarnación antes de ser

pasada por los rayos X. «Los análisis científicos aportan una información crucial para saber el interior compositivo de la obra. Porque cuando acometes una restauración es como abrir un cajón, donde hay una oportunidad para dejar constancia de una información que servirá para futuras investigaciones y restauraciones que ganarán en calidad», resalta Arencibia.

Su profesión tiene un cariz gremial. En Gran Canaria hay alrededor de una decena de restauradores y conservadores en activo, señala, en un momento en el que el intrusismo laboral está a la orden del día. ¿Se acuerdan del *Ecce homo* de Borja que generó millones de memes en la red? Pues en la actualidad el estropicio del original es una marca registrada que vende productos con esta imagen de una *mala praxis*. «Primero, conservamos, y luego, restauramos. ¿De qué me sirve hacer esto si hay una gotera? –indica–; el legado de nuestros ancestros es lo que quedará, y nuestro deber social es legarlo a las futuras generaciones en un estado óptimo».

Por esta razón, plantea la involucración de la ciudadanía a través de charlas divulgativas, visitas guiadas o, como ha hecho en anteriores ocasiones, presentaciones visuales en las que contemplan el antes y el después de una obra tras la restauración. Los repintes de mala calidad, la lija o simplemente pasar el polvo pueden ser el disparo mortal.

No obstante, hay intervenciones que reflejan el comportamiento de otras épocas. Un apunte: el marco de la Virgen del Rosario es una simulación de madera. «Es un efecto óptico del siglo XVIII. Las vetas de la madera seguramente están tapando el mal estado de la parte inferior, que también coincide con el cambio de la estética de la épo-





ca. Debajo, hay lámina de oro». ¿Así que el marco sería dorado en un principio? Muy probablemente. «Muchas veces a la gente solo le importa lo que se ve», asegura, motivo por el que hay deterioros que pueden llegar a ser insalvables.

-

«La huella del paso del tiempo enriquece y curte a la obra de una forma única. No es lo mismo algo de aquí, de La Palma o de Madrid»

-

Iván fluye como un manantial que desea compartir conocimiento. Es más, cree que este reportaje es parte de la conservación preventiva. Tal vez, tras leerlo, miren al patrimonio circundante

con otros ojos, como le ocurrió desde que finalizó la carrera de Bellas Artes en la Universidad de La Laguna, continuó más tarde su labor en Turín a partir de la beca Leonardo y comenzó su periplo profesional.

De vuelta a casa, valora la evolución que ha habido en Canarias con respecto a la conservación, aunque queda un largo recorrido. «La huella del paso del tiempo enriquece y curte a la obra de una forma única. No es lo mismo algo de aquí, de La Palma o de Madrid, y eso es lo que potencia nuestra sociedad. A lo largo de la historia, tres continentes han moldeado Canarias y nos han hecho más cosmopolitas, como el arte flamenco de Europa, el norte de África o la influencia de Sudamérica. No solo somos sol y playa: tenemos una cultura que potenciar y descubrir».



UN GRAN SALTO ADELANTE

EN EL IMPULSO DE NUESTRA ECONOMÍA
Y SECTOR PRIMARIO

5º aniversario

Nuevo Estatuto de Autonomía de Canarias



LAS PALMAS DE GRAN CANARIA, NAVIDAD URBANITA AL SOL



Un clima agradable, una de las mejores playas urbanas del mundo y una oferta navideña orientada a toda la familia. Las Palmas de Gran Canaria despliega todos sus encantos en Navidad con la playa de Las Canteras como centro neurálgico. Aquí es fácil ver a Papá Noel haciendo surf, fotografiar el belén de arena, empezar el 2024 con un baño en Las Canteras, disfrutar de conciertos al aire libre y no perderse la diversidad de una ciudad a la que le sienta muy bien el mes de diciembre.



La playa de Las Canteras acoge un enorme belén navideño, con imágenes de hasta cuatro metros de altura, que atrae cada año a miles de personas, junto a un termómetro que la mayor parte del tiempo marca por encima de los 20°. Ideal para presumir de foto. Pero el de Las Canteras no es el único belén de la ciudad. También el del histórico ayuntamiento, en Vegueta, el del parque San Telmo, el del Castillo de Mata o el del coqueto edificio Quegles, en Triana.

Gracias a su clima es posible practicar en diciembre, en Las Canteras, snorkel, surf o kayak. No hay que extrañarse si se ve a Papá Noel con la tabla bajo el brazo, algunas escuelas le hacen un guiño a la Navidad emulando a *Santa*.

Una buena manera de pasar con un gran ambiente las últimas horas del 31



de diciembre es participar en la San Silvestre, antes de ir a Las Canteras, donde el cielo brilla para recibir el año tras las tradicionales uvas de la suerte. El día 1, nada mejor que comenzar enero con el primer baño del año en el Atlántico. ¡No puede ser mejor!

Mercadillos de artesanía y los mercados de abasto –templos de los productos de la tierra– son imprescindibles, además de probar platos como las reconocidas papas con mojo, postres con gofio, potajes y delicias como las truchas de batata o los dulces navideños de almendras. Irresistibles.

La música siempre está presente en la ciudad más grande del Archipiélago. También en estas fechas, destacan los conciertos al aire libre. Y la gran noche de Reyes, en Triana, una de las más esperadas del año. Muy especial.



Por *Aarón Rodríguez González*
Fotografías por *Alexis W*

DESCUBRIENDO EL SUR HERREÑO



Nos vamos hasta la vertiente sur de la Isla del Meridiano para conocer uno de sus rincones más especiales: la cala de Tacorón. Iniciaremos nuestro recorrido en el núcleo de Taibique, principal población del municipio de El Pinar.

Aquí, en la calle El Roque, seguiremos la señalización del sendero de pequeño recorrido PR-EH 1.1, que abandona el pueblo por el barrio de Los Pajeros y se incorpora, al cabo de poco más de medio kilómetro, a la carretera HI-4, que conduce a La Restinga. Seguimos esta vía y, cuando llevamos poco más de un kilómetro, en el caserío de Los Llanos, la abandonamos y tomamos la entrada hacia el fértil llano de la hoya de Aguachicho. Caminando entre parcelas de cultivo, nos adentramos poco a poco en terrenos conformados por lavas jóvenes, resultado de la alineación de conos volcánicos que han ido prolongando el crecimiento de la Isla hacia el sur en los últimos miles de años.



-
***Caminando entre parcelas de cultivo,
nos adentramos poco a poco en terrenos
conformados por lavas jóvenes***
-



Rodeamos por el este la montaña Tembárgena y descendemos, por la cuesta del Jurado, hasta el lugar conocido como Los Nateros, en la hoya de los Roques; una pequeña depresión entre el roque Quemado, el roque Chico y el roque Grande que ha favorecido, incluso en estos desolados y áridos parajes, la acumulación de suelo suficiente como para permitir el cultivo de pequeños árboles frutales, como las higueras. Nos encontramos aquí a poco más de cuatrocientos metros de altitud, y toca proseguir la bajada. Dejamos a nuestra derecha el volcán de Montaña Quemada y la hoya de Aguajlebe y nos incorporamos a la carretera HI-410, que seguimos hacia nuestra derecha. Al cabo de cien metros, a nuestra izquierda, abandonamos su asfalto por un pequeño sendero para retomarla definitivamente un poco más adelante. Ya solo resta recorrer poco más de medio kilómetro hasta Tacorón y disfrutar de un refrescante baño en las cristalinas aguas del mar de las Calmas.



**Distancia:**

7,9 km.

Desnivel positivo:

32 m.

Dificultad técnica:

moderado.

Desnivel negativo:

852 m.

Altitud máxima:

829 m.

Altitud mínima:

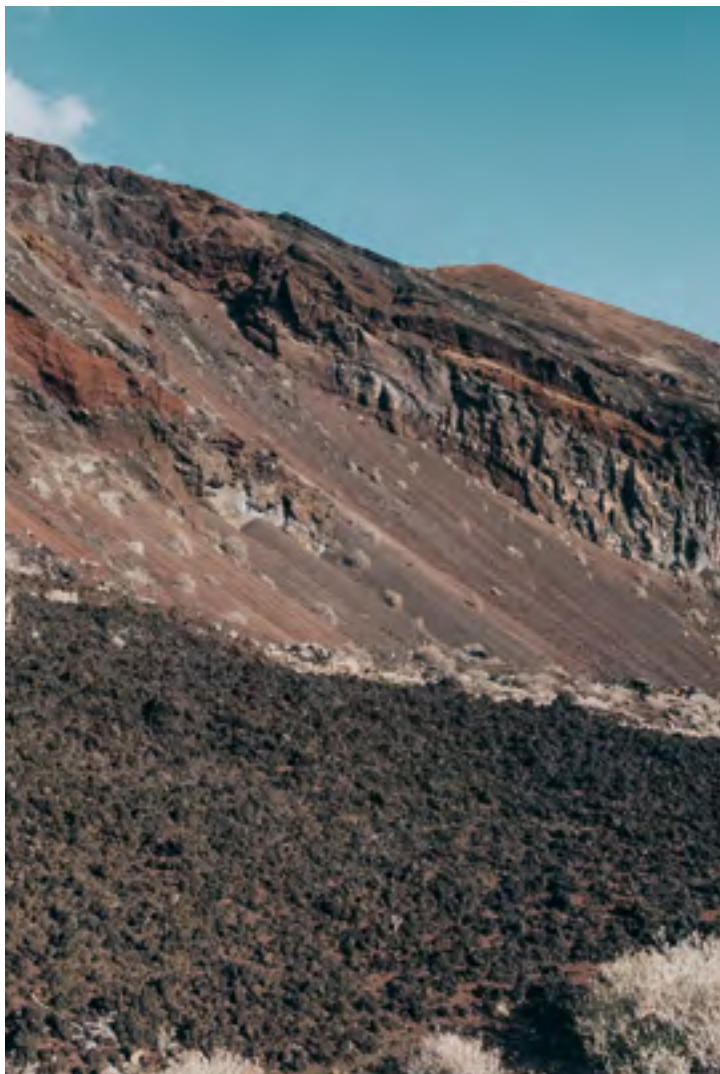
6 m.

Lugares de interés cercanos:

en las proximidades de Tacorón se encuentra el pueblo de La Restinga, así como el desolado paraje volcánico de Los Lajiales, con sus insólitas y atormentadas rocas, nacidas en erupciones recientes.

Observaciones: el recorrido es casi completamente descendente, con lo que habrá que evitar realizarlo si se sufre de las rodillas, y discurre por la vertiente meridional de la Isla, por lo que está expuesto al sol y las altas temperaturas la mayor parte del año. Conviene, por tanto, llevar suficiente agua, crema y protección solar.

¿Sabías que... El Hierro es la isla de Canarias más joven, pues, según los estudios, se estima que apenas sobrepasa el millón de años?

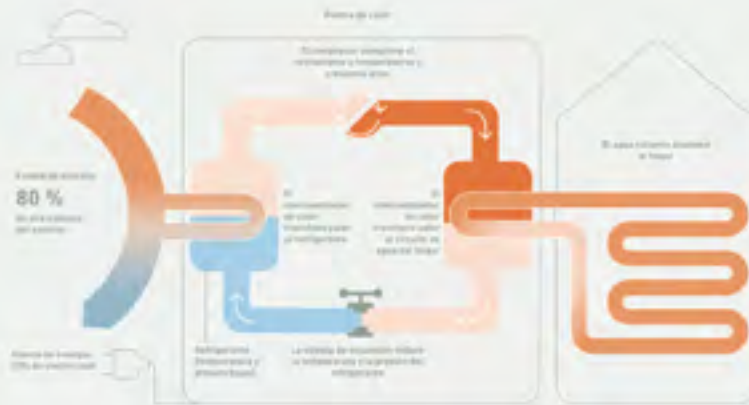




CONTRIBUYENDO A UNA SOCIEDAD SIN EMISIONES

Aquarea, la gama de bombas de calor aire-agua, es un revolucionario sistema de calefacción, refrigeración y producción de agua caliente sanitaria de bajo consumo que ofrece un rendimiento excepcional acorde a nuestra idea de una sociedad sin emisiones y nuestro plan

Una bomba de calor convierte la energía térmica del exterior en calor para el hogar



Aquarea extrae hasta un 80 % de la energía térmica necesaria del aire ambiente. Aquarea capta la energía térmica del aire ambiente y la transfiere para calentar el hogar y disponer de agua caliente sanitaria e incluso para refrigerar la casa si se desea.

GREEN IMPACT

La calefacción y el agua caliente sanitaria representa el 79% del consumo energético de los hogares europeos. Por eso, comparada con las calderas y los calefactores eléctricos, la tecnología altamente eficiente de la bomba de calor aire-agua de Panasonic cambia las reglas del juego.



MACRO FIT, CANARIOS LÍDERES EN CANARIAS

La cadena de gimnasios Macro Fit cumplió en 2023 su décimo aniversario y lo hizo con la apertura de su novena instalación, el Macro Fit Santa Cruz.

Fue en 2013 cuando la empresa líder en gestión deportiva, Lude Gestiones y Servicios, abrió su primer gimnasio privado en el remozado Macro Indoor Pádel, dentro de la que fuera una popular sala de fiestas, el Castillo de Agüimes. En 2014 el Macro Fit Vecindario y 2015 Macro Fit Las Palmas cerraron la primera etapa de la expansión de la cadena. La inauguración en 2017 de Macro Fit La Ballena y Macro Fit Arre-

cife, primer centro fuera de Gran Canaria, convertía a la cadena en líder en el sector deportivo del Archipiélago en número de centros, personal y clientes. Ya en 2019, con las aperturas de Puerto del Rosario, en Fuerteventura; Alisios, en Gran Canaria; y La Laguna, primer gimnasio en la isla de Tenerife, se cierra la tercera etapa de un ambicioso plan de expansión que quedó truncado por la pandemia.

Una vez superada la crisis sanitaria, que afectó de forma excepcional al sector deportivo en los años 2020 y 2021, y tras un año de estabilización y reajuste, Macro Fit ha retomado su crecimiento con la apertura de su segundo centro en Tenerife, el Macro Fit Santa Cruz, situado en el mismo corazón de la ciudad, en la avenida Tres de Mayo, y que, con más de 3200 metros cuadrados, es uno de los más grandes de la cadena.

En 2024 se esperan más aperturas al haberse cerrado varios acuerdos para nuevos emplazamientos, siendo La Orotava el municipio elegido para el décimo gimnasio, que verá la luz en la primera mitad del próximo año.

Una única cuota para todos los centros; asesoramiento personalizado incluido; instalaciones modernas, amplias y cómodas; un extenso programa de actividades dirigidas; amplio horario (de lunes a viernes de 06:00 a 23:00, sábados y festivos de 08:00 a 20:00 y domingos de 09:00 a 13:00 horas, con solo cuatro días cerrados en el año); y un equipo humano profesional y altamente cualificado son las grandes bazas que han convertido a Macro Fit en líder absoluto en Canarias con más de 22000 clientes en sus nueve gimnasios.

Macro Fit te desea unas felices fiestas y un próspero año 2024.



LORO PARQUE FUNDACIÓN REALIZA UNA INVERSIÓN DE 1,6 MILLONES DE DÓLARES PARA PALIAR LOS EFECTOS DE LA SEXTA EXTINCIÓN

Loro Parque Fundación donará 1 600 000 dólares a proyectos de conservación de la biodiversidad en 2024. Esta inversión se ha determinado tras un completo análisis de los proyectos de protección y rescate de especies que organizaciones de todo el mundo han presentado a Loro Parque Fundación para solicitar su apoyo.

No es la primera vez que Loro Parque Fundación se compromete de esta manera. Se trata de una acción constante que se enmarca en el compromiso de la entidad con la preservación de las especies. La aportación económica de la fundación ha sido siempre muy elevada, con más 1 000 000 de dólares anuales.

Los fondos proceden de las donaciones que Loro Parque Fundación recibe de forma altruista y son destinados íntegramente a la realización de proyectos. Esto se consigue gracias a que los gastos de actividad y gestión de la entidad son sostenidos por Loro Parque, el máximo donante de Loro Parque Fundación.



Loro Parque Fundación, que cumple treinta años en 2024, ha desarrollado 240 proyectos en treinta y siete países a lo largo de su existencia, dando como resultado la salvación de doce especies de la extinción. En este año se desarrollan setenta y cuatro proyectos que supondrán una nueva esperanza de muchas especies y ecosistemas.



LORO PARQUE

ANIMAL EMBASSY

Puerto de la Cruz - loroparque.com



TICKET
ONLINE

★
15€ Niño / 21€ Adulto
Precios residentes canarios
+info: online



10

Por *Álvaro Morales*
Fotografías por *Solecker*

EL ENCANTO DE LO AÑEJO QUE SE IMPONE A LOS MODELOS DE MASIFICACIÓN

El municipio de Tuineje, en Fuerteventura, cuenta con una zona de pequeñas áreas de baño, un pueblito con cierto aire de mediados del siglo XX y mar generalmente en calma que es uno de los referentes del ocio costero alejado del modelo de masificación turística. Es verdad que ha crecido más de lo debido, que al lado se habilitó un campo de golf típico de esa visión desarrollista (aunque siempre salen voces recalando que no deja de ser un espacio verde) y que lejos quedan aquellos años setenta y ochenta de la centuria anterior en los que este enclave era un refugio de nostálgicos de la Canarias costera sin la locura del cemento y el hormigón. Sin embargo, Las Playitas, que así se llama este rincón aún entrañable, junto al célebre núcleo de Gran Tarajal, mantiene un aroma de autenticidad (incluso de pesca) difícil de encontrar en el resto de pueblos del litoral majorero, costa que ofrece –como pocas en las Islas– ejemplos perfectos de ese modelo poco edificante que combina una excesiva construcción con verdaderos paraísos de playa, arena y baños interminables en la más absoluta y salvaje soledad.



A los que visitaron Las Playitas en los años setenta y ochenta del siglo XX viniendo desde otras islas y vuelven ahora aún les quedan reminiscencias de un típico pueblito de las zonas sur de Canarias. Si bien el desarrollo económico y turístico desde entonces le ha arrebatado bastante romanticismo, sigue con cierto halo de autenticidad.

-
***Aunque hay zonas
con fina arena negra, también se
prodigan los tramos con pequeñas
pedritas o no tan pequeñas***
-

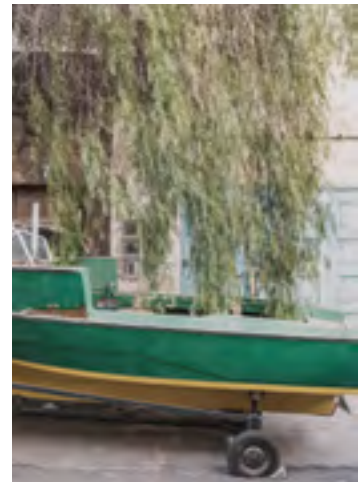
Presenta muchas más calles, sí; muchas más casas, apartamentos y núcleos que antes no había. Eso es cierto. La avenida o paseo marítimo es acorde con los tiempos, tiene un campo de golf (no exento de polémica en su día) y hasta un hotel resort: eso también es verdad. Pero, pese a todo, mantiene ese toque de histórico pueblito pesquero que, no sin dificultades, se ha alejado un poco del desarrollismo y la locura de la masificación de otros muchos núcleos costeros del Archipiélago. Quizás se debe a que, pese a su nombre o precisamente por él, un diminutivo como el de Las Playitas y las características en sí de estas pequeñas calas eran incompatibles con ese modelo de infinitos hoteles y apartamentos. Tal vez ha influido que se trata de áreas de baño con zonas de arena negra y grisácea, pero también de piedras y



rocas, aparte de no presentar las grandes extensiones doradas y solitarias tan propias de Fuerteventura, con la excepción de la playa de Los Pobres. Puede, incluso, que la cercana playa y puerto de Gran Tarajal compense a los que busquen algo así y, entre la apuesta de algunos vecinos y cierto raciocinio urbanístico, la cosa nunca se fue del todo de madre. Sea como sea, lo innegable es que, si alguien pregunta por un pueblo del litoral con aire aún a antaño en Tuineje y gran parte de la costa este majorera, la mayoría que conoce bien la Isla piensa enseguida en Las Playitas, sobre todo si está por Gran Tarajal o sus cercanías.

Llegar hasta este sitio resulta bastante fácil. Basta con tomar la FV-4 en dirección a Gran Tarajal y girar en algunos de los distintos enlaces que, a la izquierda si se baja o a la derecha si se sube, llevan a la FV-512. Ya en esta vía, alcanzar Las Playitas es muy simple y rápido. Enseguida se atraviesan unas pequeñas montañas y se divisa el campo de golf, el resort y la playa de Los Pobres, apelación poco acorde con lo que la envuelve desde hace décadas, pero de muchas mayores dimensiones que el resto de calas de esta zona. Pronto entraremos en el entramado urbano y de calles (incluido el campo de fútbol del Breñamen) y conviene aparcar desde que encontremos un sitio, pues, si no, podemos entretenernos con vueltas innecesarias y poco aconsejables.

Hallar el paseo Miramar, la habitual avenida costera de este tipo de pueblitos, resulta también sencillo y ya ahí deberemos elegir si queremos bañarnos en las





pequeñas calas anexas, en la punta del pescante (otrora uno de los principales referentes de la pesca artesanal de esta parte de la Isla, con permiso del puerto de Gran Tarajal) o tomar el camino a la derecha y disfrutar de entrantes, cabos, roca volcánica y la playa de Los Pobres, de considerables extensiones, si bien nada que ver si se compara con las grandes y rubias calas de Pájara, Corralejo, Cofete, El Cotillo...

Aunque hay zonas con fina arena negra, también se prodigan los tramos con pequeñas piedritas o no tan pequeñas. No obstante, el lugar, en general, es muy placentero. Además, disfruta con regularidad de las caricias del sol y, a pesar de que no tiene la tranquilidad de los años setenta u ochenta, sigue siendo un remanso de paz en comparación con otros muchos núcleos y, encima, el mar suele estar en calma. Eso sí, conviene siempre extremar el cuidado cuando no es así o con las corrientes en algunos tramos y momentos. El enclave cuenta, asimismo, con una amplia oferta gastronómica en restaurantes de muchos años o de nuevo cuño y apuestas culinarias. No obstante, y como resulta lógico, con preeminencia de los pescados y mariscos en un rincón que, de siempre, tuvo una gran relación, por ejemplo, con la pesca de la vieja, bien a caña o en pequeños barcos de los pescadores de antaño. De hecho, muchos siguen optando por Las Playitas para echarse un día de pesca.

Más allá de la caña, el carrete y el nailon, si lo que busca es un lugar que mantenga el sabor de lo auténtico con aliños modernos, sol casi garantizado, buenos baños en un Atlántico normalmente manso y exquisita comida en el municipio de Tuineje, Las Playitas se convierte, sin duda, en una excelente elección. Y, si no, ya sabe, la oferta playera en esta isla es gigante, con lo que las alternativas se multiplican enseguida.

Ubicación: en el este de Fuerteventura, en el municipio de Tuineje, cerca del núcleo costero, con puerto y playa, de Gran Tarajal.

Socorristas: sí.

Playa surfista: no, aunque hay zonas en las que, de vez en cuando, se puede practicar.

Restaurantes: en el pueblo de Las Playitas.

Playa nudista: no.

Baños: no

Duchas: no.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para personas con discapacidad: sin barreras en la avenida costera anexa, aunque no en las zonas de baño, con excepción de la rampa pesquera.

Aparcamientos: sí.

Transporte público: líneas de guaguas y taxis.

Perros: sí, aunque no en toda la playa.

Curiosidades: aunque seguramente se trata de la excursión más fácil y corta si se busca un sitio un poco diferente en el entorno de Gran Tarajal, lo normal es que los más bucólicos opten por el faro cercano, si bien tendrán que coger por un enlace previo bien señalizado. No se puede bajar a zonas de costa, pero la visita al faro merece la pena por las vistas desde el mirador del mismo nombre, y más en los amaneceres o atardeceres.



AQUARIUM

Poema del Mar

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



TICKET
ONLINE

El "mar" de Canarias
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY





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

PREVENCIÓN Y RIESGOS DE LA OBESIDAD EN LOS MÁS PEQUEÑOS

La obesidad infantil es un problema de salud pública que repercute en la salud física y mental de los niños. Una detección precoz y la instauración de hábitos de vida saludable son el mejor regalo que les podemos brindar a los más pequeños. Buscar las causas que han ido conduciendo a este problema de salud es otro pilar esencial para revertir esta situación.

La obesidad infantil es un problema de salud multifactorial que necesita un abordaje multidisciplinar para obtener buenos resultados. Lo que hace unas décadas era una raya en el agua, ahora es un problema creciente con una incidencia alarmante en los países desarrollados. En España se realizó en 2019 un estudio de alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad (ALADINO), que monitorizó la situación ponderal de los escolares españoles de seis a nueve años. De una muestra total de 16665 escolares, se obtuvo que un 23,3% tenía sobrepeso y un 17,3% obesidad. Por sexo, las niñas presentaron mayor sobrepeso (un 24,7% frente a un 23,2%). Sin embargo, los niños obtuvieron porcentajes más altos de obesidad, un 19,4% frente a un 15%.

¿Y a qué nos referimos con obesidad infantil? Todos sabemos que la obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por el exceso de grasa en el organismo acompañado de manifestaciones metabólicas, físicas y psíquicas. Para su valoración se utilizan medidas antropométricas sencillas como el peso y la talla, empleadas para calcular el índice de masa corporal. El programa de salud infantil realizado por los pediatras en los centros de salud desde los cero meses a los dieciocho años es un recurso indispensable para valorar esa evolución del crecimiento y desarrollo del menor, y sirve como herramienta para la detección precoz en los casos de sobrepeso y obesidad. La repercusión de la obesidad en edades tan tempranas acarrea mayores

consecuencias, que pueden arrastrarse y complicarse en la edad adulta, como son los problemas de autoestima, las relaciones tóxicas con la alimentación o el desarrollo de enfermedades como la diabetes mellitus, los problemas cardiovasculares, la hipertensión o el colesterol. Ahora que llegan las Navidades, en las que el exceso de comida y regalos impera en la mayoría de los hogares, es un buen momento para reflexionar y regalar salud. Los menores son unos imitadores natos de los adultos y, como tales, podemos aprovechar esa oportunidad para instaurar hábitos saludables como la actividad física y la alimentación saludable.

-

La repercusión de la obesidad en edades tan tempranas acarrea mayores consecuencias

-

Añadir nutrientes en nuestras comidas (verduras, frutas, semillas, frutos secos, carnes, pescados) y quitar alimentos vacíos e hipercalóricos como los batidos, refrescos, zumos, salsas comerciales, procesados, bollería... puede ser el primer paso. Plantear menús semanales implicando a los más pequeños, haciendo elecciones conjuntas con base en comida real y cocinando juntos puede cambiar la realidad familiar y crear mayores vínculos afectivos, sanos y seguros. Por otro lado, abordar la actividad física en familia es otra estrategia acertada. Desde pequeños, podemos incorporar a su día a día juegos que requieran movimiento. Algo tan sencillo como jugar al pillapilla o saltar la comba implica activar todo nuestro cuerpo de forma divertida, y, si a esto se suma el acompañamiento de los más mayores, la diversión y las risas están aseguradas. La práctica de sende-

rismo o actividades deportivas también son buenas opciones, que si se adquieren en edades tempranas son de los mejores regalos que les podemos dar a sus vidas. Explorar nuevas actividades y deportes en familia puede ser otra opción de concerns y descubrir gustos similares, crear buenos momentos en familia y llenar la mochila de recuerdos de felicidad.

Pero, como sabemos, las causas de sobrepeso no se limitan a la alimentación y la falta de ejercicio físico. La esfera mental también tiene un impacto directo en la salud. Tras la pandemia, los problemas de salud mental fueron de los más acusados; en los menores, el paso del COVID tuvo graves consecuencias negativas como el aumento de las adicciones, ansiedad, aislamiento social...

Aprender a comunicarnos y expresar nuestras emociones y nuestras vivencias puede ser un reto para los más mayores, pero se vuelve indispensable si queremos abordar de forma integral la salud de los más pequeños. La hora de comer puede ser un momento único de conexión familiar, en el que conversar y expresar cada uno cómo ha vivido su día, tanto las cosas positivas como las que menos nos han gustado. Olvidarnos de las redes sociales, la televisión o cualquier otro artefacto que nos desconecte.

Estas pequeñas acciones nos ayudan a conocernos mejor, a detectar problemas y buscar soluciones entre todos. Al final, si escuchamos a los más pequeños, probablemente conectaremos con nuestras vivencias de la infancia y podremos tomar conciencia y ayudar a nuestros hijos a vivir las suyas de forma positiva. La vida se suele repetir con otros escenarios, pero generalmente con las mismas tramas. No perdamos la oportunidad de evolucionar en familia y regalar el mayor de los regalos: tiempo de calidad y salud.

Navidad a la vista

Regala Lasik

Decir adiós a las gafas es un gran regalo. Un gran regalo para ti o para tus seres queridos. La técnica Lasik soluciona los problemas de miopía, hipermetropía y astigmatismo. No requiere ingreso hospitalario, ni anestesia general y la recuperación es muy rápida.

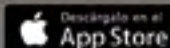
Regalar Lasik es regalar salud y calidad de vida. Con toda la garantía de Hospiten.

**Financiación
al 100%**
Consulta pre-lasik
gratuita

HOSPITEN ROCA
T. Consultas 928 730 362
www.hospiten.com



Descarga la APP Hospiten



hospiten

roca

Servicio de Oftalmología

VOLUNTARIADO Y SALUD MENTAL: PONIENDO VALOR AL TIEMPO



El momento en que nos damos cuenta de que nuestro bien más preciado es el tiempo supone una revolución personal. Pero si dedicamos parte de ese tiempo, de manera voluntaria, a la defensa de una causa justa o impulsora del bien común, esta revolución personal se convierte en transformación social.

Este es el legado que construyen las más de sesenta personas voluntarias que colaboran actualmente con AFES Salud Mental, un colectivo clave para esta organización y que todos los años, cada 5 diciembre, ponemos en valor con motivo del Día Internacional del Voluntariado.

Según la última Encuesta de Salud de Canarias, el 27 % de la ciudadanía de las Islas está en riesgo de sufrir un problema de salud mental. Este dato va en la misma línea de las previsiones de la Organización Mundial de la Salud: una de cada cuatro personas experimentará a lo largo de su vida alguna forma de malestar psíquico.

Fundada en 1982, AFES Salud Mental es una entidad sin ánimo de lucro que tiene como objetivo dar respuesta a las necesidades personales, sociales y comunitarias de las personas con problemas de salud mental, sus familiares y sus allegadas. Para ello, la organización facilita recursos, impulsa nuevas líneas de trabajo orientadas a la recuperación y lucha día a día contra el estigma y los prejuicios que persisten en torno a los problemas de salud mental, llegando a más de 4600 personas cada año.

Solidarias por voluntad propia

AFES Salud Mental ofrece un catálogo de actividades de voluntariado, de ámbito regional, basado en tres grupos de actividades: comunicación, influencia social y sensibilización; desarrollo y sostenibilidad; y atención directa a las personas.



Estas acciones están integradas en el proyecto *Promoción y formación del voluntariado en salud mental: poniendo valor al tiempo*, financiado por la Consejería de Bienestar Social, Igualdad, Juventud, Infancia y Familias del Gobierno de Canarias, con cargo a la asignación tributaria del IRPF.

En total, 102 personas voluntarias colaboraron con nuestra entidad a lo largo de 2022, sesenta y tres mujeres y treinta y nueve hombres. De ellas, veintisiete fueron personas que aportaron su experiencia en primera persona: está demostrado que el contacto directo contribuye a derribar prejuicios e ideas erróneas sobre las personas con diagnóstico psiquiátrico y las ayuda a avanzar en el camino de su recuperación.

Si necesitas más información sobre voluntariado u otras formas de colaborar con AFES Salud Mental, puedes visitar nuestro sitio web saludmentalafes.org.

¿TE APUNTAS A LA GUÍA CANARIA DE MADRID?

Entra en www.revistabinter.com/encuesta/, deja tus cinco propuestas y escribamos entre todos los lectores de la revista *NT* la guía canaria de Madrid.

Piensa en museos (aunque sea el del jamón), parques (incluso infantiles o para mascotas), calles (comerciales o con historia), tiendas, bares «qué lugares», restaurantes, teatros, salas de exposiciones... que siempre visitas cuando viajas a Madrid, que ya forman parte de tu vida, y a los que regresas una y otra vez como quien vuelve a casa.

¿Te animas a compartir cinco de esos lugares tan especiales de Madrid? Así los podremos disfrutar la próxima vez que visitemos la capital a partir de febrero con Binter.

Haremos un *ranking* de recomendaciones de los lectores, con la única intención de divertirnos y descubrir lugares nuevos e interesantes de Madrid.

Premio: pasaje a cualquier destino insular para dos personas residentes de Canarias, según disponibilidad.

Plazo: hasta el 31 de diciembre.

La ganadora de la encuesta de octubre de 2023 (*NT* 246) es Luz Marina Munguía.

Gracias por leernos.



Belén de Arena

El más grande de Europa

Las Palmas de Gran Canaria

PLAYA LAS CANTERAS 

DEL 01 DE DICIEMBRE
AL 08 DE ENERO

Patrocina:



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria

Las Palmas
de Gran Canaria
Ciudad de mar y culturas



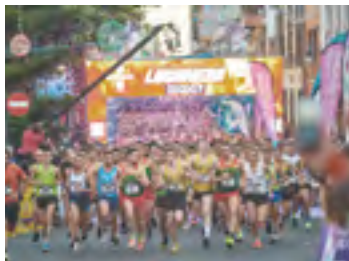
lpavisit.com

Produce: 

TEATRO, MÚSICA
Y ACTIVIDADES

TENERIFE

SAN SILVESTRE LAGUNERA



La Laguna
31 de diciembre

XLII San Silvestre Lagunera, la prueba atlética más popular de Canarias. Se celebra al anochecer del último día del año y se lleva a cabo en el tradicional circuito urbano por el centro histórico de Agüere.

ROMANO ASPAS



Búho Club
30 de diciembre

Cuando Romano Aspas vio hechos realidad sus sueños y ambiciones de adolescencia como editor de prestigio, perdió la ilusión y se reinventó con su actual proyecto de vida: la música, su verdadera y única pasión, gracias a la cual se ha reencontrado a sí mismo. Actualmente produce fusiones de distintos estilos en República Dominicana con un sonido latino muy fresco a ritmo de reggaetón, música electrónica, funky, disco, house, trapbow, bachata y pop melódico.

NAVIDAD EN FUNDACIÓN CAJACANARIAS



Visitable hasta el 5 de enero
Espacio Cultural CajaCanarias

La Fundación CajaCanarias ha preparado su tradicional programa de actividades con motivo de las fiestas de Navidad, entre las que se encuentra el montaje de un divertido portal de Belén realizado con miles de piezas Lego. Más información en www.cajacanarias.com.

GHOST, EL MUSICAL



Del 4 al 7 de enero
Auditorio de Tenerife

Basado en el oscarizado drama romántico de 1990 protagonizado por Patrick Swayze, Demi Moore y Whoopi Goldberg, *Ghost, el musical* narra la relación entre Sam y Molly tanto en vida como tras el fallecimiento de él en un atraco. Amor, humor, intriga y lo sobrenatural unidos a unas canciones inolvidables y unos efectos escénicos extraordinarios dan lugar a la experiencia perfecta que gusta a todos los públicos.

GRAN CANARIA

BILL LAURANCE & MICHAEL LEAGUE



Auditorio Alfredo Kraus
13 de enero

El Rincón del Jazz presenta el primer álbum juntos de Bill Laurance y Michael League, *Where you Wish you Were*, un proyecto único y completamente diferente a Snarky Puppy. El álbum presenta a League tocando el oud y otros instrumentos de cuerda acústicos, mientras que Laurance se enfoca por completo en las posibilidades de un piano acústico de cola. League y Laurance diseñan música exclusivamente suya, por eso las composiciones se enfocan por completo en la melodía, la armonía y el espacio, con un sonido cálido y una interpretación emotiva.

ROMEO Y JULIETA DESPIERTAN...



Teatro Cuyás
12 y 13 de enero

¿Por qué volver a contar por enésima vez la tragedia de Romeo y Julieta? ¿Qué es lo que hoy en día todavía nos remueve? Hasta hoy nuestro interés solo se debía a la historia de amor entre dos adolescentes. La juventud es un poderoso vehículo para vendernos toda clase de emociones y no solo emociones. Nuestro sistema capitalista no sería tan eficaz si no supiese vendernos también toda clase de productos para sentirnos más atractivos y jóvenes. ¿Pero por qué el amor apasionado solo está reservado para la juventud? ¿Quién o qué nos prohíbe vivir nuestras emociones más allá de los cincuenta?

LA PALMA

EL ELFO

Teatro Circo de Marte
23 de diciembre

La víspera de Navidad un bebe huérfano se mete en el saco de Santa Claus. Cuando es descubierto en el polo norte es adoptado por Papá Duende, quien bautiza al niño como Buddy. Buddy crece en el polo norte creyendo que es un duende, pero debido a su tamaño humano es incapaz de realizar tareas de elfos, por lo que Papá Duende le cuenta quiénes son sus verdaderos padres. Buddy se embarca en un viaje que le llevará a Nueva York, donde desea encontrar un sitio para un elfo humano. Un musical navideño lleno de magia e ilusión que hará disfrutar a toda la familia.

A CORUÑA

CAFÉ QUIJANO

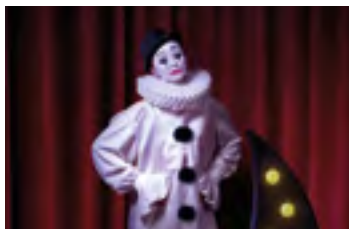


Palacio de la Ópera A Coruña
2 de marzo

No existe en el panorama musical un grupo que haya sido capaz de alcanzar las cotas más altas de éxito y popularidad en dos estilos musicales tan diferentes: el pop rock y el bolero. Han conseguido llegar al número uno en ventas y ser reconocidos con los más prestigiosos premios y nominaciones internacionales, incluido el «Grammy americano» y el «Grammy Award».

MADRID

PIERROT LUNAIRE



Teatro de La Abadía
Del 22 al 24 de febrero

Este melodrama del compositor austriaco Arnold Schönberg está basado en una selección de veintinueve poemas de Albert Giraud. Y servirá para conmemorar el 150 aniversario del nacimiento de Schönberg, quien al componer esta obra se sintió extremadamente inspirado por los versos de poemas sobre amor, religión, sexo, violencia, crimen o blasfemia.

VALERIA CASTRO



Teatro Circo Price
3 de febrero

Valeria Castro presenta por primera vez en solitario en Madrid su espectáculo *Con cariño y con cuidado*, un repaso a los aprendizajes adquiridos por una joven palmera a la que el tiempo le ha cundido como a las más sabias del lugar. Castro apela a la raíz no solo en la canción que enarbola ese término como título, sino cada vez que abraza la guitarra y alza esa voz profunda, trémula, orgullosa. No canta solo ella, a título particular: canta todo un pueblo, una manera de concebir la vida. Es la voz de la sinceridad y la esencia. Una garganta en carne viva.

LILLE

JAMES BLUNT



Zénith Arena
21 de febrero

James Blunt es conocido por la canción *You're Beautiful*, que rápidamente se convirtió en un fenómeno global. La emotiva voz de Blunt y sus letras personales resonaron en audiencias de todo el mundo, consolidando su estatus como un destacado cantante y compositor. A lo largo de su carrera, Blunt ha continuado explorando temas personales en su música, abordando asuntos emocionales con sinceridad y autenticidad.

VENECIA

CARNAVAL DE VENECIA



Ciudad de Venecia
Del 27 de enero al 13 de febrero

El Carnaval de Venecia está considerado como uno de los más famosos del mundo. Durante estas fechas la ciudad italiana se llena con acróbatas, músicos, payasos y magos. Los disfraces empleados son trajes de época y se suceden las fiestas, desfiles y bailes. Los días grandes, con los eventos y bailes más destacados, ocurren en su segunda semana, del 8 al 13 de febrero. Cada año los disfraces tienen una temática determinada.

TOULOUSE

NINHO



Zénith Toulouse Metropole
28 de febrero

En los callejones melódicos del rap francés, un nombre ha resonado con fuerza en la última década: Ninho. Este hábil rapero franco-congoleño, cuyo nombre real es William Nzobazola, ha tejido una narrativa musical única, conquistando corazones y estableciéndose como una fuerza imparable en la escena musical contemporánea.

FLORENCIA

CLAUDIO BAGLIONI



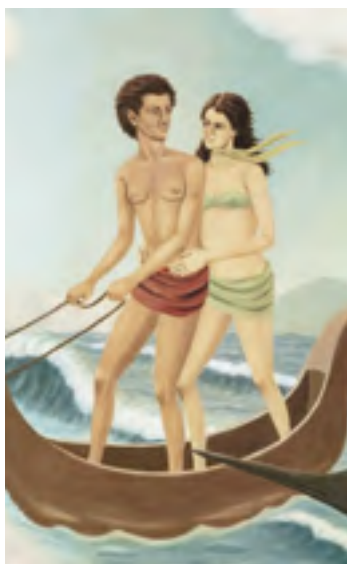
Nelson Mandela Forum
9 de febrero

Claudio Enrico Paolo Baglioni, reconocido cantautor y músico italiano de pop, ha construido una trayectoria que abarca más de cinco décadas. Algunas de sus composiciones de la década de 1970 se han convertido en elementos emblemáticos de la cultura italiana, destacando especialmente *Questo piccolo grande amore*, aclamada como la canción italiana del siglo en 1985.

EXPOSICIONES
Y MUESTRAS

TENERIFE

INSOLACIÓN

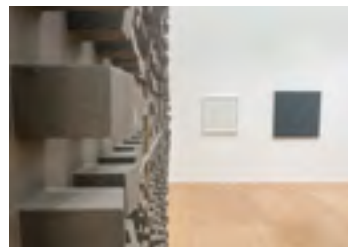


Tenerife Espacio de las Artes
Visible hasta febrero
de 2024

El título de esta exposición proviene de dos novelas que comparten título, una de Carmen Laforet (1963) y otra de Emilia Pardo Bazán (1889). En ambas el sol, siempre presente, desencadena una serie de incidentes aparentemente triviales que acaban por cambiar la vida de los personajes principales, mientras el resto parece mantenerse inmutable, vigilante ante cualquier incorrección frente a la norma. Martín y Asís Taboada, respectivamente, navegan en una realidad que les aturde y agota, y frente a la que ya no pueden mantenerse en guardia, lo que hace evidente la ruina como contexto. Los pintores José Martín (1922-1996) y Sofía Bassi (1913-1998) parecen revelar ese mundo en colapso, probablemente porque sus propias experiencias personales, que los relegan a los márgenes, conforman unos relatos que son ajenos a la historia del arte.

A CORUÑA

GEOMETRIA MUNDI



Sede Afundación A Coruña
Visible hasta el 17 de febrero

La exposición *Geometria Mundi*, dedicada a Luis Caruncho, aborda de manera simultánea todos los campos trabajados por el pintor y escultor coruñés. Esta exposición permite a los visitantes realizar una inmersión en el mundo creativo del pintor y escultor a través de más de cien obras que concibió durante sesenta años de trayectoria. Luis Caruncho, fallecido en 2016, fue un artista de renombre en la ciudad herculina. Sus contribuciones no solamente se ciñen a su intensa actividad como pintor y escultor de la llamada abstracción geométrica, sino también a su labor como diseñador en un amplio rango de campos, y muy especialmente en sus continuas aportaciones desde y para la arquitectura.

SAN SEBASTIÁN

CEREBRO(S)

San Telmo Museoa
Visible hasta abril

La exposición explora desde diferentes ámbitos los misterios del cerebro a lo largo de la historia. A través de material histórico, científico y artístico, la muestra cuestiona nuestra comprensión de la experiencia consciente; explora cómo el arte, la ciencia y la filosofía han estudiado y representado a lo largo de la historia este órgano fascinante.



Por Francisco Belín
Ilustración por Ilustre Mario

ELEGANTE Y RICO: LA INSPIRACIÓN PARA LAS MESAS NAVIDEÑAS

Desde hace años es tradición, en la sección gastronómica de *NT*, este menú de Nochebuena o Nochevieja con el que podrán lucirse los que aún no lo tengan claro. Prestigiosos cocineros de las Islas guían para redondear una sabrosa degustación con la que presumir en la mesa los días grandes. ¡Vamos allá!

Entrante

Paté de conejo en adobo con dulce de guayaba

Aridani Alonso—Gran Canaria

Ingredientes: foie de conejo; dulce de guayaba; sal en escamas; ralladura de limón; tostadas con romero; nueces garrapiñadas; hoja de acedera.

Foie de conejo: 1 kg de hígado; salmorejo (ajos, cominos, pimentón ahumado, orégano, perejil, aceite de semillas); 500 ml de nata; brandi; sal; pimienta blanca; 100 g de mantequilla; limón; 3 hojas de gelatina. Envasamos el hígado con el salmorejo y sal, y un día en la nevera; lo sacamos y dejamos escurrir. Marcamos con un chorro de aceite, flambeamos con brandi y, ya evaporado, añadimos la nata, la sal y la pimienta. Cocinamos unos 10 min a fuego bajo. Retiramos del fuego y añadimos la gelatina hidratada; molemos y agregamos mantequilla, ralladura de limón y zumo. Molemos y colamos. Lo enfriamos en una plancha y aplanamos el paté (altura 2 cm). Ya frío, racionamos.

Dulce de guayaba: 1 kg de guayaba roja; 100 g de azúcar blanca; cocinamos

a fuego bajo 30 min. Molemos y colamos. **Ocho trufas:** 200 g de queso *semi* de cabra; 1 cuchara sopera de gofio de millo; 500 g de tomates maduros; 200 g de azúcar; rama de canela. Troceamos los tomates en cuatro y a fuego lento con el azúcar y la canela. Desmenuzamos el queso y le damos forma de trufa para rebozarlo en gofio. Con la mermelada reducida, dejamos enfriar y servimos junto a las trufas de queso. **Emplatado:** al paté se agrega un poco de ralladura de limón y escamas de sal, salsa de dulce de guayaba y nueces garrapiñadas aparte.

Primero

Sopa de lapas

Samuel Morales—Tenerife

Ingredientes: 500 g de lapas; 1 cebolla; 1 zanahoria; 1 papa; 1 taza de tomate concentrado; 3 l de caldo de pescado. Sal, pimienta, pimienta y mojo de cilantro.

Elaboración: troceamos la papa, la cebolla y la zanahoria. Sofreímos con aceite de oliva; incorporamos las lapas y removemos hasta despegar las conchas. Añadimos el tomate concentrado y el caldo de pescado; damos fuego hasta

que la papa esté hecha. Retiramos las conchas y dejamos solo la carne. Pasamos por licuadora y estará listo. Preparamos unas lapas en mojo de cilantro para decorar y también se pueden añadir mejillones y almejas naturales.

Principal

La pesca del día

Orlando Ortega-Lanzarote

Escoger pescados y mariscos de temporada; es importante que sean frescos y cocinarlos al punto que requiera cada uno para incorporarlo a la salsa de base.

Ingredientes: la salsa (caldo de espinas tostadas): 2 kg de espinas; 1 cebolla mediana con piel; ½ puerro; 1 tomate mediano sin pepitas; 10 cl de vino blanco; 4 l de agua; 1 hoja de laurel; 1 ramita de tomillo fresco; perejil y 5 cl de aceite de oliva suave.

Tostamos las espinas en el horno a temperatura de 230°, 40 min. Vamos rehogando la verdura con un chorro de aceite (la cantidad justa) y que se cocinen bien. A las espinas ya tostadas se les agrega el vino blanco para desglasar y aprovechar sus jugos. Introducimos el agua y cocemos a fuego medio-alto 40 min más. Colamos y dejamos reposar.

El escabeche: 150 g de pan del día antes cortado en cubos; 1 cebolla; 1 zanahoria; 2 ramas de tomillo fresco; 1 hoja de laurel; 5 granos de pimienta negra; hebras de azafranillo; 1 cuchara de pimentón dulce; ½ pimienta dulce palmera; 30 cl de vino blanco seco; 10 cl de vinagre macho y 10 cl de aceite de oliva suave.

Rehogamos el pan con el aceite. Cuando esté frito, retiramos e incorporamos la cebolla y la zanahoria rehogándolas a fuego lento durante 10 min. Añadi-

mos el resto y cocinamos 10 min más. Volvemos a poner pan y 2 l de caldo de espinas retirando todas las hierbas para texturizar la mezcla con una túrmix. Corregimos el punto de sal y emplatamos. Plato sopero: salsa y colocamos distintos cortes de pescado alternando con gambas o langostinos, incluso algas.


Postre

Sedoso de coco con piña caramelizada de El Hierro

Ricardo Hernández-Tenerife

Ingredientes: 2 piñas; 400 ml de leche de coco; 200 ml de aceite de coco; 200 g de coco rallado; esencia de coco (opcional); 1 l de nata para montar; 500 g de queso crema; 300 g de azúcar; 6 láminas de gelatina sin sabor.

Preparación: cortamos las piñas en cubos para que al caramelizarlas conserven su jugo. Se doran en la sartén; se agrega la mitad de su peso en azúcar y se mezcla hasta obtener una apariencia dorada y melosa. En una olla mezclamos los líquidos, colocamos la nata, la leche y el aceite de coco, y en temperatura el queso crema y azúcar para diluir en la mezcla. Aparte, en un bol con agua fría humedecemos la gelatina para que no se pegue. Pasados unos 5 min las vamos a agregar una por una a la mezcla y una vez integrados los ingredientes apagamos el fuego, dejamos atemperar y a la nevera. Con la mezcla fría y una batidora batimos la mezcla y sumamos el coco rallado y las gotas de esencia de coco hasta lograr la intensidad de sabor deseada. Las piñas caramelizadas pueden cortarse a cuchillo para que desprendan aroma y líquido. La mezcla y la piña pueden guardarse en nevera en frascos sellados. **Emplatado:** colocamos las piñas caramelizadas de base y encima el sedoso de coco. Decoramos con una hoja de menta (opcional).

The background is a dark red color with various wireframe Christmas decorations scattered throughout. These include stars in yellow and green, Christmas trees in green and red, and round ornaments in red and yellow. Small white and yellow stars are also scattered across the background.

Una mesa llena de vida **FELIZ NAVIDAD**

HiperDino

Los mejores precios de Canarias, también en Navidad.
Consulta las ofertas aquí:



‘WE LIKE FISH’



Convierte tu viaje en un placer para los sentidos. Toma nota de la ruta gastronómica que te proponemos desde la Organización de Productores Pesqueros O.P. ANACEF, donde descubrirás platos de pescado que sin duda enriquecerán tu estancia en las Islas Canarias.



Además de vivir una experiencia culinaria y compartir un momento de disfrute con los tuyos, estarás cuidándote al escoger productos de calidad. En los establecimientos reseñados encontrarás excelentes productos del mar, capturados por los buques de ANACEF en aguas de África occidental y del Atlántico sur. Con nuestra campaña *We like fish* queremos ponerte muy fácil el consumo de productos sanos y saludables.

Disfruta cuidándote

No descuides tu alimentación mientras estás fuera de casa. Recuerda que el consumo de pescado es una parte fundamental de una dieta equilibrada: la guía dietética de la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) recomienda comer, al menos, tres raciones de pescado a la semana. Si además introduces alimentos variados y te mueves caminando, escogiendo entornos saludables como parques, vías verdes o paseos junto al mar..., lo estarás haciendo de diez. ¡Y nada mejor que Canarias para poder cumplirlo! En nuestra ruta podrás encontrar deliciosas elaboraciones de pescado: a la parrilla, horneado,

a la plancha, en sopas y guisos. Tienes infinitas formas de disfrutarlo.

El pescado es una excelente fuente de proteínas, esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos en el cuerpo. También es rico en ácidos grasos omega-3, conocidos por sus beneficios para la salud cardiovascular y la salud cerebral. Además, es una fuente rica en vitaminas y minerales, como vitamina D, vitamina B12, yodo y selenio.

Consume productos de pesca sostenible

ANACEF es una organización de productores pesqueros, constituida en 1993 y con sede en el puerto de Las Palmas, el más importante del Atlántico central, con el objetivo de integrar a los distintos armadores de ámbito nacional orientados a faenar en caladeros tradicionales de África del oeste y en aguas del Atlántico sur occidental.

Nuestra flota, integrada por doce armadores y un total de trece buques arrastreros congeladores, desarrolla actualmente su actividad en aguas de Mauritania, Senegal, Gambia, así como



Guinea-Bisáu y Angola, al amparo de acuerdos de pesca sostenible entre los países terceros y la UE o también al amparo de acuerdos privados.

Así mismo, faenan también en aguas internacionales del Atlántico sur. Entre los objetivos de nuestra organización está la mejora de la sostenibilidad pesquera, pues la gestión responsable de los recursos marinos es esencial para su sostenibilidad a largo plazo. Asimismo, trabajamos en asegurar la trazabilidad, la calidad y la seguridad alimentaria de todas las especies y los productos que comercializamos.

¿Ya sabes qué especie vas a degustar?

La flota de ANACEF inicialmente estaba centrada en especies de cefalópodos como el pulpo o el calamar, pero con el paso del tiempo y los cambios sufridos en los acuerdos pesqueros evolucionó, en cuanto a capturas, a especies pelágicas y demersales.

Nuestras especies objetivo principales son las siguientes:

Pulpo (*Octopus vulgaris*), pota argentina (*Illex argentinus*), pota negra (*Todarodes sagittatus*), calamar patagónico (*Loligo gahi*), merluza negra (*Merluccius senegalensis*), merluza de Senegal (*Merluccius polli*), merluza argentina (*Merluccius hubbsi*) y jurel (*Trachurus trachurus*).

Embárcate en esta experiencia culinaria

Descubre este mes de diciembre nuestra selección de restaurantes en Gran Canaria y Tenerife, comprometidos con la calidad y la autenticidad, que elaborarán los productos de la flota de ANACEF.

¿Preparas una velada romántica?
¿Una comida con amigos? Escoge el mejor ambiente y ámate a disfrutar de los manjares que esperamos te hagan regresar a las Islas.

¡Buen provecho!

we like fish by O.P. ANACEF



Cofradía La Laguna y el Mar
Avenida Marítima, 33 - Candelaria
38530 Santa Cruz de Tenerife
+34 922 632 310



Taberna Vasca Txupinazo
C/ Berna s/n Los Cristianos - Arona
38650 Los Cristianos - Arona
+34 648 004 877



Taberna Iruña
Paseo Cándido García San Juan, 2 (Casino)
38660 Costa Adeje
+34 922 535 485



El Capricho de Nicomedes
Avenida Francisco La Roche, 1
38001 Santa Cruz de Tenerife
+34 922 296 331



Enoteca El Zarcillo
C/ Dr. Vicente Navarro Marco, nº33
35017 Las Palmas de Gran Canaria
+34 928 353 320



Vinófilos Triana
C/ Viera y Clavijo, 23
35002 Las Palmas de Gran Canaria
+34 928 353 320



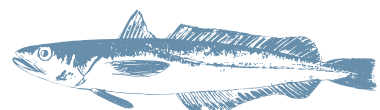
El Pote
Calle Juan Manuel Duran, 41
35007 Las Palmas de Gran Canaria
+34 928 278 058



Bar Imperial
C/ Eusebio Navarro, 27
35003 Las Palmas de Gran Canaria
+34 928 383 324



**we like fish,
because
it's tasty
and healthy!**



Por Rasa Strankauskaite

LOS PASOS BÁSICOS PARA APRENDER A APRECIAR UN BUEN VINO



El primer paso es el oído (aunque suena raro con los vinos tranquilos); hay que tener la paciencia para concentrarse a escuchar el sonido al caer en la copa. Esto nos puede adelantar la información sobre si será un vino ligero o amplio, alegre y fácil o complejo y profundo, de largo recorrido. Sobre todo, con los vinos espumosos.

El segundo sentido es la vista; no olviden que saber mirar es saber amar, se aprecian las caídas de las lágrimas, la viscosidad, toca olvidarse de todo mirando el matiz, la tonalidad, las sustancias colorantes que contiene la uva. En una cata a ciegas nos puede ofrecer la información sobre la edad de los vinos y la variedad de uva. Giramos la copa mirando la evolución de los vinos, se puede descubrir en los blancos la paleta de amarillo pajizo a viejo dorado, en los rosados de rosa joven frambuesa llegando a la piel de cebolla, en los tintos toda la gama de

rojos, desde violáceo azulado llegando al color teja y sus bonitos marrones.

El tercer paso es el olfato, el más complejo de todos; es el que necesitamos entrenar. Lo primero que hay que mencionar es la intensidad del perfume: se coloca la copa debajo de la nariz y se inhala durante un segundo para sensibilizar los sentidos.

La diversidad de aromas del vino es fascinante, desde delicadas fragancias florales y afrutados hasta los aromas fuertes de animales o químicos. A continuación, se agita la copa para detenernos en distinguir los aromas. El origen de todos estos aromas es diferente: mientras que la mayoría de las fragancias provienen de las variedades de uva, de terruño, otras surgen durante los procesos de elaboración del vino como la fermentación y maduración. Algunas series aromáticas clasifica-



En los Vinos de Tenerife, solo tú verás lo que otros no pueden.



Solo tú podrás ver lo que llevan dentro. Solo tú reconocerás los territorios donde nacen. Entendiendo sus orígenes, sus historias, sus singularidades, sus matices, sus intensidades, sus sabores. Solo tú entiendes por qué bebes Vinos de Tenerife y no necesitas más.



Canary WINE



Vinos de Tenerife
TODO LO QUE SOMOS

das: aromas afrutados, vegetales (té, espárragos, menta...), de frutos secos (avellana, almendra, nuez...), florales (rosas, violetas, jazmín...), espaciados (canela, vainilla, clavo, anís, regaliz), terrosos (setas, trufas, suelos), aromas a madera, empireumáticos (eucalipto, tabaco, miel), de la fermentación (man-tequilla, levaduras), animales (caballo, establo, cuero...) suelen surgir en los añejos e intensos, o incluso químicos (por ejemplo, de petróleo en los vinos de riesling y godello).

-

La fase olfativa es la que más me apasiona porque el perfume de los vinos crece en la copa, cambia con el oxígeno, nos permite recordar los mejores momentos de la vida

-

Nuestro cuerpo elabora endorfinas cuando el sentido del olfato está estimulado por aromas que resultan agradables. Así se recupera el optimismo. Un gran vino siempre te devuelve la sonrisa. La fase olfativa es la que más me apasiona porque el perfume de los vinos crece en la copa, cambia con el oxígeno, nos permite recordar los mejores momentos de la vida. La complejidad se demuestra con gran cantidad de aromas diferentes y sensaciones gustativas. Se empieza a apreciar a qué huele cerrando los ojos, momento en que buscamos los primarios, los secundarios y los terciarios. Al calentarse en el paladar observamos la expresión de sus aromas en el fondo de la boca, comprobamos si el vino entrega lo que nos ha prometido en la nariz. La vía retronasal es la clave para sentir el carácter del vino. No olviden que comprobar lo que hemos sentido después de tragar, eso no es romántico, es duplicar el placer.

Después de probar –cuando sometemos el vino a nuestro gusto y nuestro tacto–, toca comprobar los aspectos del vino: la acidez, los taninos, el alcohol, el cuerpo, la armonía, el final. Los taninos son fundamentales para la calidad del vino, son polifenoles de origen natural que se encuentran en las pepitas, hojas y pieles y también en las barricas de madera. Los taninos son capaces de estabilizar el vino y protegerlo de la oxidación. La acidez ayuda a preservar los vinos por más tiempo a medida que envejecen. La mayoría de los caldos oscilan entre un 2,5 y 4,5 de pH y pueden contener varios tipos de ácidos (tartárico, málico, cítrico, entre otros). Los vinos con acidez muy alta son tan agrios como los limones y los vinos con acidez más baja son tan suaves como un yogur griego. El alcohol influye mucho en el gusto y el envejecimiento del vino, así como en la salud. Sabe amargo, dulce, picante y graso al mismo tiempo. La clave para consumir alcohol de una manera sana consiste en hacerlo con moderación. No se debe beber más de lo que el cuerpo sea capaz de metabolizar.

Es el momento de hablar sobre las sensaciones, la textura del vino, la persistencia, el momento de soñar con la bebida más noble de todas. Toca decir lo que sientes, sin miedo al qué dirán. La persistencia en la boca permite explorar si nuestras papilas gustativas quedan tapizadas con la riqueza de los taninos. Importante es el equilibrio entre la persistencia y la potencia; deben estar todos los parámetros en armonía, como todo en la vida. Otro punto clave para apasionarse más por el fascinante mundo del vino a la hora de catar es el amor.

Sin amor todos los vinos saben igual.

Palabra de una sumiller,
Rasa Strankauskaite.

UNIVERSO MALVASIA

SOY INOLVIDABLE
LA VITICULTURA HEROICA
TE DESEA UNA FELIZ NAVIDAD.



Se recomienda el consumo moderado de alcohol.



Vinos de Lanzarote



Vinos Lanzarote



vinoslanzarote

www.dolanzarote.com

BINTER VOLARÁ A MADRID OFRECIENDO SU SERVICIO DIFERENCIAL DE CALIDAD

Binter anunció en rueda de prensa dos nuevas rutas que conectarán Canarias con Madrid a partir del 1 de febrero del año que viene, mediante dieciséis vuelos al día en el corredor Canarias-Madrid, ofreciendo cuatro vuelos en cada sentido, tanto con la isla de Tenerife como con la de Gran Canaria.

La presentación de la nueva conexión tuvo lugar el pasado octubre, en la sede de Presidencia del Gobierno, en Santa Cruz de Tenerife, con la presencia del presidente de Canarias, Fernando Clavijo, junto con el presidente de Binter, Rodolfo Núñez. Los billetes ya se encuentran a la venta.

Rodolfo Núñez comunicó que el 1 de febrero empezarán a volar a Madrid desde Tenerife y Gran Canaria. «Es un proyecto que hemos hecho realidad gracias a la implicación e ilusión de todas las personas que trabajan en Binter, algo que quiero poner en valor en este día especial. Contaremos con cinco nuevos aviones Embraer E195-E2; estamos contratando y formando a muchas tripulaciones, técnicos y personal de diversos departamentos y áreas; y vamos a abrir la primera base de Binter fuera de Canarias. Lo hacemos porque nuestros clientes, y la sociedad en general, nos lo están pidiendo, hay un hueco en el mercado para una compañía no *low cost* que complemente la oferta actual y creemos que es nuestro deber seguir posicionando a Binter como la aerolínea de todos los canarios y de Canarias».

Núñez señaló también que «Binter ofrece otra manera de volar, diferente a la oferta actual de bajo coste mayoritaria en estas rutas, que creemos que puede tener una muy buena acogida, con un servicio centrado en ofrecer calidad al cliente desde el proceso de compra hasta su llegada a destino. Es el modo canario de volar, que ya nuestros pasajeros valoran



mucho». Además, aseguró que seguirán «manteniendo nuestro compromiso con Canarias, facilitando las conexiones con las cinco islas restantes sin coste gracias a los doscientos diez vuelos que cada día realizamos de media entre las islas». Para este nuevo lanzamiento, la compañía destinará cinco nuevos aviones Embraer 195-E2 que se caracterizan por ser punteros en tecnología, sostenibilidad y reducción de ruidos. Las cinco aeronaves se incorporarán en los próximos meses a la flota de la aerolínea. De esos aparatos, tres estarán basados en Madrid y dos en Canarias (uno en Tenerife Norte y otro en Gran Canaria).

Volamos ✈️
por ti

Binter

Vuela directo a
MADRID

📍 Fuente de Cibeles

EL CUIDADO DE NUESTRO ENTORNO NATURAL INSPIRA EL PROYECTO '8 AÑOS, 8 ISLAS'

La preservación de nuestros montes es uno de los elementos que se antojan vitales para el futuro del planeta. El cuidado de los espacios naturales de nuestras islas es fundamental por la riqueza natural y paisajística que proporcionan.



Este es el espíritu del proyecto *8 años, 8 islas*, una iniciativa que consiste en realizar diferentes actuaciones de índole medioambiental cada año, variando en cada edición la isla seleccionada. Iniciado por trabajadores de la empresa Atlántica Handling, y ampliado desde 2023 al resto de empresas del sistema Binter, se creó con la finalidad fundamental de trabajar para la concienciación ambiental y la responsabilidad social corporativa, efectuando labores sobre el terreno en cuestión para conocer de primera mano sus necesidades.

La primera edición data de 2018, en la isla de Gran Canaria, con el evento *Atlántica Handling apadrina un bosque*, en el que se realizó, entre otras tareas, una actividad de reforestación. Fuerteventura fue la isla elegida para la edición del siguiente año, denominada *Escenarios ecológicos: de la basura a la naturaleza*, con el objetivo de difundir y poner en valor el patrimonio

natural y cultural de la isla majorera. La actividad principal que se llevó a cabo fue la recogida de residuos y microplásticos.

Durante los años siguientes, como consecuencia de la llegada del COVID-19, no se pudo continuar con la dinámica anual que se había planteado en un principio. Ya en 2022, se retomó el proyecto escogiendo como escenario la isla de La Palma, organizado conjuntamente con Canarina Ecoturismo, para la retirada del conocido como rabo de gato, una especie invasora muy asentada en diferentes zonas de nuestras islas.

En esta cuarta edición le ha tocado el turno a la isla de La Gomera, de la mano de Canarina Ecoturismo nuevamente, con el evento *Bosque del agua*: un grupo de veinticinco trabajadores aunaron esfuerzos en la retirada de la especie invasora denominada oreja de gato en el Parque Nacional de Garajonay.

DOS AÑOS DE VUELOS DIRECTOS CON A CORUÑA

Este mes se cumplen dos años desde que, el 2 de diciembre de 2021, Binter empezó a operar vuelos directos con A Coruña, una ruta que se ha consolidado y ha ido ganando pasajeros con el paso del tiempo. Binter conecta el aeropuerto de A Coruña (LCG) con Canarias dos veces a la semana, los jueves y domingos, facilitando tanto las escapadas de fin de semana como los viajes de estancias más largas.

Los jueves el vuelo sale del aeropuerto de Gran Canaria (LPA) a las 08:15 horas, para aterrizar en el aeródromo gallego a las 12:50 horas. Desde A Coruña, el avión despegue a las 12:35 horas y llega a las 14:25 a Canarias. En el caso de los domingos, el vuelo sale del Archipiélago a las 15:15 horas y aterriza a las 19:05 en A Coruña. En sentido contrario, el avión despegue a las 19:35 para llegar al aeropuerto canario a las 21:25 horas.



La aerolínea ofrece a sus clientes la ventaja de viajar, sin coste adicional, a y desde cualquiera de las Islas Canarias en

las conexiones con A Coruña, al poder hacer el salto interinsular sin cargo en el caso de los vuelos en conexión.

«MEJOR DESAYUNO DE HOTEL», GRAN PREMIO MADRID FUSIÓN ALIMENTOS DE ESPAÑA

Madrid Fusión Alimentos de España y aerolínea Binter crean el premio «Mejor desayuno de hotel» con el propósito de estimular y reconocer el esfuerzo que algunos hoteles españoles realizan para satisfacer a sus clientes con la primera comida del día. Durante varios meses el equipo de Madrid Fusión ha recorrido innumerables hoteles españoles.



Los ocho establecimientos seleccionados que figuran a continuación serán puntuados por un jurado de expertos que en votación secreta tendrá en cuenta los parámetros más relevantes. La terna de finalistas y el ganador absoluto se darán a conocer en uno de los escenarios durante la próxima edición, que se celebra los días 29, 30 y 31 de enero 2024.

Los hoteles finalistas al premio mejor «Mejor desayuno de hotel» son Ibiza Gran Hotel (Islas Baleares); Royal Hideaway Corales Beach (Adeje, Tenerife); Finca Cortesín (Casares, Málaga); Alma (Barcelona); Molino de Alcuneza (Guadalajara); Hotel Narbasu (Cereceda, Asturias); Hotel Pico Velasco (Angustina, Cantabria); Abadía de Retuerta (Valladolid); y Qú Marriott (Madrid).

¡Regalos que se viven y se viajan!

Sorprende esta Navidad

Lanzarote

Vuelo + hotel
Elba Premium Suites 4+
Playa Blanca · 3 días
Junior suite en MP



✈️ + 🏠
Desde
108€
por persona
3 días



✈️ + 🏠 + 🎫
Desde
279€
por persona
3 días

El Rey León

Vuelo + hotel + entrada
Vincci Capitol 4+
La Castellana · 3 días
Doble en AD
Incluye entrada al musical

Marrakech + Desierto

Vuelo + circuito
Hoteles según elección
5 días en MP

Incluye:

- Traslados aeropuerto - hotel - aeropuerto
- Coche y guía acompañante
- Noche en el desierto en jaima bereber
- Paseo en dromedario



✈️ + 🏠 + 🎫
Desde
655€
por persona
5 días



Pregúntanos por los bonos regalo

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

Granca Live Fest 2024

Vuelo + hotel + entrada
Hotel 3* Las Palmas
3 días · Doble en AD
Incluye abono de 2 días en grada



Desde

206€
por persona
3 días



Desde

135€
por persona
3 días

Asturias

Vuelo + hotel
Silken Monumental Naranco 4*
Oviedo · 3 días
Twin estándar en SA

Oporto + Vigo

Vuelos + hoteles
Pestana Palacio do Freixo 5*
Oporto · 3 noches
Habitación classic en AD

Occidental Vigo 4*
Vigo · 4 noches
Superior en AD



Desde

602€
por persona
8 días

Por tu compra cada
1€ = 1 punto BinterMás



¡Maleta incluida!
en todos los vuelos

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

Que sus regalos para esta Navidad sean experiencias inolvidables...

BinterMás



Le proponemos un sinfín de experiencias para disfrutar junto a los suyos durante estas fiestas.

Solo tiene que elegir entre las más de 30 empresas asociadas al Programa y dejar que los sentidos hagan el resto.

Descanse, diviértase y aproveche todas las ventajas que le ofrece BinterMás esta Navidad.

*BinterMás le desea
feliz Navidad y
próspero Año Nuevo*



Un mundo de ventajas,
en más de 30 empresas asociadas

BinterMás

VUELOS

Binter

BINTER
(922) o (928) 327 700
bintercanarias.com
Obtención: de 50 hasta 1.800 Puntos



VUELOS + HOTEL

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

COMPRAS



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

IBERIA

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



BIENESTAR

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



GOLF

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



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



ESTACIONES DE SERVICIO

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



SOCIAL

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

AVIS

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

ALOJAMIENTOS



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



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



LOPELAN HOTEL GROUP
928 402 418
lopeplan.com
Obtención: de 260 hasta 420 puntos



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



GLORIA THALASSO & HOTELS
928 128 505
gloriapalaceth.com
Obtención: de 55 hasta 415 puntos



INCLUSIVE COLLECTION PART OF HYATT HOTELS & RESORTS
911 229 744
www.hyattinclusivecollection.com
Obtención: de 600 hasta 750 puntos



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



Secrets Lanzarote Resort & Spa 5*

ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA 5*

HYATT INCLUSIVE COLLECTION

10% DESCUENTO DIRECTO

SUME PUNTOS x2 + BENEFICIO EXCLUSIVO

Un descanso donde lo exclusivo es posible. Beneficiése de un **descuento directo** al reservar en la web del hotel utilizando el código **BINTERMAS10**. Además, los titulares BinterMás Oro y Plata disfrutarán de **beneficios exclusivos**.

Sume el **doblo de puntos** en un entorno relajante, con vistas al mar y servicio gourmet. Los titulares BinterMás Oro y Plata podrán disfrutar además de un **beneficio exclusivo** en el Secrets Bahía Real 5*.

Descuento directo

10% de descuento directo en habitación suite.

Hoteles

Secrets Lanzarote 5*

Dreams Lanzarote Playa Dorada 5*

Secrets Bahía Real 5*

Sume x2

750 + 750 puntos/noche

750 + 750 puntos/noche

600 + 600 puntos/noche

Beneficio exclusivo

Botella de cava y upgrade* de habitación para titulares BinterMás Oro y Plata.

Beneficio exclusivo

Entrada diaria a la hidroterapia del spa del Secrets Bahía Real para titulares BinterMás Oro y Plata.

Validez: reserve durante el mes de diciembre para estancias hasta el 22/12/2023 y del 04/01 al 30/04/2024. *Sujeto a disponibilidad.

aghotelspa.com
928 800 000

Validez: diciembre 2023.

hyattinclusivecollection.com
911 229 744



Corallium Dunamar by Lopesan Hotels 4*, Gran Canaria



LOPESAN HOTEL GROUP

SALOBRE HOTEL RESORT & SERENITY 5*

SUME PUNTOS x2

SUME PUNTOS x2 + BENEFICIO EXCLUSIVO

Gane el **doblo de puntos** por su estancia en Corallium Dunamar, el lugar perfecto para disfrutar de unas vacaciones solo para adultos en primera línea de playa.

Sumérjase en un oasis 5 estrellas en Gran Canaria y libere cuerpo y mente. Obtenga el **doblo de puntos** mientras disfruta de la tranquilidad, el bienestar y la naturaleza.

Hotel

Corallium Dunamar 4*

Sume x2

260 + 260 puntos/noche

Habitación doble

Beneficio exclusivo

Entrada al Be Aloe Wellness Center para titulares BinterMás Oro y Plata.

Sume x2

340 + 340 puntos/noche

Validez: diciembre 2023.

lopesan.com
928 402 418

Validez: diciembre 2023.

salobrehotel.com
928 943 000



DESCUENTO DIRECTO

Queremos que esta Navidad merezca la pena llegar con tiempo al aeropuerto de Gran Canaria. Saboree sus ventajas y disfrute con SSP al presentar su tarjeta BinterMás en el momento de abonar su consumición, en los establecimientos seleccionados, y reciba hasta un **15% de descuento directo**.

BinterMás Oro	15% descuento directo
BinterMás Plata	7% descuento directo
BinterMás Verde	5% descuento directo

bintercanarias.com
(922) o (928) 327 700

Validez: hasta el 31/01/2024. Solo en el aeropuerto de Gran Canaria y únicamente en los establecimientos adheridos.

¡Tu plan perfecto en Madrid!

WAH! Show, dinner & party

Desde **3500 + 192€** por persona

Puntos BinterMás por persona

Vuelo + Hotel 4* + Entrada

Silken Puerta de Madrid 4*
3 días / 2 noches
Habitación doble en AD
Incluye entrada al espectáculo WAH!

BinterMás

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compra hasta el 30/11/23 y estancias hasta el 29/02/24. Plazas limitadas.

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

Acumule y use puntos BinterMás con:
canariasviaja.com



DESDE LAS NUBES A LA CIUDAD DE LAS ESTRELLAS

Las primeras notas de la obra *Quando las estrellas se apagan*, de nuestro protagonista de este mes, Jesús Agomar, comenzaron a volar en sus compases iniciales a bordo de nuestros aviones. Un atardecer de verano en la playa de Las Canteras inspiró a este realejero de nacimiento, al que la vida y la música llevaron a la batuta de la banda del municipio tinerfeño de La Guancha, a narrar con viento, cuerda, metal y percusión el origen, auge y declive de una estrella. Una partitura estrenada en diciembre del año pasado e interpretada por la Orquesta Comunitaria de Gran Canaria, que volará desde los cielos canarios a Los Ángeles para competir en los Hollywood Music in Media Awards, en la categoría de mejor concierto en vivo para medios visuales.

¡Que tu música vuele bien alto en la ciudad de las estrellas, Jesús!

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. ¡Te esperamos!

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 digestivo, 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. Discúlpales las molestias.

Binter

Entretenimiento a bordo

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

1.



Activa el modo avión de tu smartphone o tablet

2.



Conéctate a la red wifi «Binter-Onboard»

3.



Entra en tu navegador y accede a airfi.aero

4.



Navega por las diferentes secciones

Descubre el nuevo contenido:



Películas y series



Periódicos locales y revistas



Dibujos infantiles



Juegos

... y mucho más

Binter

Volamos por ti

Volamos 
por ti 

Binter

Vuela directo a la

**REGIÓN
DE MURCIA**



Costa Cálida
Región de Murcia



Ciudad de Murcia



INTERINSULARES

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

NACIONALES

A Coruña – J y D
Asturias – M, X, J, S y D
Granada – L, X y V
Jerez de la Frontera – L, M, J y V
Mallorca – L, M, X, J, V y D

Madrid – L, M, X, J, V, S y D
Murcia – L, X y V
Pamplona – X, V y D
San Sebastián – M, J y D
Santander – L, X, J y D
Valladolid – L y J
Vigo – L, M, X, J, V, S y D
Zaragoza – L, X, V y D

INTERNACIONALES

Florencia – S
Venecia – S

Lille – M
Toulouse – S
Sal – V
Funchal – L, M, V y S
Agadir – D
Dajla – M y S
Dakar – M, S, D
El Aaiún – M y S
Guelmim – X y S
Marrakech – J, y D
Nuakchot – L, M y S

Consulta las últimas actualizaciones en nuestra web, APP y redes sociales.

“SIN SANGRE YO NO ESTARÍA AQUÍ”

*“Without blood,
I wouldn't be here”*

Eider Vantolrá
Paciente de leucemia
Leukemia patient



CITA PARA DONAR

Appointment to donate

EFFECTODONACION.COM

922 470 012 | 928 301 012

012 (Opción 8)



CANARIAS
2030

Gobierno
de Canarias

Red
Transfusional
Canaria

Gobierno de Canarias
Instituto Canario de
Hematología y Hemoterapia

ÚNETE AL
CLUB DE
LOS 300



Regala Experiencias Lopesan



regala.lopesan.com