

# de reojo

la revista J

## TURISMO

Irlanda de Tronos

## MÚSICA

Vanesa Martín en Canarias  
Playacoco, Pop Tropical Canario  
La Trova en Carnaval

## SALUD Y BIENESTAR

Los productos light no adelgazan  
Control visual a los más pequeños

## PSICOLOGÍA

Dimes y diretes. Asertividad  
en la pareja

DESCARGA  
NUESTRA APP  
GRATUITA

Para IOS y Android.

*De Reojo La  
Revista*

# PABLO RODRÍGUEZ

Pasión por la política

# Los desayunos con Carolina Uche



UNA MANERA  
DIFERENTE  
Y AUDIOVISUAL  
DE MOSTRAR  
TU NEGOCIO

+ DE 10.000  
SEGUIDORES

POTENCIAMOS LA IMAGEN  
DE TU EMPRESA

+ INFO: 618 308 561



SIGUENOS!

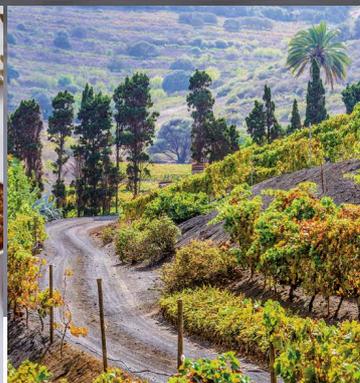


# GRAN CANARIA, GASTRONOMÍA EXCEPCIONAL

Los alisios, el Atlántico, los volcanes y el sol son los escultores de esta isla de microclimas y gastronomía excepcional. En Gran Canaria, sus tesoros culinarios sorprenden al viajero por sus sabores genuinos: el único café de Europa que se cultiva a la sombra de naranjos y mangos; quesos reconocidos en todo el mundo que se elaboran con leche cruda y cuajo vegetal; vinos excepcionales con Denominación de Origen; olivos milenarios que visten el paisaje interior; y almendros en flor que endulzan el carácter de su gente.

Gran Canaria es más que eternas puestas de sol y aguas cristalinas. Es un continente en miniatura de contrastes y texturas que enamora al visitante tanto con su recetario tradicional, como con los platos de vanguardia que elaboran sus chefs.

Viajar a Gran Canaria y descubrir su gastronomía es la experiencia vital que alimentará tu cuerpo y nutrirá tu alma porque buen tiempo podrás encontrar en otras partes del mundo, pero una gastronomía con tanta verdad que habla de su naturaleza, de su pasado y su presente... como esa, no hay otra igual.



## SUMARIO

### TURISMO

- 5 • Playa de Guirres
- 6 • Irlanda de Tronos

### ACTUALIDAD

- 10 • La metroguagua
- 11 • La hipocresía de algunos empresarios

### MÚSICA

- 12 • La gira más especial de Vanesa Martín en Canarias
- 13 • Vetusta Morla regresa al "Mismo sitio, distinto lugar"
- 14 • Playacoco, Pop Tropical Canario
- 16 • La Trova en Carnaval

### EDUCACIÓN

- 18 • El CAS apuesta por la innovación y la excelencia en educación deportiva

### PORTADA

- 20 • Entrevista a Pablo Rodríguez

### SALUD Y BIENESTAR

- 23 • En verde, depúrate
- 24 • Los productos light no adelgazan
- 25 • ¿Como sé cuando es necesario llevar a mi hijo a un control visual?

### PSICOLOGÍA

- 26 • Dimes y diretes: Asertividad en la pareja

### SOCIEDAD

- 27 • La soledad de las madres
- 28 • Micromachismos
- 29 • El dolor más hermoso: recorrido musical por las fases del amor

### BELLEZA

- 30 • Mímate

### GASTRONOMÍA

- 32 • Jornadas de Valorización de las algas marinas para la Gastronomía
- 34 • Gran Canaria enamora con sus productos en Madrid Fusión
- 36 • Échale mojo: Mucho + que gastronomía
- 38 • Recetas

### Estimados lectores,

Regresamos con una nueva edición de la revista, la primera del año 2019 y lo hacemos con muchas ganas e ilusión. La misma pasión que pone nuestro protagonista de portada en todo lo que hace en el ámbito político y es que sólo hay que pasar unos minutos de conversación con D. Pablo Rodríguez para darse cuenta que lo suyo es auténtica entrega por lo que hace y cree.

En la sección musical contamos con artistas tan importantes como Vanesa Martín y tan buenos y nuestros como Playacoco.

En el número 25 de **De Reojo** y de la mano del chef Andrés Rodríguez, la gastronomía cobra mayor relevancia y no sólo con el repaso que hace a su espacio radiofónico en PCL Radio, sino con las jornadas de valorización de las algas al que asistió nuestro chef y su presencia en el stand de Gran Canaria en Madrid Fusión. Un honor sin duda vivir la experiencia, y que haya podido contárnosla en unas páginas.

Deseamos una vez más que disfruten de la lectura y de todos los contenidos.

*Patricia, Laura y Carolina*

**DPTO. COMERCIAL**  
LAURA UCHE AQUINO  
TEL.: 666 772 341

**CORRECTORA DE ESTILO**  
EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

**EDITA**  
PATRICIA UCHE AQUINO  
LAURA UCHE AQUINO  
CAROLINA UCHE AQUINO

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN**  
EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

**DPTO. DE CONTENIDOS**  
CAROLINA UCHE AQUINO  
TEL. 618308561

**FOTOGRAFÍA**  
JOSÉ BRINGAS  
(Pablo Rodríguez)

**AGRADECIMIENTOS**  
BEATRIZ GÓMEZ  
EVA FERNÁNDEZ  
ARIDANE SOSA  
ANTONIO RODRÍGUEZ  
MARÍA AMENEIROS  
IVÁN TARDÓN  
JOSÉ MARÍA VALIDO  
ELSA MARRERO  
ALBA NADALES  
DAIDA SANTANA  
MIGUEL AGUERRALDE  
DAVIDOFF LUGO  
MANUEL TENLLADO  
IVONNE HERNÁNDEZ  
JUAN SANTIAGO  
ABRAHAM ORTEGA  
ANA TRABADELO  
INMACULADA AQUINO

PRÓXIMA EDICIÓN · JUNIO '19



@dereojolarevista

C/Roque Nublo Nº30  
35200 - Telde  
Las Palmas de Gran Canaria  
contacto@dereajo-larevista.es

# Playa de Guirres

Hablar de “Los Guirres” o de Playa Nueva, como también se conoce a esta playa perteneciente al municipio de Tazacorte (Isla de La Palma), es hablar de belleza salvaje y de un lugar para evadirte del planeta Tierra.

Esta playa de gran atractivo por su oleaje en invierno, es uno de los puntos de referencia para los amantes de las olas que se desplazan a la isla bonita en busca de un buen spot.

El lado derecho de esta playa congrega cada final de año a cientos de visitantes, que vienen a disfrutar del Open “Los Guirres”, un campeonato donde no sólo se disfruta de este deporte tan característico en Canarias. El surf, el bodyboard y el dropknee son las modalidades que protagonizan este esperado evento.

Las olas palmeras de este litoral hacen las delicias de los surfistas, pero también es un lugar muy significativo para algunas personas que en su juventud, crecieron en un entorno familiar, cuando esta playa estaba repleta de casetas.

Los vecinos de la zona, años atrás, se apoderaron de un terreno que estaba desierto y empezaron a construir chabolas para veranear. Con el paso del tiempo, la ley de costas quiso convertirlo en un lugar turístico, y todas esas pequeñas propiedades sin legalidad alguna tuvieron que desaparecer, a pesar de las quejas de la gente que se había establecido allí.

A día de hoy, la playa sigue siendo un lugar despoblado y sólo tiene un largo paseo y un restaurante donde se puede

disfrutar de deliciosas tapas, de una buena cerveza y de las interminables puestas de sol que acompañan este paisaje natural.

Pero su hermosura no pasa desapercibida para los turistas, porque no es una playa como las demás. En verano se cubre de arena fina y negra, que resplandece en el periodo estival. En el invierno se viste de callao, y tiene difícil acceso, pero esto no supone un impedimento para que los bañistas se acerquen a la zona. La temperatura del agua es perfecta todo el año, así como el clima.

Otra de sus peculiaridades es que está arropada por fincas de plátanos, algo que cautiva aún más, porque para los que la desconocen, es un misterio. No imaginan que entre tanta platanera pueda descubrirse un paraíso así. Ese es el encanto que trae consigo este increíble lugar, todavía inexplorado para muchos.

La experiencia merecerá la pena, porque no es la típica playa que te puedes encontrar en Canarias, es un rincón que te trasportará a otro lugar, que te descolocará por momentos porque no sabrás si vives inmerso en un sueño o es una bella realidad.

Surfees o no, esta playa es de parada obligatoria si pasas por La Palma. Su belleza salvaje no te defraudará.

Beatriz Gómez

ESCRITORA Y PERIODISTA

de reojo  
la revista

PRÓXIMA EDICIÓN EN JUNIO

Conócenos, participa, ¡y anúnciate con nosotros!

LA REVISTA GRATUITA MÁS LEÍDA DE CANARIAS

618 30 85 61

contacto@dereajo-larevista.es

# IRLANDA DE TRONOS

SEGURO QUE MUCHOS ESPERÁIS ANSIOSOS EL ESTRENO DE LA ÚLTIMA TEMPORADA DE JUEGO DE TRONOS, EN LA QUE POR FIN CONOCEREMOS QUIÉN OCUPARÁ EL TRONO DE HIERRO. ¿Y SI OS DIJÉRAMOS QUE MUCHAS DE LAS IMPRESIONANTES LOCALIZACIONES DE LA SERIE PUEDEN SER VISITADAS A TAN SÓLO UNAS POCAS HORAS DE AVIÓN? SI, HABLAMOS DE IRLANDA DEL NORTE, LA PRINCESA CELTA.

Realizamos este viaje con los chicos de *Frikitrip* a finales de marzo del año pasado, son una agencia especializada en viajes temáticos, y solo podemos decir que la experiencia fue maravillosa. Aterrizamos en Dublín con algo de tiempo libre, algunas cositas interesantes que recomendamos visitar en la ciudad son la fábrica de la famosa cerveza Guinness, la zona

de Temple Bar, el museo de Cera o Trinity College Library, que es impresionante. ¡Tened cuidado porque los autobuses de Dublín solo aceptan monedas, y con la cantidad exacta, no devuelven cambio!

Y ahora... ¡comienza la aventura!



## DARK HEDGES

Esta localización fue la primera de nuestro viaje. Tiene una historia muy interesante, además de servir de escenario de la serie. El camino se construyó plantando más de 150 hayas a lo largo de la entrada de la mansión GraceHill, datada de 1775, con el único propósito de impresionar a las visitas. Pero hace un par de años, una devastadora tormenta acabó con más de la mitad de los árboles. Sin embargo, no fue en vano, pues utilizaron esa madera para tallar 10 puertas inspiradas en los 10 episodios de la sexta temporada de Juego de Tronos, que se encuentran desperdigadas en diferentes lugares de Irlanda del Norte. En nuestro viaje pudimos ver dos de ellas, una en el Restaurante Fullerton Arms y otra en el hotel The Cuan, donde nos hospedamos. ¡Ambas impresionantes!

• **¿A qué corresponde?** Camino Real

## ABADIA DE INCH

La Abadía de Inch es conocida como un antiguo monasterio que actualmente se encuentra en ruinas. Fue fundada por John de Courcy en señal de remordimiento por destruir el monasterio anterior. La zona en general es impresionante, con un imponente cementerio a un lado y un lago al otro, desde el cual podemos ver la iglesia de St Patrick.

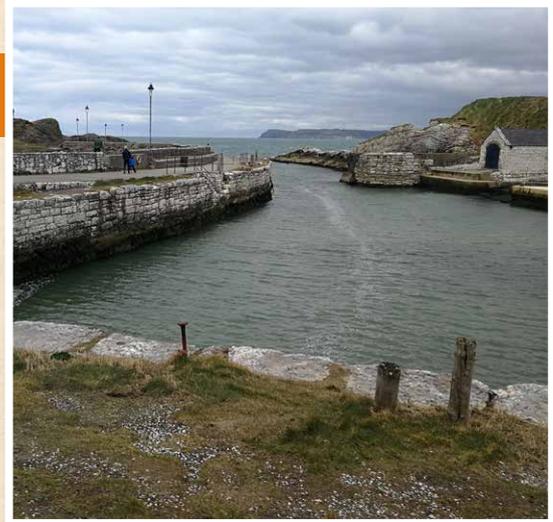
• **¿A qué corresponde?** Campamento de Robb Stark



## PUERTO DE BALLINTOY

¡Aquí pasamos un frío impresionante! Es un puertecito pesquero muy coqueto, de apenas 200 habitantes, con unas formaciones rocosas cubiertas de musgo, en las que notaremos un pequeño bote si saltamos sobre ellas. Se dice que desde aquí se ven los atardeceres más bonitos de Irlanda del Norte. Debido al boom ocasionado por Juego de Tronos, han tenido que reacondicionar los espacios para poder albergar a los turistas que desean visitar esta nostálgica localización. Ballintoy quiere decir “el pueblo del norte” en gaélico (Baile an Tuagh) y cuenta con una belleza simple y natural.

- **¿A qué corresponde?** Islas del Hierro y Rocadragón



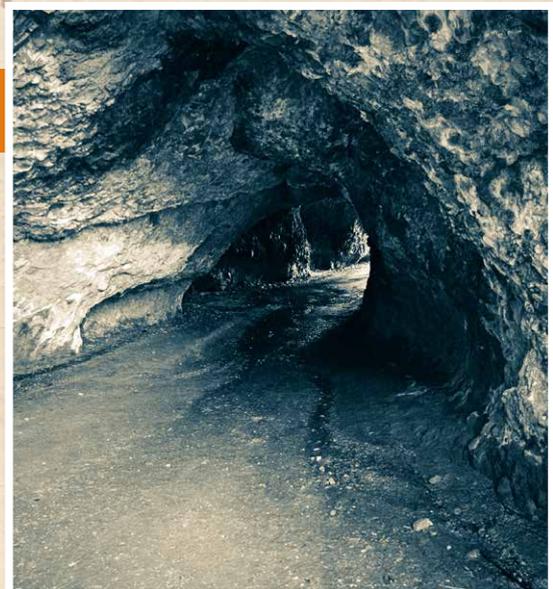
## BOSQUE TOLLYMORE

Tollymore Forest Park un parque con más de 600 hectáreas de bosque y caminos, riachuelos y estupendos paisajes. Perfecto para caminar rodeados de naturaleza y tranquilidad, aunque para recorrerlo completo hacen falta varios días.

- **¿A qué corresponde?** Terrenos más allá del Muro. Hace frontera en el oeste con los ‘Colmillos Helados’ y al este con el ‘Mar de los Escalofríos’ y ‘Punta Storroid’. El Muro lo corta en su extremo sur, desde donde lo vigila la Guardia de la Noche. Además, posee varios ríos, incluyendo el Agualechosa y el Asta.

## CUEVAS DE CUSHENDUN

Irlanda no ha sido siempre la tierra verde y fértil poblada de ovejas que vemos hoy en día. Durante su formación, se trataba de una tierra árida y seca, lo que ocasionaba con mayor rapidez la erosión del terreno, formando muchísimas cuevas. Aquí seremos testigos de la magia del cine y la televisión, pues esta localización presenta una sencilla cueva, en la que también hace bastante frío, sin embargo, en la escena parece muchísimo más grande e imponente de lo que es, supieron sacarle muchísimo partido. Además, el exterior es una preciosidad y merece la pena ser visitado.





## CASTILLO DUNLUCE

Este castillo del siglo XV está construido en un lugar precioso, con un acantilado a sus pies. Pero lleva abandonado desde que parte de la cocina se derrumbó, llevándose consigo a todos los que se encontraban en la estancia, y en vista del terrible accidente, decidieron abandonarlo. También nos revela la turbulenta historia de clanes como los MacQuillans o los MacDonnells, que habitaron este castillo en diferentes épocas. En la serie, sus torres fueron aumentadas en altura mediante CGI.

- **¿A qué corresponde?** Pyke, Fortaleza Greyjoy

## CALZADA DEL GIGANTE

Esta localización no tiene que ver con Juego de Tronos, pero es de visita imprescindible si estamos de ruta por la costa norirlandesa. La Calzada del Gigante está formada por 40.000 columnas de basalto, y por supuesto está rodeada de mitos, tal y como es típico de estas tierras. *“Cuenta la leyenda que dos gigantes, Fionn de Irlanda y Bennandoner de Staffa se amenazaban constantemente tirándose rocas el uno al otro, de Irlanda a Escocia. Estas rocas crearon una senda, permitiendo pasar al gigante y derrotar a su adversario. Pero la mujer del otro gigante, al ver aproximarse al enemigo, disfraza a su marido de bebé, haciéndole creer que, si la criatura tenía semejante tamaño, el padre tendría que ser al menos el triple de grande, logrando que huyera despavorido, aunque aprovechó para hundir parte de las rocas en el mar y que no pudieran ir tras él.”*



COMO HABÉIS PODIDO COMPROBAR, FUE UNA EXPERIENCIA DE LO MÁS COMPLETA, (¡Y ESO QUE NOS HEMOS GUARDADO MUCHAS SORPRESAS!) DISFRUTABLE TANTO SI SOIS SÚPER FANS DE JUEGO DE TRONOS COMO SI NO LO SOIS TANTO, PORQUE LOS PAISAJES SON ALUCINANTES, AL MARGEN DE LA RELACIÓN QUE PUEDAN TENER CON LA SERIE.

¿Lo mejor? Que volverán a repetir el viaje en abril, julio y agosto de 2019. En [www.frikitrip.com](http://www.frikitrip.com) encontraréis toda la información que podáis necesitar, ya que no solo ofertan viajes de Juego de Tronos, sino otros muchos inspirados en los universos de Harry Potter, Outlanders, Vikings... Y si no os apetece viajar tan lejos, sabed que España también ha sido marco de muchas e importantes escenas de la serie, que podéis visitar con ellos en La ruta del Norte y La Ruta del Sur de la Península Ibérica.

El equipo es súper simpático y agradable, cada viaje que hemos hecho ha sido inolvidable. Seguramente cuando estéis leyendo estas páginas estaremos nada más y nada menos que... ¡En el Japón más Otaku! El paraíso de cualquier friki. ¡Os contamos a la vuelta en DéjenseVer!

Eva Fernández y Aridane Sosa

  
**DéjenseVer**

Tu web de reseñas, al golpito

¿Te apetece compartir opiniones sobre...

...cine, series, videojuegos, anime,  
juegos de mesa, novelas y manga?



¡Te esperamos en nuestro  
grupo de facebook!



**dejennever.es**  
¡Síguenos en Facebook!



Vienen por todo.  
*Vuelven por nosotros.*



Sabemos que vienen  
por nuestro clima, el mar,  
las playas, la naturaleza,  
las estrellas...



Y también por qué regresan:  
**porque cuando vuelven  
nos encuentran a nosotros.**



# LA METROGUAGUA

**LAS PALMAS DE GRAN CANARIA EMPIEZA A EXPERIMENTAR EL CAMBIO HACIA UNA URBE MEJOR CONECTADA, MÁS ACCESIBLE Y RESPETUOSA CON EL MEDIOAMBIENTE, CON EL AVANCE DE LAS OBRAS PARA LA IMPLANTACIÓN DEL NUEVO SISTEMA DE TRANSPORTE DE LA RED DE GUAGUAS MUNICIPALES, BUS RAPID TRANSIT (BRT).**

La ciudad de Las Palmas de Gran Canaria se ha propuesto entrar en el siglo XXI en la liga de las ciudades que apuestan por situar al peatón en el centro a través de las políticas de movilidad. Entre las soluciones en las que trabaja con este objetivo la Concejalía de Movilidad del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria destaca la implantación de la MetroGuagua, el sistema de transporte público de alta capacidad Bus Rapid Transit (BRT) con el que se completará y mejorará la actual red de Guaguas Municipales, mejorando la comunicación entre los distintos barrios de la ciudad.

El proyecto de la MetroGuagua ha sido concebido como un proyecto global que mejorará las comunicaciones en toda la ciudad. El concejal de Movilidad, José Eduardo Ramírez, explica que *“por una parte, los recursos que dejen de emplearse en el recorrido que cubre la nueva línea de alta capacidad se van a destinar a reforzar otras líneas de gran afluencia, reduciendo a 15 minutos la frecuencia de paso. Por otro lado, se va a mejorar, gracias al sistema de trasbordo gratuito la conexión de estas líneas con las 21 paradas de la MetroGuagua, a lo largo de los 11,7 kilómetros, que cubre la línea y que concentra 33% de los desplazamientos que hacen los usuarios de Guaguas Municipales”*.

El cambio en Las Palmas de Gran Canaria empieza a ser palpable, con el avance de las obras que se están llevando a cabo para la circulación en el futuro de la MetroGuagua. Según explica José Eduardo Ramírez, *“nuestra prioridad es fomentar el uso del transporte público mejorando el actual servicio, haciéndolo más rápido, accesible y eficiente”*. Para ello el edil considera que es necesario *“cambiar la ciudad, para volverla más amable, más accesible e inclusiva, dado prioridad al peatón y creando nuevos espacios para el disfrute de la ciudadanía. Todo ello va a permitir un tránsito más fluido en los puntos más congestionados, reduciendo la contaminación y ruido”*.

El concejal de Movilidad asegura que *“las obras avanzan según lo previsto, con el tramo de la calle Galicia ya concluido y convertido en un espacio ganado para el peatón, libre de barreras arquitectónicas. Los trabajos continúan en la avenida de Mesa y López, que pronto se convertirá en un gran bulevar y en el Paseo Blas Cabrera Felipe, donde se generará una conexión efectiva del Cono Sur, desde Hoya de la Plata hasta la Plaza de Manuel Becerra”*.



*José Eduardo Ramírez y Pedro Quevedo, concejales de Movilidad de Las Palmas de Gran Canaria*

## LA BALLENA ACOGE A LOS ÁRBOLES MIENTRAS DUREN LAS OBRAS

El parque del Barranco de La Ballena acoge los 25 árboles trasplantados de los tramos donde se están realizando las obras, para protegerlos. Esta parte de la Ciudad Alta se verá también beneficiada con la mejora de las conexiones y la reducción de la frecuencia de paso de otras líneas de Guaguas Municipales.

Una vez que finalicen los trabajos que se están llevando a cabo en la zona de Blas Cabrera Felipe, se plantarán nuevos ejemplares de las mismas especies que ha habido hasta ahora, palmeras washingtonias, ficus y pinos marítimos, y de otras que se adapten a las condiciones de la zona, con el objetivo de configurar espacios verdes que embellezcan la ciudad, den sombra y ayuden a mantener el aire limpio.

*“La implantación de un modelo de movilidad sostenible conlleva un cambio cultural y también una transformación en la ciudad que, en el caso de Las Palmas de Gran Canaria nos va a permitir dar respuesta a las necesidades de una ciudad moderna, en crecimiento e inclusiva”*, afirma José Eduardo Ramírez.



**EL CAMBIO EN LAS PALMAS DE GRAN CANARIA EMPIEZA A SER PALPABLE, CON EL AVANCE DE LAS OBRAS QUE SE ESTÁN LLEVANDO A CABO PARA LA CIRCULACIÓN EN EL FUTURO DE LA METROGUAGUA.**

# LA HIPOCRESÍA DE ALGUNOS EMPRESARIOS

El Gobierno aprueba en un Decreto Ley, con fecha de 28 de diciembre de 2018, la subida del salario mínimo a 900€. Comparada con las subidas de anteriores gobiernos, significa un paso enorme para que miles de trabajadores en España, y en particular en Canarias, puedan tener un salario más justo y digno. Debemos tener en cuenta que los canarios seguimos estando a la cola salarial de todo el estado español, y a su vez hay que resaltar que España sigue estando entre los países con el salario mínimo interprofesional más bajo de la Unión Europea.

Con este panorama, la sorpresa ha sido ver cómo los empresarios, buscando subterfugios jurídicos y haciendo malas interpretaciones de dicho Decreto Ley, no solo no han subido el salario mínimo, sino que únicamente han realizado compensación y absorción de salario y han congelado los salarios para este año 2019.

Desde SITCA avisamos de que este tipo de prácticas son ilegales, y vamos a luchar frontalmente contra las mismas. Pero lo más paradójico del caso, es que aquellos que se echan las manos a la cabeza diciendo que esta subida es inviable (empresarios, directores generales, directores de recursos humanos, portavoces patronales, asesores de empresarios y patronales) ninguno de ellos cobra menos de 4.000 euros mensuales. Qué contradicción, si le aplicas 900€ a un trabajador que se encuentra realizando su labor en malas condiciones, perjudicando su salud, con una sobrecarga de trabajo importante y encima soportando la presión y el acoso de cargos intermedios donde las palabras que más se utilizan para motivar a los trabajadores son "Te despido", "Si no te conviene te vas que hay gente esperando para coger tu puesto", etc. Pero el que ellos tengan esos sueldos en unas condiciones mejores de trabajo no pone en peligro la continuidad de la empresa.

Los trabajadores no tienen por qué soportar amenazas y acoso empresarial, queriendo convertirnos en una república bananera con salarios de miseria.

Hay que recordar a los empresarios que la competitividad no se consigue con salarios bajos sino con más formación, preparación e implicación de los trabajadores en sistema productivo, para que se sientan parte de la empresa. Si no, cojan ejemplo de los países del norte de Europa, donde este modelo es referente en el mundo.



Desde SITCA llegaremos hasta las últimas consecuencias, tanto por vía judicial como por movilización, utilizando todos los instrumentos legales que la ley nos permita para evitar esta manipulación, estafa e incumplimiento de los empresarios, con la implantación de un Real Decreto que viene a dignificar los salarios de los trabajadores.

SECRETARIO GENERAL DE SITCA

Antonio Rodríguez

¿Tienes problemas en tu empresa y no se respetan tus derechos?



¿Te despidieron, o te van a despedir, y no sabes a dónde acudir?



¿Crees que tu empresa puede cerrar y no sabes qué hacer?



¿Problemas con el pago de tu hipoteca?



**SITCA.**

SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS

Estos y otros problemas pueden tener solución, depende de ti.

INFÓRMATE Y TE ASESORAMOS EN LO QUE NECESITES



C/ Profesor Lucas Arencibia, 13  
928 680 763 | TELDE, GRAN CANARIA



C/ Castillo, 17. Puerta 4.  
922 289 917 | STA CRUZ DE TENERIFE

# La gira más especial de *Vanesa Martín* en Canarias

Después de *Ven, siéntate y me lo cuentas* (2012), *Crónica de un baile* (2014), *Munay* (2016) y dos álbumes en directo, la escalada de Vanesa Martín (Málaga, 1980) continúa imparable con un disco muy especial para la cantante, ***Todas las mujeres que habitan en mí***.

La gira, programada ya y amplísima, la llevará a visitar ciudades de toda España con fechas confirmadas hasta 2020. Los dos primeros conciertos de las 3 fechas en el Archipiélago son en mayo; el día 11 estará en Fuerteventura, en el Palacio de Formación y Congresos, y el día 12 estará en el Gran Canaria Arena. La siguiente fecha se retrasa dos meses más, hasta agosto, en que recalará en Tenerife, en el Pabellón Santiago Martín. Las entradas están a la venta en la web [www.entrees.es](http://www.entrees.es) para las actuaciones de Gran Canaria y Fuerteventura y en [www.tomaticket.es](http://www.tomaticket.es) para disfrutarla en Tenerife.

***Todas las mujeres que habitan en mí*** nació en noviembre de 2018, tiene aún poquito tiempo de recorrido. La malagueña comentó, durante los tiempos de promoción inicial, que se trata de un disco “muy especial para mí”, incluso respondía a la frecuente pregunta de “¿Cuántas mujeres habitan en ti?” con “muchísimas y a muchas ni las conozco”. *Todas las mujeres que habitan en mí* ha empezado a caminar con dos singles estrenados hasta el momento: el primero, “Inventas”, con un videoclip en el que aparecen mujeres de bandera para Vanesa como Lola Flores, Frida Khalo, Alaska o Chavela Vargas; y el segundo, una pieza que hace junto a la cantante Mariza, llamado “Pídeme”.

Este disco viene a ser una obra de arte, música y letra para el alma, un bálsamo de luz, amor y vida para aquellos que a pesar de tanto ruido siguen soñando a través del oído. Un álbum que llega después de la intensidad de *Munay*, un trabajo que Vanesa tachó de “revelador” en su carrera. Efectivamente, *Munay* fue una de las giras más exitosas entre el 2017 y el 2018, de la que pudieron disfrutar más de 200.000 personas en directo. Seguramente no se quedará atrás con la gira de *Todas las mujeres que habitan en mí*.

A Vanesa Martín le inunda lo emocional y la sensibilidad. Nadie sería capaz de escribir el tipo de letras que marcan sus canciones sin tener esos dos pilares tan fuertes dentro. Se le intuye una mujer de fuerte carácter y llena estadios porque el público siente que conoce a esta malagueña que empezó a construir canciones de amor y desamor hace catorce años y es, además, desgarradora en el directo.

Sobre las canciones compuestas para este sexto álbum también ha hablado de que las referencias son muchas. “No pienso en nada en concreto. Me desahogo cuando tengo algo que contar. Me siento con el piano o la guitarra y dejo completamente apartadas la razón y el pensamiento. Simplemente, siento”.



# vetusta morla

REGRESA AL

## *Mismo Sitio, Distinto Lugar*



Después de su última visita a las Islas hace seis años, *Vetusta Morla*, una banda que nace de la amistad forjada al calor y las ganas de los tiempos de instituto, en Tres Cantos (Madrid), regresa para presentar los sonidos de su último disco de estudio, *Mismo Sitio, Distinto Lugar* (Sony Music, 2017); trabajo que es una invitación al epicentro mismo de Vetusta Morla para asistir en primera persona a una reafirmación de su esencia, cimentada, irónicamente, en una agitada metamorfosis. Diez canciones que reflejan de manera fragmentada un proceso de transformación, siendo a la vez el proceso en sí, su relato y el resultado del mismo. Sus diez canciones, de las que destacan “Te lo digo a ti” y “Consejo de sabios”, pueden leerse como un manual de refundación que emana de la necesidad de la banda de seguir interpretando su realidad a través de la música, manteniendo intacto su sello de irrenunciable honestidad.

Con esa honestidad como base de todo lo que hacen y con los directos, como bastión de su esencia, vienen a Tenerife y a Gran Canaria a presentarlo en directo, en mayo. La cita en Gran Canaria será el día 29 en el anexo del Estadio de Gran Canaria y el día 31 en el Recinto Ferial de Santa Cruz Tenerife, y las entradas para ambas actuaciones están a la venta desde el pasado mes de octubre. Tras las fechas canarias entran en una espiral de festivales imprescindibles en el país, como

el Bilbao BBK Live (Bilbao), MadCool Festival (Madrid), el Arenal Sound (Burriana), el Low Festival (Benidorm) o el Stone & Music Festival (Mérida), entre otras fechas de teatros y auditorios. Un no parar hasta final de año.

*Mismo Sitio, Distinto Lugar* posee una combinación insólita de introspección y energía, es un disco auto analítico que mira hacia el interior de los componentes del grupo, Pucho (voz), David García “El indio” (batería), Alejandro Notario (bajo), Jorge González (percusión) y Guillermo Galván (guitarra). Pero ese interior acaba resultando un diorama de lo que sucede en diversos niveles del exterior; la banda, la sociedad y la intimidad de quien lo escucha. *Mismo Sitio, Distinto Lugar* es el título del disco y es también el nombre de la última canción. El primer acorde que suena es el mismo que lo cierra. Se cuadra el círculo. Vetusta Morla están en el mismo sitio, pero ahora es un lugar distinto que ya siente como hogar y refugio.

Los interesados en la cita musical para ver en directo a la banda madrileña, bajo una producción de New Event, podrán adquirir sus tickets a través de la web [www.tomaticket.es](http://www.tomaticket.es) y en las tiendas Marypaz. Además, en Tenerife también se pueden adquirir en la tienda Sonora Discos. El precio de las entradas oscilará entre 32 y 42 euros.

# POP TROPICAL CANARIO DESDE PLAYA CHICA AL INFINITO

## Playacoco

### ¿CÓMO NACE PLAYACOCO?

El proyecto surgió hace más de 3 años, una tarde en verano del 2015, en la playa de Las Canteras (por la zona de Playa Chica) por donde siempre solíamos ir. Viendo que ambos teníamos las mismas inquietudes artísticas, decidimos empezar a darle forma a lo que actualmente es Playacoco.

### ¿CÓMO SE CONOCIERON?

Nosotros nos conocíamos de toda la vida; los músicos de esta isla en mayor o menor medida nos conocemos todos. Es cierto que no habíamos coincidido en ningún proyecto juntos anteriormente, pero ambos teníamos referencias musicales del otro, además de ser amigos de antes.

### ¿QUÉ BUSCAN CONSEGUIR EN EL MUNDO DE LA MÚSICA?

Nuestro principal objetivo es que nuestra música llegue lo más lejos posible, que traspase los horizontes canarios y así poder contagiar a todo el mundo de nuestra filosofía musical y nuestro ritmo.

### ¿QUÉ ES LO MÁS GRANDIOSO QUE LES HA PASADO HASTA AHORA?

¡Hemos tenido muchos momentos buenos! Hemos sido teloneros de grandes grupos como Maná, o artistas como Nicky Jam. Pero a nivel personal y humano, creemos que lo más gratificante por ahora es haber tenido la posibilidad de colaborar activamente con la asociación de Niños con cáncer "Pequeño Valiente" creando además el himno de dicha asociación.

### ¿QUÉ ES LO QUE MENOS LES AGRADA DEL MUNDO ARTÍSTICO?

Quizás la poca ayuda que a veces se recibe por parte de la administración pública, para algo tan necesario en la vida como es el arte, aunque siempre intentamos estar presentes trabajando a destajo porque es nuestra pasión, y eso está por encima de todo.

### ¿CÓMO ES EL PROCESO DE CREAR UNA CANCIÓN DESDE CERO?

Normalmente, uno de los dos aporta un fragmento de melodía, y si nos gusta el potencial que tiene, empezamos a darle forma. Poco a poco vamos incorporando nuevos fragmentos de letras y nuevas melodías, hasta que un

día, sin darnos cuenta ya tenemos la canción. Es un proceso lento a veces, pero hasta que no estemos totalmente satisfechos con ella no la damos por finalizada.

### ¿EN QUÉ SE INSPIRA PLAYA COCO PARA CREAR NUEVAS CANCIONES?

Somos muy playeros, así que la playa es nuestra fuente de inspiración. Pero quizás, cualquier momento bonito, romántico, triste, alegre... cualquier circunstancia de la vida es buena opción para componerle una canción.

Al final, las canciones son pedacitos de sensaciones, sentimientos...

### ESTE CARNAVAL LES HEMOS ESCUCHADO MUCHO, CON SU TEMA MÁS CARNAVALERO... IMAGINO QUE LES GUSTA EL CARNAVAL, ¿SUELEN VIVIR LAS FIESTAS?

Las vivimos a tope desde pequeños, por eso creímos que era el momento idóneo para regalarle a nuestras queridísimas islas una canción para nuestro carnaval. ¡¡El mejor del universo!!

### ¿EN QUÉ MOMENTO SE ENCUENTRAN AHORA?

Estamos componiendo nuestros nuevos temas, de cara a un disco que queremos sacar a final de año. Además, estamos tocando por diferentes lugares para seguir dando a conocer nuestra música.

### ENTONCES, ¿CUÁL ES EL PROYECTO A CORTO Y LARGO PLAZO?

Nuestro proyecto a corto plazo es ver realizado el disco, seguir haciendo muchos conciertos y contagiando nuestra energía a cuanta más gente mejor. A largo plazo, obviamente poder vivir de la música de una manera digna y dibujarle una sonrisa a mucha gente.



### SEGURO QUE ESE NOMBRE TIENE ALGUNA HISTORIA, ¿CUÁL ES?

Llamábamos de forma cariñosa Playacoco a las quedadas que hacíamos en Playa Chica, y no nos costó mucho decidirnos adoptarlo como nombre artístico, ya que era algo que nos resultaba tan común que lo veíamos como una parte de nuestra vida, algo obvio.

Al final,  
las canciones  
son pedacitos  
de sensaciones,  
sentimientos...



# La Trova en Carnaval

La relación de La Trova con el Carnaval de LPGC se remonta al año 2010, año en que participamos en la Gala de la Reina interpretando "Olvida tus Penas". Esta canción nos sirvió de llave para entrar con fuerza en el carnaval capitalino y nos dio visibilidad en un mundo que, hasta la fecha, nos era ajeno.

A raíz de OTP participamos con frecuencia en presentaciones de murgas, servimos de banda sonora para comparsas o candidatos/as a diversos concursos tanto del Carnaval de LPGC como en el resto de carnavales de los diversos municipios de Gran Canaria.

Quizás el hecho más reseñable de nuestra relación trovera con el carnaval de LPGC ha sido el de convertirse en grupo de referencia del Carnaval de Día, que desde hace tres años se celebra en el Parque Santa Catalina. En el mismo se congregan miles de personas para disfrutar de la música de La Trova.

De este compromiso anual surge el repertorio de temas que les presentaremos en nuestro nuevo trabajo discográfico. La Trova en Carnaval incluye canciones emblemáticas para todos los carnavaleros. En LTVEC se mezclan la salsa tradicional con bachatas, merengues... También encontramos guiños a la música latina más actual, y como sorpresa especial se incluye un homenaje a la Parranda Cuasquias, grupo emblemático de los años 80 y 90 de nuestra capital.



Distribuidor exclusivo de cocinas **SANTOS**



**SAMONY**

mobiliario de cocina

**TELDE**

C/Viera y Clavijo, 18  
San Gregorio  
Tel.: 928 692 914

**LAS PALMAS DE G.C.**

Avda. Pintor Felo Monzón, 31  
7 Palmas  
Tel.: 928 414 217

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

Visítanos en 

# Programación Cultural Telde



Ayuntamiento de Telde

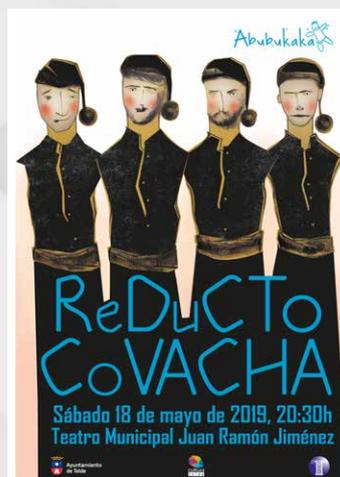


**JUAN PERRO  
EN CONCIERTO**  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Viernes 29 marzo 2019  
21:00h  
**18€**

**MANUAL DE SUPERVIVENCIA  
DE UNA LOCA ENAMORADA**  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Viernes 5 de abril 2019, 20:30h  
**10€**

**MAGIA MAJARA  
PATA DE CABRA**  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Sábado 6 abril 2019  
18:00h  
**12€**

**TABURIENTE  
EN CONCIERTO**  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Sábado 11 de mayo 2019  
20:30h  
**10€**



**SOY VOLCÁN, SALITRE  
Y LAVA**  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Domingo 12 mayo 2019  
12:00h  
**8€**

**REDUCTO COVACHA  
ABUBUKAKA**  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Sábado 18 mayo 2019  
20:30h  
**10€**

**MURCIA  
ATTACKS!**  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Sábado 8 junio 2019  
21:00h  
**12€**

**JABICOMBÉ  
THE BEST OF**  
Teatro Municipal  
Juan Ramón Jiménez  
Sábado 15 junio 2019  
20:30h  
**12€**

# El Colegio Arenas Sur apuesta por la innovación y la excelencia en educación deportiva

FORMACIÓN DINÁMICA. ATRACTIVA, PARTICIPATIVA

El Colegio Arenas Sur organizó el pasado 22 de febrero sus **VIII Jornadas de Orientación** para facilitar a todo el alumnado de Bachillerato de la Isla información sobre su ciclo superior de TSEAS, Técnico Superior Enseñanzas y Actividades Sociodeportivas, que además del título oficial ofrece un incuestionable valor añadido.

Nuestros alumnos realizan de programas de certificación de competencias específicas para el mercado laboral y diplomas en áreas como **Deporte Náutico, Actividad Sociodeportiva de Grupos, o diploma de socorrista y de la Federación Europea de Ftintes**. Obtienen un alto nivel de inglés con certificación mediante títulos de Oxford University para los que se preparan de forma individual y según niveles. El alumnado, igualmente de forma voluntaria, puede optar por ampliar su currículos con especialistas de diversas disciplinas y acceder al grado universitario homologando créditos.

ArenasfpCampus, tiene autorización educativa para 3 títulos de grado superior y certificación ISO que avala la innovación como valor fundamental de motivación y la calidad de su programa educativo.

Nuestro título de Técnico Superior Enseñanzas y Actividades Sociodeportivas tiene una clara ventaja competitiva: una formación práctica desde el primer día, siempre en contacto con la realidad y con la excelencia que permite una ratio reducida y un ambiente de colaboración entre alumnos y profesores. Además, la calidad de las instalaciones propias y lo atractivo del currículo hacen que en la actualidad haya necesidad de establecer un periodo de reserva.

El TSEAS incluye prácticas desde el primer mes y certificaciones profesionales muy interesantes para adaptarse a un mercado que en el 2020 necesitará un 50% más de titulados en Formación Profesional Superior, frente a un 35% de universitarios. Más del 90% del alumnado que acabó su formación en este Campus ha continuado con el Grado universitario que pueden compaginar con el trabajo.



*ArenasfpCampus prepara las pruebas físicas de acceso al Grado EF*



*El centro cuenta con 32.000 m2 de instalación educativa y deportiva con certificación ISO 9001*

PRÓXIMAMENTE EL CENTRO ARENAS SUR INSTALARÁ UN DESFIBRILADOR Y REALIZARÁ FORMACIÓN AL PERSONAL Y ALUMNADO DE FP. Además, presentará a los alumnos a la certificación de inglés de OXFORD UNIVERSITY.

PERSONAL  
TRAINER



## FORMACIÓN DINÁMICA. ATRACTIVA, PARTICIPATIVA

El título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva ha visto triplicada su demanda gracias a una clara ventaja competitiva: una formación práctica desde el primer día, siempre en contacto con la realidad. Además, la calidad de las instalaciones (que ahora suma pabellón cubierto), la capacidad de motivación de un profesorado de gran dedicación y lo atractivo del currículum, hacen que en la actualidad haya que establecer un periodo de reserva.

El TSEAS incluye prácticas desde el primer mes y certificaciones profesionales muy interesantes para adaptarse a un mercado en el que en 2020 necesitará un 50% más de titulados en Formación Profesional Superior, frente a un 35% de universitarios. La excelencia que permite un ratio reducida se refuerza con un ambiente colaborativo entre alumnos y profesores.

• Excelencia educativa dedicación personalizada de tutores con contrastada experiencia docente en centros privados y masters de gestión deportiva .

• Instalaciones propias de primer nivel y adaptación a nuevas tecnologías.



Además se ofrece un programa de formación en inglés exclusivo y la oportunidad de realizar online los exámenes de nivel A1 a B2\* de Oxford, necesarios para la acreditación de nivel de acceso a los grados universitarios.

\* La presentación de alumnos a los niveles dependerá del número de inscritos y de exámenes de nivel previos.

\*\* La expedición del Título puede tener un coste adicional.

# Arenas fp Campus

## PREPARA TU FUTURO

### TSEAS

Técnico Superior en  
Enseñanza y Animación  
Sociodeportiva

Curso  
2019/2020

Programa de Estudios de carácter eminentemente práctico y cursos de CERTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS PROFESIONALES incluidos y gratuitos como son:

#### NAVEGACIÓN A VELA

Título Iniciación por la Federación de Vela  
*dentro de formación en ACTIVIDADES ACUÁTICAS*

#### CURSO DE SOCORRISMO Y DE INICIACIÓN AL BUCEO\*\*

Título homologado por la ESSCAN  
*dentro de la asignatura de Primeros Auxilios*  
Prácticas en piscina de profundidad y certificación de créditos.

#### CURSO DE SURF y PADDLE SURF

Escuela Bjorn Dunkerbeck  
*dentro de formación en ACTIVIDADES ACUÁTICAS*

#### FÚTBOL\*\*

Curso de tecnificación futbolística  
*(Curso valorado en 146€)*

#### ACTIVIDADES EN EL MEDIO AMBIENTE

Diploma para actividades como rápel y escalada, bici de montaña, juegos de orientación y tiro con arco  
*dentro de la asignatura de Juegos y Actividades Físicas y Recreativas para la Animación*

#### INSTRUCTOR DE MUSCULACIÓN

Nivel básico 40 horas  
*Con titulación oficial por la Federación Europea de Fitness y Pilates*



# Pablo Rodríguez

## ENTREVISTA A

### CUÉNTENOS, ¿DE DONDE SURGE SU VOCACIÓN POLÍTICA?

Prácticamente desde que comencé a respirar he sentido la vocación política, entre otras cosas, porque en mi casa se respiraba política por todos lados. Mi padre fue activista político contra la dictadura, y luego fue concejal en la primera legislatura democrática. En definitiva, en mi familia se ha vivido de forma muy intensa todo lo vinculado a la política y el servicio público. Es verdad que nunca pensé en dedicarme a ello, me gustaba seguirla, me gustaba ver los procesos electorales que se celebraban en el mundo, pero no me veía en la política, porque tampoco me había surgido la oportunidad. Poco a poco fui vinculándome a movimientos, primero los representantes de estudiantes de la ULPGC, y luego otros movimientos culturales y juveniles.

### CON 35 AÑOS LLEGA A SER VICEPRESIDENTE DEL GOBIERNO DE CANARIAS ¿QUÉ SIGNIFICA PARA USTED?

Una enorme responsabilidad, es verdad que las cosas en política no se pueden programar, al final dependes de muchos factores externos, aunque también los hay propios. Si me pregunta por el plano personal, le puedo responder que ha sido, hasta el momento, el gran reto de mi vida. He sido el vicepresidente del Gobierno

de Canarias más joven, con 35 años, y bueno, creo que eso más que un "pero" es una ventaja, porque he ido adquiriendo una experiencia muy importante, muy significativa, que me va a servir a lo largo de la vida, aunque no vaya a dedicarme siempre a la política. Pero de todas las trayectorias se aprende y se va cargando la mochila de buenas cosas.

### HA SIDO UN JOVEN EMPRENDEDOR, HA SIDO EMPRESARIO. POR LO TANTO, USTED SABE EL TRABAJO QUE CONLLEVA SACAR ADELANTE UN PROYECTO. ¿CUÉNTENOS CÓMO VIVIÓ LA EXPERIENCIA?

Con 20 años, junto con unos compañeros en la universidad creamos una iniciativa empresarial vinculada a las tecnologías, que no teníamos pensado que fuera una empresa, pero que triunfó de tal manera, que de hecho nos fue bastante bien durante muchos años. Disfruté de esa vertiente emprendedora, siento autónomo 7 u 8 años, con lo cual conozco perfectamente las dificultades por las que atraviesa un autónomo o una PYME, que además son la gran mayoría, el 90% de las empresas en Canarias son PYMES. Las pequeñas y medianas empresas son las que generan la mayoría del empleo y las que luchan día a día por sacar adelante sus proyectos.

### DECÍA ANTES QUE NO SE VA A DEDICAR TODA LA VIDA A LA POLÍTICA...

Estoy seguro de ello. No sé dónde estaré mañana, así como no soñé ni pensé ser vicepresidente de Canarias. Lo que tengo claro es el trabajo que hay que hacer, y que ese trabajo da frutos. Pero no estoy pensando en los frutos antes que en el trabajo, primero hay que pensar en el trabajo y si los ciudadanos quieren y se dan las circunstancias, llegarán los frutos. Creo que las personas necesitan regenerarse, cambiar de ciclo... y quien quiera dedicarse toda la vida, algo que es respetable y legítimo, se termina acomodando e incluso generándose un vicio que no es positivo.

### PASIÓN POR LA POLÍTICA, PASIÓN POR LAS TECNOLOGÍAS... CUÉNTENOS MÁS PASIONES.

El deporte, principalmente el fútbol. También me apasiona viajar y me encanta leer y escribir, aunque tengo muy poco tiempo para hacerlo. Cuando deje la política, podré leer y escribir muchísimo (risas)

### HABLAMOS AHORA DE TELDE... ¿CÓMO VE EL MUNICIPIO? VIVE AQUÍ, ESTÁ MUCHO EN TELDE ¿A QUÉ DEBE ASPIRAR LA CIUDAD?

Telde tiene todos los elementos y activos para ser una ciudad vanguardista y moderna, una ciudad que sea un ejemplo en Canarias. De hecho lo fue en los años 90, era orgullo de muchísimas cosas para todos los teldenses, la actividad cultural, comercial y deportiva... incluso de los propios servicios públicos esenciales. En aquellos últimos años de los 90 disfrutábamos de mucho bienestar vinculados a parques y elementos de bienestar de la ciudadanía.

Eso ha cambiado, seguimos teniendo los mismos o más potenciales, con un desarrollo económico y comercial entorno a la GC-1 muy potente, con una costa que ha crecido en los últimos 20 años de manera exponencial. Pero lo cierto es que parece que la ciudad se ha quedado parada en el tiempo.



Incluso en algunos casos se ha producido un retroceso al pasado, y vemos con preocupación que servicios esenciales como la limpieza o la basura carecen hoy de un servicio óptimo, y también hay una enorme diferencia o división entre vivir en un sitio o en otro. En Telde no hay equidad, dependiendo del barrio donde vivas tienes unos servicios u otros. Hay barrios con un nivel de pobreza altísimo y niveles de exclusión social muy preocupantes.

Creo que hay que darle una vuelta y cambiar las cosas, por eso tengo plena confianza en que en estas próximas elecciones podamos tener un alcalde como Héctor Suárez, que tenga el ímpetu necesario. Antes hablábamos de pasión... al final para estar en política municipal y cerca de los ciudadanos, porque es necesario estar cerca, no vale de nada estar encerrado en una torre de cristal o en la alcaldía del Ayuntamiento. Para eso hay que tener pasión, y Héctor la tiene.

**DE LAS COSAS QUE HA CONSEGUIDO TRABAJANDO EN LA CONSEJERÍA DE OBRAS PÚBLICAS Y TRANSPORTES DEL GOBIERNO DE CANARIAS, ¿DE QUÉ SE SIENTE MÁS ORGULLOSO?**

Han sido 2 años de una intensidad espectacular. El convenio de carreteras es un elemento que vamos a valorar a lo largo de los años, porque es un programa que garantiza 1.200 millones de euros

en los próximos 8 años para Canarias en inversión. La inversión es un motor económico, no solo va a beneficiar a los constructores, sino también a todos los demás sectores, es economía que se mueve, miles de empleos que se generan vinculados a ese convenio de carreteras. Y luego como elemento singular, de los actos más emotivos en los que he participado en política, en toda mi trayectoria, fue la apertura de la primera fase de la carretera de la Aldea. Ver a los aldeanos, a los grancanarios llorando porque podían pasar por un tramo de carretera seguro, fue tremendamente emocionante, de las cosas más imborrables que he vivido.

Ahora estamos en otro reto, hemos pasado a una segunda fase, el tramo que va del Risco a Agaete, que ya está adjudicado y que ya es una realidad su comienzo. He tenido la suerte junto a mi equipo de terminar la primera fase, que nos costó muchos días intensos, terminarla y ponerla en servicio, y empezar la segunda fase. Tener esos dos hitos es un orgullo como canario.

De mi etapa en el Ayuntamiento de Telde me siento orgulloso de muchas cosas. Ahora vemos como se está levantando el pabellón, la piscina de La Barranquera, que la adjudicamos en 2014 estando yo de concejal de Deportes, y que por fin, 4 años después, estamos viendo que es una realidad.

**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE PABLO RODRÍGUEZ ESTÉ EN EL PARLAMENTO?**

Creo que Gran Canaria tiene que ser fuerte para que Canarias sea fuerte. Gran Canaria tiene que retomar el liderazgo que siempre tuvo. Durante décadas fue quien lideraba el archipiélago, no en contra de ninguna isla, sino aportando, complementando al resto de las islas. Gran Canaria tenía un impulso económico muy importante, que ha ido perdiendo, y es absolutamente demostrable en los distintos indicadores socioeconómicos, de generación de empleo, de generación de economía y desarrollo, que hemos ido perdiendo ese liderazgo. Necesitamos recuperarlo, entre otras cosas porque es bueno para Canarias.

Cuando entró Clavijo en el Gobierno de Canarias, la tasa de desempleo, el paro, era del 32%. Hoy, estamos por debajo del 20%, hemos bajado más 12 puntos, pero sigue siendo una tasa de desempleo alta. Tenemos que seguir trabajando en el desarrollo económico de esta tierra para que la tasa de desempleo siga bajando, y ese reto es lo suficientemente atractivo como para poder seguir luchando y no conformarme.

“PRÁCTICAMENTE DESDE QUE COMENCÉ A RESPIRAR HE SENTIDO LA VOCACIÓN POLÍTICA, ENTRE OTRAS COSAS, PORQUE EN MI CASA SE RESPIRABA POLÍTICA POR TODOS LADOS.”



7.7 RADIO EN TELDE 87.6 FM y ONLINE

PROGRAMACIÓN

PL RADIO

La Hora  
*Mariuja*



Lunes - 11:00h

**LA HORA MARUJA**

con Elsa Marrero  
y Alba Nadales

Martes - 11:00h

**ÉCHALE MOJO**

**MUCHO MÁS QUE GASTRONOMÍA**

con Andrés Rodríguez



Jueves - 12:00h

**HABLANDO CLARO**

con Carlos Uche



Viernes - 11:00h

**SECRETOS PARA UNA VIDA PLENA**

con Ángel López



Lunes a Viernes  
de 12:00 a 13:00h

**CANARIAS DE REJO**

con Carolina Uche



Lunes a Viernes de 13:00 a 14:00h

**EL TERMÓMETRO**

con Carolina Uche



¡Además de escucharnos, puedes vernos a través de nuestro Streaming!



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

¡Participa con nosotros!

[contacto@pclradio.es](mailto:contacto@pclradio.es) | 618 308 561

# En verde, depúrate

CON LA LLEGADA DE LA PRIMAVERA, PUEDES DAR PREFERENCIA A LOS ALIMENTOS QUE CONTRIBUYEN A LIMPIAR TU CUERPO.



## TÉ VERDE:

La teína, favorece la concentración y la memoria, Además posee otros componentes beneficiosos para el cerebro, tomar de 2 a 4 tazas diarias.



## ALBAHACA:

No es solamente una planta aromática con la que podemos preparar deliciosas salsas, ensaladas y pastas. Esta planta es rica en vitamina B1 y E, y minerales como el POTASIO o el CALCIO. También contiene antioxidantes y fibra. Es un remedio medicinal con propiedades digestivas y relajantes que podemos tener siempre a mano para tomar en infusión o para condimentar. Esta planta, en general, tonifica los riñones y también ayuda a disolver cálculos y arenillas.



## ESPINACAS:

Libera tu micro biótica de bacterias malas. El ácido fólico de las espinacas estimula las enzimas hepáticas que desactivan residuos tóxicos, mientras que la clorofila contribuye a reducir la población de bacterias digestivas dañinas.



## ALCACHOFAS:

Los principios activos de las alcachofas, como la cinacina, entre otros, ayudan al hígado a metabolizar las grasas y depurar toxinas. Con trigo sarraceno, es un plato completo.



## COLES DE BRUSELAS:

Mantienen tus intestinos saludables y limpios. Tienen elevado contenido en potasio y en fibra, por ello favorecen la eliminación de líquidos con residuos disueltos y la limpieza intestinal. Inclúyelas en tus menús, alternándolas con otras coles, unas cuantas veces por semana, cortar y cocer unos minutos.



## CACAO:

Contiene flavonoides que mejoran la circulación sanguínea en zonas del cerebro, elegir chocolates que contengan más del 70% de cacao.



## CÚRCUMA:

Neuroprotector frente a defectos cognitivos o de memoria. Analgésico. Antiinflamatorio. Bactericidas y antivirales. Cicatrizantes. Elimina los hongos de forma más efectiva que el clavo o el orégano. Es antioxidante, barre los radicales libres del organismo.



## ARÁNDANOS:

Su intenso color es debido a las antocianinas, pigmentos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, hay estudios que muestran que protegen especialmente la memoria a corto plazo.



## SALVIA:

Es una planta medicinal cuyo nombre en latín tiene su origen en la palabra 'curar'. En este sentido, su propio significado nos confirma sus múltiples propiedades para la salud. Por ejemplo, es un gran remedio para trastornos respiratorios y digestivos.



## PISTACHOS:

Incluir entre 30 y 50 gramos de frutos secos en la dieta diaria. El consumo de pistachos entre horas favorece el funcionamiento del cerebro y la concentración en el trabajo. Reduce el riesgo de padecer patologías cardiovasculares. Favorecen la vista. Mejoran y regulan el tránsito intestinal. Mantienen los dientes fuertes gracias al fósforo. Fortalecen los huesos y músculos. El potasio y el magnesio de los pistachos contribuyen a reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca en situaciones de estrés.



## LINO:

Gran parte de las grasas que componen el cerebro son ácidos grasos omega-3. El lino es una de las principales fuentes vegetales de omega-3 junto con las nueces, recomendadas dos cucharadas diarias recién molidas.

# Los productos LIGHT no adelgazan

Cuando pasamos frente a un producto light nos da la sensación de estar observando un alimento saludable y que podemos comer la cantidad que deseemos sin miedo a engordar, pero desgraciadamente, está muy lejos de la realidad.

Los productos light tuvieron su auge en la década de los 80 y se inventaron para intentar luchar contra la obesidad, el colesterol y la diabetes en el mundo, haciendo un alimento más ligero con aproximadamente un 30% menos de algún nutriente que contiene el producto original de la misma marca, es decir, un 30% menos de calorías, de azúcares, de grasa o de sal que el producto original.

Lo que sucede, es que al quitar alguno de los nutrientes puede perder sabor, y para evitarlo, las marcas comerciales suelen añadir más cantidad de azúcares, grasas, edulcorantes o saborizantes. Si tiene menos azúcar, posiblemente tenga más cantidad de grasas o si tiene menos grasas, es posible que tenga más cantidad de azúcar. Esto lo convierte en un producto que no está exento de calorías y es aquí donde está el problema, ya que la palabra light, invita a comer sin poner un límite, haciendo que nos sintamos más seguros al consumir este tipo de alimentos con respecto a los que no ponen esta palabra mágica. En realidad, algunas marcas, lo han terminado usando como reclamo publicitario, para impulsar el consumo de un alimento, que quizás, rechazaríamos si nos queremos cuidar.

Tabla de comparación de alimentos

Producto normal	Kcal/100g	Producto light	Kcal/100g
MAYONESA	599 kcal	MAYONESA LIGHT	261 kcal
QUESO DE UNTAR	240 kcal	QUESO UNTAR LIGHT	154 kcal
QUESO CURADO	418 kcal	QUESO CURADO LIGHT	281 kcal
KETCHUP	107 kcal	KETCHUP LIGHT	71 kcal
MANTEQUILLA	734 kcal	MANTEQUILLA LIGHT	372 kcal
PAPAS FRITAS	531 kcal	PAPAS FRITAS LIGHT	458 kcal

En la tabla, podríamos destacar la poca diferencia que existe entre las papas fritas normales y las denominadas "light". Suponiendo que cambiáramos 100g del producto normal por 200g de producto light, estaríamos comiendo en este caso cerca del doble de Kcal.

Como se ha visto, no siempre será más recomendable tomar un producto light antes que uno normal, para eso tendremos que asegurarnos que sea la opción más acertada, a veces un producto normal de una marca determinada tiene menos Kcal, sal o azúcares que el producto light de otra marca.

Lo que va a hacer que engordemos o adelgacemos tomando productos light o no, es la suma total de Kcal o azúcares diarios que tomemos, de nada nos vale tomar alimentos light si sobrepasamos las cantidades recomendadas para cada día o no hacemos una actividad física diaria. Como siempre, el secreto estará en la moderación, el sentido común y la vida equilibrada.

## ¿Sabías que....

- .... la versión light de un producto no da carta blanca para consumirlo sin límite?
- .... los quesos de untar siguen llevando nata entre sus ingredientes principales?
- .... algunos productos light contienen más Kcal, sal o azúcar que un producto normal de otra marca?

# ¿Cómo sé cuándo es necesario llevar a mi hijo a un control visual?

LOS PADRES, AL IGUAL QUE LOS PROFESORES, DEBEN ESTAR ATENTOS ANTE LA APARICIÓN DE SEÑALES INDICATIVAS DE DIFICULTADES VISUALES.

- **SE QUEJA** de no distinguir las letras de la pizarra.
- **SUELE SENTARSE** demasiado cerca de la tele o se aproxima mucho a los libros.
- **SE PIERDE ENTRE LÍNEAS** cuando lee o usa el dedo para guiarse por el texto.
- **GIRA O LADEA LA CABEZA:** cuando esto sucede es porque el niño busca una posición de mirada donde ver mejor.
- **SE FROTA LOS PÁRPADOS** con frecuencia.
- **MUESTRA UNA GRAN SENSIBILIDAD** a la luz o un lagrimeo excesivo.
- **CIERRA UN OJO** para leer, ver la tele o enfocar mejor.
- **EVITA ACTIVIDADES** que requieren visión de cerca como leer o hacer los deberes.
- **SE QUEJA DE DOLORES DE CABEZA** o cansancio en los ojos.
- **NO USA EL ORDENADOR**, porque le provoca incomodidad ocular
- **SACA PEORES NOTAS** de lo normal.
- **EL PROFESOR SE QUEJA DE QUE EL NIÑO NO PRESTA ATENCIÓN:** muchos casos de hiperactividad y déficit de atención enmascaran realmente un problema visual y no de comportamiento.
- **GUIÑA UN OJO CON FRECUENCIA:** cuando uno de los dos ojos es vago el niño lo cierra para mejorar su visión y confort. Cuando guiña ambos puede ser un problema de infección ocular o visual.

## ¿Con qué frecuencia deberían ser los controles?

- **LOS NIÑOS DEBERÍAN SOMETERSE A UN EXAMEN OCULAR CADA 6 MESES** y tras etapa infantil de forma anual, hayan o no problemas visuales, pues los cambios experimentados son en un espacio corto de tiempo debido a su tan rápido crecimiento. No hay edad para decir cuando debería ser el primer examen visual, más cuando hay antecedentes, pero máximo a los 3-4 años



- **SI EL NIÑO NECESITA GAFAS O LENTES DE CONTACTO**, el profesional de la visión marcará la pauta de las visitas con el objetivo de ver la evolución visual.

## En Centro Óptico Telde, los ópticos-optometristas evalúan varios aspectos esenciales durante la revisión:

- Agudeza visual en lejos y en cerca.
- Evaluación de los movimientos oculares tanto en conjunto como por separado.
- Reflejos corneales (específico para bebés).
- Evaluación de la visión en profundidad.
- Evaluación de las pupilas.
- Cálculo de la graduación.
- Control de hipermetropía en niños.
- Evaluación de la acomodación y flexibilidad.
- Evaluación de la posición de los ejes visuales (detección de estrabismos)
- Punto próximo de Convergencia (importantísimo para el confort en cerca y refleja muchas disfunciones).
- Visión del color.



# Centro Optico Telde

*Su vista en buenas manos desde 1.986*

- REFRACCIÓN
- PAQUIMETRÍA
- RETINOGRAFÍA NO MIDRIÁTICA
- EXPLORACIÓN DEL POLO ANTERIOR
- TONOMETRÍA
- TOPOGRAFÍA

## PIDA CITA PARA SU REVISIÓN

C/ SOR CONCEPCIÓN SUÁREZ PÉREZ, 2 - TELDE - 691 307 294  
C/ LOS GOFIONES, 1 - TELDE - 664 254 520



928 695 488

www.centroopticotelde.com

facebook

YouTube

Centro Adherido al Convenio de Colaboración con el Servicio Canario de la Salud para la prevención de los Problemas Visuales



# Dimes y diretes

## Asertividad en la pareja

Cuando el amor aparece en nuestras vidas, son muchas las proyecciones e idealizaciones que podemos ver en el otro, hasta el punto que el mundo parece transformarse en una experiencia mágica y fabulosa en la que todo encaja fácilmente y a las mil maravillas.

Todos los sabemos, pero no estaría de más recordar que **la convivencia en pareja no siempre es fácil**. Existen casos en las que parejas que parecían estar hechas el uno a la medida del otro comienzan a enroscarse en cúmulos de conflictos, decepciones y discusiones constantes que deterioran enormemente la calidad de la relación y de la convivencia.

Es un hecho que **las diversas etapas del amor** y del ciclo evolutivo en el que nos encontremos puede determinar en gran medida las condiciones en las que una pareja se relaciona y resuelve los conflictos del día a día: no es lo mismo una pareja joven que comienza una relación con poco más que ocuparse de sí mismos que otra en la que las responsabilidades familiares y económicas han aumentado. Podríamos enumerar otros tantos factores que influyen en la relación de pareja, pero hacemos hincapié aquí en la forma en la que estas parejas se comunican y resuelven dichos conflictos cotidianos.

A grosso modo, hay dos estilos comunicativos negligentes que nos llevan directamente al estrépito. Por un lado, **el estilo agresivo**, que dificulta la comunicación por medio de la queja, el reproche, los malos modos y la culpabilización constante. Por otro lado, **el estilo pasivo**, en la que el silencio, el miedo y la evasión vienen a ser los medios que facilitan el camino hacia el fracaso.

Evidentemente ni uno ni otro estilo, son los recomendables para que una pareja malavenida comience el camino de retorno hacia una convivencia más calmada. Es el estilo asertivo de la comunicación el que a todas luces se nos muestra como el efectivo a la hora de mantener una mejor relación, más sana y equilibrada, entre *“lo que me gustaría que fuera”*, *“lo que le gustaría que fuera”*, y las posibilidades reales de lo que puede ser, en tanto que fomenta la expresión respetuosa de sentimientos e ideas desde el reconocimiento y validación mutuas. Fácil de definir, **la asertividad en la pareja se convierte en un aprendizaje y una revisión constante** que parte de la autoestima propia para generar un adecuado bienestar a través de la regulación de la propia conducta. Requiere, por tanto, un ejercicio consciente y deliberado de toma de decisiones a sabiendas de la influencia y responsabilidad que tiene cada uno de los miembros de la pareja en el clima de convivencia en común.

Este estilo, el asertivo, nos viene a decir, entre otras muchas cosas, que no debemos dar nada por sentado en lo que al otro quiere o siente, que cuidemos el tono de voz y procuremos la cordialidad incluso en los momentos de máxima tensión, de manera que denote una actitud conciliadora que apela al diálogo, el encuentro y la búsqueda de acuerdos beneficiosos para ambas partes. La escucha, como arma de respeto masivo y la receptividad de todos los sentimientos que el otro es capaz de expresar desde el *yo siento* o *yo me siento*.

No olvidemos pues, que mantener un clima positivo y de crecimiento es responsabilidad mutua en la pareja y que este aspecto se puede aprender y mejorar con el esfuerzo y el trabajo diario.

José María Valido Sánchez

PSICÓLOGO MÁSTER PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD.



TRABAJAMOS CON PRODUCTOS 100% NATURALES  
Y ELABORAMOS NUESTROS PLATOS AL MOMENTO.

Desayunos, almuerzos, meriendas y cenas.  
Pizzas artesanales.

Y como novedad podrás degustar  
en almuerzos y cenas deliciosas pastas frescas  
gracias a nuestro chef maestro italiano.

¡PRUEBA, DISFRUTA Y SEGURO REPETIRÁS!



# LA SOLEDAD DE LAS Madres

Se habla mucho del instinto, de conectar con nuestro bebé, pero... ¿y eso cómo se hace? Algunas mujeres entran en fase de enamoramiento enseguida, pero hay otras muchas que les cuesta más, y es que detrás de cada una de nosotras hay una historia, hay un parto, hay una vida.

Cuando alumbramos a nuestra cría pasamos a un segundo plano, y parece que nuestras necesidades no cuentan, que tenemos que volver rápidamente a ser las de antes y continuar con nuestra vida como si no hubiese ocurrido nada, como si parir un hijo fuera un mero proceso, cuando lo que nos queda por delante es una etapa larga de crianza y de vaivenes, lo que viene siendo estar metidas de lleno en el puerperio.

Ahora prácticamente criamos solas, muchas maternamos en soledad, tenemos que vivir con la incompreensión del entorno, con nuestros propios fantasmas, con una vida que depende prácticamente de nosotras, ellos esperan nuestro cuerpo, es lo único que conocen, y estar disponible para otro ser es un trabajo de aceptación, entrega y de presencia.

Y es que cuando nacen nuestros hijos también nacemos como madres. Por eso te animamos a que compartas tus inquietudes, a que no te dejes convencer de falsos mitos, a que te entregues a tu retoño con fuerza, es una etapa muy corta en nuestra vida y cuando te vengas a dar cuenta ya han volado de casa.

Únete a nuestra comunidad de Marujas Puerperas y diviértete con nosotras. Te sacaremos una sonrisa aunque sólo tengas ganas de llorar.

La hora Maruja en PCL RADIO



*Elsa Marrero y Alba Nadales*

@MARUJAS\_PUERPERAS

**+50 años a su servicio**

- Ferretería en general
- Cerrajería y Herrajes
- Material eléctrico y fontanería
- Maquinaria para profesional y bricolaje
- Herramientas manuales varias calidades
- Griferías y complementos de baño y cocina
- Pinturas a la carta y barnices
- Duplicado de llaves normales y de seguridad

**Transporte  
Gratuito  
ZONA TELDE**

## Ferretería San Gregorio

[www.ferreteriasangregorio.com](http://www.ferreteriasangregorio.com) | 928.690.424 | C/Costa Rica, 27 | San Gregorio, Telde, Gran Canaria

“

“El machismo es el miedo de los hombres a las mujeres sin miedo”

Eduardo Galeano

# MICROMACHISMO

“Otra forma de machismo”

En ediciones anteriores he ocupado mi espacio informando sobre el **feminismo y el machismo**. En esta edición de la revista me centraré en un tipo de machismo, que muchas veces pasa desapercibido, pero lo reproducimos y toleramos muy a menudo. **Hablamos de los micromachismos.**

Recordamos que el machismo es *“la creencia de que el hombre es superior a la mujer y, por tanto, la mujer debe estar siempre supeditada al hombre.”*

La primera persona que acuñó el término de micromachismo fue el terapeuta argentino **Luis Bonino en 1990**. Según Bonino, *“se trata de comportamientos masculinos que buscan reforzar la superioridad sobre las mujeres. Son pequeñas tiranías, terrorismo íntimo, violencia blanda, suave o de baja intensidad, tratas de dominación, machismo invisible.”*

Para aclarar, micromachismo es el término que describe **todas aquellas acciones** de carácter machista **cotidianas**, sutiles e incluso inconscientes que están normalizadas en la sociedad. Muchos de éstos comportamientos no son intencionados, son dispositivos mentales y actitudinales que forman parte de la vida cotidiana de hombres y mujeres. Los modos de presentación de los micromachismos se alejan de la violencia física, pero tienen a la larga sus mismos objetivos y efectos: garantizar el control sobre la mujer y perpetuar la distribución injusta para las mujeres de los derechos y oportunidades.

En las relaciones sociales del día a día, existen numerosos ejemplos de micromachismos, a continuación cito algunos:

- **Los piropos.** (El piropo siempre es un ejercicio de poder, en el que los hombres se toman la libertad de opinar sobre la apariencia de las mujeres y sexualizarlas).
- Cuando un/a camarero/a **le da la cuenta** instintivamente al varón.
- Que el/la **mecánico/a se dirija al varón** para explicarle algo, asumiendo que la mujer no entiende de qué está hablando o que no es la que conduce.
- En un ambiente laboral, que el jefe utilice **apelativos “cariñosos”** solo con las mujeres. O que entre compañeros y compañeras se comente que una mujer está en un alto cargo porque mantuvo relaciones sexuales con el superior.
- El hombre no se implica en las **tareas domésticas** o familiares porque “no sabe” o porque “ella lo hace mejor”. (Éstas son excusas, ya que ni hombres ni mujeres nacen con más conocimientos sobre las tareas domésticas o familiares).
- Afirmar que los hombres **conducen mejor** que las mujeres.
- Expresar a una mujer que debe ser **más femenina**.
- Recaltar a las mujeres que **deben cuidar su figura** porque si no, nadie se fijará en ellas.

Hay muchos ejemplos más que no voy a mencionar por falta de espacio, pero invito a la reflexión sobre nuestras acciones de carácter machista cotidianas, sutiles e inconscientes que diariamente reproducimos. Propongo informarnos y cambiar nuestras actitudes machistas, para, entre todas y todos, establecer nuevos comportamientos que nos hagan llegar a una igualdad basada en la libertad.

Daida Santana

PROMOTORA EN  
IGUALDAD DE GÉNERO

La Taberna  
TELDE

• CERVECERÍA •

C/ Magallanes n°10  
El Calero - Telde

LA BARRANQUERA (TELDE)

TLF: 615 013 012

• Yoga  
(todos los niveles)

• Meditación

SOUL  
YOGA

Jose Antonio Domínguez Viera

# El dolor más hermoso

(recorrido musical por las fases del amor)

Amor es la fuerza que acerca estrellas perdidas. Es la mirada escondida, el suspiro atorado en el pecho que vibra, que tiembla, que se hincha como si ningún aliento fuera capaz de entrar o salir de él. Es el lento transcurrir del tiempo cuando todo se para, y el veloz galopar del latido mientras la sonrisa espera respuesta para una pregunta que no ha formulado.

El amor es tocar la guitarra para ti a pesar de que tú no me oigas. Es correr a buscarte, es risa clara y saltitos. Es el tacto de tu mano cálida en mi pliegue secreto entre la nuca y el lóbulo de la oreja. Es el susurro a contraluz que estremece, el beso furtivo al despedirnos. Amor es miedo y sobre todo es ternura. Es el sitio de tu recreo.

El amor está hecho de instantes, es necesidad de ti. Es mensaje a deshoras, palabras que como mariposas nacen de yemas torpes sobre teclas que se confunden. El amor es temblor de piernas, es mirada inquieta que anhela que En Línea ceda el paso a Escribiendo.

El paseo callado bajo la luna llena, la risa nerviosa, los dedos que en un desliz se entrelazan. Amor se nutre de sueños, de vivencias y de proyectos. De alegrías y de tristezas, de milagros que se vuelven vidas, de desastres que no lo son tanto. Es la fuerza para salir adelante. Es quédate a mi lado.

Amar como solución al miedo, como antídoto al yo. Sublimación de la magia que es ser humano. Es vivir cerca del filo, es contigo y sin ti. Es estar, esperar, arropar cuando hay frío. Amar es dar, que decía Lennon. Es dar amor.

El amor se construye con sentimientos de montaña rusa.

Pasión y soledad. Emoción y tristeza. Esperanza y rabia. Certeza y temor. El todo y la nada.

Porque el amor fluye hacia su propio ocaso como granos en un reloj de arena, disolviendo recuerdos en el caldo amargo de rutinas y decepciones. No debería ser así, o quizás fue así siempre. Porque amor es también vivir sin aire, es agua y es sed, serio problema.

El amor es también cara oscura. Intentarlo y fallar, aferrarlo a tiempo o dejarlo correr. Su final toca notas de un piano que estremece el Seb's. Es corazón encogido, es la chispa adecuada para que todo arda. Pero amor es, también, seguir amándote aunque tú no lo sepas.

¿Es lo siento la palabra más difícil? Se preguntaba Elton John. A veces no hay nada que sentir, nada que reprocharse. A veces, sencillamente, esa no era tu canción.

Deshacerse sin perder la sonrisa, rehacer los pedazos de tu maquillaje, hacer que el show continúe, eso también es amor. Y vivir en el recuerdo, como un simple aguacero de estrellitas y duendes.

La lluvia púrpura empapa el ayer de McCartney, pero sólo si duele fue verdadero. El telón se baja y cuesta tanto olvidarte, pero queda una última confesión que hacer, y es que a veces todos somos un poquito tontos.

El amor nos eleva y nos hace flotar. Cupido sabe lo que hace. Y si el tiempo lo torna en dolor, sigue siendo el dolor más hermoso de todos.

Miguel Aguerrealde

¡Nuevos servicios  
de estética y masajes!

Manicura y pedicura de larga duración  
Tratamientos de Keratina y ácido hialurónico  
Recogidos para todo tipo de eventos

Rosalba  
Peluquerías

Rosalba  
Peluquerías

Rosalba  
Peluquerías

Rosalba  
Peluquerías

Rosalba  
Peluquerías

Rosalba  
Peluquerías

**R**  
Peluquerías

Rosalba  
Peluquerías

Rosalba  
Peluquerías

Rosalba  
Peluquerías

Rosalba  
Peluquerías

Rosalba  
Peluquerías

Visítanos o pide tu cita en:

C/ Roque Nublo, 49  
El Caracol 928 684 955

C/ Fresno, 2/19  
La Garita 928 706 275

# Mimate

Quieres...

- ¿Mejorar el estado de ánimo ?
- ¿ Dormir toda la noche ?
- ¿ Aumentar la energía ?
- ¿Un tránsito digestivo adecuado?
- ¿Crecimiento de cabello ?
- ¿Una piel firme?

## Un complemento que:

- Fortalece huesos y articulaciones
- Mejora firmeza y provoca un efecto blanqueante en la piel.
- Ayuda en el crecimiento del cabello y uñas.
- Regula el tránsito intestinal
- Favorece la metabolización de las grasas
- Mejora la calidad del sueño



Información  
628570105



## CHICAS! POR FIN UNA MÁSCARA DE PESTAÑAS PERFECTA!

- Riza
- Acondiciona
- Alarga
- Reconstruye las pestañas
- Perfectas para ojos sensibles
- CUIDA EL OJO Y LA PESTAÑA
- Ideales para las que usáis pestañas postizas
- Sin aceites
- Sin fibras
- Sin irritación
- Da una larga longitud
- Se retira fácilmente con agua
- Contiene vitamina B
- Protege tus pestañas

## POWERLIPS FLUID

Siéntete y destaca como la DIOSA que eres con PowerLips Fluid.

Dale a tus labios un color intenso y duradero. Se aplica fácilmente en un solo paso, y contiene ingredientes como **aceite de aguacate y vitamina E**, para que tus labios tengan un aspecto suave, cómodo y deslumbrante.

Con **12 tonos mates y metalizados** entre los que elegir, y **otros 6 que lanzaremos muy pronto**, todas las mujeres encontrarán el color perfecto para sacarle el máximo partido a su look y comerse el mundo





Limpia | Exfolia | Desmaquilla tu piel | Elimina líneas finas de expresión |  
Cierra poros | Tonifica la piel | Aclara | Ilumina

## LUMISPA

¿Te acuestas maquillada por falta de tiempo?  
¿Líneas de expresión prematuras? ¿Poros abiertos?

Solo necesitas 2 minutos para darle un mejor aspecto a tu piel. Un lifting, una microdermo, disminución de líneas. Todo en un solo equipo para hombres y mujeres. Lumispa es un dermolimpiador con cabezal de silicona, con recubrimiento de Plata antimicrobiano que permite una renovación celular sin dañar la piel, ¡deja la piel suave, brillante y libre de impurezas!

¿Un cepillo de limpieza que le da a tu piel una dimensión extra? Esto mata dos pájaros de un tiro. **Proporciona limpieza intensa sin dejar de ser muy suave.** Elimina el maquillaje y las impurezas más finas de la contaminación del aire. Todo esto se logra a través del cabezal de masaje de silicona cuyos dos discos diferentes giran en direcciones opuestas. Al instante notarás la diferencia. Estábamos completamente convencidos después de una sesión.

A través del masaje estimulante, mejora la circulación de la sangre en tu piel, que estará más radiante y ganará firmeza. Más sangre significa más elastina y menos arrugas. Ideal para prevenir el envejecimiento y las líneas finas. El cepillo de limpieza también ayuda contra la piel opaca o apagada, ya que el movimiento

de rotación cepilla suavemente la piel, reduciendo los poros y eliminando las células muertas de la piel sin abrasión. ¡Una razón más para que tu piel brille! Utiliza un gel limpiador, eligiendo entre tres tipos de piel: normal/mixta, seca o grasa. El mejor resultado se logra utilizando el cepillo de limpieza durante dos minutos por la mañana y de nuevo por la noche. Y eso se puede hacer bajo la ducha o en el baño porque el cepillo es resistente al agua.

En París pude probar el cepillo. Mi mano derecha fue masajeadada brevemente con el cepillo de limpieza. La diferencia tras compararla con la otra mano fue notable, y su efecto, de larga duración. Mi mano todavía parecía más fresca varias horas después.

**¡Definitivamente algo que atesorar!**



Si deseas probar o adquirir algunos de estos productos no dudes en contactar conmigo: Patricia Uche  
Distribuidora independiente | 628570105

## Instituto de Belleza

La Belleza es Confianza

Tratamientos faciales y corporales.  
Fotodepilación y tratamientos terapéuticos con la profesionalidad de un quiromasajista.

Ven, y prueba nuestros servicios.  
Sin duda repetirás.

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



# Jornadas de Valorización de las algas marinas para la Gastronomía

El pasado 27 de noviembre tuvimos el honor de realizar nuestro programa dedicado a la gastronomía desde INFECAR (Institución Ferial de Canarias), en las primeras Jornadas De Valorización De Las Algas Marinas Para La Gastronomía, impulsada por la Consejería de Desarrollo Económico e Innovación del Cabildo de Gran Canaria y organizada por la Federación Gastronómica de Canarias e Infecar.

Las jornadas comenzaron tomando perspectiva del sector de las algas a nivel internacional y nacional, sabiendo diferenciar cuando hablamos de macro algas y de micro algas, y las singularidades que éstas poseen a la hora de producirlas, comercializarlas e introducirlas en el circuito de consumo humano.

Para ello tuvieron participación diferentes empresas especializadas con las autorizaciones pertinentes para producir y cómo comercializar las algas. Una de estas empresas fue Alga Plus, productor y vendedor de algas en toda Europa, que ha desarrollado un sistema multitrófico en el que usan las aguas de los tanques de peces de Acuicultura para cultivar las algas. Trabajan con una normativa europea que legisla la Acuicultura Orgánica y que les permite producir y vender algas para consumo humano, frescas en el ámbito local, y secas, en toda Europa.

Una vez visto el potencial de las macroalgas y las microalgas, se dio paso a una mesa redonda para meternos de lleno en la gastronomía. Para ello se contó con los expertos: Paula Rivero de la empresa tinerfeña Microgreen; Consuelo Guerra, de la empresa gaditana Suralgas; Fidel Delgado, de NeoAlgae. Asimismo, se invitó que participara la única empresa gran Canaria con certificación para comercializar algas, Sushican, con Eduardo Jiménez. Juan Luis Gómez Pinchetti, director del Banco Español De Algas ejerció de moderador.

Una Jornada muy interesante la vivida en la institución ferial de canarias, las algas ya están aquí y han llegado para quedarse, ya son muchos los cocineros que las tienen implantadas en sus cartas o sugerencias, no solo por su atractivo y sus muchas posibilidades de uso, sino por su calidad nutricional. El engranaje está en marcha con la inestimable ayuda del banco español de algas BEA.

Situado en Taliarte, viene haciendo un trabajo espectacular tanto de investigación como de promoción de uso e incorporación de las algas a la gastronomía, esperemos ver en los próximos meses cómo surgen empresas que hagan posible el que se pueda acceder a las algas de forma sencilla y segura.

*Andrés Rodríguez*

CHEF Y GERENTE DEL  
CATERING ÉCHALE MOJO





## Tu opinión nos importa

Tu opinión es muy importante para el desarrollo y la implantación de la MetroGuagua.

Por eso, desde el principio, tenemos un objetivo claro:

**Acercar el proyecto a la ciudadanía para recoger impresiones, sugerencias y dudas que puedan mejorar la nueva línea de alta capacidad de nuestra ciudad.**

**Las Palmas de Gran Canaria es una ciudad de y para todas las personas que la vivimos y disfrutamos.**

**El desarrollo y crecimiento de la ciudad ya pedía un cambio en el modelo de movilidad y queremos hacerlo contando contigo.**

Por eso te animamos **a que participes** planteándonos tus dudas y sugerencias a través de:



[metroguagua@guaguas.com](mailto:metroguagua@guaguas.com)



# Gran Canaria

## Enamora con sus productos en Madrid Fusión

Ha sido todo un honor poder ir en representación de Gran Canaria a Madrid Fusión, la feria gastronómica con más importancia internacional, donde se dan cita los mejores cocineros del mundo, las mejores empresas del sector y gran parte de la cocina española representada a través de sus mejores productos y remarcando la identidad única de todos los territorios que conforman nuestro país.

Para un cocinero, estar en un evento de esta dimensión y formar parte de él en la pequeña medida que nos toca es un sueño hecho realidad, un éxtasis para los sentidos, un abrir los horizontes y saber que nos queda mucho por recorrer para seguir creciendo como profesionales, y es ahora donde quiero destacar a mis compañeros en esta aventura, **Davidoff Lugo, Juan Santiago, Manuel Tenllado, Abraham Ortega e Ivonne Hernández**. Han sido muchas horas de trabajo, estrés y muchas tareas a realizar pero siempre apoyándonos los unos en los otros, con las sonrisas pintadas en la cara y siempre

dispuestos a colaborar en aquello que fuese necesario, eso ha hecho posible que disfrutásemos desde el primer instante hasta el último.

Sin duda alguna la mayor de las satisfacciones, es ver la maravillosa acogida que tuvieron todas las elaboraciones que se presentaron, hechas al 100% con productos ecológicos de GRAN CANARIA, todos aquellos que visitaron nuestros stands quedaron impresionados de descubrir la riqueza gastronómica de nuestra isla, hasta tal punto que muchos se empeñaban, en querer pagar lo que fuera por llevarse algunos de los productos que dábamos a degustar; es un regocijo increíble ver cómo nuestra isla camina, con paso seguro hacia una gastronomía con identidad propia, asentada en los productos locales, de cercanía, dando protagonismo a nuestros maestros queseros, nuestros agricultores y ganaderos, trabajo en equipo y sinergias para un objetivo común, enseñar al mundo lo mucho que GRAN CANARIA ofrece.

Andrés Rodríguez

CHEF Y GERENTE DEL  
CATERING ÉCHALE MOJO



*No es lo mismo ir de paseo que llevar la chaquetilla de cocinero representando a tu isla y su gastronomía, para mí es un orgullo estar rodeado de tanto profesional codo con codo para dar a conocer lo mejor de nuestra Gastronomía. Subirme al escenario de Madrid Fusión y hablar de la trashumancia y nuestros quesos fue una experiencia brutal e inolvidable y la repetiría mil veces en la vida, les espero en las cocinas.*

Davidoff Lugo

JEFE DE COCINA CORPORATIVO  
DEL GRUPO MKG

*Un año más, me llevo una gran satisfacción por el desarrollo de las tres jornadas, y valoro muy positivamente el paso hacia delante que Gran Canaria ha dado desde el punto de vista cualitativo. Este evento se ha convertido en un espacio imprescindible para darnos a conocer al sector profesional, presenciando los showcookings de nuestros prestigiosos chefs y degustando sus elaboraciones. Este año, además, hemos contado en nuestros stands con producto 100% ecológico, ya que apostamos por fomentar valores como la sostenibilidad, además de dar visibilidad a nuestro producto.*

Manuel Tenllado Arévalo

CHEF ASESOR GASTRONOMICO

*Han sido 4 días sin parar, pero han sido 4 días de aprendizajes, de nuevas experiencias, de intercambios culinarios... de trabajo en equipo, todos mano a mano, dando todo lo mejor de nosotros para dejar a nuestra isla Gran Canaria en lo más alto posible. Me encantó elaborar todo solo con productos de nuestra tierra, los cuales dimos a degustar y gustaron muchísimo. El poder ver la reacción de quienes lo probaban es algo que nunca olvidaré.*

*Solo puedo decir que nuestros productos enamoran... Gracias a mis compañeros por haberme enseñado tanto, por tratarme tan bien... Los admiro mucho.*

Ivonne Hernández

PASTELERA EN SABROSAS TENTACIONES



Madrid Fusión 2019 corroboró que Gran Canaria, con su Foro Internacional del Queso, a celebrar en abril, será uno de los epicentros a nivel nacional e internacional, donde muchos cocineros tendrán puestas sus miras. GRAN CANARIA en mayúsculas empieza a vivir su edad de oro de la gastronomía y aunque ha tardado, llega con mucha fuerza y llega para quedarse, no busca crear una tendencia o moda sino posicionarse como destino gastronómico donde además se puede disfrutar del mejor clima del mundo, playas, paisajes de ensueño y un sinfín de valores añadidos que sin duda, cuesta ver en otra parte del mundo. Hace unos pocos años soñábamos con ir a un congreso gastronómico internacional y presentar nuestro producto al mundo, hoy se celebran dichos congresos en nuestra playa de Las Canteras, sin duda alguna con trabajo y esfuerzo, los sueños terminan haciéndose realidad.

Juan Santiago

CHEF DE RATIONAL

Madrid Fusion desempeña un papel clave en la visualización de Gran Canaria a nivel gastronómico, y el éxito de estas dos últimas ediciones solo ha sido posible por la unión de diferentes chefs con diferentes maneras de ver la cosas, pero con un mismo punto en común y es poner a Gran Canaria en el ojo de la gastronomía nacional. Esto supone un ejemplo no solo a nivel gastronómico sino en todos los aspectos relacionados con el turismo y el crecimiento económico. Juntos sumamos más que por separado, y es el camino que tenemos que conseguir, de apoyo y cooperatividad, para lograr los objetivos impuestos y Madrid Fusión es el claro ejemplo del éxito de este método.

Abraham Ortega

CHEF RESTAURANTE EL SANTO

La Cofradía  
de Taliarte



RESTAURANTE

¡El mejor  
Pescado Fresco  
de la zona!

- LOCAL CLIMATIZADO •
- COMIDAS Y POSTRES CASEROS •
- PLATOS TÍPICOS CANARIOS •
- GRAN BODEGA DE VINO •

DISFRUTA DE UN LOCAL IDEAL PARA  
CELEBRACIONES Y DE SU AMPLIA  
CARTA.



MUELLE DE TALIARTE (TELDE) - 928 134 387

LACOFRADEDETALIARTE@HOTMAIL.COM | WWW.LACOFRADEDETALIARTE.COM

Espacio gastronómico en PCL Radio. **Échale mojo, mucho más que gastronomía**, te acompaña **cada Martes de 11 a 12 horas** en live streaming de Facebook, Instagram y canal de Youtube de la emisora teldense.

**Programa 6:** "Cocinando los sabores del sureste" con Víctor García y Roberto Bernal.

**Programa 7:** "Vinos únicos" con Vanessa Santana

**Programa 8:** "Por y para la cocina, pura pasión", con Walter Ortega

**Programa 9:** "Lo mejor está por venir" con Fabián Maldonado

**Programa 10:** "Artista hecho pastelero" con Juan Carlos Morales

# Échale MUCHO MÁS QUE GASTRONOMÍA MOJO

En este programa contamos con la visita de **Víctor García**, Concejal del Ayuntamiento de Santa Lucía, y **Roberto Bernal**, miembro de Fegastrocan, con los que pudimos hablar de una nueva edición de la Feria del sureste y de las actividades a desarrollar en la misma.



Esta edición, en la que se cumplían 15 años, la feria se volcó con la gastronomía dando lugar al espacio "cocinando los sabores del sureste". Durante los tres días que duró la feria tuvimos demostraciones gastronómicas, en las que los asistentes pudieron apreciar las múltiples bondades de los productos de la comarca.

El chef **David Morera**, presidente de la Asociación Gastronómica "Cocina en acción", elaboró junto a todo su equipo 11 recetas utilizando como ingrediente principal el tomate, producto representativo de la zona.

**Paco Romero**, docente de FP, y **Leo Marrero**, Técnico de la Almazara Oro Canario, cocinaron con el aceite de oro canario como ingrediente principal, y sus variedades de aceitunas. Fue muy interesante conocer la historia de olivos en Gran Canaria, de más de 400 años de antigüedad.

No podemos olvidarnos de **Amaro**, uno de los mejores panaderos de Canarias, que nos deleitó a todos con su elaboración de panes artesanales. Éstas fueron algunas de las ponencias realizadas durante tres días intensos, en los que la gastronomía fue la protagonista, perfectamente acompañada por esos fantásticos productos de cercanía que hacen que sea única.



En esta ocasión tuvimos como invitada a **Vanessa Santana**, asesora gastronómica; con ella pudimos hablar de bastantes temas acerca de los grandes caldos elaborados en nuestra isla. Uno de ellos fue la falta de una apuesta clara por parte de los restauradores por nuestros vinos, restauradores para los que en muchas ocasiones solo prima el aspecto económico, cuando en los tiempos que corren, hay que ir mucho más allá.

Tenemos unos vinos muy demandados fuera de nuestras fronteras por su gran calidad, con bodegas que exportan toda su producción, así como vinos premiados internacionalmente.

Está bien que sepamos vendernos más allá de nuestras costas, pero si nosotros mismos no creemos en nuestro potencial, en nuestra identidad, en nuestros maravillosos productos, esto es "pan para hoy y hambre para mañana". La D.O. de vinos de Gran Canaria y todas las bodegas que la conforman están haciendo un gran esfuerzo para acercar cada vez más a los consumidores sus vinos, a través de diferentes actividades como las Noches de Vinos, por todos los municipios de la isla, así como estar presentes en toda feria gastronómica que se precie, teniendo claro que cuando el consumidor conozca nuestros vinos y sus historias, no habrá mesa en la que no haya vino de Gran Canaria.



Por y para la cocina: Pura pasión



Qué placer poder contagiarse de la energía positiva y el entusiasmo que nos transmite **Walter Ortega**, Jefe de Cocina del restaurante Kano 31. Empezamos hablando de formación, esa tan necesaria y que tanto defendemos desde nuestro programa, porque de ella dependerá nuestro futuro.

Nos cuenta la maravillosa experiencia que vivió en Portugal, cuando realizó sus prácticas de dirección de cocina en el marco Erasmus. Da gusto ver cómo nos relata su experiencia y como la misma se ha plasmado en su realidad diaria, Walter es un enamorado de lo que hace y no hace falta pasar mucho tiempo a su lado para darse cuenta de ello.

Ahora mismo está sumergido en darle un nuevo giro al Kano 31 para posicionarlo donde se merece. Dominador de las técnicas más vanguardistas, no se olvida de los sabores tradicionales y eso es lo que pretende, enamorar a sus comensales con productos de cercanía, de calidad, aquellos que transmiten algo más que sabor y textura. Identidad, esa que Walter tiene muy acentuada porque como él no hay dos, entusiasta del trabajo en equipo, le gusta que todos sus compañeros sean tan importantes como él o incluso más si cabe, porque en el equipo está el éxito.



**Fabián Maldonado**, en mi humilde opinión uno de los mejores cocineros de Gran Canaria, estuvo con nosotros para hablar de temas muy interesantes, así como para contarnos muchas de las increíbles experiencias que le ha tocado vivir.

Fabián es un cocinero capaz de todo, autodidacta, que le dedica muchas horas a conseguir aquello que pretende, ya que las cosas no salen por casualidad. Nos transmitió que, a pesar de ser un enamorado de las técnicas, no se nos puede olvidar que todo nace de la cocina tradicional, de las elaboraciones más básicas y sencillas, y que por ello no son menos importantes. Nos habla de buenas prácticas en las cocinas, que en muchas ocasiones se echan en falta.

Admiro su determinación y su mensaje, y es que Fabián fue docente en Hecansa (Hoteles Escuela de Canarias), de esa etapa nos comenta lo productivo que fue para él en lo personal, y nos confirma que en Canarias hay mucho talento, pero que hay que saber gestionarlo. Debemos entender que esos profesionales que se están formando recogerán el testigo en el futuro y serán embajadores de nuestra tierra, los que mimen y cuiden con su buen hacer a todos aquellos que nos visiten, no se nos olvide que vivimos del turismo.

Pudimos hablar acerca del cambio de tendencia en lo que a eventos gastronómicos se refiere, él lo ha podido comprobar en su espacio "Gastroclub El Cortijo" en Telde, donde los eventos son más dinámicos, más participativos, donde todos los invitados interactúan unos con otros y pueden disfrutar de un menú cocktail con un número mayor de elaboraciones, que permiten probar un menú más variado con sabores muy dispares.



Lo mejor está por venir



Artista hecho pastelero



**Juan Carlos Morales**, nombrado este 2018 "Mejor Pastelero de Canarias" en Gastrocanarias, compartió tertulia con nosotros. Pudimos hablar acerca de los cambios a lo largo del tiempo de los obradores y pastelerías; cómo en cocina puede haber muchos cambios de tendencias y modas pero la base es siempre la misma.

Juan Carlos se muestra con un estilo propio muy definido: detallista, cuidadoso, metódico, y exigente. Todo esto lo vuelca en sus elaboraciones, porque como él bien nos comenta, sin pasión no hay buenos resultados.

Ahora mismo, su concepción para la creación de postres es la de elaborar los mismos de forma más saludable, de menor tamaño, ya que las demandas de muchos clientes son otras. Es de admirar querer hacer disfrutar a sus comensales pensando también en su salud y en que reciban una experiencia grata. No se nos olvidó dar el valor que por momentos parece que no se da a los pasteleros y reposteros en nuestros restaurantes.

Cada vez más, nos damos cuenta de que el cierre o final de las comidas en muchos de nuestros restaurantes no está a la altura, situación que debemos revertir apostando por nuestros profesionales, por la formación y actuaciones de reciclaje y de perfeccionamiento de conocimientos. Ahora mismo es Jefe de Pastelería en "Pingüino Da Soul" en Meloneras. Cuando estuvo en los estudios Antonio Uche de PCL Radio, nos trajo un tronco de Navidad increíble. Texturas, sabor, decoración, lo tenía todo, todos los compañeros de la radio quedaron muy sorprendidos de tan rico manjar.

## Ingredientes

- 1 Cabeza de coliflor
- Aceite de oliva
- 1 Cebolleta
- 1 Diente de ajo
- ½ Pimiento rojo
- 1 Puerro
- Guisantes (un puñado)
- Azafrán y especias al gusto

¡BUEN PROVECHO!



# Paella de coliflor

## PREPARACIÓN:

1. En un procesador de alimentos triturar la coliflor cortada en ramilletes hasta obtener una textura similar al arroz. Si no tienes un procesador de alimentos puedes utilizar un rallador de queso.
2. Rehogar la cebolleta picada y el ajo machacado en una sartén con un poco de aceite. Incorporar las otras verduras si se desea. Cocinar unos minutos removiendo de vez en cuando.
3. Añadir la coliflor triturada y el azafrán. Cocinar unos 5 minutos. Salpimentar al gusto.
4. Incorporar los guisantes. Retirar del fuego y servir.



## Choco - cañas

### PREPARACIÓN BASE DEL BIZCOCHO

1. Mezcla 250 gramos de claras, 60 gramos de harina integral de avena, edulcorante y aroma de vainilla (opcional) al gusto.
2. Vierte la mezcla sobre papel de horno, dentro de un molde cuadrado. Tiene que quedar finita y la metemos en el horno a 200° unos 8-10 minutos vigilando. No puede quedar duro.
3. Al sacar el bizcocho, tenemos que enrollarlo en el papel hasta que pierda calor, para que coja la forma curva.

### Mientras pierde el calor, hacemos el relleno:

1. En un cazo mezclamos un huevo, con un vaso de leche o bebida vegetal s/a, edulcorante y 1/2 taza de harina de avena integral con 2 cucharadas de cacao desgrasado en polvo y edulcorante al gusto.
2. Llevamos a ebullición y seguimos removiendo hasta que coja la consistencia que queremos.
3. Una vez esté todo atemperado, cortamos el bizcocho para quedarnos con 2 rollitos más largos o 4 más pequeños y los rellenamos de crema.
4. Derrite ahora 2 cuadrados de chocolate negro al 85% con media cucharita de aceite de coco (opcional; es para que el chocolate endurezca más al enfriarse) y ralla las cañas con un tenedor manchado.
5. Reserva en nevera.

### DIABETES:

Raciones de H. C. por caña si dividimos en 2: 6 raciones. Hay que tener en cuenta que la harina es integral y que esta receta contiene proteínas, así que la glucemia subirá más lentamente.



Tradición  
échale

GASTRONOMÍA & EVENTOS

MOJO  
vanguardia



SERVICIOS GASTRONÓMICOS:

CATERING PARA TODO TIPO DE EVENTOS

GASTRONOMÍA TEMÁTICA PARA FIESTAS

DINAMIZACIÓN DE ESPACIOS

663 952 847

618 308 561

echalemojogastronomia@gmail.com



ÉchaleMojo  
Gastronomía y Eventos



echalemojogastronomia



@echalemojogye



www.echalemojo.es



we make **IT**  
look so easy

mobile | smart cities | IoT | wearables | ui/ux | web



**mobinteg**

we make IT look so easy



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

Lisboa Atlanta Turín Madrid