



CANARIAS7
SUPLEMENTO ESPECIAL

Felices fiestas

Navidad. Propuestas para unas celebraciones en las que no hay que olvidar la pandemia

Viernes, 24 de diciembre de 2021

ARCADIO SUÁREZ

Propuestas para no aburrirse en Navidad



C7

'Borondonia', con Zalakadula en el Galdós

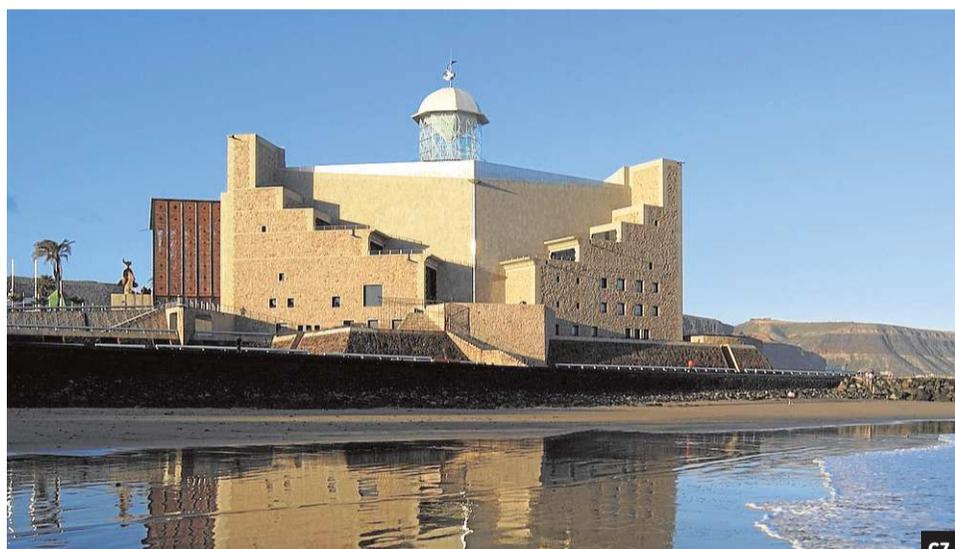
El musical, ideado para el público familiar y los niños, se representa en el Teatro Pérez Galdós, con funciones a las 12.30 y 18.30 horas, entre el 30 de diciembre y el 3 de enero. La historia sucede en una isla que tiene lo mejor de las ocho.



ARCADIO SUÁREZ

Artesanía para las compras de última hora

Una de las citas más esperadas, la Feria de Artesanía de la Fedac tomará el parque de San Telmo, en la capital gran-canaria, del 2 al 5 de enero, en horario de 10.00 a 21.00 horas, a excepción de la Noche de Reyes, que permanecerá abierto hasta las 2.00 horas.



C7

Concierto de Año Nuevo en el Alfredo Kraus

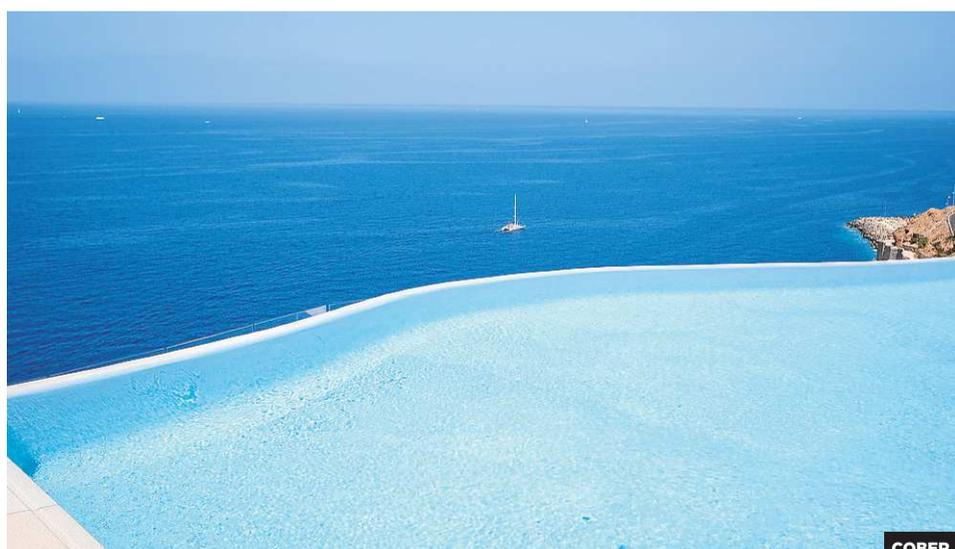
Los días 26 y 27 de diciembre llega al Auditorio Alfredo Kraus el X Concierto de Año Nuevo de la Orquesta Sinfónica de Las Palmas. Una cita habitual de las fechas navideñas que este año contempla un programa con fragmentos de grandes obras del repertorio lírico y sinfónico.



EFE

¿Dirá Felipe VI algo sobre el emérito?

Es un clásico en toda Nochebuena: el discurso del Rey. Este año el morbo se centra en si habrá alguna referencia, aunque sea encriptada, a la posible vuelta del rey emérito ahora que en Suiza la Fiscalía ha archivado la investigación abierta.



COBER

Navidad y el adiós al año en zona turística

El turismo ha ido regresando con las medidas de protección obligadas y Canarias vuelve a ser un destino preferente para millones de europeos. Hay plazas alojativas disponibles en las zonas turísticas y unos días de descanso para despedir 2021 y recibir 2022 es una buena opción.



C7

Naturaleza, senderismo y casa rural

Fue una opción que creció entre las preferencias durante la pandemia. Es una opción para unos pocos días y las islas cuentan con oferta alojativa de primera y variedad de destinos rurales. Un paseo por las cumbres de Gran Canaria bien abrigados es un plan ideal en navidades.

Motivos que motivan



A nosotros
nos motiva conseguir
que seas un poco
más feliz en 2022.

Y a ti, ¿qué te motiva?

Felices fiestas

 **cajasiete**



Propuestas para no aburrirse en Navidad



C7

El casco histórico de Gáldar cual cuento navideño

El casco histórico de Gáldar es una auténtica invitación a disfrutar del espíritu navideño. Las calles están iluminadas con 10.000 metros de guirnalda en forma de 315 motivos navideños; a lo que se une, hasta el día 28, en la calle larga, las composiciones florales que evocan un cuento.



C7

Campus de Navidad entre libros en Telde

El Ayuntamiento, a través de Gestel, organiza un campus de Navidad en la biblioteca de Arnao los días 27 y 28 de diciembre para niños de 5 a 12 años y el día 29 para críos de hasta 4 años. Las dos primeras jornadas estarán ambientadas en el mundo del circo. La última son cuentos para bebés.



JUAN CARLOS ALONSO

'Las recetas que te cuento', un regalo ideal

Si le gusta la cocina, ya sea para poner en práctica sus conocimientos gastronómicos o como lector de recetas, ya puede pedirlo en su punto de venta habitual de compra de CANARIAS7 o dirigirse al periódico para conseguir el recentario de Vanesa Delgado.



CARRASCO

Ruta de belenes al aire libre en Lanzarote

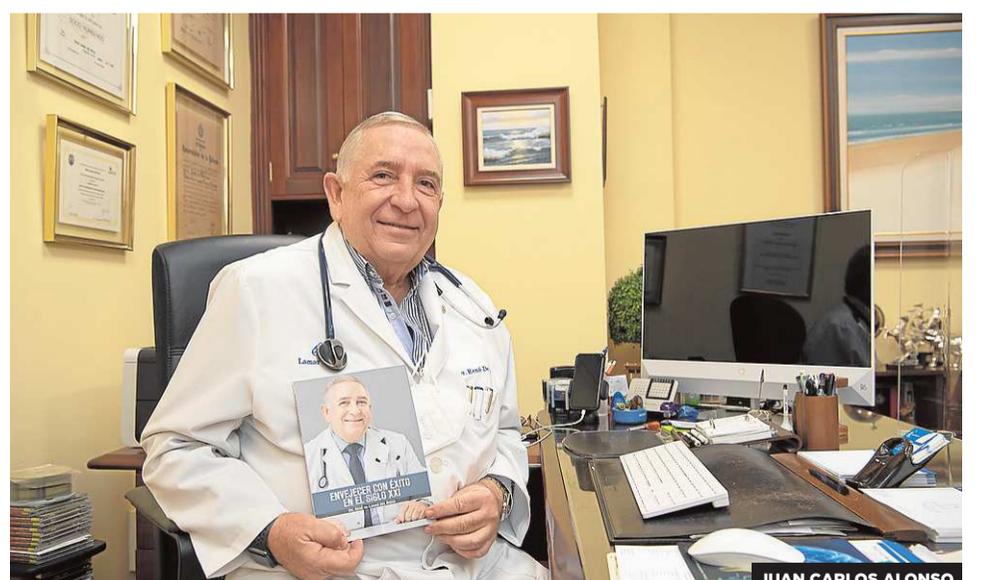
Estos días serán muchos los lanzaroteños que cumplirán con la tradición de visitar los belenes al aire libre de varios municipios. El de Yaiza hace años que es referencia. También son notables los de San Bartolomé, Tinajo y Arrecife.



JAVIER MELIÁN / ACFI PRESS

Subirse y volar con la noria de Gran Tarajal

De lunes a domingo, de 12.00 a 23.00 horas, el Ayuntamiento de Tuineje abre la noria instalada en la avenida marítima Paco Hierro de Gran Tarajal, dentro de su programa navideño. No sólo se vuela con la noria: la entrada cuesta cinco euros invertidos en el comercio local.



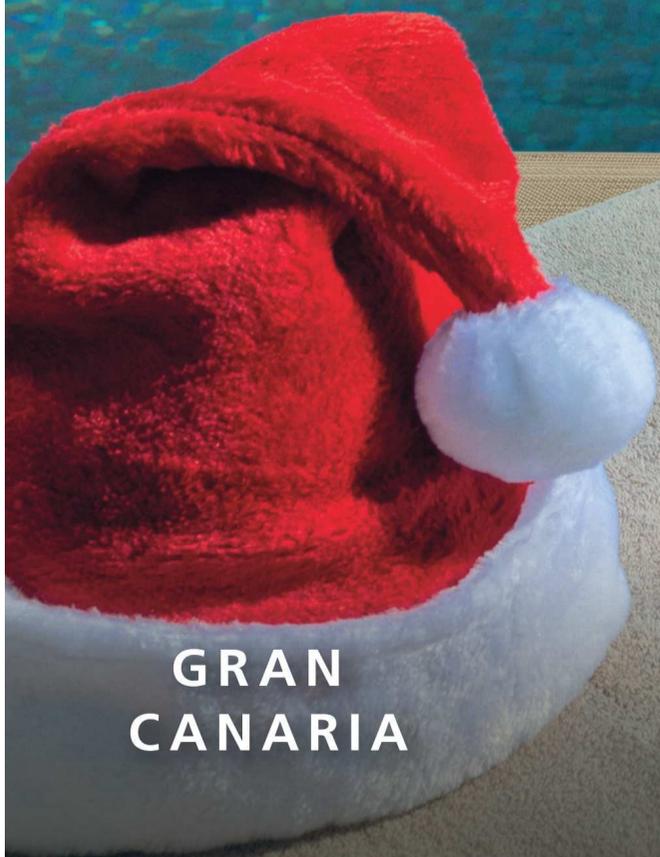
JUAN CARLOS ALONSO

El libro 'Envejecer con éxito en el siglo XXI'

¿Cómo regalar salud en estas fiestas navideñas? Pues con el libro del doctor René de Lamar, colaborador habitual de este periódico. Es una recopilación de sus artículos, una guía práctica para abordar el envejecimiento con calidad. Pídalo en su punto de compra habitual de CANARIAS7.

Recomendadas por los  que más saben de Navidad

Regala Experiencias Lopesan



GRAN
CANARIA



Descubre más en
regala.lopesan.com
Sujeto a condiciones



El belén de arena se convierte en otro activo promocional de la ciudad como destino de vacaciones. JUAN CARLOS ALONSO

El belén de arena se consolida como el gran reclamo navideño de la capital

La visita es gratuita y los donativos se podrán hacer en efectivo o de manera electrónica. Permanece abierto hasta el 7 de enero

CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. El belén de arena abrió a comienzos de mes sus puertas en la playa de Las Canteras para dar forma a la Navidad en la ciudad, en una edición «con alma» que cuenta con referencias a La Palma, a los oficios tradicionales y a los maestros con las obras efímeras de diez escultores.

Hasta el 7 de enero, la 16ª edición del belén de arena estará abierta al público con un recorrido circular que mantiene restric-

ción de aforo y medidas sanitarias para la prevención del covid-19, con 1.500 metros cuadrados de espacio y esculturas modeladas con 2.000 toneladas de arena.

Entre las novedades de este año está la participación de diez escultores de ocho países, también dos canarios, además de varias esculturas de reconocimiento y apoyo a la isla de La Palma, cuatro imágenes dedicadas al mundo rural, y a los oficios tradicionales como la ganadería o la alfarería modeladas por Rodrigo César de Magallanes (Portugal) y Johannes Christofel (Holanda).

El homenaje a La Palma y a la resiliencia del pueblo palmero ha sido construido con las manos de Guy-Oliver Devenueau (Canadá) y Sanita Ravina (Letonia), que rinden homenaje al cul-

«Con alma» y con enorme calidad artística

El concejal de Turismo de Las Palmas de Gran Canaria, Pedro Quevedo, afirmó que esta es una edición «con alma» en la que «no era fácil subir el nivel y se ha logrado» para mantener «esta referencia a la Navidad, que es internacional».

Quevedo subrayó la «calidad artística enorme» y «el simbolismo de las imágenes de este año», que forman un belén de arena «en una playa magnífica a una temperatura envidiable mientras toda Europa pasa frío».

tivo del plátano, fundamental en la isla, la referencia al apoyo de Canarias a sus hermanos palmeros con un guiño a la lucha canaria, y a los maestros y alumnos que han perdido sus escuelas bajo la lava.

La anunciación ha sido creada por Fergus Mulvany (Irlanda) y la imagen central es obra de dos mujeres unidas, Karen Fralich (Canadá) y Sue Mac Greu (Estados Unidos).

Fralich participa en el Belén

Este año se introdujo una referencia a la crisis que viven los habitantes de La Palma por la erupción volcánica

de Arena desde 1999 y cada año «tiene una nueva interpretación de la imagen» que es «un reto y un orgullo» del que se siente «muy agradecida y feliz», ha dicho en declaraciones a los periodistas, a pesar de la «responsabilidad» que conlleva modelar la escultura principal.

El director técnico del Belén de Arena, Aday Rodríguez, señaló en la presentación que esta edición es «de las que más le han gustado» y ha expresado que abre sus puertas tras prácticamente un año de trabajo, diseño y búsqueda de artistas.

Este año ha contado con el reto de introducir la referencia a La Palma, una cuestión que les llevó a modificar ciertos planes en los últimos meses.

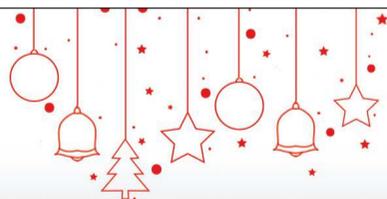
Se espera que en estos 35 días de visita se recuperen los números de antes de la pandemia, fechas en las que se superaron los 200.000 visitantes.

La visita es libre y gratuita y los donativos se podrán hacer en efectivo o de manera electrónica.

logitrans canarias

En Navidad

#SIEMPRE PREPARADOS



Más información: 902 479 099 • 928 136 190 • 922 225 869 www.logitranscanarias.com f G+ @ in

Transporte diario entre islas

Adaptamos todos los procesos y servicios a las necesidades de nuestros clientes



Distribución



Transporte



Almacenaje



ADT/LAME Y ADR

Logitrans Canarias S.L.U.
Premio PYME del año Las Palmas 2021



Binter

POR
**COSAS
DEL
DESTINO**

ESTA NAVIDAD VOLAMOS
PARA QUE PUEDES ELEGIR
TU PROPIO DESTINO



Descubre más

Sea donde sea,
Feliz Navidad.



El plan especial diseñado por la Policía Nacional presta especial atención a las zonas de compras por excelencia en estas fechas navideñas. JUAN CARLOS ALONSO

Unas fiestas con mayor presencia policial en las calles para poner coto a los ladrones

Desde comienzos de mes se incrementó el despliegue de agentes en las calles

CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. La Policía Nacional incrementó desde comienzos de mes el número de efectivos policiales en las zonas comerciales de Canarias de gran afluencia de público, un dispositivo que se mantendrá durante toda la campaña navideña en el marco de la intensificación del Plan Comercio Seguro. Este plan, según informó la Policía Nacional, está diseñado para dar protección al sector del comercio y a sus clientes durante todo el año y en determinadas fechas, como la época navideña, se re-

fuerza para minimizar la proliferación de las infracciones penales que se cometen durante esas fechas, contra los comerciantes y los ciudadanos que frecuentan las zonas comerciales. Durante la campaña navideña, la labor policial se intensifica con dispositivos operativos específicos en aquellos lugares donde se produzcan aglomeraciones de personas, especialmente en las zonas comerciales y de ocio, mercadillos navideños y zonas de entretenimiento. El incremento de agentes, con especial relevancia de la presencia policial uniformada, repercutirá en la seguridad ciudadana con la implantación de planes específicos en cada lugar coordinados por las respectivas comisarías provinciales.

El Plan también dispone la

Un plan de actuación que se diseñó en 2013

El comercio es un sector estratégico de importante trascendencia económica por lo que es primordial la defensa del comercio seguro y garantizar la seguridad económica. Dado que entre los objetivos marcados por la Policía Nacional se destaca la protección de la economía como uno de los aspectos esenciales de la seguridad, en 2013 fue diseñado el denominado Plan Comercio Seguro aprobado por Resolución de la DGP, de fecha 24/07/2013 y que desde 2017 tiene carácter permanente.

implicación de las delegaciones de Participación Ciudadana, entre cuyos cometidos principales se encuentra el mantener contactos permanentes con los establecimientos y asociaciones representativas del sector comercial.

Al mismo tiempo que se incrementa la presencia de agentes en las calles más comerciales, durante estos días se distribuirán 100.000 guías y 5.000 trípticos, elaborados por la Policía

Entre las recomendaciones a los ciudadanos se incluye priorizar el uso de medios de pago electrónico

Nacional, con consejos de seguridad destinados a asociaciones y comerciantes.

Ambas publicaciones se han convertido en referente indiscutible del Plan y han sido traducidos también al idioma chino, dada la relevancia de esta nacionalidad en el sector comercial. Algunos de los consejos de seguridad incluidos en este material divulgativo son los siguientes:

-Priorice el uso de medios de pago electrónico.

-Es recomendable disponer de detectores de billetes falsos.

-Realice el tratamiento de los datos personales de acuerdo con la legislación vigente.

-Preste atención a las personas que tengan actitud vigilante.

-Si decide instalar cualquier medida de seguridad en su establecimiento, recurra siempre a profesionales habilitados por la Policía Nacional.

-Si sufre o presencia un hecho delictivo, evite manipular cualquier objeto.

-Si observa la puerta de su local forzada o abierta, no entre y llame al 091.



Esta felicitación navideña contiene algo muy especial...

Contiene la pieza que **lo mueve todo**.
La que **nos motiva** a seguir dando lo mejor de nosotros.
La que **nos impulsa** a cuidar de miles de personas.



928 49 99 00
hpshospitales.com

HPS



Diciembre es el mes de las compras, precedido del tirón del Black Friday. COBER SERVICIOS AUDIOVISUALES

La OMIC recuerda la importancia al hacer las compras de los principios de reducir, reutilizar, reciclar y repensar

romper con los estereotipos sexistas, bélicos y violentos a la hora de regalar juguetes, así como comprar alimentos a granel para contribuir a la reducción de plásticos y otros materiales no reciclables. En este sentido, también se recomienda evitar los envoltorios de regalos en los comercios y sustituirlos por restos de periódicos y revistas.

A través del díptico informativo, la OMIC aconseja comprar pensando siempre en los principios de reducir, reutilizar, reciclar y repensar, con el objetivo básico de mejorar los hábitos de consumo para que éste sea ético, crítico, ecológico y solidario.

Reutilizar los productos de vida útil, repararlos o reutilizarlos antes de volver a comprar, clasificar los residuos, minimizar la decoración, emplear lámparas de bajo consumo, o elegir árboles de Navidad que provengan de plantaciones sostenibles o artificiales son otras recomendaciones de la OMIC de cara a fomentar un mayor respeto del planeta.

En otro orden de cosas, también se recuerda la importancia de conservar durante cierto tiempo las facturas y los tiques de compras por si hubiera que realizar una reclamación. Además, los establecimientos comerciales tienen el deber de contar con hojas oficiales de reclamación a disposición de las personas consumidoras y usuarias cuando lo soliciten. La campaña también recomienda a los consumidores no excederse en el crédito y recordar que ahorrar no debe significar renunciar a la calidad. La OMIC recuerda además que está prohibido ofertar como rebajados artículos deteriorados.

Es tiempo de consumo, pero hágalo de forma segura, responsable y sostenible

La Oficina Municipal de Información al Consumidor de la capital grancanaria edita una sencilla guía con consejos prácticos

CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. La Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC) ha puesto en marcha una campaña informativa con consejos prácticos

cos y recomendaciones sobre consumo responsable y sostenible dirigida a las familias de cara a las compras de Navidad. Esta campaña informativa digital se realiza a través de la difusión de un díptico y un 'flyer' realizados por la Sección de Consumo del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria y está dirigida a toda la ciudadanía y a las asociaciones de usuarios.

De esta forma, la OMIC recuerda que en estas próximas Navidades hay que tomar precau-

nes y medidas de seguridad para toda la familia, prestando especial atención a las personas más vulnerables y tratando de evitar la propagación del Covid-19.

Por ello, el órgano municipal llama a adaptarse a la nueva situación y aprovechar para llevar a cabo iniciativas diferentes, como organizar cenas virtuales, confeccionar las tarjetas y los regalos de forma manual, anticipar las compras a través del comercio local y comparando precios por internet, y consumir priorizan-

do los comercios de proximidad para incentivar su reactivación económica.

La OMIC insiste en la necesidad de los consumidores de planificar las compras con antelación y fijar un presupuesto en base a las necesidades de las familias, haciendo un listado de las cosas que se necesiten y comprando de forma consciente y responsable. Se recuerda asimismo que es preferible adquirir productos ecológicos.

El órgano municipal insta a



Un año más, Central de Representaciones Canarias les desea una Feliz Navidad y un año 2022 lleno de salud, ilusión y trabajo.

De Capital a Capital

MEJOR CONECTADOS



Las Palmas de G.C. ↔ S.C. de Tenerife

Uniendo las **DOS** capitales de forma directa con los **DOS** fast ferries más modernos,
Volcán de Taidía y Volcán de Tagoro

L-V: 06:00 | 08:30 | 11:00 | 13:30 | 16:30 | 19:30

S y D: 08:30 | 11:00 | 16:30 | 19:30

12 SALIDAS
DIARIAS

100 MINUTOS
DE TRAYECTO

#yviajodirecto

MÁS INFORMACIÓN EN
navieraarmas.com / CALL CENTRE (+34) 902 456 500 / 928 300 600
EN SU AGENCIA DE VIAJES



NAVIERA
ARMAS



Vivencias de Navidad isleña

Recordar el ayer nos ayudará a percibir mejor la Navidad actual, tan llena de hábitos y pretensiones que no se ajustan a su verdadero sentido, al menos aquel que aprendimos de nuestros mayores y ellos de los suyos

CRÓNICA

JUAN JOSÉ LAFORET

Cronista oficial de Las Palmas de Gran Canaria



En Gran Canaria, donde el primer gran poeta isleño Bartolomé Cairasco ya dedicó, allá por el siglo XVI, señeros poemas a la 'Natividad', pronto florecieron manifestaciones artísticas y populares, así como usos y costumbres, que conformaron una Navidad con verdadero sabor propio, con un aire atlántico peculiar que anuncia los belenes desde la costa a la cumbre. Unas celebraciones que conllevaban muchas...letrillas candorosas, de pluma inédita, reflejan el carácter, la intención y el ambiente del pueblo que las canta: ¡Jesús, que divino Niño, / tiene la Virgen del Pino!», como apuntó el escritor y periodista grancañario Francisco Rodríguez Batllori en 1960, en un extenso artículo titulado 'Navidad en Canarias'. Tradiciones y costumbres que aparecieron y se trasmutaron, poco a poco, a través de los siglos, tal cual recuerdan, comentan, y hasta critican en ocasiones, en sus crónicas y libros autores como Domingo J. Navarro, Eduardo Benítez Inglott o José Miguel Alzola, el primero testigo directo de la Navidad isleña del siglo XIX, el segundo a caballo entre los dos siglos y el tercero de la del siglo XX.

Sin embargo, en la Navidad 'sui generis' que desde el año pasado nos toca afrontar, algunas personas me han hecho dudar acerca de las celebraciones navideñas, dado que como están las cosas les parece, sin que les falte cierta razón, que es una trivialidad, o un sarcasmo, desearle a nadie «felicidades» o «que tenga un próspero año», pues argumentan como, con la que cae, 'no está el horno para bollos', ni para soñar con derroches que no se los puede permitir casi nadie, ni la sociedad en su conjunto.

Sin embargo, ante ello habrá que preguntarse ¿pero de que Navidad hablamos? Y entonces entenderemos que, muy al contrario, la difícil situación actual por la que atraviesa la humanidad, lejos de anular y negar la celebración de la Navidad se nos presenta como una magnífica oportunidad, como un punto de inflexión, para recuperar



Imagen de un belén con indumentaria tradicional canaria. COBER SERVICIOS AUDIOVISUALES

**Sin embargo, ante ello
habrá que
preguntarse ¿pero de
que Navidad
hablamos?**

**Indudablemente no
todo siempre fue igual
y la celebración de la
Navidad varió a través
de los tiempos**

el verdadero sentir de estas celebraciones, al tiempo que, dejando a un lado una impropia costumbre meramente consumista, que se ha difundido desde las últimas décadas del siglo pasado, recuperemos y demos a las solemnidades navideñas el carácter tradicional que se fraguó a través de los siglos, un sabor y sentir propios de una conmemoración que pone en valor sobre todo el encuentro entre todas las personas, la alegría como símbolo del deseo de superación de cualquier diferencia o alejamiento. Para ello no hace falta mucho, el mejor regalo es la amistad y el compartir lo que cada uno tiene, recordando como aquel Niño de Belén, que transformó la historia, nació en una humilde cuna, en un sencillo establo, no junto a una opípara mesa, bajo un árbol de luces tintineantes, entre cientos de regalos que, la mayoría de las veces, son tan inútiles

como la idea que impulsó su adquisición.

Un año más, pero ahora en un ámbito donde una gran mayoría se empuja en la idea de no estar 'para fiestas' -y no les quitaré la razón-, llega la Navidad, esos días un tanto extraños, de sabor agridulce, en los que la felicidad desbordada se conjuga con un cierto halo de tristeza, de recuerdos, de añoranzas. Frente a hábitos muy recientes, que nada tienen que ver con esta celebración y la desvirtúan completamente, es la noche de las familias, del entorno amplio de esa gran comunidad que también conforman parentelas más o menos lejanas y hasta las mismas vecindades, marcada por la amistad profunda, por la solidaridad, por los sentimientos a flor de piel; pero nuevamente se me formula la misma cuestión y me pregunto si en verdad entendemos todos esos conceptos y que son ellos

los que definen estas festividades.

A tenor de ello es curioso mirar atrás y ver como, en las navidades de 1953, el cronista Eduardo Benítez Inglott apuntaba que «...ahora, en los tiempos que vivimos son muy distintas las características del día de Navidad en nuestra urbe...», y aconsejaba que se tuviera mucho cuidado, pues «...todo lo que no es tradicional es falso...». Pero los cambios y evoluciones siempre se dieron, tanto que, en 1791, el ineludible memorialista de esta isla Isidoro Romero y Ceballos recogía como se dispuso entonces que se «Tocase a maitines de Navidad a las ocho y media y se deja la costumbre antigua», precisando como «...La víspera de Navidad de este año se tocó a maitines ('Oficio religioso nocturno que se celebra entre la medianoche y el amanecer, antes que laudes, y que constituye una de las horas canónicas') a los ocho y media de la noche en lugar de que antes se empezaba a tocar a las once de la noche y se dejaba a las doce, lo que ejecutó por acomodarse el Cabildo a los deseos de dicho señor obispo (en ese año ocupaba la silla episcopal D. Antonio Tavera y Almazán)...»

Indudablemente no todo siempre fue igual y la celebración de la Navidad varió a través de los tiempos y se adecuó a las costumbres de las épocas y de los lugares, pero siempre había mantenido una aceptación de los valores más consustanciales a su mensaje, al significado de celebrar el nacimiento de alguien que quiso transformar el mundo con una única llave, la del amor. La Navidad, el ayer y hoy de unas celebraciones propias y universales, de unas fiestas en las que debe prevalecer junto a lo religioso el espíritu de amistad, de entendimiento, de identificación con las propias costumbres, el valor que se daba a los buenos deseos, la falta de interés material. Recordar el ayer nos ayudará a percibir mejor la Navidad actual, tan llena de hábitos y pretensiones que no se ajustan a su verdadero sentido, al menos aquel que aprendimos de nuestros mayores y ellos de los suyos a lo largo de cinco siglos de historia isleña.



*Felices
Fiestas*

Que el próximo año
todo fluya a tu favor.



Pan de oro, trufa y azafrán para un turrón que presume de ser el más caro

Sale al mercado una edición especial para reivindicar el trabajo de los artesanos del turrón en España

ANTONIO MARTÍN

JIJONA (ALICANTE). Con pan de oro, trufa blanca italiana, grano del café indonesio Kopi Luwak y azafrán de La Mancha, turrónes '1880' elabora unas exclusivas tabletas de Jijona y Alicante que hacen honor al conocido eslogan publicitario de ser el más caro del mundo, a 250 euros la tableta de medio kilo.

No podía ser otra que la popular turroneira fundada en 1725 por Bautista Sirvent, que cumple once generaciones de empresarios y que desde hace décadas publicita este dulce típico de la Navidad a base de almendra alicantina y miel de azahar como «el más caro del mundo».

La directora de Marketing, Beatriz Sirvent, ha explicado que con motivo de la primera celebración del día mundial del turrón, el pasado 7 de noviembre de 2021, '1880' decidió sacar una selecta colección bajo pedido formada por tres variedades en pastillas de 500 gramos a 250 euros la unidad.

En una edición limitada que se vende en la nueva tienda Casa

Cientes nacionales y extranjeros hacen pedidos de un producto cuyo precio se ha fijado en 250 euros



A 250 euros la tableta se vende esta edición especial de turrón. EFE

1880 en la calle Mayor de Madrid, una de estas tres variedades es un turrón de Alicante (duro) con pan de oro y trufa blanca de Alba, que se cultiva en el Piamonte italiano y que en términos económicos vale más que el diamante por su altísimo valor culinario.

Sirvent ha asegurado que el sabor intenso de esta trufa combina perfectamente con la almendra entera de Alicante, a lo que

se suma el pan de oro que, elaborado artesanalmente en una fina lámina que se deshace en la boca, aporta «un lujo estético a modo de mármol dorado».

El segundo tipo de este turrón más caro del mundo es de Jijona (blando) y cuenta con el ingrediente estrella del grano del café indonesio de Kopi Luwak, considerado el más selecto del planeta.

Recogido después de que un pequeño mamífero, la civeta (parecido a una comadreja), lo haya ingerido y expulsado entre sus heces, este café es una joya gastronómica porque adquiere una «acidez equilibrada» y un sabor más intenso que el convencional. Se combina con la cremosidad del turrón blando de Jijona y se espolvorea por encima de la tableta para potenciar el sabor del café.

La tercera y última variedad del turrón más caro del mundo contiene el cotizadísimo azafrán de La Mancha, con Denominación de Origen Protegida y que aporta un toque «sensual» gracias a su alto poder colorante y su potente y exótico aroma, ha relatado Sirvent.

Estos exclusivos turrónes nacen coincidiendo con la ambiciosa iniciativa del Consejo Regulador IGP Jijona Turrón de Alicante y el ayuntamiento jijonense para que la ONU declare el 7 de noviembre Día Mundial del Turrón en reconocimiento a un producto con más de cinco siglos de historia que se consume en más de medio centenar de países.

Estas nuevas pastillas de 250 euros que se venden en la tienda de Madrid ya tienen clientes nacionales y extranjeros.

La apuesta de la compañía por abrir en Madrid tiene antecedente en la continua presencia desde finales del siglo XIX de '1880' en el tradicional mercado navideño de la cercana Plaza Mayor, donde cada Navidad se acude en busca de las clásicas figuritas de los belenes.

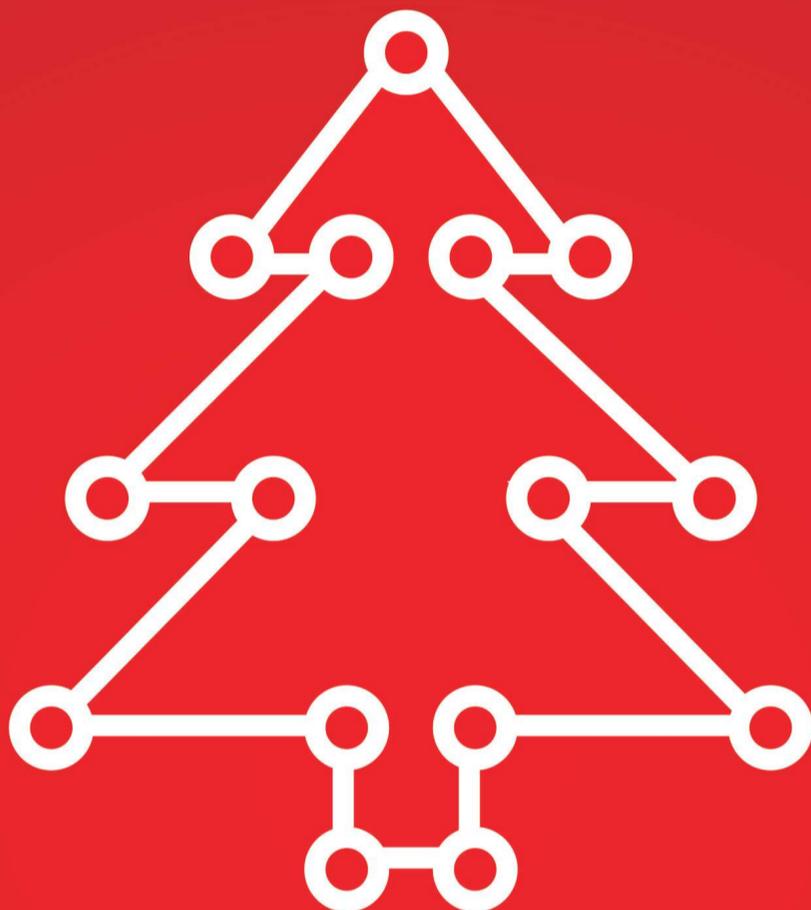
Dirigida por José Manuel Sirvent, '1880' pertenece al grupo agroalimentario Confectionary Holding, también dueño de 'El Lobo' (con su lema 'Qué buen turrón') y 'Doña Jimena', 'Imperial Toledana' y 'Clair de Lune' y que cuenta con plantas productivas en Jijona y en Alcaudete (Jaén).

Durante 2021, el grupo prevé fabricar alrededor de 3 millones de kilogramos de productos, sobre todo turrón aunque también chocolates, dulces navideños y mazapanes, con una facturación de 22 millones de euros.

Actualmente, exporta el 20 por ciento de sus productos a más de 40 países, principalmente a Europa, Iberoamérica y Estados Unidos, en un año en el que destaca el tirón del canal de venta en línea, que se ha disparado el 65 por ciento con respecto a 2020.

Nuestros mejores deseos
para el próximo año


CEISA
CEMENTOS ESPECIALES DE LAS ISLAS



JUNTARNOS,
EL VERDADERO SÍMBOLO
DE LA NAVIDAD.

GLOBAL

Conectamos con lo que te mueve

La Navidad más complicada para el negocio del marisco

A las restricciones por la pandemia se unen los problemas de transporte y logística en todo el país, lo que pasa factura a los productores

ALEJANDRO ESPINO

PONTEVEDRA. Parecía que no podría haber unas navidades con más incertidumbre que las pasadas, debido a que la pandemia estaba en sus cotas más altas y la vacunación aún no había comenzado, pero las de este año no parecen mucho mejores para el marisco gallego.

A pesar de que el miedo a un aumento desproporcionado de los precios ha animado los mercados, con los consumidores adelantando sus compras más que nunca para no quedarse sin sus preciadas piezas, el sector no las tiene todas consigo.

El aumento de los contagios en esta sexta ola de la covid-19 está provocando que se cancelen numerosos pedidos, especialmente de restaurantes que se enfrentan a una oleada de anulaciones de comidas o cenas de empresas, inviábiles ya ante el regreso de las restricciones.

A ello se suma la escasez de producto en los mercados que, tradicionalmente por estas fechas llenaban los estantes de los comerciantes, y la amenaza de desabastecimiento en Navidad ante el paro patronal convocado por el sector del transporte a las puertas de los días grandes.

«La gente lleva más de dos semanas preguntando ya por el marisco para Navidad», explica Emilio Martínez, vendedor de la plaza de abastos de Pontevedra, que asegura que «cada vez hay más clientes que se lo llevan con antelación y lo congelan».

Entre ellos, el principal miedo «es que suba de precio» ya que, según Martínez, al tradicional aumento que se da porque «al haber más demanda siempre sube», el coste de marisco ya está subiendo en las lonjas «porque hay bas-

tante escasez de productos».

Lo que más salida tiene, explica este vendedor, son especies habituales como la centolla o la nécora, que ya están entre 25 y 30 euros el kilo; la cigala, que por ahora se cotiza a 55 euros; o el bogavante, que puede alcanzar los 60 euros; «los que mejor aguantan la congelación».

Pero estos precios, augura Emilio Martínez, multiplicarán por dos o por tres su precio a medida que se aproximen las fechas navideñas, llegando a precios casi prohibitivos para un bolsillo medio en el caso de especies como los percebes o los camarones.

Para vendedores como este pontevedrés, que envía producto fresco a toda España, no solo la pandemia está haciendo mella en su negocio, también la anunciada huelga del transporte, prevista para el 20 de diciembre, «porque no puedo garantizar las entregas».

«Tengo muy buenos clientes a los que le vendo todos los años y esta vez ya les dije que no podré hacerlo porque no puedo asegurarles que les llegue», lamenta Martínez.

Lorena Rodríguez, también vendedora en la plaza de abastos de Pontevedra, dibuja un panorama similar porque asume que hay mercancía «que ya no me llegará hasta enero».

En su caso vende bacalao, un pescado típico de las navidades gallegas, que hasta ahora ha vendido muy bien, tanto que «las horas más grandes de siete u ocho kilos las tengo ya casi agotadas», y ahora despacha las raciones más pequeñas.

Ella también ha notado que, con respecto a otros años, «hay menos producto porque todo lo mandan a China y para fuera de España», lo que ha provocado que los precios se encarezcan de manera notable, situándose en torno a los 16 euros por kilo.

Estas 'turbulencias' en los mercados se notan menos en empresas como O Percebeiro, con sede en Marín (Pontevedra), que, a pesar de tener a la restauración como su principal cliente, cada vez venden más marisco a través de pedidos que les llegan por internet.

La venta online, hace apenas tres años, era residual para ellos porque, según explica su responsable de marketing, Montse Fernández, «la gente tenía miedo a comprar porque no sabía en qué condiciones les iba a llegar el ma-



Tradición.

El marisco se consolidó como uno de los ingredientes fijos en las cenas navideñas de las familias en España, pese a su elevado precio, que se dispara precisamente en estas fechas. c7

Con problemas.

Este año el marisco llega a los mercados con un incremento todavía mayor en su coste, mientras que los productores alertan de los problemas de logística en el transporte. c7

La queja del comercio:
«Hay menos producto porque todo lo mandan a China y para fuera de España»

risco».

Pero ya en 2019 notaron «un buen empujón», aunque el «impulso definitivo» la compañía lo notó con la pandemia porque «al no poder salir de casa perdieron ese miedo de manera obligada» y ahora tienen clientes semanales «que no fallan nunca».

Desde hace semanas han no-

tado un «incremento notable» en los pedidos, entre los que sobresalen las reservas para las fechas más señaladas de la Navidad, Nochebuena y Fin de Año.

«Por ahora las empresas de transporte no nos han dicho que vayamos a tener ningún problema», asegura Fernández, que detalla que por ahora «lo que sale

son sobre todo crustáceos porque es lo que mejor se congela» o pescados blancos como lubina, merluza o besugo «que está muy cotizado en Madrid».

Para días posteriores prevén un aumento en la salida de almejas, navajas, percebes y, especialmente, las ostras «que hay que consumirlas frescas».



UNIVERSIDAD
FERNANDO
PESSOA
CANARIAS

LES DESEA

*Feliz
Navidad*

Cómo acertar con los regalos.

Algunos son un boleto casi directo al fracaso, evítalos

SOLANGE VÁZQUEZ



Ay, el arte de saber regalar... ¡al alcance de tan poca gente, aunque todos creamos que somos unos ases en el tema! Claro, por educación casi nadie se atreve a hacernos ver que nuestros obsequios les horripilan o decepcionan. Pero ¿tenemos nosotros la misma consideración hacia el prójimo cuando buscamos algo para regalar? La respuesta obvia es que sí, pero, entonces, ¿por qué metemos la pata tantas veces? «Un regalo es un 'don'. Y requiere pensar en el otro y, ante todo, mostrar que hay un interés», censura el psicólogo José Ramón Ubieto, quien considera que el poco acierto a la hora de regalar no deja de ser una falta de empatía, por un lado, o un alarde de dejadez suprema, que también es una posibilidad. ¿Quién no va siempre a tiro fijo, a por la típica corbata, calcetines, el perfume habitual del 'recep-

tor' o una taza de desayuno (que nunca están de más)?

De este modo tratamos de 'matar' el estrés de buscar el regalo adecuado. Porque no todas las personas encajan bien esa misión. Hay gente a la que le causa ansiedad no saber qué regalar. Este es uno de los motivos por los que, a veces, hay familiares que prefieren dar dinero. «La falta de información es la causante de este sentimiento», advierte el neurocientífico Diego Redolar. «Al ser humano, cuando tiene que tomar una decisión, le gusta tener información de contexto. Si no la tiene, la corteza prefrontal se ve obligada a hacer un sobreesfuerzo para decidir qué hacer, y esto puede generar ansiedad».

De hecho, algunos estudios indican que las expectativas que se generan pueden convertir los regalos en una experiencia estresante: cuando se da un regalo estamos en alerta y observamos si hay alguna pista que pueda indicar si la persona destinataria está satisfecha o no. Si no obtenemos la respuesta que esperábamos, como una sonrisa, es posible que nos decepcionemos. Del mismo

modo, el destinatario se puede sentir coaccionado para mostrar satisfacción, incluso si es un regalo que no quiere. ¡Cuánta presión! Aunque no hay una fórmula mágica para acertar, he aquí unos apuntes sobre algunos de los obsequios más arriesgados.

Perfumes

Una opción demasiado personal

Cuanto más personal es un obsequio, mayor riesgo. Y los olores son nuestra 'marca', así que es raro que alguien acierte al 100% con nuestros gustos. Un olor que no te identifica o que directamente te asquea es algo que te desagradará llevar encima hasta puntos casi insostenibles. «La venta de perfumes ha aumentado un 30% en los últimos meses, debido al regreso a las oficinas, a la vuelta a la vida social y a las ganas de arreglarse. A ese aumento hay que unirle el incremento de ventas que tradicionalmente tienen los perfumes en estas fechas navideñas, que suele ser de un 20%», indican los expertos de la compañía de comercio electrónico Nutritienda.com,

que ha elaborado un catálogo para orientar a los despistados sobre qué aromas escoger según la personalidad del receptor del perfume. Frutales –sútiles y poco cargantes– para personas tímidas y coquetas, orientales para los más sensuales, amaderados para quienes quieren potenciar la masculinidad, dulces para casi todos los gustos...

Libros

Sólo si no les pones en un compromiso

No hay nada más desagradable que tener que leerse un libro que nos parece un plomo o una ba-

sura por compromiso, por el simple hecho de que el 'regalador' nos vaya a preguntar que qué tal. Porque otra máxima para regalar bien es esta: no dar trabajo al receptor, ni requerirle un sacrificio. Por ejemplo, si le compras a alguien un libro para que aprenda a hacer yoga pero esa persona nunca ha manifestado interés..., le vas a 'obligar' a ponerse las pilas. Eso no es correcto. «Es meter la pata», indica Ubieto.

Decoración

En mi casa solo mando yo... ¿o no?

Seguro que alguna vez ha entrado en una casa y ha visto que la decoración es demasiado heterogénea, con objetos inconexos, difíciles de explicar. Como un cuadro bordado a punto de cruz en un salón vanguardista. Pues bien, detrás de esos desmanes suele haber mucho regalo que la gente se ve en el compromiso de colocar en su casa. Ocurre mucho con las manualidades de la abuela o de los críos. Volvemos a lo de siempre, a la tesis de Ubieto: hemos pensado en quedar bien nosotros, no en el receptor.

Calcetines, corbatas, agenda...

Los clásicos son el horror

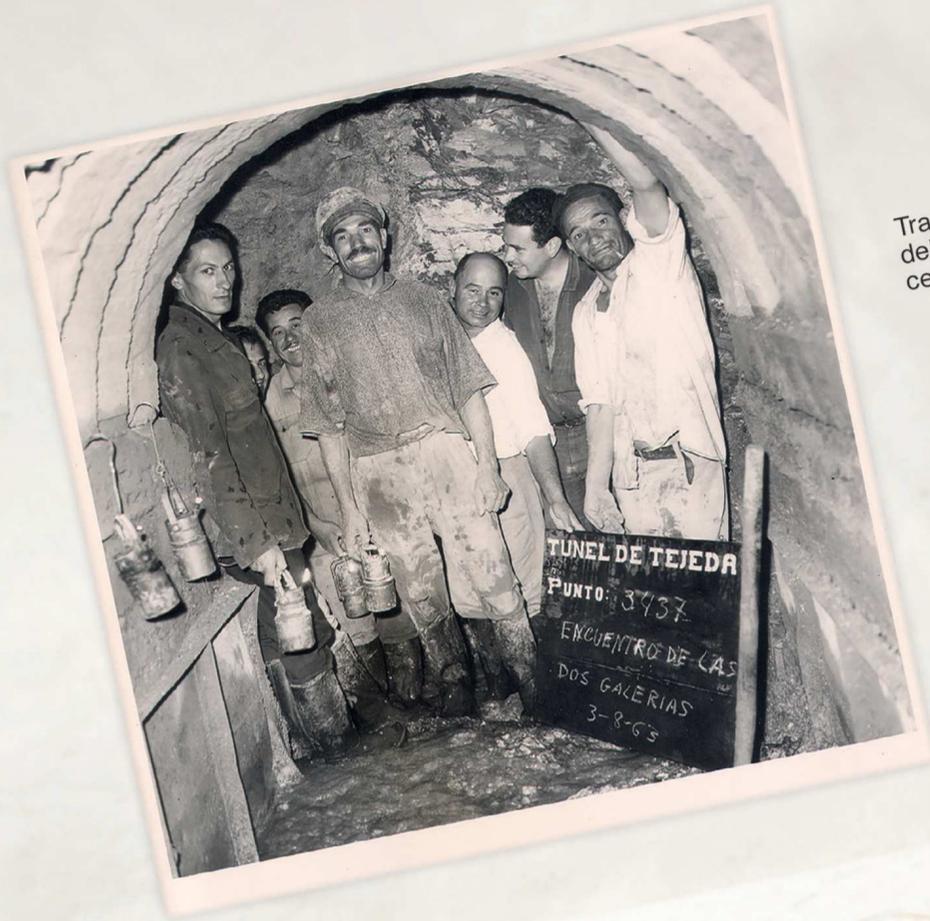
«Es mejor regalarle a alguien una entrada para el cine o para un rocódromo, una 'experiencia'. Algo que no haya hecho antes y le sorprenda –apunta el psicólogo–. Esta elección implica acompañamiento, aprecio y favorece el vínculo».

A los humanos y a los primates nos encantan los obsequios

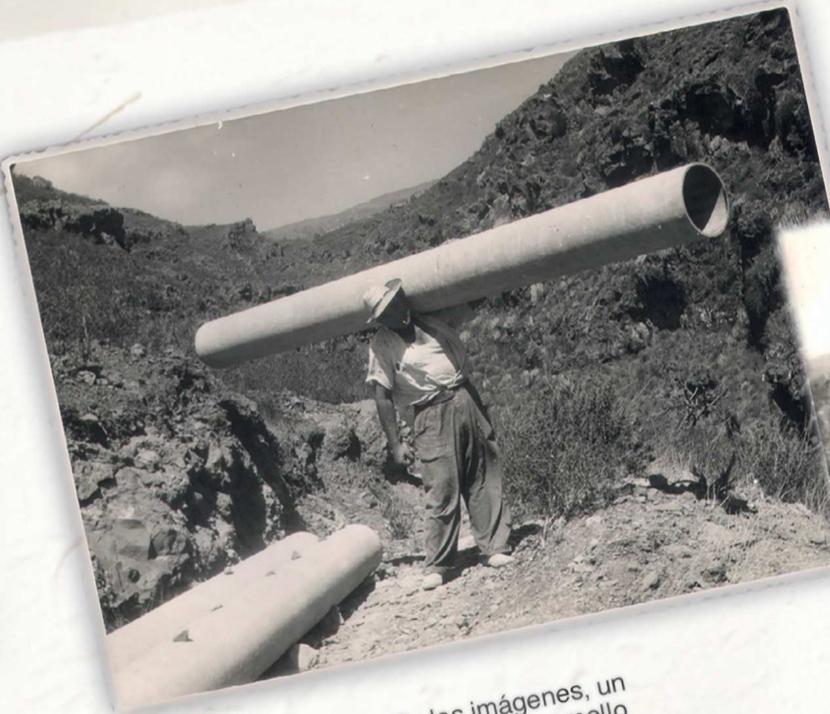
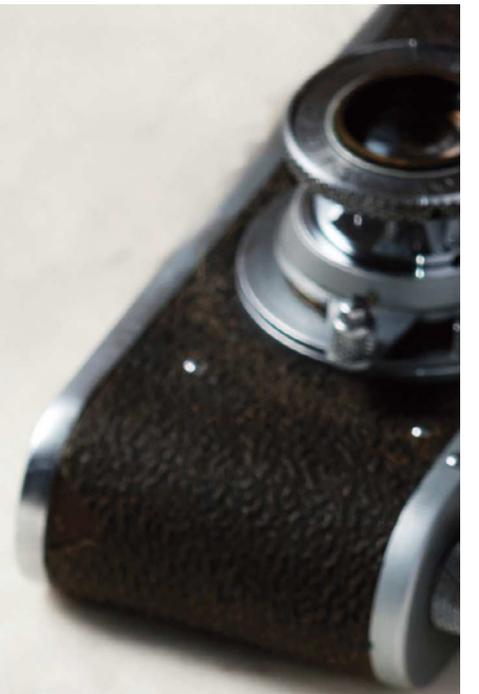
«Cuando recibimos un regalo hay un doble beneficio: se activan las regiones del placer de nuestro cerebro (sistema neuronal del refuerzo) y también nuestro cerebro más emocional», explica Diego Redolar, neurocientífico y profesor de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la UOC. «A los seres humanos y a los primates nos gusta mucho sentir que alguien se ha preocupado por nosotros», recalca.

Pero recibir como regalo un objeto o una experiencia no produce el mismo impacto en la memoria de una persona. «Las cosas materiales se olvidan más rápidamente. Normalmente, una experiencia corresponde a una memoria episódica que tiene más connotación emocional», señala Redolar.





Trabajadores de las dos galerías del túnel de Tejeda posan para celebrar el encuentro. 3/8/1963.



Un esfuerzo inmenso. En las imágenes, un trabajador carga una tubería y un camello las traslada para llevar agua a la ciudad. Años 60.



Aquí el agua nunca ha sido cosa fácil. Con el coraje de muchas personas, ingenio e innovación, hemos vencido todas las dificultades en una extraordinaria historia de éxito. Así que ahora, también con coraje frente a las adversidades: ¡A por el 2022!

Felices Fiestas. Feliz Año.



www.emalsa.es

(*) Imágenes del archivo fotográfico de Emalsa.

¿Qué 'cacharrito' regalo este año?

Ideas tecnológicas para sorprender a los más 'techies' esta Navidad

SARA BORONDO

Los regalos tecnológicos se han consolidado en la lista de peticiones navideñas. Un móvil nuevo, un ordenador, una tablet, un 'cacharrito' para los peques. ¿Más? Sí, hay mucho más. Desde soluciones para alimentar a mascotas a purificadores de aire o artilugios para que no se nos pierdan las fotos del móvil.

Photostick

Desde que aparecieron las cámaras digitales se abandonó la costumbre de imprimir las fotografías y ahora se almacenan en los teléfonos móviles, discos duros y tablets... Pero los recuerdos acaban perdidos entre tanto dispositivo y carpeta, y es difícil encontrar una imagen concreta cuando se busca. Los photosticks son unas llaves USB que incluyen un software especializado en encontrar archivos de fotografía y vídeo. Solo hay que conectarlo con el ordenador y activar el programa, que encuentra las fotos o el vídeo y los clasifica y almacena en la llave automáticamente –como el programa también revisa esos archivos, no copia los que hay repetidos–. Hay USBs de hasta 128 GB y con adaptadores para poder conectarlos también con el móvil.

Robot aspirador

Es de esos aparatos en los que piensas que no merece la pena gastarse dinero pero quien se compra uno no se arrepiente. Es especialmente adecuado para personas que tienen la casa despejada y con pocos muebles, ya que cuando detecta un obstáculo, retrocede. Actualmente los hay que también friegan el suelo y otros modelos con filtros HEPA para las personas con problemas de alergia.

Suscripción a una plataforma de vídeo

Mucha gente está suscrita hoy en día a alguna plataforma de vídeo por streaming, pero hay demasiadas para pagar por todas. Una suscripción de uno o varios meses para aquellos a los que les guste un tipo de películas, series y programas concretos es un muy buen regalo. Con ese tiempo se hará una idea de si le interesaría permanecer en esa plataforma una vez termine el regalo.

Tocadiscos

El vinilo pasó por momentos difíciles con la popularización de los servicios digitales de música,



pero nunca llegaron a desaparecer del todo, y en los últimos años han experimentado un renacimiento porque hay usuarios que prefieren ese sonido. Ahora hay tocadiscos de tamaño muy reducido por menos de 100 euros y la gama se amplía hasta los 1.000 para los oídos más exigentes.

Estación de carga inalámbrica

Este aparato recarga la batería de los dispositivos que incluyen esta opción sin necesidad de cables. Basta colocarlos sobre la base para que entre en contacto con el campo electromagnético.

Enchufes programables

A la vista de los precios de la luz, cualquier medida que suponga un ahorro en el gasto energético será bienvenida. Con los enchufes programables se puede reducir, por ejemplo, el gasto fantasma de los aparatos si se desconectan por completo de la corriente a partir de la hora en la que no queda nadie despierto. De ese modo no hay que acordarse todos los días de desconectarlos y volverlos a conectar al día si-

guiente.

Purificador de aire

La preocupación por la calidad del aire que se respira en las viviendas ha crecido en los últimos años, sobre todo desde que se habla de la importancia de la ventilación en las casas. Así, los purificadores de aire son ahora más populares que nunca y, aunque aún resultan caros, serán bienvenidos, sobre todo, por las personas que tengan problemas pulmonares o alergias medioambientales. Además de purificar el aire filtrándolo, informan de la calidad del aire en la habitación.

Comederos programables para mascotas

Los perros y gatos son parte de la familia y con la reincorporación física masiva a los puestos de trabajo, les dejamos más solos que antes. Lo que puede dificultar mantener los horarios para alimentarles a los que se habían acostumbrado últimamente. Hay come-



deros con temporizador que dispensan la cantidad exacta de alimento a la hora establecida.

Cámaras con carrete

Las cámaras digitales acabaron con las de carrete con la misma rapidez con la que luego desaparecieron ante la mayor calidad de los objetivos de los teléfonos móviles. Igual que sucede con los vinilos, están comenzando a resurgir las cámaras analógicas con nuevos modelos que utilizan carretes 'de los de toda la vida'. Quizás no sea un regalo para todo el mundo, pero sí hará las delicias de los amantes de la tecnología retro o de quienes quieran experimentar la emoción de ver cómo ha quedado la foto después del revelado y no al momento. De 35

Las cámaras con carrete están otra vez de moda y se encuentran a partir de 35 euros

euros en adelante.

Luces LED

Como regalo original, habrá pocos que le ganen. Las luces LED se venden en tiras y proporcionan un ambiente cálido a la televisión o la pantalla del monitor, entre otras zonas donde pueden colocarse. Llevan adhesivo para pegarlas a una superficie plana y se controlan a través de Wi-Fi y, algunas, hasta por voz.



¿De verdad es Canarias donde más se tira la casa por la ventana?

Según una encuesta, los habitantes del archipiélago son los que colocan con mayor antelación el árbol navideño

CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. Los habitantes de las Islas Canarias son los más propensos a gastar en Navidad este año, según un nuevo estudio de Party Casino España*. En la encuesta, los habitantes del archipiélago se revelaron como los más propensos a gastar más de 500 euros en las fiestas de 2021, con un 14% que dijo que «derrocharía el dinero».

Los habitantes de las Islas Baleares son los que más piensan gastar en general, con una media de 280,50 euros, mientras

que los de la Comunidad de Navarra son los que menos gastarán, con una media de 191 euros. Los habitantes del País Vasco parecen ser los más generosos a la hora de hacer regalos de Navidad, ya que siete de cada diez (70%) afirman que son los que más gastarán en regalos para amigos y familiares, seguidos de cerca por los gallegos y los murcianos (ambos con un 65%).

Por el contrario, los habitantes de La Rioja dan menos importancia a los regalos; sólo el 30% destinará la mayor parte del presupuesto navideño a la compra de regalos, mientras que la mitad (50%) prefiere asegurarse de que la familia y los amigos estén bien alimentados y gastar la mayor parte en comida navideña. Y, a pesar de estar más dispuestos a gastar dinero en los regalos, los murcianos son tam-



El consumo navideño ha crecido pese a la pandemia. JUAN CARLOS ALONSO

bién los que menos gastan en ellos, ya que casi un tercio (29%) tiene previsto gastar entre 50 y 100 euros. Los hábitos de gasto no son las únicas variaciones regionales navideñas en España.

La mayor parte del país considera la Navidad como la celebración más importante del año, excepto en las regiones de Asturias y Cantabria, donde los Reyes Magos se consideran aún más importantes. Las tradiciones navideñas favoritas también revelan diferencias regionales.

En general, comer la comida de Navidad es el pasatiempo navideño favorito de los españoles, con un 57% que lo nombra por delante de vestir el árbol de Navidad (47%) y disfrutar de las luces festivas (37%). Sin embargo, en la región de Extremadura, se le da más importancia a los alimentos tradicionales de la Navidad española, como el turrón y el mazapán, que a poner los adornos o a ver las luces.

La compra de boletos para el Sorteo de la Lotería de Navidad -

la lotería con el mayor bote del mundo - es también una actividad estacional favorita, especialmente en Castilla la Mancha, donde el 35% de la gente la considera su tradición navideña favorita. En todo el país, más de una cuarta parte (26%) de los españoles afirma que participar en la lotería es su tradición preferida. Y, cuando se trata de entrar en el espíritu navideño, los habitantes de las Islas Canarias son los más entusiastas, ya que el 44% afirma que el árbol y los adornos se colocan un mes o más antes del gran día.

Por su parte, los andaluces son los más propensos de España a vestir su árbol durante el Puente de la Inmaculada y la mitad de los habitantes de La Rioja afirma no tener árboles de Navidad. En general, el elemento de la Navidad más esperado por los españoles es, en su gran mayoría, pasar tiempo con los amigos y la familia, y lo que menos les gusta de la temporada es sentirse presionados para gastar mucho dinero.

David Winter, director de marketing de Party Casino, dijo: «España es conocida por su enorme variedad de fiestas y tradiciones regionales, de las que los residentes de las distintas partes del país están, con razón, muy orgullosos. Es fascinante ver cómo la gente de un mismo país afronta esta Navidad de forma tan diferente».



Líder en venta mayorista, distribución y logística de productos agroalimentarios

Felices fiestas

mercalaspalmas.es



Las empresas instaladas en la Unidad Alimentaria trabajan cada noche para que todos los consumidores canarios dispongan de los mejores productos frescos.

Todas ellas están unidas por el compromiso, el mejor servicio y la calidad inigualable de los productos de nuestra tierra.

Por ello, brindamos por un nuevo año lleno de buenos deseos. Por una nueva oportunidad de compartir, sonreír y disfrutar con los nuestros.

Por estar presentes en todos los hogares, por nuestra gente...

¡Feliz 2022!



‘Cuento de Navidad’: Dickens y su cruzada contra la tuberculosis

Durante el tiempo en que fue escrita la novela, el 60% de los niños en Londres tenían raquitismo y casi el 50% mostraba signos de tuberculosis

ANÁLISIS

RAÚL RIVAS GONZÁLEZ

Catedrático de Microbiología, Universidad de Salamanca

Poco influían en Ebenezer Scrooge el frío y el calor externos. Aunque las peores lluvias, nevadas, granizadas y neviscas podrían presumir de sacarle ventaja en un aspecto: a menudo ellas ‘se desprendían’ con generosidad, cosa que Scrooge nunca hacía».

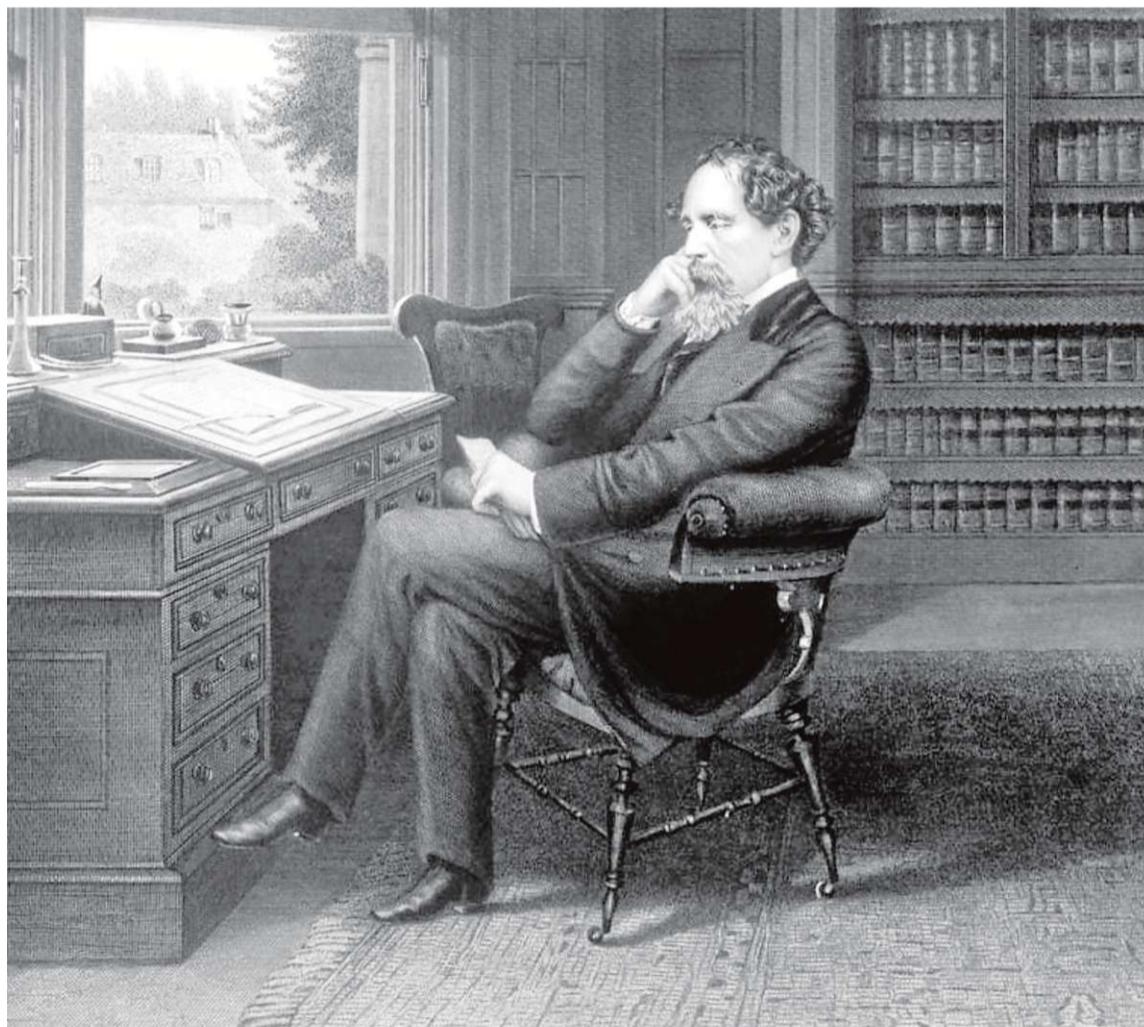
Así describía Charles Dickens al egoísta, avaro y misántropo protagonista de *A Christmas Carol* (Cuento de Navidad), célebre novela publicada en las vísperas de las navidades de 1843. La redacción y difusión de la obra tuvo lugar durante la época victoriana, a mediados y finales del siglo XIX.

La industrialización, la urbanización y el auge de la población acontecido en Europa y en especial en el Reino Unido en aquel espacio de tiempo, se combinaron de forma perniciosa y desgraciada para provocar hacinamiento, insalubridad, pobreza en la dieta y contacto con agua contaminada, creando así el caldo de cultivo perfecto para el desarrollo de enfermedades contagiosas.

En la producción novelística de Inglaterra abundaban los relatos que recogían los estragos causados, principalmente en las ciudades y a las clases bajas, por terribles e inesperadas enfermedades como el tífus, la fiebre tifoidea, el cólera, la viruela y la tuberculosis.

La tuberculosis es una enfermedad transmisible que constituye una importante causa de morbilidad. Es una de las 10 primeras causas de mortalidad del mundo y la principal debida a un solo agente infeccioso (por encima del VIH/sida). En la actualidad, casi un tercio de la población mundial está infectada por la bacteria *Mycobacterium tuberculosis* causante de la tuberculosis, aunque solo una pequeña porción de los afectados enfermará, en especial las personas con sistemas inmunitarios debilitados.

Los últimos datos disponibles en el ámbito mundial estiman que unos 10 millones de perso-



Dickens ha quedado como el gran retratista de la Inglaterra victoriana. c7

A veces, las mejores historias de ficción están construidas sobre vivencias reales

En realidad, la tuberculosis es un tormento antiguo, reflejado en arcaicos tratados médicos

nas enfermaron de tuberculosis en el año 2018, un número que se ha mantenido relativamente estable en los últimos años. Hoy en día, la tuberculosis farmacoresistente es una gran amenaza de salud pública. La OMS quiere reducir el número de muertes en un 95% y la tasa de incidencia en un 90% entre el año 2015 y el año 2035.

En realidad, la tuberculosis es un tormento antiguo, reflejado en arcaicos tratados médicos egipcios como el papiro Ebers y balbuceada en Europa como la Gran Plaga Blanca que asoló el continente desde 1650. En el siglo XIX la enfermedad era responsable de un séptimo de las muertes europeas y martilleaba con rabia el planeta. La envergadura de la dolencia fue tan atroz que numerosos escritores evidenciaron los avatares de la tuberculosis en sus obras.

La tuberculosis y la literatura

Algunos ejemplos son *La dama de las camelias* de Alejandro Dumas hijo, *Crimen y castigo* de Fiódor Dostoyevski, *La verdad sobre el caso del señor Valdemar* de Edgar Allan Poe o *La vida y las aventuras de Nicholas Nickleby* de Charles Dickens. En esta última, el escritor describe a la tuberculosis como una terrible enfermedad que prepara a su víctima, por así decirlo, para la muerte, refinando su aspecto más burdo, y arrojando a su alrededor miradas familiares sobrenaturales indicativas del cambio venidero.

Para Dickens, la tuberculosis es un padecimiento atroz en el que la lucha entre el alma y el cuerpo es tan gradual, tranquila y solemne, y el resultado tan

impepinable, que día a día, y grano a grano, la parte mortal queda consumida y seca, para que el espíritu crezca ligero y sanguíneo.

La preocupación y el acierto con el que Dickens plasma diversas enfermedades en sus obras puede ser consecuencia de que desde mediados del siglo XIX importantes áreas relacionadas con el ámbito sanitario como la epidemiología, la bioestadística o la salud ambiental fueron impulsadas y desarrolladas con éxito.

Los pioneros en salud pública tuvieron especial recelo en vigilar la propagación de los brotes y en analizar los datos estadísticos referidos a la salubridad poblacional para evitar masivos contagios en las ciudades y promover comportamientos saludables. Este conocimiento epidemiológico y sus posibles aplicaciones no estuvieron limitados o restringidos a tratados científicos y registros oficiales de población, sino que fueron difundidos como temas de interés general por la prensa, por lo que una persona culta e interesada como Dickens podía acceder a la información con facilidad.

El talento de Dickens permitió al escritor plasmar con brillantez los síntomas de la tuberculosis en sus novelas. La tos prolongada, el broncoespasmo, la fiebre, los sudores nocturnos, la pérdida de peso y de energía, la falta de sueño y de apetito, y el trauma emocional que experimentaba la persona afectada de tuberculosis quedaba perfilado en los párrafos trazados por Dickens.

La preocupación por la enfermedad aparecía incluso en la correspondencia personal del escritor. El 1 de septiembre de 1848, Dickens escribió una carta a su esposa Catherine en la que describía el terrible aspecto de sufrimiento y de asfixia mostrado por una niña tísica llamada Fanny, que hundida en una especie de letargo, parecía haberse ido para no despertar más.

Dickens insistió con los sínto-

mas tuberculosos en la descripción del mal que afectaba al personaje de Timothy Cratchit, el pequeño Tiny Tim en la novela Cuento de Navidad. El escritor sentía especial inquietud hacia las ramificaciones médicas de la pobreza y la considerable huella que dejada en los niños. Tiny Tim es un ejemplo clarificador.

En la novela, Dickens no explica por qué Tiny Tim porta muleta y aparatos ortopédicos en las piernas, ni deja claro por qué morirá si el avaro Ebenezer Scrooge no cambia de costumbres. Según Russell Chesney, médico del Hospital Infantil de la Universidad de Tennessee en Memphis, Tiny Tim sufría una combinación de raquitismo y tuberculosis.

Durante el tiempo en que fue escrita la novela, el 60% de los niños en Londres tenían raquitismo y casi el 50% mostraba signos de tuberculosis. Esta elevada incidencia estaba fomentada por el modo de vida hacinado, la malnutrición, la suciedad y la baja exposición a la luz solar.

Por aquel entonces, la ciudad de Londres era un inmenso quemador de carbón. Esto, unido a la erupción volcánica que provocó el evento conocido como Año sin verano, ennegreció los cielos londinenses du-



Scrooge recibe unas visitas fantasmales que cambian su carácter. c7

rante muchos años. Por fortuna, tanto el raquitismo como la tuberculosis pueden mejorar con un mayor aporte de vitamina D, que puede ser obtenida mediante la exposición a la luz solar y el consumo de una dieta equilibrada.

Dickens estaba familiarizado con el raquitismo y con la tuberculosis y escribió sobre el aceite de hígado de bacalao como una posible cura para estas enfermedades. La vitamina D puede regular el estado inmunológico en pacientes que sufren tuberculosis pulmonar al promover la síntesis del pép-

tido antimicrobiano catelicidina (LL-37) que tiene actividad específica contra la bacteria Mycobacterium tuberculosis. Estudios de metaanálisis recientes apuntan una relación entre los niveles bajos de vitamina D y el aumento en el riesgo de padecer tuberculosis.

El fantasma de la Navidad mostró a Ebenezer Scrooge cuál era el camino, debía ser más generoso con Robert "Bob" Cratchit, padre de Tiny Tim, y el resto de la familia. Entre líneas, Dickens sugirió que el apoyo económico de Scrooge podía cambiar el rum-

bo vital del pequeño, quizás asegurando una mejor dieta, exposición al sol e ingesta de aceite de hígado de bacalao, un suplemento común diario con alto contenido de vitamina D.

Otros autores sugieren que Tiny Tim sufría la enfermedad de Pott o mal de Pott. Esta dolencia es un tipo de artritis tuberculosa causada por la bacteria Mycobacterium tuberculosis cuando afecta a las articulaciones intervertebrales.

La enfermedad fue descrita en el siglo XVIII por el cirujano británico Percivall Pott, uno de los padres de la ortopedia. La deformidad espinal severa que sufría Quasimodo en la novela Nuestra Señora de París de Victor Hugo puede ser explicada como representación de la enfermedad de Pott o tuberculosis de la columna vertebral, dolencia real y habitual en el siglo XIX.

En 1843, cuando Dickens escribió A Christmas Carol, aproximadamente la mitad de la población inglesa estaba afectada de tuberculosis. Era la enfermedad más común y la principal causa de muerte en el mundo occidental.

Dickens exhibió un profundo sentido de responsabilidad cívica hacia el bienestar de los niños y ejerció un amplio activismo hacia el establecimiento

del Hospital para Niños enfermos de Great Ormond Street en Londres, el primer hospital para niños de Inglaterra. Décadas más tarde, en 1929, el escritor J. M. Barrie donó los derechos de autor de Peter Pan al mismo hospital.

A veces, las mejores historias de ficción están construidas sobre vivencias reales y quizás parte del éxito de Dickens esté en su capacidad para plasmar el mundo que le rodeaba. En 1997, durante las obras de renovación de la iglesia de Saint Andrews en Londres, fue descubierta la tumba de un tal Timothy Cratchit, que había muerto en 1884 a la edad de cuarenta y cinco años.

Los trabajadores tropezaron con una lápida que rezaba:

«En memoria. Timothy Cratchit. 1839-1884. Amado esposo de Julia, padre de Robert e hijo de Robert y Martha».

Además de los restos esqueléticos, los arqueólogos también encontraron un marco de metal y cuero que Timothy Cratchit había usado para sostener sus piernas y la parte baja de la espalda. Después de todo, parece que, en verdad, el arrepentimiento de Ebenezer Scrooge salvó al pequeño Tiny Tim.

(Artículo publicado en 'The Conversation').

The advertisement features a collection of brand logos arranged in a grid-like fashion. At the top, there are logos for Clipper, Pepsi MAX (with the tagline 'MÁXIMO SABOR zero azúcar'), 7up, and Schweppes. Below these, there are logos for Lanjarón, Font Vella, V (with a stylized 'V' logo), and GATORADE. The next row includes logos for Central Lechera Asturiana, LAMBDA, VICHY CATALAN, and Juver. The bottom row features logos for Carbonell, Alvalle, ColaCao, and OKAY. In the foreground, there is a graphic of a Christmas card with a red and white border. The card has a large gold star, two crossed candy canes, and a small red stamp that says 'Feliz Navidad' with a Christmas tree illustration. Below the stamp, the word 'ahembo' is written in a blue font. At the bottom of the card, the phrase '¡Felices Fiestas!' is written in a large, black, cursive font. The website 'www.ahembo.com' is printed at the very bottom left of the card graphic.



Teatro. La obra adapta el clásico navideño de Dickens. c7

Navidad con acento isleño en Madrid

Teatro. 'Cuento de Navidad' se hace un hueco en la cartelera madrileña de la mano de una productora canaria y con Mariano Peña en el reparto

CANARIAS7

El clásico de Charles Dickens, 'Cuento de Navidad' se ha hecho un hueco en Madrid en una nueva versión protagonizada por los actores Mariano Peña, Antonia San Juan y Mingo Ruano, quien también dirige esta obra, que incorpora canciones clásicas de estas fechas y que recuerda que «nunca es tarde para cambiar».

Mariano Peña (Huelva, 1960) es el cascarrabias y huraño Scrooge, un personaje clásico de la literatura, un «bombón para cualquier actor», tanto como Otelio o Cyrano de Bergerac, «un bocado sustancioso», apunta el actor.

El pasado 27 de noviembre el Teatro Alcalá de Madrid acogió el estreno de una nueva reinterpretación de 'Cuento de Navidad', que incluye varias canciones de Manuel Estupiñán, y está escrita por el dramaturgo Luis O'Malley.

El cuento narra la historia del avaro Scrooge, al que durante una Nochebuena, solo en casa, se le aparecen tres espíritus que representan su pasado, presente y futuro y le hacen ver lo solo que está.

«Es un mensaje muy navideño, pero se trata de una historia que vale para cualquier época del año. Un canto al reproche, a la avaricia», señala Peña, pero también un relato que contiene valores universales «como la bondad o hacer el bien a los demás y una reflexión: nunca es tarde para

El montaje teatral, que ya se pudo ver en Gran Canaria, tiene programado una gira por la península



Números musicales. El montaje incluye algunas canciones. EFE

cambiar».

A pesar del carácter gruñón y misántropo del personaje, Peña sabe encontrar en él «la nobleza de quien está equivocado y rectifica. Su negrura desaparece con el arrepentimiento en una noche mágica» en la que tres fantasmas que encarnan el pasado, presente y futuro le hacen recapacitar «hasta el punto de querer cambiar su vida porque se da cuenta de que no va bien».

Una actitud que asegura que en algún momento puede tener cualquiera. «Lo importante es

que nunca es tarde para cambiar y ver las cosas bajo otro prisma. Lo bonito tener esa oportunidad».

El actor considera que las canciones que se han añadido a la historia le añaden atractivo a este espectáculo familiar «en el que se puede ir con niños o no».

Advierte de que, aunque canta, por fortuna no tiene ningún solo que añada «un plus de responsabilidad a la interpretación».

Mariano Peña comparte escenario con un extenso reparto Camila Puelma, Jennifer Lima, Belén Orihuela, Raúl Ortiz, Raúl He-



Antonia San Juan y Mariano Peña, en una imagen promocional. C7

redia, Julián Salguero, Ángela Rucas, Alberto Aliaga, Lucía Torres, Edu Llorens, Andreas Lozano, Natalia Flores, Raquel Cano, Gabriel Álvarez, Sandra Sierra y Carlota Faraldos.

Peña considera que tras la pandemia y, pese a que los teatros han recuperado la totalidad de su aforo, «pensar que hemos vuelto a la normalidad es un poco prematuro», aunque cuenta que desde siempre «oigo que el teatro está en crisis».

Lo que sí percibe es que «la gente tiene más ganas de salir, de reírse, de dejarse llevar por la ilusión. Están dispuestos a soñar y ese es el punto al que les lleva el teatro».

Tras su estreno en Madrid, este clásico comenzará una gira por España y podrá verse en ciudades como Huelva, Sevilla, Logroño, Ávila, Zamora o Valladolid.

Un cuento solidario de la mano de Mapfre y la ULPGC

Loreto Felipe Sánchez-Infante dona los beneficios a la Asociación EcoMEI para el desarrollo de proyectos de carácter medioambiental

CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. 'Los habitantes de la orilla' es el nuevo título de la colección de cuentos infantiles que publican anualmente la Fundación Mapfre Guanarteme y la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria con fines benéficos y que cada año reúne a personas solidarias que los escriben, ilustran y traducen de forma totalmente altruista en beneficio de un proyecto social u ONG.

En esta ocasión la autora del cuento, Loreto Felipe Sánchez-Infante, ha decidido donar los beneficios de las ventas a la Asociación EcoMEI para el desarrollo de proyectos de carácter medioambiental para impulsar la

circularidad de residuos con valor que hoy en día acaban en los vertederos de Canarias.

'Los habitantes de la orilla' es el cuento ganador de la décima edición del concurso Cuentos Solidarios, un proyecto sociocultural promovido por la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y la Fundación Mapfre Guanarteme, que tiene como finalidad la publicación de cuentos infantiles con fines benéficos. Los cuentos son seleccionados mediante convocatoria pública anual y los beneficios obtenidos de la venta se destinan, a elección de la persona ganadora de cada edición, a un proyecto social u organización no gubernamental que desempeñe su actividad en Canarias o en el continente africano.

Su autora e ilustradora, Loreto Felipe Sánchez-Infante, es madrileña de nacimiento y canaria de adopción. Esta ingeniera de profesión dedica su tiempo libre a viajar en busca de aventuras que luego convierte en apasionantes historias como la que aho-



El libro fue presentado la pasada semana en la sede de la Fundación Mapfre Guanarteme. EFE

ra presentamos que, en cierta forma, tiene algo de autobiográfica.

Solidaria y reincidente, ya que en 2019 resultó ganadora con Etosha, la coleccionista de historias, cuyos beneficios sirvieron para apoyar la reconstrucción del Hospital Central de Beira devastado por el huracán IDAI, Loreto Felipe ofrece en 'Los habitantes de la orilla' una apasio-

nante y entretenida aventura para sensibilizar a pequeños y mayores sobre la importancia del respeto y cuidado del medio ambiente para la preservación de ecosistemas y la supervivencia de todas las especies. Un mensaje alineado con los valores que promueven los Objetivos de Desarrollo Sostenible en materia de medio ambiente defini-

dos en la Agenda 2030 de la Unesco.

El proyecto de Cuentos Solidarios tiene abierta su undécima edición hasta el 25 de febrero de 2022, para todos los autores y autoras que quieran compartir sus historias y apoyar una causa solidaria. Las bases pueden consultarse en la web de la Fundación.

Panasonic

BOMBA DE CALOR AIRE-AGUA

AQUAREA

Hacia un estilo de vida más sostenible y ecológico

Con eficiencia, Felices Fiestas


ENAIRGY
clima eco-industrial

DISTRIBUIDOR OFICIAL AUTORIZADO
928 480 804 - www.enairgy.es

Galletas navideñas a precio de oro

Inflación. En millones de hogares de EE UU es casi obligatorio comprar o preparar galletas caseras en Navidad, pero las de estas fiestas prometen ser las más caras

ÁLVARO BLANCO

Este año, más allá de elegir si serán caseras o si el glaseado (frosting) de las galletas será en alguno de los tradicionales colores verde, blanco o rojo, muchas familias se sorprenderán con el coste de los ingredientes, que se han disparado en los últimos meses. Y todo debido a la tensión económica causada por la pandemia de la covid-19 y los problemas en la cadena de suministros a nivel mundial. En noviembre, la inflación interanual se ubicó en Estados Unidos en un 6,8%, el mayor nivel en casi cuatro décadas en el país y ocho décimas más que en octubre. Pero si entramos en detalle, vemos que el incremento del coste de los huevos en noviembre fue del 6,2%, el de la harina fue del 5% y del 3,4% en el caso del azúcar, el otro gran ingrediente necesario antes de animarse a encender el horno (a vigilar también por el aumento del 6,5% en el precio de la electricidad).

Y esta situación no es exclusi-

va de Estados Unidos. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ya alertó en noviembre de un aumento interanual del 38% de los precios mundiales del trigo y del 40% en el azúcar, a lo que hay que sumar un aumento «pronunciado» de los productos lácteos.

Mientras en las plataformas de video resumen películas navideñas y en la radio no deja de sonar el 'All I want for Christmas is you', de Mariah Carey, hay pocas cosas mejores que salir de casa, aunque sea para ir de tiendas a comprar los ingredientes.

Pero una vez decidido si tendrán forma de muñeco de nieve, árbol de Navidad o las más tradicionales de pan de jengibre hay que superar el 'susto' de ver el precio de la compra.

Algo parecido le pasó a la puertorriqueña Blanca González, quien explicó que otros años hizo galletas muy trabajadas, pero que este año apostará por algo más senc-



Caseras. Un niño prepara galletas en casa, toda una tradición en EE UU. EFE

llo, con mucha menos decoración: «Quizá unas simples galletas de mantequilla».

«Es que no es solo son los postres, es todo, la comida y los regalos. Los precios están mucho más caros este año. Va a ser, seguro, la Navidad más cara», lamentó.

En situación similar están las empresas que elaboran productos para eventos y fechas especiales como la Navidad. La salvadoreña Zissy Castillo, que dirige la empresa de catering Food Cart Party, reconoce que han sentido el aumento de los precios.

«Es para echarse a llorar», dijo a Efe al poner como ejemplo que 5 galones (18 litros) del aceite vegetal más usado por los profesio-

nales de la alimentación se han disparado y pasaron de unos 17-22 dólares a rondar los 54.

«El aceite, el azúcar, y las frutas para los postres navideños han duplicado el precio», lamentó sobre una situación que les ha obligado a «jugar con los precios», reducir márgenes y descartar eventos navideños más pequeños.

Castillo trabaja en Los Ángeles, California, estado en el que es más caro preparar galletas que en otros de los EE UU, donde el precio puede diferir, y mucho, según donde viva el improvisado repostero navideño.

Si hornear un lote de galletas navideñas en Miami cuesta de media 6,67 dólares, el lugar más caro para hornear galletas de Navidad en los EE UU es en la californiana ciudad de San Diego, donde una bandeja se eleva a 12,4 dólares. Esto según el proveedor de kits de comida HelloFresh, que publicó un estudio sobre el costo de hornear galletas navideñas tradicionales en 60 ciudades de EE UU y

otros 30 países utilizando los precios de los ingredientes básicos para esta receta: harina, azúcar, mantequilla, huevos y bicarbonato de sodio.

La media en EE UU sería de 6,10 dólares, lejos de los 12,83 de Suecia, el país más caro para hornear galletas navideñas del mundo, República Dominicana (11,74) y Dinamarca (10,97).

Pero el espíritu navideño de González y Castillo las anima a disfrutar las fiestas decembrinas y sus postres tradicionales y olvidarse de que todo apunta a que este año serán la Navidad más costosas que se recuerdan.

Aun así, según la Federación Nacional de Minoristas (NFR), los estadounidenses planean gastar en estas fechas en las que se celebra la Navidad, Hanukkah (la «navidad» judía) o Kwanzaa (celebración de la cultura negra que cada año va del 26 de diciembre al 1 de enero) un promedio de 997 dólares entre regalos, comida, decoración y gastos varios.

El incremento del coste de los huevos en noviembre fue del 6,2%, el de la harina fue del 5% y del 3,4% en el azúcar

Les desean
Feliz Navidad

VIAJES LAS PALMAS TRAVEL

Restaurant Grill Casa Carmelo

RESTAURANTE LA MARINERA

Recuerde desterrar lo del azul para ellos y el rosa para ellas

El Instituto Canario de Igualdad aprovecha la campaña navideña para sensibilizar sobre la 'libertad de diversión', huyendo de estereotipos

CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. El Instituto Canario de Igualdad (ICI) ha preparado una campaña con motivo de las fiestas navideñas y el incremento de ventas de juguetes para sensibilizar sobre la importancia de ofrecer juguetes no sexistas.

‘Por una venta sin estereotipos, defendamos la libertad de diversión’ es el lema de los anuncios que se difundirán en radios, televisión, medios digitales y redes sociales a lo largo del mes de diciembre, según una nota del ICI. La directora del Instituto Canario de Igualdad (ICI), Kika Fumero, señaló al presentar la campaña que la iniciativa, habitual

del ICI en estas fechas, va dirigida a empresas y distribuidoras con el objetivo de que se genere el compromiso de cambiar «desde la base» y que el peso no recaiga únicamente en las familias que compran los juguetes.

«Es hora de impulsar la reflexión no solo entre las personas que compran, como hasta ahora, sino también entre quienes fabrican los juguetes, quienes establecen tasas rosas para encarecer juguetes destinados a niñas y marcados de estereotipos y quienes deciden cómo se colocan en las estanterías de las tiendas y los distribuyen en pasillos rosas o azules», añadió Kika Fumero.

En su opinión, las empresas deben dar un «paso al frente» para cambiar esa «mirada sexista» que ya «desde el mismo juego marca itinerarios de desigualdad en la infancia así como en la asignación de roles». En esta campaña, los propios juguetes, un dinosaurio



Imagen de una campaña juguetera. c7

cansado de luchar y una muñeca que no quiere continuar

colocada en un pasillo rosa de la tienda, se rebelan y hacen

un llamamiento para reivindicar la libertad de diversión.



Todo el equipo del Grupo Famara les desea felices fiestas.



Famara Suministros de Fontanería
C/ Atalaya, 20
Urbanización Industrial Lomo Blanco
35010 Las Palmas de Gran Canaria
Tel. 928 48 09 43 - 928 48 09 34
famara@famara.es
www.famara.es



ACG Abastecimientos
C/ Casuarinas, 106 - Nave 44
Polígono Industrial de Arinaga
35118 - Aguimes
Tel. 928 18 41 40
acg@acgabastecimientos.com
www.acgabastecimientos.com



Cristalería Cruz Perez
C / Módem, 12
Polígono Industrial Ajimar
35220 Telde
Tel 928 71 40 00
presupuestos@crystaleriacruzperez.com
www.cristaleriacruzperez.com



Surtido de galletas con flores comestibles y frutas. c7

...y en estas fiestas, incluya unas flores comestibles en el menú con sus invitados

El sector de la flor cortada remonta el vuelo gracias en parte a la demanda gastronómica para estas navidades y confía en mantener el tirón en San Valentín

CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. No todas las flores se pueden comer, pero las que sí visten ensaladas, platos y dulces con colores y sabores intensos, una tendencia al alza en la restauración tras su reapertura después de los peores meses de la pandemia, como prueba el que se hayan disparado los pedidos a los productores españoles.

Violas o pensamientos mini, pétalos de rosas y flores de ajo, alhelí, jazmín o hinojo son algunos ejemplos de los ingredientes que estas navidades pueden distinguir una comida o cena y que además de aportar belleza al plato -bien frescas, cristalizadas, lio-

filizadas o deshidratadas-, pueden degustarse sin ningún problema.

Tras un año 2020 que fue «catastrófico» tanto para la flor cortada decorativa como para las flores comestibles, varios operadores de este último negocio han coincidido en asegurar que la demanda de pedidos se ha disparado de cara a la celebración de las próximas fiestas.

La consejera delegada de la productora de flores comestibles Innoflower, Laura Carrera, reconoce que «comer flores no es lo normal», aunque hay referencias de ello que datan de más de 2.000 años en China y otras posteriores de la Roma clásica.

«Con la popularización de la 'nouvelle cuisine' a partir de los

«Hay flores dulces, amargas, saladas o con notas metálicas que aportan textura y color» a los platos

La ausencia de una legislación específica

El jefe del Departamento de Derecho Alimentario del centro tecnológico Ainia, José María Ferrer, precisa que la legislación sobre qué flores son aptas o no para consumo humano no está contemplada de forma directa en la normativa comunitaria y española.

«No existe un legislación 'ad hoc' que pueda facilitar una lista oficial en la que te dicen qué especies puedes comer», por tanto debemos tener en cuenta la legislación alimentaria de carácter general (Reglamento 178/2002), matiza.

años 70 y 80, las flores comestibles se volvieron a poner de moda», ha recordado antes de apuntar que en España hay una larga tradición, por ejemplo, de

condimentar platos con los pistos de la flor del azafrán.

Esta compañía, con sede en Zaragoza y fincas en dicha provincia y en la de Soria, cuenta con un amplio surtido de más de media centena de flores comestibles que sirven durante las 52 semanas del año.

«Hay flores dulces, amargas, saladas o con notas metálicas que aportan textura y color y que, en algunos casos, pueden cambiar el sabor del plato: la magia la tienen los cocineros», ha comentado.

Estas «joyas comestibles» cada vez son más demandadas por la restauración española, que estas navidades está «desbordando la demanda» y permitirá a Innoflower, puesta en marcha en 2016, finalizar el ejercicio con una facturación de 500.000 euros, una cifra similar a la de 2019.

Las versiones cristalizadas, liofilizadas y deshidratadas, así como la línea de piruletas de flores, con mayor vida comercial, son los productos que han abierto el campo de la exportación a

esta firma, que vende estos productos a rincones de Dubai, Rusia, Francia -el mayor consumidor de flor comestible de Europa- o de Italia.

«Esperamos duplicar la producción en un año con la apertura de nuevas fincas y creemos que a medio plazo se podría multiplicar las ventas por cinco o por seis», ha avanzado Carrera.

El propietario de Microgreen, José Ángel Castillo, que comenzó en 2017 a producir flores comestibles ecológicas en Nerja (Málaga, sur) «porque los restaurantes de la zona las pedían», ahora vende también su producción en los mercados de Madrid, Córdoba y Jaén.

«Su consumo en España va a ir a más, no es una moda, es una tendencia que viene para quedarse, como ya ocurre en Francia o en Italia», sentencia.

Desde sus invernaderos, que en verano cubre con mallas de sombra en vez de con plásticos, asegura que los pedidos no han parado de crecer desde el pasado mes de noviembre: «ahora hay más demanda que oferta».

El administrador de Garanfruit Agro, Vicente Ripoll, se muestra convencido de que fenómenos como el programa televisivo Masterchef o el auge de la alta cocina en España han impulsado el conocimiento y la utilización de las flores comestibles en la gastronomía durante el último lustro.

«No es fácil encontrarlas en los lineales de los supermercados e hipermercados, pero está claro que su consumo se va a impulsar, porque ya no solo importa el sabor de un plato, si no también su presentación o limpieza, ya que lo visual ha ganado terreno», señaló.

Garanfruit Agro, que comercializa sus productos con las marcas Innobrotes y Maycagreens desde Algemesí (Valencia), ha pasado en seis años de tener 400 metros cuadrados dedicados al cultivo de flores comestibles a alcanzar los 4.000 metros cuadrados; en 2022 espera facturar entre un 10 y un 15 % más que este ejercicio.

«Seguiremos creciendo en flor comestible, porque es un negocio al alza que comenzó con los chefs con estrella Michelin y al que se están sumando ahora otros con menús más asequibles, que ven en este ingrediente culinario un reclamo que les distingue», según Ripoll.

El gerente de producto de la mayorista hortofrutícola CMR Infinita de Mercamadrid, Jaime Muñoz, se ha mostrado convencido de que el negocio de la flor comestible «seguirá creciendo», con sus «picos puntuales» de ventas, que se producen en Navidad y que se trasladan en verano desde las grandes ciudades a las zonas de costa.

La celebración de bodas y comuniones o el día de San Valentín también marcan el repunte de la demanda, añadió.

Una noche televisiva especial con 'A La Palma por Navidad'

La televisión autonómica emite hoy un programa especial producido por Videoreport Canarias y presentado por Javier López

CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. Durante casi tres meses, palmeros, canarios, españoles y el mundo en general hemos asistido, con el corazón en un puño, a la imparable destrucción que ha provocado el volcán de Cumbre Vieja en La Palma. Ahora que la erupción parece haber llegado a su fin, permanecer con ellos y compartir estas fechas tan señaladas es una deuda, porque durante todo este tiempo nunca dudaron en abrirnos sus puertas y sus corazones.

Por este motivo, Videoreport Canarias ha producido y realizado un programa especial de Nochebuena, que se emitirá hoy, a las 20.50 horas en Televisión Canaria y que quiere ser un homenaje y servir de agradecimiento a todos los palmeros u palmeras. Rodado íntegramente en la isla, 'A La Palma por Navidad' estará conducido por Javier López, que

celebrará la noche más emotiva del año con tres familias palmeras que responden a muy distintos perfiles, aunque todas coinciden en su fuerza y alegría para recomenzar su vida tras el anhelado cese de actividad del volcán.

De la mano de los isleños que han protagonizado este final de año, los acompañaremos a realizar las compras necesarias para la cena que, después, prepararán delante de nuestras cámaras. La primera cena será con un grupo de amigas que se reúnen después de haberlo perdido todo pero que se niegan a renunciar a la alegría de la Navidad. La segunda familia, no ha sido afectada por la lava, pero solidariamente ha abierto las puertas de su hogar a otra familia de afectados que han sido evacuados. La última reunión es con una familia que no está afectada directamente pero que sufren con sus paisanos y vecinos que sí que lo han sido. A lo largo de casi una hora (52 minutos) asistiremos a sus conversaciones en las que expondrán sus recuerdos, su aprendizaje, sus temores y sus emociones. Finalmente, estas tres familias y sus invitados se juntarán para un brindis musical en el que expresarán sus deseos para el nuevo



Javier López (segundo de izquierda a derecha) conduce el programa especial sobre La Palma. VRC

año y por un resurgir para La Palma y sus gentes lleno de felicidad y alegría.

Videoreport Canarias es una empresa audiovisual participada por Informaciones Canarias SA, empresa editora de CANARIAS7.

Previamente, a las 21.50 horas, los canarios podrán disfrutar del especial 'Christmas Symphony 2021', conducido por la cantante Cristina Ramos. Acompañada de una orquesta, la artista interpretará distintos villancicos y canciones propias del repertorio navideño, recibiendo además la visita de una serie de

invitados con los que cantará a dúo o tendrá una amigable charla. Los cantantes Braulio y Chago Melián, el timplista Althay Páez, o la actriz y humorista Yanelly Hernández contagiarán de espíritu navideño el escenario.

A las 23.00 horas, el 'Concierto de Navidad de Los Gofiones' estrenará en Televisión Canaria su 34 edición desde la Plaza de Santa Ana de la capital gran Canaria.

Mañana, Día de Navidad, a las 21.15 horas, la cadena ofrece 'Noche de Taifas', el programa que cada sábado presenta Elvis Sanfiel y que se vestirá de gala

para celebrar la Navidad junto a numerosos artistas invitados. Desde los más tradicionales villancicos hasta la música másailable de estas fechas formarán parte de una noche llena de emoción con las actuaciones de Jadel, Danyssel, Irinea Niebla, Andrea Rodríguez, Yumara Luis, Pepe Benavente, Thony Romero, Carlos Vega y Tony Acedo, entre otros. A las 23.55 horas, Televisión Canaria presenta el 'Concierto de Navidad Granjeros'. El grupo musical Granjeros ofrece un repertorio compuesto por música popular, folclore canario y aires latinos.



Auteide y Monroe les desean una Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo 2022



www.auteide.com

Todos unidos con La Palma

El mejor heladero del mundo también se hace de oro en Navidad

Andrés Sirvent se define como «un endulzador de la vida» y tiene pedidos de casas reales

CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. Andrés Sirvent, el heladero español más premiado del mundo, se define como un «edulzador de la vida», una cualidad que lleva a gala desde la ciudad riojana de Calahorra, adonde llegó, desde Jijona (Alicante), hace 34 años, y donde ha desarrollado una carrera profesional que le ha aupado a los más altos reconocimientos.

Su establecimiento, del mismo nombre, está considerado uno de los más premiados de España, con más de 300 galardones y condecoraciones nacionales e internacionales, aunque, para él, lo más importante es «el día a día y que el cliente consuma postres y helados todo el año. Es un mérito y un reflejo de que lo estamos haciendo bien».

Así lo explica en una entrevista con la agencia de noticias Efe desde su heladería, a la que las Casas Reales de España y Mónaco, además del sultán de Brunéi, hacen encargos de forma habitual, además de otras instituciones públicas y privadas, para las que tiene también numerosos pedidos de Navidad, que elude desvelar por «discreción».

Como curiosidades, ha señalado que a la reina emérita Sofía le gusta su helado de sorbete de hinojo, el preferido de Felipe VI es el de yogur, la reina Letizia se inclina por el de mandarina; la Casa Real de Mónaco opta por los sabores franceses de queso y chantilly; mientras que el sultán de Brunei quiere los especiados.

Llama la atención al entrar al establecimiento el medio centenar de variedades de helados artesanales, dulces y salados, que se exhibe desde las cubetas de sus vitrinas y que alcanza los 120 en verano.

Entre ellos, están desde los de flores, verdura, cítricos y frutas tropicales hasta los sofisticados de ruibarbo con higo chumbo, crema trufada con queso de San Román de Cameros, pimiento de piquillo, escabeche, jamón con melón y paté de oca con melocotón y germinado con lenteja frita.

Son el resultado, afirma, de su curiosidad por experimentar, trabajar de la mano de cocineros y participar en eventos y certámenes internacionales, como los que en 2007 le permitieron, en Italia, alzarse como campeón del mundo Gelato in Tavola y Mejor Heladero de Postres del Mundo.

Todo ello le ha venido a «la perfección para ir creciendo y avanzando» en el oficio, que ha frugado en Calahorra, la ciudad que lleva en el corazón, junto a Jijona, su tierra natal, asegura Sirvent, quien no usa reloj, ni ordenador ni teléfono móvil porque «no hay nada como el tramo humano, personal y directo».

Sus intensas jornadas de trabajo hace que, en ocasiones, utilice la cama que ha instado en su obrador, donde también está presente el turrón de Jijona, que empaqueta en Calahorra para su venta, pero que elabora en donde nació al pertenecer a la Denominación de Origen Jijona.

Mezclar, investigar y probar

Proveniente de una familia de siete generaciones dedicadas al mismo negocio, Andrés Sirvent, quien este mes de diciembre cumple 62 años, enfatiza que



Andrés Sirvent cumple este mes 62 años. EFE

siempre ha tenido «la curiosidad y necesidad de ver otras cosas, viajar y experimentar».

Por ello, en uno de sus viajes con su mujer y su hija, que entonces tenía un año, conoció, en 1987, Calahorra, que ahora tiene unos 23.000 habitantes, y le gustó para plasmar y recrear sus inquietudes, aunque algunos de sus familiares le dijeron que cometía una «locura» y se preguntaron «qué hacía un heladero en el norte de España».

Con el paso de los años, «se admiran de cómo he logrado dar la vuelta a las cosas», asegura Sirvent, para quien «la heladería y la pastelería han avanzado mucho gracias a la cocina» y «trabajar de la mano de los restaurantes te invita a mezclar, investigar y probar».

Cree que la creatividad en el ámbito de la heladería no ha tocado techo porque va de la mano de la cocina, un campo que está en continua innovación.

Lamenta, sin embargo, que «encima de la mesa haya habido siempre dos grandes olvidados: el pan y el helado (en el postre)» y «ya es hora de que sean reconocidos, valorados y queridos!».

En su opinión, se está consiguiendo que el pan y los helados cada vez sean más reconocidos en una mesa y en las revistas de gastronomía, pero, culpa de ello, desde su punto de vista, la tienen el panadero o pastelero al no hacer visible ambos productos y que se prueben, al menos, en lo que conoce en el ámbito del helado.

Afirma sentirse orgulloso de

romper la tendencia de que el helado solo se consume en celebraciones o cuando hace calor.

«El hecho de que la gente te pida helados, aunque esté nevando, es un mérito para un heladero y, para mí, es un referente lograr que tus clientes consuman postres y helados todo el año», afirma.

Reconoce que no ha existido una constancia por parte de los heladeros de permanecer abiertos durante todo el año, sino solo cuando hacía calor, por lo que «cuando los clientes han tenido esa oportunidad, te das cuenta de que responden».

Además, «cada vez se consume más helado y postre en los hogares españoles», a lo que ha ayudado el confinamiento por la covid-19, detalla Andrés Sirvent.

Litografía Romero
las Artesgráficas

les desea Feliz Navidad
y próspero Año Nuevo

Creando envases más
sostenibles



www.litografiaromero.com

Cinco consejos para evitar los empachos

Las Navidades están para disfrutarlas y celebrar con familia y amigos, a menudo, reunidos en la mesa. Todo un mes de celebraciones, comidas de empresa y cenas familiares a menudo acaban repercutiendo negativamente en nuestro físico y, lo que es peor, en nuestra salud. Aquí van cinco consejos genéricos para disfrutar y mantener la forma y la salud

CANARIAS7

1 No ayunes antes de las comidas o cenas navideñas

A veces, en un afán por querer disfrutar de todos los manjares que se ponen en la mesa, se decide no comer nada durante las horas previas. Craso error. Incluso si estamos de vacaciones, debemos mantener una rutina básica y evitar pasar grandes cantidades de tiempo sin ingerir los alimentos necesarios. Eso evitará que, cuando llegue la esperada cena, nos empachemos. Es importante desayunar fruta y cereales para darle a nuestro cuerpo una fuente de energía sana.

2 No dejes de hacer ejercicio

Salvo las limitaciones por la pandemia, los gimnasios no cierran por Navidad, y tú no deberías dejar de frecuentarlos en estas fechas tan señaladas. Y es que, como explicábamos antes, es importante no abandonar del todo la rutina, sobre todo aquellos hábitos tan saludables como hacer un poco de ejercicio. Se puede elegir dedicarle menos tiempo, pero es importante que no deje de formar parte del día a día, sobre todo si estamos ingiriendo más calorías de las habituales, pues en ese caso el deporte es una herramienta clave para contrarrestar, en parte, ese exceso.

3 Vigila tu consumo de dulces

En Navidad abundan los turrones, bombones y polvorones. Están por doquier. Pero eso no quiere decir que tengas que probarlos todos o pasarte con ellos. Recuerda que una dieta equilibrada es una dieta sana y añade alimentos sanos en las celebraciones.

4 No recurras a productos envasados

Opta en tus cenas por ingredientes frescos antes que excederte con los enlatados, que por norma general suelen ser más negativos para nuestro cuerpo.

5 No caigas en el sedentarismo

¡Mantente activo! La Navidad es mucho más que sentarse a comer, e incluso si no tienes acceso a un gimnasio durante estos días, hay mil opciones para disfrutar las fiestas y mantener cierta actividad durante estos días que evite problemas de salud más adelante. Salir a dar un simple paseo con tu familia puede ser suficiente para bajar la comida.



Las fiestas no deben ser un excusa para aparcir la actividad física. ARCADIO SUÁREZ





La fiebre de los jerséis navideños horteras. La nueva prenda de moda se hace un hueco en nuestros armarios

CARMEN BARREIRO



Bastones de caramelo, abetos primorosamente decorados, renos con el hocico luminoso –literal–, dinosaurios envueltos en guirnalda de colores, galletitas de jengibre, ‘papanoeles’ en todas las versiones imaginables... Por haber, los hay hasta con música y sensibles al movimiento. Son los llamados ‘ugly Christmas sweater’, que traducido al castellano sería algo así como ‘jerséis feos de Navidad’, la úl-

tima prenda viral que ha conquistado los armarios de medio mundo y a los que no se resisten ni los más fieles seguidores del Grinch.

La máxima para lucirlos en todo su esplendor es muy sencilla: cuanto más feo, mejor. Tal es la fiebre por estos jerséis horteras que todas las tiendas de moda, incluidas las grandes cadenas –Inditex, H&M, Mango, Primark...– e incluso algunos supermercados han sucumbido a sus encantos y venden desde hace unos años todo tipo de modelos, tanto para los más pequeños como para los mayores. Y el pasado viernes fue su día. Lo ha leído bien. El

tercer viernes de diciembre se celebra el ‘Nacional Ugly Christmas Sweater Day’, algo así como el día mundial de los jerséis horteras navideños, una jornada festiva que cada año suma nuevos adeptos y se festeja en más países. Se trata de una tradición procedente de EE UU y Canadá, que consiste básicamente en sustituir por un día los sobrios uniformes de los colegios y la ropa de oficina por un colorido y vistoso ‘ugly sweater’.

Hasta en los informativos

La iniciativa es tan popular en ambos países que muchos de los presentadores más famosos de televisiones norteamericanas como la ABC o la CNBC acuden al plató vestidos con un ridículo jersey cuajado de renos, lentejuelas y abalorios. Ya saben, cuanto más feo, mejor. Parece ser que este ritual, al que se han sumado estrellas de rellumbrón como Jimmy Fallon, presentador de uno de los ‘late night’ más conocidos de EE UU, se remonta a diciembre de 2011 cuando un grupo de estudiantes de la Universidad de San Diego decidió crear una página web para mostrar los jerséis navideños más ridículos y horteras que se vendían en diferentes tiendas de Estados Unidos.

La idea fue tan exitosa que decidieron instaurar el ‘Nacional Ugly Christmas Sweater Day’ en homenaje a una pren-

CELEBRACIÓN MUNDIAL

Requisitos para cumplir con el ritual

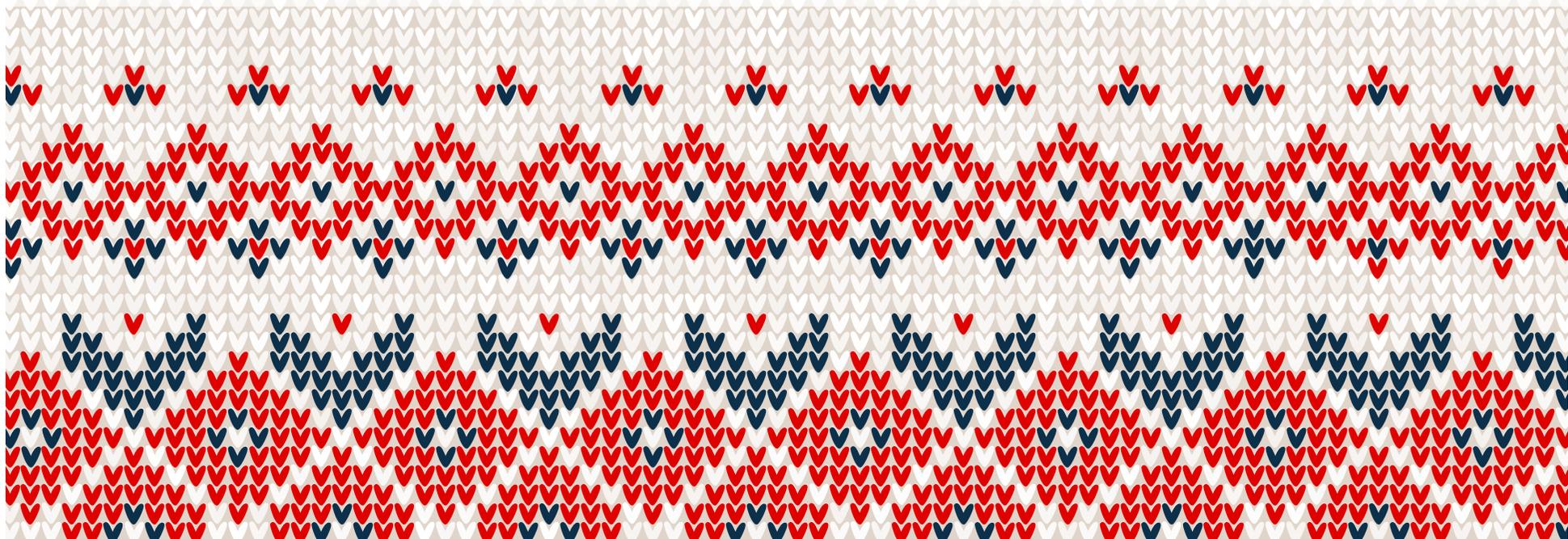
Para sumarse a la celebración del día mundial del jersey hortera navideño (tercer viernes de diciembre) solo hay que cumplir los tres requisitos que apuntan en la página web oficial.

- 1** Compra un jersey de Navidad, cuanto más feo, mejor. Casi todas las cadenas de moda ‘low cost’ han incluido una colección de prendas con motivos navideños. Desde las tradicionales y discretas de grecas hasta prendas llenas de lentejuelas, luces y música.
- 2** Póntelo durante todo el día. «Y no vale hacer trampas», advierten en la web oficial. Desde la mañana hasta que se haga de noche: para hacer la compra, ir a trabajar, a la universidad, de cena romántica, de copas con tus amigos... «Debe ser tu único ‘outfit’ de la jornada», insisten.
- 3** Compártelo con tus amigos y en redes sociales. Los presentadores de la televisión norteamericana también se apuntan. El hashtag es #uglyswaterday.

da cada vez más popular en todo el mundo.

«¿Quién se va a resistir a llevar un jersey que se ilumina y tiene musiquita? ¿Son feos? Sí, pero la idea es dejar a un lado la seriedad de los uniformes de trabajo por un día y echarnos unas risas con los compañeros y la familia», señala la estilista Elena Regadera, que cumple con la tradición y se viste cada tercer viernes de diciembre con esta prenda tan de moda y para la que incluso ha preparado varias propuestas de estilismo.

«Hay muchas opciones divertidas: con minifalda de cuero y botas altas o botines; con pantalones pitillos y botines o con jeans y zapatillas. Para las más altas, este jersey funciona muy bien con falda de tablas metalizada a mitad de pierna y botines y una boina. Y si lo que queremos es estar calentitos en casa, lo podemos llevar con pantalón de chándal y calcetines... Otra opción para lucirlos en reuniones familiares o comidas de empresa es jugar con los complementos». Y añade una anécdota: «Cuando trabajaba como jefa y coordinadora de vestuario de la serie de televisión ‘Amar es para siempre’, todos los viernes los del equipo elegíamos un tema en común y hacíamos nuestros estilismos para motivarnos. Y por supuesto el tercer viernes de diciembre era el de los jerséis navideños, que se convirtió en una auténtica fiesta de disfraces».



La Navidad

Pensemos más en los demás, en compartir con los que no tienen nada. Esa es la verdadera Navidad: compartir

OPINIÓN

ANTONIA PÉREZ VIERA

Cargo del autor

Para los cristianos y católicos la Navidad significa tiempo de espera, venida y conmemoración del nacimiento del Hijo de Dios hace 2000 años.

Los profetas lo venían anunciando que vendría por la Pascua un niño al que llamarían Enmanuel y que nacería del vientre de una mujer virgen, pura, y que ese niño sería el Salvador de la Humanidad.

Y que nacería por obra y gracia del Espíritu Santo, sin intervención de varón.

Por eso estamos en tiempo de Adviento, de espera, de que se cumpla la palabra de Dios

Todo poderoso.

Pero la Humanidad ha convertido este tiempo en grandes celebraciones, cenas de empresa, comidas copiosas, gastos innecesarios. Y Jesús vino a nacer en un humilde pesebre, de animales, pues María y José, que fue visitado por un ángel en sueños y le dijo que él sería el padre adoptivo de ese niño.

No encontraron posada para quedarse esa noche y allí en la ciudad de Belén vino al mundo sin nada material.

Así hay muchos niños y niñas en todo el mundo que no tienen nada y mueren de frío y



Belén navideño en la capital grancanaria. **ARCADIO SUÁREZ**

hambre.

Y nosotros los que decimos que somos cristianos pensando en el menú del día 24 de di-

ciembre en la Nochebuena, en el día de los Reyes Magos, que llegarían de Oriente, guiados por una estrella.

Pensemos más en los demás, en compartir con los que no tienen nada. Esa es la verdadera Navidad: compartir

La UD LAS PALMAS
le desea felices fiestas y feliz
2022

Pautas para evitar intoxicaciones etílicas de menores los días de fiesta

El 75,9 % de los estudiantes de 14 a 18 años reconoce haber consumido alcohol en los últimos 12 meses, y el 32,3 % haber hecho 'binge drinking'

ANÁLISIS

LAURA CUESTA CANO

Responsable de Comunicación y Contenidos Digitales en Servicio PAD. Profesora, Universidad Camilo José Cela

Hoy día a nadie se le ocurría dar a su hijo un vasito de Quina Santa Catalina, ese vino quinado que era medicina y golosina y que daba unas ganas tremendas de comer, como se 'vendía' a los padres en los años 50 y 60. Pero tras esto, llegó el trocito de pan mojado en vino para merendar, el "culín" del vaso de Anís del Mono o la primera cerveza.

Y así, sorbito a sorbito, hemos ido normalizando el consumo de alcohol en los hogares durante las últimas décadas. Bebemos alcohol para comer, para cenar; bebemos para celebrar y bebemos para ahogar las penas; bebemos con la familia, con los amigos y, lo que es peor, bebemos en soledad.

El 82,7 % de los hombres entre 15 y 65 años lo ha hecho en los últimos doce meses en España, según la recién publicada encuesta EDADES 2018-2019 hecha por el Plan Nacional sobre Drogas.

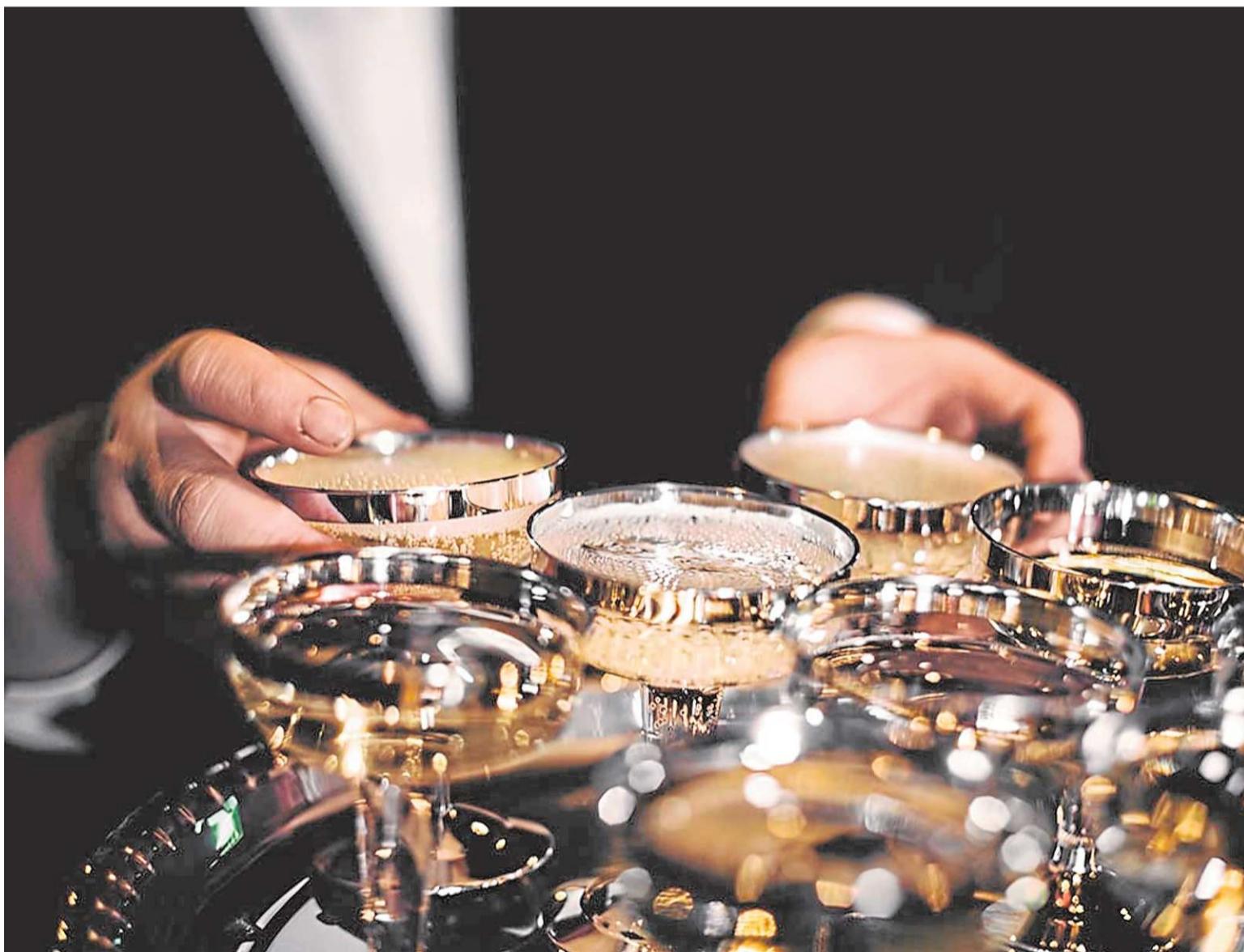
La edad media de inicio de consumo en el país es a los 14 años. El 75,9 % de los estudiantes de 14 a 18 años reconoce haber consumido alcohol en los últimos 12 meses, y el 32,3 % haber hecho 'binge drinking'.

Mucho consumo en poco tiempo

Pero ¿qué es el 'binge drinking'? La traducción más literal del término anglosajón sería consumo 'por atracón', es decir, el consumo o ingesta de la mayor cantidad posible de alcohol en el menor tiempo posible. El objetivo es conseguir los efectos deseados de la sustancia, es decir, la embriaguez, de la forma más rápida.

El Plan Nacional Sobre Drogas ha establecido que el binge drinking es el consumo de cinco o más bebidas en el caso de los hombres y al menos cuatro por parte de las mujeres, en el plazo de dos horas.

La razón de esta diferencia, como nos explica Ana Ordóñez Franco, médico especializada



El consumo de alcohol se dispara en las fiestas navideñas. c7

Este patrón de consumo etílico 'por atracón' se ve favorecido por el botellón

Las personas jóvenes no asocian este tipo de consumo con «tener problemas con el alcohol»

en Adicciones y responsable del Departamento de Prevención del Instituto de Adicciones de Madrid Salud, es que las mujeres genéticamente tienen una cantidad menor de la enzima que se encarga de metabolizar el alcohol (alcohol-deshidrogenasa), lo que hace que los efectos de este en su organismo sean más intensos y duren más tiempo. Aunque estos efectos también van ligados al peso de la persona y a su porcentaje de grasa corporal.

Este patrón de consumo etílico "por atracón" se ve favorecido por el fenómeno del botellón, práctica que ha sido incorporada y normalizada ya

desde hace décadas por nuestros adolescentes y jóvenes como una forma más de ocio. Tanto que, a nivel nacional, esta práctica se ha triplicado desde 2003.

Indiscutiblemente, los adolescentes y jóvenes van a seguir reuniéndose para tener un espacio propio, diferenciado de sus adultos de referencia, fin de semana tras fin de semana. Ni la prohibición ni las multas van a cambiar la baja percepción de riesgo que tienen los menores del alcohol, ni van a ayudar a reducir daños. La clave, como siempre, es la prevención.

Las personas jóvenes no aso-

cian este tipo de consumo con "tener problemas con el alcohol", de hecho, su argumento más frecuente es que lo hacen para divertirse y que pueden dejar de hacerlo cuando quieran. Y, según Ordóñez Franco, lo demuestra el hecho de que entre semana –de domingo a jueves– muchos de ellos se mantienen abstinentes. Sin embargo, la ingesta elevada de alcohol en poco tiempo puede causar lesiones gástricas, hepáticas y vasculares, además de ser un factor de riesgo para el desarrollo de futuros problemas con la bebida.

¿Cuáles son los riesgos del atracón? Todos. A corto y largo

plazo. El alcohol es una droga. Es una sustancia depresora del sistema nervioso central, es decir, que provoca que nuestras funciones vitales se ralenticen.

En un primer momento, podemos sentir euforia o estimulación si no hemos bebido mucho. Pero, poco a poco, todo nuestro cuerpo irá cada vez más despacio y esto nos provocará, por ejemplo, dificultad para hablar, para andar, disminución del nivel de conciencia... Incluso un coma etílico y parada cardiorrespiratoria.

El 25,8 % de los adolescentes de 14 años ya ha sufrido una intoxicación etílica alguna vez en su vida, con 15 años es un el 40,9 %; y a los 16 años ya son más de la mitad los jóvenes que han experimentado una borrachera: el 57,4 %.

Por otro lado, el consumo 'por atracón' en adolescentes y jóvenes puede afectar, a largo plazo, tanto en su desarrollo cerebral como en el daño que se produce en su hígado, ya que son órganos que están siendo afectados por una sustancia irritante, el etanol, que está dañando las células de unos órganos aún no maduros.

Además, al ser una sustancia inhibidora, favorece que se den comportamientos de riesgo de todo tipo, como los relacionados con los accidentes de tráfico, los



Imagen de archivo de una celebración de fin de año. c7

abusos sexuales o conductas violentas, la mezcla con otras sustancias –como bebidas energéticas u otras drogas– las relaciones sexuales de riesgo sin la protección adecuada, etc.

Ocio recreativo y consumo de drogas

¿Por qué beben los jóvenes? Para casi el 70 % de ellos es un acto social. El alcohol facilita las relaciones sociales y anima las fiestas, e

incluso un 32 % confirma que le gustan sus efectos.

A esto se debe añadir la facilidad de acceso que tienen los menores para conseguir alcohol. En la ciudad de Madrid un 72 % de los menores que habían consumido alcohol en los últimos 30 días lo habían adquirido en comercios de proximidad (tiendas de barrio, colmados, bodegas, etc.) y otro 51,3 % en supermercados, aún estando prohibida su

venta a menores de 18 años.

Aunque sin duda estamos en una tendencia estable con respecto a los últimos años, los valores de consumo siguen siendo muy altos, especialmente los relacionados con el consumo intensivo o consumo de riesgo.

Por ello, es fundamental el trabajo de prevención por parte tanto de las familias como de centros escolares o demás profesionales que trabajan con ado-

lescentes y jóvenes para prever posibles riesgos asociados a este consumo 'por atracón' y, en caso de consumo, reducir daños.

Así se puede (intentar) evitar

Así que, de cara a esta Navidad, aunque no estén dentro de la normalidad que las caracteriza, debemos plantearnos una serie de pautas en casa:

-Como referentes para nuestros hijos, debemos dar ejemplo de un consumo responsable en estas celebraciones.

-Tenemos que interesarnos por conocer cuál es el plan o evento que han organizado, con quién y dónde, para poder hablar con ellos sobre las medidas de seguridad y prevención.

-Es muy importante que desmitifiquemos muchas de las afirmaciones que se presuponen en relación al alcohol, como que «no es una droga», que «todo el mundo bebe y no pasa nada» o que «la cerveza no es alcohol».

-Hay que ofrecerles alternativas de ocio saludable y vías de diversión, especialmente con planes familiares.

Que sepan que, aunque sean mayores de edad, si van a beber, con el alcohol siempre menos es más.

(Artículo publicado en 'The Conversation').

SE ACABÓ EL ESTAR
DANDO VUELTAS.

LO TIENES **TOD**O EN EL MISMO CENTRO



El equipo de
German Medina
te desea
Felices
Fiestas

GM
GERMÁN MEDINA

FERRETERÍA · FONTANERÍA
MATERIAL DE CONSTRUCCIÓN
TEJAS · CERÁMICAS
BAÑOS · MENAJE

C/JARA 11
POLÍG. DE ARINAGA
928753954
GERMANMEDINA.ES
Y TAMBIÉN EN
VECINDARIO
AVDA. DE CANARIAS 311





El belén de la casa de todos los canarios

Parlamento. El belén instalado en la sede legislativa, en la calle Teobaldo Power de Santa Cruz de Tenerife, incluye este año su particular homenaje a los palmeros por la crisis derivada del volcán



1. El belenista Jesús Benítez Díaz es el responsable del montaje de este año.
2. Hasta el 6 de enero se podrá visitar el belén en el Parlamento.
3. El belén del Parlamento es uno de los más visitados en la isla de Tenerife.

FOTOS: EFE

CANARIAS7

El Parlamento de Canarias inauguró a comienzos de mes su tradicional Belén navideño, que ha planteado en esta ocasión como «un pequeño homenaje» de la Cámara a la isla de La Palma, que aún sufre las consecuencias «devastadoras» de la erupción volcánica en Cumbre Vieja.

Se trata de una catástrofe «que esperemos que termine cuanto antes para que la reconstrucción sea pronto una realidad», explicó el presidente del Parlamento autonómico, Gustavo Matos, en la presentación de una exposición

realizada por el belenista Jesús Benítez Díaz.

En el acto, donde estuvieron presentes los miembros de la Mesa y portavoces de los grupos parlamentarios, Matos recordó que este es uno de los belenes más visitados, por su arraigo y tradición, de la ciudad de Santa Cruz de Tenerife, según indicó el Parlamento regional en un comunicado.

Añadió que el pasado año, sin que pudiese abrir sus puertas al público por las restricciones por la pandemia, estuvo dedicado a La Palma y El Hierro, que vieron

suspendidas sus fiestas de la Bajada.

Gustavo Matos lanzó un mensaje de esperanza y destacó la capacidad de superación del pueblo palmero, así como el ejemplo de unidad y solidaridad que ha dado toda Canarias.

«Desde el Parlamento de Canarias, mucho ánimo a todos los palmeros y palmeras y todo el cariño de la Cámara en estas navidades», dijo.

Por su parte, Soraya Díaz, coordinadora de la exposición, destacó que el Belén de este año está dedicado a La Palma «como ho-

menaje realizado desde el corazón», y representa el apoyo de toda Canarias con escenas como la de un niño que regala a Jesús un enano de La Palma.

En la maqueta aparecen repre-

Entre los enclaves representados, aparecen elementos como la Iglesia del Salvador, la Fuente del Enano Lustral y la calle Real de la capital palmera

sentadas las bellezas naturales de La Palma, su arquitectura, cultura y vestimenta popular de la isla. Está compuesto por casi un centenar de exclusivas figuras confeccionadas con seda, brocados y terciopelo.

Entre los enclaves representados, aparecen elementos como la Iglesia del Salvador, la Fuente del Enano Lustral, la calle Real o zonas de distintos pueblos de la isla.

El Belén del Parlamento estará abierto al público hasta el 6 de enero en horario de mañana y tarde.



Mis Propósitos Invencibles

Estas fiestas, **tus nuevos propósitos ayudarán a los que más lo necesitan a cumplir los suyos.**

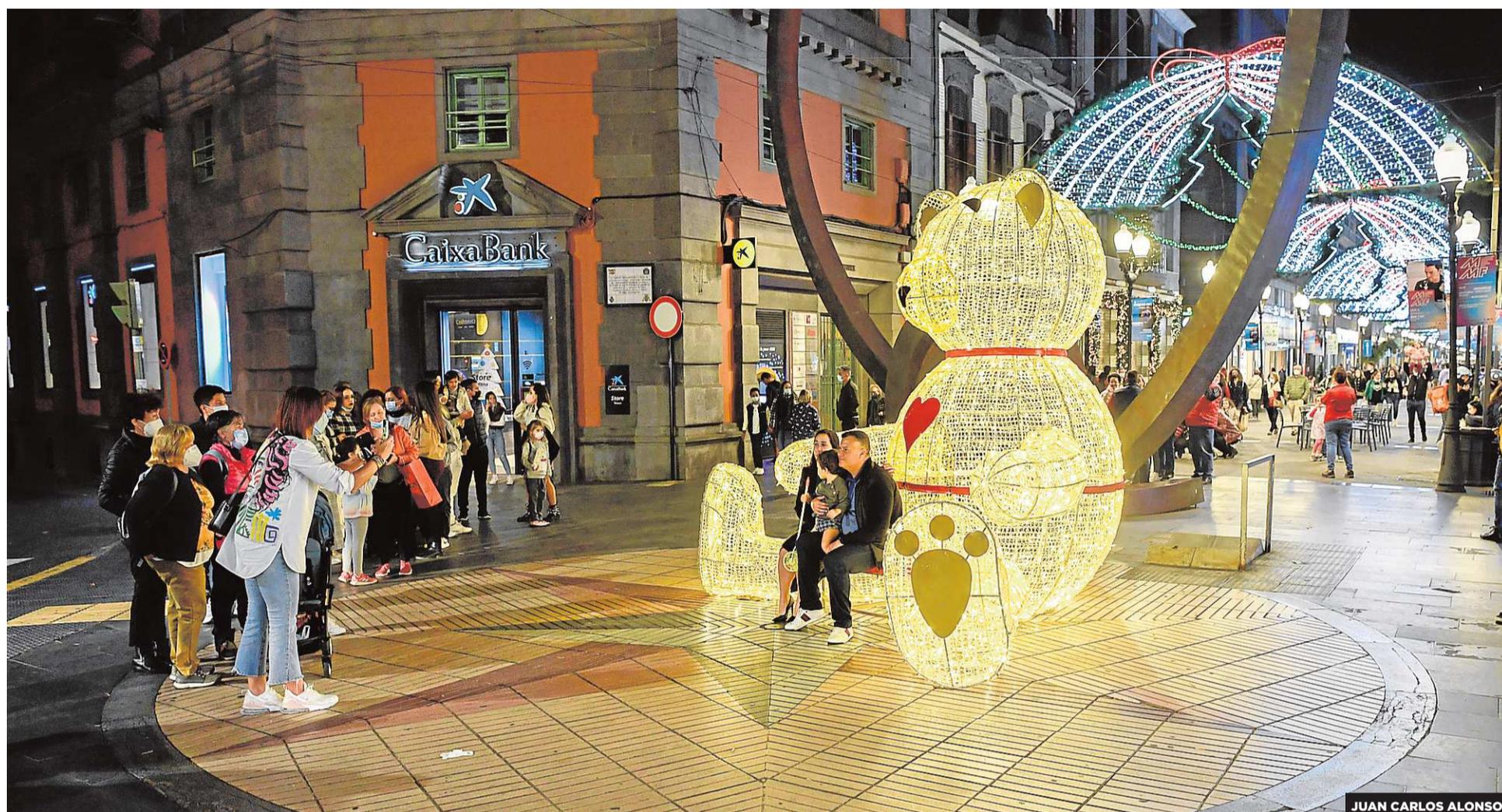
Comparte tus propósitos en **mispropositosinvencibles.es** y Fundación Cepsa los transformará en una donación a la FUNDACIÓN ANAR.



#mispropositosinvencibles
¡Felices Fiestas!

En colaboración con:





JUAN CARLOS ALONSO

El posado navideño con el oso gigante en la calle Triana

La capital grancanaria se iluminó con ambientación navideña a comienzos de mes, con especial protagonismo de las zonas comerciales, tanto abiertas como cerradas. El oso gigante en la calle Triana y la bola igualmente gigante en la Plaza de España se han convertido en dos de los puntos de atracción. Numerosas personas hacen cola prácticamente cada día en Triana para hacerse la foto en el asiento que acompaña al oso de Triana, como se aprecia en la imagen.



EFE

De fiesta en Belén, donde comenzó todo

El tradicional encendido del árbol de Navidad, frente a la Basílica de la Natividad, inició los festejos en la ciudad palestina de Belén, cuna del cristianismo, sin apenas peregrinos por el nuevo cierre de fronteras por la pandemia. Una cuenta atrás estalló en júbilo entre un público mayoritariamente local y ante un espectáculo de luces y fuegos artificiales que iluminó la Plaza del Pesebre, presidida por autoridades religiosas y políticas palestinas. Las expectativas de los comerciantes locales por recuperar la Navidad con la apertura de fronteras en noviembre quedaron frustradas.



La ilusión de la Navidad en Moya

La Villa de Moya disfruta, un año más, de unos festejos navideños cargados de luz, magia, ilusión y alegría. Centenares de personas de toda la isla se han acercado hasta las calles del municipio para disfrutar de su tradicional iluminación navideña, para adquirir los mejores regalos y productos en la Feria Artesanal y Comercial y para disfrutar de los numerosos conciertos y de los espectáculos infantiles que ha programado el Ayuntamiento para disfrutar de esta mágica época del año. “La programación de Navidad

de este 2021 está pensada para disfrutar de la compañía de nuestros seres queridos, pero, sobre todo, para el disfrute de los más pequeños de la casa, pues todos y cada uno de ellos debe vivir estas semanas con especial ilusión”, detalla el alcalde de la Villa de Moya, Raúl Afonso. “Como el año pasado, estos festejos llegan marcados por la pandemia y las correspondientes restricciones sanitarias, por lo que los conciertos y espectáculos cuentan con un aforo reducido”, explica Afonso para reconocer que el Consistorio espera recuperar,



en cuanto la situación sanitaria lo permita, los actos multitudinarios como las verbenas. “La vacunación nos ha dado esperanza y un respiro durante los últimos meses, pero no podemos bajar la guardia porque el virus sigue entre nosotros”, insiste. El programa de actos de Navidad en Moya comenzó el pasa-

do 10 de diciembre siguiendo los protocolos establecidos por las autoridades correspondientes, con el encendido navideño, la degustación de recetas del programa ‘Texturas de la Tierra’ y las catas de productos y alimentos locales, ambas enmarcadas en la Feria ‘Villa de Moya en Navidad’. Además, el alumnado de

las Escuelas Artísticas Municipales ofreció hasta cinco conciertos con motivo de la Navidad, convirtiéndose en protagonistas del programa entre el 13 y el 17 de diciembre. También la Carrera Dulce Villa de Moya volvió a recorrer el casco de Moya y Los Tilos tras un año sin celebrarse, el pasado sábado 18 con la participación de unas 250 personas, entre ellos niños y niñas que no quisieron perderse esta cita con fines solidarios, pues lo recaudado se destina a las familias con menos recursos del municipio.

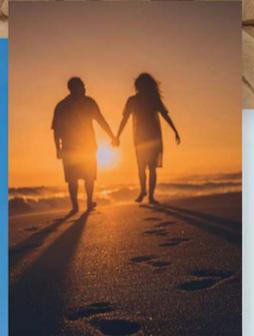
“Este nuevo año que recibiremos en apenas unos días no será muy diferente al que despedimos, ya que también estará marcado por las medidas para reducir los contagios y por la necesidad de seguir vacunándonos”, considera el alcalde moyense. Sin embargo, Afonso espera que “sigamos demostrando responsabilidad y prudencia para disfrutar de estas Navidades en las que tendremos que volver a restringir las visitas familiares y las muestras de afecto y que, este año nuevo, venga cargado de alegría y prosperidad”.

Los más pequeños de la Villa de Moya, así como de otros municipios de la isla, también han tenido ya la oportunidad de entregar sus cartas a Papá Noel, en una actividad celebrada el sábado en el Polideportivo Municipal y que contó con la participación de al menos 500 niños y niñas. Otros personajes de cuento acompañaron a Papá Noel en su visita a Moya. Con todo ello, ya han llegado la Nochebuena y la Navidad, pero la programación dedicada a los protagonistas de estas fechas, los niños y niñas de Gran Canaria, volverá a ponerse en marcha el lunes 27 de diciembre con cerca de una decena de espectáculos para toda la familia. ‘El Cascanueces’ y ‘Pulgarcita’, entre muchos otros personajes, serán protagonista de las actividades infantiles programadas hasta el próximo 5 de enero de 2022 en la Villa de Moya, cuando los Reyes Magos de Oriente recorrerán todos los barrios del municipio y recibirán a los niños y niñas en el Parque Pico Lomito (entradas disponibles en la App Cultura de Moya y en turservonline.es).





Nuestra GRAN Navidad CANARIA



La Navidad en GRAN CANARIA es azul y amarilla como el mar y la arena. Es decir ¡uff qué calor!! en pleno diciembre. Es hacer una foto al termómetro porque esa temperatura solo se vive aquí. Es pensar en ir en pantalón corto a la cena de Nochebuena. Es celebrar el año nuevo bañándote en Las Canteras. Es saber que la Navidad en GRAN CANARIA es compartir los buenos momentos con los que más quieres disfrutando de una forma diferente de vivir.

El Cabildo de Gran Canaria les desea una Feliz Navidad y les invita a compartir estas fechas tan especiales.

#NavidadGranCanaria

Emocionantemente distinta

