

EL PERCHEL
Asemco

INICIATIVA DE LA ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS
Y COMERCIANTES DE EL PERCHEL

EJEMPLAR N. 4 - EL PERCHEL ASEMCO 2022 - EDITA: ASEMCO - DEP. LEGAL: MA - 902-2021

Virgen del Carmen Perchelera (Foto David Gahete)

Patrocinador oficial Ruta de la Tapa Perchelera 2022

Promoseguro.es

Tu seguro DKV al mejor precio

637 319 801



Y sin límite de edad

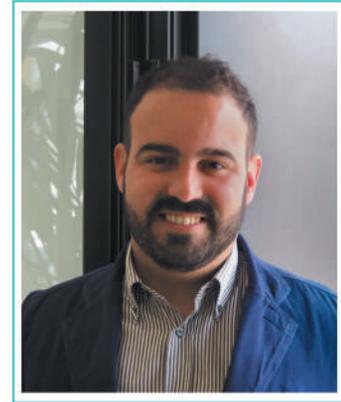
DKV

DAVID JIMÉNEZ CORDERO
TU AGENTE EXCLUSIVO DKV
Cobertura Nacional Nº 27-1514

Calle Cuarteles, 45
29002 Málaga
Tel: (+34) 637 319 801
david.jimenez@segurosdkv.es



www.promoseguro.es



Querido/a vecino/a de El Perchel:

Nos estamos enfrentando a una difícil situación económica agravada con la guerra de Ucrania que está trayendo como consecuencia una alta inflación con niveles que no conocíamos desde hace mucho tiempo. Este alza generalizada de precios, ocasiona que el poder adquisitivo del ciudadano medio se vea mermado y nos impida consumir los mismos productos y servicios que con anterioridad, ya que indudablemente los salarios no han subido al mismo ritmo que los precios, viéndose el ciudadano abocado a hacer un gran esfuerzo para poder seguir adelante.

Los comerciantes no somos ajenos a estos problemas y estamos padeciendo una merma en nuestros ingresos ya que las materias primas, los suministros, el transporte y los productos necesarios para desarrollar nuestras actividades se han encarecido también y, además, inevitablemente las ventas han disminuido.

Por ello, pido a los vecinos que sean conscientes de estas dificultades de los comerciantes y que sigan confiando en el pequeño comercio, antes de buscar soluciones en proveedores deslocalizados, ya que con ello se ayuda a muchas familias que vivimos de estos negocios y que somos vecinos también de nuestro barrio.

Pese a todo ello, espero que podamos disfrutar de un buen verano con salud y disfrutando de unas merecidas vacaciones.

La cercanía, confianza y saber hacer del pequeño comercio es un valor impagable en nuestra sociedad que debemos de preservar.

Recibid un cordial abrazo.



íNDICE



Entrega de la placa
conmemorativa a la mejor tapa
Perchelera 2022



¿Cómo es
el futuro
de la movilidad
eléctrica?



PÁGINA 06

¿Qué es la
hipersensibilidad
dental?

PÁGINA 16





"PENALTY"

15 Junio 2022 - 25 Septiembre 2022

En la exposición Penalty de la fotógrafa británica Mandy Barker (1964) la belleza sirve de vehículo de información sobre la importante crisis actual provocada por la contaminación por plásticos en los ecosistemas marinos, cuyas consecuencias en el ser humano aún no hemos llegado a valorar en su justa medida. Estas imágenes tienen como objetivo involucrar al público estimulando una respuesta emocional. Las obras de esta artista combinan una contradicción entre la atracción estética inicial y el fomento de la responsabilidad social.



UNA AVENTURA CREADORA

CRISTÓBAL TORAL

ca Málaga
Centro de Arte Contemporáneo

21 Junio 2022 - 13 Septiembre 2022

El CAC Málaga y el Área de Cultura del Ayuntamiento de Málaga presentan la primera exposición individual en Málaga Una aventura creadora de Cristóbal Toral, comisariada por Sebastián Gámez Millán, en las salas expositivas CAC Málaga – La Coracha. La muestra, compuesta por más de setenta obras entre lienzo, dibujos, ensamblajes, acuarelas o instalaciones realizadas entre la primera mitad de la década de los 50 hasta la actualidad, muestra una visión panorámica de la trayectoria creativa del artista.

La exposición ofrece una visión panorámica de la singular trayectoria artística de este versátil creador comprometido con el arte, con la condición humana y con su tiempo. Cuenta con piezas creadas por el artista ex profeso para esta muestra, por lo que será la primera vez que se expongan pasando a formar parte de su repertorio artístico.

La muestra Cristóbal Toral. Una aventura creadora, está compuesta por más de 70 piezas entre pinturas, ensamblajes, esculturas e instalaciones. El comisario, Sebastián Gámez Millán propone ocho núcleos temáticos:



museoPICASSO Málaga

OTRAS MIRADAS. TIEMPO DE EXPOSICIÓN

12 Julio 2022 - 27 Agosto 2022

Hablar de Picasso es hablar de un mito. De un hombre convertido en icono. De un artista hecho a sí mismo. Pero cuando nos referimos a los espacios que el propio Picasso habitó en sus primeros años de vida, la mirada que proyectamos se torna introspectiva y reflexiva. El alumnado de Fotografía de la Escuela de Arte San Telmo ha tenido la oportunidad de adentrarse en esas paredes cargadas de historias esperadas para ser narradas a través de la imagen fija. Y todo ello se ha hecho posible en el Museo Casa Natal Picasso, un lugar creado y recreado para que entendamos cómo vivió el artista junto a su familia en la céntrica casa que hace esquina en la Plaza de la Merced.

Los fotógrafos y fotógrafas han sido capaces de captar desde diversas perspectivas, tanto visuales como conceptuales, un espacio que forma parte de la historia de la ciudad y, al fin y al cabo, de la humanidad.

La arquitectura Japonesa desde 1950

Centre
Pompidou
Málaga

Espacios plurales

20 Mayo 2022 - 19 Septiembre 2022



PAULA REGO

museoPICASSO Málaga

revolucionado la representación de las mujeres..

27 Abril 2022 - 21 Agosto 2022

Música en el Patio

En la que será su tercera edición, el ciclo Música en el Patio, ya se ha convertido en una propuesta musical con personalidad propia en la ciudad que cuenta con proyectos musicales de diferentes estéticas y especialmente adaptados a esta manera íntima de estar tan cerca de la música en vivo. En esta ocasión, el Museo Carmen Thyssen Málaga acogerá los conciertos de Cravat & Liquidsky, El Chipi La Canalla & Javier Galiana, Mastretta Trío y Paula Bilá & Joan Masana.

Del 2 al 22 de julio de 2022

2 de julio: Cravat & Liquidsky

8 de julio: Chipi La Canalla & Javier Galiana

16 de julio: Mastretta Trío

22 de julio: Paula Bilá & Joan Masana

Museu
CarmenThyssen
Andorra

Todas las sesiones comienzan a las 21.30h



Arco, Twanguero, Çantamarta, Pancho Varona, Ariel Brínguez y Los Malagatos coinciden en julio en el ciclo Beat, el regreso del Teatro Echegaray de Málaga al foco de la diversidad musical. Los viernes y los sábados entre el 15 y el 30 del próximo mes el céntrico espacio escénico acogerá un ecléctico cartel en el que cabe pop-rock de deje andaluz, guitarras singulares, jazz de raíz afrocubana, canción de autor, folclore de la tierra y nuevos ritmos urbanos.

SACABA BEACH MÁLAGA

BIG

ANDALUCÍA BIG FESTIVAL BY MAD COOL

8/9/10 SEPT

22

JUEVES / THURSDAY 8

RAGE AGAINST THE MACHINE

BIFFY CLYRO / STEREOPHONICS / RUN THE JEWELS
WOLF ALICE / KURT VILE & THE VIOLATORS

VIVA BELGRADO / LUCY DACUS / MORGAN / JAVYPABLO
LIFE / GHOULJABOY / JOEY VALENCE & BRAE
LAS DIANAS / WASABI CRU

VIERNES / FRIDAY 9

JAMIROQUAI EXCLUSIVE SHOW IN EUROPE

VETUSTA MORLA / GLASS ANIMALS / MICHAEL KIWANUKA
PAOLO NUTINI / KEVIN MORBY

SÁBADO / SATURDAY 10

MUSE

YEARS & YEARS / LOS PLANETAS / AURORA
DELAPORTE / MARÍA JOSÉ LLERGO / 091 / NIKKI HILL

GUS DAPPERTON / INSTITUTO MEXICANO DEL SONIDO
NIÑA COYOTE ETA CHICO TORNADO / SOFÍA VALDÉS / ADIÓS AMORES
SPIRITUAL CRAMP / NIÑOS LUCHANDO

INFO & TICKETS / andaluciabig.com

Andalucía

CONSEJO ALBAÑILS

neubrut

AndalucíaBIG

ANDALUCÍA BIG FESTIVAL BY MAD COOL,

EL NUEVO FESTIVAL DE REFERENCIA

Andalucía Big Festival, Playa de Sacaba (Málaga), es parte del proyecto global Andalucía Big by Mad Cool, que será el encuentro cultural más grande de Andalucía.

Un acontecimiento socio-cultural global anual, apto para todos los públicos y en sinergia con la sostenibilidad, respetuoso con el entorno y comprometido con la comunidad.

Un nexo de unión entre las personas a través de la cultura, que se convertirá en un referente cultural para miles de personas de todas partes del mundo. Un motor turístico y económico para toda la región.

Andalucía Big Festival by Mad Cool es una experiencia musical que atrae a público nacional e internacional. Un encuentro para todos los públicos, en el que durante 3 días, entorno a unos cincuenta artistas de todo el mundo, se darán cita en Málaga.

El festival contará con una variada y ecléctica programación musical: pop, indie, rock, electrónica y nuevas tendencias con artistas de primer nivel, así como talento emergente que harán del evento una experiencia única.

MUSE, JAMIROQUAI, BIFFY CLYRO, VETUSTA MORLA, MICHAEL KIWANUKA, MORGAN, YEARS & YEARS, STEREOPHONICS, LOS PLANETAS, PAOLO NUTINI, LOS ZIGARROS, NOVA TWINS, SPORTS TEAM...

Chimenea de la fábrica de aceites Larios

La chimenea de la fábrica de aceites Larios está situada en el barrio del Perchel, junto al río Guadalmedina, muy cerca del Puerto de Málaga y de la antigua estación de ferrocarriles de la Renfe, incluida en el tejido residencial del barrio formando parte de la plaza de la Ferrería.

Esta chimenea, destinada a conducir a capas de aire superiores los gases producidos por la combustión de las calderas de la fábrica está construida con ladrillo de color rojizo. En ella se distinguen tres partes.

La parte más visible y la más importante en términos formales y funcionales es el fuste, caña o tubo. Se trata de un conducto hueco de sección circular que reduce sus dimensiones con la altura.

El fuste descansa sobre una base o pedestal de sección cuadrada y contorno vertical rematado con dos cornisas, una en su base y otra en coronación. En el lado sureste se aprecia la abertura ovalada y hoy cegada con ladrillos por la que se introducían los gases. En el lado opuesto tiene un vano en forma de arco de medio punto por donde se introducían los gases que debían ser evacuados. Una cornisa separa la base del fuste.



El fuste se corona con un remate de sección circular que protege la parte superior del tubo evitando que el agua deslice por el fuste. Este capitel está formado por la boquilla de sección circular y por una cornisa lisa o abrazadera que marcan el inicio y una corona poliédrica metálica de color oscuro que marca el fin de la decoración.

LA FÁBRICA DE ACEITES LARIOS

En el año 1918, en el solar de las bodegas y destilerías Larios, trasladadas al recinto de los establecimientos textiles de la familia Larios, se construyó la fábrica de aceites Larios. Esta fábrica serviría para el refinado y exportación de aceite de oliva y la fabricación de jabones.



*Si te dicen una,
tú quieres dos*

2x1

*en gafas graduadas
de marca*

OPTICALIA[®]

Más información en www.opticalia.com

OPTICALIA CUARTELES - C/ Cuarteles Nº17 - Teléfono 952332300.

JUANMA MORENO

INAUGURA LA ESTACIÓN DE

GUADALMEDINA

Para la inauguración ha convocado a las empresas que han intervenido en las obras, así como a las asociaciones de vecinos afectadas por los trabajos y le han acompañado el consejero de Presidencia, Elías Bendodo; la consejera de Fomento, Marifrán Carazo, y alcalde de Málaga, Francisco de la Torre; junto a distintos concejales del Ayuntamiento.

Ha vuelto a insistir como ya hiciera en su visita en el mes de marzo que el Metro ya está finalizado a falta de las pruebas de seguridad, que dependen de la Agencia Ferroviaria de Seguridad y para las que no puede acortar los plazos.



Juanma Moreno y Pedro Montes (Vicepresidente de Asemco).



Juanma Moreno y Hernán Ruiz (Presidente de Asemco).

La estación inaugurada es la más grande de Andalucía, cuenta con 28.000 metros cuadrados y tres entradas distintas, Callejones del Perchel, avenida de la Aurora y Armengual de la Mota.

Una de las particularidades de esta estación es que, dado el sistema de construcción de la parte final del trazado, los pasajeros podrán cambiar de la línea 1 (Teatinos-Atarazanas) a la 2 (en dirección a Carretera de Cádiz) sin necesidad de bajar de nivel. Una maniobra que facilita enormemente el tránsito.

Otro dato que confirma el impacto de la infraestructura es que el andén -2, que es el que está más abajo, está a 21 metros bajo el nivel de la calle. La parte más profunda de la estación se sitúa a -26 metros.

Más allá de la función como punto de encuentro de pasajeros, la de Guadalmedina incluye un segundo papel relacionado con la cultura y el pasado de la ciudad. Porque en un espacio contiguo se localiza la sala donde han sido colocados buena parte de los restos arqueológicos desenterrados durante los trabajos de construcción realizados en la Avenida de Andalucía.

Entrega de la placa conmemorativa a la mejor tapa Perchelera 2022

Ante la fachada del establecimiento ganador de la Ruta de la tapa 2022, La Viña Bonita se hizo entrega de la placa conmemorativa, al propietario del establecimiento junto a Gemma del Corral Concejala del Distrito Centro, Francisco Cantos Director del Distrito Centro, Hernán Ruiz Presidente de ASEMCO, David Jiménez Gerente de promoseguro.es patrocinador oficial de la Tapa ganadora de la Ruta de la Tapa Perchelera 2022.

**PREMIO
MEJOR
TAPA
PERCHELERA**
1ª EDICIÓN 2022



LA VIÑA BONITA

*Lasaña de Boquerones y queso de cabra
con reducción de Pedro Ximénez.*

ORGANIZA:



ASS. DE EMPRESARIOS Y
COMERCIANTE DE EL PERCHEL

**RUTA
DE LA
TAPA
PERCHELERA**

PATROCINA:



Ayuntamiento de Málaga
Junta Municipal de Distrito N° 1 - Centro



copicentro
www.copicentro.net



Llámanos a 952 17 82 10 - 952 17 98 78
o escribemos a depcomercial@copicentro.net
Te atenderemos encantados.

El sector de la movilidad eléctrica está en constante desarrollo y crecimiento. Varias investigaciones han identificado y pronosticado que el mercado de patinetes eléctricos crecerá un 27% para 2025. A largas distancias seguiremos necesitando el transporte como buses o trenes.

Las inversiones en un patinete eléctrico se basan en su compra inicial y su mantenimiento y carga, que no cuesta más de 20 euros al mes. Además, los recursos ahorrados por el estacionamiento y el almacenamiento son otro factor importante a considerar.



¿Cómo es el futuro de la movilidad eléctrica?

La contaminación del aire y especialmente los gases de efecto invernadero (GEI) son los principales impulsores del cambio hacia una movilidad personal sostenible.

Todos conocemos los efectos de la pandemia de Covid-19 y hemos podido demostrar su impacto en nuestras vidas. En cuanto a la movilidad eléctrica, definitivamente éramos más reacios a utilizarla y las leyes nunca han estado claras. Por otro lado, la movilidad eléctrica se ha convertido en una solución para situaciones específicas que se pueden adaptar fácilmente a nuestras necesidades de transporte en el día a día. Además, no podemos negar que sus beneficios son favorables no solo para la situación actual y la pandemia, sino a largo plazo, y más viendo como esta subiendo el precio de los combustibles.

Se espera que el sector de la movilidad eléctrica se recupere con una gran fuerza después de que termine totalmente la pandemia. Las previsiones se basan fundamentalmente en la facilidad que reconocen las necesidades de los usuarios de patinetes eléctricos y su aumentar la conciencia sostenible de todos los ciudadanos. A día de hoy, todo el mundo prefiere los turismos privados al transporte público por su mayor independencia y menor riesgo de contacto con terceros.



Movilidad Urbana



Modelos eléctricos con **0 emisiones** y baterías extraíbles

- ⚡ **Ahorro**
Olvídate de la gasolina
- ⚡ **Fácil recarga**
Batería extraíble
- ⚡ **Limpia**
Sin emisiones
- ⚡ **Mantenimiento**
Olvídate del taller
- ⚡ **Silenciosa**
Sin contaminación acústica
- ⚡ **Impuestos**
Benefíciate con las ayudas

¡Bienvenidos a la revolución eléctrica!

C/ Salitre, 26 - 622 00 66 34 - malaga@urbet.es

Tips para viajar este verano....

13 Consejos para tener un viaje increíble

Sabemos que organizar un viaje no es cosa de juego, y más si eres un perfeccionista, quieres que todo salga a pedir de boca. No hace falta que te estreses de más porque acudimos en tu ayuda para darte unos tips para viajar que harán increíble esta nueva experiencia.

Con los años, nosotros los hemos puesto en práctica y los hemos perfeccionado, así que podemos darte garantía de que funcionan ?. Desde qué llevar en tu equipaje de mano hasta consejos para comprar boletos de avión. Aquí encontrarás tips para viajar que te servirán si vas a Australia, Canadá, Nueva Zelanda o a cualquier parte del mundo.

tips

1. Utiliza una tarjeta bancaria especial
2. Prepárate para combatir las turbulencias
3. No olvides llevar un adaptador de enchufe
4. No sobrecargues tu maleta
5. Lleva contigo un power bank
6. ¿Tienes tu pasaporte al día?
7. Lleva ropa cómoda para el vuelo
8. Consigue un buen hotel
9. No compres vuelos con aerolíneas directamente
10. Lleva algo de efectivo contigo
11. No lleses todo tu dinero en un solo lugar
12. Contrata un seguro médico
13. Ten buena actitud



viajes
SALITRE

"Viajes en grupo
por el mundo"
con salida de Málaga



PROGRAMACIÓN DE CULTOS Y ACTOS VÍRGEN DEL CARMEN

DOMINGOS 12 DE JUNIO Y 3 DE JULIO

A PARTIR DE LAS 11h00

CASA-HERMANDAD

Jornadas de Albacería y almuerzos de convivencia.

LUNES Y MIÉRCOLES · A PARTIR DE

LAS 19h00

CASA-HERMANDAD

Julio en Juventud. Preparativos por parte de la Juventud del Carmen.

VIERNES 17 DE JUNIO · 21h00

IGLESIA DE SAN JULIÁN

Pregón a cargo de D. Juan José Montiel Aranda y presentación del cartel Julio 2022, obra de D. Pablo Flores Contreras.

Concierto de la B.M. "Ntra. Sra. de la Paz".

SÁBADO 25 DE JUNIO · 19h30

PARROQUIA DE NTRA. SRA. DEL CARMEN

Sabatina en honor a Ntra. Sra. del Carmen Coronada.

SÁBADO 2 DE JULIO · 12h30

CASA-HERMANDAD DE LA EXPIRACIÓN

Entrega de puestos y almuerzo de convivencia.

DEL 7 AL 15 DE JULIO · 20h00

PARROQUIA DE NTRA. SRA. DEL CARMEN

Rezo del Santo Rosario, ejercicio de la Novena y celebración de la Santa Misa en honor a Ntra. Sra. del Carmen Coronada.

Predicará el Rvdo. P. D. Gabriel Ponce Carpintero CMF.

VIERNES 15 DE JULIO · 23h30

PARROQUIA DE NTRA. SRA. DEL CARMEN

Vigilia de oración y felicitación a Nuestra Señora del Carmen Coronada.

SÁBADO 16 DE JULIO

FESTIVIDAD DE NTRA. SRA. DEL CARMEN CORONADA

12h00

PARROQUIA DE NTRA. SRA. DEL CARMEN

Solemne Función principal de Instituto con la asistencia de la Armada española.

Durante toda la jornada, la Virgen permanecerá expuesta en veneración cercana, con misas a las 09h00, 10h30 y 20h00.

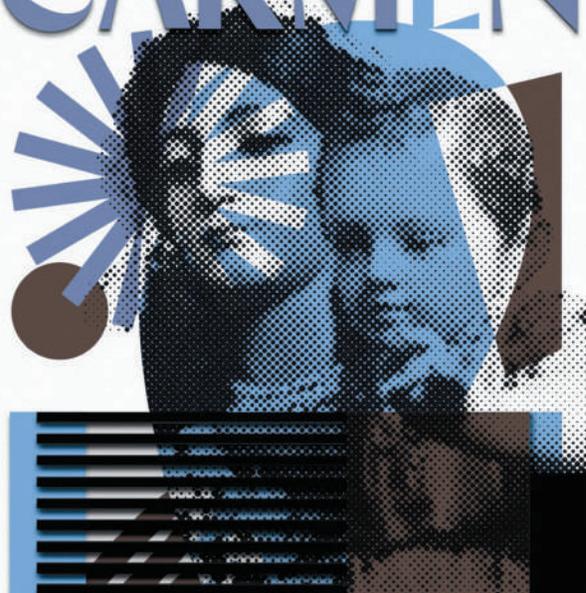
DOMINGO 17 DE JULIO

08h00

PARROQUIA NTRA. SRA. DEL CARMEN

Rosario de la Aurora hasta el Puerto de Málaga.

CARMEN



10h00

PUERTO DE MÁLAGA

Procesión marítima y bendición de las aguas.

12h00

Desembarco, rezo del Ángelus y traslado hasta la Santa Iglesia Catedral Basílica.

13h00

SANTA IGLESIA CATEDRAL BASÍLICA

Solemne Misa Estacional. Posterior veneración cercana en la capilla de San Nicolás.

20h00

Procesión terrestre de regreso al barrio de El Perchel.

LUNES 18 DE JULIO · 19h30

PARROQUIA NTRA. SRA. DEL CARMEN

Eucaristía conmemorativa del XVIII aniversario de la Coronación Canónica.

SÁBADO 30 DE JULIO · 19h30

PARROQUIA NTRA. SRA. DEL CARMEN

Misa de Acción de Gracias.



Pulpo a Feira

Orígenes del pulpo a la gallega

Cuando hablamos de Pulpo a la Gallega estamos hablando de Galicia y su gastronomía. Se trata de un plato capaz de transportarte a las casas y pulperías de nuestra querida tierra. Aunque su preparación se haya extendido a lo ancho y largo del país, y es que no hay paladar que se resista a su exquisito sabor, es en Galicia donde su elaboración se remonta a los años en los que se debía secar el pulpo (al igual que se seca el bacalao) para poder transportarlo y conservarlo sin que corriera el riesgo de ponerse en mal estado.

Ya en la antigua Grecia acostumbraban a desalar el pulpo considerándolo como uno de sus más deliciosos manjares, no en vano era el protagonista de numerosos de sus mosaicos. Ellos, los griegos, lo cocinaban con perejil y una salsa anaranjada que vertían por encima. Sin embargo, la receta que se elabora actualmente no llegaría hasta que los maragatos, procedentes de la provincia de León, empezaron a comer el pulpo seco con aceite de oliva y pimentón.

El pulpo a feira es llamado de esta forma por su origen en las ferias de los maragatos que volvían de las tierras gallegas con pulpo seco. De hecho, este era uno de los escasos productos marinos que viajaban hacia la meseta, lo rehidrataba con aceite de oliva y sazónaba con su pimentón. Era esta la mejor forma de conservar el alimento durante el viaje, aparte de que el pulpo seco era más asequible, el pimentón también tenía su papel fundamental en su conservación.

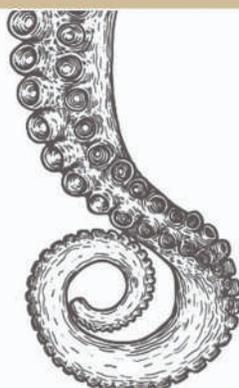
TENDENCIAS GASTRONÓMICAS



Poco tardó en llegar a las ferias de Galicia este modo de preparar el pulpo, hoy en día sin necesidad de secado, pues las cámaras frigoríficas se encargan de conservarlo. Con más de ciento cincuenta años de tradición culinaria a sus espaldas, el pulpo se hervía y condimentaba con pimentón, sal gorda y un buen chorro de aceite de oliva virgen. Para acompañarlo, finalmente, se añadía una patata hervida como guarnición. Es en ese último detalle donde reside la diferencia entre el pulpo a la gallega y el pulpo a feira.

Así que, cuando degustas un buen plato de Pulpo a la gallega estás saboreando años de tradición culinaria que se transmite de generación en generación. En la Pulpería A Garnacha sabemos de primera mano que sólo los años de experiencia y el respeto por la cocina tradicional sirven en la mesa las más tiernas rodajas de pulpo.


RESTAURANTE GALLEGO



también preparamos
Comida para Llevar

Recoge tu pedido en nuestro
local y disfrútalo en casa

Puedes encargar
llamándonos al
952 32 39 07

Te esperamos en
C/Cuarteles 15,
29002 Málaga

MARISCOS DEL GOLFO DE CÁDIZ

Todos conocemos la Gamba Blanca de Huelva o el Langostino de Sanlúcar pero, ¿conocemos todos los tipos de mariscos que tenemos en el Golfo de Cádiz?

Acompáñanos, algunos te van a sorprender...

Gamba Blanca de Huelva

La reina del Golfo de Cádiz. Sin duda la gamba blanca de Huelva es uno de los mariscos del Golfo de Cádiz que más se consumen en nuestro país, es raro darse un paseo por cualquier capital de provincia y no ver al menos un local con una pizarra en la puerta en la que ponga "Hay Gamba Blanca de Huelva" (recuerda reconocer bien la gamba blanca de Huelva)

Su carne blanca, suave, fina y elegante nos hace degustar un trozo de mar de un bocado, especialmente cuando la preparamos a la plancha la cual respeta y potencia al máximo todo el sabor de este marisco. Generalmente se va a encontrar con una sobra verde oscuro desde la cabeza a la cola por la parte superior, a la que llamamos hueva o famosa beta de la gamba.

Langostino de Sanlúcar

Si la gamba blanca es la reina de nuestro caladero, está claro que el Langostino de Sanlúcar es el rey. Este marisco, pese a ser caprichoso y entrar solo con ciertas condiciones climatológicas, presenta un sabor y una presencia espectaculares con los que pocos mariscos de este planeta pueden competir.

Habita fondos arenosos en aguas no muy profundas de la desembocadura del Guadalquivir, en pleno Parque Nacional de Doñana, donde confluyen faenando las flotas de Chipiona, Sanlúcar y Huelva, y puede diferenciarse por el color de su cola, azul tornasolado, sus gruesos bigotes y las franjas en su cuerpo.

Cigala de Huelva

La cigala es un crustáceo singular, de forma parecida al bogavante aunque más pequeña, vive en fondos de arena fina a profundidades de hasta 800 metros frente a las costas onubenses, donde se pescan con artes de arrastre de forma artesanal desde tiempos inmemoriales.

La cigala es un marisco muy apreciado culinariamente por su carne blanca, suave y sabrosa. Por la presencia y porte en mesa especialmente cuando se cocina entera de una pieza.

Gamba roja o Alistado

La Gamba Roja, también conocida como Alistado es un crustáceo muy similar en aspecto, forma y tamaño al carabinero, solo que el color torna a más claro incluso con tonalidades violetas o moradas en la cabeza. Habitan frente al golfo de Cádiz y Algarve Portugués además del mediterráneo. Los podemos encontrar entre los 1000 y 3300 metros de profundidad. Las conocerás también como pato o quisquilla ya que así es como se le denomina cuando es de pequeño tamaño.

Como mejor se puede disfrutar de este manjar es a la plancha, al horno (poco hechos) o en arroces.

Camarón

El Camarón es el crustáceo de menor tamaño de nuestra costa pero no por ello debe pasar desapercibido. Se suelen consumir tanto cocidos y a puñados como si fueran pipas, como en tortillitas de camarones, las cuales conforman una de las recetas de fritura más extendidas por las costas de Huelva y Cádiz.

Gamba Cristal

Son pura tendencia, y, además, al alza. Cada vez son más los establecimientos que sirven este marisco pese a que es uno de los mariscos de nuestra costa menos conocidos. Es muy parecido al camarón, tiene un tamaño un poco mayor y es totalmente blanca. A diferencia del camarón, la gamba cristal se consume frita y a puñados o suele servir como ingrediente para recetas elaboradas. ¿Sabías que hasta hace poco no se pescaban ya que se pensaba que eran especímenes inmaduros de gamba blanca?

Galera

Es uno de los mariscos menos populares de nuestra costa. Tradicionalmente, las galeras eran un producto casi de descarte, que se usaban para enriquecer caldos de pescado y fumets. Es un tipo de mantis marina cuyo sabor cuando se encuentran en su momento óptimo es extraordinario.

¿Y para ti, cuál es tu marisco del Golfo de Cádiz preferido?



T A B E R N A G A D I T A N A

Manuel Reina: presenta un libro con sus vivencias.

La presentación del libro: 'Memorias de un Cegato - Un canto a la esperanza' contó con la presencia de un grupo de fieles amigos, que me acompañaron a tan feliz acontecimiento. Y digo que fue un feliz acontecimiento, no por su calidad literaria, no; ni mucho menos. Fue porque los beneficios que se obtienen con su venta van para la Fundación Héroe, que se dedica a ayudar a familias con niños con algún tipo de discapacidad.

Por eso yo te esperaba. Y te esperaba porque, siempre que me lo has pedido, he estado a tu lado, dándole divulgación a tus iniciativas sociales o culturales y, si tenía que ayudarte económicamente, también lo hice. Y ayer me respondiste y estuviste a mi lado, dándome el apoyo que merece este benéfico proyecto.



Y agradezco su asistencia y apoyo a Juan Cobalea, presidente de la Fundación Málaga; a Andrés García Maldonado, prologuista del libro y erudito académico e historiador; a Manolo Rincón, reconocido empresario y mecenas, con su Fundación Rincón, de la edición de mi libro; y a Silvia García Sánchez, gerente de la Fundación Héroe, que habló en nombre de las familias afectadas por algún tipo de discapacidad. También mi agradecimiento al insigne poeta Jose Antonio Párraga, mi amigo de la infancia, que cerró el acto con un poema dedicado a la tienda de mis queridos padres.

Para terminar, darle las gracias a mi querido grupo de rapsodas 'Desnuda tu Alma', que no solo acudió al acto, sino que una de sus integrantes, Lucía Istán Escobar, hizo el único reportaje fotográfico y audiovisual que tengo y que conservaré como oro en paño. Las cervezas y las tapas posteriores, con su correspondiente sesión de chistes, no las olvidaré nunca. Gracias, gracias, gracias.

Manuel Reina Olmedo.



ESTE VERANO ¡PRÁCTICA! DEPORTES ACUÁTICOS

Los deportes acuáticos tienen multitud de ventajas, entre ellas, la posibilidad de realizar actividad física de tipo aeróbico sin que nuestras articulaciones sufran desgaste.

Ventajas de realizar deporte en el agua

- Practicar cualquier deporte en el agua ayuda a la relajación del cuerpo y a la mejora del estado de ánimo. Además físicamente ayuda a ganar potencia muscular.
- No existen posibles caídas ni impacto en las articulaciones, por lo que realizar deporte en el agua es beneficioso para problemas esqueléticos y retinopatías.
- Aumenta la vitalidad de las personas y ayuda a un mejor bienestar psicológico.
- Al realizar movimientos bajo el agua se produce una presión sobre el cuerpo y produce una mejor circulación. Los movimientos se adaptan a las posibilidades y necesidades de las personas gracias a la ingravidez parcial del agua. Gran abanico de deportes acuáticos. La natación es un gran aliado de la diabetes.

En el momento de empezar una actividad acuática, o de cualquier otro tipo, hay que tener en cuenta factores como lesiones u otras enfermedades. Por estos motivos hay que consultar a un profesional para que nos recomiende que actividad física se adapta mejor a nuestras características.

En cuanto a las modalidades deportivas acuáticas existe un gran abanico y las podemos encontrar en clases monitorizadas o practicarlas libremente:

NATACIÓN:

En un post anterior os presentamos la natación como un gran aliado de la diabetes. Es una modalidad que se puede practicar por libre, dónde nosotros marcamos el ritmo, o asistir a clases de natación para aprender o perfeccionar la técnica.

AQUAGYM o AQUAEROBIC:

Sin ninguna duda es el clásico ejemplo de actividad aeróbica en el agua. Las clases se realizan en piscinas poco profundas y cuentan con un monitor que indican los movimientos y los ejercicios que se han de realizar al ritmo de la música.

ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS:

Algunos clubs de natación o piscinas municipales ofrecen sesiones de natación terapéutica dirigidas a personas con lesiones o enfermedades.

CARRERA ACUÁTICA o WATERPOLO:

Estas dos modalidades requieren más esfuerzo físico que las anteriores por lo que hay que mantener revisadas las glucemias.

La carrera acuática consiste en correr en el agua sin tocar el fondo mientras estamos agarrados por un cinturón de corcho que mantiene el cuerpo flotando.

En cambio, el waterpolo es un deporte en equipo que ayuda a mejorar la coordinación y la capacidad cardiorrespiratoria.

Fuente: www.solucionesparadiabetes.com



OFIBURO

mobiliario y decoración de oficinas

Oficinas y exposición: C/ Jacinto Verdaguer 7 - 29002 Málaga
Tlf. 952 251 920 - 952 268 443

Almacén: C/ Riogordo S/N. Polígono La Estrella - 29006 Málaga
Tlf. 952 345 648 - 615 279 431

www.ofiburo.com ofiburo@ofiburo.com

¿Qué es la hipersensibilidad dental?

La sensibilidad dental -que también puede denominarse hipersensibilidad o sensibilidad dentinaria- se define como un dolor corto y agudo que aparece en los dientes como respuesta a un estímulo térmico (frío o calor), táctil (la comida, la lengua, el cepillo de dientes), evaporativo (alimentos dulces) y que no puede atribuirse a ninguna otra patología o defecto dental.

¿A quién afecta?

La hipersensibilidad dental afecta a entre el 15% y el 25 % de la población general, aunque las mujeres y personas entre 20 y 40 años son quienes presentan más frecuentemente este problema.

¿Cuáles son las causas de la hipersensibilidad dental?

El dolor corto y agudo propio de la hipersensibilidad dentinaria suele estar causado por:

Enfermedades periodontales (periodontitis): cursan una pérdida de los tejidos de soporte del diente (encía, cemento radicular y hueso alveolar), provocando una mayor exposición de la superficie radicular, es decir, de la raíz.

Cepillados agresivos.

Maloclusiones dentarias.

Fracturas dentales.

Empastes defectuosos.

Caries no tratadas.

Tratamientos de blanqueamiento dental: pueden surgir episodios de sensibilidad dentinaria que, en la mayoría de los casos y con el tratamiento adecuado, son reversibles.



Salud

¿Cómo se desarrolla?

La dentina, que es la capa interior de los dientes, está compuesta por una gran cantidad de túbulos (conductos) dentales que comunican el nervio del diente (pulpa dentaria) con el cemento de la raíz o con el esmalte de la corona de los dientes. Cuando se produce la pérdida o desgaste de estos tejidos, por causas que hemos comentado anteriormente, deriva en la exposición de los túbulos a la cavidad bucal y se vuelven más sensibles a cualquier estímulo que allí se produzca, desencadenando así la respuesta dolorosa.

Así mismo, en pacientes con hipersensibilidad dentinaria hay mayor cantidad de túbulos dentinarios abiertos y de mayor diámetro.

¿Existen factores de riesgo para la hipersensibilidad dental?

En relación con las causas de este problema, los principales factores de riesgo de la hipersensibilidad dental son:

Un cepillado agresivo: como hemos mencionado, puede llegar a provocar la exposición de los túbulos dentinarios.

Una dieta ácida, seguida de un cepillado inmediato, hace que el esmalte dental no tenga tiempo de recuperarse, por lo que puede dañarse más fácilmente.

La enfermedad periodontal: porque puede desembocar en una mayor exposición de la raíz del diente.

El uso de cepillos dentales duros: ya que causan un trauma en los tejidos blandos periodontales.



CLÍNICA
DENTAL
FERNÁNDEZ
CARRIÓN & TUR

Más de 30 años de experiencia en El Perchel

C/ Salitre, 1 6º oficina 3 Edf. Forum - 952 36 06 28 - 672 654 089 - 670 844 155

www.fernandezcarrion.net



UN GRAN EQUIPO A TU SERVICIO.



www.inmobiliariasmediterraneo.es

INMOBILIARIAS MEDITERRÁNEO - 952 36 34 55 - info@inmobiliariasmediterraneo.es



Realizamos valoración
gratuita de tu
vivienda



formamos
HOGARES

Síguenos en nuestras redes sociales



[profesioncasa](#)



[Agencia Profesion Casa](#)

☎ 952 918 577 📠 638 592 424 · inmobiliaria@profesioncasa.com · www.profesioncasa.com



GYM M. LUCENA
 SERVICIOS PERSONALIZADOS
 ENTRENAMIENTO PERSONAL
 NUTRICIÓN PERSONAL
 GRUPOS
 C/ SAN ANDRÉS Nº 35 - TELÉFONO 952 322 649
HORARIO
 LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES 06:30 a 23:00 Horas
 MARTES - JUEVES 07:30 a 23:00 Horas

Miñana
FARMACIA

I-CAMPUS
COWORKING & ACADEMY

VIA
VIALEXASESORÍA
LABORAL | FISCAL | JURÍDICO | CONTABLE

PELUQUERÍA BEGOÑA

ASESORIA & CONSULTORIA MALACITANA
FISCAL - CONTABLE - LABORAL - ABOGADOS - SEGUROS

LA ALACENA DE FRANCIS
restaurante

Farmacia Algarín

Hotel Don Paco

Ramos
INMOBILIARIA

la regañaa

Óptica Vialet

EL MIMBRE
PAN CON SABOR DE ANTES

FLORISTERÍA EL NIÑO

mister noodles
Málaga

DKV
DAVID JIMÉNEZ CORDERO
TU AGENTE EXCLUSIVO DKV
Cobertura Nacional Nº 27-1514
Calle Cuarteles, 45
29002 Málaga
Tel: (+34) 637 319 801
david.jimenez@segurosdkv.es
www.promoseguro.es

viajes SALITRE

Málaga Lenguas

campus training

CONGELADOS DIEGO

Más VERMUT
APERITIVOS Y TAPAS

italia pa llevar

LA PERICA
MALAGA • TABERNA & MARKET

AMICTUS
Fashion&Sportwear

FARMACIA
MARÍA JOSÉ
CASTILLA
LUCENA

NG Málaga
SERVICIO INMOBILIARIO

AEM | JARA

FARMACIA VICENTE NIETO

fawell
CENTRO FISIOTERAPIA DEPORTIVA

SOHO
SIBARITA

JD

eolrbel
DISTRIBUCIONES COSMÉTICAS

DKV
SALUD Y SEGUROS MÉDICOS

DentalCity
LOZANO Y FRAILE
CLÍNICA DENTAL

FARMACIA EL PERCHEL

Formación Profesional Sanitaria

*Nuevo periodo de Matriculación para Septiembre.



Marea Formación

En colaboración con:



CICLOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL 100% OFICIAL

FP DE GRADO MEDIO Y SUPERIOR

Obtén una titulación oficial cursando
nuestros FP Sanitarios y Sociosanitarios

Calle Cuarteles, 41 - 1º D - 29002 MÁLAGA

 TELÉFONO DE INFORMACIÓN Y CONTACTO
670 82 96 71 / 952 04 08 48

 ENVÍANOS UN CORREO ELECTRÓNICO
info@mareaformacion.com

 ENVÍA UN MENSAJE
Whatsapp +34 670 829 671

INTREXIA

CONSULTORÍA - ASESORÍA FINANCIERA Y DE EMPRESAS

MÁLAGA

C/ Salitre Nº 1, 6º - 2
29002 Málaga



MIJAS - COSTA

C/ San Juan Nº 39,
Local 2, 29651 Mijas

Desde el QR acceda a nuestra web y con nuestra calculadora obtenga un presupuesto sin compromiso.

intrexia.com

Tf. 951 77 86 85