

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

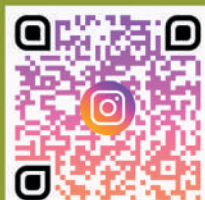
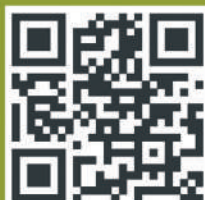
Virgen del Carmen Perchelera (Foto David Gahete)

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](http://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?



Chimenea  
de la fábrica  
de aceites  
Larios



¿Qué es la  
hipersensibilidad  
dental?

PÁGINA 16



ESTE VERANO  
¡PRÁCTICA!  
DEPORTES  
ACUÁTICOS

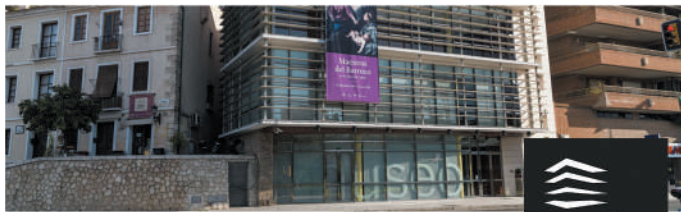
PÁGINA 15



INMOBILIARIA

PÁGINA 17





## "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**

**cac 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:



museoPICASSOmalaga

## 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

museoPICASSOmalaga

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

'22

8/9/10  
SEPT

ANDALUCÍA BIG FESTIVAL BY MAD COOL

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

Instagram, Facebook, Twitter icons

@AndaluciaBIG

## 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](http://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](mailto: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.

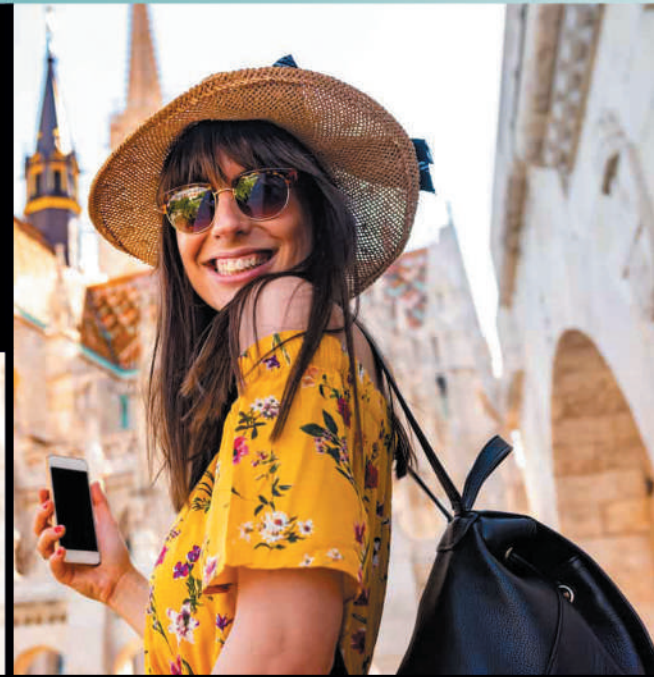
## tips

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.

  
**CANDAMIL**  
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](http://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](http://www.ofiburo.com)   [ofiburo@ofiburo.com](mailto: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](http://www.fernandezcarrion.net)





UN GRAN EQUIPO A TU SERVICIO.



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

INMOBILIARIAS MEDITERRÁNEO - 952 36 34 55 - [info@inmobiliariasmediterraneo.es](mailto: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](mailto:inmobiliaria@profesioncasa.com) · [www.profesioncasa.com](http://www.profesioncasa.com)



**GYM M. LUCENA**  
 C/ SAN ANDRÉS Nº 35 - TELEFONO 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 Peco*

**Ramos**  
INMOBILIARIA

la regañaa

la mirada  
**Óptica Vialet**

**EL MIMBRE**  
PAN CON  
SABOR  
DE ANTES

**FLORISTERÍA EL NIÑO**

**mister noodles**  
Noodles Bar • Take Away • Delivery  
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:

 **Cedesca**

 **Cruz Roja**

**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