



EL PERCHEL
Asemco

INICIATIVA DE LA ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS
Y COMERCIANTES DE EL PERCHEL

¡son compras
y mucho más!



FLORISTERÍA EL NIÑO

Gran variedad de plantas tanto de interior como de exterior
Ramos . centros . coronas . decoración de Iglesias . vehículos nupciales . arte floral

CALLE SALITRE, 28, MALAGA



Querido/a amigo/a perchelero/a:

En la Asociación de Empresarios y Comerciantes de El Perchel hemos decidido crear esta revista, tanto en papel como en formato digital, que cubra aquellas noticias comerciales que se produzcan en esta zona privilegiada de Málaga.

Se trata de una plataforma para darnos a conocer e impulsar nuestro negocio, con el objetivo de que nuestras ideas lleguen al público directo que nos rodea que, en definitiva, serán los que consuman en nuestros comercios o disfruten de nuestros servicios. De este modo, en esta revista el consumidor podrá encontrar las promociones, ofertas y actividades que se producen y desarrollan en su entorno.

En esta época que nos ha tocado vivir, no ya solo por la pandemia mundial ocasionada por la Covid-19, sino por la tendencia inevitable al consumo por Internet por parte de los clientes, se hace necesario que el pequeño comercio vaya más allá y no se quede solo en el escaparate que ofrece su local. Además de ello, hay que buscar al consumidor y mostrarle lo que somos capaces de ofrecer. Con pequeños detalles, como el del marco que ofrece esta revista, conseguiremos sobreponernos y despertar el interés necesario para que el público siga consumiendo y disfrutando los servicios de nuestros negocios.

Espero que tenga una buena acogida y que cada vez seamos más los que nos sumemos a esta iniciativa emprendedora.

Un saludo,

Hernán Ruíz.

Presidente de la Asociación de Empresarios y
Comerciantes de El Perchel.

índice

REPORTAJE

TEATRO & DANZA

La sala
[] [] []

PÁGINA 06



AGENDA CULTURAL

Málaga

PÁGINA 04



COMPRAS
ONLINE

PÁGINA 08

VEHÍCULOS ELÉCTRICOS



PÁGINA 09

gastronomía

PÁGINAS
13/14/15

La siesta

PÁGINA 09

como barrera frente al deterioro cognitivo



Antigua
Casa de
Socorro.

PÁGINA 12

DEPORTE&SALUD

10 beneficios del
deporte sobre la
salud física

PÁGINA 16

PORTAL INMOBILIARIO

PÁGINA 18





LOS JARDINES

de La Térmica

9.30 H - 29 DE JUNIO - 31 DE JULIO

ORQUESTA FILARMÓNICA DE MÁLAGA

25 de junio
FLAMENCO SINFÓNICO

Luisa María Cuevas (directora), Patricia López (sopranos), María José Cuevas (sopranos), Daniel (sopranos), José María Cuevas (sopranos)

1 y 2 de julio
JAZZ SINFÓNICO

Daniel Cuevas (director), Daniel Cuevas (director), Daniel Cuevas (director)

8 y 9 de julio
TANGO SINFÓNICO

Daniel Cuevas (director), Daniel Cuevas (director), Daniel Cuevas (director)

TEATRO

16 de junio
CEREMONIA KINEXCENCIACompañía de Teatro Experimental
Antonio Muñoz y Antonio Muñoz23 de junio
ROBERTO

Compañía Teatro Para

30 de julio
LA CABRA

Compañía C. C. C. C. C.

CONCIERTOS

3 de julio
DANI
RADIO CRAYOLA DJ10 de julio
CHICO BLANCO
INNERKID DJ17 de julio
LADILLA RUSA
YOU TO ME DJ24 de julio
NOCHE TRANSDISCIPLINA31 de julio
DREYMA
FESTIBOY DJ

PROGRAMACIÓN

16 JULIO

TEATRO

CEREMONIA KINEXCENCIA

23 JULIO

TEATRO - ROBERTO

30 JULIO

TEATRO - LA CABRA

CONCIERTOS

3 JULIO

DANI - RADIO CRAYOLA DJ

10 JULIO

CHICO BLANCO

INNERKID DJ

17 JULIO

LADILLA RUSA

YOU TO ME DJ

24 JULIO

NOCHE TRANSDISCIPLINA

31 JULIO

DREYMA

FESTIBOY DJ

MIQUEL BARCELÓ
METAMORFOSIS

27 Enero - Septiembre 2021

El Museo Picasso Málaga presenta la exposición Miquel Barceló. Metamorfosis, que toma su nombre del célebre relato de Franz Kafka publicado en 1915, con cerca de cien obras realizadas entre 2014 y 2020.

museoPICASSOMálaga

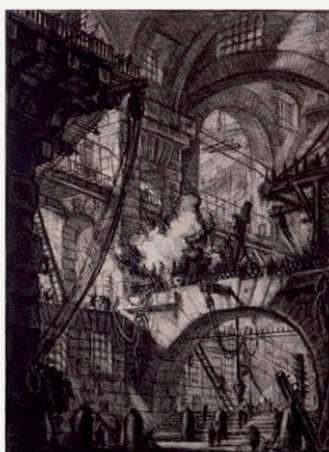
PIRANESI
ESTAMPAS
DE UN VISIONARIO

22 de Abril - 25 de Julio 2021

Museo
Carmen Thyssen
Málaga

Las más de mil estampas de Giovanni Battista Piranesi (Venecia, 1720-Roma, 1778) son la obra de un apasionado arquitecto con mirada de pintor que dio forma a sus creaciones sólo sobre planchas al aguafuerte.

La pequeña selección de estampas de esta exposición, procedente de las series adquiridas en Roma a finales del siglo XVIII por la Real Academia de San Carlos y depositadas hoy en el Museo de Bellas Artes de Valencia, son una invitación a asomarse fugazmente al universo de este artista visionario, anunciador de un arte en libertad que, con la excepción de Goya, no se retomará hasta bien avanzado el siglo XIX y se consagrará en las vanguardias.

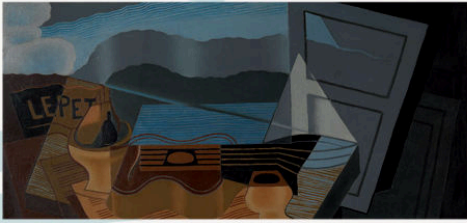
IVÁN AIVAZOVSKY
Y LOS PINTORES
MARINISTAS EN RUSIA

30 A bril - 12 Septiembre 2021

COLECCIÓN
DEL
MUSEO
RUSO

La nueva exposición temporal de la Colección del Museo Ruso es una selección de obras artísticas reunidas en torno a un conjunto de piezas maestras del pintor y marinista Iván Konstantínovich Aivazovsky (Feodosia, Crimea, 17/29 de mayo de 1817 - 19 de abril/2 de mayo de 1900). Fue un artista prolífico, con más de seis mil obras producidas y un estilo propio que marcó el inicio de este género en Rusia.

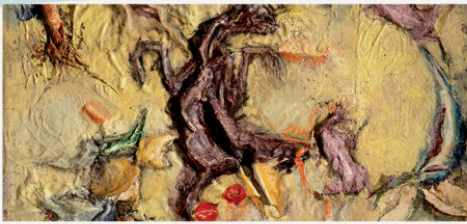
Exposiciones, Música, Teatro, Talleres.



DE MIRÓ A BARCELÓ . UN SIGLO DE ARTE ESPAÑOL

Marzo 2020 - Febrero 2022

Centre
Pompidou
Málaga



Cubismo, surrealismo, figuración, abstracción, pintura, escultura, cine, vídeo... En toda la historia del arte de los siglos XX y XXI no hay un periodo ni un ámbito que no haya estado presidido por los artistas españoles. Pablo Picasso, Joan Miró, Salvador Dalí y Luis Buñuel fueron precursores de nuevas formas de ver y de crear y su legado aún perdura. Este recorrido cronológico a través de un siglo de arte español muestra que la generación de artistas contemporáneos ha mantenido vivo el espíritu de la vanguardia con una energía extraordinaria.

MIRADA INCONCRETA

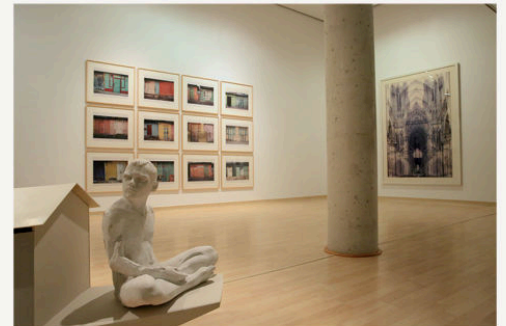
25 Mayo - 03 Octubre 2021

El Centro de Arte Contemporáneo de Málaga presenta una selección de su colección, en la tercera planta de la sala expositiva CAC Málaga – La Coracha. La exposición titulada La mirada inconcreta. Una selección de 42 obras entre fotografía e instalación de 17 artistas que permite realizar un recorrido por los diferentes movimientos y tendencias artísticas entre 1987 y 2016. En La mirada inconcreta conviven obras de artistas internacionales como Olafur Eliasson, Gabriel Orozco, Travis Somerville, Marina Abramović o Cindy Sherman, entre otros, junto con artistas nacionales o de proximidad como José Noguero, Sergio Belinchón, Aina Perelló, Celia Macías o Carles Congost.

La exposición se podrá visitar en horario de martes a domingo de 10:00 – 20:00 horas. Lunes cerrados.

cacmálaga

Centro de Arte Contemporáneo

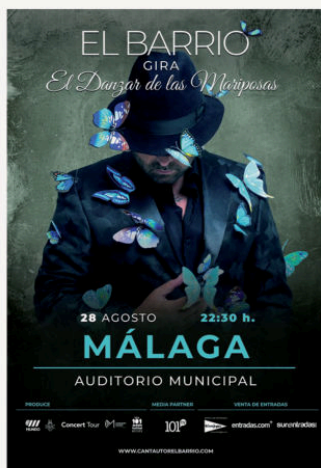


TALLER DE VERSO Laboratorio del Siglo de Oro. Valor y elocuencia'

28 de Junio - 6 de Agosto de 2021

TEATRO
cánovas

Este taller pretende conseguir que el alumno conozca de forma lúdica las bases teóricas del lenguaje versal para sentirse libre a la hora de jugar e interpretar textos del Siglo de Oro. Para ello la estructura del curso diferencia con claridad los aspectos teóricos de los prácticos. Sobre esta distinción pivota todo el curso el cual, tras introducirnos en el Siglo de Oro, hará un especial hincapié en las "Dramaturgas olvidadas" seleccionado, en un primer estadio, textos provenientes de estas creadoras barrocas ocultas durante tanto tiempo



REPORTAJE

TEATRO & DANZA



Irene Viñals

Directora de la Sala, Escuela de Teatro, Danza y Voz.



Toda una vida dedicada al teatro y a la formación de profesionales.

Comencé a estudiar teatro en Colombia muy joven, viajé por distintos países, formandome en aquello que me apasionaba, tenía muy claro desde pequeña que quería dedicarme al Teatro.

Mi Primer contacto con la Danza Clásica fué en Bogotá donde viví y estudié varios años. Continué mi formación en Teatro y Danza Contemporánea en Buenos Aires.

Después viaje a Francia, bajo el consejo de mi padre.

"Si quieres aprender teatro tienes que hacerlo con los mejores", Tuve la Gran suerte de hacerlo con Jacques Lecoq un gran maestro del teatro contemporáneo.

También me formé en la Universidad Vansen en París y en la Universidad Sorbone donde me especialicé en Historia del Teatro Europeo.

Con el paso de los años seguí nutriendome de las clases magistrales de grandes maestros como, William Layton, Lee Strasberg o Ver Alexander. Pasé trabajar como directora de escena y formé parte como miembro de la Asociación de directores de escena de España.

He trabajado en la Fundación ONCE como directora de teatro durante 5 años, también fui precursora del Aula de Teatro de la Universidad de Jaén, formé parte de la reforma educativa cuando paso de ser Conservatorio, a Escuela Superior de Arte Dramático. Colaboré en mi etapa en Jaén en la creación de la Escuela de Iniciación a las Artes para la infancia y la juventud encargandome de la coordinación y dirección de la escuela. Volcada en la Formación de Nuevos Talentos decidí venir a Málaga a trabajar a la Sala, en aquellos años la sala solo trabajaba danza bajo otra dirección, pero tuvimos una gran acogida al comenzar las clases de teatro.

Al cabo de un tiempo decidí que era el momento de asumir la dirección del centro y enfocar mi vida a la enseñanza que es lo que realmente me gusta hacer.

El proyecto comenzó siendo muy similar a la escuela de Lecoq pero fue cambiando, evolucionando y adaptándose a las necesidades de los alumnos. Actualmente en la escuela damos clases de "Máscara neutra" siguiendo la línea del maestro también usamos la Danza o la Voz como medio de expresión, estos son una herramienta más para los actores.

En la Sala nuestro fuerte es el teatro, vivimos por y para el teatro, nuestro mayor logro es llegar a ser una escuela teatral de referencia en la formación de actores con más de veinte años de experiencia.

Grandes actores Malagueños han pasado por nuestra escuela en estos años; Belén Cuesta, Canco Rodríguez, Noemi Ruiz, María Pelaez, Maggie Civantos, Raquel Infantes, son algunos de nuestros alumnos más conocidos y reconozco que nos sentimos queridos por ellos. que son quienes nos dan las fuerzas para seguir.



Jovenes Talentos

El teatro te ayuda a crecer, a entender el mundo y a comunicarte,

Los jóvenes son un eje central para nosotros llevamos 23 años en la escuela, y a través de ellos nos retroalimentamos y conectamos con la realidad y las nuevas tendencias.

Trabajamos para implementar y mejorar nuestra oferta formativa para ellos, y su interacción con el teatro ofreciéndoles espacios donde ensayar o preparar sus actuaciones o grabaciones, resolvemos dudas, facilitamos tutorías para mejorar el feedback y ofrecer el mejor asesoramiento al alumando en su formación.

La Sala un espacio de crecimiento y conocimiento.

El Trabajo de los actores debe ser organico, deben de expresar con su cuerpo, no solo con su voz. Acordaros de respirar *"Las emociones estan en el aire"*



Estudio del movimiento (Suzuki y viewpoints)

En el estudio del movimiento trabajamos distintas disciplinas que tienen que ver con el movimiento corporal, la gestualidad, la expresividad y la espacialidad. En él se trabajan diferentes técnicas de modo que se pueda abarcar ampliamente el lenguaje del cuerpo, su poética (forma y esencia) y su desarrollo creativo. Cualquiera de las disciplinas del estudio del movimiento está dirigida tanto a gente del teatro y la danza como a cualquier persona que quiera trabajar con su cuerpo e indagar en su capacidad expresiva y su creatividad.

En este estudio trabajamos:

Expresión corporal, técnica Suzuki y viewpoint y danza libre.



CURSOS DE VERANO PARA JOVENES Y NIÑOS I N F O R M A T E

Nos encontrarás en C\ San Andrés 9.
Junto al CAC (Museo de arte contemporáneo).

Llámanos al 952 60 27 86
o envíanos un email a lasalateatro@gmail.com



LA SALA
[icon] [icon] [icon]

COMERCIO ONLINE



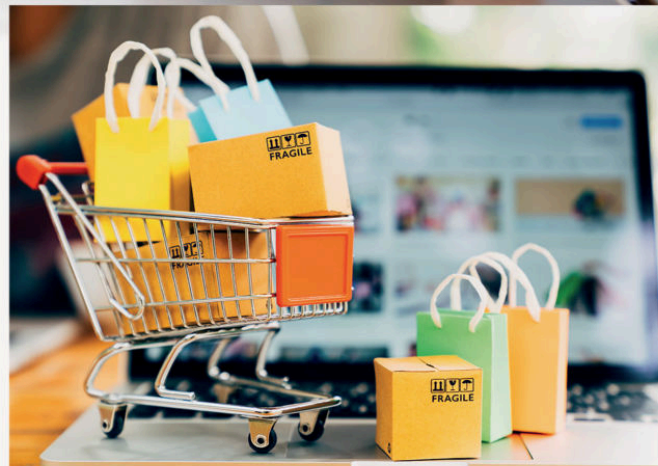
El incremento de las ventas online en España alcanza el 65% en 2021

Salesforce ha publicado los datos de su conocido Shopping Index, que revela el crecimiento del comercio digital mundial y los patrones de gasto. En el primer trimestre de 2021, observamos que el e-commerce a nivel global creció un 58% respecto al mismo periodo de 2020, muy por encima de los niveles anteriores a la COVID-19 (la tasa de crecimiento los tres primeros meses de 2020 fue del 17%). Estos datos corroboran que la base de compradores online se consolida, especialmente en países como España donde la cifra de incremento de ventas online se sitúa por encima de la media, alcanzando un 65%. Los hábitos de compra han afectado directamente a la industria del Retail, que se ha visto ante el mayor reto de su historia por el desafío logístico que suponía hacer frente a una ingente cantidad de envíos a domicilio. Según los datos de Shopping Index, el tráfico digital en el primer trimestre ha crecido un 27% en todo el mundo, en comparación con los mismos meses de 2020. Asimismo, el gasto de los clientes en el primer trimestre de 2021 ha aumentado un 31% globalmente.

El informe de Salesforce analiza la actividad de 1.000 millones de compradores online en más de 40 países para identificar tendencias y cambios en las compras online.

Principales datos del Q1 Shopping Index

Tráfico y pedidos online en España: En España, el tráfico creció un 50% en el primer trimestre de 2021, el porcentaje más alto desde el inicio de la pandemia. Sin embargo, también experimentó una caída del 13% en los pedidos, el único descenso registrado desde el inicio de la pandemia.



El gasto medio global por visita fue de 5,90 euros. Esto supone un aumento del 31% respecto al gasto medio de 3,70 euros en el primer trimestre de 2020.

El valor medio global de los pedidos por cliente fue el más alto de los últimos 8 trimestres, con 103 euros de media (frente a los 84 euros del segundo trimestre de 2020). En España el pedido medio por cliente en el trimestre se sitúa en 68 euros.

El móvil domina el tráfico y los pedidos online: En línea con otros países, en España el móvil representa el 74% del tráfico online, mientras que el ordenador mantiene un 21% y la tablet, un 3%. Son datos muy similares a los del primer trimestre del año pasado. En pedidos online, las distancias por dispositivo se acortan y el móvil pasa a suponer el 55% del total, frente a un 39% del ordenador y un 5% de la tablet.

Fuente: ecommerce-news.e

copicentro
www.copicentro.net



Diseño gráfico personalizado



Copistería
Imprenta digital



Vinilos
Rotulación



Imprenta Offset
o tradicional



Digitalización



Acabados y
Manipulados



Impresión directa en
soporte rígido



Láser
Corte y grabado



Cartelería
Gran Formato



Letras Copóreas



Papelería, material
escolar y de oficina



Decoración de
espacios



Expositores



Bordados



Merchandising
Regalos y uniformes



Planos

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

+VEHÍCULOS ELÉCTRICOS-



Las ventas de coches eléctricos e híbridos enchufables aumentan un 349% en mayo con respecto a las ventas del mismo periodo de 2019. El plan Moves 3 no termina de despegar por el retraso en la gestión de las Comunidades Autónomas. Los híbridos enchufables aportan ya el 66,6% de las ventas acumuladas.

Hay ganas, muchas ganas de comprar coches eléctricos pero la administraciones autonómicas están aún preparando sus herramientas informáticas y los clientes se están retrayendo. Pero ojo, aún se pueden pedir ayudas con el remanente del plan Moves 2 en algunas comunidades, y por supuesto los vehículos eléctricos comprados a partir del 10 de abril en adelante, podrán obtener ayudas del plan Moves 3 en cuanto se activen en las Comunidades Autónomas.

Solo en el mes de mayo, se han vendido 6.311 coches eléctricos e híbridos enchufables, lo que supone un 349% más que en mayo de 2019 cuando se vendieron 1.805 (no contabilizamos 2020 por la pandemia).

En el informe de matriculaciones de turismos y todoterrenos que nos brinda GANVAM todos los meses se reflejan 95.403 unidades, que suponen un 24% de reducción con respecto a mayo de 2019, pero que con el incremento en ventas de los eléctricos, hacen que la cuota de mercado de este sector sea ya del 5,92%.

Patinetes, monopatines, monociclos, bicicletas... todos ellos son eléctricos, cómodos y no contaminantes y se están convirtiendo en una criatura más de la jungla de asfalto

Los que se criaron a finales de siglo crecieron con la promesa de que, cuando fueran mayores, se deslizarían con un aeropatín como el de 'Regreso al futuro' o incluso que llegarían volando a sus citas gracias a su 'jetpack'. Pero a los vehículos de movilidad personal les ha costado madurar y lo más cercano a estos futuristas medios de transporte fue el renacer de la bicicleta tradicional de los últimos años en las principales ciudades españolas. Bueno, al menos hasta ahora.

Un nuevo vehículo silencioso y ecológico se está dejando ver en las calles de todo el mundo en los últimos meses: el patinete eléctrico. En España, esta motillo con batería recargable y que te puedes subir a casa, se desliza por la ilegalidad en la mayoría de ciudades a la espera de normativa específica. Su éxito es tal que grandes fabricantes de tecnología y motor ya han presentado sus modelos y comienzan a llegar a los escaparates de las grandes superficies.



Fuente: Movilidadelectrica.com



La siesta como barrera frente al deterioro cognitivo.

Dormir pequeños periodos de tiempo durante las tardes ayuda a mejorar lenguaje, orientación y memoria en adultos mayores.

La demencia es un trastorno que interfiere con el funcionamiento laboral, doméstico y social a raíz de la disminución significativa del nivel de la función cognitiva. Debido a la mayor esperanza de vida y la neurodegeneración asociada que conlleva, el 5% a 7% de los adultos mayores de 65 años han experimentado demencia, e incluso es más en los países desarrollados (8% a 10%). En la actualidad, no existe tratamiento eficaz, por lo tanto, es esencial prevenir y retrasar su aparición identificando y modificando los factores de riesgo.

A medida que avanza la edad, se generan importantes cambios en los patrones de sueño. La siesta vespertina se considera un componente de una forma de vida saludable desde el punto de vista cultural. Además, su prevalencia ha aumentado en los adultos mayores mucho más que en los individuos jóvenes. El estilo de vida contribuye a la evolución de la función cognitiva. La demencia en los ancianos puede reducirse modificando los factores de riesgo como la inactividad física, hipertensión, obesidad y la diabetes.



Varios estudios han demostrado que la siesta vespertina promueve la función cognitiva en los ancianos; por otro lado, algunos han concluido resultados opuestos. La investigación liderada por Han Cai en el Cuarto Hospital Popular de Wuhu, en China, examinó la relación entre la siesta vespertina y la función cognitiva en población de edad avanzada. El trabajo incluyó un total de 2.214 ancianos (grupo de siesta: n=1.534; grupo control: n=680). Todos ellos recibieron evaluaciones cognitivas mediante la versión de Pekín de la Evaluación Cognitiva de Montreal, el Mini-Mental State Examination y la versión china de la Batería de Pruebas Neuropsicológicas. Entre todos los sujetos, 739 se sometieron a pruebas de lípidos en sangre.



Se observaron diferencias significativas en la función cognitiva y los lípidos sanguíneos entre ambos grupos. La siesta vespertina se vinculó a una mejor función cognitiva, incluyendo orientación, lenguaje y memoria, este mismo grupo también mostró un mayor nivel de triglicéridos que los sujetos que no dormían la siesta.

Los resultados evidenciaron que la siesta vespertina está relacionada con una mejor función cognitiva en una población china de edad avanzada, y podría ayudar a prevenir la demencia.

Fuente: .savalnet.cl



Escaño
CLÍNICA PODOLÓGICA

Plaza de la Solidaridad, 15 - 1ºD - Teléfono: 951 10 72 77
podologiaescano@gmail.com



Jaesso

construcciones 2004 S.L



OBRA CIVIL



OBRA PÚBLICA



EDIFICACIÓN



VILLAS



SERVICIOS
INTEGRALES



MANTENIMIENTO
DE COMUNIDADES

Casa de Socorro del Llano de La Trinidad en el Barrio de el Perchel de Málaga.

El nombre actual "El Perchel" proviene de la industria que hizo famosa la zona: el secado del pescado, para el que se utilizaban perchas o palos en los cuales se colgaba el pescado. La industria de los salazones fue muy importante para la economía de la ciudad, pero las molestias de los malos olores que generaba la relegó a un lugar apartado.

El Perchel; Barrio que cita Cervantes, en Don Quijote de la Mancha, obra cumbre de la literatura universal, en su tercer capítulo de la primera parte, en una relación no muy afortunada.

Curiosamente en las traducciones al inglés de ésta obra, "el Perchel" es traducido como Fish Market en unas ediciones ó Curing-grounds of Malaga en otras; Pescadería ó Secaderos de Pescado de Málaga respectivamente.



El Perchel no es hoy una aproximación de lo que fue. En pie todavía algunas de sus antiguas casas y calles como las de Ancha del Carmen, Peregrinos, Angosta del Carmen, Huerto de la Madera, Eslava, Salitre o Cuarteles, se echan de menos antiguas algarabías, rumores y músicas urbanas que nos recuerdan la antigua plaza de Ortigosa o de San Pedro y Mamely, de las calles Esquilache, Cerezuela, Istúriz, Matadero Viejo, La Puente, Zúñiga, San Jacinto, Santa Rosa, Cerrojo, Huerta del Obispo, etc. En las que un abigarrado y concurrido friso humano hecho a todas las vicisitudes y carestías aprendió que ser perchelero lo era a costa de la propia persona, pues defender tal peculiaridad ciudadana de origen acarrea no pocas dificultades para integrarse en la población intramuros.

Salieron del Perchel generaciones de marengos que dieron afán, leyenda y vida al rebalaje; de aquel barrio se nutrió la ciudad de activas faeneras para la vendeja, la industria estacional del cítrico y la almendra; sus animadas calles, escuela de vida al fin y al cabo, aportaron pimpis, barateros, granujas y descarados vividores de ocasión que, pese a todo, supieron izar por encima de su misma picardía la gracia y espontaneidad de unos modos tanto en el ser como en el decir.

Un perchelero, por la lógica de su extracción social, sería siempre distinto de un limitrofe trinitario, pero donde siempre estaría en sus respectivas antípodas sería frente a capuchineros, victorianos, malaguetos o paleños.



Producto fresco, sostenibilidad y servicios de restauración a medida

En 2020, la pandemia del Covid-19 ha sido un acelerante de tendencias como el delivery, la restauración personalizada y el aprecio por el producto fresco y sostenible.

Alimentos vegetales

El 25% de los consumidores europeos han modificado su dieta durante los últimos tres años enfocando sus prioridades en la salud y la sostenibilidad según la consultora McKinsey. Tras el 'boom' de los sucedáneos vegetales de la carne, ahora llega el momento de dar la bienvenida a langostinos, atún o cangrejos que nunca han visto el agua del mar.

Producto y productor, nuevas estrellas

Las nuevas tendencias culinarias priman el producto y ponen la técnica y la creatividad a su servicio. El consumidor quiere saber lo que come y está dispuesto a premiar la calidad. En ese sentido, el productor emerge como figura protagonista. Deja de ser un ente anónimo y aporta valor añadido con su historia, compromiso y buenas prácticas.

Alimentos funcionales

Resulta poco novedoso hablar de superalimentos, probióticos o fermentados como la kombucha (aunque atentos, porque este fermentado de té seguirá dando mucho que hablar). Pero de nuevo cobran protagonismo, porque los elaboradores están añadiendo ingredientes funcionales como vitaminas para reforzar el sistema inmunológico, haciéndolos doblemente saludables.



TENDENCIAS GASTRONOMICAS

Germinados

Brotes de alfalfa, ajo, brócoli, remolacha, cebolla... Aumenta la disponibilidad en el comercio y por tanto el consumo de germinados, muy valorados por su elevado porcentaje de proteínas (25%), riqueza en sales minerales y efectos saludables como reducir el colesterol o favorecer el sistema digestivo.

Sofisticación en supermercado

Cualquier cadena de supermercados tiene su marca blanca, pero ahora también están implementando marcas gourmet con una gran variedad de productos, desde pastas italianas, aceites, conservas o frutos secos, a salsas preparadas y elaboraciones exclusivas firmadas en algunos casos por chefs de renombre.

Desperdicio cero

Las fibras y pieles de tubérculos, legumbres como la soja y otros vegetales se transforman en ingredientes para harinas, barritas energéticas o chips de aperitivo, contribuyendo así a reducir el desperdicio de alimentos. Esta es la contribución de la industria alimentaria al objetivo 'Desperdicio cero' ('Zero waste').

Granel

Las tiendas de alimentos a granel emulan a los antiguos ultramarinos y sobre todo, contribuyen a una mejor generación de residuos, pero además suelen surtir de productos de calidad, de producción respetuosa con el medio ambiente y de cercanía. Las pastelerías introduzcan tartas individuales y dulces de pequeño formato para esos momentos especiales que no debemos olvidar.

fuelle: thegourmetjournal.com

"COME SANO, CONSUME PRODUCTOS LOCALES"

POR TU SEGURIDAD...

Sistema de **renovación del aire** en todos los salones

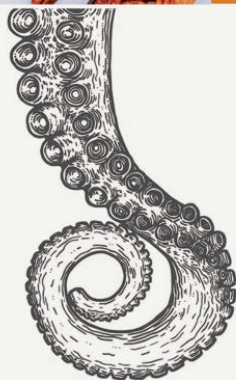
Limitación del **aforo al 55%**

Mamparas de separación entre las mesas

Recuerda reservar llamando al **952 32 39 07**

Te esperamos en **C/Cuarteles 15, 29002 Málaga**


Candamil
RESTAURANTE gallego



TRADICIÓN GASTRONÓMICA



TABERNA GADITANA



Pasaje Noblejas, Nº 2 - Telf. Reservas: 608 84 41 66



El Atún

Manjar por excelencia en la zona costera de la provincia de Cádiz.

Todo lo que rodea al atún no es un proceso, no es la elaboración de un producto...ES TODO UN ARTE. Y ojo, una práctica que se lleva haciendo desde hace siglos, y si no preguntale a alguien de Barbate, de Zahara o Conil. Este producto estrella no solo ha hecho que se convierta imprescindible en la hostelería gaditana, si no que además ya cuenta hasta con su propio museo, el de la Chanca, en el que te mostrarán como se llevaba a cabo todo el proceso de la elaboración, desde su pesca hasta su conservación (con una cata al final de la visita, que oye, no está de más decirlo).

La Caballa

A eso huele la plaza del Tío de la Tiza en verano... a esos paseos que los camareros dan a semejante plato acompañado de su piriñaca cuando van a ser servidas a los comensales.

Además, también puedes disfrutar del sabor de este pescado azul de otra forma que también es muy típica: el dobladillo. Y ese platito de fideos con caballa...Cuando lo pruebes "le vas a quitar el dibujo al plato"



"TRADICIÓN Y RESPETO AL PRODUCTO"



PALACIOS

RESTAURANTE

MENÚ DEL DÍA COMIDA CASERA DESAYUNOS MERIENDAS

COCINA TOTALMENTE ADAPTADA A CELIAC@S

Horario: De Lunes a Sábado de 7:30 a 19:30h

Reservas: 951 131 888 | C/ Eslava 4 · 29002 · Málaga



**CONGELADOS
DIEGO**

**Productos Congelados
de Calidad**

CALLE JOVELLANOS, 7, MALAGA

Deporte y salud:

¿Por qué es tan bueno el deporte para tener y mantener un óptimo estado de salud?

El ejercicio físico influye positivamente no solo en el plano físico, sino también en el mental.

Las personas que practican deporte con regularidad saben muy bien que esta práctica les permite ganar en resistencia muscular, estar más flexibles, sentirse bien con su imagen corporal y, lo que es más importante aún, estar más satisfechos y felices. Es una parte fundamental si quieres mantener una vida activa.

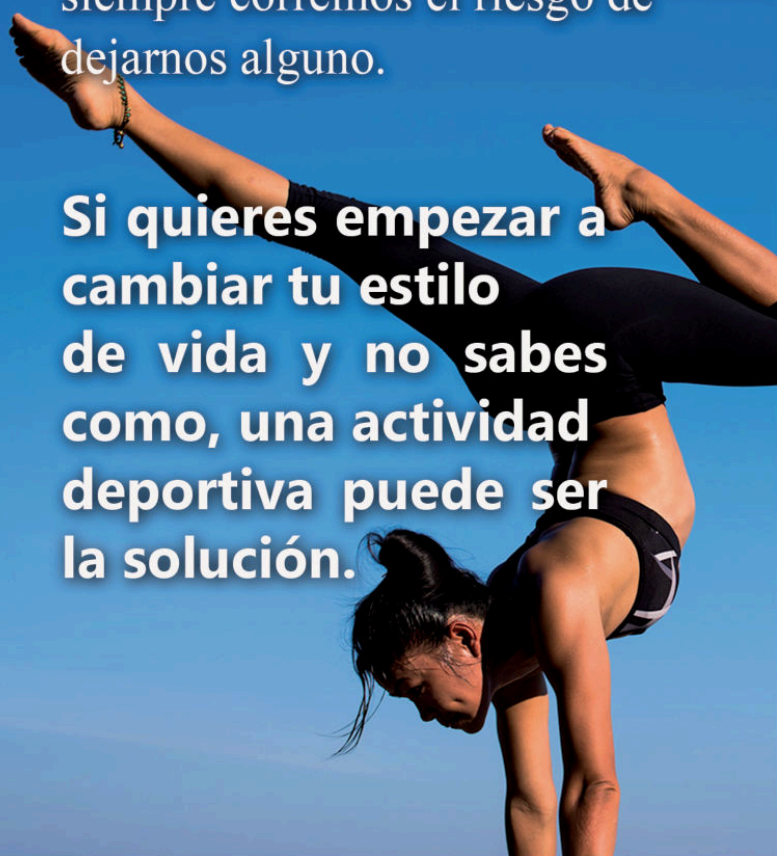
Este abanico de beneficios tan extenso se explica porque el ejercicio físico actúa sobre las personas de una forma integral y transversal. Esto significa que, por ejemplo, cuando practicamos running, no solamente ejercitamos los músculos de piernas y brazos, sino que también reactivamos la circulación sanguínea y el corazón, al tiempo que liberamos hormonas como la serotonina, la dopamina o las endorfinas.

Las hormonas anteriormente citadas actúan como si se tratase de fármacos y analgésicos totalmente naturales, con el poder de proporcionarnos felicidad, euforia y un eficaz control de la ansiedad y el estrés.

10 beneficios del deporte sobre la salud física

Los beneficios del deporte en nuestro organismo y nuestra mente son tan numerosos que, a la hora de elaborar una lista, siempre corremos el riesgo de dejarnos alguno.

Si quieres empezar a cambiar tu estilo de vida y no sabes como, una actividad deportiva puede ser la solución.



2x1

GAFAS GRADUADAS de marca
monofocales o progresivas

Ver, vivir, sentir, emocionarse...

DOOBLE

OPTICALIA® CUARTELES

C/ Cuarteles, 17 · MÁLAGA · Tel. 953 332 300

Promoción válida del 1 de Mayo al 31 de Julio de 2021. Las dos gafas llevarán lentes monofocales o progresivas de la misma graduación y tratamiento. Siempre se cobrará la gafa de mayor importe. 1ª Gafa: se podrá elegir cualquier montura de cualquier marca disponible en el establecimiento, con graduaciones incluidas en los rangos de fabricación disponibles de los proveedores de Opticalia. 2ª Gafa sin coste: sólo se podrá elegir entre una selección de modelos de las marcas Custo Barcelona, Hackett, Mango, Mango Kids, Pepe Jeans, Pepe Jeans Kids, Pull and Bear, Pedro del Hierro, TheLook, Trendi y Victorio&Lucchino, exclusivas de Opticalia. Los productos sanitarios objeto de esta promoción son conformes a las regulaciones legales EC MDD 93/42 y RD 1591/2009.

Beneficios del ejercicio para el organismo

17

- Mejora el tono muscular.
- Incrementa la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Ayuda a mantener la salud de los huesos, incrementando o manteniendo la densidad ósea.
- Ayuda a mantener el peso corporal en unos parámetros normales.
- Regula la presión arterial.
- Favorece la circulación sanguínea.
- Previene las enfermedades cardiovasculares.
- Colabora a eliminar el colesterol malo (LDL), favoreciendo a su vez la formación de colesterol bueno (HDL).
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Favorece el buen funcionamiento del sistema gástrico.



No queremos acabar este artículo sin remarcar que tan importante es hacer deporte como practicarlo en la medida de nuestras posibilidades, adaptando la actividad física a nuestra edad, condición física, experiencia anterior, motivaciones, etc. De esta forma, evitaremos inoportunas lesiones o cualquier otro efecto negativo sobre nuestra salud.

Fuente: cerdanyaecoresort.com



CLÍNICA
FERNÁNDEZ

CARRIÓN & TUR

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

www.fernandezcarrion.net

PROFESIÓN CASA
servicios inmobiliarios

Realizamos **valoración gratuita** de tu **vivienda**

Síguenos en nuestras redes sociales



profesioncasa



Agencia Profesion Casa



formamos
HOGARES

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



UN GRAN EQUIPO A TU SERVICIO.



www.inmobiliariasmediterraneo.es

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



INTREXIA

CONSULTORÍA - ASESORÍA FINANCIERA Y DE EMPRESAS

**EMPRESAS
Y
AUTÓNOMOS**

**PLANIFICACIÓN
FISCAL Y
FINANCIERA**

**DERECHO
DIGITAL E
INTERNACIONAL**

SEGUROS

INVERSIÓN

IMPUESTOS

MÁLAGA

C/ Salitre N° 1, 6° - 2
29002 Málaga



MIJAS - COSTA

C/ San Juan N° 39,
Local 2, 29651 Mijas

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

intrexia.com