

PREMIO MEJOR TAPA PERCHELERA

PRIMERA EDICIÓN 2022

LA VIÑA BONITA
VINOS & PRODUCTOS SELECTOS

Tapa ganadora 1º Edición de la Ruta de la Tapa Perchelera 2022.
(Lasaña de boquerones y queso de cabra con reducción de Pedro Ximénez).

ULTIMA GAMING

Calle Eslava, 5 Málaga - 679 800 080 - ultimagamingsocial@gmail.com

Tarifa de mantenimiento y asesoramiento informático **30€ mensuales**

- Incluye revisión de equipo informático.
- Puesta a punto del software y hardware.
- 1 visita mensual.
- 10 horas de atención técnica online.
- Seguridad en la red.
- Salvaguardado de base de datos.
- Curso de enseñanza para usuarios nuevos.

Ultima Gaming es una tienda de informática, ocio y entretenimiento en la cual te ofreceremos asesoramiento para reparar y adquirir tu ordenador, donde podrás jugar a juegos de ***Wargame***, como ***Warhammer o Crisis Protocol de Marvel,*** y donde jugaras a tu juego de cartas coleccionables ***(TCG)*** favorito, como ***Yu-Gi-OH, Final Fantasy, Digimon*** y más.
Realizamos presupuestos a medida, adjuntando necesidades del comprador.



¡GRACIAS, PERCHEL!

Gracias por la gran acogida que ha tenido la primera Ruta de la Tapa perchelera, la cual ha sido un éxito en cuanto a la participación.

Gracias a los vecinos por realizar la ruta y apoyar de esa manera a los restaurantes.

Gracias a los patrocinadores, por ayudarnos en la organización.

Y gracias sobre todo a los restaurantes participantes, que con su sacrificio, buen hacer y entusiasmo se ha conseguido este éxito, dando ánimos para que el año que viene la segunda Ruta de la Tapa sea más y mejor.

Sin más, recibe un cordial saludo.

Hernán Ruíz.
Presidente de ASEMCO.

EJEMPLAR N. 3 - EL PERCHEL ASEMCO 2022 - EDITA: ASEMCO - DEP. LEGAL: MA - 902-2021



ÍNDICE

ENTREVISTA: JAVIER GARCÍA

DIRECTOR DE MAREA FORMACIÓN

PÁGINA 06/07



AGENDA CULTURAL

PÁGINA 04/05



PRIMERA RUTA DE LA TAPA 2022 PERCHELERA

PÁGINA 08//09



gastronomía

PÁGINAS 13/14/15

consejos para dominar el estrés

PÁGINA 10



História de: "La Iglesia del Carmen"

PÁGINA 12



Entrenamiento Funcional

¿Cuales son sus beneficios?

PÁGINA 16



INMOBILIARIA

PÁGINA 18



FACTORÍA ECHEGARAY

HEART-SHAPED BOX

26 Abril 2022 - 07 Mayo 2022

Dos hermanos se encuentran, tras más de diez años, para echar las cenizas de su padre en un lago de Ruanda. En aquel país, el padre de ambos trabajó como médico y logró salir vivo de la matanza entre hutus y tutsis que se produjo en 1994; año, también, en el que Kurt Cobain daría su último concierto en la ciudad alemana de Múnich antes de pegarse un tiro apenas un mes después.
Una obra acerca de la posibilidad del perdón. Una suerte de estética/ética entre Ken Loach y Gabriel García Márquez.



J On The Beach

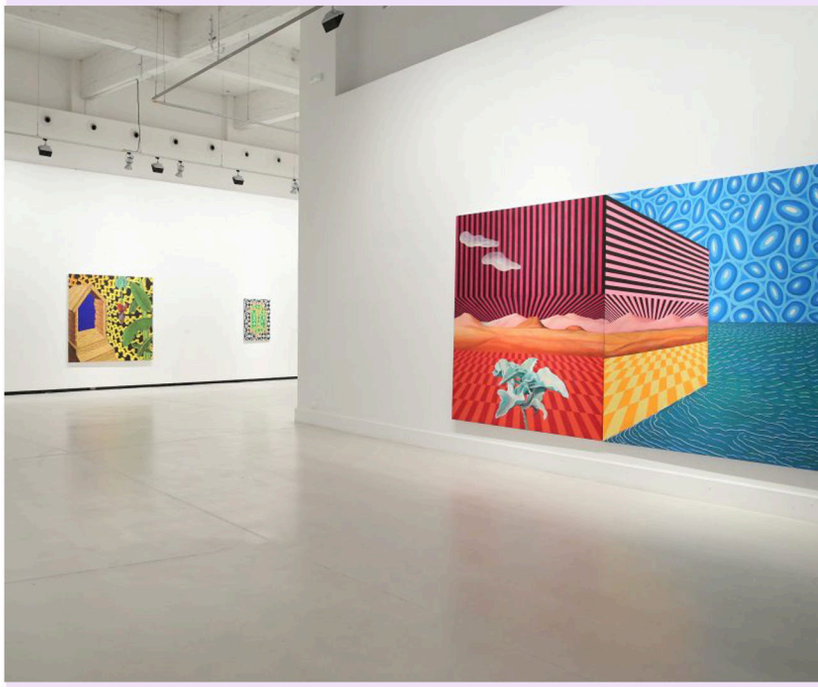
FYCMA

27 Abril 2022 - 29 Abril 2022

J On The Beach es el evento internacional sobre Big Data para desarrolladores de software, DevOps y científicos de datos.

El principal evento tecnológico anual sobre las últimas tendencias en computación distribuida del sur de Europa trae de nuevo a Málaga a los ponentes más relevantes del mundo de esta temática

El evento comenzará el día 27 de abril en el Polo de Contenidos Digitales en un día en el que se llevarán a cabo talleres sobre diversas temáticas relacionadas con el Big Data, un Hackathon (desarrollo colaborativo de software) y un track de charlas sobre Machine Learning e Inteligencia Artificial. Los días 28 y 29 el evento se traslada a FYCMA, Palacio de Ferias y Congresos de Málaga donde se impartirán más de 40 ponencias técnicas sobre computación distribuida, arquitecturas, e infraestructuras de proyectos y software, ejemplos de buenas prácticas de ingeniería y programación, etc.



EXPOSICIÓN PASIÓN II

cacmálaga
Centro de Arte Contemporáneo

19 Octubre 2021 - 03 Abril 2022

Pasión II es una selección de arte contemporáneo internacional desde finales del siglo XX hasta la actualidad, con una visión muy representativa de las últimas vanguardias y del interés de los artistas por explorar y experimentar con nuevos materiales y técnicas nunca antes empleados en obras de arte. El análisis de la situación social actual, la ocupación del espacio y reflexiones personales son las temáticas recurrentes en estos artistas.

Nombres como **Andy Warhol, Jean-Michel Basquiat, Louise Bourgeois, Anish Kapoor, Sylvie Fleury o Cristina Iglesias**, de los que ya se han visto sus trabajos en distintos espacios del centro, compartirán sala con Matthew Ritchie, Kimsooja, Eve Sussman, Michel François o Rong Rong que muestran por primera vez sus obras en el CAC Málaga.



Cara a Cara
Picasso y los maestros antiguos.

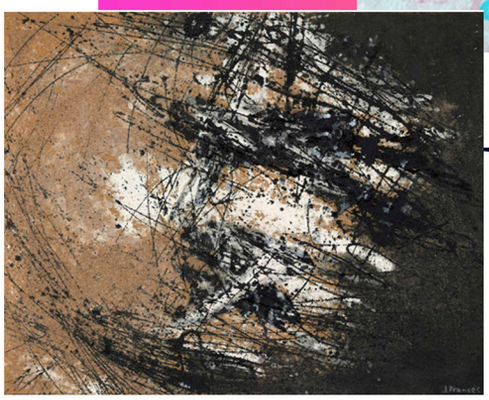
museoPICASSOmálaga

22 Febrero 2022 - 26 Junio 2022

Juana Francés
Antología íntima (1957-1985)

Museu CarmenThyssen Andorra

15 Marzo 2022 - 19 Junio 2022



Esta exposición presentará en Málaga la obra de una de las artistas españolas más importantes de la segunda mitad del siglo XX: Juana Francés (Alicante, 1924-Madrid, 1990). Única mujer miembro y fundadora del grupo El Paso, la artista alicantina fue una incansable investigadora plástica, transitando indistintamente entre la abstracción y la figuración. La muestra pretende visibilizar su prolífica trayectoria artística, desde sus obras referenciales dentro del informalismo matérico a finales de los cincuenta, pasando por una recuperación de la figuración en los sesenta y setenta que aborda la angustia y alienación del hombre en la metrópoli moderna, hasta sus obras finales, en los ochenta, dentro de una abstracción lírica que deslumbra por su colorido intenso.

-cm. Colección Juana Francés. MACA. Museo de Arte Contemporáneo de Alicante
Juana Francés, Sin título. Serie Fondo submarino, 1985, gouache sobre papel pegado a tabla, 70 x 99,5 cm. Colección Juana Francés. MACA. Museo de Arte Contemporáneo de Alicante

AVENIR 2050
Exposición

AllianceFrançaise Málaga

27 Enero 2022 - 09 Abril 2022



Artistas francófonos y españoles se enfrentan a la realidad del cambio climático en la nueva exposición de la Alianza Francesa de Málaga.
El espacio de lengua y cultura francófona inaugura su programación cultural del año con la muestra colectiva 'Avenir 2050', que se podrá visitar hasta el 8 de abril de 2022.
Los franceses Jeremy Gobé, Jean-Christian Bourcart, Chloé Jeanne, Martin Lazlo, Anaïs Ondet, Théo Massoulier, Mathias Depardon exponen por primera vez en nuestro país, junto a los españoles Shoeg, Marta O Nilsson, Rubén Martín de Lucas y Juan Zamora. La muestra estudia el calentamiento global, las consecuencias de las industrias en la salud de trabajadores, la conservación de ecosistemas, el uso de recursos naturales, la desigualdad climática, o el desarrollo sostenible.

CONCIERTOS



fito & fitipaldis

30 Abril de 2022

MARENOSTRUM FUENGIROLA

Fito Cabrales lanza hoy su nuevo álbum «Cada Vez Cadáver» con los Fitipaldis, su séptimo disco. Además, también anuncia su vuelta a la carretera, con una nueva gira en 2022, "Cada vez Cadáver Tour".
El nuevo álbum, muy esperado por muchas razones, en palabras del propio artista en el primer single «Cada Vez Cadáver»: "Es la forma de caer, es la forma de volver de los abismos, de escribir sin más razón, de decir por puro miedo a no saber decirlo, de apretar el corazón, de aflojar de la cabeza los tornillos». 10 canciones llenas de sinceridad y matices donde se demuestra el verdadero sentido de hacer música.



EL ARREBATO
TOUR
ABRAZOS

24 Abril 2022
CAC CÁRTAMA



TOMATITO
SEXTETO

19 Abril 2022
TEATRO CERVANTES



JAVI CANTERO
EL TREN
DE LA VIDA

23 Abril 2022
La Garapata



TABLETOM
JAMMIN DOSE
JULIA MARTIN
PEPE BAO Sound System

16 Abril 2022
paris15

ENTREVISTAMOS A:

JAVIER GARCÍA

DIRECTOR DE MAREA FORMACION



Director de Marea Formación, Javier García.



Alumnos de Marea haciendo un examen.

¿Qué es Marea Formación?

Marea Formación es un centro formativo especialista en Formación Profesional en el ámbito sanitario.

¿Cómo nace el centro de formación?

A través de la colaboración con el Grupo CEDESCA (Centro de Estudios de Cataluña), podemos ofrecer Formación Profesional Homologada. Después surgen otras colaboraciones importantes, como con ayuntamientos de la Axarquia, Cruz Roja Málaga, hospitales, clínicas etc

¿En qué consiste la colaboración con Cruz Roja Málaga?

A día de hoy, nos encargamos de la formación de parte del personal y del voluntariado de Técnico de Emergencias Sanitarias, en el Centro Logístico para Emergencias Sanitarias en el Parque Tecnológico. Por otro lado, también realizamos cursos para personas solicitantes de asilo y refugiadas de Cruz Roja.

¿Qué formación ofrece Marea Formación?

Auxiliar de enfermería, emergencias sanitarias, higiene bucodental, documentación sanitaria, farmacia y parafarmacia e integración social. Puede ser presencial, semipresencial o 100% online, impartiendo clases tanto por las mañanas como por las tardes. Nuestro perfil de alumnos son personas que están trabajando, o tienen otro tipo de responsabilidad; y esta flexibilidad permite conciliar la vida laboral o familiar con los estudios. Estamos trabajando para aumentar nuestra oferta formativa para el próximo año.



Ambulancia de Marea Formación.

Formación Profesional
S A N I T A R I A



Alumnos de Técnico en Emergencias Sanitarias haciendo prácticas.

¿Lleváis apenas un año abiertos, qué balance haces?

Pues en este primer año, son más de 100 alumnos los que han confiado en nosotros y la mayoría de los que han terminado están trabajando como sanitario. Estamos muy contentos.

¿Que proyectos tenéis cara al próximo curso?

Como dije antes aumentar nuestra oferta formativa. Y teniendo en cuenta que el 80% de nuestros alumnos son referenciados por otros, la más importante es la satisfacción de nuestros alumnos, y por supuesto de nuestros docentes y colaboradores.



Patricia Solís, profesora de Marea.



En colaboración con:

Cedesca

Cruz Roja

Marea Formación

CICLOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL 100% OFICIAL

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

FP DE GRADO MEDIO Y SUPERIOR

Obtén una titulación oficial cursando nuestros FP Sanitarios y Sociosanitarios

Calle Cuarteles, 41 - 1º D - 29002 MÁLAGA



1ª RUTA DE LA TAPA EN EL PERCHEL.

Un total de 10 establecimientos hosteleros se han sumado a la 1ª Ruta de la Tapa Perchelera, una iniciativa de ASEMCO, Asociación de empresarios y comerciantes de El Perchel con el patrocinio del Ayuntamiento de Málaga, CocaCola, Viajes Salitre, Promoseguro.es y con la colaboración con Europa FM. Esta Ruta tuvo lugar del 25 de Febrero al 06 de Marzo. En esta 1ª edición, el jurado popular elegió la mejor creación gastronómica puntuando las tapas de O a 5, participando de este modo en el sorteo de Magnificos Premios.

Vecinos, vecinas y visitantes degustaron por solo 3,00 euros un sugerente aperitivo y una bebida con la que conquistar sus paladares.



La Ruta de la Tapa Perchelera se ha convertido en una cita imprescindible para el sector hostelero local, ya que es un marco idóneo para dar a conocer el establecimiento y la aportación culinaria que le distingue. En este sentido, los 10 participantes, ofrecieron durante estos días Tapas como, Lasaña de boquerones, carrillada, lasaña de patatas, albóndigas...

Un menú de lo más variado, y también asequible, para degustar una tapa, en elaboraciones singulares y atractivos formatos, además de hacer las delicias de la clientela.



Medios de comunicación locales como Diario Sur, Canal Malaga, Europa FM y Cope, colaboraron difundiendo el evento por prensa, rádio y televisión, promocionando y dando cobertura a la inicitiva hostelera y comercial de nuestro barrio Malagueño.





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







El pasado 24 de Marzo tuvo lugar el sorteo ante notario de los ganadores de los premios que se sorteaban en la Ruta. de la Tapa - (2 Noches en Paradores y el Seguro DKV Médico Familiar de Promoseguro.es)

Así como el recuento de Puntuación otorgada por el jurado popular de las tapas participantes. Escrutando las puntuaciones y otorgando un 1er. 2º y 3er. puesto para estas propuestas gastronómicas.



Establecimientos Premiados:

1er. Premio: La Viña Bonita *(Lasaña de boquerones y queso de cabra con reducción de Pedro Ximénez)*

2º. Premio: Tasca Laska

(Patata rellena de kefta con salsa brava de siracha)

3er. Premio: Almijara

(Brioche de atún macerado con mayo japo)





Queremos agradecer la gran acogida de esta iniciativa por parte de los Perheleros y Visitantes de otras partes de Málaga, ya que hay que reconocer que ha sido todo un exito, que esperamos se repita el año próximo 2023 con la participación de más público y establecimientos de restauración.

Gracias a todos los asistentes,

y a los diez establecimientos de esta 1ª Ruta de la Tapa Perchelera:

La viña bonita, De vinos y copas, Rincón de Miguel, Paraíso del Falla, Taska Laska, Ven pa'cá, Laperica, Más Vermut, Juandi y Almijara.

ORGANIZA

ASS. DE EMPRESARIOS Y COMERCIANTES DE EL PERCHEL

PATROCINAN:

Ayuntamiento de Málaga
Junta Municipal de Distrito Nº 1 - Centro

COLABORA:

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

consejos para dominar el estrés



¿El estrés te causa frustración e irritabilidad? Los calmantes para el estrés pueden ayudar a restaurar la calma y la serenidad a tu vida caótica.

No tienes que invertir mucho tiempo ni consideración en los calmantes para el estrés. Si tu estrés está fuera de control y necesitas un alivio rápido, prueba uno de estos consejos.

Sé activo

Prácticamente cualquier clase de actividad física reduce el estrés. Aunque no seas un atleta o estés fuera de forma, aun así el ejercicio te ayudará a reducir el estrés.

La actividad física libera las endorfinas que te hacen sentir bien y otros químicos neurales naturales que aumentan la sensación de bienestar. El ejercicio también te permite concentrarte en los movimientos del cuerpo, lo que puede mejorar tu estado de ánimo y calmar cualquier enojo. Considera caminar, trotar, trabajar en el jardín, limpiar la casa, andar en bicicleta, nadar, levantar pesas o cualquier otra cosa que te mantenga activo.

Lleva una dieta saludable

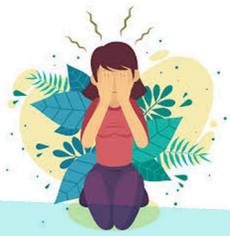
Tener una alimentación saludable es una parte importante del cuidado personal. Ten como meta consumir una variedad de frutas, vegetales y cereales integrales.

Evita los hábitos poco saludables

Algunas personas lidian con el estrés de las siguientes maneras: toman demasiada cafeína o alcohol, fuman, comen en exceso o consumen sustancias ilegales. Estos hábitos pueden dañar tu salud.

Medita

Durante la meditación, enfocas tu atención y acallas la corriente de pensamientos confusos que pueden estar llenando tu mente y causando estrés. La meditación puede transmitir una sensación de calma, paz y equilibrio que puede beneficiar tanto tu bienestar emocional como tu salud general.ojes y mantén un horario constante.



Reír más

Un buen sentido del humor no puede curar todas las dolencias, pero puede ayudarte a sentirte mejor, incluso si tienes que forzar una risa a través de tu mal humor. Cuando te ríes, no solo aligeras tu carga mental, sino que también causas cambios físicos positivos en tu cuerpo. La risa enardece los ánimos y luego reduce tu respuesta al estrés. Así que lee algunos chistes, cuenta algunos chistes, mira una comedia o pasa el rato con tus amigos divertidos. O prueba el yoga de la risa.

Conéctate con otras personas

Cuando estás estresado e irritable, tu instinto puede ser aislarte. En cambio, busca apoyo de tu familia y amigos y trata de establecer conexiones sociales.

El contacto social es un buen calmante para el estrés porque puede ofrecer distracción, brindar apoyo y ayudarte a tolerar los altibajos de la vida. Así que tómate un café con un amigo, envía un correo electrónico a un familiar o visita tu lugar de culto.

Hazte valer

Es posible que quieras hacer todo, pero no puedes, al menos no sin pagar un precio. Aprender a decir no o estar dispuesto a delegar cosas puede ayudarte a manejar tu lista de tareas pendientes y tu estrés.

Decir que sí puede parecer una manera fácil de mantener la paz, evitar conflictos y hacer el trabajo bien. Pero en realidad puede causar un conflicto interno porque tus necesidades y las de tu familia quedan en segundo lugar, lo cual puede producir estrés, ira, resentimiento e incluso deseo de venganza. Y esa no es una reacción muy calma y pacífica.

Duerme lo suficiente

El estrés puede hacer que tengas problemas para conciliar el sueño. Cuando tienes mucho que hacer y mucho en lo que pensar, tu sueño puede sufrir. Pero el sueño es el momento en que el cerebro y el cuerpo se recargan.

Escaño
CLÍNICA PODOLÓGICA

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

¿Sabías que...

... el sector de la tercera edad tiene en muchos casos varios problemas a la hora de contratar un seguro de salud?

Las compañías de seguros suelen excluir de sus contrataciones a las personas mayores de 65 años, siendo uno de los colectivos que genera mayores costes a las mismas debido a un uso más frecuente del servicio sanitario contratado.

Dependiendo de la compañía, la gran mayoría tiene un límite de edad máxima de contratación que suele situarse entre los 65 y 75 años. Esto es debido sobre todo al riesgo de alta siniestralidad que tienen que asumir las propias aseguradoras, ya que estadísticamente a más edad las personas mayores tienen más probabilidades de hacer uso y necesitar asistencia sanitaria, ya sea de urgencias, especialistas, pruebas médicas o ingresos hospitalarios.



De manera similar ocurre con las personas que por desgracia arrastran patologías más serias, como por ejemplo cardiacas, oncológicas o de fibromialgias, pudiendo ser *motivo de rechazo automático* a la hora de la contratación del seguro de salud en la gran mayoría de compañías, independientemente de la edad en estos casos, quedándose con ello las personas sin la posibilidad del beneficio de poder recibir asistencia sanitaria privada.

Para dar solución a estas situaciones "PROMOSEGURO.ES **David Jiménez Agente Exclusivo DKV"** tiene dentro de su catálogo de seguros la posibilidad de asegurar a cualquier persona, a nivel nacional, tengan la edad que tengan, SIN LÍMITE DE EDAD y sin necesidad de declarar patologías anteriores.

Garantías que aportan tranquilidad y seguridad al propio asegurado y su familia, siempre con coberturas claras y a medida, atendiendo a las necesidades de contratación de las personas.

Patrocinador oficial Ruta de la Tapa Perchelera 2022

Promoseguro.es

Tu seguro DKV al mejor precio

David Jiménez

637 319 801

DKV

Agente exclusivo DKV

Hasta 50% Descuento en los próximos 5 años

Y sin límite de edad

Historia de la Iglesia del Carmen (El Perchel - Málaga)

La presencia carmelitana en los Percheles malagueños, La parroquia está ubicada en el barrio del Perchel. En 1584 se construye el convento carmelitano de San Andrés. A partir de entonces, comienza a difundirse la devoción a la Virgen del Carmen; devoción que llegará con fuerza hasta nuestros días; habiéndose convertido, incluso, en una de las señas de identidad de este barrio y de toda Málaga. El templo es erigido como parroquia unida a la más antigua de San Pedro en 1883. Ambas son asumidas por los Claretianos el 1 de junio de 1937. La separación se produce de nuevo en 1943; pero sólo a comienzos de los ochenta vuelve la de San Pedro a manos del clero secular.

El templo presenta tres naves con capillas y ancho crucero, pues de esta manera respondía a las necesidades de la población, ya que estaba situada como se explicó inicialmente en un barrio popular de Málaga, el Perchel, el cual tuvo un gran crecimiento en aquella época.

La capilla mayor y brazos del crucero se cubren con bóvedas de medio cañón con lunetos, fajones y marcos para yeserías. Encontramos un pequeño camarín en el que se sitúa la Virgen del Carmen (obra realizada por el escultor granadino José Navas Parejo en 1945).

En la nave de la Epístola se abren dos capillas: la Cofradía de la Misericordia y la capilla bautismal. La capilla de la Cofradía de la Misericordia tiene planta octogonal y bóveda de media naranja con decoración de yeserías carnosas muy restauradas. En el interior de la misma encontramos las imágenes de Jesús Nazareno de la Misericordia (tallada por el granadino José Navas Parejo en 1944) y la Virgen del Gran Poder (imagen del círculo malagueño del siglo XVIII, restaurada en nuestros días por el escultor sevillano Álvarez Duarte).







Resumen de la Historia de la Iglesia del Carmen de Málaga

(Extraída de la información suministrada por Manuel Molina, historiador de la Cofradía de la Misericordia)

1524

Se levanta La Ermita de San Andrés cerca de la playa..

1584

Fundación del Convento de los Carmelitas Descalzos en Málaga.

1680

Un terremoto afecta seriamente a las estructuras del Convento de San Andrés

Mediados S. XVIII

La iglesia sufre una nueva remodelación, y al templo se van añadiendo capillas.

1776

Un incendio en el altar mayor provoca la pérdida de numerosos objetos decorativos y valiosos.

1831

El general liberal José María de Torrijos y sus 49 compañeros fueron conducidos al Refectorio del Convento del Carmen, donde fueron puestos en capilla, para su fusilamiento al día siguiente en las playas de San Andrés.

1835

El convento es desamortizado y la comunidad carmelita de San Andrés es expulsada en 1836.

1842

El Ayuntamiento toma posesión de la Parroquia, en la que se siguen . diciendo misas

1879

Joaquín Rucoba (arquitecto del Ayuntamiento) proyecta una nueva alineación de la acera del convento, suprimiendo algunos edificios.

1883

Debido al ruinoso estado de la Parroquia de San Pedro, se fusionan ambas en "Parroquia de San Pedro y Nuestra Señora del Carmen"

1931

Destrucción de todo el patrimonio artístico y mobiliario del Templo. Los retablos e imágenes, entre ellos obras de Pedro de Mena, fueron destruidos a golpe de martillo y maza, y sus restos esparcidos por el suelo de la iglesia.

1936

Ocupación de la iglesia por elementos sindicalistas y obreros. Destrucción de los enseres que quedaban.

1937

Los Claretianos toman posesión de la Parroquia del Carmen.

1943

Se separan las Parroquias de Nuestra Señora del Carmen y de San Pedro.

1945

Se inicia la reconstrucción del Templo, según el proyecto de Enrique Atencia, arquitecto del Obispado. Se instala en el altar mayor un retablo proveniente de alguna iglesia de Castilla. Este retablo estaba en muy malas condiciones y sobre 1960 se sustituye por un diseño del propio Atencia.

1999

Se incoa expediente a la iglesia y al Convento, para su inscripción específica en el Catálogo General del Patrimonio Histórico Andaluz, con la categoría de monumento.

2003

Restauración profunda para evitar filtraciones del subsuelo, reemplazar la estructura de vigas de madera y un nuevo diseño del altar mayor .



TENDENCIAS GASTRONÓMICAS

5 dulces típicos de la Semana Santa de Málaga



TORRIJAS

Las Torrijas malagueñas se bañan en vino moscatel antes de freírlas. La pastelería Aparicio de Málaga inventó las Torrijas rellenas en 1941, realizadas con bollería fina, rellenas de crema y bañadas con vino moscatel.

Pan, leche, huevos, azúcar y poco más nos sirven para elaborar esta receta de torrijas, un dulce tradicional de Cuaresma y Semana Santa que afortunadamente se ha conservado intacto hasta nuestros días. Magistral forma de aprovechar los restos de pan duro de la despensa, que mojados en leche y, a veces, en vino, rebozados y fritos producen un postre sorprendente. Normalmente se rebozan en miel, o azúcar y canela molida al servirlas.

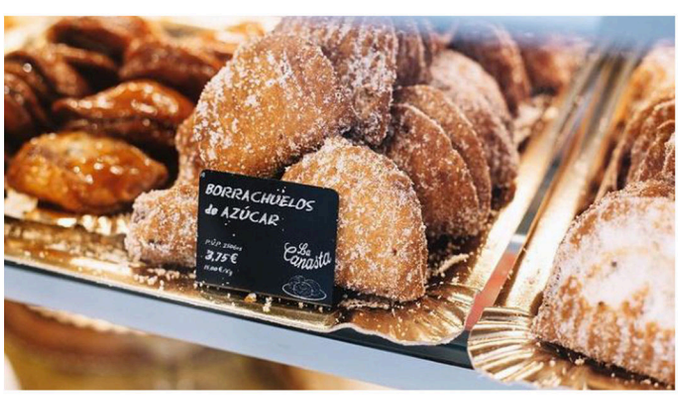


PESTIÑOS: tienen orígen árabe, están elaborados a base de masa frita hecha de harina y vino. El uso de matalahúva, ajonjolí y canela le dan un sabor singular. Además, suelen estar recubiertos de almíbar de miel o de azúcar.

HUESOS DE SANTO: elaborados a base de harina de almendras y azúcar, como si de un mazapán se tratase, deben su nombre a que tienen una forma parecida a pequeños huesitos. Se rellenan de crema de yema y están cubiertos de almíbar..

BORRACHUELOS: la elaboración de este dulce es sencilla, pero requiere bastante tiempo. Su nombre se debe a la presencia del vino y el aguardiente entre sus ingredientes. Este delicioso postre contiene un relleno de cabello de ángel o batata dulce.

BUÑUELOS: tan típicos de Semana Santa, me pierden. Son una deliciosas bolitas fritas cubiertas de azúcar glas, rellenas de nata, crema o trufa (a elegir). Son tan exquisitas que no te podrás comer solo uno, como mínimo uno de cada para probar todos los sabores. Aviso que son adictivos.



"COME SANO, CONSUME PRODUCTOS LOCALES"

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**



TRADICIÓN GASTRONÓMICA









TORTILLITAS DE CAMARONES

una delicia gaditana con 800 años de tradición

Un plato muy especial de la provincia de Cádiz que se va extendiendo y convirtiendo en una estrella gastronómica que ha encandilado a los mejores chef del mundo. Pese a que aparentemente su receta y preparación es fácil, conseguir una exquisita tortillita de camarón: crujiente, sabrosa, limpia de aceite, con equilibrio entre camarones y masa… como la que elaboramos de forma artesanal en Venta Esteban es realmente complejo y se ha convertido en un auténtico arte…

La historia y origen de las tortillitas de camarones (decimos tortilla pese a no tener huevo) se remonta a más de 800 años como fruto de la fusión de la cocina italiana y española de la época… En el siglo XIII existía en la zona costera de Cádiz una importante población genovesa con sus elaboraciones a base de masas especialmente las que se realizaban con harina de garbanzo por ser más refinadas que las de trigo… mientras que los gaditanos ya elaboraban las que hasta hoy son sus famosas frituras de pescado…

Además, el camarón de las marismas y esteros gaditanos (muy diferente del de las aguas nórdicas) era muy abundante y dado su altísimo valor nutricional, estupendo sabor y fácil pesca, se convirtió en una base de la alimentación de la zona. Así, a las 'farinas' o 'farinatas' italianas con su masa líquida a base de harina de garbanzo y agua, se le añadieron los camarones y el arte de esta tierra para freír… y nacieron las Tortillitas de camarones…

Un poquito de cebollita muy picadita, un pellizco de perejil, un chorrito de cervecita a modo de levadura… cada maestrillo tiene su librillo… y aquí en Venta Esteban las elaboramos con una antigua receta y técnica familiar que las hace especialmente sabrosas y crujientes…

Un aperitivo, entrante o entre platos ideal para cualquier momento… y que acompañado con los vinos de Jerez se convierte en una auténtica delicia al paladar…



EL PARAÍSO DEL FALLA

TABERNA GADITANA





MÁS DE 70 REFERENCIAS DE VINOS
Y UNOS PLATOS SABROSOS QUE TE CONQUISTARÁN.

PREMIO MEJOR TAPA PERCHELERA
1ª EDICIÓN 2022

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

La Viña Bonita

C. ANCHA DEL CARMEN, 1, 29002 MÁLAGA
952 022 436
LAVINABONITAMALAGA
LA VIÑA BONITA_MALAGA



CONGELADOS DIEGO

Productos Congelados de Calidad

CALLE JOVELLANOS, 7, MALAGA



Deporte y salud:

Entrenamiento Funcional

¿cuales son sus beneficios?

Aunque los ejercicios funcionales llevan utilizándose desde hace años en centros y gimnasios de todo el mundo, es ahora cuando más se están popularizando gracias al auge de los entrenamientos de alta intensidad.

El entrenamiento funcional se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano para trabajar de forma global músculos y articulaciones. Una de sus principales ventajas es que se adaptan completamente a las condiciones físicas de cada persona, por eso resulta muy efectivo como entrenamiento personal: mejora la movilidad corporal, la agilidad y el equilibrio, desarrolla la salud cardiovascular, corrige la postura, fortalece la masa muscular y ayuda a mantener el peso.

Por ejemplo, uno de los ejercicios funcionales más populares son las sentadillas. Si se realizan con la técnica correcta, este único movimiento que imita la acción de sentarse proporciona múltiples beneficios. Las sentadillas activan varios grupos musculares, en concreto el erector de columna, el glúteo, los isquiotibiales, el cuádriceps y el abdomen. El entrenamiento de estos músculos se traduce en más flexibilidad en las caderas, aumento de la resistencia cardiovascular, fortalecimiento de toda la cadena muscular de las piernas y mejora de la postura corporal, entre otros.

Beneficios del Entrenamiento Funcional

Da igual tu edad, que lleves tiempo sin entrenarte o que seas un deportista de alto nivel: la intensidad de los ejercicios funcionales se adapta a tus capacidades físicas para proporcionarte importantes beneficios de salud. Por eso son ideales para un plan de entrenamiento personalizado, porque se adaptan a la fisiología y la biomecánica del cuerpo de cada persona y permiten obtener resultados optimizados a tu entrenamiento.

Como hemos comentado, los ejercicios funcionales se adaptan a las aptitudes físicas de cada persona y están orientados a trabajar la movilidad, el equilibrio, la fuerza y la resistencia. Por ello, los beneficios que proporcionan a nuestra salud son múltiples:

Fortalecimiento de la musculatura de forma global: al trabajar los músculos en su conjunto y no de forma aislada, el entrenamiento es más eficiente y se fortalecen cadenas musculares completas con un único movimiento.
Aumenta la flexibilidad y la agilidad: la movilidad general del cuerpo, tanto la articular como la muscular, mejoran notablemente.

Mejora la postura corporal: los ejercicios funcionales, al implicar un gran número de músculos, también trabajan los músculos abdominales y los erectores de columna, que ayudan a mantener la espalda en una posición erguida y sana.
Mitigan el dolor de espalda: como consecuencia de la mejora de la postura corporal, la espalda estará más fuerte y podremos mantener a raya el dolor.

Elimina grasa corporal: combinado con una dieta saludable, el entrenamiento funcional ayuda a disminuir la grasa almacenada en el cuerpo.

Aumenta la autoestima: las endorfinas que genera la práctica deportiva nos aportan felicidad y, si lo sumamos a la tonificación general y a la eliminación de grasa, mejorará nuestra percepción personal y nos sentiremos mejor con nuestro cuerpo.

Optimiza el rendimiento deportivo: para quienes practiquen algún deporte, como tenis, running, natación..., realizar ejercicios funcionales les ayuda a fortalecer los músculos más implicados en esas prácticas, además de compensar los músculos que menos se utilizan. Por ello, el rendimiento mejora.
Más salud y bienestar general: con un cuerpo más ágil, equilibrado y tonificado, tu salud mejorará.

Fuente: www.wundertraining.com

LITORAL
Real Estate Advisor — Consultores Inmobiliarios

- Venta - Alquileres
- Inversión y proyectos
- Oportunidades Bancarias
- Hipotecas - Préstamos
- Departamento Juridico

Fundada en Málaga en el año 2017,
con un equipo de profesionales
con una trayectoria de 16 años
en el sector financiero e inmobiliario.
Afianzándose poco a poco y creciendo
como inmobiliaria en Málag

+34 639 764 944
j.pablogonzalez76@gmail.com
www.litoralconsultores.com • www.mrhome.com.do

Credialpes
Servicios Financieros

HIPOTECAS, PRÉSTAMOS PERSONALES
REFINANCIACIÓNES, HERENCIAS, GESTIÓN DE PATRIMONIOS.

Le gestionamos su financiación buscando
la mejor solución para usted comparando
las ofertas de varias entidades financieras.

Y si es autónomo o tiene una Empresa
le gestionamos la financiación circulante
para su negocio, compra de inmueble, maquinaria etc.

AGENTE Cofidis ESPAÑA S.A.

900 234 235 www.credialpes.es

¿Cuándo deben utilizarse los implantes dentales?



Los implantes dentales son piezas de titanio puro que se colocan a través de cirugía en el maxilar, justo debajo de la encía. Los implantes dentales se ponen en el lugar en el que deberían estar las raíces dentales originales. Gracias a ellos se consigue un aspecto totalmente natural.

Es aconsejable la técnica de implantología como solución definitiva para recuperar una o varias piezas perdidas ya que no hay que sujetarlos a otro diente, como los puentes. Así, para colocar estos implantes no se necesita realizar ningún tipo de tallado en los dientes adyacentes. Además de mejorar nuestra salud bucodental, nos devuelven una sonrisa bonita y funcional.

¿Qué aportan los implantes dentales que no aporten las prótesis?

Resultados naturales. Una de las ventajas principales de los implantes dentales es que, una vez que se integran en el hueso maxilar, pasan desapercibidos por completo.
Duran más tiempo. El implante dental tiende menos al desgaste que otros tratamientos como las prótesis. Una vez que se reemplaza el diente desde la raíz, se puede conservar en buen estado durante más tiempo. Así, si se mantienen los cuidados dentales adecuados, los implantes pueden durar para toda la vida.

Se adaptan con facilidad. Gracias al proceso de osteointegración, los implantes dentales se integran rápidamente al hueso.
No alteran la calidad de vida. Los implantes dentales no suponen cambios para la salud de otros dientes. Por ejemplo, los puentes necesitan las piezas adyacentes para soportar la prótesis.

¿Hay diferencias respecto a un diente normal en su aspecto?

Una de las ventajas de los implantes dentales es el resultado natural que ofrecen. Una vez están integrados en el hueso maxilar, pasan totalmente desapercibidos.

¿Cuánto duran los implantes? ¿Es necesario darle algún mantenimiento especial?

Normalmente, los implantes dentales duran entre quince y 25 años. Sin embargo, estos números pueden variar en función de una serie de factores. El factor más para la duración esperada de un implante dental es la higiene. Si la limpieza dental es deficiente, las bacterias se acumularán en la superficie del implante y causarán inflamación de la membrana mucosa que rodea el implante.

Otros motivos que pueden afectar a la durabilidad de un implante son factores de salud, como la diabetes, el cáncer, o por el consumo de tabaco, factores que aumentan en gran medida la probabilidad de fracaso de un implante dental.

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

MEDITERRANEO

UN GRAN EQUIPO A TU SERVICIO.



www.inmobiliariasmediterraneo.es

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



PROFESIÓN CASA
servicios inmobiliarios

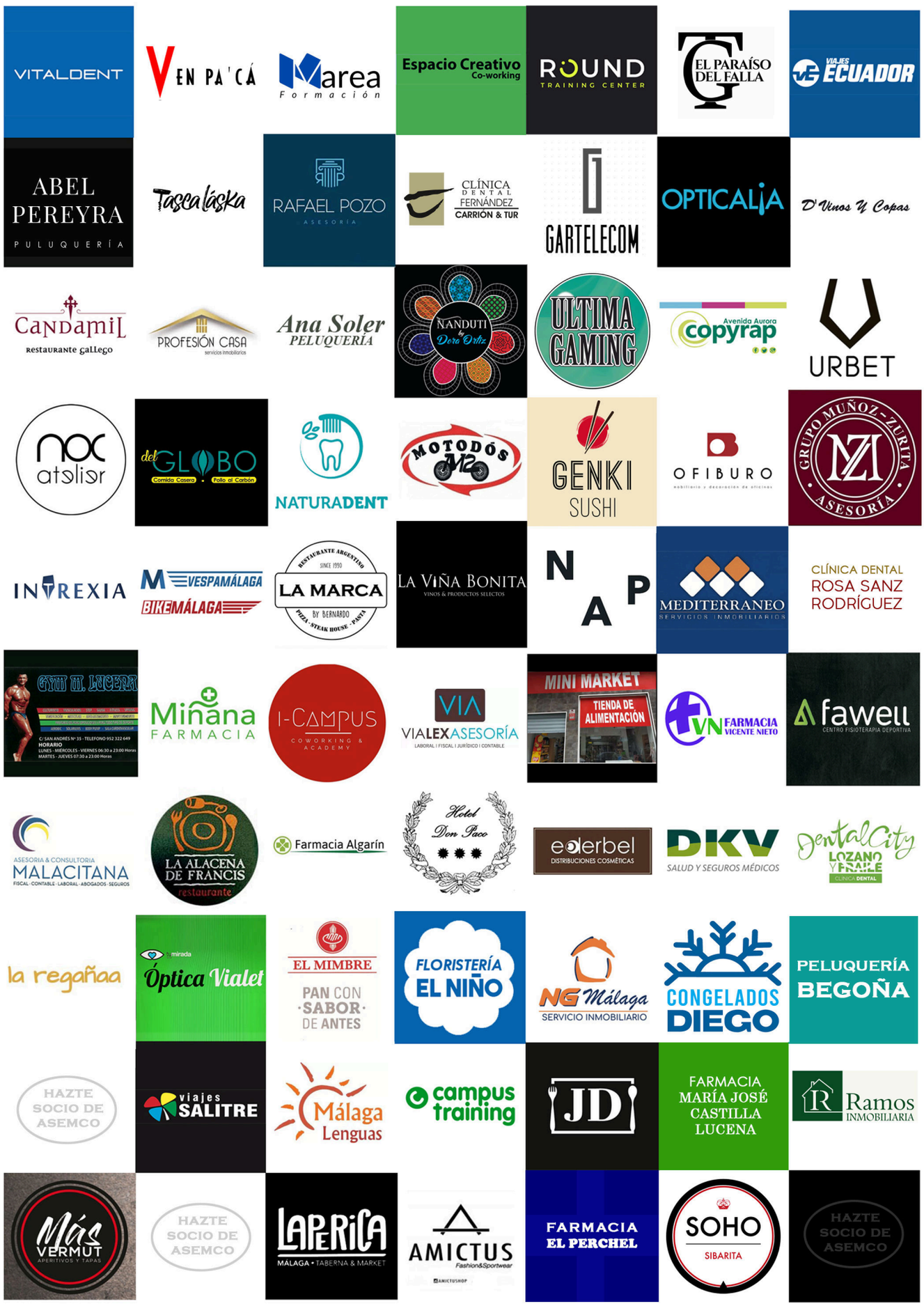
Realizamos **valoración gratuita** de tu **vivienda**

formamos
HOGARES

Síguenos en nuestras redes sociales

profesioncasa **Agencia Profesion Casa**

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


VITALDENT
VEN PA'CÁ
Marea Formación
Espacio Creativo Co-working
ROUND TRAINING CENTER
EL PARAÍSO DEL FALLA
VIAJES ECUADOR
ABEL PEREYRA PULUQUERÍA
Tasca láska
RAFAEL POZO ASESORÍA
CLÍNICA DENTAL FERNÁNDEZ CARRIÓN & TUR
GARTELECOM
OPTICALIA
D'Vinos Y Copas
Candamil Restaurante gallego
PROFESIÓN CASA servicios inmobiliarios
Ana Soler PELUQUERÍA
NANDUTI by Dora Ortiz
ULTIMA GAMING
Avenida Aurora copyrap
URBET
noc atelier
del GLOBO Comida Casera Pollo al Carbón
NATURADENT
MOTODÓS M2
GENKI SUSHI
OFIBURO
GRUPO MUÑOZ - ZURITA ASESORÍA
INTREXIA
VESPAMÁLAGA BIKEMÁLAGA
RESTAURANTE ARGENTINO SINCE 1990 LA MARCA BY BERNARDO PIZZA · STEAK HOUSE · PASTA
LA VIÑA BONITA VINOS & PRODUCTOS SELECTOS
NAP
MEDITERRANEO SERVICIOS INMOBILIARIOS
CLÍNICA DENTAL ROSA SANZ RODRÍGUEZ
GYM M. LUCENA
Miñana FARMACIA
I-CAMPUS COWORKING & ACADEMY
VIA VIALEX ASESORÍA LABORAL | FISCAL | JURÍDICO | CONTABLE
MINI MARKET TIENDA DE ALIMENTACIÓN
VN FARMACIA VICENTE NIETO
fawell CENTRO FISIOTERAPIA DEPORTIVA
ASESORÍA & CONSULTORÍA MALACITANA FISCAL · CONTABLE · LABORAL · ABOGADOS · SEGUROS
LA ALACENA DE FRANCIS restaurante
Farmacia Algarín
Hotel Don Paco
ederbel DISTRIBUCIONES COSMÉTICAS
DKV SALUD Y SEGUROS MÉDICOS
DentalCity LOZANO Y FRAILE CLÍNICA DENTAL
la regañaa
mirada Óptica Vialet
EL MIMBRE PAN CON SABOR DE ANTES
FLORISTERÍA EL NIÑO
NG Málaga SERVICIO INMOBILIARIO
CONGELADOS DIEGO
PELUQUERÍA BEGOÑA
HAZTE SOCIO DE ASEMCO
viajes SALITRE
Málaga Lenguas
campus training
JD
FARMACIA MARÍA JOSÉ CASTILLA LUCENA
Ramos INMOBILIARIA
Más VERMUT APERITIVOS Y TAPAS
HAZTE SOCIO DE ASEMCO
LAPERICA MÁLAGA • TABERNA & MARKET
AMICTUS Fashion&Sportwear
FARMACIA EL PERCHEL
SOHO SIBARITA
HAZTE SOCIO DE ASEMCO

INTREXIA

CONSULTORÍA - ASESORÍA FINANCIERA Y DE EMPRESAS

EMPRESAS Y AUTÓNOMOS	PLANIFICACIÓN FISCAL Y FINANCIERA	SUBVENCIONES
SEGUROS	INVERSIÓN	IMPUESTOS

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