

exclusiva

Septiembre 2023



Tu Hogar

Cambia de casa
sin mudarte

Ahorro

¿Qué te impide
ahorrar?

En persona

Pedro Pascal:
el Hollywood
más global

Sobre ruedas

Hidrógeno y
movilidad del
futuro



Catalana Occidente
Seguros

Seremos
Occident

Sumario



7

EDITORIAL

>> Seremos Occident

8

EN FORMA



>> *Stretching* activo,
una postura vital

>> *Outdoor training:*

Niños en forma,
niños con valores

22

NUTRICIÓN



>> Verdades y mitos de los
probióticos

>> Territorio *real food*

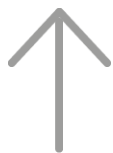
>> 4 recetas *real food* tan
deliciosas como sanas





38

MASCOTAS

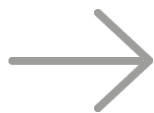


>> Niños y mascotas:
una relación *win-win*



46

EN PERSONA



>> Pedro Pascal,
la última estrella latina
del universo Hollywood

36

TU HOGAR



>> Reformas sin obras



44

AHORRO



>> Enemigos del ahorro



54 **FORMACIÓN** ↓

» Método Montessori:
Una educación
revolucionaria



60 **GASTRO** ↑

» Armando el taco



62 **PERFILES** →

» María Blasco Marhuenda.
¡Larga vida a la ciencia!



72 **TECHDENCIAS** ←

» La revolución de los
gadgets que vienen

74

SOBRE RUEDAS

» Un cuento de coches e hidrógeno



78

EL MUNDO ES TUYO →

Road trip eléctrico en dos rutas:

- » Barcelona - Cádiz
- » Madrid - La Coruña



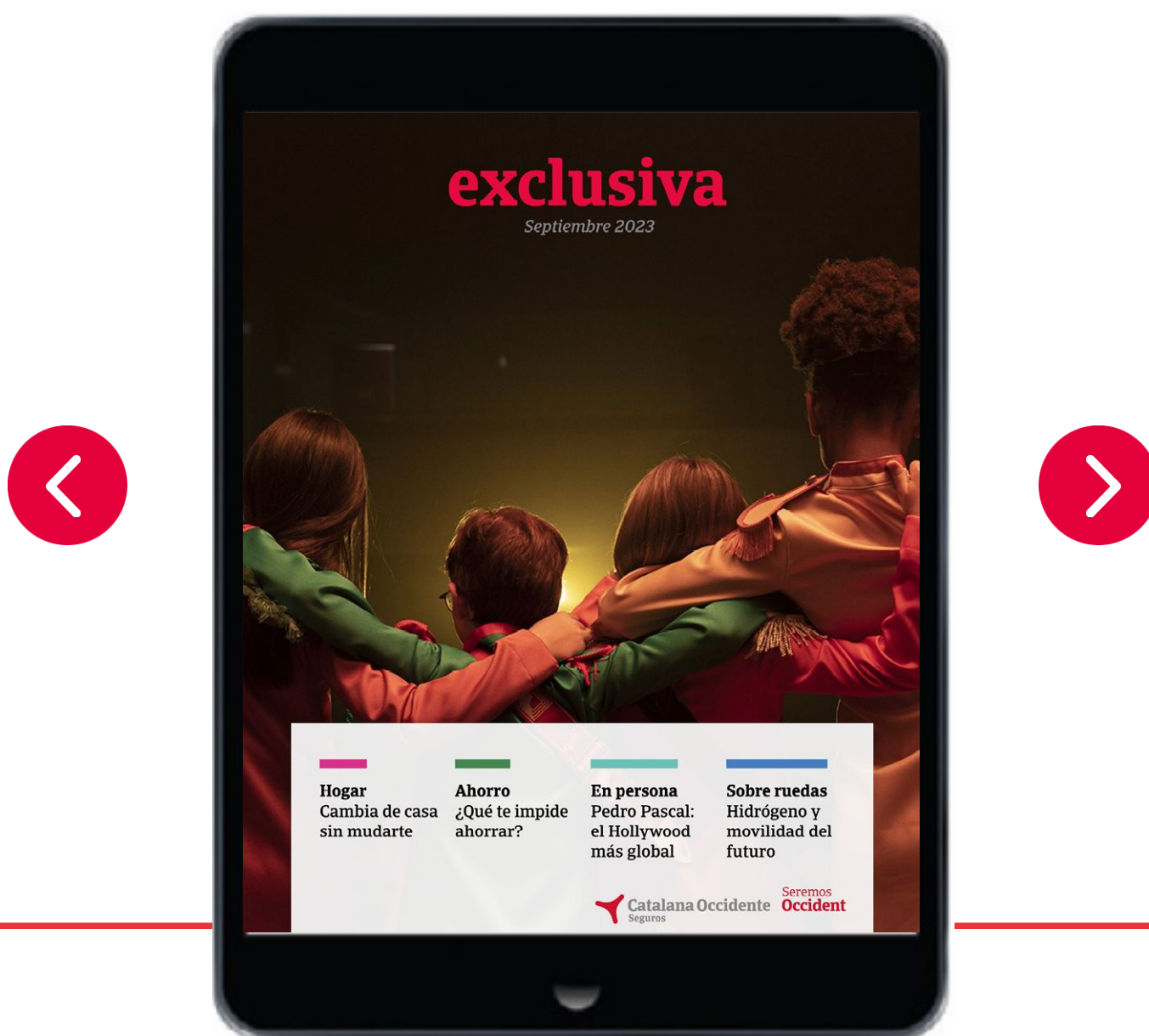
88

SEREMOS OCCIDENT ←

» Nos unimos bajo una nueva marca

Cómo navegar por la **revista**

Desplázate con las **flechas de los laterales** para pasar a otro artículo, **haz clic en los contenidos extras** y... ¡disfruta de la revista!



PUBLICACIÓN DE SEGUROS

CATALANA OCCIDENTE

Paseo de la Castellana, 4,
28046 Madrid

Tel: 935 820 500

www.catalanaoccidente.com

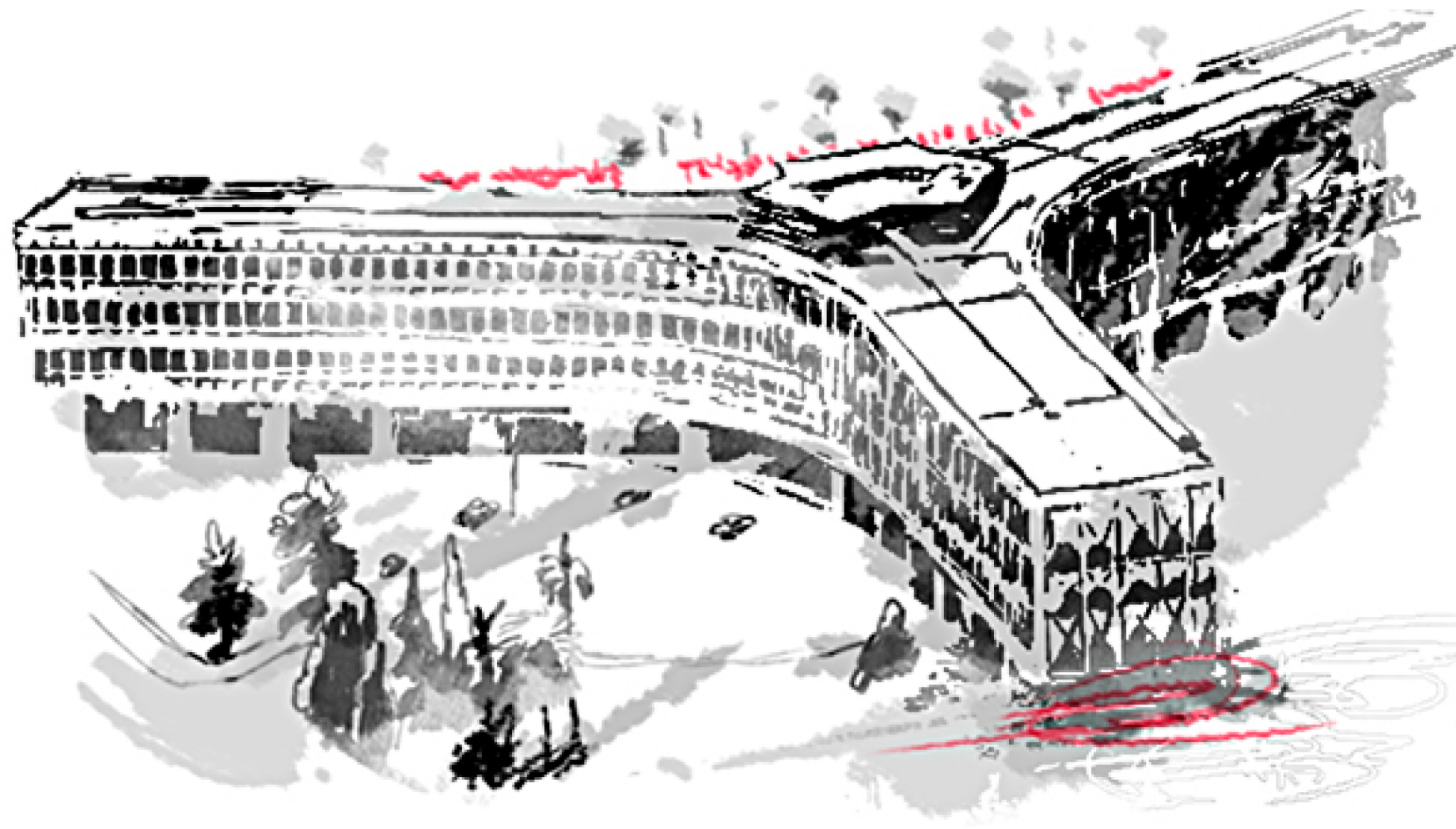
DISEÑO Y REDACCIÓN

MKTG.spain

Eucalipto 33, Madrid 28016

Corrección: Caja Alta

Edición & Comunicación



Carta editorial

Una vez más, es un placer presentarte una nueva edición de nuestra revista. Además de los interesantes contenidos que encontrarás en las secciones habituales, en esta ocasión tenemos algunas novedades que contarte sobre **Occident**.

Comenzando por la sección **En forma** queremos que estés a la última en ejercicios para realizar en casa o al aire libre y hasta con niños. El *stretching* activo puede hacer que te sientas mejor físicamente sin necesidad de ir al gimnasio y, si te gusta ejercitarte en el exterior y quieres que los más pequeños de la casa formen parte de ello, el *outdoor training* te brinda una liberación



Tu gym en casa

Stretching activo, una postura vital

>> Posturas inadecuadas durante la jornada laboral hacen que los músculos sufran y se entumezcan. Por eso es importante encontrar el momento para romper esta dinámica, relajarse y hacer algunos ejercicios que ayudarán a nuestros músculos a relajarse: es el momento de probar el *stretching* activo.

Origen

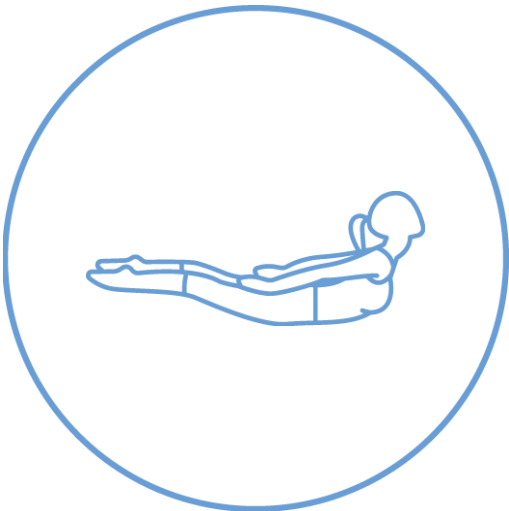
Este método no consiste en nuevas rutinas de cardio ni en una sesión aeróbica donde no paras de moverte durante 40 o 50 minutos. El *stretching* activo (también conocido como *stretching* global activo SGA), es mucho más relajado, pues se trata, básicamente, de estirar los músculos de todo el cuerpo.

Este conjunto de ejercicios, recomendado por entrenadores y fisioterapeutas, tiene su origen en la reeducación postural global (RPG) que planteó por primera vez el fisioterapeuta francés





Saber más



Principios

Desde el punto de vista de un fisioterapeuta, el SGA debe entenderse como un complemento de la RGP, pues se suele realizar después de este tratamiento reeducativo, a modo de mantenimiento. Al igual que el RGP, el SGA tiene las siguientes características.

- **Se trabaja sobre cadenas musculares**, esto es, sobre conjuntos de músculos que realizan una función de coordinación motora y que mantienen las funciones hegemónicas (respiración, alimentación, locomoción, etc.). Por eso, la alteración de uno solo de estos músculos hace que se resienta la función a la que da soporte.
- **Cada cadena muscular que se estira debe seguir una dirección de trabajo**. Hay que activar las distintas fibras musculares y, para ello, se tiene que hacer un estiramiento eficaz, desde los extremos del músculo y respetando las tres direcciones de su fisiología: flexión-extensión, aducción-abducción y rotación interna-rotación externa.
- **Cuanto más tiempo se le dedique, mayor estiramiento muscular se logra**. Siguiendo el





Beneficios

Dado que el SGA consiste en estirar las distintas cadenas musculares del cuerpo de manera lenta y progresiva, su práctica conlleva efectos positivos como estos:

**Potenciación
de una buena
estructura corporal**

**Mantenimiento
de la curvatura
fisiológica de la
columna**

**Conservación
de los diferentes
grupos musculares
que tienden a
lastimarse**

Si bien es importante aprender a hacer estos estiramientos bajo las directrices de un profesional para que dirija bien los distintos movimientos, a la larga es una actividad que se puede desarrollar de forma individual. Eso sí, es un trabajo activo en el que se debe ser muy consciente de lo que se hace y cómo se hace para que el estiramiento sea el correcto: un mal movimiento puede llegar a ser peor que una mala postura.



Saber más



Realización

El *stretching* activo se divide en 8 posturas agrupadas en 4 familias. La clasificación de cada estiramiento depende de la apertura o el cierre del ángulo coxofemoral (cadera) y de la apertura o el cierre de los miembros superiores, pero partiendo de la base de que cada postura se debe trabajar de forma individual, según las necesidades de cada persona.

Una ventaja importante de la práctica de estos ejercicios es que, siempre que se tengan 7 años cumplidos, no hay límite de edad. Esto es así debido a que los estiramientos se adaptan a los requerimientos y límites de cada uno. Sin embargo, existe un protocolo relativo a cómo comenzar, progresar y terminar que afecta a todos por igual:

- En primer lugar, colocación y respiración.
- En segundo lugar, el ritmo de progresión de la postura.
- En tercer lugar, finalización de la postura.
- En último lugar, relajación final en posición estirada.

La clave radica en hacer todo eso lentamente, sin prisa, sintiendo cómo los músculos, uno a uno, se van ensanchando. Si lo hacemos demasiado rápido, corremos el riesgo de crear compensaciones inmediatas. Por ello, es importante aprender a hacer estos ejercicios con la ayuda de un monitor, que nos guiará sobre la evolución del movimiento y nos indicará el momento adecuado para efectuar las contracciones, el mantenimiento de la postura y el ritmo respiratorio.



“ La clave radica en hacerlo lentamente, sin prisa, sintiendo cómo los músculos, uno a uno, se van ensanchando.

EN FORMA



In & Out *Outdoor training*

Niños en forma, niños con valores

» En la actualidad, una parte importante de la educación desde edades tempranas está centrada en potenciar más las capacidades emocionales que las cognitivas.

Sin olvidar los conocimientos que un menor debe adquirir en su formación, es conveniente que estos vayan enfocados a estimular su capacidad, trabajando una serie de valores básicos que fomenten personas que no solo se adapten a la sociedad, sino que ayuden a transformarla para hacerla más sostenible, inclusiva y empática.

Entrenamiento al aire libre

Sin duda, una de las mejores formas de transmitir valores constructivos y enseñar a gestionar mejor las emociones es realizar juegos al aire libre y actividades deportivas en equipo. Para ello, hay una metodología concreta surgida en los departamentos de recursos humanos de las grandes empresas, principalmente estadounidenses, que es aplicable a un aula de la etapa infantil y ofrece buenos resultados: el *outdoor training* o “entrenamiento al aire libre”.

En el ámbito empresarial, cada vez se desarrollan más actividades enfocadas en potenciar capacidades que, en el seno de las oficinas, quedan limitadas por los espacios cerrados y el día a día en ellos. **Las dinámicas de *team building* o “construcción de equipos” están plenamente implementadas en ciertas organizaciones empresariales,** y una de las que tienen como objetivo fortalecer la cohesión del grupo por encima de las aptitudes individuales es, precisamente, el *outdoor training*.

Esta herramienta consiste, básicamente, en aplicar una actividad física que involucre a un equipo humano y que represente una experiencia de gasto emocional.

EN FORMA

Aprender de las vivencias compartidas es mucho más enriquecedor, fortalece a nivel individual y supone un crecimiento a nivel grupal.

El *outdoor training* también es para niños y jóvenes

Estas dinámicas son fácilmente extrapolables a los niños. Dentro de un aula, el maestro puede potenciar la creatividad e intentar trabajar valores como la solidaridad y la empatía, pero si estos objetivos se trasladan a un entrenamiento al aire libre, los resultados pueden ser más duraderos. Lo más importante de esta metodología es que se trata de un aprendizaje a través de la experiencia que permite desarrollar en pequeños y jóvenes aptitudes y valores esenciales como estos:

De crecimiento personal: autoestima, autoconcepto, motivación, superación personal, control del estrés, creatividad, confianza, gestión de riesgos o estrategias de planificación y organización.

Centrados en el grupo: habilidades de comunicación, creatividad a la hora de solucionar problemas, trabajo en equipo, liderazgo, toma de decisiones, gestión de conflictos, capacidad para delegar competencias o sensibilidad interpersonal.

Funcionamiento del *outdoor training* para niños

La mecánica de cualquier programa de entrenamiento al aire libre debe seguir este planteamiento de sesiones para que sea realmente efectivo:

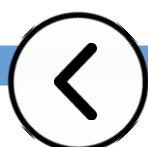
Beneficios del *outdoor training* en la etapa de formación

Diversos estudios cualitativos han demostrado que estas actividades son muy positivas en las etapas de adquisición de conocimientos, ya que el *outdoor training* se caracteriza por ser:



Innovador

El entrenamiento al aire libre se realiza fuera del aula, en sitios muy distintos de los de las rutinas.



EN FORMA

Sesión al aire libre: una primera actividad o entrenamiento que servirá para ver cómo los pequeños desarrollan las capacidades de comunicación, liderazgo, gestión del estrés y del humor o la resiliencia, entre otras.

Sesión de reflexión *indoor*: en ella, se deben recoger las impresiones a nivel individual y grupal a través de una serie de preguntas:

- ¿Qué sucedió durante la actividad?
- ¿Cómo explicar lo que ha pasado?
- En el aula, ¿suele ocurrir lo mismo?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar la situación?

Nueva sesión al aire libre para aplicar los conocimientos adquiridos: los niños vuelven al campo a realizar la actividad aplicando los puntos de mejora que se han sugerido.

Sesión de *indoor* para hacer la evaluación definitiva: se compara la primera actividad con la segunda, se vuelven a replantear las preguntas y se consolidan los aprendizajes.

Los beneficios de este entrenamiento para la educación son patentes. Gracias a estas actividades, se fijan patrones de aprendizaje de relaciones personales e interpersonales que ayudan a desarrollar la personalidad y, por supuesto, tienen un gran y positivo impacto sobre la educación física de los menores.

Actividades deportivas concretas

Algunas de las prácticas deportivas que se pueden realizar en el ámbito del *outdoor training* son:



Escalada

Rocódromos al aire libre, vías ferratas, etc. En definitiva, actividades que sirvan para potenciar las habilidades individuales, pero, al mismo tiempo, persigan inculcar el trabajo en equipo.



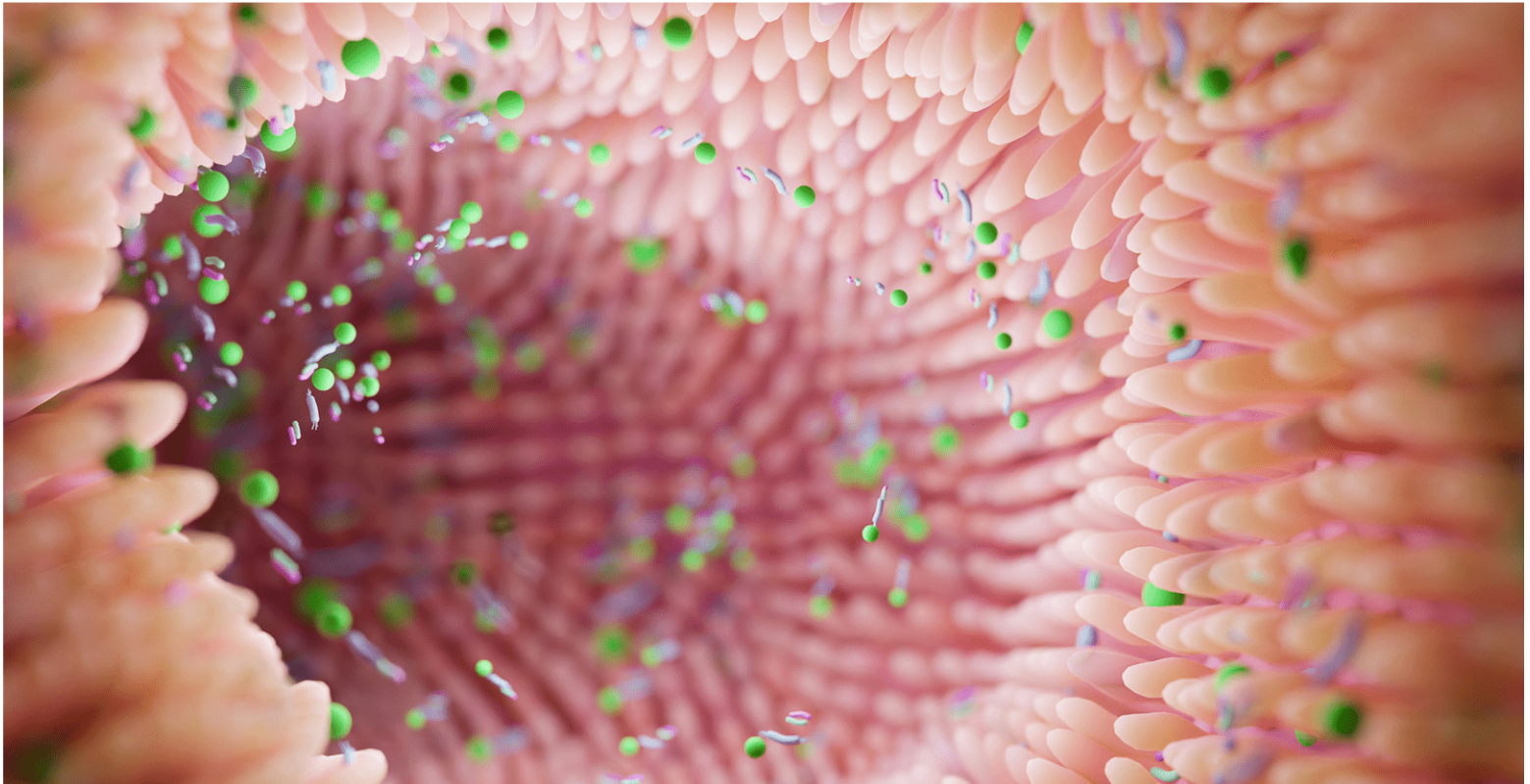
Verdades y mitos de los probióticos

>> El eje intestino-cerebro determina la relación entre el tracto gastrointestinal y el sistema nervioso central. Es decir, de nuestras digestiones puede depender mucho nuestro estado de ánimo.



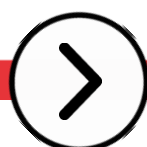
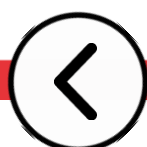
Mitos y verdades

Con toda esta información, es momento de separar el grano de la paja y deshacer algunos mitos sobre estos productos.



Todos los probióticos son iguales

Esta afirmación es absolutamente falsa. Cada probiótico tiene su propia bacteria y cada una de ellas tiene sus propiedades y transmitirá sus propios beneficios a la salud intestinal. En función de la cepa de la bacteria, favorecerá en un aspecto u otro. Un tipo de bacteria de un género y una cepa específica puede fortalecer el sistema inmunitario, mientras que otra del mismo género pero de distinta cepa puede mejorar la salud genitourinaria femenina.



NUTRICIÓN

Una persona propensa a las digestiones pesadas, acidez u otros trastornos estomacales difícilmente experimentará un estado de felicidad pleno. Para que esto no suceda, la medicina ha buscado desde siempre soluciones aliviadoras, y los probióticos se han establecido como uno de los remedios más eficaces. Aun así, existen controversias en torno al uso de este tipo de productos. Al igual que en todos los temas relacionados con la salud, es importante saber administrarlos de forma adecuada y utilizarlos solo cuando sean realmente necesarios.

Definición de los probióticos

Antes de entrar en detalles, es importante saber qué son exactamente los probióticos y diferenciarlos de los prebióticos. **Según la Organización Mundial de la Salud, los primeros “son microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, proporcionan beneficios para la salud del receptor”.** Los segundos son alimentos, generalmente con alto contenido de fibra, que actúan como nutrientes para la microbiota.

Los microbios pueden encontrarse en distintos productos, como alimentos fermentados, medicamentos y suplementos dietéticos. Al consumir un producto probiótico, estos microorganismos tienen un impacto directo en nuestra microbiota intestinal, comunidad de microorganismos vivos presentes en el tracto digestivo, de forma especial en el intestino grueso. Ayudan a proteger el sistema digestivo de microorganismos perjudiciales, mejoran la digestión y promueven un funcionamiento intestinal óptimo.

A pregnant woman is shown from the chest down to the thighs. She is wearing a red tank top and white shorts. Her hands are resting on her pregnant belly. The background is plain white.

“ Los probióticos actúan
directamente sobre la
microbiota intestinal ”

Falsos probióticos

Desde hace tiempo, los probióticos están considerados como una de las principales soluciones para los problemas intestinales y, en torno a ellos, se ha desarrollado un próspero negocio. Uno de los mercados más destacados para estos productos naturales es el norteamericano. **Según la revista Forbes, casi 4.000.000 de estadounidenses consumen probióticos en la actualidad, generando un movimiento económico de aproximadamente 45.000 millones de dólares anuales** –unos 40.000 millones de euros–. Su presencia no se limita solo a comprimidos o productos lácteos, sino que champús, lociones para el afeitado, desinfectantes, sérums, productos de cosmética facial, artículos para la caspa y pastas de dientes afirman contener microorganismos vivos que promueven la buena salud. Sin embargo, la realidad es que la mayoría de estos productos no han sido científicamente probados y su efectividad está seriamente cuestionada.

La Sociedad Española de Probióticos y Prebióticos (SEPyP) pone de manifiesto que mientras los investigadores científicos se esfuerzan en demostrar la efectividad de sus productos a través de ensayos clínicos, otras compañías lanzan los suyos sin realizar ensayos que respalden su evidencia científica. Esto es posible debido a que clasifican dichos productos como suplementos alimenticios y, por tanto, no requieren un sometimiento a tantas pruebas como las de los

clasificados como probióticos que demuestren su eficacia en el tratamiento de problemas gastrointestinales. Por ello, hasta la fecha, no se ha demostrado que esos productos resuelvan realmente problemas. En todo caso, al menos no parecen presentar efectos secundarios en personas sanas (aunque pueden suponer riesgos para pacientes de enfermedades graves). Lo que quizá sí se esté logrando con este comportamiento es generar una desconfianza generalizada hacia todos los probióticos. Por ello, es vital destacar que estos productos naturales pueden ser eficaces siempre y cuando no sean placebos, esto es, compuestos supuestamente no probados y que resulten completamente inocuos.



“ El consumo de queso crudo debe evitarse siempre durante el embarazo ”



Territorio *real food*

>> En una sociedad con acceso a todo tipo de alimentos, la salud alimentaria adquiere especial importancia y pasa por un consumo muy moderado de los ultraprocesados porque, ya se sabe, ¡somos lo que comemos!





“ Frente a los menos de 100 alimentos de elección hace apenas un siglo, hoy en día tenemos más de 30.000 a nuestro alcance. ”

Saber más 



Centrado en la salud como premisa fundamental, el movimiento *real food* o “comida real” ha estado ganando adeptos en los últimos años, principalmente a través de las redes sociales y, como resultado, también en el mundo real.



Definición y origen del movimiento *real food*

Muchos especialistas en nutrición intentan hacer mucha pedagogía del *real food* y hay quienes perciben este movimiento como una moda impuesta. Con el objetivo de descubrir de qué se trata con precisión, nos adentramos en su territorio para conocer su origen, su propósito y su impacto.

En primer lugar, es necesario saber cuáles son los principios fundamentales que defiende este movimiento y, sobre todo, identificar qué combate: los productos ultraprocesados. Si bien se pueden definir de muchas formas, quizá lo más relevante es que, a veces, estos alimentos están diseñados para resultar adictivos debido a su intenso sabor, que no se asemejan al de la comida real, a la tradicional que ha sido la base de nuestra alimentación. De ahí surge el término *real food*, movimiento que dio sus primeros pasos en España entrado el siglo en curso, promoviendo este enfoque alimenticio.

“ Una dieta saludable
beneficia tanto la salud
física como la mental. ”





***Real food* y trastornos de la conducta alimentaria**

En el ámbito de la alimentación real, otro de los debates se centra en los efectos que este hábito alimenticio puede tener en la salud mental tanto positivos como negativos. Si bien los beneficios físicos para el organismo son indiscutibles, es importante tener precaución en el ámbito de la salud mental. Cada persona tiene sus propios pensamientos, emociones y forma de ver y vivir la vida, por lo que su relación con una determinada dieta puede convertirse en un problema en algunos casos.



Al respecto, se ha llegado a afirmar que el movimiento *real food* puede promover los trastornos de conducta alimentaria (TCA) y, aunque se han publicado estudios y testimonios que relacionan este movimiento con la anorexia, la bulimia y otros TCA, cualquier nutricionista que defienda este enfoque lo hará siempre con el objetivo de proporcionar una mejor salud alimentaria, a través de pautas y controles periódicos. La adopción de estas dietas de manera extrema –al igual que cualquier otra– y sin

Real food y depresión

Tal como indicábamos anteriormente, comer de manera deficiente puede tener un impacto en la salud mental, especialmente en la aparición de la depresión. La obesidad, en particular, puede ser un factor desencadenante de este trastorno. Si bien no todos los individuos catalogados como obesos lo experimentarán necesariamente, existe un grupo específico de personas con bastante sobrepeso y un perfil metabólico desfavorable que son más propensas a desarrollarlo.



4 recetas *real food* tan deliciosas como sanas

>> Si piensas que comer de forma saludable es aburrido, con estos platos comprobarás que una buena alimentación es aún más sabrosa y apetitosa que las comidas procesadas.



Gazpacho de manzana

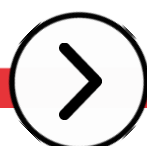
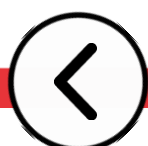


El tradicional gazpacho, pero sin pan, sin aceite y añadiendo manzana para darle un punto más ácido y energético.



Para elaborar la receta necesitamos:

- **1 kg de tomates.**
- **1 pimiento verde mediano.**
- **1 pimiento rojo (opcional).**
- **1 pepino.**
- **1 manzana verde.**
- **2 dientes de ajo.**
- **200 ml de agua.**
- **25 ml de vinagre.**
- **125 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE).**





Reformas sin obras

>> Tradicionalmente, hacer obras en casa supone destinar un presupuesto más o menos elevado en función de la envergadura de los cambios. Te ayudamos a renovar estancias sin grandes inversiones y amortiguando el impacto de las molestias.

¿Paredes anticuadas?

¿Azulejos aburridos?

¿Suelo que pide un cambio?

Con más maña que fuerza y una pequeña inversión en materiales podrás dar un nuevo aspecto a aquellas estancias que más te apetezca.

Quitar el gotelé

Cambiar el suelo

Sustituir los pomos



Niños y mascotas: una relación *win-win*

» La interacción durante la infancia con un perro o un gato puede resultar clave para el desarrollo. Como mínimo, potenciarán un aprendizaje emocional que, de otra forma, no se estimularía.

A young girl with blonde hair, wearing a yellow knit beanie with a pom-pom, a light blue scarf, and a brown and pink striped sweater, is petting a white dog. She is also wearing a beige skirt with white floral decorations and pink boots. The background is a park with many fallen autumn leaves in shades of yellow and orange. A white circular text box is overlaid on the right side of the image.

**Los beneficios
que una mascota
puede suponer para
el desarrollo emocional
durante la infancia
son muchos y
diversos.**



Relación beneficiosa entre niños y mascotas



Un estudio científico desarrollado en el año 2021 por la Universitat Rovira i Virgili, de Cataluña, se propuso verificar los efectos positivos de la interacción entre niños y perros, con especial hincapié en el impacto en el desarrollo social y emocional de los primeros.

Para ello, se llevó a cabo un seguimiento de 120 niños de entre 3 y 5 años de distintos perfiles sociológicos, que concluyó que las diferencias entre el grupo de los que convivían con estas mascotas y el que no eran realmente significativas. En concreto, los resultados

Beneficios en el desarrollo emocional y social

Centrándonos en los beneficios que una mascota puede tener para el desarrollo de un niño, si bien no todos son extrapolables a todas las mascotas ni se aplican a todas las personas por igual, sí parece demostrado que cualquier relación niño-animal ofrece un aprendizaje.



Fijación de rutinas y normas

Atender a la mascota implicará al más pequeño en una serie de rutinas y normas que le ayudarán a entender mejor el mundo que le rodea. Saber que hay que recoger las deposiciones que hace el perro en la calle o encargarse de vigilar que el conejo siempre tenga su alimento son algunas de las rutinas de las que habrá que estar pendiente. Al mismo tiempo, serán conscientes de que hay una serie de reglas que cumplir: llevar al perro siempre sujeto en la calle, no dejar libre el pájaro, cerrar la puerta de la jaula de la cobaya, etc.



Tener una mascota desde bebé



Otros estudios profundizan en la relación que se forja entre mascotas y niños, sobre todo en aquellos que, cuando llegan al mundo, ya hay un animal de compañía en casa. Desde el principio, se acostumbran a relacionarse con él.

En el caso de los perros, la relación con el bebé se va construyendo a lo largo de los primeros meses.

De hecho, esta relación se ha analizado también



Mejores mascotas para los más pequeños



Perros

Los perros son las mascotas más fieles. Los menores —según la edad— pueden encargarse de sacarlos a pasear, cepillarlos, jugar con ellos, ponerles la comida, etc. Son animales sociables y buscan la compañía humana.





Enemigos del ahorro

>> Ahorrar es, más que cualquier otra cosa, una actitud vital. Separar una parte de los ingresos mensuales y guardarlos nos convierte en personas ahorradoras que piensan en el futuro.

En la actual coyuntura económica, contar con un remanente de dinero para situaciones de urgencia o imprevistas es casi una obligación.



En todo caso, los ahorros no siempre se guardan para épocas de vacas flacas. También sirven para materializar sueños, como hacer un viaje a un país lejano o comprar una casa. Cualquier anhelo que implique un coste será posible con un buen plan de ahorro.

Cómo y cuánto ahorrar

Deberíamos entonces preguntarnos cuánto debemos ahorrar

Enemigos del ahorro

Existen unos cuantos adversarios que dificultan el hábito de ahorrar. A continuación, te mostramos algunos de los más conocidos.



Desorganización

Frente a ella, la clave es la planificación. No ahorramos por gusto, sino para alcanzar una meta. Tal como se ha comentado, si tenemos clara la cantidad de dinero que queremos ahorrar y el tiempo en el que debemos conseguir este ahorro, haciendo el cálculo sabremos qué cantidad exacta deberemos destinar cada mes. Es decir, no conviene apartar las cantidades en función de los ingresos obtenidos mensualmente, porque esta fórmula no nos permitirá controlar bien si el ahorro podrá completarse en el plazo determinado.

EN PERSONA



Pedro Pascal, la última estrella latina del universo Hollywood

>> Ser latino y triunfar en Hollywood no es precisamente fácil, sin embargo, Pedro Pascal es uno de los rostros más populares de los últimos años, sobre todo en la pequeña pantalla.

Dos éxitos recientes de alcance global le preceden: *The Mandalorian* (Disney+) y *The Last of Us* (HBO). Pero, detrás del mandaloriano, el héroe con casco que debe proteger a **Baby Yoda**, y de **Joel Miller**, el superviviente de un mundo posapocalíptico que se hace cargo de una joven especial, hay muchos más personajes que ha interpretado en una gran variedad de series y películas. Pascal es un actor con mucho talento, pero, por encima de todo, es un hombre que ha trabajado mucho.



EN PERSONA

Nacido en Santiago de Chile en 1975 como **Pedro Balmaceda Pascal**, vivió un episodio que le marcó de por vida a la edad de un año. El golpe de Estado de **Pinochet** contra el Gobierno de **Salvador Allende** obligó a sus padres a refugiarse en la Embajada de **Venezuela** y, poco después, a viajar a **Dinamarca**. Su huida fue motivada por los vínculos familiares de su madre, **Verónica Pascal**, con uno de los líderes del Movimiento de Izquierda Revolucionaria (MIR), **Andrés Pascal Allende**, sobrino de **Salvador Allende**.

Su estancia en el país danés fue breve, de la cual el propio actor ha dicho que no tiene muchos recuerdos. Al poco tiempo, cruzaron el charco y se establecieron en **San Antonio** (Texas) y **Orange County** (California), donde vivió gran parte de su infancia y adolescencia. En estos dos estados creció rodeado de un ambiente latino, pero también se integró como pudo en la sociedad estadounidense. No fue del todo fácil, ya que de niño sufrió *bullying* por parte de sus compañeros, quienes se burlaban de su origen y su apellido **Balmaceda**. Durante esta etapa, comenzó a destacar en natación y llegó a participar en los campeonatos estatales de **Texas** con once años de edad. Sin embargo, su verdadera vocación estaba a la vuelta de la esquina, por lo que decidió apuntarse a clases de teatro. Empezó a estudiar arte dramático en la **Orange County High School of the Arts** y, poco después, se trasladó a **La Gran Manzana** para ingresar en la **Tisch School of the Arts**, de la **Universidad de Nueva York**.



“ Mi éxito no sería real si no fuera por ella. Fue el amor de mi vida ”

EN PERSONA

Esta época de formación se vio interrumpida de forma momentánea cuando su padre se vio involucrado en un escándalo en la clínica de fertilidad del condado de **Orange** que dirigía junto a otros dos socios. Debido a ello, su familia tuvo que regresar a Chile. Sin embargo, este golpe fue aún más devastador cuando, a los pocos años, su madre se suicidó. Este hecho fue el detonante para que **Pedro Balmaceda** cambiara el orden de sus apellidos y, en homenaje a ella, pasase a ser conocido como Pedro Pascal. «*Mi éxito no sería real si no fuera por ella. Fue el amor de mi vida*», ha comentado en más de una ocasión.

Al igual que muchos actores, ha trabajado de manera ardua para poder vivir de su pasión. Y, como suele suceder al comienzo de sus carreras, los intérpretes están dispuestos a aceptar cualquier trabajo que les brinde la oportunidad de estar en un escenario. En este sentido, **Pascal** ha declarado que, en el verano de 1996, vivió en **Madrid** trabajando como gogó.

A pesar de las dificultades, nunca se rindió. Tuvo una aliada que le ayudó durante su época de estudiante y en sus primeros pasos en la industria del cine: **Sarah Paulson**. Esta actriz, de su misma edad, estudió con él en la **Tisch** y decidió cederle el dinero de las dietas de algunos de los rodajes en los que participaba para que pudiera comer.



Una de las primeras intervenciones breves de **Pascal** fue en la serie de culto **Buffy Cazavampiros**. Posteriormente, participó en **The Good Wife, Homeland y Graceland**, donde tuvo un papel más destacado en 10 episodios.

Uno de los momentos clave de su carrera llegó con su participación en **Juego de Tronos**. En esta aclamada serie de género fantástico, interpretó a **Oberyn Martell**, un personaje que le permitió mostrar su lado más salvaje. Estos 7 episodios de la serie basada en la obra de **George R. R. Martin** captaron la atención de numerosos productores.

EN PERSONA

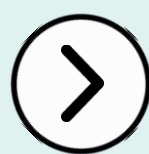
El siguiente paso supuso el espaldarazo definitivo a su carrera: **Narcos**. En esta serie sobre narcotraficantes colombianos, interpretó a **Javier Peña**, un agente de la DEA (*Drug Enforcement Administration*) que lucha contra el cártel de **Medellín**, liderado por **Pablo Escobar**.

Pero, quizá, su popularidad definitiva a nivel mundial llegó en 2019, cuando obtuvo el papel de un guerrero cuya cara rara vez se muestra. **The Mandalorian** ha sido, y sigue siendo, uno de los *spin-offs* de **Star Wars** más exitosos.

En la actualidad, está disfrutando de otro éxito a nivel global con **The last of Us**, la adaptación del popular videojuego a una serie que ha sido aclamada tanto por el público como por la crítica, mientras se prepara mediante un duro entrenamiento físico para su próximo papel, ya que formará parte del reparto de la secuela del célebre filme de **Ridley Scott, Gladiator 2**.

Entre las películas en las que ha participado ya se encuentran secuelas como **Kingsman, Wonder Woman y The Equalizer**, y, entre sus últimas producciones, destaca El insoportable peso de un talento descomunal, donde comparte escenas con **Nicolas Cage** interpretándose a sí mismo y con **Paco León** en el papel del antagonista.

Su más reciente aparición en la gran pantalla ha sido junto a **Ethan Hawke**, bajo la dirección de **Pedro**



Almodóvar, en el cortometraje **Extraña forma de vida**. La historia narra la relación afectiva entre dos cowboys. **Pascal** fue la primera elección de Almodóvar y para el actor chileno fue la materialización de uno de sus sueños, ya que de niño vio **Mujeres al borde de un ataque de nervios** en un cine de **California** y quedó fascinado por la atmósfera creada por el director manchego.

Método Montessori

Una educación revolucionaria



>> Libertad, autodisciplina y respeto son los tres pilares de este método educativo creado hace más de un siglo que convierte a los niños en pilotos de su propio potencial.



“ El niño es el mayor observador espontáneo de la naturaleza ”

María Montessori

Rasgos de una escuela Montessori



Escuela para padres: en esta corriente pedagógica, tan importante es la educación de los niños como la de sus progenitores. Por eso, estos deben conocerla a través de la escuela y así poder aplicarla también en casa para lograr una educación más coordinada y coherente.



Cada vez hay más personas que creen en la necesidad de un cambio en el sistema educativo que se dirija hacia el desarrollo de las capacidades y no tanto a la adquisición de conocimientos y el rendimiento académico. Si bien se sabe que, por encima de todo, y en especial hasta los 6 años de edad, es preciso incidir mucho en la capacitación de habilidades, hay quienes defienden un modelo que va aún más allá: aquel que ve la escuela como un lugar donde la inteligencia del infante se desarrolla a través de un trabajo autónomo y donde el docente, además de enseñar, guía. Esta perspectiva no es nueva: corrientes como el método Montessori, que tiene más de 100 años, ya la recogen. En estas páginas exploramos su espíritu, su aplicación y sus resultados, pero, antes, nos adentramos un poco en su historia.

Maria Tecla Artemisia Montessori, más conocida como María Montessori, fue quien dio nombre a este método pedagógico. Nacida en Italia en 1870, uno de sus primeros hitos fue convertirse en la primera mujer de su país en obtener el título de Medicina –en 1896 y pese a la férrea oposición paterna–, pero donde fue verdaderamente revolucionaria fue en el campo de la pedagogía. Gran parte de su tesis se basa en la observación. De hecho, pasó gran parte de sus inicios observando a los niños, sin llevar a cabo una intervención directa; simplemente, dejándolos ser y estar a su libre albedrío. La repercusión de su método fue mundial y comenzaron a organizarse

**Hoy en día hay más de 7.000
escuelas Montessori certificadas
en cerca de 80 países**



cursos para el profesorado en países como Alemania, Estados Unidos, la India y España, entre otros, así como a establecerse escuelas en lugares como Chile o Japón. **Su impacto fue tal que en 1929 se creó la Asociación Montessori Internacional con sede en los Países Bajos.**

María Montessori tuvo una relación muy estrecha con nuestro país, pues residió 20 años en Barcelona, adonde

EDUCACIÓN INFANTIL

había llegado en 1916 para poner un centro en marcha. Aunque inicialmente el impacto de su metodología fue muy importante en España, tras la Guerra Civil fue perdiendo fuerza. De hecho, habría que esperar hasta 1973 para que se crease la Asociación Montessori Española, a iniciativa de Josefina González y Carmen López Linares. Así fue como recobró su relevancia y la implantación de su metodología en nuestro territorio ha sido incesante desde entonces.

Tras dejar la Ciudad Condal, residió en Inglaterra y en los Países Bajos, donde fallecería el 6 de mayo de 1952. Durante los últimos 40 años de su vida viajó siempre acompañada por su hijo único, Mario, por todo el mundo, expandiendo su vanguardista metodología y recibiendo múltiples reconocimientos.

El método Montessori busca el desarrollo integral del niño o la niña tanto en sus capacidades intelectuales y físicas como espirituales, emocionales y sociales. La forma de lograrlo es poniendo énfasis en la actividad autodirigida por el propio infante y la observación atenta del educador, quien desempeña un papel esencial al tener que adaptar el entorno de aprendizaje al nivel de desarrollo de aquel. Es decir, es preciso crear un ambiente preparado de manera cuidadosa y precisa. De este modo, se brindan al educando las herramientas necesarias para explorar, descubrir y aprender de manera autónoma, estimulando su curiosidad y promoviendo un crecimiento integral.

Claves del método Montessori

Las escuelas certificadas para impartir esta metodología deben aplicar estos mandamientos:



Potenciar la autonomía



El infante, en sus primeros años, debe aprender a existir en un entorno que podría caer en la excesiva protección. Por ello, cada uno ha de tener su propio espacio y contar con el tiempo necesario para descubrir y comprender el mundo que le rodea. Este proceso de aprendizaje se teje, fundamentalmente, en el ámbito emocional, pero esas emociones no deben ser inducidas, sino ser experimentadas por el propio menor. Es decir, esta corriente promueve el tránsito desde el modelo del padre o la madre que toma la mano de su retoño hacia aquel en el



GASTRO

Armando el taco

>> ¡Te invitamos a vivir una deliciosa experiencia envuelta en tortillas con o sin picante!

Saber más



Un clásico: Tacos de pollo



Ingredientes

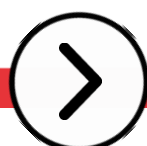
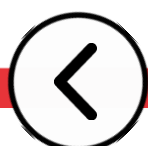
10 tortillas de maíz.



Para el relleno: 2 pechugas de pollo, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 rama de apio, 1 zanahoria, 2 hojas de laurel y 1 chile chipotle seco.

También puedes añadir 1 guindilla, 2 tomates, medio vaso de vinagre de vino blanco, aceite de oliva virgen extra (AOVE), sal y pimienta al gusto.

Para acompañar, puedes echarle una salsa de pico de gallo o guacamole, así como lechuga cortada en juliana y queso cheddar rallado.



¡Larga vida a la colaboración del CNIO y la Fundación Jesús Serra!

María Blasco Marhuenda,
directora del Centro Nacional de
Investigaciones Oncológicas (CNIO) y una de
las más eminentes científicas españolas.

>> **Bienvenidos a una nueva edición del espacio de charla
y reflexión Perfiles Occident.**

La doctora Blasco es una reconocida investigadora, destacada en el campo de la biomedicina y la genética y con una trayectoria profesional impecable. Ha dedicado gran parte de su carrera al estudio de los telómeros y su relación con el envejecimiento y las enfermedades asociadas.

Su labor investigadora, tras licenciarse en Biología por la Universidad Autónoma de Madrid y doctorarse en Bioquímica y Biología Molecular por el Centro Nacional de Biotecnología, ha resultado fundamental para comprender los mecanismos moleculares existentes tras





P. Dra., teniendo en cuenta que la esperanza de vida es cada vez mayor. ¿Cree posible mitigar, en un futuro cercano, los efectos del envejecimiento y, por tanto, convertirlo en un proceso más largo y saludable?

R. Ahora conocemos la mayor parte de las enfermedades que nos matan; quitando las infecciosas o transmisibles, estas son aquellas originadas por el proceso de envejecimiento de nuestras células. Este envejecimiento está asociado a la acumulación de daño en dichas células, fundamentalmente en el material genético, que hace que, en ocasiones, estas no sean capaces de regenerar los tejidos, produciendo dichas enfermedades y, en última instancia, la muerte.

Por tanto, cuando ocurre el envejecimiento, la prioridad número uno es entender el origen de muchas de las patologías que nos matan, contra las cuales no tenemos estrategias terapéuticas eficientes. Por ejemplo,

carecemos de una estrategia terapéutica eficiente frente a cualquier enfermedad degenerativa, que es progresiva y no hay nada que la cure. Creemos que, para poder curarlas, es preciso entender su origen, que es el propio proceso de envejecimiento. Si, además, conocemos qué es lo que hace que nuestras células envejezcan, podremos detectar a tiempo a las personas que tienen el riesgo de desarrollar esas enfermedades. Es decir, contar con los llamados biomarcadores para ver en qué individuos este envejecimiento avanza más rápido y, así, poder detectar a tiempo las dolencias y tener más posibilidades de abordarlas. En teoría, también seremos capaces de vivir más años en mejores condiciones de salud.

P. Hay algo que puede resultar paradójico y que nos inspira curiosidad. Es el hecho de que, a pesar de los avances científico-médicos, parece aceptado que, bien por los hábitos de vida, bien por los condicionantes alimenticios, medioambientales, etc., enfermedades como el cáncer continúan muy presentes en nuestras vidas y el riesgo de desarrollarlo no ha disminuido respecto a otras generaciones. ¿Cómo cree que encaja esto con el deseo antropológico de ampliar la longitud de nuestra existencia?

R. El aumento del cáncer, y no solo de esta enfermedad, sino también de otras asociadas al proceso de envejecimiento, confirma lo que acabo de decir. Estas patologías tienen su origen en esa degeneración

PERFILES

relacionada con la edad que sufren nuestras células. ¿Cómo? Está produciéndose un envejecimiento demográfico de la población, lo que significa que hay cada vez más personas mayores en términos porcentuales. En concreto, España es uno de los países con mayor número de personas de edad avanzada del mundo y se estima que, para el año 2050, 1 de cada 3 españoles tendrá más de 65 años. Esto conlleva un aumento en el número de casos de cáncer y otras enfermedades relacionadas con el envejecimiento, no solo el cáncer. Es decir, el alzhéimer y otros tipos de patologías también aumentarán su incidencia. ¿Por qué? Por ese envejecimiento demográfico que mencionaba y porque el origen de esas enfermedades es, precisamente, ese aumento en la esperanza de vida. Esta es la demostración más clara de que estas patologías tienen su origen en el proceso de envejecimiento.

Solo si somos capaces de entender por qué se produce y retrasarlo, o de detectar a tiempo estas enfermedades asociadas, al conocer su origen, seremos capaces realmente de tener un impacto en la eficiencia del tratamiento, la prevención y la detección temprana de estas dolencias.

P. ¿Puede haber entonces un componente de falta de natalidad?

R. Bueno, no tiene nada que ver con la investigación. La natalidad está asociada con el envejecimiento

demográfico, que, a su vez, tampoco tiene que ver con el envejecimiento celular. Una cosa es cuántas personas mayores hay en una sociedad, como se ve en la pirámide poblacional de un país, y otra es por qué envejecen nuestras células.

P. Los telómeros son su principal área de investigación. ¿Podría explicarnos brevemente qué hay detrás de este curioso término, qué relación tienen con el envejecimiento y cuáles son las perspectivas en este campo?

R. Como mencioné anteriormente, una de las principales causas del envejecimiento celular es la acumulación de daño en nuestro ADN, que es el material genético. Los telómeros son estructuras esenciales que protegen este material y se encuentran en los extremos de los cromosomas, donde se localiza el ADN. Son fundamentales para la vida. A medida que nuestras células se dividen para regenerar tejidos, este proceso ocurre con mayor frecuencia en paralelo al avance del envejecimiento, ya que es preciso reparar más daño. Como resultado, los telómeros se acortan y cuando se vuelven demasiado cortos, esto desencadena el envejecimiento celular y afecta su capacidad de reparación.

Esta evolución está asociada a la aparición de enfermedades relacionadas con el envejecimiento,

PERFILES

y es uno de los factores que determinan nuestra longevidad. No solo afecta a seres humanos y ratones; en nuestro grupo de investigación hemos demostrado que la longitud y la velocidad de acortamiento de los telómeros determinan la longevidad en muchas especies. Podríamos decir que esto se aplica de manera universal, al menos en todas las especies que hemos estudiado, y está en la raíz de muchas enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

¿Cómo lo sabemos? Porque hemos observado que acortar prematuramente los telómeros y de manera artificial es suficiente para desencadenar el envejecimiento, mientras que alargarlos lo retrasa. De hecho, hemos comprobado que no solo se produce este efecto, sino que también tiene un potencial terapéutico para frenar el avance de enfermedades degenerativas.

P. Como usted bien sabe, Fundación Jesús Serra lleva muchos años comprometida con el avance científico y el bienestar de la sociedad y ha apoyado y seguirá apoyando numerosas iniciativas en el ámbito de la investigación médica y científica. Al respecto, nos gustaría conocer su opinión, como profesional reconocida y de prestigio, acerca de las sinergias entre entidades como Fundación Jesús Serra y su trabajo en el CNIO, referente internacional en la lucha contra el cáncer.

R. En el caso del CNIO, tenemos una relación ya larga y duradera con Fundación Jesús Serra y espero que continúe en el futuro. La Fundación está financiando un programa de investigadores visitantes, científicos de primera línea procedentes de los mejores centros de investigación del mundo, que vienen a realizar estancias sabáticas en nuestro centro. Este programa ha sido esencial para fomentar la colaboración entre el CNIO y otras instituciones de investigación a nivel mundial. El CNIO es una institución de élite con investigadores de diferentes partes del mundo, y este programa es una de las principales herramientas que tenemos para promover su visibilidad internacional. Además, nos permite atraer a científicos de primer nivel, que posteriormente se convierten en nuestros mejores embajadores fuera de la institución.

P. De hecho, mediante ese programa de investigadores visitantes estuvieron colaborando doctores como Gonçalo Bernardes, catedrático de Química Biológica por la Universidad de Cambridge, o la doctora Eva Nogales, referente internacional en el campo de la biofísica molecular. Suponemos que este tipo de iniciativas aportan bastante a su trabajo, ¿es así?

R. ¡Claro! Una forma de atraer talento científico al CNIO es a través de programas sabáticos u otros como el de científicos visitantes. Estas iniciativas han llevado a establecer, en algunos casos, vínculos duraderos entre investigadores de

PERFILES

nuestro centro y estos visitantes. Resultan cruciales para la internacionalización del CNIO, así como para atraer talento y dar a conocer la institución más allá de nuestras fronteras.

P. Para terminar, nos gustaría formularle dos preguntas en una: ¿cómo ha logrado combinar su trabajo de investigación con la divulgación científica y la formación de jóvenes valores? Y, al hilo de la longevidad, ¿cree que a estos futuros investigadores les aguarda una larga y saludable vida científica...?

R. La comunicación científica es fundamental, ya que la ciencia se financia principalmente con fondos públicos tanto en nuestro país como en otros. Esto implica que los científicos tienen la responsabilidad de llevar a cabo investigaciones de excelencia a un nivel de máximo de calidad y competitividad internacional, así como de informar a la sociedad sobre lo que están haciendo. En este sentido, las nuevas generaciones de científicos muestran un gran interés en compartir con la sociedad sus investigaciones y hacerla partícipe de la importancia de estas, y ello contribuye a obtener apoyo para la investigación tanto de instituciones públicas como privadas.

¡Estupendo!, pues hasta aquí llega nuestra charla/entrevista. Muchísimas gracias por su tiempo y por su inestimable labor. Y, a nuestros lectores, les emplazamos a escuchar el podcast completo y a disfrutar de una próxima edición de Perfiles de Occidente.



“ España es uno de los países con mayor número de personas de edad avanzada del mundo y se estima que, para el año 2050, 1 de cada 3 españoles tendrá más de 65 años. ”

La revolución de los *gadgets* que vienen

>> Un poco de felicidad tecnológica en unas cuantas sugerencias.



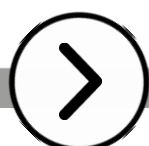
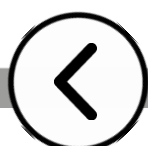
El móvil enrollable



El tamaño de un móvil ya es indiferente: si te gusta pequeño, pero con una pantalla enorme, siempre se puede plegar. En la actualidad, hay varios modelos de *smartphones* con este formato. Siguiendo esta tendencia, Motorola ha dado un paso más y ha presentado el móvil enrollable.



Se trata del **Motorola RIZR**. Con una pantalla de cinco pulgadas, si presionas dos veces un botón lateral, escucharás un breve zumbido y verás cómo se desenrolla una pantalla extra,



Un cuento de coches e hidrógeno

>> ¿Es el hidrógeno una opción viable o no es más que una quimera ecofuturista?





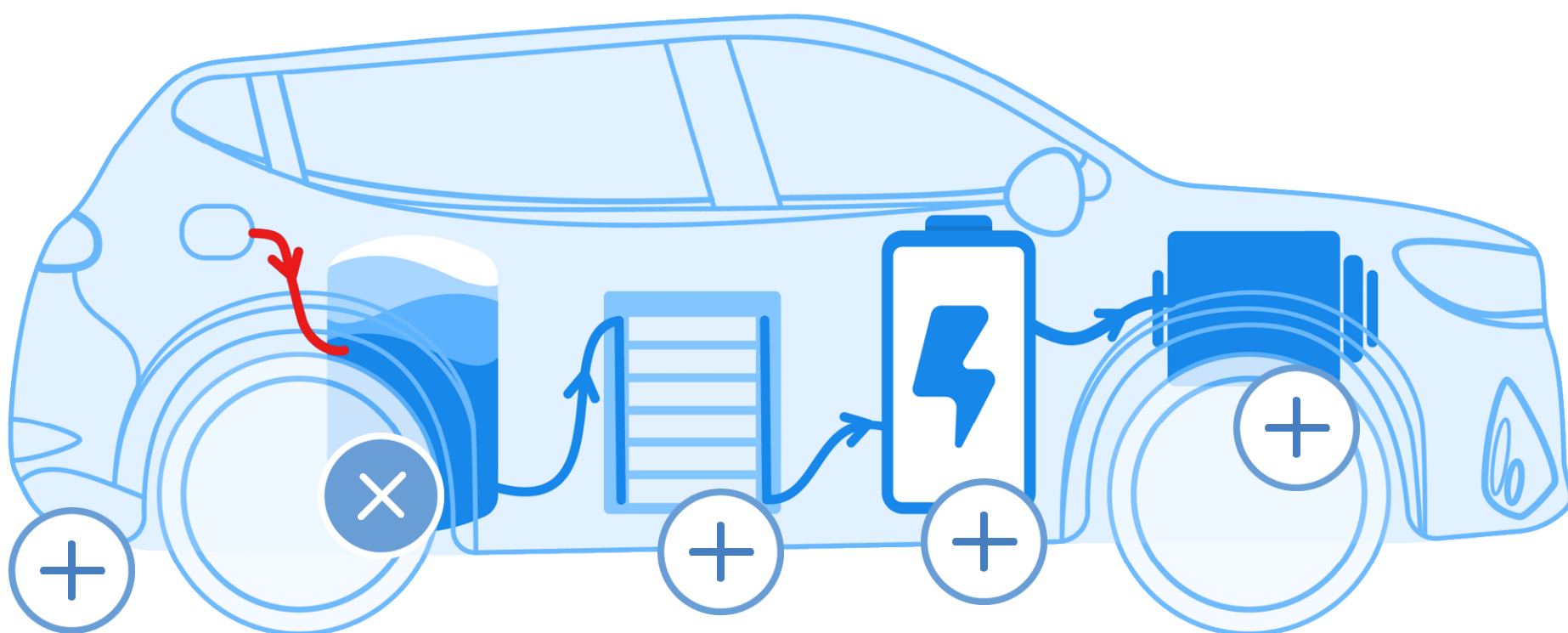
Saber más



¿Cómo funciona un coche de hidrógeno?

Un coche de hidrógeno, también conocido como vehículo de pila de combustible (FCEV, por sus siglas en inglés)

funciona gracias a un proceso que combina hidrógeno y oxígeno en una pila de combustible para generar electricidad y propulsarlo.



Suministro de hidrógeno: El FCEV cuenta con un depósito o tanque de almacenamiento donde acumula el hidrógeno obtenido a partir de fuentes como hidrógeno verde (producido mediante electrólisis utilizando energía renovable) o hidrógeno gris (producido a partir de fuentes fósiles).

Pros y contras

Al igual que todos los nuevos desafíos tecnológicos asumidos por el ser humano, el hidrógeno verde como combustible para nuestros vehículos utilitarios e industriales tiene bastantes ventajas, pero también plantea algunos problemas de desarrollo, coste y rentabilidad.



1. Energía limpia: El hidrógeno producido a partir de fuentes renovables, como la energía solar o eólica, se considera un combustible verde, ya que su combustión no produce emisiones de GEI ni contaminantes atmosféricos.

2. Gran autonomía: Los FCEV que utilizan hidrógeno como combustible tienen más autonomía que los vehículos eléctricos de batería (VEB), lo que permite recorridos más largos sin necesidad de recarga.



Pros

Contras

***Road trip* eléctrico**

>> ¿Te gusta conducir? Te invitamos a unirse a un emocionante viaje por las carreteras de España en simbiosis con la naturaleza y los paisajes más espectaculares donde la sostenibilidad y la libertad van de la mano.





💧 En la actualidad, España
cuenta con un punto de recarga
cada 11,5 kilómetros. ”

Saber más



ruta 1

Barcelona-Denia-Zújar-Cádiz

Saliendo de la capital catalana con destino a la “Tacita de Plata”, proponemos dos paradas intermedias para descansar, recargar baterías y disfrutar de un poco de turismo en las playas mediterráneas.

Camino a Valencia, la primera parada podría ser en la tranquila localidad tarraconense de Vila-Seca. Aquí podrás recargar el coche de manera fácil y cómoda en apenas 30 minutos, mientras disfrutas de la luminosa playa de La Pineda, una de las más extensas y ejemplo típico de enclave marítimo en la Costa Dorada. Además, la *vila* cuenta con un interesante conjunto arquitectónico representado por la Torre de la Ermita, la iglesia de Sant Esteve y su ayuntamiento. Aunque el principal atractivo de esta localidad y su comarca es el parque temático PortAventura World, ubicado en su término municipal. Para el siguiente tramo, ya en tierras de la Comunidad Valenciana, te proponemos hacer una parada en **Denia**. Este encantador pueblo alicantino ofrece rincones de



“ Degustar un buen
pescado o marisco al
borde del mar alicantino
es un lujo imperdible. ”

EL MUNDO ES TUYO

impresionante belleza natural combinados con una rica historia. No te puedes perder las cristalinas aguas de las playas de **Les Marines** o **Les Rotes**. Y dado que probablemente ya sea tarde, te sugerimos pernoctar allí y disfrutar de las espectaculares vistas desde el Castillo. Para culminar el día, podrás deleitarte con algunos de los tesoros culinarios de su gastronomía en cualquiera de los restaurantes del puerto, donde saborear pescados, mariscos y, por supuesto, una gran variedad de arroces.

Al día siguiente, la marcha continúa hacia el sur, siguiendo la costa hasta llegar a la ciudad de **Alicante** para luego adentrarse en los límites de la **Comunidad Valenciana** con **Murcia**. Pero, antes, el majestuoso Palmeral de Elche, también conocido como *Huertos de Palmeras de Elche*, nos invita a disfrutar de un espectáculo natural único en Europa. No muy lejos de allí, el centro comercial Elche Plaza cuenta con varios puntos de recarga eléctrica.

Una vez en tierras murcianas, la capital de la región ofrece paradas obligadas como la imponente **catedral de Santa María** o el hermoso edificio del **Gran Casino**, de estilo modernista. Otros monumentos destacados son el **Teatro Romea**, el **Museo Salzillo**, el emblemático **Puente de los Peligros o Puente Viejo** sobre el **río Segura** y el tradicional **Mercado de las Verónicas**, donde puedes disfrutar de una deliciosa tapa de marinera (rebanada de pan cubierta con ensaladilla rusa, una anchoa y un boquerón en vinagre) y, después, ¿a descansar?



Si decides extender un poco más el día, una buena idea puede ser llegar hasta la provincia de **Almería** entrando desde **Murcia** a través de **Vélez-Rubio**. En dirección este, la comarca almeriense de Los Vélez es el preludio de la provincia de Granada. Desde el límite provincial hasta **Zújar** se tarda menos de una hora, haciendo una parada para recargar las baterías (no solo las eléctricas) en la milenaria **ciudad de Baza** y aprovechar para dar un paseo por su casco antiguo y admirar sus callejuelas y plazas revestidas de cal blanca. Tanto su **plaza Mayor** como su alcazaba evidencian su pasado árabe. Si aún hay luz, vale la pena recorrer los escasos 11 kilómetros que separan **Baza**, a través de la sierra que lleva su nombre, de **Zújar**. Este pueblo, cercano al embalse de **Negratín** –uno de los más grandes de **Andalucía**, con más de 2.170 hectáreas–, se ubica en un paraje natural de gran belleza, ideal para practicar senderismo y bañarse en las playas fluviales de **Freila** o **Cuevas del Campo**.

Si eres más de ríos que de mar, la sierra de Baja te brinda hermosas playas fluviales.

En **Baza**, hay disponibles varias estaciones de servicio con puntos de recarga eléctrica a lo largo de la autovía A-92.

En caso de que hayas pernoctado en **Zújar** o alrededores, al día siguiente, camino de **Cádiz**,

RUTA 2

Madrid-Zamora- Orense-Santiago de Compostela-La Coruña

Una vez salgas de Madrid, es probable que tengas que recargar el coche eléctrico antes de llegar a Zamora.

El trayecto hasta esta capital castellana dura aproximadamente 4 horas, pero a lo largo de la autopista A6 encontrarás estaciones de servicio con módulos de recarga disponibles.

Una vez en la capital zamorana, descubrirás una hermosa ciudad conocida por ser una de las cunas del Románico. En su casco antiguo, no te puedes perder la catedral, con su magnífica sillería del coro de madera de nogal. También es recomendable cruzar el puente de Piedra y atravesar la calle **Balborraz** hasta llegar a la **plaza Mayor**, donde se encuentra la estatua de bronce homenaje al **Merlú** –nombre recibido por las parejas de congregantes de la cofradía de **Jesús Nazareno** de



“ En estos trayectos, las paradas nos servirán para recargar las baterías del vehículo pero también las nuestras mientras degustamos ricos platos o descansamos durante la noche. ”

EL MUNDO ES TUYO

la **Semana Santa** zamorana encargadas de reunir a los demás hermanos para comenzar el desfile procesional-. Al lado, podrás elegir restaurante y degustar alguno de los excelentes quesos de la tierra o un buen plato de bacalao a la tranca –a la brasa y acompañado de pimientos asados-. Para los amantes de la carne, la ternera de la comarca de Aliste no defrauda.

Al día siguiente, con las baterías cargadas, nos dirigiremos hacia **Galicia**. La primera parada será **Orense**. Situada a orillas del río **Miño**, esta encantadora ciudad es conocida por su **punto Romano**, construido en el siglo II. No muy lejos, **Las Burgas** representan el pasado y el presente termal de **Orense** y su provincia. Te sugerimos disfrutar de unos momentos de relajación en sus piscinas de agua volcánica al aire libre y, si visitas su centro termal, podrás conocer su historia y los beneficios médicos de esta saludable práctica romana. Antes de abandonar esta localidad, no deberías dejar de deleitarte con una ración de pulpo a la gallega, un buen trozo de empanada y una copa de Ribeiro para los adultos viajeros que no conduzcan.

En estos trayectos, las paradas nos servirán para recargar las baterías del vehículo pero también las nuestras mientras degustamos ricos platos o descansamos durante la noche.

El trayecto de **Orense** a **Santiago de Compostela** es simplemente precioso. A ambos lados de la ruta, todo lo

largo del recorrido, encontrarás varios puntos de recarga en casi todas las estaciones de servicio. Una vez en la capital de la comunidad gallega, hay poco que decir que no se sepa. Su catedral es, sin lugar a dudas, uno de los monumentos más hermosos de **España**, y la ceremonia del botafumeiro, uno de los actos litúrgicos más auténticos que existen. Pero, además, su casco antiguo tiene vida e historia propias.



La propia catedral encierra un secreto en forma de botón milagroso poco conocido. Situado justo en la parte superior del **pórtico de la Gloria**, cuenta la leyenda que aquel que logre tocarlo con la mano izquierda mientras abraza la figura del apóstol, situada en el mismo pórtico, verá cumplido un milagro o su deseo máspreciado.

La plaza Quintana es otro de los lugares mágicos de esta localidad. Allí, el árbol del matrimonio conocido como **O Carballo dos Enamorados** requiere dar tres vueltas a su tronco y darse un beso bajo sus ramas para garantizar un amor eterno.

Por último, la tradición dice que la lluvia compostelana, tan habitual, está bendita. De manera que, si te la encuentras en tu estancia, considérate bendecido.

Seremos **Occident**

Seremos Occident 



Seguros Catalana Occidente, Plus Ultra Seguros, Seguros Bilbao y NorteHispana Seguros nos unimos bajo una nueva marca: seremos **Occident**.



Nos unimos porque te entendemos, y entenderte es saber que lo quieres más fácil. Nos unimos para ser más ágiles. Para estar más cerca de ti, estés donde estés. Para adaptarnos más rápido a lo que necesites. Para dedicar todos nuestros esfuerzos a darte un servicio aún más profesional y personalizado. Para ser la compañía que te comprende y acompaña en todas las etapas de tu vida.

Como cliente seguirás manteniendo tu mediador y tus relaciones contractuales: nada cambiará en ese sentido. No habrá ningún cambio en las



“ Nos unimos, porque para seguir asegurando todo, todo y todo teníamos que juntarnos todos, todos y todos. ”

