



El cinturón metropolitano sostiene el futuro demográfico

Los principales municipios que envuelven A Coruña son los bastiones demográficos de la comarca, con unos datos opuestos a los de la gran ciudad. Arteixo, Culleredo y Cambre llevan años con más altas que bajas. **pág. 4**



Sistema de control de agua

Abegondo concluye su proyecto sobre la mejora de los suministros de agua en núcleos rurales. **pág. 13**

Las pensiones subieron un 0,25% y el sueldo de los funcionarios, un 1% para este año

El IPC cierra el año en el 1,2% y los pensionistas y funcionarios pierden poder de compra



El IPC se situó en diciembre en el 1,2%, cinco décimas menos que en noviembre, según ha informado el Instituto Nacional de Estadística, que achaca la caída a una subida de la gasolina y el gasóleo menor que la de hace doce meses.

La tasa, la más baja del año, supone, no obstante, una pérdida de poder adquisitivo para los funcionarios y los pensionistas. Estos últimos pierden casi un punto de poder de compra, dado que la subida de las pensiones fue este

año del 0,25%, el mínimo que marca la ley. Los funcionarios, por su parte, también pierden, puesto que sus sueldos subieron un 1%. Si en vez de tomar el dato interanual, que es el que se usa habitualmente como

referencia para pensiones y salarios, se toma la media anual, cercana al 2%, la pérdida de poder de compra es mayor.

La evolución de los precios de los combustibles de automoción está detrás de la moderación del IPC en diciembre, que se sitúa en la tasa más baja desde noviembre de 2016. Justo después, en diciembre de 2016, la fuerte subida de los carburantes disparó el IPC hasta el 1,6%. Doce meses más tarde, la comparación con esa gran subida hace que se modere el índice y cierre el año en su tasa más baja.

Pese a cerrar en niveles muy inferiores a los que mostraba a principios de año -del 3% en enero y febrero-, ni los pensionistas ni los funcionarios se salvan de perder poder de compra.

Los primeros son los que salen peor parados, aunque ambos colectivos, en total más de 12 millones de personas, son hoy un poco más pobres -o algo menos ricos- que a comienzos de año. El pasado mes de enero, a los pensionistas se les aplicó por cuarto año consecutivo la subida automática del 0,25%. Es lo que marca la fórmula de revalorización introducida en la última reforma de pensiones, que tiene en cuenta la situación financiera de la Seguridad Social, y esta lleva en números rojos desde 2012.

La subida del salario mínimo está condicionada a crecer más del 2,5% y crear 450.000 empleos

Mariano Rajoy ha presidido en el Palacio de la Moncloa la firma del acuerdo con sindicatos y patronales para la subida del Salario Mínimo Interprofesional (SMI). Rajoy ha recordado que el año pasado ya se firmó un alza del 8% del salario mínimo. Y que ahora se va "un paso más allá" porque se firma una senda plurianual, con alzas progresivas hasta 2020 que elevarán desde los 707 a 850 euros el salario mínimo. Pero Rajoy ha recordado que ese pacto tiene dos condicionantes: "El acuerdo firmado mantendrá la subida del salario mínimo", ha dicho "siempre que la economía crezca por encima del 2,5% y que "se creen 450.000 empleos" al año.

Miles de empresarios diferentes, un partner de confianza

As Observatorio Vodafone de Empresas, reunimos os expertos para falar da realidade dos negocios.

observatoriovodafone.com

O teu partner na era dixital.

Ready?

vodafone

FARMACIAS DE CULLEREDO

Farmacia Grandal.
Avda. Vilaboa, 175. Rutis.
881 916 348

Farmacia Greia Eirís.
Avda. Vilaboa, 65-71. Rutis.
981 660 182

Farmacia Roig Nadal.
Rúa Visitación de la Encina, 8.
O Burgo. 881 991 457

Farmacia Mª del Carmen García Gallego
Rua do Concello, 15. Culleredo.
981 677 656

Farmacia del Portazgo.
Avda Miguel Glez. Garcés, 2.
981 287 035

Farmacia Mato Corral.
Avda Galicia, 1. O Burgo.
981 660 923

Farmacia Pan Nájera Alesón
Peiró de Arriba. Celas.
981 668 516

Farmacia Mª Eugenia Ulloa
Rafael Alberti, s/n. Fonteculler.
981 650 617

Farmacia Rilo
Avda Pasaxe, 31. 981 139 105

Farmacia Villarguide Vega
Injertos, 2. Sigrás. 981 676 575

Farmacia Sta. Gema
Sta. Gema, 3. Culleredo.
981 139 617

Farmacia Dr. Alberto Cepeda
Avda. Acea da Ama, s/n.
881 896 780

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

OLEIROS

Concello.....981610000
Recaudación Municipal.....981635603
Centro Salud.....981082188
Centro Salud Sta. Cruz.....981626768
Centro Salud Perillo.....981638731
Aguas (Serguesco).....981610602
Juzgado de Paz.....981610824
Guardia Civil.....981610067
Taxi.....981651111
Piscina Municipal.....981611338
Policía Local.....981610001
Protección Civil.....981636933
SOS Galicia.....900444222
Centro Urgencias.....981614901

CAMBRE

Concello.....981613128
Fax Concello.....981675969
Urgencias.....112
Centro Salud.....981675101
Aguas (Aguaservi).....981670502
Cespa.....981795524
Guardia Civil.....981654730
Limpieza Viaria.....617461722
Policía Local.....981675533
Protección Civil.....606309956
Alumbrado Público.....981613192
Recogida Basuras.....981784704

CULLEREDO

Casa do Concello.....981677777
Ambulancia.....081
Centro Salud.....981666444
Aguas.....981612033
Guardia Civil.....981654875
Policía Local.....981677755
Protección Civil.....981651879
Taxi.....981665184
A Escada.....981664452
C. F. Pablo Picasso.....981664204
Centro de información ás mulleres (CIM).....981654570
Centro municipal asociativo.....981652122

Conservatorio de Música.....981667798
Edificio usos múltiples.....981665597
Servizos Sociais de O Burgo.....981654570
Servizos Sociais de Vilaboa.....981660079
Villa Melania.....981650077

ABEGONDO

Concello.....981647909/981647916
Concello Fax.....981673050
Centro de saúde.....981673330
Urgencias.....061 y 981770711
Farmacia de Abegondo.....981673003
Farmacia de Santirso.....981669425
Parada de taxis.....981673526
Guardia Civil.....981673030

BERGONDO

Concello.....981791252
Albergue de Gandarío.....981620005
Albergue Marina Española.....981620113
Cámara Agraria de Guisamo.....981780068
Pazo de Mariñán.....981777001
Escola Capacitación Agraria.....981795220
Asoc. Brétema.....981795029
Asoc. Veciños San Isidro.....981791745
Sociedade de Guisamo.....981780052
Asoc. Amas de Casa.....981791249
Servicio de Incendios.....981791464

SADA

Concello.....981620075
Casa de la Cultura.....981619115
Juzgado de Paz.....981620021
Correos.....981620876
Asociación Empresarios.....981622412
Guardia Civil.....981620766
Policía Local.....981622484
Móvil Policía Local.....629572289
Protección Civil.....607438457
SOS Galicia.....900444222

Guardia Civil de Tráfico.....981637351
Centro de Salud.....981621900
Centro de Urgencias.....981621792
Taxis.....981620710
Autocares Calpita.....981620070
Autocares Eliseo Pita.....981620994
Puerto Deportivo Sada.....981619015
Club Náutico Sada.....981619018
Recogida de Aceites.....981606952
Albergue de Gandarío.....981791005
Camping San Pedro.....981617778
Camping Velo Mar.....981617076
Guardería.....981622601
Viaqua.....981620949
Fenosa (averías).....981147200
Pabellón Polideportivo.....981622566
Urgencias.....981621792

BETANZOS

Concello.....981770011
Concello Fax.....981776529
Policía Municipal.....981770602
Protección Civil.....981774742
Fax Protección Civil.....981774742
Biblioteca.....981771946
Pasatempo.....981773698
Polideportivo.....981773252
Viaqua.....981772112
Radio Betanzos.....981773703
Guardia Civil.....981770053
Cruz Roja.....981771515
Correos.....981771888
Extensión Agraria.....981770062
Casa da Xuventude.....981774089
Taxis.....981770202
Radio Taxi.....981774990
Tele Taxi.....981771515
Liceo.....981771557

A CORUÑA

Concello.....981184200
Ambulancia.....061
Bomberos.....080
Incendios Forestales.....085
Cruz Roja.....981221000

Salvamento Marítimo.....981209541
Policía Local.....092
Guardia Civil Tráfico.....062/981637455
Grúas Municipales.....981298095
Casa Do Mar.....981170359
CHUAC.....981178000
Hospital Materno Infantil.....981285400
RENFE (información).....981150202
Aeroporto Alvedro.....981187200
Recaudación Municipal.....981184215
C. Municipal de Empleo.....981184399
Juzgado de Guardia.....981185238

CARRAL

Concello.....981670002
Policía local.....689544311/981670002
Protección Civil.....112
Casa de la Cultura/Bibliotecas.....981672580
Edif. Social Toñito Espiñeira.....981613520
Centro de Salud.....981672186

ARTEIXO

Concello.....981659000/981600009
Policía Local.....981659001/981600060
Protección Civil.....981659165/981641414
Edificio Servicios Sociales.....981659110
Biblioteca "H. Rabuñal".....981659108
Centro Cívico Cultural.....981659100
C. de Información A Muller.....981601415
C. Baiuca.....981659095/981602785
Xulgado de Paz.....981600002
S. Municipal de Augas.....981659090



AUTOBUSES DE LA COMARCA

Eliseo Pita

A Coruña Entre Xardíns

Días laborais	
Salidas de Sada CONCELLO	Salidas de A Coruña ENTRE XARDÍNS
06.30 Per Deseo e Porto (xáq. Sábados)	07.30 Per Deseo e Corneado (xáq. Sábados)
07.25 Per Corneado e Porto	08.30 Per Corneado e Porto
08.20 Per Corneado e Deseo	09.20 Per Deseo e Porto
09.15 Per Corneado e Deseo	10.10 Per Corneado e Porto
10.10 Per Corneado e Deseo	11.00 Per Deseo e Porto
11.00 Per Corneado e Deseo	11.50 Per Deseo e Corneado
12.00 Per Corneado e Deseo	12.40 Per Deseo e Corneado
13.00 Per Corneado e Deseo	13.30 Per Deseo e Corneado
14.00 Per Corneado e Deseo	14.20 Per Deseo e Corneado
15.00 Per Corneado e Deseo	15.10 Per Deseo e Corneado
16.00 Per Deseo e Porto	16.00 Per Corneado e Porto
17.00 Per Corneado e Porto	16.50 Per Deseo e Porto
18.00 Per Corneado e Deseo	17.40 Per Deseo e Corneado
19.00 Per Corneado e Deseo	18.30 Per Deseo e Corneado
20.00 Per Corneado e Deseo	19.20 Per Deseo e Corneado
21.00 Per Corneado e Deseo	20.10 Per Deseo e Corneado
Domingos e festivos	
08.30 Per Corneado e Deseo	09.30 Per Deseo e Corneado
10.30 Per Corneado e Deseo	11.30 Pola estrada xeral e Porto
12.30 Pola estrada xeral e Porto	13.30 Per Deseo e Corneado
15.00 Per Corneado e Deseo	16.00 Per Deseo e Corneado
18.00 Per Corneado e Deseo	17.30 Pola estrada xeral e Porto
19.00 Pola estrada xeral e Porto	19.00 Per Deseo e Corneado
20.00 Per Corneado e Deseo	20.30 Per Deseo e Corneado
21.00 Per Corneado e Deseo	22.00 Per Deseo e Corneado

Sada Concello

CONTACTE CON NOSOTROS:
981 795 163 / 639 774 678 eliseopita@manuelrey.com

As Mariñas

A Coruña - Abegondo - Arteixo
Bergondo - Betanzos - Cambre
Carral - Culleredo - Sada - Oleiros

tu periódico comarcal

Anúnciate llamando al 981 638 680

Producido y Editado:
Federación de Asociaciones Empresariales de As Mariñas
Alfonso VII, 1. 15670 O Burgo (Culleredo)
Telf./Fax: 981 651 566
faecomarca@gmail.com

Distribución gratuita en los Ayuntamientos de:
Culleredo, Cambre, Betanzos, Sada, Oleiros, Carral, Abegondo, Bergondo, Arteixo y A Coruña.

Colaboradores:
Bernardo Valiño,
Carlos Sánchez-Templeque
Ponte, María del Carmen Pose Varela,
y todos los ayuntamientos pertenecientes a la Comarca das Mariñas.

Publicidad

Verdemar Ediciones, s.l.
info@verdemarediciones.com
981 638 680

Diseño & Maquetación Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

"As Mariñas" no se hace responsable de las opiniones manifestadas por sus colaboradores.

Las claves de la deslocalización:
ayudas fiscales, suelo casi gratis, sueldos bajos y paz social

Portugal compite con sus propias armas

Redacción.

Allí donde hay buenas condiciones para la inversión y el crecimiento siempre hay multinacionales buscando suelo y facilidades para instalarse. Ese lugar podría ser Galicia, si no fuera porque, cruzando el río Miño, Portugal ha desplegado una gran alfombra roja, de atractivas bonificaciones, por la que no paran de desfilar multinacionales.

Si en el 2016, recién salido del rescate, el vecino luso logró captar más de 900 millones de euros en inversión extranjera directa, este año el país al que todos se refieren ahora como el «milagro de Europa» ya ha avanzado que pulverizará el récord. Y lo hará, en buena medida, a costa de inversores que pensaron en Galicia como primera opción para instalarse.

¿Por qué no lo hicieron? He aquí algunas de las claves de la competitividad lusa que se han convertido en una seria amenaza para la economía gallega.

SUELO INDUSTRIAL

La gran rebaja en Galicia no puede competir con la barra libre lusa. Hace casi dos años, la Xunta intentó contraatacar la política de bajo coste del suelo en Portugal con una operación de grandes rebajas en los polígonos gallegos, con condiciones realmente ventajosas. Además de reducir los precios más del 50 %, la Administración ofrece acuerdos para ocupar parcelas a cambio de una especie de alquiler con derecho a compra, como una concesión con cuota final. Con 12 meses de carencia, el canon anual por metro cuadrado será de entre 0,38 y 2,28 euros. La medida ha servido para desbloquear la ven-



ta de alrededor de un 40 % de la superficie disponible. Pero no hay rebaja que pueda con las condiciones que cada ayuntamiento portugués negocia de forma individual con cualquier empresa demandante de suelo.

El precio medio en el norte luso es de 20 euros el metro cuadrado. Pero es un coste testimonial, que puede bajar a cero si la inversión lo merece.

ALCALDES BRÓKERES

El activo papel de las cámaras municipales lusas. Cuando una empresa quiere instalarse en Portugal, el primer paso que tiene que dar es entrevistarse con el presidente de la cámara municipal del lugar elegido para implantarse.

La corporación es la gestora del suelo público en cada municipio, y el alcalde tiene plenas competencias para incentivar la instalación de una nueva empresa, aprobando por decreto bonificaciones o, di-

rectamente, exenciones en el pago de impuestos.

MANO DE OBRA

Sueldos más bajos, un buen gancho para las grandes empresas. Un factor clave para la captación de inversión industrial es el coste de la mano de obra. La factura es inferior en el norte de Portugal en casi un 50 % por una doble causa: la menor masa salarial y el mayor número de horas trabajadas. Es un aliciente especialmente atractivo para las empresas que superan los 100 empleados en nómina.

En el caso de los proveedores de componentes de automoción (ya hay 11 nuevas multinacionales que llegan al norte luso para surtir a PSA Vigo), la mano de obra puede representar entre un 20 y un 40 % del total de los costes de producción. A esto hay que añadir que el Gobierno portugués incentiva a las empresas extranjeras por la contratación de empleados, siempre y

cuando sean de nacionalidad portuguesa.

PAZ SOCIAL

Ni huelgas ni paros en las fábricas portuguesas. Ni las huelgas generales convocadas durante los años del rescate contra las políticas de austeridad impuestas por la troika consiguieron paralizar la actividad industrial en Portugal. Un informe elaborado por la industria gallega del automóvil pone de manifiesto cómo la fuerza sindical juega en contra del sector gallego. «Es significativamente superior que en el norte de Portugal (mayor número de huelgas y existencia de la figura de liberados sindicales), lo cual resta horas productivas», dice.

Los empresarios del metal de la provincia de Pontevedra reconocen que huelgas «salvajes» como la vivida en el año 2009 han provocado que empresas del sector optaran por deslocalizarse o abrir filiales en el norte de Portugal.

El futuro de las pensiones y la renta mínima

El Congreso cierra 2017 atascado en el debate del futuro de las pensiones que trata la Comisión del Pacto de Toledo y con el freno puesto a la Iniciativa Legislativa Popular que pide una renta mínima de 426 euros para familias sin ingresos, dado que aún no han empezado su debate de enmiendas en comisión.

La Comisión de seguimiento de los Acuerdos del Pacto de Toledo inició su andadura a principios de año con la mejor de sus intenciones para buscar más recursos al sistema de la Seguridad Social y garantizar su viabilidad, después de que el déficit vaya alcanzar el 1,4% del PIB en 2017. Aunque hay unanimidad en financiar las bonificaciones o reducciones de la Seguridad Social vía presupuestos, en avanzar con medidas impositivas concretas para ayudar a financiar las pensiones o en destapar las bases máximas de cotización, el escollo está en la revalorización de las pensiones.

El Ejecutivo insiste en defender la actual fórmula del índice de revalorización de las pensiones (IRP), que las desliga de la inflación y garantiza subidas anuales mínimas del 0,25 %, mientras que los socialistas reiteran la necesidad de que su evolución vaya pareja a la del coste de la vida.

En 2018, el Congreso deberá retomar el debate sobre la creación de una renta mínima, que una vez superada la enmienda a la totalidad del PP, continúa con su trámite en la Comisión de Empleo pero sin avances significativos. La propuesta de otorgar unos ingresos mínimos de unos 426 euros es rechazada frontalmente por el Ministerio de Hacienda que cifra el gasto en 15.000 millones, mientras la AIREF alerta de que elevaría el déficit público por encima del 3% del PIB en 2020.



NORPIEL & OUTLET MOTO CORUÑA

Ahora también colección de Geographical Norway

780m2. con la mayor exposición en piel y boutique de moto de Galicia
SOMOS FABRICANTES

@norpielpeleteria / Outlet de Moto Coruña

Curros Enriquez, 15 Bajo. 0 Graxal (N-V)
Cambre 15679. Telf.: 981 661 731

www.outletmc.es



Arteixo, Culleredo y Cambre llevan años con más altas que bajas

El cinturón metropolitano sostiene el futuro demográfico

Redacción.

La vida tiene saldo positivo al pasar Fonteculler o asomar en O Quinto Pino. Los principales municipios que envuelven A Coruña son los bastiones demográficos de la comarca, con unos datos opuestos a los de la gran ciudad. Arteixo, Culleredo y Cambre llevan años con más altas que bajas, al tiempo que continúan siendo el punto de desembarco principal de los nuevos traslados laborales al área metropolitana.



Arteixo, que este año ha superado los 32.000 habitantes y mantiene una pugna poblacional con centros comarcales como Carballo, es el principal motor demográfico del entorno coruñés gracias, en gran medida, al efecto Inditex. Pero Arteixo ha gozado de saldo vegetativo positivo mucho antes de que se implantase aquí el gigante textil. Desde 1975 los nacimientos siempre han superado a las defunciones. Y se da la curiosidad de que en pleno estallido de la crisis, 2007-2008, este ayuntamiento industrial batió sus propios récords. Pasó de una diferencia a favor de los nacimientos de 122 en el 2006 a 185 en el 2007, 159 en el 2008, y 178 en el 2009. En el 2010 alcanzó su mayor cota: 192, para pasar a una reducción paulatina que en el último año registrado, el 2016, está remontando de nuevo. Los datos son muy similares en Culleredo y Cambre, donde se observa un bum demográfico a partir del 2000 y más moderado a partir del 2010, pero siempre con cifras positivas.

Venideros

Y en el caso de Arteixo, el alimento poblacional sigue llegando de fuera. La mitad de los residentes son venideros, la gran mayoría de otros

municipios de la provincia de A Coruña (14.800), mientras que 1.476 son oriundos de las de Lugo, Ourense o Pontevedra. Otros tantos proceden de otras comunidades autónomas, mientras que casi 5.000 vecinos son extranjeros, con un alto índice de presencia marroquí (350).

Por su parte, Culleredo sigue presumiendo de músculo poblacional gracias, principalmente, a sus núcleos urbanos. El 80 % de los vecinos se reparten entre O Burgo, Vilaboa y Fonteculler. «Culleredo es un municipio joven y está preparado para absorber aún más población», explica su alcalde, José Ramón Rioboo. «Aquí se ofrecen todo tipo de servicios y por eso nos hemos volcado con las políticas de conciliación, aunque seguimos necesitando un colegio nuevo», añade.

La falta de infraestructura educativa también es compartida con Arteixo. Consciente de la importancia de su valor y su potencial demográfico, Culleredo quiere escenificarlo. Para ello desarrollará a partir del 2018 eventos para plan-

tar un árbol por cada niño nacido en su territorio.

Cambre es la medalla de bronce en saldo vegetativo en la comarca. Su crecimiento es más lento. Aquí no ha habido grandes picos. Al igual que Culleredo, la gran masa poblacional se reparte por las mallas urbanas: O Temple, A Barcala y Cambre, pero con un desarrollo urbanístico a punto de agotarse. Por eso el plan general incluye la construcción de nuevas viviendas (también de protección oficial), en el entorno de estas zonas. «Ahí recibiremos a los nuevos residentes que, por supuesto, tendrán todos los servicios necesarios a su alcance», explica el alcalde cambrés, Óscar García Patiño.

Sada y Betanzos cruzan sus destinos

Betanzos y Sada han estado siempre equiparadas en cuanto a población, con una ventaja para la primera. Pero esa tendencia cambió hace diez años, cuando Sada superó a la localidad brigantina y hoy sigue ahondando en amplias

El BOE recoge la entrada en funcionamiento en A Coruña, Ourense, Vigo y Ferrol

Galicia contará desde el 31 de enero con cuatro nuevos juzgados

Redacción.

Galicia contará a partir del próximo 31 de enero con cuatro nuevos juzgados en A Coruña, Ourense, Vigo y Ferrol, según recoge la orden publicada este miércoles en el Boletín Oficial del Estado y que marca el último día de enero como la fecha de entrada en funcionamiento de los nuevos juzgados gallegos. Según ha informado la Xunta, solo 17 de los 89 nuevos juzgados previstos en España para este año comenzarán a funcionar el 31 de enero, entre los que están los cuatro gallegos. Las nuevas unidades judi-

ciales que entrarán en funcionamiento son los nuevos Juzgados de Primera Instancia de Ferrol, Ourense y Vigo, y el nuevo Juzgado del Social de A Coruña.

El Gobierno gallego ha mostrado su satisfacción por esta noticia y ha garantizado que a esa fecha estará «todo operativo» para que puedan empezar a funcionar con total normalidad las nuevas unidades judiciales, dotándolas de los medios materiales y personales que necesiten.

No obstante, la Xunta ha reiterado a la necesidad de que la creación de juzgados continúe en 2018 para seguir mejorando el servicio a la ciudadanía.

Si me dan un piso en A Coruña lo vendo, la calidad de vida está aquí

Acaban de rescatar los biberones y el insomnio gracias a Nalu, nacido hace un mes. Su hermano mayor, Niko, tiene tres años. Ellos son los hijos de Ana y Daniel, vecinos de Arteixo de 32 y 35 años y fieles a un municipio que, dicen, les brinda de todo y les aporta tranquilidad y el tamaño perfecto para desarrollar su vida. Ambos trabajan en A Coruña, pero la sentencia de Ana Rocha no puede ser más reveladora: «Si hoy me regalan un piso en la ciudad lo vendo, yo seguiré viviendo en Arteixo, la calidad de vida está aquí». ¿Para el ocio de los niños también? ¿No les tientan las redes de Marineda u otros centros comerciales de la gran ciudad? «Que no, que aquí hay de todo, podemos bajar al parque del balneario a jugar con los patos o nos vamos en bicicleta hasta Barrañán, donde en verano tenemos playa...», insiste esta oriunda del Alto de Arteixo.

Asegura, además, que el Ayuntamiento también facilita una agenda familiar de ocio a través de los programas de los centros cívicos. «Cuando compramos piso hace poco yo puse la condición de que tenía que ser en este municipio para aprovecharnos de todas las ventajas que ofrece a las personas empadronadas», dice. Como ejemplo, el curso de monitora que realiza estos días. «La mayoría de mis amigas que viven en las afueras tienen el objetivo de regresar al núcleo urbano de Arteixo, y yo me veo aquí para toda la vida», remacha Ana, que trabaja de administrativa en la calle Juan Flórez de A Coruña.

diferencias. Según los datos del 2016, Sada registra 15.150 vecinos por 12.966 en Betanzos.

Coirós, la aldea que gana vecinos

Con conexión directa a la A-6 y una localidad vecina como Betanzos, Coirós ha ganado población en el último decenio pese a su saldo vegetativo negativo (7 muertes más que nacimientos). Este pequeño municipio está a punto de superar los 1.800 vecinos con un alto porcentaje de residentes de otras latitudes.

Oleiros, el noveno municipio gallego

El saldo vegetativo de Oleiros se mantiene negativo desde el 2011, pero registra en el último decenio un incremento lento y constante de su población. En el 2010 había 33.550 personas empadronadas y a principios del 2016 el dato superaba los 35.000 habitantes, lo que lo consolida como el noveno concello de Galicia.

Las empresas constructoras pierden 7.400 puestos de trabajo en el último año y medio

La construcción encadena ya 30 meses al alza, pero destruye empleo por segundo año

Redacción.

La construcción fue durante años la locomotora de la economía española y también de

la gallega. Un año antes de que estallase la burbuja inmobiliaria en 2008, el peso del sector en ambas superaba el 10%. En la actualidad, no llega al 6%.

Desde principios de 2015 (la recuperación de la construcción en España llegó unos meses antes), el sector del ladrillo en Galicia no para de crecer y ya encadena 30

meses al alza. Pese a esta tendencia, todavía está muy por debajo de los niveles previos a la crisis y esa mejoría, sin embargo, no va de la mano de un incremento de los puestos de trabajo. Todo lo contrario. Por segundo año, la construcción destruye empleo en la comunidad. Lo hizo en 2016 y también en el primer semestre de 2017, según el último informe Seguimiento e análisis da construción, publicado por el Instituto Galego de Estatística (IGE).

La electricidad sube un 4,6% en diciembre y el recibo del gas aumentará un 6% en enero pese a los esfuerzos del Gobierno por contener la factura energética

La factura de la luz y el gas se vuelven a disparar

Redacción.

Instalación de contadores de luz. La factura de la luz y el gas vuelven a dispararse con la llegada del fin de año como ya ocurriera en los meses finales de 2016 pese a los esfuerzos del Gobierno de Energía por contener el recibo energético. El precio de la electricidad para el consumidor medio ha aumentado un 4,6% en lo que va de diciembre, mientras que la materia prima del gas también ha sufrido un fuerte incremento lo que motivará que el recibo aumente en enero un 6,2 % de media, cuando se haga la revisión trimestral.



El recibo de la luz ha subido un 12% y el del gas un 4,5% en lo que va de año.

El Ministerio de Energía optó por congelar, por cuarto año consecutivo, la parte regulada de la tarifa eléctrica, que supone en torno al 60% del recibo de la luz. Del mismo modo, ha anunciado que mantendrá congelada en 2018 la parte regulada de la factura de gas, los peajes que se cobran por el uso de las infraestructuras y por el coste de la energía, también por cuarto año consecutivo. Además, tomó una serie de medidas adicionales para elevar la liquidez del mercado como obligar a los dos operadores dominantes en el sector (Endesa y Gas Natural Fenosa) a actuar como creadores de mercado en el mercado organizado Mibga o aumentar los almacenamientos obligatorios. Pero esos esfuerzos han sido dinamitados por la adversa climatología y la subida de la materia prima en los mercados internacionales debido a la reducción de la oferta de petróleo acordada por los países productores, que han disparado la factura energética. Especial relevancia ha tenido el aumento del recibo de la luz debido

a la importante sequía que atraviesa la península que ha provocado falta de agua en los pantanos y la consiguiente reducción de la producción de energía hidroeléctrica, así como la eólica, dos de las fuentes de electricidad más baratas, y su sustitución por la producción de las centrales de gas.

La llegada del frío ha incrementado esta carestía. El recibo de la electricidad de un consumidor medio alcanzó los 53,87 euros en los primeros 22 días del mes de diciembre, un 4,6% más respecto al mismo periodo de noviembre, y del 2,6% si se toman los mismos días de diciembre del año pasado, según

el simulador de la factura de la electricidad de la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC).

Dicha evolución del precio de la luz se corresponde con la factura de un consumidor medio con una potencia contratada de 4,4 kilovatios (kW) y una demanda anual de 3.900 kilovatios hora (kWh). Revisión trimestral del gas En lo que respecta al gas natural, la subida de la materia prima que se está produciendo a finales de año, se notará en el recibo a partir de enero cuando se realice la revisión trimestral de precios. La TUR 1, a la que están acogidos

fundamentalmente los clientes que utilizan el gas para el suministro de agua caliente y cocina y cuyo consumo no excede de los 5.000 kilovatios hora (KWh) al año, subirá un 4,9 %, mientras que la TUR 2, que emplean consumidores que también tienen calefacción de gas, lo hará en un 6,6 %, según cálculos del Ministerio de Energía.

Este repunte se produce después de que en las revisiones para los dos trimestres anteriores descendiera por el abaratamiento de la materia prima.

Galicia comienza el año con 136 explotaciones porcinas más que en 2017

El número de granjas de cerdos en Galicia creció en 136 en el último año al pasar de 27.989 de enero de 2017 a 28.125 de diciembre. En Lugo, la provincia con mayor peso en el sector, se pasó de 14.585 explotaciones a 14.628. En A Coruña aumentaron de 3.975 a 4.023; en Ourense de 2.972 a 2.997 y en Pontevedra se alcanzaron las 6.477 cuando a principios del año pasado había 6.457 granjas. En Galicia existen más de un millón de cabezas de ganado porcino (1.062.407) entre reproductoras, verrones y lechones, casi 24.000 más que el año anterior.

145 positivos por alcohol o drogas en Nochevieja

Tráfico realizó 5.100 pruebas y denunció a 128 por dar positivo - Otros 17 se enfrentan a un juicio rápido por dar una tasa constitutiva de delito.

Entre la noche del 31 de diciembre y la mañana de Año Nuevo, 145 conductores dieron positivo por conducir en Galicia bajo los efectos del alcohol o las drogas, de los que 17 ofrecieron unos niveles que provocaron que fuesen denunciados por delito contra la seguridad vial. La dirección General de Tráfico realizó en ese período 5.100 controles dentro del dispositivo especial previsto para las fiestas navideñas, que tendrá continuidad el viernes, jornada previa a la celebración del Día de Reyes. Los agentes de la Guardia Civil "intensificarán" los controles esa jornada y lo que resta de semana "en todo tipo de carreteras y a cualquier hora del día".

La Xunta hará "todo lo posible" para evitar la huelga en la Justicia gallega

Redacción.

La Xunta hará "todo lo posible" para llegar a un acuerdo con los trabajadores de la administración de justicia, que reclaman mejoras en sus condiciones laborales, y que han convocado una huelga indefinida a partir del 7 de febrero.

Así lo reconoció, en declaraciones a los medios, el vicepresidente de la Xunta, Alfonso Rueda. "En la última reunión los representantes sindicales ya reconocieron que había una propuesta encima de la mesa por parte de la Xunta", incidió. Rueda señaló que esa propuesta "es el punto" para negociar e intentar el acuerdo.

"Nosotros no vamos a renunciar, estamos cumpliendo la legalidad porque hay condiciones legales que marcan la actuación de la Xunta. Pero, dentro de ese marco legal, vamos a hacer todo lo posible para llegar a un acuerdo con los trabajadores", añadió. También recaló que el gobierno

autonómico está haciendo "un esfuerzo importante" en el funcionamiento de la administración de justicia, y recordó, entre otras acciones, que el próximo 1 de febrero entrarán en funcionamiento nuevas unidades judiciales, mientras que otras comunidades autónomas tienen que retrasar su apertura por falta de recursos.

Tras las huelgas del 2 y 13 de diciembre, hay convocada otra jornada de paro el 25 de enero y pasará a ser indefinida a partir del 7 de febrero si no hay avances.



Alfonso Rueda.

La base mínima se congela hasta que haya Presupuestos, cuando se elevará un 2 %

La cuota de autónomos subirá un 4% en enero para más de 60.000 gallegos

Redacción.

Las bases de cotización son las que fijan las cuotas que pagan cada mes los trabajadores autónomos. Las tarifas, que año tras año se actualizan en los Presupuestos Generales del Estado, permanecerán congeladas temporalmente para los autoempleados que se acogen a la tarifa mínima, que son más del 80 %, hasta que el Gobierno consiga sacar adelante las cuentas del 2018.

De esta forma, las cuotas que pagan cerca de 150.000 gallegos no subirán a partir del 1 de enero, al igual que ocurrió este año, en el que la aprobación de las cuentas del 2017 se retrasó varios meses, y demoró su actualización hasta el 1 de julio. Entonces subieron de golpe un 3 %. El incremento que está ahora sobre la mesa para incorporar a los Presupuestos del 2018 se situaría en un 2 %. Esa es la parte buena de que los Presupuestos permanezcan bloqueados. Porque un importante colectivo, el de los autónomos societarios y aquellos que tienen más de diez trabajadores a su cargo, tendrán que empezar a pagar más ya de forma inmediata.

Más de diez empleados

El texto que manejan las organizaciones de autónomos recoge la subida del 4 % de las bases mínimas de cotización de los autónomos societarios, que se incrementan lo mismo que la base mínima del régimen general (que se fija en función del salario mínimo interprofesional, SMI).



Según esto, el aumento del 4 % del SMI es aplicable también, desde el próximo 1 de enero, a cerca de un millón de autónomos societarios, que son un tercio de los tres millones que forman en total el colectivo de trabajadores por cuenta propia. En el caso de Galicia, este incremento afecta a más de 60.000. Un autónomo societario tiene la misma condición que cualquier otro autoempleado, solo que ha optado por constituir su negocio como una sociedad mercantil, como por ejemplo una sociedad limitada.

Fuentes de las principales organizaciones del colectivo han lanzado

un mensaje de tranquilidad al sector, dando por seguro que, una vez aprobados los Presupuestos en el 2018, la cuota de los societarios no sufrirá un nuevo incremento. Mientras no se modifique este régimen laboral, un autónomo puede elegir lo que pagará a la Seguridad Social, dentro de los límites que se actualizan y publican en el Boletín Oficial del Estado.

Pagar más o menos

Un trabajador puede escoger entre la base mínima (919,8 euros), y pagar una cuota que está en 275 euros al mes; y la máxima

(3.751,2), que tiene un coste de 1.121 euros mensuales.

La diferencia entre ambas cifras es sencilla: cuánto más se pague al mes, mayores serán las coberturas que se reciban en caso de baja, accidente laboral o acceso a paro. Por ejemplo, si un autónomo se da de baja por enfermedad y abona la base mínima, percibirá unos 18 euros diarios, entre el cuarto y el vigésimo día de baja. A partir del vigésimo día, el trabajador recibirá unos 22 euros aproximadamente. En el caso de tener la base máxima, estas cantidades subirán hasta los 75 y 93 euros diarios.

Las pymes gallegas dispondrán de 27 millones en ayudas para sus alianzas en innovación

El programa Conecta Peme, cuyo objetivo es fomentar la innovación y la posición internacional de la empresa gallega, dispondrá de 27 millones de euros en ayudas públicas en la convocatoria del 2018.

Esto supone que la Xunta incrementa un 8 % los recursos respecto al año anterior. Economía prevé que se movilicen inversiones por valor de 50 millones en un total de 70 proyectos que generarán 100 puestos de trabajo y en los que participarán unas 250 pymes de la comunidad. La convocatoria incluye algunas novedades, entre las que destacan el mayor peso que tendrá en las valoraciones de los proyectos su proximidad al mercado. Se primará, además, la contratación de personal, por lo que se tendrán en cuenta la creación de empleo que traiga aparejado el plan y su ubicación en Galicia. En la valoración que se haga de cada iniciativa pesarán, por tanto, lo novedoso de las tecnologías generadas y, en especial, la capacidad de las empresas para poner en el mercado nuevos productos y soluciones y, en consecuencia, contribuir al crecimiento económico de Galicia, incentivando la mejora competitiva de las pymes.

Tal y como explican desde el departamento que lidera Francisco Conde, las iniciativas de colaboración deberán contar con un presupuesto de entre 500.000 y 1.500.000 euros, y serán desarrolladas por un mínimo de 3 y un máximo de 6 empresas. Se valorará de forma positiva la participación en el consorcio de un organismo de investigación gallego.

amarina

A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos - Cambre - Carral - Culleredo - Sada - Oleiros

tu periódico comarcal

con el patrocinio de Xardinova Coruña

Este proxecto busca definir unha rede de zonas naturais e seminaturais para protexer a biodiversidade

A infraestrutura verde da área da Coruña como espazo para a conservación e o benestar

Redacción.

A Consellería de Medio Ambiente e Ordenación do Territorio, xunto á Fundación Juana de Vega, a Fundación Instituto Tecnolóxico de Galicia e A Asociación de Desenvolvemento Rural Mariñas-Betanzos, están a colaborar no deseño da Infraestrutura Verde da área da Coruña.

Este proxecto busca definir unha rede de zonas naturais e seminaturais para protexer a biodiversidade e proporcionar servizos ambientais (depuración da auga e do aire, fixación de carbono, fertilidade do chan, etc.), e promover unha ordenación integral do territorio desde un punto de vista ambiental.

O proxecto da Infraestrutura Verde da área da Coruña naceu como unha iniciativa piloto para o ámbito da comarca da Coruña, aínda que os seus límites se foron ampliando na busca de abarcar unha zona que garde consistencia ecolóxica, chegando a 30 concellos das comarcas da Coruña, Betanzos, Ordes ou Eume.

Esta área reúne as condicións idóneas por comprender unha gran variedade de hábitats (litorais, fluviais, urbanos, bosques), espazos naturais protexidos, patrimonio cultural (Camiño de Santiago, patrimonio da Humanidade, outros Bens de Interese Cultural) que conviven cunha elevada densidade de poboación e un notable desenvolvemento económico, ao que hai que engadir algunhas experiencias



previas, como a da Reserva da Biosfera das Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo.

¿QUE É UNHA INFRAESTRUTURA VERDE?

Unha infraestrutura verde é unha rede de zonas naturais, deseñada e xestionada para proporcionar un amplo abanico de beneficios e servizos ecolóxicos, económicos e sociais para as persoas, e que protexe a biodiversidade tanto dos espazos de valor ambiental como dos asentamentos rurais e urbanos. Se pensa na natureza, imaxinas as carballeiras, as zonas verdes ou



as sendas naturais que tes próximas. Estas áreas atópanse moitas veces conectadas entre si por bosques, zonas húmidas, rías ou ríos, creando un sistema maior. É a esta rede á que se denomina infraestrutura verde.

A definición dunha rede de espazos ambientalmente estratégicos servirá de base para a concreción de actuacións como corredores ecolóxicos en canles fluviais, prácticas agroecolóxicas en zonas agrícolas, ecoaldeas, proxectos de mellora paisaxística, melloras na xestión da auga, creación de bosques en ámbitos degradados, planificación de zonas de inundación, espazos verdes urbanos eficientes no uso de recursos e con funcións ecolóxicas, etc.



STIHL

Servicio Postventa

Xardinova

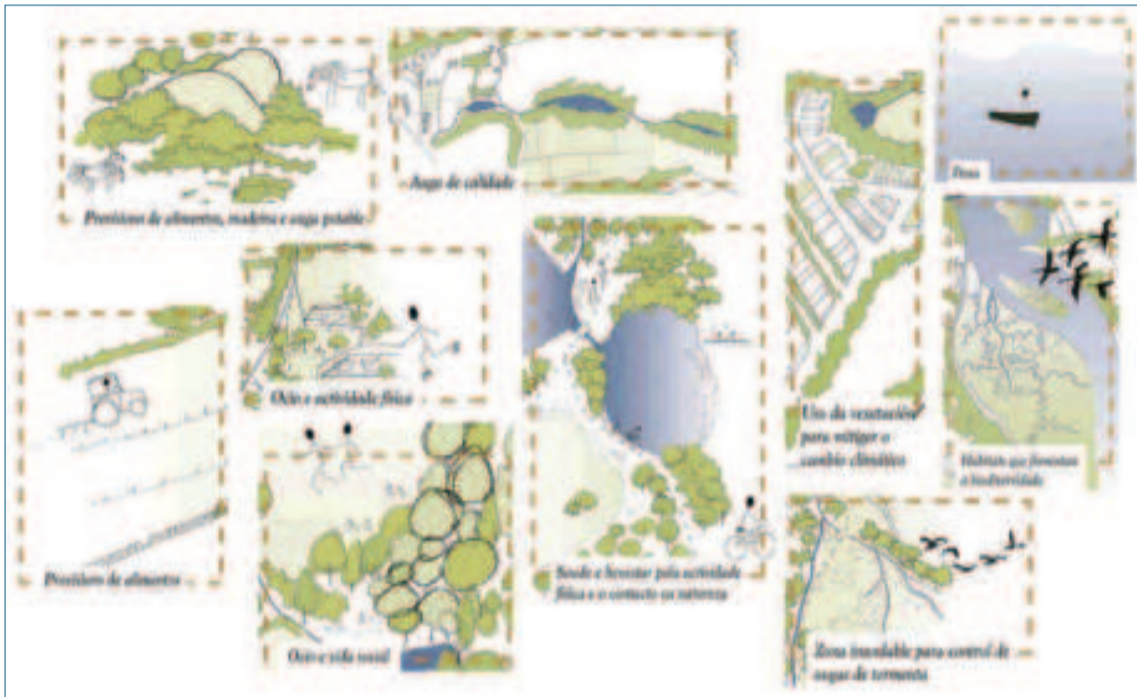
Avda. das Mariñas, 307 (Antigua N-VI) 15172 PERILLO. Oleiros. La Coruña.

Tel: 981 639 614. info@xardinova.es
www.xardinova.es

con el patrocinio de Xardinova Coruña

BENEFICIOS DA INFRAESTRUTURA VERDE

Os ecosistemas sans e a biodiversidade que os habita, xeran beneficios ambientais e sociais, de gran valor e importancia económica como: minimizar os efectos do cambio climático, rexenerar o territorio, conservar a biodiversidade e a vida salvaxe, crear espazos para o seu uso social e de ocio, o crecemento económico, investimento e provisións, a saúde pública e o benestar e a conservación e valorización do patrimonio cultural.



ACCIÓN DO PROXECTO E O PROCESO DE PARTICIPACIÓN PÚBLICA

Os traballos que se desenvolveron no ano 2017 e que continuarán no 2018, intégranse en 9 liñas fundamentais que marcarán a estratexia a seguir:

O proceso de participación pública que se levará a cabo durante o ano 2018, buscará implicar á poboación no deseño da infraestructura verde, coñecendo as súas propostas, opinións e aportacións, identificando áreas con valores naturais e

culturais, camiños tradicionais, sendas e corredores que os conectan, ou valorando o estado das áreas de interese ambiental.

Para elo, desenvolveranse unha serie de obradoiros de participación polos principais concellos integrados dentro do ámbito do proxecto, no que poderá participar todo o público interesado. Ademais, realizaranse materiais de divulgación (web, redes sociais, folletos, exposición itinerante, presentacións públicas), para informar e explicar a iniciativa á sociedade.

1. Análise preliminar e estado da arte
2. Análise e diagnóstico do territorio
3. Análise da conectividade actual dos espazos de valor natural
4. Delimitación do ámbito da infraestructura verde
5. Identificación e cuantificación dos servizos ecosistémicos
6. Caracterización das diferentes zonas da infraestructura verde
7. Desenvolvemento de propostas de actuación
8. Potencialidades da infraestructura verde para o desenvolvemento socioeconómico da zona
9. Proceso de participación pública e divulgación

Para máis información pódese consultar a páxina web: www.infraestructuraverdecoruna.gal.

Tratamiento de invierno en frutales

Xardinova.

Por lo general solo se piensa en combatir las plagas de campo cuando se hacen patentes sus daños ya sea en primavera como en verano. En estas épocas los tratamientos resultan más costosos y muchas veces poco eficaces pues cuando nos damos cuenta, el daño suele ser ya irreparable.

Los tratamientos de invierno, aparte de ser más económicos, tienen la ventaja de destruir los huevecillos, larvas e insectos adultos antes de que despierten de su letargo invernal.

Además durante la época en que los árboles están desprovistos de hojas y brotes no corremos el riesgo de producir quemaduras u otros daños a la planta.



España ocupa el puesto 70 en el ranking mundial de eficiencia del mercado laboral

Las regulaciones restrictivas que siguen afectando al mercado de trabajo de España, a pesar de las reformas, colocan en una posición de "desventaja" frente a muchos de sus principales competidores en la UE, explica el IEE.

España figura en el puesto 70 en eficiencia del mercado laboral, pero llega a bajar incluso al puesto 115 en el subindicador de regulaciones en materia de contratación y despido, y está en el puesto 99 en la valoración de los efectos de la imposición sobre los incentivos al trabajo. Entre los veinte primeros están otras naciones de la UE como los Países Bajos (13), Alemania (14), Estonia (15), Luxemburgo (16) y Suecia (20). Irlanda, Finlandia y Malta se colocan entre los treinta mejores en el ranking, mientras que Austria se sitúa en el puesto 42 y Bélgica en el 44. Portugal y Francia se sitúan, a distancia, en los puestos 55 y 56, respectivamente. Por detrás de España (70), figuran una serie de países de reciente adhesión a la UE como Hungría, Polonia y Rumanía, entre otros.

Los mercados laborales menos eficientes entre los miembros de la Unión Europea corresponden a Grecia en el puesto 110 e Italia en el puesto 116.

Únicamente el 12% tiene un plan de jubilación para sus empleados

El 97% de las empresas cree que habrá que recurrir al ahorro privado para complementar la pensión

Redacción.

El 97% de las empresas españolas cree que será necesario recurrir a un sistema de ahorro privado que complemente las prestaciones públicas que ofrece el sistema de Seguridad Social para "poder jubilarse con un nivel de ingresos dignos", según se desprende del informe 'Situación de las pensiones en España' realizado por KPMG. Sin embargo, tan solo un 22% de las empresas entrevistadas para realizar este estudio ha confirmado que cuenta con un plan de jubilación para sus empleados. Además, tan solo tres de cada diez compañías aseguran tener información de cómo pueden ayudar a sus empleados a ahorrar sin que suponga un coste para la empresa.

En el informe también se pone de relieve que todavía hay compañías que consideran que es solo el Estado el que debe responsabilizarse del coste de la pensión. No obstante, la mayoría (95%) cree que el sistema público de pensiones no es viable a largo plazo dada las características y la situación del mismo. Cuando se cuestiona quién debería ser el primero en repensar la planificación de la jubilación, la mayoría coinciden en que el Estado (71%) es el que debe encargarse de este proceso, frente al 26% que piensa que es competencia de los propios trabajadores. Tan solo un 3% de los encuestados considera

Las compañías son conscientes de la importancia que tiene el ahorro para las pensiones, ya que casi un 90% de ellas ve la planificación de la jubilación un tema más prioritario que hace diez años.



que debería ser responsabilidad de las empresas.

Las compañías son conscientes de la importancia que tiene el ahorro para las pensiones, ya que casi un 90% de ellas ve la planificación de la jubilación un tema más prioritario que hace diez años. Además, un 52% ha afirmado que la planificación de las pensiones pasará a ser un tema prioritario en todas las compañías a partir de 2020.

Teniendo en cuenta la perspectiva individual, el estudio hace hincapié en que casi la mitad de los españoles cree que el funcionamiento de la gestión de las pensiones es "poco o nada satisfactorio" y más de la mitad opina que las administraciones públicas destinan "muy pocos recursos" a las pensiones.

Pese a la preocupación que este tema provoca en la sociedad, tan solo el 9% de las empresas que no tiene un plan de previsión se plantea la implantación de uno de ellos. Por todo ello, casi todas las compañías coinciden en que es necesario que haya comunicación y que los empleados conozcan cuánto van a obtener tanto de la Seguridad Social en su futura pensión como de los planes de ahorro de la empresa.

También barajan la idea de implantar un sistema de retribución flexible a través del "sacrificio salarial", hecho que permitirá que el empleado decida qué parte del salario quiere cobrar en dinero y qué parte en productos y servicios.

Automatización de procesos con robots será prácticamente universal en cinco años

La mitad de los españoles teme que su puesto de trabajo no existirá en 20 años por culpa de los robots.

La automatización de procesos a través de robots será prácticamente universal dentro de cinco años si se mantiene el ritmo actual de adopción, según un estudio elaborado por Deloitte que remarca que el uso de Robots -Robotics Process Automation (RPA)- se está consolidando como "la palanca de transformación de las empresas".

En concreto, el informe The robots are ready. Are you? (Los robots están listos, ¿lo estás tú?) apunta que el 53% de las 400 empresas consultadas por la firma de servicios profesionales indica que ya están inmersas en procesos de implantación de RPA, a lo que se suma que un 19% adicional que tiene entre sus planes adoptar esta tecnología en los próximos dos años. "Si la tendencia se mantiene al mismo ritmo, RPA habrá alcanzado una adopción prácticamente universal en los próximos cinco años", subraya Deloitte, que añade que este dato coincide con la creciente percepción de que esta tecnología "ya madura y contrastada" supone "una oportunidad para aumentar la productividad en numerosos procesos que se dan en los distintos ámbitos operativos de una empresa".

La medida solo se aplicará a partir de 2018 si hay una mayoría para aprobar los Presupuestos

La ampliación del permiso de paternidad a cinco semanas no entrará aún en vigor

Redacción.

La ampliación a cinco semanas del permiso de paternidad que estaba previsto aplicar en 2018 se ha quedado congelada por falta de Presupuestos Generales del Estado, el marco donde debería aplicarse esa modificación legislativa y donde quedaría recogida la partida necesaria para hacerla realidad. La ampliación no se ha aprobado en el último Consejo de Ministros del año y no entrará por tanto en vigor el 1 de enero. Se desconoce además si acabará siendo una rea-

lidad en 2018, pues depende de que se aprueben con esa previsión los Presupuestos Generales del Estado o de que si se prorrogan los de 2017, existan tanto la voluntad política como los fondos necesarios para ponerlo en marcha.

La Ley de Igualdad de 2007 estableció el permiso de paternidad de quince días, pues hasta entonces ellos contaban con sólo dos días libres, y fijó que su duración debía llegar a ser de un mes como muy tarde a partir de enero de 2013 de cara a una progresiva equiparación

de los permisos parentales.

En 2008, José Luis Rodríguez Zapatero anunció que se aplicaría un año después, pero en 2009 alegó que no había recursos económicos para hacerlo y pospuso la medida. Lo mismo hizo Mariano Rajoy al llegar al Gobierno: mediante una disposición adicional en la Ley Orgánica de los Presupuestos Generales pospuso la entrada en vigor un año tras otro hasta que finalmente el 1 de enero de 2017 los padres españoles pudieron cogerse un mes por nacimiento, adopción o acogida de un hijo.



Culleredo destina 93.000 euros a cubrir el parque de centro cívico de Fonteculler

Proyecta una cubierta de 200 metros cuadrados en atención a las demandas vecinales.

El Concello de Culleredo acaba de aprobar cuatro nuevos proyectos en la red de parques, que suman 191.594,48 euros.

Destaca la creación de un nuevo parque cubierto, dentro del plan de modernización de las áreas infantiles impulsado por el Ayuntamiento de Culleredo, que despertó las peticiones vecinales para contar con zonas adecuadas incluso para días con lluvia.

Será el parque del centro cívico de Fonteculler, en As Brañas

El proyecto prevé una cubierta con una superficie de 200 metros cuadrados. Tendrá estructura metálica y cierre de policarbonato de colores. Se diseñan dos cubiertas diferenciadas para cada una de las zonas que tiene el parque, unidas por un pórtico con pilares circulares de hormigón.

La inversión será de 93.201,40 euros

El alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, explica que a raíz de las primeras iniciativas desarrolladas en A Corveira, Ledoño o en el CEIP de Vilaboa, muchos vecinos han sugerido que el Ayuntamiento proguiese con el plan.

El equipo redactor entregó el documento que se llevará a pleno este primer trimestre

El plan general de Culleredo prevé la construcción de más de 7.000 viviendas

Culleredo.

Culleredo ultima la presentación del nuevo plan general, una vez que el equipo redactor hizo entrega de la propuesta del documento definitivo con 70 informes favorables de más de 50 administraciones de diferente índole. El nuevo Plan Xeral de Ordenación Municipal (PXOM) de Culleredo será la herramienta que permitirá definir el crecimiento sostenible del municipio, sustituyendo al documento vigente actualmente, que data de 1987.

El alcalde, José Ramón Rioboo, destaca la «imperiosa necesidad» de que Culleredo actualice su planeamiento después de más de 30 años en vigor. Antes de su presentación para el debate en el pleno, la propuesta está siendo sometida a distintos informes de la Secretaría General y del servicio de Urbanismo municipales. Tras este paso, el equipo de gobierno de José Ramón Rioboo informará del documento a los restantes grupos de la corporación para, con los informes favorables, poder llevar a pleno su aprobación provisional, algo que, según fuentes municipales, podría producirse en este

primer trimestre del año. Desde el Concello señalan que las modificaciones desde la exposición pública del plan inicial no han afectado a su estructura general, en cuyas cifras de crecimiento estimadas apenas hay diferencias, poco más de un 4 % respecto a las de la aprobación en el 2013.

Crecimiento

O Burgo, Vilaboa y Fonteculler.

Con esta nueva herramienta, los gestores de Culleredo estiman un crecimiento del municipio para los próximos 15 años (tiempo de vigencia del plan) que se basará en la construcción de más de 7.000 nuevas viviendas para consolidar la actual malla urbana (O Burgo, Vilaboa y Fonteculler) de las que el 53 % serán en suelo urbano. El plan centra también la atención en A Zapateira, que se será colonizada de «forma racional», aseguran. En la parroquia de Culleredo se buscará solucionar el problema de la afeción directa del aeropuerto, proponiendo nuevos suelos para compensar la pérdida de la vivienda por la ampliación de la pista.

Otro de los objetivos de esta nueva herramienta es lograr una mayor integración dentro de la estructura metropolitana, así como mejorar la comunicación viaria, apostando también por la utilización del ferrocarril. En cuanto al equipamiento, el gobierno cullerense se plantea crear un nuevo parque funerario que complementa al de Feáns, además de la ordenación de núcleos rurales o convertir el monte Xalo en un espacio de algo valor ambiental y paisajístico.

Presencia en el área

Integración.

Uno de los grandes objetivos del nuevo plan general es alcanzar una ordenación integrada dentro del área metropolitana. Además del crecimiento residencial, buscará nuevas fórmulas en favor

de las actividades terciarias y empresariales que favorezcan una mayor independencia.

A Zapateira

Viviendas nuevas.

El documento prevé la construcción potencial de 7.399 nuevas viviendas, una cifra ligeramente inferior a la propuesta en el documento inicial del 2013, que contemplaba levantar 7.763. El Concello destaca que el 53 % de ellas están programadas en suelo urbano consolidado, para evitar la dispersión. Culleredo apostará por un modelo de asentamiento urbano denso, compacto y multifuncional, que le proporcione más autonomía ante otros concellos del área. A Zapateira es uno de los territorios a conquistar por Culleredo, donde tratará de construir un nuevo espacio residencial con influencia metropolitana, mejorando los equipamientos y servicios existentes. El plan recoge también que las parroquias de Rutis y Almeiras sean reconocidas y tratadas con una clasificación más ajustada a sus realidades e integrándolas en la zona urbana que las rodea (O Burgo y Vilaboa) sin que pierdan su identidad. El suelo industrial tendrá nuevo tratamiento, ordenando la actividad que se desarrolla en Almeiras y Alvedro, así como reforzando el enclave estratégico industrial-logístico de Ledoño con respecto a otras infraestructuras similares en el entorno.

Medio ambiente

Xalo.

El paisaje será un valor inherente del territorio. Con esa premisa convierte este monte en un legado de alto valor medioambiental. También presta atención a la mejora de la ría de O Burgo y de los ríos Mero y Vañas.

Infraestructuras

Transporte. Tratará sobre todo

Culleredo aprueba el plan de mejora de urbanización "La Ría"

Una nueva imagen para la urbanización La Ría.

Eso es lo que busca el gobierno de Culleredo con el proyecto que acaba de aprobar en cuya primera fase contempla rehabilitar las calles, que reconoce que «padecen del deterioro del uso y el paso de los años».

En estos momentos, los viales tienen una pavimentación de adoquín que presenta desde hundimientos, baches y apertura de juntas, que prevén eliminar. El proyecto incluye el saneo de la capa de apoyo, para evitar que se repitan las problemáticas actuales, y la reposición del adoquín. Además del vial interior se rehabilitará la zona de aparcamiento, que ahora tiene césped armado en muy mal estado y que se sustituirá por hormigón. Asimismo, se ordenará el estacionamiento, con el pintado de 42 plazas.

El alcalde, José Ramón Rioboo, apuesta por el proyecto, que supone 120.171 euros de inversión, teniendo en cuenta la «necesidad de mejora urbana» de la zona.

Una nueva imagen para la urbanización La Ría



de potenciar el transporte público y ferroviario en el área, proponiendo un sistema de movilidad alternativo para peatones y bicicletas. Intentará mejorar también la movilidad urbana dentro del propio municipio, acentuando la seguridad vial. Además, Culleredo reforzará su capacidad de abastecimiento de agua para consumo propio y para la comarca.

Equipamiento.

Dentro de un contexto supramunicipal, Culleredo estudia crear un parque funerario que complementa al de Feáns. También se pretende dotar de nuevos equipamientos deportivos y lúdicos en A Garrocha y monte Costa.

En este punto, se considera necesario ampliar la red de centros escolares, tanto en la zona urbana como la rural.



Los vecinos deben utilizar en la actualidad un viaducto en el que no hay aceras ni arceles

La Diputación construirá una pasarela sobre la vía del tren junto a la estación de Cambre



Vía férrea a su paso por la estación de Cambre.

Cambre.

El organismo provincial licita la redacción del proyecto de obra.

El Gobierno provincial pretende mejorar la seguridad de los peatones que cruzan habitualmente por el viaducto junto a la estación del tren de Cambre. La Diputación ha sacado a concurso público la redacción de un proyecto para construir una pasarela peatonal de entre doce y quince metros sobre la línea férrea. La empresa que gane el concurso deberá entregar el documento en el plazo de cuatro meses una vez se formalice el contrato. La adjudicataria deberá incluir en el proyecto una descripción de las necesidades a satisfacer, así como una descripción y justificación de la solución adoptada.

La Diputación ha licitado el contrato para redactar el proyecto para construir una pasarela peatonal que permita cruzar la vía férrea a la altura de la estación de Cambre. En la actualidad los peatones solo pueden ir por el viaducto de la carretera que comunica la capital municipal y el instituto David Buján. El problema que se encuentran es que en este punto el vial es muy estrecho y no tiene aceras ni arceles, con lo que los vecinos deben invadir el carril de circulación.

El organismo provincial, que invierte 12.000 euros en esta actuación, reconoce que el paso elevado de la carretera tiene un ancho reducido, de siete metros, y que los arceles actuales no son "aptos para garantizar una adecuada circulación peatonal".

Los trabajos que el Gobierno provincial ha licitado consistirán en la redacción del proyecto para ejecutar una pasarela de aproximadamente "doce o quince metros" sobre la línea férrea. La obra incluye además la construcción de una senda peatonal que irá desde esta pasarela hasta el puente que cruza el río Mero.

La empresa que gane el concurso público deberá entregar el proyecto en el plazo de cuatro meses una vez se formalice el contrato. Los interesados podrán presentar sus ofertas a la Diputación en los próximos quince días.

La adjudicataria deberá incluir en el proyecto una descripción de las necesidades a satisfacer, así como una descripción y justificación de la solución adoptada. El proyecto también deberá analizar la necesidad o no de realizar desvíos al tráfico para poder ejecutar la construcción de esta nueva infraestructura al lado de la estación de Cambre.

Procedientes de un colegio francés de la Alta Saboya

Un grupo de 19 escolares franceses visita Carral

Carral.

Un grupo de 19 escolares de un colegio francés de la Alta Saboya, Colleege La Salle de Annecy, visitó esta semana Carral. Los alumnos aprovecharon la estancia para conocer el municipio a fondo, según informó el Concello.

Los alumnos de este centro escolar de Francia conocieron la ruta de los molinos de Costa

da Égoa, se atrevieron a elaborar pan (un producto típico de Carral) y también tuvieron tiempo para visitar la Casa da Xuventude. Esta visita forma parte de un intercambio con el instituto de Carral.

Un total de 19 estudiantes de segundo, tercero y cuarto de ESO de este centro viajarán en el mes de febrero hasta Francia, donde permanecerán una semana.



Cambre licita la mejora del parque José Luis Caso

Cambre.

El Ayuntamiento de Cambre ha sacado a contratación la obra de traslado y mejora del parque infantil de la plaza José Luis Caso Cortines en la zona de O Temple por 88.381 euros sin IVA. Este contrato se licita por el procedimiento negociado sin

publicidad. El proyecto prevé crear una zona infantil nueva en la parte inferior de la plaza, con pavimento de caucho con diferentes dibujos y nuevos juegos, varios de ellos adaptados e integradores para niños con discapacidad. Se realizará también un trabajo de impermeabilización del suelo.

Mejora de la capa de rodaje de la DP-2103

Carral.

La Diputación destinará 131.124 euros a la mejora de la capa de rodaje de la DP-2103, que une Castelo-Anteiro a Sergude, realizándose los trabajos entre los puntos kilométricos 0 y 1,9, en Carral. Allí, está previsto renovar todo el firme, en unos trabajos que tienen un plazo de ejecución de tres meses y que conllevarán además la mejora de la señalización horizontal.

Cambre cierra el año remando por una ría saneada



Cambre.

Decenas de vecinos de Cambre participaron en la primera edición de la carrera popular por el río Mero y la ría de O Burgo que organiza la concejalía de Deportes. Esta peculiar San Silvestre sirvió para reivindicar una "ría limpia y saneada" y un "río lleno de vida", como destacó ayer el concejal nacionalista Brais Cubeiro. Con más o menos pericia en con el remo, a bordo de canoas o kayacs, decenas de vecinos cerraron 2017 participando en esta jornada lúdica y deportiva que el Concello de Cambre aspira a convertir en una cita fija del fin de año.

- * FERRETERIA
- * SOLDADURA
- * JARDINERIA
- * MALLAS Y ENREJADO
- * MOBILIARIO DE JARDIN BAJO PEDIDO
- * MENAJE Y P.A.E.

- * DUPLICADO LLAVES Y MANDO GARAJE
- * CERRAJERIA
- * ELECTRICIDAD
- * PINTURA Y ACCESORIOS
- * MAQUINARIA
- * HERRAMIENTA ELECTRICA Y MANUAL
- * FONTANERIA

fso **Ferretería Sergio Oswaldo**

U.º Parcela de O Temple, 204
15170 FERRETERIA-CLUBERRE (A Carral)
Tel. 981 22 27 58 - info@ferreteria-sergiooswaldo.es

Cadena B&B Imprentaria

Detectaron desde documentación personal tirada sin control a lixiviados o restos de poda en los contenedores

La brigada cívica del Consorcio lucha contra los desmanes en el servicio de basura

Betanzos.

El Consorcio As Mariñas ha puesto en marcha una brigada cívica para mejorar el servicio de recogida de residuos. Actúa tanto por el aviso de particulares como por las propias incidencias de las que advierten los operarios de los camiones.



Por número, los principales problemas que han detectado, hasta el momento, son vertederos incontrolados, mala praxis de empresas a la hora de eliminar los residuos y depósitos incorrectos. La forma de actuar de la brigada pasa por localizar a los responsables e informarles para evitar que los hechos se repitan, pero, en otros casos, se opta por alertar a los Ayuntamientos o a las fuerzas de seguridad para que tomen otro tipo de medidas. Así actuaron al detectar un vertido de vinagre, del que advirtieron al Seprona, que dio con su origen y emitió una sanción. Esta brigada también es la que informa a los vecinos de los cambios de ubicación de los contenedores y a ella se debe el lanzamiento de los específicos para las pescaderías. «Implicar a la ciudadanía en la separación y depósito correcto de los residuos para mejorar el servicio», explica Jose An-

tonio Santiso, presidente del Consorcio, sobre los objetivos que buscan con este equipo.

Mal uso del punto limpio

Entre los casos de los que se ha ocupado este servicio está la aparición, en noviembre, en el exterior del punto limpio de Sada de gran cantidad de enseres, desde botes de pintura a aparejos de pesca, muebles, electrodomésticos y documentación, que los guio hacia una casa en Mera en donde les indican que el propietario de los enseres murió y que se pagó a un servicio para llevar los residuos a un punto limpio. Ante la advertencia de que podrían ser sancionados, la familia contactó con la empresa

a la que había encargado el trabajo y retiró los residuos. La brigada indica que se comprometieron a no volver a repetir esas prácticas.

Asimismo, este equipo, formado por Almudena Fernández González y Javier Sampayo Graña, actuó por el mal uso de contenedores en Xan Rozo, en Betanzos, ya que los vecinos optaban por llenarlos con restos de césped y podas. En este caso y ante la imposibilidad de hablar con los residentes en la zona, debido a que hay mucha segunda residencia, la brigada propuso al Consorcio el envío de cartas a los vecinos y el impulso de elementos para hacer compost.

También detectaron a principios de este mes, en Cortiñán, contenedores de una empresa en los que se echaba gran cantidad de residuos orgánicos, que generaban pérdida de lixiviados y vertidos, por lo que se concluye que la compañía debería contratar su propio gestor de residuos.

Destinará 261.000 euros a reparar la dañada pasarela metálica del parque de O Pasatempo

Betanzos incluye en el plan provincial el lector de matrículas para el casco viejo

Betanzos.

Algo más de 1,6 millones de euros, será la inversión del Gobierno de Betanzos gracias a la ayuda de dos planes de la Diputación, el Plan Único POS+2018 y el Plan Complementario.

En este último el Gobierno local incluyó siete proyectos relacionados con la mejora, pavimentación e instalación de servicios en la calle Castela, obras en vías municipales y pavimentaciones. Otra parte será para la reparación y mantenimiento de la pasarela metálica de Infesta 66.786 euros pero será otra pasarela, la del parque de O Pasatempo, deteriorada, la que se lleve una importante partida de 261.000 euros para su reparación.

En este plan complementario además se incluye una actuación anunciada el pasado febrero por el Ejecutivo municipal, 36.788 euros para la compra de un sistema de control del tráfico del casco histórico mediante la lectura de matrículas. Se colocarían cámaras para detectar vehículos no autorizados en calles semi-peatonales. El Ejecutivo prevé controlar el acceso a esta zona e instalar parking expres.

Betanzos también abordará mejora de las pistas polideportivas, de la urbanización y servicios de la plaza Paio Formoso y la Rúa Marina hasta Manuel Naveira, en las calles Beccaría, Tomás da Pena y avenida de Castilla, además de obras en el Liceo, el Alfonsetti y el lavadero de As Cascas.

La Diputación aporta 31.700 euros para comprar la instalación

Betanzos descarta como «cine habitual» el Alfonsetti pese al nuevo equipo audiovisual

Betanzos.

¿Es el cine Alfonsetti un cine? Así se define desde hace casi un siglo. Incluso se considera el más antiguo de Galicia, de España y, según apostillaba ayer el alcalde de Betanzos, «estamos mirando se incluso

de Europa». Pero, ¿se puede llamar cine a un recinto donde no se emiten películas con regularidad, donde es más habitual ver una conferencia o un mitin? La Diputación ha vuelto a salir en defensa de este histórico edificio del centro de Betanzos.

Hace siete años aportó 400.000 euros para la rehabilitación integral del inmueble, que incluso sufrió un incendio a pocos días de iniciarse las obras. La vicepresidenta de la Diputación, Gorretti Sanmartín, selló en Betanzos el compromiso de otros 31.700 de los 40.000 euros necesarios para la compra del equipo audiovisual que el Concello ha de alquilar cada vez que prepara un acto en el Alfonsetti.

Pero el alcalde, Ramón García, que la nueva instalación no es sinónimo de que Betanzos pueda disponer de un cine al uso.

MONTURA GRADUADA
CON ANTIREFLEJANTE
77€
LA 2ª GRATIS

Valdoncel, 2 • Betanzos
Telf.: 981 771 504

ÓPTICA betanzos

REDE OPTICA: E15-00001 - REDE AUDITIVA: E15-00115

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade N° E-15-001149

- Prueba de diagnóstico gratuita.
- Prueba tus audífonos de forma gratuita durante un mes.
- Audífonos desde 400€ • Financiación de 24 meses sin intereses. • Garantía de 4 años.
- Tapones de baño a medida, 55€ pareja.

Avda. de Castilla, 65 bajo
BETANZOS (LA Corcha) Telf.: 981 980 165 - 626 407 200
huzon@centroauditivoaudioshop.com

Ve clave priorizar la supervisión sanitaria del abastecimiento y la implicación de los afectados

Abegondo quiere extrapolar a Galicia su sistema de control de agua

Abegondo.

En un momento en el que todo el mundo pone sus ojos en las traídas municipales, por las restricciones de la sequía, Abegondo reivindica también el rural, donde las demandas de la población son otras y está condicionadas por la dispersión y el autoabastecimiento sin que exista control sanitario. Este Concello ha concluido su proyecto piloto sobre la mejora de los suministros en núcleos rurales que no están ligados a la red de agua principal y pretende exportar su experiencia al resto de Galicia, en donde hay 272.000 personas que quedan fuera de las redes principales. La propuesta es que active un plan de ayudas a los municipios rurales para elaborar, con ayuda de los vecinos, planes de sostenibilidad en todos los núcleos de población en los que no exista abastecimiento con garantía sanitaria y paliar con



ello los riesgos que esta situación supone, tras determinar que el agrupamiento de traídas es la solución mejor. Abegondo comenzó en el 2013, gracias a un proyecto medioambiental del programa europeo Life, a estudiar la población que quedaba fuera de la red general en el municipio y descubrió, ya que no existía un inventario anterior, que funcionaban 32 traídas vecinales, 14 particulares y 138 pozos, que suministraban a 389 viviendas.

El director de la oficina Life de Abegondo e ingeniero agrónomo, Carlos Ameixenda, explica que optaron por estudiar 23 traídas vecinales, que incluían 266 acometidas y comprobaron que solo dos de ellas, que afectaban a nueve casas, se salvaban de la contaminación microbiológica, en siete detectaron protozoos patógenos (otra clase de contaminación biológica que se considera emergente), en tres se detectó contaminación química y otras tres, que dan

servicio a 20 casas, no disponen de caudal suficiente en el verano.

«Moitas das traídas fixéronse nos setenta ou antes, e a auga consómese de maneira directa, polo que é normal que exista unha afección biolóxica, porque a captación ensúciase e se non hai mantemento, normalmente ata que hai un problema de subministro, resulta moi aventureiro tomar a auga así», explica y comenta que el proyecto no solo quedó en el análisis, sino que se determinó económicamente y técnicamente la solución en cada caso, lo que permitió informar a los vecinos. Aunque el programa Life les permitió subvencionar las mejoras propuestas, a través de una cofinanciación, solo nueve traídas se sumaron y sus resultados son ahora los que sirven como ejemplo.

En la DP-1703, en el tramo de Espíritu Santo a Fraís, se contempla construir una glorieta en el cruce con la AC-214, de Guísamo a Sigrás

La Comisión de Vías e Obras de la Diputación ha aprobado, dentro de las mejoras de la red provincial que conllevarán una inversión de 3,5 millones, una actuación en las carreteras DP-1703, entre Cambre y Bergondo, y la DP-2103, en Carral, que se llevarán al próximo pleno.

En la DP-1703, en el tramo de Espíritu Santo a Fraís, se contempla construir una glorieta en el cruce con la AC-214, de Guísamo a Sigrás.

La obra tiene 333.552 euros de presupuestos, a los que se suman otros 7.804 euros para llevar a cabo las expropiaciones. Los trabajos se justifican porque en esa intersección, ahora mismo, hay un cruce en forma de T que soporta un gran volumen de tráfico, sobre todo vehículos pesados, ya que se trata de un vial que emplean numerosos trabajadores de los polígonos de Espíritu Santo y Bergondo.

Además, esa carretera conecta con la N-VI y funciona como eje de unión con Bergondo, Cambre y Culleredo, por lo que ese punto resulta conflictivo y peligroso, reconocen desde la Diputación, cuando confluyen varios vehículos.

La rotonda, que se estima que se construirá en cuatro meses, estará en el punto kilométrico 2,5, a la altura de Fraís y contará con dos carriles de circulación.

Bergondo instala señales explicativas junto a sus "árbores senlleiras"

Bergondo.

El Concello de Bergondo ha finalizado su plan de señalización del patrimonio con la instalación de tres paneles informativos que indican los árboles singulares que están en el municipio, y que están catalogados por la Xunta como Árbores Senlleiras. La sequoia del pazo do Casal, el tejo de Baldomir y los

ejemplares destacados del jardín del pazo de Mariñán (como un eucalipto de 1860), tienen ya sus carteles con datos de su edad, historia o procedencia entre otros.

Esta actuación completa la realizada hace poco con fuentes y lavaderos de todo el municipio, que también tienen ya sus señales explicativas.



Señal del tejo de Baldomir.

marriñas

A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos - Cambre - Carral - Culleredo - Sada - Oleiros

tu periódico comarcal

Carrera nocturna a favor de Cruz Roja y Cáritas organizada por el Club de Atletismo Sada

Sada.

Como en anteriores ocasiones la participación fue masiva contando con la presencia de integrantes de todas las categorías existentes.

Desde luego los alevines pusieron la nota navideña solo con su presencia. El recorrido tuvo como punto de partida la zona de las Brañas y continuó por la Avenida de la Marina frente a la Terraza para proseguir hacia el Puerto hasta el final del paseo marítimo, ida y vuelta con llegada justo en el punto de partida después de 5 kilómetros de carrera.

En un ambiente distendido y participativo los corredores dieron lo mejor de sí para colaborar desinteresadamente con los más necesitados. Una carrera memorable que seguramente pasará a formar parte de las tradiciones navideñas de Sada.

Al finalizar la prueba el Presidente del Club Atletismo Sada hizo entrega a los representantes de las entidades de un cheque con el importe de los beneficios de las inscripciones en la carrera, por valor de 1.275 euros a cada entidad.

Gala solidaria en la Escuela de danza Carmen López

El pasado domingo 17 de diciembre la Escuela de danza Carmen López organizó una gala solidaria benéfica en la Casa de la Cultura Pintor Llorens. En el acto se desarrolló la obra "El Cascanueces" y los asistentes colaboraron entregando paquetes pañales. Este acto solidario que ayudará a muchas familias desfavorecidas con bebés entre 1 y 3 años.



Recogida de alimentos no perecederos y de juguetes a favor de Cruz Roja de Sada muy exitosa

Club de Salvamento y Socorrismo de Sada



Sada.

El pasado 16 de diciembre el Club de Salvamento y Socorrismo de Sada desarrolló una

recogida de alimentos no perecederos y de juguetes a favor de Cruz Roja de Sada muy exitosa. Desde la Delegación de Cruz Roja de Sada, organizaron una actividad

de juegos cooperativos en el local del club que contó con la participación de 20 niños y niñas.

El Concello de Oleiros acaba de limpiar más de seis hectáreas de zona verde al borde del mar en Canide y con espectaculares vistas a la ría que llevaba años de abandono y colonizado por la maleza

Un parque oculto en Oleiros al borde del mar en Canide

Oleiros.

Muchos vecinos de Oleiros seguramente desconocen que tienen un parque público de más de 60.000 metros cuadrados sobre unos espectaculares acantilados e increíbles vistas a la ría en el denominado Parque Costero de Canide, básicamente porque estaba cubierto por años y años de maleza y total abandono.

El propio alcalde, Ángel García Seoane, tuvo que reconocer que este parque municipal llevaba "años sin limpiar". Según algunos de los residentes de la zona, estuvo sin acondicionar "puede que unos quince años".

El Concello se acordó de esta zona verde entre la urbanización de Canide y el alto de Breixo y durante las últimas semanas se aplicó en su limpieza, eliminando zarzas y tojales y cortando algunos árboles, unos enfermos, otros caídos. Este parque municipal surgió con el desarrollo del plan parcial de la urbanización de Canide.

La limpieza general ha dejado un parque diáfano donde se pueden ver muchos castaños,

robles, laureles y también chopos, pero sobre todo espectaculares pinos, muy viejos y con un inmenso porte. También ha quedado en el medio un bosque de jóvenes eucaliptos.

Desde este entorno se ve perfectamente la costa coruñesa, la Torre de Hércules y la Medusa del puerto, pero también la costa de Mera, la playa y la cala de Canide y los acantilados del entorno.

Este parque sí era conocido para las urbanizaciones de chalés que están en la zona de As Capillas,

pero los que más han acudido estos días a verlo son los vecinos de Breixo y las viviendas después de la rotonda de entrada a Canide, hacia Mera, sobre todo gente mayor. "Tenían que poner unos pasos de madera, para la gente mayor es difícil caminar por aquí. Y algún banco para sentarse a ver las vistas", destacó un vecino que también señaló que el terreno tenía muchos desniveles. El parque arranca en la zona del lavadero, con su manantial que baja al mar.



La red de propano del casco urbano de Sada pasará a ser de gas natural

Sada.

La Dirección Xeral de Industria, Enerxía e Minas ha puesto a exposición pública el expediente de esta actuación durante veinte días en las dependencias de la Xunta en A Coruña.

La empresa prevé transformar la red de GLP canalizado del casco urbano para pasar a suministrar gas natural, una actuación que tendrá un coste de unos 110.000 euros: el desmantelamiento de los almacenes y el suministro provisional, la fase uno de esta actuación, tendrá un coste de unos 28.000 euros; mientras que la fase dos, la extensión de la red de distribución, cuenta con un presupuesto de 81.000 euros.

Gas Galicia pretende aprovechar todas las instalaciones y canalizaciones de GLP que existen ahora para distribuir el gas natural, aunque las de GLP, el depósito y sus instalaciones auxiliares, se pondrán fuera de servicio mediante un despiece y derribo de todos los elementos aéreos y enterrados. Para realizar la transición de cambio de combustible de GLP a gas natural los operarios de la empresa prevén instalar un surtidor provisional de propano, un depósito aéreo de 4,88 metros cúbicos con vaporizador interno al que se le añadirá un equipo modular de calefacción, y que se ubicará en una parcela de la rúa Fiunchedo, en una parcela anexa al cementerio, urbana, sin edificar y de unos 626 metros cuadrados.

El cambio de GLP a gas natural, anunciado también por Gas Natural hace poco en la zona de A Barcala en Cambre, generó gran oposición vecinal, con casi 300 escritos de residentes contra el plan de la empresa y en defensa de que cada vecino pueda elegir el tipo de gas que prefiere para su vivienda. La compañía les explicó que podrían elegir entre distintas ofertas en el mercado y que los precios de este gas son más "estables" al no depender de las fluctuaciones del coste del petróleo como sucede con el propano.

En el casco urbano de Sada existen varios depósitos de GLP de Repsol Butano, un depósito en la Avenida do Porto de 4,8 metros cúbicos instalado en 2001 y otro de 10.000 litros también en esta avenida, colocado en 2000, además de otro en Sada y Contornos, uno aéreo en Praciña do Conde y otro en el Camiño do Fiunchedo.

La Consellería opta por el proyecto más barato y evita construir un túnel
Las obras durarán alrededor de un año

El polígono de Sabón desdoblará su avenida principal a lo largo del 2018

Arteixo.

Casi dos años después de presentar sus tres proyectos para agilizar el tráfico en el interior del polígono de Sabón, la Xunta ha dado a conocer esta semana la opción elegida.

El gobierno autonómico ha optado por la obra más barata (4,6 millones de euros) y la más rápida en ejecución (la previsión de la duración de los trabajos es de un año). Este ha sido uno de los motivos: la convivencia de las obras con el día a día de este recinto fabril, donde la construcción de un túnel comprometería el tráfico diario durante unos veinte meses.

De este modo, se doblará el número de carriles en la avenida de la Diputación entre la vieja Schwepes y la rotonda de la ITV. El proyecto escogido -que ha sido puesto en conocimiento de los empresarios de Sabón esta semana- incluye una turborrotonda en el cruce con la avenida de la Moda donde el carril procedente de Caión en sentido a A Coruña se diseña de forma independiente a la glorieta.

Otra de las consecuencias de este proyecto es la eliminación del giro a la izquierda para los que salen desde la avenida del Embalse en sentido a A Coruña, con lo que los vehículos deberán trasladarse hasta la turborrotonda, que constará de tres brazos. Desde el Concello se sugirió hace meses la opción de una tercera entrada-salida al po-



Si el proyecto, que aún no ha sido expuesto públicamente, no recibe alegaciones, la licitación será inminente.

lígono en este mismo punto con la apertura de una calle hasta la carretera de Carballo (AC-552) que discurre paralela a la nueva sede de Inditex. Pero un cuarto brazo entorpecería el tráfico en este punto.

Firma del convenio

La fecha del inicio de los trabajos está pendiente de la cesión del terreno sobre el que se ejecutará el desdoblamiento de carriles, bá-

sicamente en las actuales tajeas y el exterior de los muros. En principio, no afecta a superficie de titularidad de alguna empresa. Así, el Ayuntamiento de Arteixo y la Consellería de Infraestructuras firmarán un convenio para la cesión del espacio.

Si el proyecto, que aún no ha sido expuesto públicamente, no recibe alegaciones, la licitación será inminente.

El Ayuntamiento de Arteixo lleva meses realizando operativos espe-

ciales diarios en las horas punta (nueve de la mañana y dos de la tarde) por la coincidencia del tráfico escolar y las entradas y salidas en las naves del polígono. Para ello, varía el sentido de algún carril central de la avenida de la Diputación en función de la demanda del tráfico mayoritario. La Consellería confía en resolver de forma definitiva la congestión una vez concluya la obra proyectada.

La Xunta adjudica las obras de la pasarela peatonal que unirá A Grela y Marineda

La Xunta ha adjudicado las obras de construcción de la pasarela peatonal y el itinerario ciclista entre A Grela y Marineda a la empresa Francisco Gómez y Cía, Elaborados Metálicos Emesa. Las actuaciones, que se llevarán a cabo durante 2018, cuentan con un presupuesto de 1,5 millones de euros, cofinanciados por la Unión Europea a través del Fondo Europeo de Desarrollo Regional en un 80%.

Las creación de esta pasarela reforzará la seguridad viaria y mejorará la movilidad peatonal entre el polígono de A Grela y el centro comercial Marineda City. El objetivo también es integrar el entorno y así facilitar la conexión con el parque empresarial.

Fomento prevé ampliar la pasarela de la AC-12 junto a los jesuitas

Neto Structure y Heavy Lift Design redactó el pasado mes de mayo por encargo del Ministerio de Fomento el proyecto de ampliación de la pasarela peatonal existente en la AC-12 a la altura del colegio de los jesuitas.

La empresa dedicó 4.000 euros a esta actuación, con la que se pretende mejorar el paso entre ambos lados de la avenida de A Pasaxe, aunque Fomento todavía no contrató las obras.

Arteixo recurrirá el plan de Fomento de prolongar la autovía de Langosteira

Arteixo.

Dos meses después de publicar el informe medioambiental sobre el futuro enlace del puerto exterior con la tercera ronda, el Ministerio de Fomento acaba de anunciar el estudio informativo de la obra escogida, obviando así las apelaciones del Concello de Arteixo. Este reclamaba la denominada Alternativa 0, que supone la renuncia

a construir más tramos y la eliminación del peaje de la AG-55. El Gobierno ratifica así su decidida apuesta por construir una nueva conexión hasta la tercera ronda, un tramo de casi tres kilómetros cuya previsión inicial de gasto asciende a 27 millones sin contar la rotonda de enlace con la AC-14. Esta opción ya aparece recogida en el convenio firmado entre Fomento, la Xunta y Audasa días antes de la apertura del enlace a

Langosteira.

Fomento recalca, entre otros apartados, la importancia de coordinar la futura obra con la del enlace ferroviario, así como la revisión patrimonial del perímetro (200 metros a cada lado), y tener en cuenta la exigencia ambiental aportada desde el Concello de Arteixo donde, una vez más, consideran que Fomento continúa dando pasos hacia una decisión claramente errónea.





por Mari Carmen Pose

¿Es posible el consenso?

¿Es posible llegar a consenso en un tema, y en cien o mil, no?

Pues parece que sí es posible. No hay acuerdo en cuanto a inundaciones, hotel, náutico, regeneración de la playa, presupuesto de gastos, inversiones, Pazo de Meirás, PXOM, conexión a la vía Ártabra y muchos otros temas más vitales para el futuro de Sada y sin embargo el reconocimiento a Aspace parece haber acercado posturas diametralmente opuestas pues sin hacer mucho esfuerzo todos se han centrado en lo positivo y han dejado de lado los intereses personales o ideológicos, sólo para reconocer que ésta organización cumple y lleva cuarenta años cumpliendo una labor inestimable.

Va siendo hora que en esos otros temas de gran importancia para Sada y todos sus vecinos llegue también el consenso. No significa cambiar ideales ni ser débil o venderse, es simplemente tener altura de miras y ser capaz de reconocer cual es el interés general que por cierto

está por encima del interés particular.

El consenso no significa mandar, dominar, doblegar, imponer, significa algo más importante que es el lograr el objetivo común y siendo responsables políticos de esa obligación es hora de llegar a acuerdos que desbloqueen inmediatamente actuaciones imprescindibles para Sada.

Vuelve a estar en tela de juicio la regeneración de la playa. Estamos en tiempo de descuento y vamos perdiendo: (Sada 0-1 Zosterá).

Cabe preguntarse si alguien tendrá que rendir cuentas a los votantes, a sus socios o a la zosterá pues seguramente unos le recriminarán sus decisiones y otros no, todo dependerá de qué lado estén.

No podemos seguir fingiendo que todo va bien y que Sada es idílica pues las oportunidades se presentan una vez y no suelen repetirse, si se pierden no hay otra oportunidad y al final los que pagaremos las consecuencias seremos todos los habitantes de Sada.



Pazo de Meirás.



por Bernardo Valiño

Porque es tan difícil renovar liderazgos sociales



Es muy sano para la salud social que sus líderes no se eternizan en el poder. Siendo eso cierto ¿porque es tan difícil renovar los liderazgos en los partidos? Sobre todo en aquellos casos en los que éstos líderes suelen ser los más incompetentes y más nefastos para su país.

La respuesta es sencilla:

Los líderes políticos menos inteligentes y sin visión de futuro suelen ser los menos generosos y, a su vez, los más vivos y carentes de escrúpulos a la hora de configurar su entorno que suele ser aún más mediocre que él mismo para que nadie le haga sombra. Ese entorno precisamente defenderá a capa y espada a su líder porque, sin él, ellos no son nada y mas aun si, fuera de la política, carecen de futuro alguno.

Es ese entorno el que se encarga de hacer ver a ese líder que es imprescindible para su país o comunidad. asegurándose de ese modo su supervivencia personal anteponiendo a los intereses de su país los suyos pro-

prios.

Penoso y desolador pero casi siempre es así

Hay momentos en nuestra historia donde emergen esos líderes inteligentes, generosos y con visión de futuro, pero también es cierto que esos momentos solo suelen coincidir con situaciones límites en la historia como pueden ser las contiendas mundiales.

Afortunadamente no estamos en esa situación y esos liderazgos no se ven porque la sociedad está muy distraída como para discernir entre un político serio y un demagogo (incluso los serios no nos gustan porque no nos dicen lo que queremos oír) y así tenemos que soportar situaciones enquistadas por la falta de firmeza y principios de esos líderes políticos, elegidos frivolamente, que no sean los económicos o los de su partido. Situaciones que nos aburren hasta la saciedad por falta de decisión de quien tiene la obligación de gobernar, porque nadie quiere mojarse lo suficiente como para poner en riesgo sus

intereses de partido o entorno y, por lo tanto, esa situación de privilegio que esto le proporciona. Quizás más a su entorno que al mismo líder que, seguramente, con su futuro ya resuelto, dejaría paso de buen grado a su relevo sin mayores problemas.

Es posible que la insoportable "matraca" del conflicto catalán sería ya historia desde hace mucho tiempo para todos los españoles si los políticos pensasen más en su país que en su partido y entorno de aduladores y parásitos (no todos evidentemente) que solo piensan en su culo.

Pero para eso también la sociedad tiene que aprender mucho y no esperar que todo se lo solucione un demagogo "salvador" siempre dispuesto a aparecer en escena.

La verdad hay que buscarla y eso es siempre incómodo. Los políticos no son los únicos culpables. La comodidad nos invade a todos desgraciadamente.

**Si vas a emprender tu nuevo negocio...
anúnciate en nuestro periódico... la primera inserción
te saldrá gratis.**

marinañas
tu periódico comarcal

Infórmate llamando al 981 638 680



por Carlos Sánchez-Tembleque Ponte / Escuela de Finanzas

Recuperación económica en Galicia y España en 2017

La recuperación económica gallega, basada en un fuerte componente exterior (exportaciones), es más potente que la española, pero creando menos empleo y con salarios más bajos.



Galicia lleva 8 trimestres seguidos creciendo más que la media de España con las exportaciones como clave, algo que sin duda da mucha solidez a nuestra recuperación económica, ya que la blindada de alguna manera sobre los vaivenes de la fluctuante y estacional economía española. De hecho tanto en el año 2016 como el presente año 2017 Galicia rebasa en décimas el crecimiento medio de España. Galicia ha conseguido un repunte de sus exportaciones en el segundo trimestre de 2017 del 10%, más de 2 ptos superior al estatal, que también presenta grandes avances en el sector exterior. Las exportaciones de Galicia representan el 8% del total nacional, peso muy superior al de su tamaño económico (poco más del 5%).

Tres cuartas partes del crecimiento interanual gallego lo determinan las ventas al extranjero. De hecho, ni el consumo privado de los hogares, ni la administración pública gallega, ni el turismo, aportan los niveles de gasto o inversión de la media de España.

Y el textil cada día es el componente más determinante de las exportaciones gallegas. Tradicionalmente el textil y la automoción han copado conjuntamente el 75% de las exportaciones gallegas. Pero en los últimos 10 años se ha dado la vuelta en su composición: si en 2008 la automoción suponía el 43% de las exportaciones gallegas y el textil el 24,4%, en la actualidad el 49,4% corresponden al textil y el 25,5% a vehículos y automoción, sector que aunque incorpora nuevas empresas proveedoras de Citroën presenta un retroceso en volumen. (Datos del Foro Económico de Galicia). Este dato nos indica que la comarca de Coruña, con gran parte de las de textil, se ha convertido en líder de las exportaciones gallegas.

¿Y qué pasa con el empleo?

Galicia y España generan en este momento más riqueza que antes de la crisis pero con menos empleo, y Galicia crea menos empleo desde el inicio de la recuperación que la media de España.

Efectivamente, si en España llegamos a un tope de 20,7 millones de personas trabajando en 2007, ahora hay poco más de 19 millones, cifra inferior en 1,7 millones a ese zénit de empleo, un 8,2%.

En Galicia en 2007 trabajaban 1.215 mil personas, ahora 10 años después (datos EPA septiembre 2017) trabajan 1.072 mil personas, 143 mil personas menos, un 11,7% menos de ocupados. Es decir, en la recuperación económica, Galicia ha generado menos puestos de trabajo que la media de España.

Galicia se convierte así, junto a Extremadura, en la región que menos empleo ha creado desde 2007, algo que empeorará el mayor problema socioeconómico de Galicia: el envejecimiento de la población. Dentro de las regiones de España, solamente Mallorca, ha logrado tener más empleo ahora que en 2007, convirtiéndose así en la región líder en creación de empleo. Con estos datos llama la atención que nuestra tasa de paro, en el mejor momento del empleo y ahora, tenga mejores registros que la media de España. En España la tasa de paro en el segundo trimestre 2007 llegó al 7,9%, (ahora estamos en el 16,4%). Galicia es esas fechas marcaba mejores cifras: 6,7% en 2007 (gap favorable de +1,2 puntos) y 14,5% ahora (gap favorable +1,9 puntos).

Este diferencial positivo en las tasas de paro gallegas en todos los periodos se explica porque nuestra población activa, como consecuencia del envejecimiento de la población, ha disminuido en estos años, frente a la de España que ha crecido ligeramente (en el caso de la población activa entre 25 y 34 años, los destinados a garantizar

el relevo generacional, están por debajo en un 35% de nuestros máximos históricos de 2007).

Esta caída de la población activa o en disposición de trabajar nos "adorna" nuestras tasas de paro, pero si la población activa se hubiera comportado como la de España nuestra tasa de paro sería mayor, incluso que la española.

Salarios

Los salarios en Galicia son un 5% inferiores a los de la media de España (algo que viene de muy atrás), pero hay que decir que en los últimos años, los sueldos de Galicia están avanzando más que en España: si en el último año los salarios en España cayeron el 0,8%, en Galicia han avanzado algo, un 0,4%.

Motivos

La pregunta del millón es porque Galicia crea menos empleo. No hay respuestas fáciles, los dos problemas (menos empleo y envejecimiento de la población) están muy unidos: Galicia crea menos riqueza y empleo y por eso no gana población. Son muchos los factores que provocan la menor creación de empleo: uno es la baja productividad del factor trabajo en Galicia, que aunque está convergiendo rápidamente hacia los niveles medios, incorpora menos empleos que en España pero más productivos.

También hay un mayor porcentaje de microempresas que en España, algo que incide también en la baja productividad de nuestro tejido empresarial. Asimismo estamos alejados de los grandes mercados (la población se concentra cada vez más al este de la diagonal País Vasco/Madrid/Extremadura) lo que significan mayores costes, me-

nos competitividad para nuestras empresas.

Otro factor es el menor peso que en Galicia tiene el sector turístico. Mallorca ha conseguido generar más empleo que el que tenía antes de la crisis por el turismo. Es la gran palanca del crecimiento económico español (sobre todo del arco Mediterráneo) y como sabemos tiene menos peso en Galicia que la media de España.

En Galicia tiene más peso el sector primario (agricultura, ganadería, pesca...) sector que es menos intensivo en empleo y riqueza que los servicios o la industria. Los salarios que, como he dicho aquí son inferiores, tampoco ayudan a fijar población.

Lo cierto es que aunque Galicia haya conseguido avanzar en su índice de riqueza por habitante en las últimas décadas más que España desde niveles muy bajos (en el inicio de la democracia estábamos con índices similares a los de Andalucía o Extremadura) hasta la actualidad en un nivel prácticamente en la media, lo cierto es que gran parte de ese "milagro" lo impulsó nuestro estancamiento poblacional que como decía antes "adorna" las estadísticas. El problema de fondo es que la actividad económica en Galicia debería avanzar más, lo que hay no permite crecimientos poblacionales similares a los de la media de España. En cuanto al drama poblacional de Galicia y de todo el noroeste español para que todos los lectores lo entiendan: si en el año 1975 Galicia con una población similar a la actual, 2,7 millones de personas, representaba el 7,6% de la población de España, hoy esa misma población solo representa el 5,8%. Si la población de Galicia en estos 40 años de democracia, hubiera avanzado como lo hizo España, hoy seríamos 3,6 millones de gallegos, casi 1 millón de habitantes más.

Esta pérdida de peso relativo de población en Galicia y de todo el corredor del norte tiene múltiples causas. Yo hablaría de un abandono por parte del estado, ya desde la época franquista, de la franja norte de España, con pocas infraestructuras de calidad hasta hace muy pocos años y todavía por debajo de la media de España (el tren de alta velocidad empezó siempre por el sur-mediterráneo, aquí 25 años después de la inauguración Madrid-Sevilla, todavía no ha llegado). Eso es algo que es especialmente grave en una región periférica de un país que ya es periférica de Europa. Asimismo ha habido una mala gestión del tema de la crisis

de la minería de Asturias confiándolo todo a la subvención con dinero público que envenena el avance económico y el surgimiento de los emprendedores.

Y además no parece que las cosas vayan a cambiar: el norte de España ha quedado fuera del corredor del atlántico de tren de mercancías al menos hasta 2023.

Próximos años

Los datos de los últimos 2 años son muy buenos para Galicia, pero nos preguntamos qué va a pasar en los próximos y para ello contamos con un documento en el que se basa toda la política socioeconómica de Galicia, estamos hablando del Plan Estratégico de Galicia para el periodo 2015-20 elaborado por la Xunta.

Este es el documento con el que trabaja la Xunta para fijar sus presupuestos y sirve de marco base para toda la planificación económica. Documento muy generalista que abarca muchos ámbitos de toda índole: tanto socioeconómica, I+D+I, medio ambiente, energética, escolar, etc.

En el ámbito económico, el PEG fija una serie de metas para el año 2020. Por ejemplo establece un crecimiento del empleo u ocupación de 100.000 personas sobre la base del año 2015, rebajando la tasa de paro del 10%.

Si no lo he calculado mal ese empleo significa que Galicia contaría con 1.132 mil ocupados, (en 2015 Galicia contaba con 1.032 mil ocupados), cifra inferior a nuestro máximo histórico de 1.215 mil, y la tasa de paro "inferior al 10%" (palabras textuales), tampoco ni siquiera igualaría el mínimo histórico del 6,7%.

Si parecen más ambiciosos los crecimientos económicos esperados en estos años siempre superiores al 2,5%, y que hasta ahora se han logrado, en 2015:+3,2% (España +3,4%), 2016:+3,4%, (España +3,3%) y para el presente 2017 andaremos por esos niveles volviendo a batir a España.

También fija metas ambiciosas de convergencia en pib per cápita (5 ptos de convergencia hasta el 88% con la Unión Europea en 2020), aunque como dije antes se puede lograr con estancamientos poblacionales más que con aumentos del pib.

Son objetivos potentes y alcanzables pero insuficientes para el reto poblacional. Galicia necesita crear todavía más riqueza para luchar contra su mayor problema: el descenso y envejecimiento de la población.

En España quedaría fuera el Model S, X, y la versión Long Range del Model 3

Alemania elimina a Tesla de las ayudas económicas por vender coches demasiado caros

Motor.

En Alemania existe un plan de estímulos de compra de coches ecológicos que recibe sustento económico por parte del estado.

Este plan lanzado este año con un presupuesto de mil millones de euros, cuenta con una importante parte de financiación por parte de la propia industria del automóvil, y no incluye a todos los modelos del mercado. Alemania decidió poner un límite de precio de 60.000 para excluir de estas ayudas a los vehículos Premium.

Sin embargo, éste límite de gasto no solo ha afectado a los modelos Premium de las grandes marcas, sino que también ha hecho mucho daño a otros fabricantes enfocados a la fabricación de coches eléctricos, especialmente Tesla. Los usuarios no pueden adquirir un Tesla Model S básico en Alemania por menos de 60.000 euros, justo la cantidad que marca el límite. "Esta es una acusación completamente falsa. Cualquier persona en Alemania puede pedir una versión básica del Model S sin el paquete confort, y hemos entregado dichos



Tesla Model S.

vehículos a los clientes", aseguró Tesla en un comunicado tras conocer su salida del programa de incentivos.

En España, el Tesla Model 3, según las estimaciones de los pre-

cios de sus otros modelos en Estados Unidos apuntan a alrededor de 38.000 euros en su versión básica, por lo que también entraría en las ayudas del Plan Movalt. Pero se quedarían fuera las versiones Long Range al costar hasta 10.000 euros

más. También se quedarían fuera del plan los Model S y X de Tesla, así como cualquiera de los modelos eléctricos que tengan un precio superior a los 38.720 euros en la península.

Balance de la DGT en 2017

Año 2017 especialmente trágico en las carreteras españolas, con un incremento en la siniestralidad. De forma concreta, a lo largo del año pasado fallecieron en nuestras vías un total de 1.200 personas, 39 más que en 2016. Este aumento supone un incremento del 3,35 por ciento y es el segundo año consecutivo en el que sube el número de fallecidos.

Estos datos oficiales de siniestralidad en carretera de 2017 los acaba de hacer públicos la DGT en una rueda de prensa a los medios de comunicación en los que el propio Director General de Tráfico, Gregorio Serrano, ha anunciado muchos de los datos disponibles que ha recopilado el organismo que dirige. Hay que tener en cuenta que todos estos datos son provisionales, es decir, son los contabilizados tras las primeras 24 horas del siniestro, por lo que desgraciadamente es más que presumible que en unos días o semanas la cifra definitiva de fallecidos en carretera podría aumentar aún más debido a la extrema gravedad de algunos de los heridos que actualmente permanecen ingresados en centro sanitarios.

La Dirección General de Tráfico también ha resaltado que pese al incremento de las víctimas mortales, el número de heridos graves ha bajado un 6 por ciento, al pasar de 5.137 en 2016 a 4.827 al finalizar 2017.

Las matriculaciones de vehículos nuevos en 2017 cerraron con una subida de casi el 8%

Las ventas de coches suben un 7,7% en 2017

Motor.

Las ventas de turismos y todo-terrenos nuevos en 2017 alcanzaron la cifra de 1.234.931 unidades, lo que supone un incremento del 7,7% respecto a 2016,

según datos oficiales suministrados por las asociaciones de fabricantes (Anfac), concesionarios (Faconauto) y vendedores (Ganvam). En diciembre, se registraron 102.943 unidades matriculadas. Por canales, las entregas a clientes particu-

lares subieron un 7,4% en diciembre, con 60.599 unidades, mientras que las ventas a empresas crecieron un 4,2%, hasta 31.663 unidades. Por su parte, las empresas alquiladoras compraron 10.681 coches el mes pasado, un 6,2% más.



Su Vehículo Industrial siempre en buenas manos.

Servicio Exprés

Horario de 9:00 a 13:30 y de 15:30 a 19:00h.

Pol. de la Grela - Juan de la Cierva, 7 - 15008 La Coruña. Telf.: 981 251 938 / 981 271 182 / Fax: 981 250 370

40 años de experiencia
Mecánica, Chapa, Pintura
Con la última tecnología
en maquinaria

SIN CITA PREVIA

TALLERES LOBAR

www.tallereslobar.com

El nuevo Peugeot 308 TCR 2018, el nuevo coche de carreras de la marca del león, destaca por un diseño brutal y unas características técnicas especiales que le catapultan hasta los 350 CV de potencia

Peugeot 308 TCR 2018: así es el 308 más brutal del momento

Motor.

Si eres un aficionado a Peugeot y, en particular, al compacto del segmento C 308, estás de enhorabuena, porque te traemos la versión más bestial y brutal de los últimos tiempos: el nuevo 308 TCR 2018.

El Peugeot 308 TCR 2018 es la versión especial que se ha encargado de preparar con todo los mimos y cuidados el departamento deportivo de Peugeot Sport. La variante de la que parte este nuevo coche de carreras es el 308 GTi de calle, que se ha sometido a multitud de cambios tanto en la aerodinámica exterior, como en el motor, los frenos, las suspensiones y el interior.

De esta forma, el motor del Peugeot 308 TCR 2018 es el conocido de gasolina THP de 1,6 litros turbo de cuatro cilindros, convenientemente optimizado y puesto a punto para rendir 350 CV de potencia a 6.000 rpm, mientras que el par máximo aumenta hasta los 420 Nm (42,88 mkg) disponibles a partir de las 3.000 rpm. Todo este arsenal de fuerza se transfiere a las ruedas delanteras a través de un cambio secuencial deportivo de seis velocidades.

El equipo de frenos del Peugeot 308 TCR 2018 también es específico. Recurre en este caso a unos



discos ventilados de seis pistones delante (de medidas 378x34mm) y dos pistones detrás (los discos de medidas 270x12mm) con pinzas de frenos fabricadas en aluminio. Tanto las pinzas como los discos quedan bien visibles a través de los radios de las nuevas llantas de 18 pulgadas. Todo este conjunto lo completan unos neumáticos de competición de medidas 270/65.

El exterior es otra de las grandes señas de identidad de este impresionante Peugeot 308 TCR 2018. Anchos de vías mayores y aditivos aerodinámicos a lo largo y ancho de la carrocería configuran las "pinturas de guerra" de este "animal" de circuitos. Entre estas prendas, destaca sobre todo el alerón de mastodónticas proporciones en la zona trasera.

Si te gusta la competición y quieres demostrar tus habilidades a los mandos del Peugeot 308 TCR 2018, lo puedes conseguir desde 109.000 euros (sin incluir impuestos).

PEUGEOT WINTER
DRIVE

VUELVE A CASA CON UN PEUGEOT COMPLETAMENTE EQUIPADO.



FIFTY
FIFTY

VEHÍCULOS NUEVOS: 50% SOBRE EL 100% DE LAS OPCIONES

SEMINUEVOS: 50% ADICIONAL EN LA DURACIÓN DE LA GARANTÍA

POSVENTA: 50% DE DESCUENTO EN EL SEGUNDO NEUMÁTICO



PEUGEOT

*Válida para nuevos clientes del 50% en el importe de las opciones adicionales al equipamiento de serie del vehículo, según los criterios establecidos en el presente anuncio. Véase el apartado de condiciones de venta en el apartado de Información y Trámites. Véase el apartado de Información y Trámites para saber más sobre el programa Peugeot Drive. El programa Peugeot Drive ofrece un descuento del 50% sobre el precio de compra y con garantía mínima de 24 meses. Anulación de la garantía de 12 meses, de 36 meses de garantía total. Solo unidades nuevas, en condiciones óptimas de mantenimiento y uso. No se aplican descuentos en vehículos de más de 20 años con kilometraje superior a 100.000 km o con cambio mínimo de dos unidades. Véase para todos los detalles de los términos y condiciones en el apartado de Información y Trámites. Consulte más detalles de neumáticos en puntos de la red Peugeot adheridos a la acción y en www.peugeot.es. No se aplican a otros vehículos comercializados por Peugeot.

Consumo Peugeot 108: Consumo medio (l/100km) desde 4,3 hasta 4,3. Emisiones de CO₂ (g/km) desde 97 hasta 98. Consumo Peugeot 208: Consumo medio (l/100km) desde 5,5 hasta 5,4. Emisiones de CO₂ (g/km) desde 90 hasta 125. Consumo Peugeot 308: Consumo medio (l/100km) desde 5,7 hasta 4,9. Emisiones de CO₂ (g/km) desde 94 hasta 114.



MANUEL REY. Ferrol: Polígono de la Gándara 57-59 981 311 100 Betanzos: Avda. de La Coruña, 11 981 771 711 www.manuelrey.com

En 2017, las ventas de coches de gasolina, eléctricos, híbridos y de gas superaron a las matriculaciones de vehículos Diesel, una tendencia que se repetirá de forma aún más contundente en 2018

Los coches de gasolina, eléctricos, híbridos y de gas “se comerán” al Diesel

Redacción.

Algo está cambiando en el mercado automovilístico de ventas de coches nuevos. La realidad indica que la “Dieselización” en la compra de vehículos nuevos ya es historia y, por primera vez en los últimos doce años, en 2017 el cómputo total de las matriculaciones de automóviles impulsados por gasóleo fue sensiblemente menor a los impulsados por gasolina, a los híbridos, eléctricos puros y de gas (ya sea gas licuado de petróleo GLP o de gas natural comprimido GNC).

De forma concreta y según los datos oficiales recogidos por las distintas asociaciones de profesionales de la automoción, en 2017 el “pastel” del mercado automovilístico se repartió de la siguiente forma. Según las patronales de fabricantes de automóviles y camiones (Anfac), de concesionarios (Faconauto) y de vendedores (Ganvam), el porcentaje de vehículos nuevos matriculados Diesel fue del 48,3 por ciento frente al 51,7 por ciento de los automóviles impulsados por gasolina, híbridos y eléctricos puros (con un 46,6 por ciento de gasolina y un 5,1 por ciento de híbridos+eléctricos).

Si consultamos el informe realizado por Aniacam (la Asociación Nacional de Importadores de Automóviles, Camiones, Autobuses y Motocicletas), en 2017 se matricularon en España un total de 599.423 vehículos impulsados por gasóleo (Diesel puros y Diesel híbridos). En el otro lado de la balanza, si se suman los vehículos impulsados por gasolina, híbridos de gasolina, híbridos enchufables, eléctricos puros, eléctricos de au-



Los expertos aseguran que seguirá habiendo vehículos de gasóleo, pero notablemente menos contaminantes.

tonomía extendida y de gas (GLP, GNC y GNL), en total se contabilizaron 642.117 vehículos nuevos matriculados.

Estos datos de Aniacam referentes a 2017 contrastan claramente por los registrados en 2016, cuando las ventas de vehículos Diesel (tanto los de gasóleo puros como los Diesel híbridos) sumaron un total de 654.860 frente a los 498.785 de los impulsados por gasolina, híbridos de gasolina, híbridos enchufables, eléctricos puros, eléctricos de autonomía extendida y gas. Ante todos estos recopilados, es más que patente el cambio de tendencia, que se va a acentuar aún más en los próximos años. Pero vayamos aún más lejos, concretamente hagamos un recorrido por la evolución de las ventas en los últimos años.

El Diesel cae un 47% en 12 años

La “Dieselización” del mercado era una realidad más que constatada en los primeros años del siglo XXI y en los primeros de la actual

década. Sin embargo, la realidad actual es bien diferente y, como dato revelador, la comparación de datos de 2005 frente a los registrados en 2017.

Hace doce años y según Aniacam, en 2005 se vendieron en España un total de 1.139.477 vehículos impulsados por Diesel, frente a los 599.312 de gasóleo puros en 2017 (no se incluyen los híbridos Diesel con un dato insignificante de 111 unidades matriculadas). Estos datos revelan que las ventas de vehículos Diesel han caído un 47,4 por ciento en los últimos doce años.

¿El año del despegue del coche Ecológico?

Todos estos datos atestiguan la importancia cada vez menor del Diesel en el mercado automovilístico. Con las continuas restricciones de los vehículos altamente contaminantes (en algunas ciudades de Europa, ya se anuncia la prohibición de la circulación por el interior de las almendras centrales de las grandes urbes a vehículos con motor de combustión Diesel o gasolina

en los próximos años), las normas europeas medioambientales cada vez más severas con los límites de emisiones contaminantes y los incentivos gubernamentales para la compra de vehículos eficientes dibujan un panorama no muy halagüeño para el Diesel.

Las previsiones apuntan a un claro e imparable crecimiento los próximos años de los vehículos eléctricos, los híbridos puros, los híbridos plug in (enchufables), los de gas

y los de gasolina de nueva generación. Esto no significa que el Diesel está condenado a desaparecer, sino que perderá aún más volumen en el total del mercado automovilístico en beneficio de los vehículos cada vez más respetuosos con el medio ambiente. Los expertos aseguran que seguirá habiendo vehículos de gasóleo, pero notablemente menos contaminantes y con tecnologías revolucionarias e innovadoras que conllevarán una rebaja significativa de las emisiones NOx.

Lavado completo con cera desde **14€**

Cambio de neumáticos desde **15€**

Cuidamos y mimamos tu coche

!!! PÁSATE !!!

Limpieza de tapicería Parcial 65€ / Completo 85€

Además, mecánica rápida para motos, ciclomotores, coches, furgonetas. Pinchazos, mantenimiento, aceites y filtros.

Tarabelo, 95. Sada. 15160 La Coruña. Telf.: 981 942 688
lavadoyengrasesuarez@hotmail.com

Kässbohrer
Transport Technik

Ven a Mabesoa... y descubre los nuevos remolques **Kässbohrer**

Mabesoa **DAF**

Ctra. Nacional VI, Km. 582, Soñeiro - Sada. 15168 A Coruña. Telf.: 981 648 190. Fax: 981 648 187

El club y el hasta ahora máximo responsable en materia de fichajes acordaron "la finalización de sus actuales funciones en la entidad"

Barral cierra su etapa como director deportivo del Dépor



Richard Barral.

Redacción.

Richard Barral ha dejado de ser el máximo responsable del Deportivo en materia de fichajes. Según anunció el club, Barral y el Deportivo han acordado que este "finalice sus actuales funciones en la entidad", que desempeñaba desde junio de 2014.

"El Consejo de Administración del Real Club Deportivo y Ricardo

Barral Iglesias, director deportivo del Club, han acordado, de conformidad con los términos de la relación contractual vigente, que este finalice sus actuales funciones en la entidad", señala el comunicado del club, que aprovecha para "agradecer a Richard Barral todo el trabajo realizado durante estos más de tres años en la institución, deseándole lo mejor en su futuro profesional y personal".

El Deportivo, con 40,9 millones de ingresos, es el decimocuarto equipo que más dinero recibió de la máxima categoría.

El Dépor, decimocuarto en ingresos por derechos televisivos la pasada Liga

Redacción.

Palco23, portal especializado en noticias económicas del ámbito deportivo, ha publicado las cantidades que la La-Liga ingresó a los clubes de Primera y Segunda en concepto de derechos televisivos por la temporada 2016-17.

El Deportivo, con 40,9 millones de ingresos, es el decimocuarto equipo que más dinero recibió de la máxima categoría. La patronal, presidida por Javier Tebas, repartió en total 1.246,9 millones. En el pasado ejercicio ya se empezó a aplicar el nuevo sistema de reparto que tiene unos montantes fijos y otros variables, en función de conceptos como las últimas clasificaciones. El Barcelona lidera la tabla de ingresos con 136 millones netos, por delante del Madrid (130,3). Los clubes que menos cobraron fueron los recién ascendidos Leganés y Alavés (36,6). De todas formas, a las cifras netas se les debe restar el 7%, que se destina al fondo de compensación de los descendidos (3,5%), la promoción de LaLiga (1%), la Federación (1%) o el pago de cuotas de la Seguridad Social de deportes minoritarios (1%).

Ingresos por TV 2016-17

Primera División

Equipos	Neto
Barcelona	136.0
Real Madrid	130.3
Atl. de Madrid	92.3
Athletic	66
Valencia	62.7
Sevilla	61.3
Villarreal	56.6
Málaga	51.7
Real Sociedad	49.8
Celta	47.8
Betis	45.8
Espanyol	45.5
Granada	41.5
Deportivo	40.9
Las Palmas	40.9
Osasuna	40.0
Sporting	38.8
Éibar	38.8
Leganés	36.6
Alavés	36.6

* Las cantidades, en millones de euros.



Futbolistas del Dépor hicieron de Reyes Magos en los hospitales de A Coruña



Andone rescata un empate en Villarreal para el Deportivo tras una jugada individual de Sidnei que permite al Dépor salir de puestos de descenso

El Dépor sale de puestos de descenso ante el Villarreal

Redacción.

Una jugada sin demasiada chicha, cuando el partido ya agonizaba, le sirvió al Deportivo para rescatar un punto de oro ante el Villarreal.

Lo mereció en la medida en que el triunfo hubiera sido demasiado botón para los castellanenses, a los que les pudo bastar con muy poco ante el conjunto blanquiazul para llevarse un partido espeso. El empate representa un regalo inesperado para el equipo de Cristóbal, que sin embargo una semana más fue incapaz de despejar las dudas que arrastra desde hace meses. Al Deportivo, no obstante, le conviene ir descontando puntos en la carrera por la permanencia y avanzar posiciones que lo alejen de las posiciones más comprometidas de la clasificación.

Debe hacerlo como pueda, como si de una estrategia de supervivencia se tratara y aunque siga sin disponer de los argumentos que animen a pensar en una transformación inmediata del equipo al completo.

Lo más urgente para el Deportivo, sin embargo, pasa por reponerse en la tabla, y más después de una semana agitada en la que se quedó huérfano de director deportivo y se puso en entredicho la implicación de una plantilla a la que desde hace tiempo se le mira con recelo. El empate le sirve al equipo para abandonar los puestos de descenso en los que había caído tras la derrota en el derbi, y eso ya es mucho. Para lo que no sirve es para adivinar una evolución en un conjunto que volvió a mostrar los mismos síntomas de debilidad que lo han condenado a sobrevivir en la zona más comprometida de la clasificación.



Y eso que en el inicio del partido se pudo atisbar otra predisposición por parte de los deportivistas. Cristóbal renunció a la presión adelantada que había ordenado en las jornadas previas y regresó al centro del campo con tres jugadores para organizar un conjunto más resguardado para tratar de minimizar los

riesgos. El planteamiento no era el original, porque inicialmente estaba previsto que Andone y Lucas formaran juntos en la delantera. Unas molestias a última hora del coruñés en la espalda le impidieron viajar a Villarreal y el técnico regresó al esquema con el que desembarcó en el equipo a finales del mes de oc-

tubre. Arrancó bien el Deportivo, seguro en su campo y con presencia en el contrario gracias a la profundidad que le aportaban Adrián y Carles Gil en los costados. Los dos consiguieron asociarse al filo del cuarto de hora en la banda izquierda para fabricar una oportunidad que Al-

bentosa no consiguió materializar. El remate del central después de recibir el servicio al corazón del área del asturiano se marchó por poco y confirmó la decente puesta en escena de los blanquiazules.

Los duelos individuales se los llevaba un Deportivo bien posicionado en el campo y que ahogaba las posibilidades de un Villarreal demasiado previsible, pero a la media hora llegó el habitual patinazo del equipo de Cristóbal. Una jugada bien trenzada de los castellanenses con la colaboración de Guilherme, que se perdió en la presión y descuidó la incorporación de Fornals, alumbró el tanto de Ñal y dejó completamente deslabazados a los deportivistas.

El conjunto blanquiazul navegó a la deriva desde entonces, sin que ninguno de los tres mediocentros (Borges, Guilherme y Mosquera) fuera capaces de imponer un rumbo. No consiguieron reponerse del tanto hasta bien entrada la segunda mitad, cuando Cristóbal decidió buscar soluciones en el banquillo.

El entrenador deportivista interpretó que la pasividad que mostraba el Villarreal por entonces podía aprovecharla Çolak para asociarse en la franja ofensiva y acertó. Al equipo le cambió la cara y empezó a aproximarse a la portería de Asenjo. Adrián rozó el empate a pase del turco y más tarde con una cabalgada que volvió a dejarlo solo frente al guardameta rival. No acertó en ninguna de las dos ocasiones y ahí pareció que al Deportivo se le escaparían sus opciones, pero entonces emergió Sidnei desde la defensa con una de esas incorporaciones que tanto gustan al brasileño.

Los rivales que le salieron al paso lo hicieron sin apenas intención y el central acabó mandando un centro al área con la esperanza de que lo recogiera algún compañero. Andone, recuperado para la titularidad después de casi tres meses, acabaría cabeceando con suspense el balón a la red para rescatar un punto que alivia la situación de los deportivistas.

NOS OCUPAMOS DE TODO PARA TU EVENTO



- * Montaje de Eventos
- * Merchandising
- * Globos de Hello
- * Jaimas
- * Stands
- * Trust
- * Regalo Publicitario
- * Carpas
- * Suministro de Papelería

- * Alquiler de Mobiliario
- * Impresión Digital
- * Rotulación
- * Fresadora
- * Tarimas
- * Iluminación
- * Impresión Offset
- * Moqueta
- * Soportes Publicitarios

- * Flying Banner
- * Banderas
- * Pop Up
- * Poster Display
- * Cartón Display
- * Señalética
- * Banners
- * Roll Ups

www.verdemamoroeste.com

info@verdemamoroeste.com

Teléfono: 981 650 766 / 609 839 385

Derrota del CB Artai en Betanzos ante el Fucobet por 87 a 51

El partido correspondiente a la novena jornada de la liga de 3º división enfrentaba a Calvo Artai contra el Fucobet de Betanzos que llegaba a este encuentro como líder de la categoría. El partido empezó con salida en tromba del los azulones que le endosaron un 4-10 a los locales cuando aún no iban más que cuatro minutos de partido. Esto fue un espejismo de lo que paso a continuación ya que los locales pidieron un tiempo para ajustar a su equipo y a partir del minuto cinco del primer cuarto se pusieron por delante del marcador hasta el final del encuentro.

El primer cuarto acabó con un abultado 30 a 15 a favor de la escuadra de Betanzos. El segundo cuarto fue un calco del final del anterior, los carballesees muy desahogados en ataque y totalmente fuera del partido en el aspecto defensivo y sus rivales aprovechándose de sus desajustes defensivos, de su ventaja en el juego interior y de un gran acierto anotador.

El tercer cuarto fue el más ajustado de todos porque la defensa de CB Artai mejoró y el acierto anotador de los locales disminuyó un poco en relación con la primera parte del encuentro (11 a 9 de parcial en este cuarto).

El cuarto final fue un trámite para ambos equipos, los locales jugando y anotando para disfrute de su afición y los carballesees aguantando el tipo en la pista a pesar de la que le estaba cayendo encima. El resultado final de 87 a 51 ha sido un duro castigo para lo visto hoy en Municipal de Betanzos, ya que ni unos eran tan inferiores ni los otros tan superiores.

No ha sentado muy bien la vuelta al trabajo al conjunto de Alberto y Jordi pero la temporada es muy larga y volviendo a trabajar como antes de la parara navideña seguro que los resultados y las victorias llegaran solas.

PARCIALES
(30-15/26-12/11-9/20-15)

C.B. ARTAI (21+11+25+10)
Jaime Sueiro (2), Marcos Guance (), Abrahan (24), Fernando Mariño (8), Sergio Cebal (2), Bruno Calviño (10), Samuel (), Iván Cancela (), Dani Otero (), Diego Mallo (2), Alexandro (3) y Pedro ().

El club herculino recogió alimentos y juguetes para la campaña de navidad de Caritas Coruña

La Academia Red Blue 5 Coruña campeón en solidaridad



Redacción.

El pasado sábado 30 de Diciembre, el palacio de los deportes de Riaza acogió la VI edición de la jornada solidaria de fútbol sala organizada por la Academia Red Blue 5 Coruña.

Como viene realizando durante las anteriores ediciones, el club herculino recogió alimentos y juguetes para la campaña de navidad de Caritas Coruña.

Pese a coincidir cada año con numerosos eventos durante estas fechas, son muchas las familias que

aportan su granito de ayuda año a año, con la participación de sus hijos e hijas, o simplemente colaborando con la entrega de alimentos y juguetes.

Los números de esta edición han sido de lo más reconfortante, 400 Kg de alimentos, 200 juguetes y 180 participantes que han demostrado que con un pequeño gesto se puede hacer mucho. Y sobre todo demostrar que a través del deporte también se puede colaborar. La "VI Jornada Solidaria 5 Coruña" transcurrió entre la disputa de partidos amistosos,

actividades multideporte, talleres de postales navideñas y actividades orientadas a la tecnificación del fútbol sala. Esta jornada solidaria no pretende ser un competición propiamente, sino un espacio en el que compartir y colaborar a través del deporte, y en este caso, a través del fútbol sala.

Por todo esto, y muchas otras cosas que no son tangibles, el club quiso dar las gracias a todos los que lo han hecho posible este evento una jornada más, empezando por el Con-cello de A Coruña por la cesión las instalaciones del Palacio de los Deportes de Riaza, y estar

disponible para lo que se necesite, dar las gracias a los más de 30 monitores que de forma totalmente desinteresada han dedicado su esfuerzo y su tiempo para que esto saliese adelante, dar las gracias a los equipos que han participado, en especial al Poio FS desplazándose desde Pontevedra.

Y no podríamos terminar nuestros agradecimientos, sin citar a todos esos padres y madres que han querido ser participes junto con sus familias de una "Jornada Solidaria" que gracias a ellos seguirá teniendo continuidad los próximos años.

Al finalizar la Cena se celebró la entrega de los diversos trofeos para los regatistas

Cena del Regatista en el Real Club Náutico de La Coruña

Redacción.

Se celebró la tradicional Cena del Regatista organizada por el Real Club Náutico de La Coruña, para agasajar a todos los regatistas que representaron a esta entidad durante el año 2017.

El acto estuvo presidido por D. Germán Suárez-Pumariega presidente de la entidad acompañado por el vocal de vela D. Miguel San Claudio, así como de otras personalidades entre las que estaban el Presidente de la Federación Gallega de Vela, Manuel Villaverde, el Presidente de la Federación de Actividades Subacuáticas, Javier Núñez, el Capitán Marítimo de A Coruña, Gustavo Ortega y el Pre-

sidente del Sporting Club Casino, Juan José Medín.

El momento más emotivo de la velada llegó con la entrega del galardón al "Mejor Regatista del Año", que este año recayó, por segundo año consecutivo, en Roberto Bermúdez de Castro, por su gran trayectoria en la clase Laser durante el 2017, sus mayores éxitos fueron tercero en el Campeonato de Europa y tercero en el Campeonato de España, además de miembro de la selección Española, todo ello en la Clase Laser.

Otros galardonados por sus éxitos a nivel nacional fueron: Sofía Toro, Campeona de España 470 y miembro del equipo



olímpico español, Marcos Míguez-José Ramón Pardo, subcampeones de España, subcampeones del Circuito Nacional y Campeones Ibéricos de la Clase Snipe y Miguel Fernández, Campeón Copa de España y tercero en el Campeonato

de España Clase Finn. También se premiaron los Campeones Gallegos, que fueron: Jorge Tábara en clase Laser, Irene Rodríguez en Clase Laser, Jaime Carreras en Laser Standard y Marcos Míguez-José Ramón Pardo en Clase Snipe.

Ángela Rodríguez Piñón
fue la campeona en la primera categoría hándicap

Gran participación en la 3ª Liga Femenina disputada en Miño Golf Club

Redacción.

Un año más, La Liga Femenina contó con una amplia participación en el Miño Golf Club, 25 jugadoras divididas en 3 grupos bajo la modalidad stableford handicap, disputaron durante 11 jornadas una liga en la que reinó un magnífico ambiente.

Fue una liga muy disputada y hubo que esperar a la final del pasado día 8 para saber quienes copaban los primeros puestos en cada una de las categorías.

Al terminar y antes de degustar una magnífica cena en el restaurante de la casa club, se realizó la entrega de premios y el habitual sorteo de regalos.



Ángela Rodríguez Piñón, recogiendo su trofeo.



- 1ª CATEGORÍA:
Ángela Rodríguez Piñón
- SUBCAMPEONA:
Paz Santiago Feijanes
- 2ª CATEGORÍA:
Elena Piñeiro Gallego
- SUBCAMPEONA:
Pilar Santalla Muñoz
- 3ª CATEGORÍA:
Clara Eugenia Garrido
- SUBCAMPEONA:
Fabiola Fariña Guerrero

Homenaje a los mejores golfistas del año

21 Noticias.

La sede del Comité Olímpico Español ha sido el escenario de la Gala del Golf 2017, donde la familia del golf español ha homenajeado a los grandes triunfadores de la temporada, protagonistas todos ellos de un año inolvidable, así como a diversas personas que han contribuido especialmente al desarrollo de esta actividad deportiva en nuestro país.

La Gala del Golf Español 2017 sirvió para expresar en primer lugar el sincero reconocimiento a los once galardonados con las Medallas de Oro al Mérito en Golf por diversas actuaciones relevantes en todos los sectores de este deporte: Rafael Cabrera-Bello, Jaime Salaverri, Rafael Nebreda, Eduardo Bergé, Javier Benjumea y los seis ganadores del Campeonato de Europa Absoluto por Equipos 2017: Adriá Arnaus, Ángel Hidalgo, Javier Sainz, Manuel Elvira, Alejandro del Rey y Víctor Pastor. También fueron recibidos en el escenario los representantes de las entidades galardonadas con la Placa al Mérito en Golf por su contribución al crecimiento y desarrollo de nuestro deporte: los clubes de golf de La Peñaza, Ulzama, Vallromanes y Pula Golf, así como la productora televisiva La Nuez.



Centro Deportivo
SADA

"La distancia entre el querer y el poder se acorta con el entrenamiento"

En el Centro Deportivo Sada podrás disfrutar de un amplio abanico de actividades dirigidas, tales como:
STEP, GAP, BIKE, LATINOS, BAILES DE SALÓN, SAMBA, ABDOMINALES, CARDBOX, PUMP, FITBALL, PILATES, YOGA, TRX, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y ACTIVIDADES INFANTILES.

Además contamos con los mejores profesionales en Deportes de Contacto (BOXEO, K1 Y KICK BOXING)

Nueva sala para clases de:
CIRCUITOS FUNCIONALES A MAYORES y TRX
Defensa Personal y KAJUKENBO



Actividades para niños de 3-4 años
Talleres, defensa personal e iniciación

Ven a probar...
de nuestras instalaciones
1 de GRATIS

DESDE
19.90 €

SOLARIUM

Sada y sus Contornos, 5
15160 SADA (A CORUÑA)
T. 881 87 33 80

Horario: Lunes a Viernes de 7.00 a 23:00 h. Ininterrumpido - Sábados, Domingos y Festivos de 10:00 a 14:00 h.

Año nuevo, "sonrisa" nueva

La prevención es la forma más efectiva y económica de cuidar de nuestra salud bucodental

Por Clínica Cuidadent.

Como reza el refrán "año nuevo, vida nueva", muchos somos los que con el comienzo de año nuevo, nos cargamos de ilusión y buenos propósitos de cara al nuevo año que comienza. Dejar de fumar, hacer más deporte, leer más libros o cuidar de nuestra salud, son algunos de los propósitos más habituales cuando comenzamos un nuevo año.

Dentro de la salud, el cuidado de nuestra salud bucodental es una de las más importantes, ya que afecta tanto a nivel de salud general, como a nivel de relaciones personales, autoestima, etc... Una boca sana y bonita, nos permite hablar, comer, y sonreír sin limitaciones. Además, es nuestra mejor carta de presentación, ya que facilita nuestra relación con las personas que nos rodean.

Puesto que en salud dental, el mejor tratamiento que existe es la prevención, os proponemos a continuación nuestros 6 propósitos para su cuidado.



PRÓPOSITOS 2018 de SALUD DENTAL:

1. Cuidar nuestra alimentación:

Para mantener una buena salud bucodental y evitar la aparición de caries, es muy importante mantener una dieta sana y equilibrada con una adecuada ingesta de agua, frutas y verduras. Asimismo debemos evitar el consumo de refrescos y bebidas azucaradas, dulces, caramelos, y aperitivos poco nutritivos. También debemos evitar los tentempiés, pues en ellos se genera menos saliva que en una comida normal, y la saliva es la

que se encarga de eliminar restos alimenticios de la boca, y reducir los efectos de los ácidos.

2. Cuidar nuestra higiene dental:

Cepillarse los dientes al menos 2 veces al día, utilizar la seda dental, y llevar siempre un cepillo de dientes si vamos a estar fuera de casa. "¿Sabías que el cepillado de dientes es ideal hacerlo transcurrida media hora, pues así se habrá recuperado el PH natural de nuestra boca?"

3. Abandonar nuestros malos hábitos:

El tabaco o el alcohol son

tremendamente nocivos para nuestra salud dental, pues su consumo habitual está directamente asociado con problemas tanto en las encías (gingivitis, periodontitis...) como en los propios dientes (manchas, caries, etc...)

4. Renovar nuestro cepillo dental:

Tanto si utilizamos cepillo de dientes manual, como cepillo eléctrico, lo ideal es cambiar el cepillo/cabecel cada 3 meses. Hay que tener en cuenta que las fibras que componen los cepillos se desgastan, se doblan y además son base para el crecimiento de bacterias

y hongos perjudiciales que pueden permanecer entre las cerdas del cepillo. En este aspecto, indicar que los capuchones de los cepillos manuales son desaconsejados, pues generan unas condiciones de humedad y temperatura que favorecen la proliferación de bacterias.

5. Visitar 1-2 veces al año al dentista:

Las revisiones bucodentales anuales nos permitirán mantener el buen estado de nuestra salud bucodental y atajar temprano cualquier problema que pudiera surgir. La prevención es la forma más efectiva y económica de cuidar de nuestra salud bucodental.

6. Sonreír: Está demostrado que sonreír nos hace sentir mejor, nos hace sentir más felices, y presenta grandes beneficios para el corazón, el sistema inmunológico, y los niveles de estrés.

Todos estos propósitos tienen algo en común, que es el cuidado de nuestra salud bucodental, pero también abarcan otros muchos propósitos habituales, con lo que si los cumplimos todos, nos sentiremos mejor y más felices en este nuevo año 2018.



¡Recupera tu mejor sonrisa!

- Implantología Dental
- Ortodoncia (niños, adultos, invisible...)
- Estética Dental
- Odontopediatría
- Odontología General
- Periodoncia, Prótesis, Endodoncia...
- Facilidades de pago (financiación, tarjeta...)

1ª CONSULTA GRATUITA



**clínica dental
CuidaDent**

ACEA DE AMA
(Culleredo - A Coruña)

C/ Tierno Galván, nº18 bajo posterior

981 91 50 20

clinicadental@cuidadent.com
www.cuidadent.com

MÉDICO ESTOMATÓLOGO. IMPLANTES. CIRUGÍA ORAL

CLÍNICA DENTAL PREGO

Especialistas en Implante Dental

Tratamientos

- Implantes Dentales • Blanqueamiento y Estética Dental
- Periodoncia y Cirugía Periodontal • Ortodoncia Infantil y Adultos • Prótesis Estéticas sin Metal • Endodoncia

Tecnología

- Tratamientos bajo sedación
- Tecnologías Cad-Cam
- Dientes en 1 hora



Equipo Clínica Dental Prego

Plaza Pontevedra, 10, 3B, 15003 A Coruña, Telf.: 981 211 332 / Policlínico Pobesalud, c/ Dr. José Fariña, 12, 15300 Betanzos, Telf.: 981 770 500

Blusas con boleros y tonos claros serán tendencia en la moda de este año

Lo que no puede faltar en tu clóset en el 2018

Redacción.

Llegó el 2018 y con él, nuevas prendas que no pueden faltar en su armario.

Pantalones

Los jeans con pretinas en la cintura, botas rectas y recubrimientos metalizados serán protagonistas. Los pantalones destacarán los tobillos con elásticos y otros accesorios para resaltar esta parte del cuerpo. También se destacarán los pantalones cortos, pescadores y faldas midi.

Zapatos

Predominarán los tenis con plataforma y los tacones de punta muy pronunciada, con el tacón grueso o puntilla, de altura media.

Color

El color del año, designado por el Pantone Color Institute, es el ultra violet. Según este instituto, que asesora a las compañías de moda sobre las tendencias globales de color, el ultra violeta simboliza la contracultura y comunica originalidad, ingenuidad y pensamiento visionario.

Accesorios

Se usarán aretes grandes, dispares y asimétricos. Los anillos tendrán formas estrambóticas. Por el contrario, las carteras serán pequeñas.

Cinco prendas necesarias en el armario de una 'fashionista'

1. Un vestido tipo baby doll, un top o una falda inspirada en la lencería femenina, en colores pasteles, blancos, baby blue, verde manzana, vino tinto o negro.
2. Una blusa con transparencias. Este tipo de textura seguirá conquistando las pasarelas.
3. Una chaqueta anorak. Esta prenda es deportiva y sofisticada, liviana, en tela de nailon y usualmente tiene cuello alto y capucha.
4. Pantalones con rayas laterales, tipo sudadera. El boom de estas piezas comenzó en el 2017 y continuará este año.
5. Un blazer largo y desestructurado o un sastre inspirado en la moda formal masculina.



Te mostramos las nuevas tendencias en modelos de jeans que llevarás este año

Así serán los jeans que llevarás en el 2018

Redacción.

El 2017 nos sorprendió con nuevas propuestas, y este año no será la excepción. Las tendencias permiten escoger el jean que más favorece, pero otorgando al básico un protagonismo especial.

Los cortes se adaptan a la figura dando una oportunidad al skinny jean y a los pantalones de tiro alto.

Varios modelos e influyentes han comenzado a lucir este tipo de prendas. ¿Cuál será tu favorito?

1. INSPIRACIÓN 70S

Existen anchos y amplios, estos tipos de pantalones ganarán protagonismo la próxima temporada. Si eres alta puedes combinarlo con zapatillas. Si por el contrario eres bajita, lúcelos con zapatos con escote en 'V'.

2. CON ABERTURAS

La parte baja de los jeans se suben unos cuantos centímetros, dejando al aire algo más que el tobillo.

También se incorporan aberturas en los laterales que pueden llegar

a alcanzar la rodilla. Así los zapatos se convertirán en el protagonista.

3. DESFLECADOS Y SKINNY

Si eres amante del pantalón pitillo, la versión que domina los looks más urbanos encuentra su inspiración en este tipo de modelo, ligeramente desflecado y ajustado.

Ya sabes, si tienes unos jeans que te quedan estupendo, pero ya están desgastados, no lo tires. Córtales a media pierna y deja que los flecos vayan apareciendo.

4. DE TIRO ALTO

Este tipo jeans es perfecto para siluetas con cintura estrecha. Esta tendencia viene en color claro y con un toque vintage.

También encuentran su versión en diseños de corte recto y con efecto lavado.

5. JEANS ROTOS

Respecto a las roturas en el pantalón no hay termino medio, o bien se rasgan ligeramente en las rodillas o dejan las piernas al descubierto. Muchas celebridades rescatan las dos versiones, aunque la primera es la más común.

DESDE EL LUNES 8 DE ENERO

REBAJAS

Rúa Travesa, 47 - 15.300 BETANZOS (A Coruña)
Teléfono: 981 77 10 56
www.calzadospepegranero.com

tu tienda de ropa en Cambre

Cuesta de la Tapia, 12.
15679 Cambre (A Coruña)
Telf.: 881 872 027

Flor de Canela MODA Y COMPLEMENTOS

Expertos denuncian la falta de programas eficaces de detección que establece la Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE)

Los superdotados no reciben una buena atención educativa

Redacción.

Según los últimos datos publicados por el Ministerio de Educación, en los colegios e institutos españoles hay 23.745 alumnos con altas capacidades (curso 2015/16), «cuando estadísticamente debería haber, como mínimo, alrededor de 200.000». Así lo afirman desde la Asociación Española para Superdotados y con Talento (AEST), quien denuncia la escasa atención educativa que reciben estos estudiantes, según lo establecido por la Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), que los considera «alumnos con necesidad específica de apoyo».

Esta organización recoge, en su informe anual, que el 70% de las consultas que recibió en 2017 tuvieron que ver con la ausencia de programas eficaces de detección y atención a estos alumnos y la necesidad de las familias de consultar a psicólogos privados. «La gran mayoría de estos estudiantes nunca son identificados ni potenciados, lo que supone una gran pérdida de talento para España», manifiestan desde la asociación.

AEST recibió un total de 10.000 solicitudes de información el pasado año, 3.000 más que en 2016.

El 8 por ciento de ellas fueron realizadas por profesionales de enseñanza media y universitaria y un 4%, por maestros de escuelas. La mayor parte de las peticiones atendidas se focalizaron en dos tipos de problemas: alumnos con altas capacidades no atendidos por los centros educativos (40%) y estudiantes valorados por psicólogos privados, que recurren a la asociación para recabar información (30%).



Expertos denuncian la falta de programas eficaces para los superdotados.



Estudiantes denuncian que no se han resuelto las becas ofertadas por la UCLM

Redacción.

«Son un ingreso necesario para muchos estudiantes, hijos de la clase trabajadora que tienen dificultades para acceder a la universidad», señalan.

El Colectivo Estudiantil de Ciudad Real ha lamentado que, a punto de comenzar el cuatrimestre en la Universidad (UCLM), esta institución aún no haya resuelto la convocatoria de becas de colaboración que oferta cada año. En un comunicado de prensa, el Colectivo Estudiantil ha recordado que esta resolución debería conocerse desde antes de Navidad y que estas becas «son un ingreso necesario para muchos estudiantes con necesidades económicas».

Por eso, han indicado, el Colectivo Estudiantil quiere saber por qué no se han resuelto dichas becas, además de exigir que la resolución se conozca cuanto antes y que se respeten los periodos de reclamación. En opinión de este colectivo, esta situación, «no hace sino aumentar» su preocupación por la situación financiera de la universidad, «una situación injusta a la que se enfrentarán los estudiantes y los trabajadores». Y han recordado que a pesar de las protestas, el Gobierno regional «se las ingenió para imponer una situación de infrafinanciación», que sufrirá la Universidad de manera directa a lo largo del 2018.

Finalmente, este colectivo ha vuelto a reclamar una «financiación justa» para la Universidad, para conseguir una «universidad digna y democrática».

GUÍA ESTUDIANTES

se mariñas
tu periódico comarcal

anúnciate llamando
al 981 638 680

RECORTES

CLASES DE MANUALIDADES Y PINTURA ÓLEO
ARTÍCULOS DE MANUALIDADES
PINTURAS ÓLEO, ACRÍLICAS, VITRALES...
MUEBLES AL NATURAL Y DECORADOS POR ENCARGO

email:recortes4@yahoo.es

Cuesta de la Tapia, 4 - Tel. y Fax: 981 66 05 80 - 15678 El Templo LA CORUÑA

O CASTELO

LIBRERÍA • PAPELERÍA

Libros de Texto • Material Escolar
Fotocopias • Plastificados • Encuadernaciones

Tel: 981 61 54 53

Carral de Repicho, 21, Sta. Cruz - OURENS (La Coruña)

El chocolate y la bollería figuran en el top 3 del ranking de alimentos que aportan más azúcares añadidos en el consumo de energía de los niños de 9 a 12 años

¿Qué alimentos aportan más azúcares añadidos en la alimentación infantil?

Redacción Salud.

El elevado consumo de azúcares añadidos se ha asociado con la obesidad, con factores de riesgo cardiovascular, diabetes o síndrome metabólico, lo que ha hecho que su papel en la alimentación haya ganado relevancia, sobre todo en los últimos años.



Esto es especialmente importante en la infancia y la adolescencia pues según el estudio científico ANIBES* la contribución de este tipo de azúcares al porcentaje de energía total es elevado cuando hablamos de niños y adolescentes (9,8% y 10%, respectivamente), sobre todo si lo comparamos con el porcentaje que supone en el caso de los adultos (5,1% de la energía total).

¿Qué tipo de azúcares consumes más y de dónde proceden?

Uno de cada cuatro participantes en el estudio científico ANIBES supera la recomendación de la OMS que marca una contribución de los azúcares añadidos menor del 10 % de la ingesta total de energía.

Si además tenemos en cuenta, tal como recoge el estudio, que los grupos de edad que son más propensos a exceder la recomendación de la OMS son el de los niños (9-12 años) y el de los adolescentes (13-17 años), conviene más que nunca analizar cuáles son los alimentos que en el día a día aportan más azúcares añadidos.

Los 10 grupos de alimentos con más azúcares añadidos son:

- **Chocolate, 22,7%.****
 - Refrescos con azúcar, 17,90%.**
 - Bollería y pastelería, 16,10%.**
- Otros productos lácteos, 9,69%.**
- Yogur y leches fermentadas, 8,32%.**
- Zumos y néctares, 6,57%.**
 - Azúcar, 5,27%.**
 - Cereales de desayuno y barritas de cereales, 4,06%.**
 - Otros dulces, 1,96%.**
 - Bebidas para deportistas, 1,59%.**

****Dato (%): porcentaje de azúcar añadido con respecto al total de la energía.**

Tal como recoge la tabla el subgrupo integrado por el chocolate (22,70 %) es la fuente alimentaria que más azúcares añadidos aportó al grupo de edad de los niños y niñas (9-12 años), seguido de los refrescos con azúcar (17,90 %), bollería y pastelería (16,10 %), otros productos lácteos (9,69 %), yogur y leches fermentadas (8,32 %), zumos y néctares (6,57 %), azúcar (5,27 %), cereales de desayuno y otras barritas de cereales (4,06 %), otros dulces (1,96 %), bebidas para deportistas (1,59 %),

mermeladas y otros productos similares (1,53%) y precocinados (1 %). La suma de todos ellos incluye más del 95 % de la contribución de azúcares añadidos a la alimentación diaria de los más pequeños.

Diferencias entre niños y niñas

Como dato curioso, cabe destacar que el aporte de azúcares añadidos que procede del consumo del chocolate es mayor en el caso de las niñas que en el de los niños (23,7% de ellas, frente al 11,40% de ellos). En el caso de los niños, existe un porcentaje más alto del aporte de azúcares añadidos que supone el consumo de refrescos con azúcar que en el de las niñas (25,5%, frente a 14,3%).

También llama la atención que el aporte de azúcar añadida directa (grupo de alimentos denominado como "azúcar", según el ranking) sea mayor en el caso de los niños que el de las niñas, pues en el caso de ellas supone un 17,8% del total de aporte de azúcares añadidos al consumo de energía frente al 5,57% que supone en el caso de las niñas.

El cuidado del cabello no termina en la ducha, tras aclarar el champú, acondicionador y mascarilla reparadora

Cómo cuidar el pelo dañado por el frío

Redacción Belleza.

Después de pasar un verano intentando proteger nuestro cabello del sol, los efectos nocivos del cloro y demás, pensamos que el invierno está aquí para poder lucir de nuevo melena, ¡pero no! El frío de esta época del año también produce un efecto dañino en nuestro cabello y por esa razón, debemos adaptar nuestra rutina para poder lucir de verdad un pelo diez.

¿Cómo el frío daña tu cabello?

De manera directa, el frío afecta a tu cuero cabelludo. Durante las estaciones del año en que las temperaturas disminuyen, los vasos sanguíneos que riegan el cuero cabelludo se contraen, por lo que las glándulas sebáceas del cuero cabelludo no funcionan como deberían. Esto se traduce en un pelo más frágil, seco y encrespado, cosas que nadie de-

sea. Además, el frío nos obliga a encender la calefacción y a usar gorros y bufandas. ¿Te preguntas cómo esto afecta a tu cabello? ¡Te lo contamos! Al igual que en verano, el calor debilita tu cabello, el que se obtiene de la calefacción tiene el mismo efecto. De hecho, se ve aumentado por el constante contraste de temperaturas, -por al calle hace frío, llegas a casa y buscas desesperadamente calor-, y en muchos casos, la sequedad reinante en el ambiente.

Por su parte, el uso de gorros y bufandas para mantenernos calentitos suele provocar una indeseada electricidad estática en el cabello, roces y enganchones que lo debilitan y pueden llegar a romperlo.

Para contrarrestar el efecto del frío debemos apostar por una gama de productos nutritivos que den al pelo aquello que las bajas temperaturas le han quitado.





Te traemos los tratamientos más naturales, para cuidarte desde dentro ...
... y verte mejor desde fuera

C/Etiopia nº4, Perillo
Frente al centro de salud

981 11 00 80

@isiestetica

Isi Estética



Consejos prácticos y muy sencillos para seguir una dieta equilibrada, variada y beneficiosa para la salud

Desayunos y cenas: qué comer para llevar una dieta sana

Redacción.

Una dieta sana y equilibrada es la que permite que el cuerpo funcione de manera óptima. Para lograrlo, es fundamental que se base en alimentos que potencien el buen funcionamiento del organismo y eviten las enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad o los problemas cardiovasculares. Por esta razón, los expertos recomiendan que la dieta forme parte de un estilo de vida saludable, sea rica en alimentos de origen vegetal y fibra y, por contra, sea baja en grasa de origen animal, en dulces y productos muy calóricos. El presente artículo reseña las principales características de una dieta saludable y presenta sugerencias concretas para el desayuno y la cena.

¿Qué debe contener una dieta saludable?

Para que la dieta sea equilibrada debe contener al menos dos raciones de verdura diaria, una en la comida y otra en la cena; de 2 a 3 piezas o raciones de fruta al día; de 2 a 3 raciones de alimentos proteicos al día (carne, pescado y huevos, de preferencia poco grasos), cereales o féculas ricos en fibra, tales como la pasta, el arroz o el pan integral o las legumbres; y evitar alimentos como el azúcar, dulces como mermeladas ricas en azúcar, bebidas azucaradas, bollería y pastelería industrial y alimentos precocinados. Otro de los aspectos que recomiendan los expertos es repartir la ingesta alimentaria a lo largo del día y hacer, por lo tanto, 5-6 comidas diarias: desayuno, media mañana,



comida, merienda, cena y colación después de la cena. Ello favorece el autocontrol de la ingesta y la ansiedad y también reparte el consumo de calorías a lo largo del día.

¿Saltarse comidas o no cenar puede ayudar a adelgazar?

No hay ningún estudio que demuestre que saltarse alguna comida pueda ayudar a adelgazar. A pesar de que la base de cualquier dieta baja en calorías para el control del peso corporal es reducir la ingesta calórica, no está recomendado saltarse comidas para conseguirlo. Los expertos recomiendan no saltarse comidas y repartir bien la ingesta a lo largo del día, puesto que ello puede ayudarnos a controlar el hambre y la ansiedad. Saltarse comidas puede favorecer que tengamos hambre antes de la siguiente y, por consiguiente, que acabemos picando y comiendo algún alimento no recomendado. Por ejemplo, no cenar puede hacer que a la mañana siguiente tengamos mucho apetito o no merendar puede hacer que tengamos mucha hambre antes de la cena; y, por tanto, acabaremos picando algo antes de la cena o desayunando

mucho más de lo habitual a la mañana siguiente.

¿Cenar solo fruta o cereales con leche ayuda a perder peso?

La cena es la última comida del día y no debe ser una comida copiosa y abundante, sobre todo si vamos a acostarnos inmediatamente después de ella. El control calórico de la cena es importante si queremos adelgazar. No obstante, sustituir la cena por algún alimento concreto -como fruta o leche con cereales-, puede contribuir al desequilibrio de la dieta e incluso a un aporte excesivo de calorías en ella.

Para hacerse una idea: un tazón de fruta con un plátano, 200 g de uva y dos peritas puede contener unas 400 kcal, las mismas que podría tener una ensalada verde con un huevo duro. Lo mismo puede pasarnos si sustituimos la cena por un tazón de leche con cereales. Si controlamos bien las cantidades, una taza de leche semidesnatada con 30 g de cereales aporta unas 200 kcal, pero si sustituimos la taza por un tazón grande, el aporte calórico puede rondar las 400-500 kcal; de manera que estaremos ingiriendo lo mismo, o incluso más, que si hiciéramos una cena equilibrada.

Además, sustituir la cena equilibrada por estos alimentos puede hacer que disminuya la ingesta de verdura y fruta (en el caso de los cereales) y, por tanto, el consumo de fibra dietética, cosa que podría aumentar el riesgo de estreñimiento. También puede provocar que se reduzca la ingesta proteica, un hecho muy importante en pacientes con riesgo de desnutrición o en personas con disminución de la masa muscular. Así pues, saltarse

comidas o desequilibrar la dieta no ayuda a adelgazar ni a llevar una dieta más sana.

Desayunos y cenas: sugerencias saludables

Entre el desayuno y la media mañana se debe consumir un lácteo (leche, yogur o queso) algún alimento feculento (pan, tostadas o cereales), acompañado -o no- por algún alimento proteico, y una fruta.

Por ejemplo:

- **Desayuno:** café con leche semidesnatada y bocadillo mini. Media mañana: macedonia de fruta. En detalle: bocadillo mini de jamón cocido acompañado de café con leche en el desayuno y macedonia de pera y uvas a media mañana.

- **Desayuno:** té con leche con dos kiwis. Media mañana: bocadillo con yogur líquido desnatado. En detalle: té con leche acompañado de dos kiwis en el desayuno y bocadillo de jamón serrano con yogur líquido desnatado a media mañana.

- **Desayuno:** café con leche con sándwich de tomate y queso fresco. Media mañana: yogur natural desnatado edulcorado con nueces. En detalle: café con leche con sándwich de pan de molde de horno integral (sin grasas añadidas), con tomate, orégano, aceite de oliva y queso fresco. A media mañana, yogur natural desnatado con nueces.

- **Desayuno:** leche con cereales de desayuno. Media mañana: manzana

con yogur desnatado edulcorado. Hay que procurar escoger cereales de desayuno integrales y sin miel, azúcar ni grasas añadidas.

Una cena equilibrada y ligera debería contener verduras crudas o cocinadas, alimentos proteicos magros (carne, pescado o huevos) y una cantidad moderada de alimentos feculentos (pan, pasta, cereales y legumbres). Es conveniente consultar al dietista-nutricionista sobre la composición cuantitativa, si está realizando una dieta controlada en calorías.

Algunos ejemplos:

- **Cena:** puré de calabacín con merluza a la plancha. Postre: mandarinas. En detalle: crema de calabacín, cebolla y un poco de patata, aderezada con sal y pimienta negra, todo triturado. Merluza a la plancha. Dos mandarinas de postre.

- **Cena:** ensalada completa. Postre: mango. En detalle: ensalada con lechuga y brotes de canónigos, tomate cherry, remolacha y zanahoria con un huevo duro y 25 g de avellanas. Dos tostadas integrales. Medio mango de postre.

- **Cena:** verdurita al vapor o lékué con pollo. Postre: melón. En detalle: berenjena, cebolla, zanahoria y tomate a tiras, cocinados al vapor o en lékué, con pechuga de pollo a daditos. Dos rebanadas de pan integral. Melón de postre.

- **Cena:** ensalada de tomate y ventresca de atún. Postre: plátano. En detalle: tomate de ensalada en rebanadas gruesas acompañado de ventresca de atún. Dos rebanadas de pan integral. Plátano de postre.



DEMARIAHORECA
ALIMENTACION Y BEBIDAS

C/ Parroquia Cortiñán. (Cruce Parroquia Moruxo). Nave I - 01/04
15166 Polígono de Bergondo
LA CORUÑA
email: demariahoreca2014@yahoo.es
648 691 407 / 626 009 974

ESTRENOS DE CINE (ENERO)



Título: El joven Karl Marx
Género: Biopic, Drama. **Nacionalidad:** Alemania
Año: 2017
Director: Raoul Peck
Guión: Pascal Bonitzer, Raoul Peck

Reparto: August Diehl, Stefan Konarske, Vicky Krieps, Olivier Gourmet.

Sinopsis: Sinopsis: Un paseo por la vida de un joven Karl Marx en exilio constante para defender un ideario. Junto a él, su mujer Jenny, quien será el pilar sobre el que se sustenta su trayectoria, una mujer revolucionaria, moderna y con un gran espíritu crítico, sin la que nada habría sido posible. A la edad de 26 años, Karl Marx, un periodista alemán comprometido con la realidad social de ese momento, emprende el viaje que le llevará a la publicación, en 1848 del Manifiesto Comunista.

Fecha de Estreno: Viernes, 19 de Enero de 2018



Título: El malvado zorro feroz
Género: Animación
Nacionalidad: Francia
Año: 2017
Director: Benjamin Renner, Patrick Imbert
Guión: Jean Regnaud, Benjamin Renner

Reparto: Kamel Abdessadok, Jules Bienvenu, Guillaume Bouchède, Guillaume Darnault, Jean-Loup Horwitz, Augustin Jahn-Sani, Christophe Lemoine, Elise Noiraud, Boris Rehlinger.

Sinopsis: La película es una divertida fábula que demuestra que la campaña no siempre es tan tranquila y pacífica como aparenta ser, y cuenta con protagonistas animales especialmente hilarantes: un zorro que es madre de una familia de polluelos, un conejo que actúa como una cigüeña y un pato que quiere ser Papá Noel.

Fecha de Estreno: Viernes, 19 de Enero de 2018



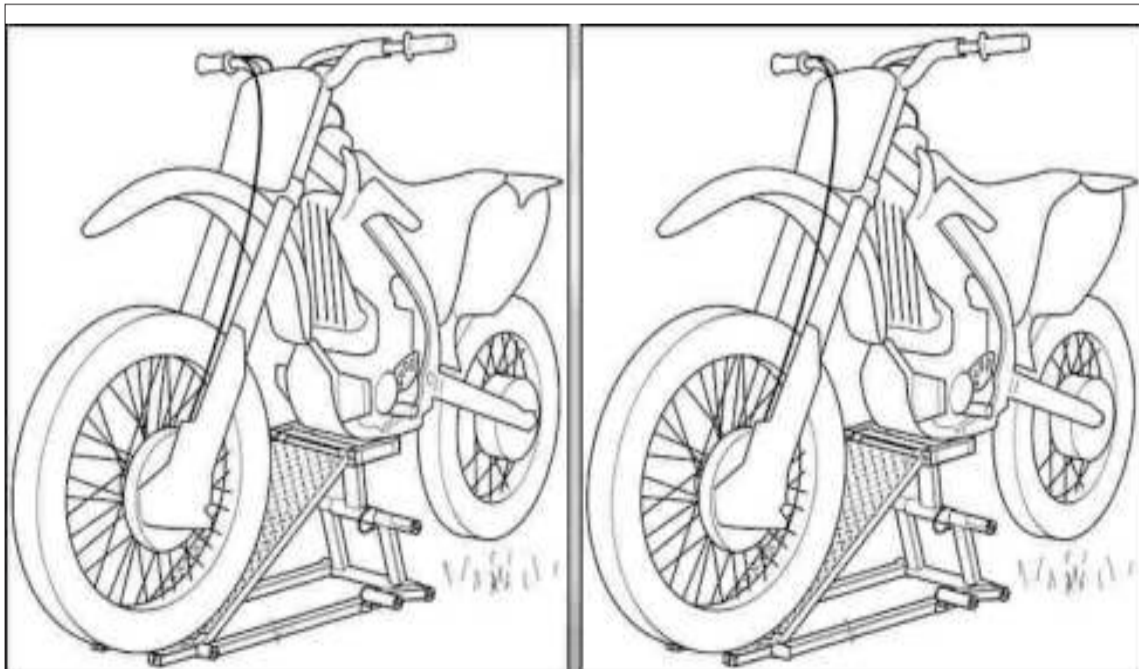
Título: Salvando al Reino de Oz
Género: Animación
Nacionalidad: Rusia
Año: 2017
Director: Fyodor Dmitriev, Darina Shmidt, Vladimir Toropchin
Guión: Aleksandr Boyarskiy

Reparto: Dmitriy Dyuzhev, Konstantin Khabenskiy, Sergey Shnurov.

Sinopsis: El astuto y malvado Urfin pretende coronarse como rey del fantástico Reino de Oz, apoderarse de Ciudad Esmeralda con sus soldados de madera y cambiarle el nombre a Urfinville. Para impedirlo se pondrá en acción Dorothy, la pequeña y dulce niña con zapatos mágicos, que contará con la ayuda de sus amigos: el perro Toto, el Hombre de Hojalata, el Espantapájaros y el León Cobarde. Pero para poder derrotar a Urfin deben descubrir antes quién es realmente.

Fecha de Estreno: Viernes, 19 de Enero de 2018

ENCUENTRA LAS 9 DIFERENCIAS



SUDOKU

6	7		3					4
9		1	7	5				2
4	5	3					8	1
	9		8	2		4		
	4		1				2	
3	2	7			9		1	6
	6		4				3	
8	3		2	6	7	1	4	
2	1		9		8	6	7	

CRUCIGRAMA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

HORIZONTALES:
 1: Distráidas. Traje de etiqueta masculino que tiene por detrás dos faldones. 2: Regalaréis. Acrónimo de Educación Secundaria Obligatoria. 3: Sufijo con el que se crea el nombre de algunos árboles frutales partiendo del nombre de su fruto. 4: Dominio de internet de Emiratos Arabes. Promoción o mejora de categoría en un empleo. 5: Roentgen. Subí la bandera. Séptima nota de la escala musical. Metro. 6: Uno en números romanos. Símbolo del rutenio. Dios del trueno en la mitología nórdica y germánica. Consonante. 7: Referencia a personas o cosas sin nombrarlas. Vigésima primera letra del alfabeto griego. 8: Modo. Alero de un edificio. 9: Actúe con osadía. Comunidad autónoma de España. 10: Con poca sal. Palo, bastón.

VERTICALES:
 1: Inventaríamos. 2: Obsequiaré. Cansado, carente de fuerzas. 3: Pieza de hierro o de otra materia rígida, en figura de circunferencia. Natural de Irún. 4: Conozco. Culpé, delaté. Vocal. 5: Marcharse, largarse. Enfado muy violento. 6: Adviervo usado en impresos y manuscritos para dar a entender que una palabra o frase es textual. Atoar, remolcar. 7: Quince en hexadecimal. Decisión y perseverancia que se ponen en la ejecución de algo. Avenida. 8: Juntarse varias personas para tratar un asunto. Asociación Geológica Argentina. 9: Cocinas en el horno. Brote reproductor de las plantas. 10: Mujer natural de Colombia.

JEROGLÍFICOS



¿Ha gozado más aventuras como esa?

oTas vío



Tu tío me dijo que te ayudara

ven, me dio t'abajo

THE NEW XF PURE EXCELLENCE



www.mabesoia.com

Mabesoia

Ctra. Nacional VI, Km. 582. Soñeiro - Sada. 15168 A Coruña
Telf.: 981 648 190. Fax: 981 648 187

DAF