

La Ventana Digital

JULIO

2018



SUMARIO

Centro de VIGO, Grupo PSA (Resumen Julio)..... 3 a 7

- Las marcas del grupo crecieron un 61,6% el primer semestre en España...
- SEETROËN, gafas antimareo.
- Las cuentas de Opel España retornan a cifras positivas.
- Opel Zaragoza, soldadura inteligente.
- PSA reorganiza la dirección de Opel y Peugeot en la Península Ibérica.

Sector del Automóvil (Resumen Julio)..... 8 a 10

- Europa y Japón, nuevo tratado de libre comercio.
- Ponga un clásico en su vida.
- El TATA Nano dice “adiós”.

Noticias Destacadas: Actualidad y Economía.....11

- Evolución del IPC.

Cultura y Ocio..... 12 a 17

- El Camino de SANTIAGO PORTUGUES por etapas:
Etapas IV → Pontevedra – Caldas de Reis
- Agenda Cultural de agosto-septiembre.
- Cartelera de Cine de agosto-septiembre.

Noticias Deportivas..... 18

- Eventos deportivos de participación popular.

Varios..... 19 a 28

- Calas en la ría de Vigo para desear un verano eterno.
- A Cocinar, recetas fáciles.
- Tabla de mareas Agosto.
- Los beneficios de incorporar cacahuets a la comida.

Todas las fotos utilizadas en esta Revista son “LIBRES DE DERECHOS DE IMAGEN”.

Centro de VIGO, Grupo PSA

LAS MARCAS DEL GRUPO CRECIERON UN 61,6% EL PRIMER SEMESTRE EN ESPAÑA.



El Grupo PSA ha cerrado el primer semestre del año como líder a nivel comercial en el mercado español al conseguir un total de **188.220** vehículos matriculados (un **22,2%** de cuota de mercado entre turismos y vehículos comerciales), lo que representa un crecimiento del **61,6%** respecto al mismo periodo del año anterior. También se mantiene líder a nivel industrial ya que de sus tres factorías en España (Vigo, Madrid y Zaragoza) salieron un total de **519.542** vehículos de **13 modelos distintos**, lo que supone un aumento del **10% respecto a 2017**.

Con estas cifras el Grupo PSA consolida su modelo de negocio, ampliado tras la entrada de Opel dentro del mismo en julio del pasado año. Por marcas, la que más creció fue Peugeot con 73.726 unidades matriculadas entre vehículos comerciales y turismos, lo que supuso un aumento del 17,7 % en tasa interanual.

Citroën vendió 58.971 unidades en el primer semestre del año, creciendo un 13,7 %. Destaca la oferta en vehículos comerciales como el Berlingo, que fue líder del segmento con 13.300 unidades.

DS fue la que más creció en porcentaje con la entrada del nuevo DS7 Crossback, llegando al 26,3% aunque con un volumen de 2.530 unidades.

Opel, la recién llegada, aportó a la cuenta de resultados comerciales un total de 52.993 unidades, lo que supone una cuota de mercado del 6,3 %. En cuanto a las fábricas, el centro de producción de Figueruelas cerró el primer semestre del año con 239.395 vehículos fabricados, un 18 % más que en mismo periodo de 2017. La planta de Vigo llegó a los 237.895 vehículos, un 1 % más, mientras que la factoría de Madrid incrementó su producción un 17,7 %, hasta las 42.252 unidades.

Centro de VIGO, Grupo PSA

SEETROËN, GAFAS ANTIMAREO



Citroën, la marca que hace del confort su “leitmotiv”, ha presentado SEETROËN, las primeras gafas que **eliminan el mareo** en los viajes. Estas gafas solucionan este problema denominado como **cinetosis** o **mal de movimiento**, que afecta de forma crónica a más de 30 millones de europeos. Una de cada tres personas desarrolla los síntomas al menos una vez en su vida.

Estas gafas funcionan según un sencillo principio: recrean la línea del horizonte por medio de un líquido de color para solucionar el conflicto sensorial que origina el problema. Una solución desarrollada inicialmente para los marineros, que la marca ha decidido extender su uso a todas las personas que viajan en barco, pero también en coche, autobús, avión, etc.

Las gafas utilizan la tecnología **Boarding Ring™** desarrollada por la start up francesa del mismo nombre. Este dispositivo paramédico, patentado y probado, tiene una tasa de eficacia del 95%.

Gracias al líquido en movimiento que se encuentra en los anillos situados alrededor de los ojos, en el eje frontal (derecha/izquierda), pero también en el eje sagital (delante/atrás), las gafas recrean la línea del horizonte para resolver el conflicto entre los sentidos que origina el problema.

Cuando se notan los primeros síntomas hay que ponerse las gafas. Tras unos 10 ó 12 minutos, el dispositivo permite a la mente "resincronizarse" con el movimiento percibido por el oído interno, mientras que los ojos se mantienen fijos en un objeto inmóvil como un smartphone o un libro. Están indicadas a partir de los 10 años (cuando el oído interno ha terminado su crecimiento). Las gafas no tienen cristales, las puede compartir toda la familia y también se pueden usarse encima de otras gafas.

Las gafas Seetroën se venden por 99 euros en la boutique lifestyle de la marca: **lifestyle.citroen.com**

Centro de VIGO, Grupo PSA

LAS CUENTAS DE OPEL ESPAÑA RETORNAN A CIFRAS POSITIVAS.



La mayor demanda del mercado y los dos nuevos modelos fabricados en la planta de Opel en Figueruelas (el Crossland X, cuya producción arrancó en abril de 2017, y el Citroën C3 Aircross, en agosto de 2017), han hecho que las cuentas de Opel España vuelvan a números positivos con unas **ganancias de 33,5 millones** (34,2 millones antes de impuestos) **frente a las pérdidas de 3,2 millones registradas el año anterior**. Los resultados, indican que la cifra de negocio de la filial española de Opel se sitúa en 4.606 millones en 2017 frente a los 4.297 millones de 2016, lo que supone un incremento del 7%.

En cuanto al volumen de coches fabricados, fueron 21.000 más el pasado año, un 5,8% de incremento, al haber alcanzado 382.000 en 2017 frente a los 361.000 de un año antes. Una producción que supuso hacer 1.851 coches al día y que representó el 40,6% de la producción del Grupo Opel/Vauxhall.

El informe de gestión de las cuentas anuales, elaborado por Deloitte, se destaca que "Opel/Vauxhall está aprovechando al máximo las sinergias con el Grupo francés", sobre todo en materia de ahorros, y en un apartado sobre la "evolución previsible del negocio", "prevén un aumento integral de la competitividad de ambas marcas mediante aspectos tales como la **reducción del número de plataformas** que la firma alemana usa para la fabricación de sus vehículos (**de 9 actuales a 2 en 2024**) y el **lanzamiento de nuevos modelos para el año 2020**".

El informe explica la reducción de un 17% de los costes fijos (gracias a mejoras en todas las áreas) y la reducción de costes de desarrollo de nuevos vehículos (como en el nuevo Corsa).

Centro de VIGO, Grupo PSA

OPEL ZARAGOZA, SOLDADURA INTELIGENTE.



La carrocería de un coche contiene miles de puntos de soldadura. Controlarlos al máximo, mejorando la calidad de los procesos vinculados a la fijación de piezas para tratar de predecir posibles averías, es un desafío para cualquier fábrica de automóviles.

Un reto que herramientas como el ‘big data’ permiten acometer ahora con más garantías, como están constatando en Opel a través de un proyecto que, denominado **“Welding Wizard”** y desarrollado en la factoría de Figueruelas, ya se ha puesto en marcha en siete fábricas de “la firma del rayo” y ahora está en pruebas en dos de PSA.

"El proyecto consiste en conectar y revisar cerca de 3.000 controladores de soldadura, cada uno de los cuales aplica entre 15 y 30 o más puntos", apunta **Fernando Espiau**, ingeniero de la planta de Zaragoza especializado en **“business intelligence and analytics”**, que recibió uno de los premios Ticbox **del clúster aragonés de innovación IDIA** por “Welding Wizard”.

"Con el proyecto conseguimos beneficios que antes eran impensables, como reducir el tiempo de paro de los equipos mediante la predicción de determinados tipos de averías, reducir las actividades de mantenimiento preventivo regular, mejorar el rendimiento de los equipos de soldadura y reducir potenciales problemas de calidad", señala. Además, indica, se consigue contar con una base de análisis de causas de fallo y se obtiene un repositorio con los mejores parámetros de soldadura para cada combinación de chapas.

Centro de VIGO, Grupo PSA



La predicción de averías, se realiza a varios niveles. Semanalmente se envía a cada planta una lista de elementos de soldadura a revisar durante el fin de semana porque han dado indicios de que podrían acabar por no funcionar correctamente. Determinados tipos de tendencias son detectados controlando la evolución en el tiempo de algunos parámetros de soldadura, momento en el que se envía un correo electrónico a los responsables de planta para que lo revisen y envíen información sobre lo que han encontrado. "De esta manera conseguimos mejorar las predicciones con el tiempo".

PSA REORGANIZA LA DIRECCIÓN DE OPEL Y PEUGEOT EN LA PENÍNSULA IBÉRICA.

El Grupo PSA ha nombrado a Jorge Tomé nuevo director de Opel España y Portugal en sustitución de Jonathan Akeroyd, mientras que Hélène Bouteleau asume la plaza que deja libre el portugués en la dirección de Peugeot España y Portugal. Jorge Tomé, ingeniero de profesión y en Peugeot desde 1995, estará bajo la responsabilidad funcional del director de Ventas de Opel en Europa, Xavier Duchemin, y directa del nuevo director de Comercio del consorcio automovilístico francés en España y Portugal, Chistophe Mandon.

Licenciado por el Instituto de Estudios Políticos de Lyon y máster por la Escuela de Management de Lyon, Mandon tiene la responsabilidad global de **garantizar un crecimiento rentable del Grupo PSA en España y Portugal**, respaldado por la ofensiva de producto.



Por su parte, Bouteleau, graduada en la Escuela de Finanzas y Economía de Lisboa y en PSA desde el año 2000, estará bajo la responsabilidad de Mandon, y se encargará de **gestionar todas las operaciones de ventas y marketing** para las marcas Peugeot, Citroën, DS y Opel en la Península Ibérica.

Sector del Automóvil

EUROPA Y JAPÓN, NUEVO TRATADO DE LIBRE COMERCIO

La **Unión Europea** y **Japón** acaban de firmar el mayor acuerdo comercial negociado por la Unión Europea: creará una zona de libre comercio que afectará a más de 600 millones de personas. Buenas noticias para la automoción, que observa con preocupación la guerra tarifaria que ha iniciado Estados Unidos.

El pacto comercial eliminará el arancel del 10 % europeo a los coches japoneses y del 3 % en la mayoría de componentes.

Japón y la Unión Europea representan casi **un tercio del PIB mundial**, por lo que la firma de este tratado que es vital para ambas economías, ahorrará alrededor de 1.000 millones de euros al año en derechos aduaneros a los exportadores europeos.

Con la entrada en vigor de este acuerdo, prevista para principios de 2019, se eliminará más del 90 % de los aranceles que Japón aplica a las importaciones europeas.

Según datos de la Comisión Europea, en España hay 6.246 compañías, pequeñas y medianas que exportan productos a Japón, entre los que se encuentran alimentos, calzado, productos farmacéuticos, equipamiento para paneles solares o aceites lubricantes.



En palabras del presidente de la Comisión Europea, Jean-Claude Juncker, "es una declaración de dos socios con ideas afines" mientras que Malmström ha sido mucho más clara: "Junto con Japón, estamos enviando una fuerte señal al mundo de que dos de sus principales economías todavía creen en el comercio abierto, **oponiéndose tanto al unilateralismo como al proteccionismo**", en una clara alusión al presidente de Estados Unidos.

Sector del Automóvil

PONGA UN CLASICO EN SU VIDA

El banco alemán Südwesbank recomienda a sus clientes invertir en vehículos clásicos, ya que puede salir a cuenta.

La prensa financiera publica que el valor de los Porsche 911 ha crecido un **683% en los últimos 13 años**. Tanto se han revalorizado estos vehículos, que la publicación financiera explica que esta inversión literalmente “pisotea” al resto de valores que cotizan en **Dax 50**, la Bolsa alemana.”.



Los vehículos que más valor están ganando son los automóviles que tienen más de 30 años. Pero como reconocen los propios analistas bancarios, no son precisamente baratos. Así lo explican en una nota pública: “Para los clientes que tienen más de un millón de euros en activos líquidos, invertir en un coche clásico puede ser una adición atractiva a su cartera en términos de rendimiento y estabilidad de valor”. Desde el Südwesbank informan que, tras la crisis económica, las peticiones de inversión alternativa (arte, vino o automóviles clásicos) se han disparado.

La entidad financiera alemana puso en marcha en 2005 su **OTX Classic Car Index**, un ranking en el que compara modelos de automóviles de los últimos 30 años y que permite a sus propietarios entender cómo cotizan o en qué marcas y modelos deben invertir. Desde entonces el valor de este índice se ha cuadruplicado, dejando en “ridículo” la evolución del Dax 50, que en ese mismo periodo de tiempo “solo” ha crecido un 204%.

Los expertos del banco alemán indican que, si bien todavía pueden encontrarse gangas en este mercado, si tenemos en cuenta el coste asociado a la propiedad, sólo los automóviles que tengan un **valor mínimo de 100.000 euros** pueden considerarse como un producto recomendable de inversión.

A partir de aquí no debería resultar muy complicado obtener unos rendimientos de hasta el 15%. Por contra en los coches más baratos, los costes de mantenimiento pueden acabar por devorar el beneficio esperado.

Sector del Automóvil

EL TATA NANO DICE “ADIOS “

El Tata Nano ha pasado a la historia como el **coche más barato del mundo**.

El Nano nació como un hito en la ingeniería; un coche para el pueblo indio con un precio, por debajo de los 3.000 euros y un equipamiento, absolutamente básico. Debido a sus “niveles” de seguridad, jamás llegó a Europa.

Una década después de su lanzamiento, vendió solo 94 unidades en diciembre, en comparación con una predicción original de que las ventas mensuales superarían las 20.000 y eventualmente llegarían a 500.000 unidades al año.

Fue también un fracaso comercial. La gente quería el combo, coche/estatus y el pequeño utilitario no podía ofrecer eso.



El Nano fue un proyecto personal del presidente del grupo, Ratan Tata, que veía este pequeño coche como un reclamo para atraer a millones de familias indias de clase media al mercado automotriz. Se presentó en el Salón del Automóvil de Nueva Delhi en 2008, y fue la atracción principal.

El Tata Nano tenía un pequeño motor de 2 cilindros y 625 cc con 37 CV de potencia y una cabina proporcional al motor de 3,1 metros de largo.

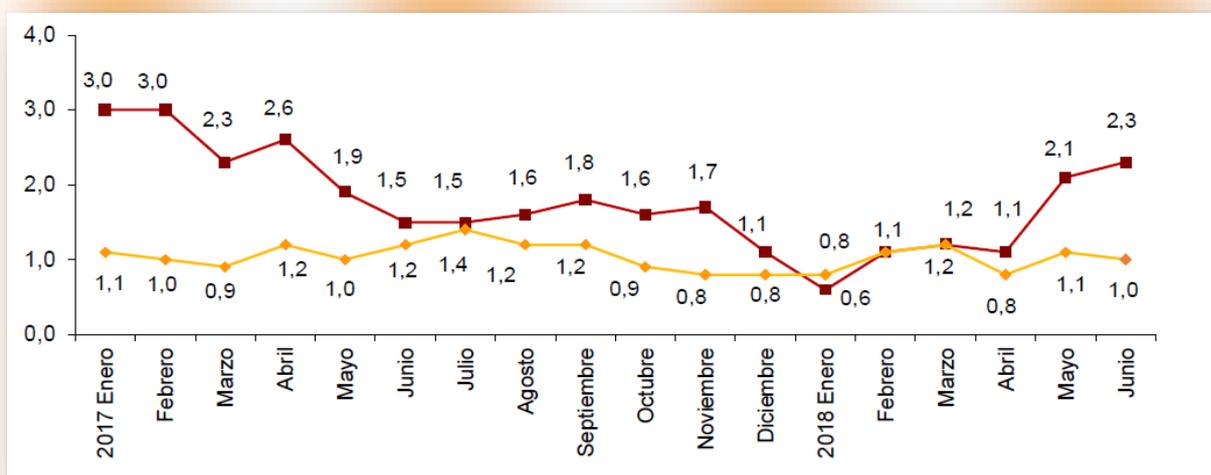
Las medidas del Nano eran 3100 mm de largo; 1500 mm de ancho; 1600 mm de alto y una batalla de 2230 mm.

En 2014 **salió mal parado de las pruebas de choque** de Global NCAP: el Tata Nano recibió una **calificación de protección de adultos de cero estrellas** y el utilitario también recibió una calificación de cero estrellas para protección infantil, ya que no fue posible instalar asientos para niños en el automóvil, tras chocar con una pared a 60 km/h, la estructura acabó envolviendo al *dummie*, que había costado, por cierto, 60 veces más que el propio coche.

Actualidad y Economía

ÍNDICE DE PRECIOS DE CONSUMO (IPC).

Período	Tasa índice general		
	Mensual (en %)	Anual (en %)	En lo que va de año (en %)
Junio 2018	0,3	2,3	1,2
Mayo 2018	0,9	2,1	0,9
Abril 2018	0,8	1,1	0,0
Marzo 2018	0,1	1,2	-0,8
Febrero 2018	0,1	1,1	-0,9
Enero 2018	-1,1	0,6	-1,1
Diciembre 2017	0,0	1,1	1,1
Noviembre 2017	0,5	1,7	1,1
Octubre 2017	0,9	1,6	0,6
Septiembre 2017	0,2	1,8	-0,3
Agosto 2017	0,2	1,6	-0,5
Julio 2017	-0,7	1,5	-0,7
Junio 2017	0,0	1,5	0,0



El IPC eleva su tasa anual al 2,3% impulsado por los carburants y las frutas .

El **Índice de Precios de Consumo (IPC)** subió un 0,3% en junio en relación al mes anterior y elevó tres décimas su tasa interanual, hasta el 2,3%, su nivel más alto desde abril de 2017.

El repunte del IPC de mayo ha influido principalmente el **encarecimiento de las gasolinas, del transporte aéreo de pasajeros, de los alimentos**, especialmente de las frutas, de la electricidad y del gasóleo para calefacción.

Cultura y Ocio

EL CAMINO DE SANTIAGO PORTUGUES: ETAPA IV → Pontevedra – Caldas de Reis



Comenzamos la cuarta etapa partiendo de la estación de tren, cruzando en la avenida de Eduardo Pondal para tomar la calle Gorgullón. Siempre de frente desembocamos en la rúa Virxe do Camiño junto al hotel del mismo nombre. Al final de esta calle giramos a la izquierda por la rúa Sagasta e inmediatamente a la derecha por la rúa da Peregrina, una calle peatonal que confluye en la plaza Peregrina, donde está la iglesia de la Virgen Peregrina, construida a partir de 1778 y cuya planta tiene forma de vieira.

De frente por la porta do Camiño, entramos en la plaza da Ferrería, donde vemos el convento de San Francisco, del siglo XIV y de estilo gótico mendicante. En paralelo a los soportales de la plaza enlazamos con la plaza de Curros Enríquez y continuamos recto por la rúa Real hasta la plaza de Celso García de la Riega, donde giramos a la izquierda por la rúa da Ponte, que abandona el casco histórico y llega hasta el Ponte do Burgo, el cual cruzamos para continuar por la avenida da Coruña, unos metros después tenemos que seguir por la calle paralela de la izquierda, la rúa da Santiña. Siempre de frente llegaremos hasta el barrio de A Gándara y más adelante junto a un observatorio de las Marismas de Alba, humedal de 80 hectáreas que alberga cientos de especies vegetales y 123 especies de aves. Nos encontramos ya dentro de la parroquia pontevedresa de Santa María de Alba y tras un discreto merendero llegamos al lugar de Pontecabras.



Cultura y Ocio

Pasamos bajo las vías y continuamos hasta Guxilde, donde se alza la iglesia de Santa María de Alba, construida en 1595. Medio kilómetro más adelante, tras pasar de nuevo bajo las vías, entramos en San Caetano de Alba, donde se encuentra la capilla homónima del Siglo XVIII.

En el mojón de los 56.996 km a Santiago da comienzo el tramo más reparador de la jornada: una senda encauzada por un muro de piedras recubiertas de musgo y hiedras. Bajo el enmarañado dosel vegetal progresamos hasta el rego do Pozo Negro, que cruzamos por una pasarela rústica para llegar hasta un comprometido paso a nivel sin barrera. Tras él entraremos pronto en San Amaro.

Continuaremos junto al mesón, pasando junto a un área de descanso. En el lugar de A Cancela se encuentra el desvío a Portela. Abandonamos A Cancela por una pista asfaltada y al llegar a una carretera giramos levemente a la izquierda para tomar una pista agrícola que conduce hasta el lugar de Valbón.

Aquí está el crucero de Amonisa, con una talla de Santiago peregrino en el fuste mirando al norte, hacia Compostela. A la salida avanzamos en paralelo a un viaducto y por un camino cruzamos el rego do Areal para salir a la carretera provincial EP-9407. Nada más cruzarla aparece el mojón de los últimos 50 kilómetros. Varias pistas conducen ahora hasta una pequeña fábrica que precede al núcleo de La Seca, al pie de la N-550.

Por el arcén de la nacional salvamos el río Agra y entramos así en el Concello de Portas. Justo después dejamos la carretera por un camino que sale a la izquierda, y que pasa por el núcleo de Barosa para terminar regresando a la N-550 tras unos emparrados. Es un paso fugaz, ya que volvemos a dejarla para entrar en Briallos.



Salimos de Briallos al encuentro de la N-550 en la parroquia de Arcos da Condesa y abandonamos de nuevo la carretera para visitar la capilla de Santa Lucía. De frente, por pistas sin apenas sombras que avanzan entre la N-550 y el río Chaín, continuamos hasta la aldea de Tivo. Tan sólo veinte minutos después entramos en Caldas de Reis junto a la iglesia de Santa María. La portada que mira al oeste y el ábside son románicos, pero tiene añadidos del XVII y XVIII como las capillas de San Diego y del

Carmen. Nos dejamos caer hasta el puente sobre el río Umia, y después giramos a la izquierda por la rúa Laureano Salgado para visitar la fuente de las Burgas, de agua termal y construida a finales del XIX. Por la rúa Real atravesamos Caldas y llegamos hasta el histórico puente de fábrica medieval que salva el río Bermaña.

Cultura y Ocio



MAGO DE OZ- GIRA 30 ANIVERSARIO

📍 SALA PELÍCANO A Coruña
📅 viernes, 27 julio 2018 23.30

desde*
25,00 €

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

Amigas y amigos, quince años después del estreno del espectáculo Aiguantulivinamérica, llega la segunda entrega de la saga de monólogos más celebrada, llega...¡Aiguantulivinamérica 2!.Sí, damas y caballeros: vuelven las comparaciones entre el fabuloso modo de vida estadounidense y el, digámoslo así, menos glamuroso ir tirando de los españoles.



EL MONAGUILLO - "SOLO LO VEO YO?"

📍 Teatro Afundación Vigo Vigo
📅 viernes, 21 septiembre 2018 21.00

desde*
8,10 €

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

A punto de cumplir 20 años subido a los escenarios y le siguen dejando ¡Vuelve Sergio Fernández "El Monaguillo"! Con un espectáculo realmente divertido con sus mejores monólogos, antología de sus divertidas reflexiones y hasta un paseo por su infancia con las películas que más le han marcado.



LUIS PIEDRAHITA - LAS AMIGDALAS DE MIS AMIGDALAS...

📍 Po 📍 Auditorio Sede Afundación Pontevedra
Pontevedra
📅 viernes, 21 septiembre 2018 21.00

desde*
15,00 €

* Precio mínimo sin comisión

Descripción:

¿Es usted de esos que leen la reseña de un espectáculo antes de ir a verlo? Ahora no diga que no, porque le hemos pillado infraganti. Está usted de enhorabuena. Las amígdalas de mis amígdalas son mis amígdalas es un show de Luis Piedrahita pensado para gente como usted. Gente exigente, aseada y con sentido del humor.

Cultura y Ocio

CARTELERA : Estrenos Agosto-Septiembre



Género: **Animación.**

Fecha estreno: **02 Agosto 2018**

LOS INCREIBLES 2.

Secuela de "Los increíbles". Helen tiene que liderar una campaña para que los superhéroes regresen, mientras Bob vive su vida "normal" con Violet, Dash y el bebé Jack-Jack (cuyos superpoderes descubriremos). Su misión se va a pique cuando aparece un nuevo villano con un brillante plan que lo amenaza todo. Pero los Parr no se amedrentarán y menos teniendo a Frozone de su parte.

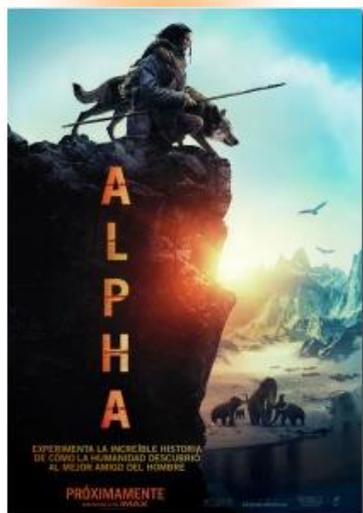


Género: **Drama, Thriller.**

Fecha estreno: **17 Agosto 2018**

THOROUGHBREDS.

Dos chicas adolescentes de Connecticut reavivan su amistad después de años separadas. En el proceso, aprenden que no todo es lo que parece y que un asesinato solucionaría sus problemas. Según los críticos de cine, "Es una obra asombrosa, especialmente viniendo de un director primerizo. Ya tengo ganas de ver lo que Finley hace después".



Género: **Acción.**

Fecha estreno: **24 Agosto 2018**

ALPHA.

Es una aventura épica ambientada en la última Edad de Hielo. Europa, 20.000 años atrás. En mitad de su primera cacería con el grupo de élite de su tribu, un joven es herido y dado por muerto. Al despertar se encontrará débil y solo, y deberá aprender a sobrevivir y abrirse camino ante la dura y cruel naturaleza. Acompañado a regañadientes de un lobo abandonado por su manada, los dos aprenderán a confiar el uno en el otro, convertirse en aliados y superar los innumerables peligros antes de que llegue el letal invierno.

Cultura y Ocio

CARTELERA : Estrenos Agosto-Septiembre



Género: **Aventuras, Drama.**

Fecha estreno: **31 Agosto 2018**

LA NOVIA DEL DESIERTO.

Cuenta la historia de Teresa, una mujer de 54 años que trabaja como empleada doméstica en una casa familiar en Buenos Aires. Durante décadas se ha refugiado en la rutina de sus tareas, pero ahora que la familia ha decidido vender la casa, su vida empieza a tambalearse. 2017: Festival de Cannes: Un Certain Regard (Sección oficial), Premios Sur: Nominada a mejor guión adaptado, música y ópera prima, Premios Fénix: Nominada a mejor actriz (Paulina García).



Género: **Acción, Thriller.**

Fecha estreno: **14 Septiembre 2018**

THE PREDATOR.

Después de mejorar sus capacidades con ADN de otras especies, los cazadores más letales del universo son más fuertes, más inteligentes y más mortíferos que nunca. Cuando un chaval activa accidentalmente su regreso a la tierra, sólo un dispar grupo de exsoldados y una profesora de ciencias desencantada pueden prevenir el fin de la raza humana.



Género: **Drama.**

Fecha estreno: **14 Septiembre 2018**

TODOS LO SABEN.

Este thriller psicológico acompaña a Laura desde Buenos Aires a su pueblo natal en España, a donde viaja para asistir a una fiesta. Lo que debía ser una breve visita familiar se verá afectada por unos sucesos inesperados que cambiarán sus vidas para siempre.

Noticias Deportivas: Eventos deportivos de participación popular

V Edición Carrera “24 Horas de Vigo – 24VGO”

La V Edición de la Carrera “24 horas de Vigo – 24VGO”, en sus dos modalidades, equipos por relevos o individual, que se llevará a cabo en el parque de Castrelos comenzando el 25 de agosto de 2018 a las 12 de la mañana finalizando a la misma hora del domingo 26 de agosto.

En esta V Edición se ha incrementado el número de plazas para los corredores individuales situándolo en 50 participantes.

En la modalidad de equipos, entre 6 y 12 corredores, se mantienen las 65 plazas.



PERIODO DE INSCRIPCIÓN.

Desde el 1 de junio al 15 de agosto de 2018 incluido, o hasta alcanzar el límite de 50 corredores individuales o 65 equipos.

RECORRIDO



VARIOS

CALAS EN LA RÍA DE VIGO PARA DESEAR UN VERANO ETERNO.

La extensa y recortada costa viguesa ofrece unas **cuarenta playas** en las que disfrutar del sol y del mar. Vigo se ha coronado este año como **la urbe con más banderas azules de España, con 9 distintivos**, mientras que **O Morrazo suma otras 12**. Junto a los grandes arenales como Samil y O Vao, el litoral está salpicado de multitud de puntos que se suelen abarrotar en los días de calor. Si tu propósito es huir de las aglomeraciones y buscar la intimidad de **pequeñas calas**, te descubrimos las más bellas a lo largo de la ría de Vigo.

Sus ventajas radican en la calma de los lugares poco concurridos. Sus visitantes suelen ser bañistas habituales, la música suena a todo volumen y las pertenencias no desaparecen de las toallas. Los inconvenientes: muchas **desaparecen con marea alta**, sus accesos son complicados y carecen de servicios (baños, duchas, papeleras, socorristas...).

CALA DO FARO



En la falda del monte de A Guía nos encontramos con la cala de O Faro, así llamada por la lucerna que ilumina la noche. Una reducida franja de **24 metros de fina arena** a la que se accede por unas escaleras desde la **senda peatonal que bordea el promontorio**. La bajada es fácil, no así subir los **135 peldaños** de regreso. Puede que sea la más hermosa de la ciudad, por sus vistas a la ría y su carácter íntimo. Como curiosidad, en frente se eleva un risco bautizado con un nombre de lo más peculiar: "Islote Cabrón". Cuando la marea está muy baja casi se puede alcanzar caminando.

Si seguimos la línea de la costa hallaremos otros pequeños arenales, aunque encajados entre muros de hormigón: A Lagoa, frente al puerto deportivo con el mismo nombre, y A Fábrica, frente a varias naves industriales.

VARIOS

A MANQUIÑA



Dejando atrás Punta Lagoa y antes de llegar a Vulcano, si bordeamos la línea de la costa a pie, descubriremos una **estrecha tira arenosa** bautizada como "A Manquiña". El entorno, bastante degradado, no presagia la sutil belleza de esta diminuta playa con **aguas cristalinas** a pesar de la proximidad del astillero. Cuenta con una rampa de acceso, una fuente y unas duchas (aunque fuera de servicio). Dispone de un corto espigón en el que es habitual ver a aficionados a la pesca echando unas cañas.

FECHIÑO



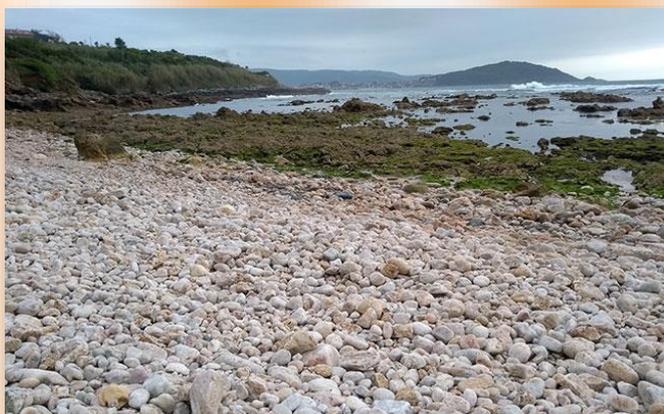
Damos un gran salto desde Teis hasta Coruxo, obviando los grandes y concurridos arenales de la ciudad, para aterrizar en Fechiño. Esta playa, de **73 metros de largo**, limita con **A Calzoa (ahora territorio canino)** y A Fontaiña (también conocida como La Sirenita). Se **encaja entre dos moles rocosas y el mar se la traga cuando sube**. Por su situación, en las millas de oro del chapuzón veraniego, es la cala más con más bañistas. Pese a ello, su panorámica de Toralla, Samil y la ría merecen la pena, especialmente al atardecer. Se puede aparcar el coche en las inmediaciones y bajar a la arena a través de una rampa o de escalinata con una veintena de peldaños.

VARIOS

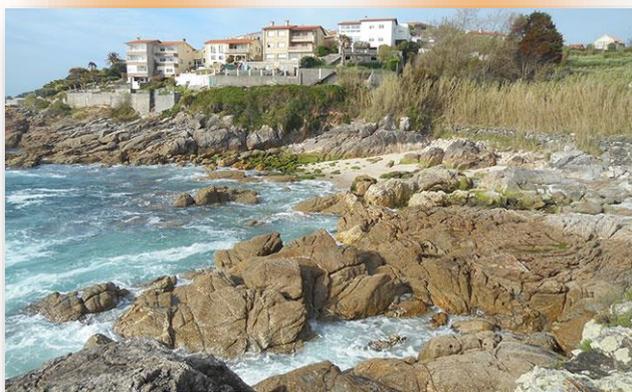
FURNA Y CANTO DA AREA

Al lado del Instituto Oceanográfico, pasando Cabo Estai (Oia), afloran **dos de las calas más salvajes de Vigo**: A Furna y Canto da Area. Una cinta rocosa separa estas dos pequeñas playas a las que no es fácil llegar: el camino es estrecho y con cierta pendiente. La primera apenas mide seis metros de largo y casi no caben dos toallas. **Las rocas ocupan gran parte de su superficie**, pero su áspero relieve impide tenderse a tomar el sol.

Los topónimos no responden a casualidades, sino que son descriptivos, por lo que el nombre Canto da Area ya nos indica qué tipo de suelo nos vamos a encontrar. Esta debe de ser la **única playa de Vigo sin arena fina. Son 98 metros de guijarros** de distintos tamaños que complican el paso. Además, la orilla está sembrada de rocas que obligan a adentrarse en el agua para gozar de un baño. A su favor juega que ambas tienen aguas de lo más tranquilas, al estar resguardadas del viento y las corrientes, y la vista panorámica de Monteferro.



NOIVA



En Saiáns, junto a la conocida playa de Muíños do Fortiñón. Si en vez de parar en este emblemático arenal proseguimos a pie por un estrecho camino a la derecha toparemos con esta **pequeña joya agreste**. Noiva apenas tiene **50 metros de largo** y más de la mitad está ocupada por rocas. Alcanzar la arena requiere cierta

destreza para salvar el desnivel y no resbalar sobre la mole pétrea. **La orilla poblada por riscos y el fuerte oleaje** dificultan el baño.

Aunque soporta mayor afluencia de veraneantes merece una visita por su **indómita naturaleza** y el color de sus aguas.

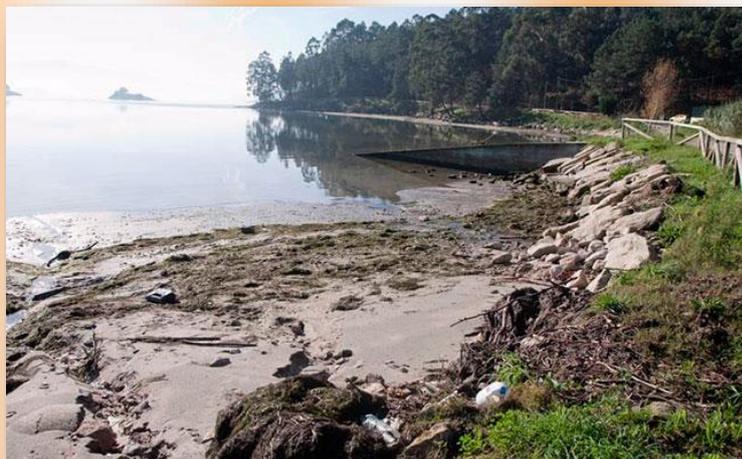
VARIOS

EN REDONDELA



Pese a una costa dominada por las rocas, Redondela alberga algunas calas dignas de mención. La más llamativa, ya que se ve desde el puente de Rande, es la de **Cabanas**: cien metros de fina arena y resguardada de corrientes. Entre la Punta da Canteira y el puerto de Cesantes se sitúa **la playa Vella**, de unos 60 metros y tranquilas aguas. De una longitud similar es la de **Soutoxuste**, cuyo desconocimiento hace que sea prácticamente para el disfrute de sus vecinos. Además, se integra en un espacio natural protegido como refugio de aves.

EN SOUTOMAIOR Y VILABOA



El litoral de estos dos municipios difiere mucho del resto de concellos de la ría. Las aguas calmas de la Ensenada de San Simón no da lugar a grandes playas, sino a estrechas franjas de arena que desaparecen con la pleamar.

La playa **Matilde**, en Arcade, se sitúa a los pies del viaducto del Verdugo. Se trata de un arenal urbano de 100 metros en plena desembocadura del río. En su entorno se sitúan elementos patrimoniales de interés histórico como el Puente de Sampaio y la Isla de Medal.

VARIOS

EN MOAÑA

Los arenales ganan espacio conforme nos acercamos a la bocana de la ría. Moaña cuenta con una decena de playas tan populares como concurridas. Aun así, queda alguna pequeña cala donde apartarse del bullicio. Resaltamos tres: en Domaio, al pie de la carretera, **O Mouro** (más conocida como "*playa de la gasolinera*") y **Queixeira** comparten las mismas aguas tranquilas; ya en Meira nos quedamos en **O Cocho**, de 51 metros y fácil acceso –tanto a pie como en coche- y con un pequeño aparcamiento.



EN CANGAS



El concello es famoso por sus playas, de las que más presión de veraneantes soportan en la ría junto a Vigo. Aun así, quedan algunos lugares donde desconectar sin pelearse por un pedazo de arena. Al lado de Liméns tenemos la pequeña **O Porto**, una cala recogida y agradable de fácil acceso.

Del otro margen de la bahía, en la senda litoral de Nerga descubrimos **Bouceiro** y **Area das Moscas**, con abundantes rocas. Son playas de alto valor natural, rodeadas de arbolado, con cierto oleaje y unas vistas espectaculares. La primera es la más pequeña y la más difícil de alcanzar: se baja por un largo y estrecho camino en pendiente. Area das Moscas requiere una caminata a pie desde las vecinas Temperáns u Os Castros.

Finalizamos la ruta de las pequeñas joyas de la ría en **A Masa**, también conocida como Area das Patas. Una hermosa cala de orilla rocosa que invita a adentrarse en el mar para un refrescante chapuzón y desear un verano de aquí a la eternidad.

A COCINAR: RECETAS FÁCILES

FILETES DE SALMÓN CON ENSALADA DE RÚCULA



Ingredientes (Para 1 persona):

- Salmón: Un filete de salmón (preferiblemente fresco), una pizca de pimienta molida, el zumo de medio limón, media cucharita de eneldo.
- Ensalada: Un manojo de rúcula, Tres tomates Cherry, 4 rodajas de calabacín, una cucharita de mostaza dulce, media cucharada de aceite de oliva, una pizca de sal.

Preparación:

Primero hacemos la ensalada porque si empezamos con el salmón se nos va a quedar frío.

Lava la rúcula, escúrrela y colócala en un plato llano, pon los tomates Cherry encima (cortados por la mitad). En una sartén saltea las rodajas de calabacín y échalas en la ensalada. Ahora para hacer el aliño coge un bol pequeño y mezcla el aceite, la mostaza dulce y la pizca de sal. Remueve todo bien y viértelo sobre la rúcula. Ya tienes el acompañamiento listo.

Ahora puedes ponerte a preparar el salmón. Sumerge el pescado en el limón durante 15-20 minutos. No tiene por qué quedar completamente cubierto, la idea es que sólo coja un poco el toque de limón. Seguidamente calienta una plancha ó sartén grande y echa un poquito de aceite.

Coge el salmón y condimenta por ambos lados con el eneldo y la pimienta molida. Cuando el aceite esté caliente pon el filete de pescado a que se haga minuto y medio por cada lado o hasta que veas que se queda un poco dorado. Ahora ponlo en el plato junto a la ensalada de rúcula.

VARIOS

HELADO DE YOGURT

Si hay un helado casero fácil de hacer éste es el helado de yogur o yogur helado. Con tan sólo dos ingredientes, e incluso se podría hacer con uno, tenemos un fantástico helado tradicional delicioso. Además, es muy versátil porque admite muchas variantes.



Podemos acompañarlo de fruta fresca, hacerlo de sabores agregando purés de frutas o mermeladas, o simplemente unas semillas de vainilla harán de este sencillo helado un rico postre. En esta ocasión utilizaremos yogur griego por la cremosidad extra que aporta, pero si usamos un yogur más ligero restaremos algunas calorías.

Ingredientes (Para 4 personas):

- 575 g de yogur griego azucarado, 30 g de miel suave de flores, 1 cucharadita de extracto de vainilla o semillas naturales.

Preparación:

Vertemos los yogures griegos en una jarra, sacando el exceso de suero si lo tuviesen, junto a la miel y la vainilla. Removemos con unas varillas hasta obtener una crema ligera y homogénea. Pasamos a un recipiente apto para congelador y congelamos.

Para hacer este helado a mano debemos remover cada cierto tiempo la mezcla, sino simplemente verterlo en la heladora y dejar que se haga durante unos 20 minutos. Una vez listo lo tapamos con papel de horno y cerramos bien el tuper.

Si utilizamos yogures griegos sin azúcar, agregaremos el doble de cantidad de miel, o sea 60 g, y si preferimos cambiar la miel por azúcar, pondremos en la mezcla 100 g para yogures azucarados y 125 g de azúcar para los griegos naturales.

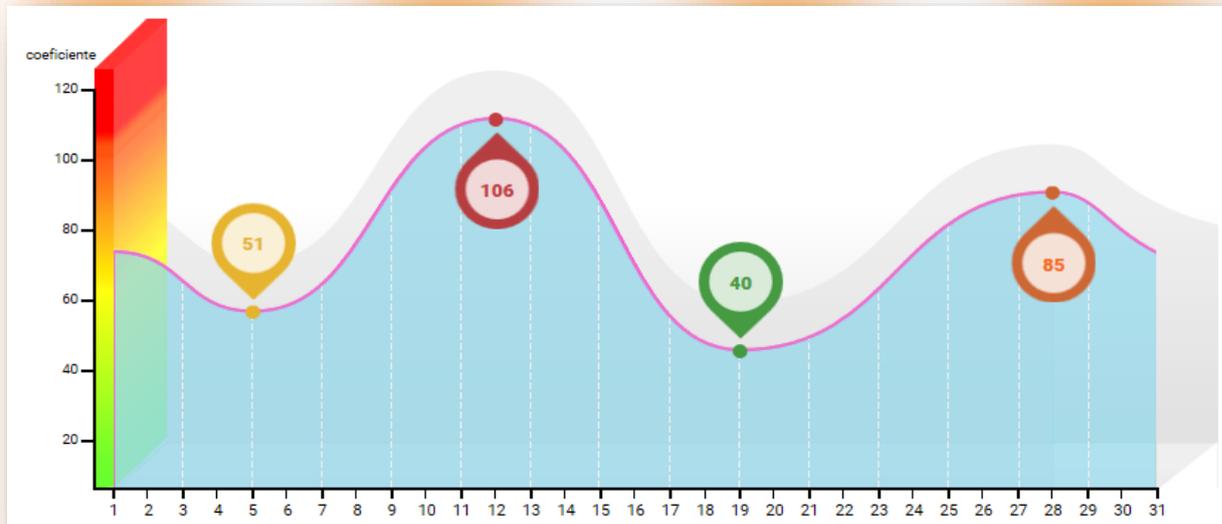
VARIOS

TABLA DE MAREAS AGOSTO

DÍA			MAREAS DE VIGO					ACTIVIDAD MEDIA
			1ª MAREA	2ª MAREA	3ª MAREA	4ª MAREA	COEFICIENTE	
1 X			1:16 h ▼ -1,3 m	7:25 h ▲ 1,0 m	13:25 h ▼ -1,2 m	19:41 h ▲ 1,2 m	68 medio	
2 J			1:53 h ▼ -1,3 m	8:03 h ▲ 1,0 m	14:04 h ▼ -1,1 m	20:21 h ▲ 1,1 m	63 medio	
3 V			2:33 h ▼ -1,2 m	8:47 h ▲ 0,9 m	14:48 h ▼ -1,0 m	21:07 h ▲ 1,0 m	57 medio	
4 B			3:20 h ▼ -1,0 m	9:38 h ▲ 0,8 m	15:42 h ▼ -0,9 m	22:02 h ▲ 0,9 m	53 medio	
5 D			4:16 h ▼ -0,9 m	10:39 h ▲ 0,8 m	16:48 h ▼ -0,8 m	23:08 h ▲ 0,8 m	51 medio	
6 L			5:24 h ▼ -0,9 m	11:50 h ▲ 0,8 m	18:06 h ▼ -0,8 m		55 medio	
7 M			6:23 h ▲ 0,8 m	6:38 h ▼ -1,0 m	13:03 h ▲ 0,9 m	19:22 h ▼ -1,0 m	63 medio	
8 X			1:36 h ▲ 0,9 m	7:46 h ▼ -1,1 m	14:08 h ▲ 1,1 m	20:27 h ▼ -1,2 m	75 alto	
9 J			2:40 h ▲ 1,1 m	8:45 h ▼ -1,2 m	15:05 h ▲ 1,4 m	21:23 h ▼ -1,5 m	87 alto	
10 V			3:36 h ▲ 1,3 m	9:39 h ▼ -1,5 m	15:58 h ▲ 1,6 m	22:15 h ▼ -1,8 m	98 muy alto	
11 B			4:28 h ▲ 1,5 m	10:29 h ▼ -1,7 m	16:47 h ▲ 1,8 m	23:04 h ▼ -1,9 m	104 muy alto	
12 D			5:16 h ▲ 1,6 m	11:17 h ▼ -1,8 m	17:35 h ▲ 1,9 m	23:51 h ▼ -2,0 m	106 muy alto	
13 L			6:03 h ▲ 1,7 m	12:03 h ▼ -1,8 m	18:21 h ▲ 1,9 m		102 muy alto	
14 M			6:37 h ▼ -1,9 m	6:49 h ▲ 1,6 m	12:48 h ▼ -1,7 m	19:07 h ▲ 1,8 m	93 muy alto	
15 X			1:22 h ▼ -1,8 m	7:34 h ▲ 1,4 m	13:33 h ▼ -1,6 m	19:53 h ▲ 1,6 m	82 alto	
16 J			2:08 h ▼ -1,5 m	8:20 h ▲ 1,2 m	14:20 h ▼ -1,3 m	20:41 h ▲ 1,3 m	68 medio	
17 V			2:54 h ▼ -1,3 m	9:10 h ▲ 1,0 m	15:11 h ▼ -1,1 m	21:33 h ▲ 1,0 m	55 medio	
18 B			3:46 h ▼ -1,0 m	10:06 h ▲ 0,8 m	16:11 h ▼ -0,9 m	22:34 h ▲ 0,7 m	45 bajo	
19 D			4:49 h ▼ -0,8 m	11:13 h ▲ 0,7 m	17:28 h ▼ -0,7 m	23:48 h ▲ 0,6 m	40 bajo	
20 L			6:05 h ▼ -0,7 m	12:29 h ▲ 0,7 m	18:51 h ▼ -0,7 m		41 bajo	
21 M			1:07 h ▲ 0,6 m	7:17 h ▼ -0,7 m	13:38 h ▲ 0,8 m	20:00 h ▼ -0,8 m	47 bajo	
22 X			2:12 h ▲ 0,6 m	8:15 h ▼ -0,8 m	14:33 h ▲ 0,9 m	20:52 h ▼ -1,0 m	56 medio	
23 J			3:03 h ▲ 0,8 m	9:01 h ▼ -1,0 m	15:17 h ▲ 1,0 m	21:33 h ▼ -1,1 m	64 medio	
24 V			3:43 h ▲ 0,9 m	9:40 h ▼ -1,1 m	15:55 h ▲ 1,2 m	22:09 h ▼ -1,3 m	72 alto	
25 B			4:17 h ▲ 1,0 m	10:15 h ▼ -1,2 m	16:29 h ▲ 1,3 m	22:41 h ▼ -1,4 m	78 alto	
26 D			4:49 h ▲ 1,1 m	10:48 h ▼ -1,3 m	17:01 h ▲ 1,4 m	23:12 h ▼ -1,5 m	83 alto	
27 L			5:20 h ▲ 1,2 m	11:20 h ▼ -1,4 m	17:32 h ▲ 1,5 m	23:43 h ▼ -1,6 m	88 alto	
28 M			5:50 h ▲ 1,3 m	11:51 h ▼ -1,4 m	18:04 h ▲ 1,5 m		85 alto	
29 X			0:14 h ▼ -1,5 m	6:22 h ▲ 1,3 m	12:24 h ▼ -1,4 m	18:37 h ▲ 1,5 m	83 alto	
30 J			0:46 h ▼ -1,5 m	6:55 h ▲ 1,2 m	12:58 h ▼ -1,3 m	19:12 h ▲ 1,4 m	78 alto	
31 V			1:21 h ▼ -1,4 m	7:32 h ▲ 1,2 m	13:35 h ▼ -1,2 m	19:51 h ▲ 1,3 m	70 alto	

VARIOS

En el siguiente gráfico se muestra la **progresión del coeficiente de mareas** durante el mes de **agosto de 2018**. Estos valores nos dan una visión aproximada de la amplitud de las mareas previstas en Vigo.



LOS BENEFICIOS DE INCORPORAR CACAHUETES A LA COMIDA.

Comer cacahuets con la comida puede ayudar a proteger contra las enfermedades cardiovasculares que pueden llevar a sufrir ataques cardiacos y accidentes cerebrovasculares, según las investigaciones de un equipo internacional de expertos, que se detallan en un artículo publicado en "*Journal of Nutrition*".

En el estudio, los hombres con sobrepeso y obesos pero sanos que comían unas tres onzas de cacahuets (unos 85 gramos) con una comida rica en grasas registraron un aumento abrupto de los lípidos en el torrente sanguíneo, explica la coautora Penny Kris-Etherton, **profesora de Nutrición en la Universidad Estatal de Pensilvania** (Penn State), en Estados Unidos.

Según esta experta, los estudios previos han demostrado que después de una comida, hay un pico en los lípidos de la sangre y que este aumento puede elevar el riesgo de enfermedad cardiovascular, que es la principal causa de muerte en Estados Unidos, así como en todo el mundo. Explica que, "*Normalmente, cada vez que comemos algo, hace que las arterias se pongan un poco más rígidas durante el periodo posterior a la comida, pero hemos demostrado que, si comes cacahuets con tu comida, esto puede ayudar a prevenir la respuesta de rigidez*". Subraya que, "*Cuando la respuesta de rigidez se produce en las células que recubren las arterias, resulta en una menor elasticidad en las arterias, lo que puede limitar la disponibilidad de óxido nítrico, y cuando hay menos óxido nítrico, las arterias no se dilatan tanto. Lo que se desea es una dilatación de las arterias y que sean realmente elásticas*".

VARIOS

Esta investigadora indica que, con el tiempo, la respuesta de rigidez arterial puede limitar el flujo sanguíneo en todo el cuerpo y hacer que el corazón trabaje más, aumentando los riesgos de graves problemas cardiovasculares con el tiempo. *"A medida que el corazón trabaja más y más duro durante un largo periodo de tiempo, podría conducir, en última instancia, a la insuficiencia cardíaca"*.

Según los investigadores, comer cacahuates puede mantener las células en la línea de las arterias sanas, ayudándoles a permanecer más elásticas. Los autores demostraron que cuando los cacahuates se comen con una comida se mitiga el típico aumento de los triglicéridos (un tipo de grasa que se encuentra en el torrente sanguíneo) tras la ingesta de alimentos.



"Después de una comida, los triglicéridos aumentan y esto generalmente disminuye la dilatación de las arterias, pero los cacahuates impiden el gran aumento de triglicéridos después de la comida (destaca Kris-Etherton). Y ése puede ser el mecanismo detrás de este efecto, el hecho de que los triglicéridos no estén subiendo tanto puede explicar por qué no hay una disminución en la elasticidad de las arterias".

Los investigadores reclutaron a 15 hombres sanos y con sobrepeso y obesos para el estudio, los cuales tomaron una comida de control con tres onzas de cacahuates sin sal en forma de batido. Un grupo de control recibió un batido de cantidad y calidad nutricional similar, pero sin cacahuates.

Los científicos tomaron muestras de sangre de los sujetos para medir los niveles de lípidos, lipoproteínas e insulina después de 30, 60, 120 y 240 minutos y emplearon una máquina de ultrasonido para medir el flujo sanguíneo de los sujetos. Hallaron una **reducción del 32 por ciento en los niveles de triglicéridos después del consumo de la comida con cacahuates** en comparación con el grupo de control.

Aunque los cacahuates fueron triturados en un batido para el estudio, los investigadores indican que se espera que comer cacahuates lleve a la misma respuesta. No obstante, abogan por investigaciones futuras con más participantes e incluir tanto a hombres como a mujeres.