



MAGAZINE Nº100 | FEBRERO 2024



***Noelia Rivera,
se proclama Miss Grand
Costa de la Luz rumbo a
Miss Grand Spain***



635 230 989



El poder curativo del humor

Periodista, redactora en medios de comunicación digitales. Desde pequeña se interesó por el mundo de la televisión y su pasión por el periodismo la llevó a trabajar en medios como la revista ¡HOLA!, Mediaset y Onda Cero.

Editorial por **Isabel Gómez**

Llega febrero y parece que durante este mes nuestras preocupaciones se apartan a un lado. Inconscientemente, el **Carnaval hace mella en nuestro estado de ánimo**, el color y la alegría se contagian, y tu cuerpo inexplicablemente empieza a sentirse mejor que otros meses atrás. Por eso, me gustaría dedicar este espacio al humor, que desde mi perspectiva, tiene un gran poder curativo.

El buen humor se propaga a la velocidad de la luz en estos 29 días, acompañado por las bromas, las risas, el buen rollo y las ganas de pasarlo bien. En definitiva, se puede decir que abrazamos con más fuerza y alegría la vida, pues **la comedia nos sirve como vía de escape**, convirtiendo el humor en un faro que nos ilumina en nuestros días más oscuros.

El Carnaval no trae un agradable *bullicio colorido, risas contagiosas, máscaras brillantes, purpurina, confeti,*

disfraces, creatividad y música, pero además de la diversión y la celebración consigue dejarnos un gran beneficio, que a veces pasa desapercibido. Se acaba convirtiendo en una terapia para nuestro cuerpo y mente, que consigue aliviar el estrés y despejarnos.

El humor se convierte en este **escenario extravagante** en un gran protagonista, no es ningún secreto que la risa es una medicina poderosa, por lo que durante estas fechas la risa se intensifica. La risa no solo libera tensiones físicas, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar mental. Se ha demostrado que la risa reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y aumenta la producción de endorfinas, las famosas "hormonas de la felicidad".

Por último, este ambiente favorece el espíritu de colaboración, intensificando la conexión social, un componente clave para el bienestar emocional.

Compartir momentos de risa con amigos y seres queridos fortalece los lazos sociales. **El humor es un lenguaje universal** que crea conexiones más profundas y duraderas, promoviendo así relaciones saludables y enriquecedoras.

No olvidemos que el humor puede ayudarnos en la resolución de problemas, ya que, permite adoptar perspectivas diferentes y encontrar soluciones innovadoras. El humor no es simplemente una forma de entretenimiento, sino una medicina para el bienestar integral. Incorporar momentos de risa en nuestra rutina diaria puede tener un impacto significativo en nuestra salud física y mental.

El Carnaval es un escenario sin juicios que impregna una *energía positiva, buen ambiente y una atmósfera alegre*, que nos sumerge durante unos días en su magia.





EDITORIAL: El poder curativo del humor, pág 3.

EL ANDAMIO DE PAPEL: Cuidado con el perro, pág 5.

ACTUALIDAD:
- Noelia Rivera, se proclama Miss Grand Costa de la Luz rumbo a Miss Grand Spain, pág 6.
- Manuel Martín conquista al jurado y gana el Máster de Cocina MásterD en Zaragoza, pág 8.
- La diseñadora lepera Leticia Lorenzo lleva su nueva colección a SIMOF, pág 10.

ISLANTILLA: Islantilla protege sus espacios públicos contra la oruga procesionaria del pino, pág 12

ESTAMPITAS: El deportista, pág 13.

EL GAMER LEPERO: Un comienzo de año candente, pág 14.

SERIES Y PELÍCULAS: Febrero y sus

novedades , pág 15.

FITNESS: Meditación: La llave del aquí y ahora, pág 16.

ESCUELA DE HOSTELERÍA: Maridaje de mistela de Lepe con higos secos y almendras y Fresas de Lepé Flambé, pág 18.

ESPECIAL FITUR: Lepe apuesta con fuerza por el puerto de El Terrón con una variada propuesta cultural en FITUR 2024, pág 22.

SAN ROQUE: El San Roque mejora, pero le falta encadenar varias victorias seguidas, pág 26.

DEPORTES:
- Carlos Martín se proclama Campeón de Andalucía en Triple Salto, pág 28.
- Sobrepeso y sedentarismo, pág 30.

ACTUALIDAD:
- Lepe despide con tristeza a Trinidad Prieto, camarista de la Virgen de la Bella, pág 32.
- La Chirigota del Selu llega al Teatro Municipal de Lepe el 24 de febrero, pág 33

GENTE DE LEPE: Final feliz para Martín, regresa a casa tras pasar 13 días desaparecido, pág 34

VERSOS EN EL DOBLADO: En la belleza de estar sola, pág 36.

LEPEROS POR EL MUNDO: Manu Ramírez continúa desafiando límites: "El fútbol es sacrificio, hay que luchar por tu sueño", pág 38.

ESPECIAL CARNAVAL: Lepe se llena de color y arranca su Carnaval 2024, pág 40.

LA VOZ DEL CAMPÚ: Juani González Mora le propone a la ONCE un rasca lepero pá que la gente se entretenga rascándose el "jigo", pág 42.



El andamio de papel:

José Dacosta Ramírez es uno de los escritores más prolíficos de nuestra ciudad. En los últimos 20 años hemos podido leer sus columnas en La Voz de Lepe, Lepe Urbana y, actualmente, en Lepe Actual. Con una visión especial de todo lo que le rodea, Dacosta es capaz de llegar al alma de cada cuestión, de cada recuerdo o situación de la realidad circundante. Es capaz de plasmar en letras múltiples sentimientos, conectando con el alma de cualquier lector. De profesión albañil y de corazón escritor.

Cuidado con el perro por José Dacosta



Habrá que felicitar este año a esos animalitos de compañía que hemos dado en llamar "mascotas", vocablo que viene del francés "mascotte" (amuleto). Lo digo porque en nuestro país viven muy bien, **sobre todo los canes**, y de ahora en adelante les irá mejor: **tienen menos deberes pero tantos derechos como las personas**, y ya algunas los pasean cómodamente en carritos para bebés; yo no sé si nos estamos pasando o idiotizando.

A veces, los dueños interrumpirán los idilios con Morfeo de esos dormilones para sacarlos a excretar y llevarán la correspondiente bolsita que algunos no utilizarán si miran en derredor y no ven a nadie cerca, (en todo caso siempre verán más tusos que niños). Disfrutarán de los exquisitos menús que se anuncian en los medios de comunicación, **que ya quisieran para sí muchos críos hambrientos de este injusto mundo**, y al menor aullido doloroso los acercarán raudos a la clínica veterinaria más cercana en la que aliviarán o sanarán sus patologías.

No me digan ustedes, que no es para felicitar a unos animales que viven

mejor que los chiquillos de mi generación (posguerra) y que muchos de esta.

He tenido canes que siempre hacían sus cosas en el campo y respeto mucho a la gente responsable y preparada para lidiar con esa amigable fauna doméstica, y por supuesto, que no tengo nada contra esos nobles compañeros ya sean pastores, huskys, atilas, labradores, etcétera, porque siempre han prestado y **siguen prestando una muy valiosa ayuda al ser humano.**

Pero sí tengo mucho contra los dueños de los mismos que no respetan nuestros zapatos, y en particular, contra

el que chismorreaba en un corrillo mientras su mimado "amuleto" se alzaba sobre mi tórax ladrándome como un condenado, y estando a punto de hacerme caer de espaldas cuando daba un paseo por la plaza Manuel Summers.

Las personas que actúan así **no están educadas para adoptar animales ni para vivir en sociedad** sino entre cerdos, con eso se rodearían de mascotas acordes con su sucia forma de comportarse. Dicho esto, con todos mis respetos por los que pastorean pjaras que apuesta a que son más limpios.

DIRECCIÓN: Isabel Gómez DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Rocío Abreu REDES SOCIALES: Manuel Rodríguez, DIRECCIÓN COMERCIAL: Joaquín Vázquez, José Rodríguez y Juan Real. COMERCIAL: Josefa Márquez. IMPRESIÓN: Imprenta Real S.L.

COLABORADORES: Manolo "Castillo", José Dacosta Ramírez, Pepa Cordero Beas, Daniel Mena, Roque Oria, Juanma López, Dr. Juan Ripoll, Isabel María González Muñoz, Betsabé García Martín, Juan Feria y Manuel Jesús Rodríguez González, Manuel Ramírez, Alicia Rodríguez Toscano, Juan M. López

HAN PARTICIPADO EN ESTE NÚMERO: JOVAPhone, GRUPOJOVA, Viajes Gonaltour, Autobuses Gonca, Carmen González Estética, Restaurante Entroelas, Cuqui Truqui, Aseges S.L., Logística Frigolepe S.L., Cocinart, Reyra Asesores, Todo Instal, Imprenta Real, Rodolia S.L., Cervecería Poniente, José García e Hijos SL, Tong Xing, Grupo Jacomé, Restaurante Valsequillo, Cafetería Trafalgar, Denta Lepe, Adeslas, Titulaciones náuticas, Con mucho love, Santiamén, Pepextin, Notario Vicente Francisco, Martins Electric Medina Burguer, Casa Puerto, Reciclados Lepe Pipón, Clínica Centro, Caffetal, Hotel Brasería La Barca, Vélez fotógrafos, Peluquería Victoria, Picasso Cocktail Bar, Físio Costa, Servicios Kimby y Aurelio SL, Gastrobar Nove, Mar de Kañas, Mi Meraki Box, Gamma Abreu, El Paseo, Audite clínica auditiva, Vibe Carburantes, Alemar Electricidad, Librería Zenobia, Café Central Playa, DiVino, Casa Mariano, Ópticas Álvarez, Salazones El Terrón, Panadería Ntra. Sra. de las Mercedes, Monteronuba S.L, Asistem Asesores, La Gestión, Barroso Obras y Reformas, El Albergo Gastrobar, Superate, Notaría Blanca E. Barreiro Arenas, Mancomunidad de Islantilla y Ayuntamiento de Lepe.

Todas las personas que deseen publicar o participar en Lepe Actual pueden contactarnos a través del email: redaccion@lepeactual.es
Las empresas interesadas en publicitarse: comercial@lepeactual.es

DEPÓSITO LEGAL: H 33-2015.

Lepe Actual no se responsabiliza ni solidariza con la opinión vertida en este medio por sus colaboradores, quienes lo hacen desde su plena libertad de expresión y responsabilizándose de las mismas. La dirección de este medio no publicará aquellos artículos que atenten contra las distintas libertades religiosas, contra la libertad sexual o sean de contenido xenófobo o irientes contra las personas.

TITULACIONES NAÚTICAS
Licencia de navegación

No pierdas la oportunidad de sacar la nueva licencia de navegación. (Sin examen. Solo por asistir a un curso de 6 horas podrás manejar barcos de hasta 6 metros de eslora y motos náuticas)

Patrón de embarcación básica (PNB) Patrón de embarcaciones de recreo (PER)
Motonáutica A - Ampliación PER

SCESA NOTARIO

Contacto: Fijo: 959 38 27 40. Móvil: 678 931 367. C/Brasil, 6. Lepe (Huelva). superateformacion@gmail.com

ESPAÑA
Nihil Plus Fide
NOTARIO

Vicente Francisco Rodríguez Sánchez
vfrrodriguez@notariado.org

Tfno. 959 69 00 24. Fax: 959 69 00 25.
Móvil: 620 67 92 41

Guadalete nº21- B.J-D. Lepe (Huelva)

Tong xin

TONGXIN

Moda: ropa, zapatos, bolsos y complementos

C/ Los Cruces, 6. Lepe (Huelva)



La joven Noelia Rivero ha conseguido destacar en el mundo del modelaje y la belleza, consiguiendo ser **la primera finalista** en el certamen de belleza Miss Grand Huelva, celebrado el pasado 17 de noviembre del 2023.

LA: -¿Qué significa para ti ser Miss Grand Costa de la Luz? ¿Cómo fue el camino para llegar hasta ahí? ¿Cómo lo viviste?

CC: Miss Grand Costa de la Luz para mí es dar un **ejemplo de educación, un ejemplo de cultura, raíces, arte, belleza...** mostrar toda la esencia del lugar donde vivo, la costa que me vió crecer, mi camino para llegar a ser lo que soy hoy en día. Esta banda será y es un camino lleno de altos y bajos, camino que me hizo y me hace crecer y aprender como persona, un camino para seguir disfrutando de esta experiencia que se me ofrece, vivirlo intensamente, siempre dando todo lo

mejor de mí, para que mi gente y mi ciudad vean que una mujer puede ser quien ella quiera y lo que ella quiera.

LA: -¿Cuál fue la parte más difícil del concurso y cómo la superaste?

CC: La parte más difícil por así decir "no lo llamaría difícil", fue en el **momento final**, donde había que demostrar y dejar que todos viesan lo mucho que había trabajado, ese 17 de noviembre del 2023 en la gala de Miss Grand Huelva. Mis ganas, mi trabajo y esfuerzo me hicieron llevar a lo más alto, **quedando 1º finalista, de la que me siento muy orgullosa.**

LA: -Sabemos que te esfuerzas mucho a diario y que sigues trabajando de cara a la Gala Final de Miss Grand Spain que será en abril, ¿Cómo te estás preparando para ello? ¿Cómo es tu día a día?

CC: -Mi preparación, al igual que cualquiera de mis compañeras, va tanto **físicamente controlando la nutrición, ejercicio** donde no faltan los ensayos de pasarela, ejercicios para el **movimiento corporal**, oratorias la cual no se me da nada mal, al revés, siempre se me ha dado bien hablar y **comunicarme en sociedad** para expresar todo lo que siento manteniendo una conversación fluida y correcta, también trabajo mucho mi inglés, en mi día a día aparte de **llevar a cabo mi trabajo de cara al certamen**, también estoy acabando mis estudios.

LA: -Te dedicas al modelaje profesional ¿Cuáles son tus metas y proyectos para el futuro?

CC: -Desde pequeña me he sentido atraída por el mundo del modelaje, mi participación en pasarelas de mi pueblo, Lepe, pero lo que es un

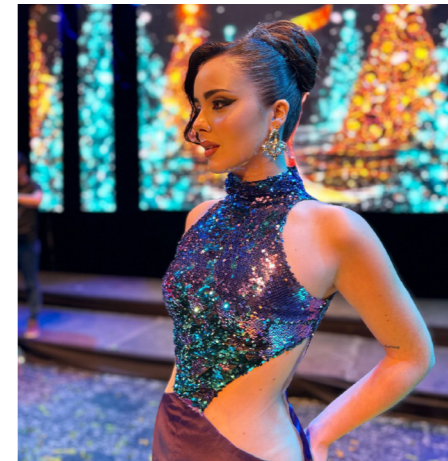
ambiente en el que me siento muy cómoda. Desde hace muy poquito que he empezado como **modelo profesional** y me va mejor de lo que algún día de pequeña me podría haber imaginado. Mis metas y proyectos para el futuro, es seguir por mi línea, seguir en esta rama tan bonita de moda y el arte.

LA: -¿Cuál es el mensaje que te gustaría enviar a las mujeres jóvenes que te siguen?

CC: -Que se miren al espejo y se digan; yo quiero, yo puedo y lo voy a conseguir. Que se nos quiten los miedos, que nos digamos soy la mujer que siempre he querido ser y soy perfecta tal y como soy... no debemos de perder oportunidades, y seguir luchando por todos nuestros sueños, que quien lo trabaja lo consigue.

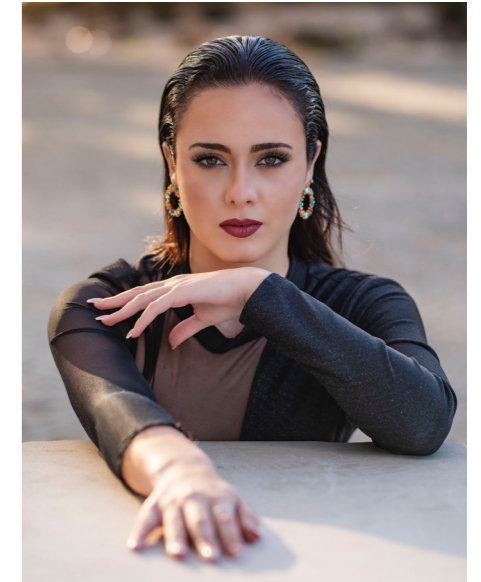
LA: -En un mundo que a menudo se centra en la apariencia externa, ¿cómo promoverías la autoaceptación y la confianza en uno mismo?

Desde mi punto de vista daría estos consejos: haz una lista con los juicios negativos hacia ti y déjalos ir, **aprende a validar tus emociones**, no te compares con los demás, aprende a aceptar tus imperfecciones que eso te hacen ser diferente. **Practica la autoaceptación**, valora tus puntos fuertes, rodéate de gente que te valore, entiende que eres una persona única y si es necesario acude a alguien que te pueda ayudar.



LA: -Sabemos que la belleza, también, va más allá de lo físico. ¿Cómo defines la verdadera belleza y cómo intentas reflejarla en tu vida diaria?

CC: -La belleza comienza cuando tomas la decisión de **ser tú misma**, en la que en ninguna fotografía se pueda expresar, la belleza no está en el rostro, la belleza está en el corazón, de la cual se reflejar en mi día a día, aceptando mis imperfecciones, sin tener miedo a las fotos.



LA: -¿Qué consejo le darías a aquellas personas que aspiran a participar en concursos de belleza?

Si es lo que te gusta, ámate a participar, que no solo evalúan una simple apariencia, **te enseñan a valorarte, a no ponerte límites en la vida y ver de lo que eres capaz**, te regalan una experiencia inolvidable.



Manuel Martín conquista al jurado y gana el Máster de Cocina MásterD en Zaragoza

Manuel Martín presentó un plato de presa con una salsa de anchoas y alcaparras, bautizado con el nombre de **'Falso Vitello Tonnato'**, esto lo llevó a conseguir **el primer premio del concurso culinario**. El lepero, gerente de El Albero Gastrobar ganó el III Máster de Cocina MásterD celebrado en Zaragoza. Asimismo, se mostró muy emocionado tras recibir el premio: *"Me da mucha alegría que todo su esfuerzo y profesionalidad hayan sido valorados."*

LA: -¿Cómo fue la experiencia de participar en el III Máster de Cocina MásterD en Zaragoza?

MM: - La experiencia siempre es un grado donde vas con una expectativa

de ir a participar, siempre lo llevo como una señal mía y digo "vamos a ver que nos encontramos y si nos traemos algo pues mucho mejor".

LA: -¿Qué significa para ti haber conseguido este premio en la categoría amateur?

MM: - El **ganar y darte a conocer**, porque cuando eres ganador parece que la gente te echan más cuenta, publicidad para tu restaurante y una gratificación para mí mismo, por todo el trabajo que hay detrás, merece la pena.

LA: - Conquistaste al jurado con un plato de presa con salsa de anchoas y alcaparras, ¿Qué tiene

de especial esta receta y por qué te decidiste por ella?

MM: - El concurso te daba una lista de alimentos para elegir un mínimo de tres, como yo soy choquero y tiro para mi tierra, en cuanto vi la **presa** tenía claro que tenía que llevar esa presa que tenemos nosotros en Huelva, **que debería de ser Patrimonio Cultural de la Humanidad**.

Dándole una vuelta quise entonarlo como un vitello tonnato (*típico plato italiano con ternera y atún*). Y lo hice con presa y anchoas. La anchoa que me pusieron fue un verdadero espectáculo, de ahí que su salsa encandilara al jurado. La salsa se llevó un **70% de la**



creatividad del plato y fue la que me impulsó a conseguir el primer premio.

LA: -¿Cuántos años llevas dedicándote a la hostelería? ¿Qué es lo que más te gusta hacer?

MM: - Llevo desde los 20 años dedicándome a ella, **empecé en Barlovento** haciendo prácticas de la escuela de hostelería, después seguí formándome, he estado en Madrid como jefe de sala en un restaurante dos soles Repsol, en Andorra de maître de hotel y como jefe de sala en Mallorca. Poco a poco me metí en el mundo de la cocina, que es lo que más me gustaba. Actualmente soy gerente de **Albero Gastrobar** en Lepe, ahí tengo los fogones encendidos para el que quiera probarme.

Lo que más me gusta es el tema de los arroces, el de presa, el negro y el de carabineros, siempre estoy dándole vueltas al tarro porque me gusta ir renovando.

LA: -¿Cuál fue la inspiración detrás del plato o la receta que te hizo ganar el premio?

MM: - Me inspiró mi hijo la noche antes del concurso, cuando me dijo *"papá suerte, yo quiero que ganes"*, ahí empecé a creer que se podía y comencé mi planificación del plato para hacer la receta ganadora.

LA: -¿Cuánto tiempo te llevó perfeccionar esa receta ganadora?

MM: - Fueron dos o tres días de preparación, planificación y perfeccionamiento, me llevó bastante tiempo. **Tuve que hacer varias pruebas, medir los tiempos, el punto de la carne, ir probando la salsa** en varias formas para buscar que te salga perfecta. Un día antes se lo di a probar a mi suegra y me dijo que estaba muy buena y como es muy rara para comer pensé "a ver si voy a ganar al final".

LA: -¿Cómo describirías tu estilo de cocina y cómo se refleja en tus creaciones?

MM: - Me gusta la cocina tradicional, pero mi Gastrobar me está tirando por una cocina **más contemporánea**, más

elaborada. Me gustan los cambios de ideas y aires nuevos, me gusta arriesgar. Hay que probar sabores nuevos y mezclas.

LA: -¿Cuál es tu plato favorito?

MM: -Mi plato favorito son las patatas con carne de mi mamá, pero cuando le ponía cariño, ahora compite con la que prepara la abuela de mi mujer. Me encanta **ese guiso a fuego lento** de mi Pepa, en esa cocina de gas antigua, de las que la olla se pone negra, me hace disfrutar de cada cucharada, me gusta sin caldo para mojar todo y hacerlo tipo puré .

LA: -¿Qué consejos tienes para aquellos que están dando sus primeros pasos en el mundo culinario?

- *Yo siempre digo que todo el mundo puede hacer lo que se proponga*, que se animen, que sean emprendedores, que **arriesguen**, que en su casa ganen menos y que luchen por sus sueños. Siempre sale el sol y habrá días de lluvias pero siempre con una sonrisa, que no tengan miedo y no dejen de intentarlo, que la hostelería es muy bonita.

"Es un placer participar en esta revista que tanta visibilidad daís para que estemos informados de todo."

¡Albero Gastrobar es vuestra casa, os espero!"

FISIO COSTA
FISIOTERAPIA OSTEOPATÍA
Lepe (Huelva) 959 38 40 38

ASEGES, S.L.
DE LEPE
ASESORAMIENTO Y GESTIÓN
Tífono: 959 64 52 71
Fax: 959 38 41 84
Móvil: 679 950 999
C/ Alonso Barba, 43. 1º. 21440 Lepe (Huelva)

reyma asesores
Manuel Fernández Camacho
Graduado Social / Asesor Fiscal
Perito tasador judicial
Avda. de las Flores, 30. Lepe (HUELVA)
Tel: 959 38 41 02. Fax: 959 38 11 95.
Móvil: 666 55 06 41.
email: manuel@asesoriareyma.es

VÉLEZ FOTÓGRAFOS
Manuel Vela, 28 y 35 21440 LEPE
Telf: 959380005 www.fotovelez.es e-mail: info@fotovelez.es
Movil: 696775492 www.facebook.com/fotostudiovelez



TLF: 959 38 35 35

NOTARIA DE LEPE

Blanca Eugenia Barreiro Arenas

Avda. Blas Infante, 21- 1º Planta A y D
E-mail: blancabarreiro@notariado.org
21440 LEPE (Huelva)



959 106 493
635 230 989

Avda. Diputación, 38 (1,06 km) Lepe (Huelva)



Armeros, 10 | 21440. Lepe. Huelva



Leticia Lorenzo llevó a SIMOF su nueva colección, el desfile contó con la presencia de la segunda teniente de alcalde de nuestro Ayuntamiento, Ana Delgado, junto con las concejalas Elena Vélez y Manuela Santana. La diseñadora destacó en la **Semana Internacional de la Moda Flamenca** por los colores vivos de sus diseños, además de la variedad de patronajes.

Inspirada por la naturaleza y la magia, en la colección *Bronceliande*, **se observaron los colores vivos como el naranja, el rosa y los mandarinas y rojos**, sin dejar atrás los tonos pastel y los blancos. Talles bajos con variedad en el patronaje, donde conviven cortes rectos y faldas en neja con diferentes tipos de mangas y escotes. La Semana Internacional de la Moda Flamenca del 2024 tuvo lugar en **Sevilla** del 18 al 21 de enero, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (FIBES). La

muestra presentó **cincuenta desfiles**, y el sábado 20 fue el turno de la presentación de la colección de **Leticia Lorenzo**.

LA: -¿Cuéntanos cómo has vivido vuestra participación en esta reciente edición de SIMOF

LL: - Este año ha sido nuestra *séptima pasarela consecutiva* y para nosotros ha sido muy **especial**. Hemos introducido lo que llamamos **'la experiencia inmersiva'**, utilizando numerosas pantallas tanto en los laterales como en la pasarela, para sumergir a la audiencia en lo que queríamos comunicar. Este enfoque nos permitió presentar nuestras colecciones de una manera que va *más allá de simplemente exhibir trajes* en la pasarela.

LA: -¿Qué te ha inspirado en la creación de la nueva colección

¿qué tiene de especial?

LL: - Este año nos hemos inspirado en *Brocelianda*; que es el bosque en el que se cuenta toda la leyenda de **Merlín**. Dice la leyenda que allí era donde estaba Merlín, Morgana, y Vivian, quien era el amor de Merlín. Hay muchas historias alrededor de ese bosque, y todo ello nos ha inspirado mucho: *la magia, la naturaleza entremezclada*. En primer lugar, quisimos representar la **naturaleza** a través de la fauna, y no se nos ocurrió algo mejor que la mariposa, *posee un toque mágico que queríamos destacar*. Hemos plasmado esto con colores blancos y corales, jugando con diferentes combinaciones para reflejar sus alas. Luego nos adentramos en colores rojos para representar la **flor**, específicamente las *rosas y rosas salvajes*. Nos enfocamos en que cada traje llevara rosas representadas, ya sea en el patrón de las mangas o en

forma de flores en 3D en el cuerpo. *La parte mística* la hemos representado con jaulas que supuestamente existen en el bosque de Brocelianda. Utilizamos colores rosa, pasteles, blancos y combinaciones con tonos pasteles y colores vibrantes como el **mandarina y buganvilla**. Creemos que estas tonalidades *alegres y dulces* son capaces de capturar ese aura mística de la leyenda. Además, hemos combinado todo esto con numerosas flores y mariposas en la cabeza y el cabello, evocando la imagen de un **hada**.

LA: -¿Cuál ha sido el proceso creativo desde que nacen las primeras ideas hasta la presentación en la pasarela?

LL: - El proceso creativo para nosotros es bastante **largo y laborioso**. Primero buscamos la inspiración, exploramos las ideas que nos evoca y buscamos cómo plasmarlas en los primeros bocetos. Una vez que estos bocetos iniciales toman forma, pasamos al patronaje de todos los diseños. Después del patronaje, nos sumergimos en el proceso de **estampación textil**, **digitalizamos todo el diseño y creamos las estampaciones sobre ese patrón específico**. Luego, la fabricación se lleva a cabo en nuestro taller, y también nos encargamos de producir los complementos de nuestra marca.

LA: -¿Cuáles son los elementos clave que caracterizan tus diseños flamencos?

LL: - Los elementos clave que buscamos son *diferenciarnos* de otras firmas. Queremos que al ver uno de nuestros trajes, la primera impresión sea reconocer que es de Brocelianda, que es una colección de Leticia Lorenzo. Para lograr esto, nos esforzamos en aspectos como las **estampaciones de los tejidos**. Realizamos las estampaciones directamente sobre el patrón del



traje, lo que nos permite crear combinaciones y formas propias que no son posibles con un tejido convencional que puedas comprar. Esto **contribuye a que nuestros diseños sean verdaderamente exclusivos**.

LA: -¿Cómo eliges los materiales y colores para tus creaciones flamencas? ¿Cómo te adaptas a las tendencias actuales sin perder la esencia del traje flamenco tradicional?

LL: - Para mí, la elección del material es algo muy importante. No solo porque *dependiendo del material que uses logras darle una caída, un vuelo o conseguir un volumen a un traje*, sino también porque la prioridad es la comodidad. Debes poder llevar el traje de flamenca y no sentir que el traje de flamenca te lleva a ti. Deberías poder disfrutar de una feria o romería sin preocuparte por lo incómoda que estás con el traje. En cuanto a los **colores**, *aunque a veces sea inevitable incorporar los colores que están un poco en tendencia*, para mí, es primordial *que la historia que quiero contar en esa colección tenga un hilo conductor, y que el colorido que elijo evoque esa narrativa*.

LA: -¿Cómo ves la evolución de la moda flamenca en los últimos años?

LL: - En los últimos años la veo con un paso agigantado, hemos pasado de tener el único traje regional de España, y yo diría que casi del mundo, que evoluciona con la moda. La gente hoy en día *se atreve a llevar cosas que hace unos años eran impensables*. Ahora mismo, tenemos flamenca de todos los tipos: **más urbanas, más atrevidas, hay una gran variedad**. Dentro de unos años, el traje de flamenca no va a ser solo una cuestión regional. Además, internacionalmente, la moda flamenca está en el punto de mira.

LA: -¿Cuál crees que es la importancia de eventos como SIMOF para la moda flamenca a nivel nacional e internacional?

LL: - SIMOF es una plataforma que nos brinda una **visibilidad enorme**, a nivel local, nacional e internacional. Además, la organización está logrando atraer aún más atención. Además, la moda flamenca en general se ve beneficiada por esta visibilidad.





Islantilla protege sus espacios públicos contra la oruga procesionaria del pino

La Mancomunidad de Islantilla ha concluido las labores de actuación sobre los pinos integrados en espacios públicos como el Parque 'El Camaleón', los accesos al Parque de los Cabezos, el entorno del CEFO o varias zonas ajardinadas que discurren junto a la carretera A-5054 que une La Antilla con Urbasur, al objeto de mantener bajo control la posible proliferación de la oruga procesionaria durante los meses venideros, evitando de este modo posibles reacciones alérgicas entre residentes o visitantes por contacto directo con este insecto.

La gran proliferación de bolsones observada este año en los pinos de todo el litoral onubense como un fenómeno generalizado, tal vez en parte favorecido por las altas temperaturas registradas en otoño a causa del cambio climático, ha obligado a adoptar medidas como

un notable adelanto en las labores de fumigación y una ampliación de las zonas intervenidas, que darán paso, en los meses venideros, a otras actuaciones complementarias, tales como la colocación de trampas de feromonas para capturar mariposas de este insecto y evitar plagas en un futuro inmediato.

El objetivo de la actuación de estos días no es únicamente evitar interacciones de estos insectos con los usuarios de estos espacios naturales, sino también proteger a los propios pinos, ya que la oruga procesionaria se alimenta de las hojas de estos árboles, perjudicándolos de forma grave y enfermándolos.

Las labores de fumigación en las zonas ajardinadas de la carretera y en el Parque de los Cabezos, que se han llevado a cabo a través de una

empresa especializada en este tipo de actuaciones, empleando un tratamiento compuesto por productos biosostenibles con su correspondiente registro, lo que acredita su idoneidad para uso en espacios públicos. Su composición inocua para el resto de especies permite que las larvas que caigan al suelo puedan ser ingeridas por otros animales sin que haya riesgo para la salud de éstos.

No es la primera vez que se interviene en el Parque 'El Camaleón' contra la oruga procesionaria, ya que en los meses previos a la apertura de este gran pulmón verde de Islantilla, en 2017, se llevó a cabo una actuación integral para erradicar esta plaga y reducir al máximo la presencia de otros insectos peligrosos para el ser humano como la garrapata, como medida para adecuar este espacio natural al uso público de los ciudadanos.



Estampitas

Doctor en Filología por la Universidad de Sevilla y profesor de Lengua y Literatura en el IES La Arboleda de Lepe. Desde hace más de 30 años ha colaborado en La Voz de Lepe y otras revistas de ámbito local. Es autor de Contribución al estudio de la lengua en el Marquesado de Ayamonte en el siglo XVI (<https://idus.us.es/handle/11441/15328>, 2008), de la edición de Pregones y poemas (2015), del poeta Carmelo González Oria y de Poemas de ida y vuelta (Tranvía, 2016), junto a su profesor de bachillerato en el IES Rafael Reyes de Cartaya, Laureano Alonso Gómez.

El deportista por Manolo Ramírez

Me estoy haciendo mayor y creo que ha llegado el momento de tener una conversación profunda contigo. La verdad es que hemos tenido muchas conversaciones a lo largo de los años, especialmente a partir de mi adolescencia, cuando empecé a observar a mi alrededor y realmente entré en el mundo, porque hasta entonces me había mantenido encerrado en esa casa, que es también esta casa, aunque hayan cambiado sus paredes que antes eran muros robustos y me servían de refugio, al igual que tu placenta me sirvió de refugio cuando me estabas concibiendo. De aquellos años apenas recuerdo nada, seguramente porque aún no conversábamos, ya que la casa era como un monasterio donde vivíamos enclaustrados como monjas. De hecho, la casa tenía un pozo que nos suministraba agua, un horno que

cocía el pan que tú amasabas sobre la misma mesa donde ahora escribo, el suelo siempre limpio y fresco como el de una iglesia y el huerto claro del corral en donde aprendí a cultivar ajos y cebollinos.

En verano salíamos al campo juntos a lomos del burro capón, yo en la grupa abrazado a tu cintura, detrás del tío Botín que montaba su mulo y asomaba sus pies tras los cubujones del serón, porque era un hombre enjuto y alto como un quijote. Íbamos a la Tejita a recoger las almendras en agosto y en septiembre a cortar la uva a la Vera.

Recuerdo que allí, en la Vera, en una ocasión me picó una avispa en un dedo y aunque me pusiste un emplasto de barro hecho con tu propia saliva, se me hinchó todo el brazo hasta el codo. Muchos años después, tras sucesivas

picaduras, he comprobado mis pobres defensas ante el veneno de las avispas. Pero, sin duda, el recuerdo más grato que guardo de aquellas mañanas de vendimia, fue la visión del océano, de aquel inmenso manto de agua azulada que se presentaba ante mis ojos cuando, a través de vericuetos entre matorrales, me llevaste de la mano hasta la barriada de pescadores para comprarme una tónica en la taberna porque me había dado un cólico después de tomar el bocadillo a mitad de la mañana. El impacto de aquel inmenso cielo de agua que dejaba pequeño el auténtico cielo ante la mirada de aquellos ojos pequeños me curó el cólico de raíz, de forma que conseguí enfadar al tío a la vuelta a la faena, porque rechacé la tónica al primer trago. Y si él murmuraba por la pérdida de tiempo de su sobrina en el viaje inútil, yo bendije al cólico gracias al cual, por vez primera, pude sentir lo que muchos años después aprendí que era el verdadero valor de la libertad, y a partir de ese momento ya no pude escapar del rumor de las olas del mar, y no creo que pueda hacerlo el resto de mi vida.



Victoria
Peluquería Unisex
691 667 618



COCINART
ELECTRODOMESTICOS
Todo en Electrodomésticos al mejor precio
Financiación 12 meses. Sin intereses
Avenida de Andalucía, 57 (Local 6)
Lepe - Huelva
639 738 582 - 959 38 27 09
www.cocinartweb.com

SALAZONES "PUERTO DEL TERRÓN"
EL TERRÓN - LEPE - HUELVA
SOLOMILLO
MORRILLO
LOMO
COLA NEGRA
COLA BLANCA
TARANTELO
LIADA
MORMO
FACERA
T. 639 304 856

diVino

Casa Mariano
Calle Mayor, 3, 31 Lepe (Huelva)
959 38 04 63

Panadería
Ntra. Sra. de las Mercedes
Panadería familiar desde 1925 Tercera Generación
www.panaderiadelasmercedes.com
959 38 30 35 - 670 31 33 97
C/ Labradores 78. Pol. Ind. El Prado. Lepe (Huelva)



El gamer Lepero

Cristian Alejandro Mendoza Mena es un joven aficionado, desde su infancia, a los videojuegos de todo tipo. Un amante empedernido de dicho arte, que sabe valorar cada obra como se merece. Con sus reseñas quiere hacer que los videojuegos nos lleven a conectar con nuestro niño interior.

Un Comienzo de Año Candente por Cristian Alejandro

En esta sección entrevistaremos mensualmente a los mejores "gamers" de nuestro pueblo. Si te consideras un amante de los videojuegos y dedicas gran parte de tu tiempo a ellos, no dudes en ponerte en contacto con nosotros, estaremos encantados de escuchar tu historia y que nos cuentes cuáles son tus favoritos. Este mes, **Alejandro Yegua** es nuestro 'Gamer Lepero'. El joven de 19 años estudia informática y empezó a jugar a videojuegos cuando tenía solo 6 años. En su top 3 de sus juegos favoritos sitúa Dark Souls, God of War y Call of Duty.

CA: - ¿Cuál es tu videojuego favorito de todos los tiempos y por qué?

A.Y: - Puedo decir sin miedo a equivocarme que, tanto para mí como para muchas otras personas, mi videojuego favorito pertenece a la saga Dark Souls, en especial Dark Souls III. Este videojuego desarrollado por From Software y creado por Hidetaka Miyazaki, es uno de los mayores exponentes de dificultad y belleza gráfica dentro de los videojuegos. Con el lanzamiento de su primera parte (Dark Souls 1) y su predecesor (Demon's Souls) nació

el término Souls en el mundo del gaming, refiriéndose a un videojuego que tiene una dificultad elevada. Sin duda este videojuego se convirtió en mi favorito después de enamorarme de sus mecánicas dificultosas, sus jefes prácticamente invencibles y las recompensas que otorga después de una épica batalla.

CA: - ¿Qué videojuego te ha hecho sentir más emociones y cuáles fueron esas emociones?

A.Y: - El Forza Horizon 5 con un kit de simulación de conducción. Con un buen kit de simulación de conducción y el videojuego adecuado se puede conseguir unas sensaciones de conducción hiperrealistas, con las que te sentirás prácticamente dentro del coche que estás conduciendo. A excepción de los golpes y baches que cojas por el camino, tras probarlo por primera vez sentí grandes emociones de diversión y alegría al comprobar el parecido con la realidad. Sentí mucha adrenalina al adelantar coches a más de 300km/h y sintiendo como el tembleque del volante me iba a tirar de la silla, una experiencia inolvidable.



CA: - ¿Cuál es el videojuego más difícil que has jugado y cómo lo superaste?

A.Y: - El videojuego más difícil que he podido disfrutar (ya que los juegos difíciles son mi fuerte) es Hollow Knight, un metroidvania y Soulslike que ofrece grandísimos retos en cada uno de los encontronazos que tienes con cada jefe y que te deja pasmado con la música de combate que nos aporta en cada nuevo combate. Debes estar realmente atento a cada mínimo detalle que se

muestra en el videojuego para poder seguir avanzando y no quedarte atrás al mejorar y desarrollar el personaje, así fue como superé este videojuego.

CA: - ¿Qué videojuego te ha sorprendido más en términos de historia ¿por qué?

A.Y: - El videojuego que más me ha sorprendido en términos de historia es The Forest, un videojuego que se encontró en estado de prueba durante muchos años y que fue desarrollado por una empresa indie, Endnight Games. Su trama se basa en la historia de un padre que trabaja en un programa de supervivencia y viaja en avión, con su único hijo, para realizar una entrevista. De repente el avión sufre turbulencias y acaba cayendo en una península apartada de todo, padre e hijo son los únicos supervivientes, con la mala suerte de que el niño es secuestrado y tenemos que encontrarlo. Siguiendo pistas por toda la península, en cuevas, lagos, barcos hundidos y masacrando y protegiéndonos a una especie de caníbales que viven en la península, en la que realmente se esconde algo mucho más oscuro de lo que se ve realmente.

CA: - ¿Cuál es el videojuego al que más has jugado y cuánto tiempo?

A.Y: - El videojuego que más he jugado es Destiny, también uno de mis favoritos y con el que pasé grandes tardes de diversión con los amigos, logré disfrutar de este título que tanto contenido ofrecía. He jugado un total de 4.705 horas a lo largo de este juego que tantos momentos me dio y del que disfruté hasta el último momento.



Series y Películas: Febrero y sus novedades

Griselda es una serie de ficción basada en hechos reales que narra la trayectoria de Griselda Blanco, desde su vida en Medellín hasta que se erigió en "la Madrina" del emporio de la droga de Miami. La serie presenta la historia de Griselda desde 1978, cuando la mujer está a punto de pasar por una fase importante de su vida. La serie sigue la vida de Griselda y su ascenso al poder, así como su caída final. La serie cuenta con la actuación de Sofía Vergara como Griselda Blanco.

El correo es una película de thriller, drama y comedia negra dirigida por Daniel Calparsoro y escrita por Patxi Amezcua y Alejo Flah. Está protagonizada por Arón Piper, María Pedraza, Luis Tosar, Laura Sèpul, Nourdin Batán, José Manuel Poga y Luis Zahera. La película cuenta la historia de Iván Márquez, un chaval de Vallecas que se convierte en correo belga para una organización

internacional dedicada al blanqueo de dinero, transportando maletines rumbo a Bruselas y Ginebra 1. El dinero negro de verdad fluye en la Costa del Sol e Iván quiere su parte del pastel.

Mi soledad tiene alas es una película dramática dirigida por Mario Casas y protagonizada por su hermano menor Óscar. La película se estrenó el 25 de agosto de 2023 en España y cuenta la historia de Dan, un joven delincuente que esconde un potencial enorme como artista, pero cuya realidad está enmarcada por la violencia y una relación tóxica con su padre. La liberación de este último de la cárcel pone su mundo de cabeza, dejándolo a merced de sus antiguos fantasmas. La película es un drama sobre asaltos y robos que pone a prueba la amistad entre los tres amigos de Dan. La química entre Óscar Casas y Candela González es uno de los puntos fuertes de la película.



C/ Alonso Barba, 26.
Lepe (Huelva)



637 533 141

C/Santo Domingo, 69 Lepe



Cocinas Nuevo Huvi Lepe



CLÍNICA CENTRO
FISIOTERAPIA, PODOLOGÍA & SALUD
623 34 15 59

C/ Rincona, 31. Lepe (Huelva) - www.clinicacentrolepe.com



C/ Portugal, 2
Avda. de la Arboleda, 58

Desde 1981



MONTERONUBA, S.L.
CIMENTACIONES Y ESTRUCTURAS

Garantía y Confianza

689 931 328



PEPEXTIN
EXTINTORES

VENTA, CARGA Y MANTENIMIENTO
TODO TIPO DE MATERIAL CONTRA INCENDIOS

666 260 746
667 740 194



HOTEL BRASERÍA
LA BARCA**

POLLOS PORTUGUESES
Y CARNES IBÉRICAS
AL CARBÓN
AL MEJOR PRECIO



ASINTEM
ASESORES

LABORAL - FISCAL - CONTABLE

Tlfno./Fax: 959 38 42 76
Móviles: 686 35 11 47 - 646 88 50 54
E-mail: asintem@lepe.e.telefonica.net
c/ Alonso Barba, 40
21440 LEPE (Huelva)



Fitness

Manuel Jesús Rodríguez, joven deportista con una amplia experiencia en el ámbito del bienestar y la actividad física. Cada mes, Manuel nos brinda su conocimiento y pasión por el deporte a través de interesantes temas relacionados con la salud y el bienestar. Desde consejos para mantenernos en forma hasta sugerencias sobre una alimentación equilibrada. Acompáñanos en su viaje mensual hacia una vida mejor y más saludable a través del deporte y la actividad física.

Meditación: La Llave del Aquí y Ahora por Manuel Rodríguez



Desde afuera, la meditación se puede ver como una práctica abstracta –solo estás ahí, existiendo, haciendo nada (aparentemente)–, pero sus beneficios a **largo plazo son muy beneficiosos.**

Aunque muchas personas la vinculan con lo religioso, la meditación es una práctica laica: no requiere creencias ni adhesión a doctrinas.

Se centra en el estudio de la mente, cultivando el **mindfulness** o atención plena. Este estado implica observar los contenidos de la consciencia, como pensamientos y emociones, sin juzgarlos. El mindfulness no es místico, sino consciente. No se trata de tener experiencias específicas, sino de observarlas sin aferrarse o rechazarlas. Por ejemplo, ante el dolor, el objetivo no es eliminarlo, sino observarlo sin juicios.

Beneficios destacados

La meditación ofrece una valiosa contribución a una vida saludable y deportiva. Al practicarla, cultivamos la atención plena y la gestión del estrés. Entre los beneficios más relevantes encontramos que la meditar reduce la *ansiedad, depresión, angustia, estrés, y pensamientos negativos.*

Te ayuda a mejorar la función cognitiva, incrementando por ejemplo la **concentración y memoria de trabajo.** Además te consigue mejorar la calidad de sueño. También es un excelente recurso para *lidar con el dolor, agudo o crónico.* Te ayudará a reducir la intensidad y grado de incomodidad del dolor. Personalmente, he experimentado sus beneficios al reducir mi estrés y mitigar migrañas.

¿Cómo meditar?

Desde mi propia experiencia te recomiendo comenzar a través de meditaciones guiadas que puedes encontrar en Youtube o aplicaciones gratuitas sobre cómo meditar que

te guíen en tu práctica. Así mismo lo hago yo. De esta forma tendrás a un profesor que te irá dando instrucciones desde tu móvil y te será más sencillo que estar sólo sin idea de cómo proceder. Meditar es una habilidad que, como cualquier otra, requiere tiempo y práctica para notar mejoras y beneficios.

Esta práctica no solo puede mejorar tu salud, sino también enriquecer tus relaciones contigo mismo y con los demás, aliviando el sufrimiento, aunque sea momentáneamente.

¿Aún no consideras que vale la pena meditar

El fitness en Lepe

-David González Contreras-

Comenzamos una nueva sección en Lepe Actual, durante las siguientes ediciones iremos dando voz a leperos que practican fitness y lo integran en su vida. En esta primera entrevista hemos conversado con **David González**, un joven lepero de 20 años, graduado en Huelva como Técnico Superior en Acondicionamiento Físico el pasado año. Actualmente estudia para prepararse para las pruebas de suboficial del ejército militar español. A Lepe Actual nos cuenta que compagina sus estudios con un reciente empleo como monitor deportivo en un gimnasio local, en el cual también entrena y realiza sus ejercicios diariamente.

LA: ¿Cuándo empezaste a entrenar? ¿Y por qué?

Siempre he sido un amante del deporte, he practicado una gran variedad de diferentes deportes a lo largo de mi vida. Pero no fue hasta los 15 años que empecé a realizar deportes más basado en la fuerza y en la ganancia de la masa muscular. Empecé entrenando calistenia en los diferentes parques de mi pueblo y fue un enganche debido a la gran satisfacción.

LA: ¿Cuánto tiempo dedicas al deporte en tu vida como es tu rutina? ¿Cuál es tu motivación principal para continuar entrenando?

Mi vida prácticamente está basada alrededor del deporte, ya sea en entrenamientos de fuerza e hipertrofia, en entrenamientos más aeróbicos o simplemente en un cambio de hábitos siendo cada vez más saludables como el ir a los mandados, trabajo o diferentes sitios andando en vez de

usar el coche; unos buenos hábitos alimenticios y un buen hábito del descanso respetando las horas de nuestro reloj biológico. La motivación al final la mayor fuente viene del superarte con el tiempo, ver cambios y ver cómo mejoras marcas y metas, pero lo más importante es conseguir un hábito y conseguir que no sea solo por motivación.

LA: ¿Cómo es tu alimentación?

Mi alimentación ha ido variando a lo largo del tiempo, pasando de una ingesta de alimentos procesados y cambiándolos por alimentos naturales. Además del aumento de calorías que podía comer antes de los cambios físico que mi cuerpo ha ido notando a lo largo del tiempo con los entrenamientos, y sobre todo eligiendo alimentos con la mejor calidad y cantidad de los macros y micros nutrientes necesarios para una vida saludable.

LA: ¿Recomendarías entrenar pesas a cualquier edad?

El entrenamiento de fuerza es bueno a cualquier edad e incluso necesario para tener una vida lo más saludable posible, teniendo en cuenta que un entrenamiento de fuerza no significa el uso de pesas o el uso de un gimnasio.

LA: ¿Cuáles son considerados para ti tus mayores récords deportivos alcanzados?

Para mí mi mayor récord es el hecho de haber conseguido una disciplina tan grande como para no fallar ningún



entrenamiento o como para no perder las ganas de realizar deporte y sobre todo el hecho de ver cómo me superé día tras día.

LA: ¿Cuentas con la guía de algún coach o entrenador?

A día de hoy yo me llevo todo mis entrenamientos y alimentación, pero siempre siguiendo informándonos y rodeándome de personas con el mismo amor por el deporte y aprendiendo cada día cosas nuevas que nos ayudan a ser mejores en nuestro hobby y trabajo

LA: ¿Cómo cambió tu vida desde que empezaste a hacer ejercicio?

Mi vida dio un giro muy grande ya no solo a nivel físico ya sea a nivel rendimiento o a nivel visual sino a nivel mental y psicológico

LA: ¿Qué consejos darías a una persona que desea iniciarse en este mundo?

Que no tenga prisas que las cosas son poco a poco, y sobre todo que se rodee de personas con conocimientos que la pueda ayudar ya sea profesionales del mundillo o cercanos con conocimiento previos pero que nunca eche cuenta a personas que no sepan realmente ya que te puede mal informar.



CAFFÉ / EXPOSICIONES / MÚSICA / ESPACIOS



697 388 027
Calle Alonso Barba nº 28. Lepe (Huelva)



ELECTRICIDAD EN GENERAL - ANTENAS - PLACAS SOLARES
CÁMARAS DE VIDEOVIGILANCIA - PORTEROS - BOMBAS DE RIEGO
ALARMAS - DOMÓTICA - AUTOMATISMOS - BOLETINES
666 074 465 - 610 405 162



679 491 841 679 491 840
inideca@gmail.com



Maridaje de mistela de Lepe con higos secos y almendras

Existen diferentes modalidades de maridaje. La RAE define maridaje como *unión y conformidad entre personas casadas y unión íntima o armoniosa de dos cosas entre sí*. Como aquí no hablamos de bodas. Nos referimos a la armonía de la unión entre comidas y bebidas.

Podemos dividir los maridajes en **tres grandes grupos**:

MARIDAJE POR SEMEJANZA. Se buscan sabores, sensaciones y aromas que se parezcan entre sí, uniendo los mismos para realzar tanto la comida como el vino.

MARIDAJE POR CONTRASTE. En este caso buscamos lo opuesto. Conseguir el equilibrio contrarrestando excesos, o complementar carencias. Como podría ser añadir azúcar a un tomate que le falta madurez para bajar la sensación de acidez.

MARIDAJE REGIONAL. Este se basa en la combinación de productos gastronómicos y enológicos de una

determinada zona. En este nos vamos a enfocar en el aula de enología de la Escuela de Hostelería de Islantilla, en combinar los grandes olvidados viajando al pasado y anteponiendo lo tradicional y artesanal, ante lo industrial y actual.

Para ello el alumnado ha realizado un trabajo de investigación sobre las variedades y tipos de higueras, **ciclo vegetativo, valor nutritivo del fruto y subproductos como repostería, cosmética y su influencia en la moda**, y particularmente la tradición lepera del comercio y exportación. Existen registros de cartas donde se envían cajas de muestras de higos y almendras por vía marítima con fines promocionales de higos y almendras abriendo mercado por toda Europa.

En la parte práctica se ha elaborado una mistela a pequeña escala, a partir de varios mostos naturales de la zona, con una concentración de azúcares notable por haber pacificado parcialmente los racimos de uva local BEBA, ya que se usa tanto como para

mesa como para vinos. Esta es una uva de *mayor tamaño que las exclusivas para vinos* y contiene más agua y pulpa, lo que es igual a menos concentración de azúcar que conllevaría a una futura graduación de alcohol más baja si todos estos azúcares fermentaran. Es importante resaltar que las mistelas no fermentan. Se le añade alcohol destilado procedente de vino, llegando o superando los 15% vol de graduación alcohólica. A esta operación se le llama encabezar o fortificar.

Una vez encabezada la mistela, las levaduras no podrán "arrancar la fermentación" por lo que obtendremos un **vino dulce con todos los matices de la juventud del mosto** actuando sus azúcares naturales y el alcohol como conservantes. Esta mistela se puede envejecer durante años en botas de roble.

Es importante recordar que la mistela, como cualquier bebida alcohólica, debe consumirse con moderación y responsabilidad. El exceso de alcohol puede ser perjudicial para la salud.

Fresas de Lepe Flambé

Otra de las actividades que más gustan a los alumnos del itinerario formativo (Servicio de Restaurante) y caracterizan el restaurante desde su apertura, es la "elaboración a la vista del cliente". Como pueden ser: desespinar pescados de nuestra costa, bien a la plancha o a la sal, elaborar steak tartar y solomillos a la pimienta o Roquefort. Sin dejar atrás uno de los postres de temporada más solicitados. Las fresas de Lepe flambé.



Ingredientes:

- 200 ml de zumo de naranja
- Un chorreón de zumo de limón
- 3/4 C/S Azúcar blanquilla
- 6 fresas sin pedúnculo (cortada recta por la base)
- Grand Marnier amarillo o rojo
- Marrasquino o kirsch Brandy



Elaboración:

1. Poner tres cucharadas soperas de azúcar blanquilla en la sauteuse, dejar que el azúcar forme un poco de caramelo y agregar el Grand Marnier y flambear.
2. Añadir marrasquino o kirsch y volvemos a flambear.
3. Seguidamente incorporamos el zumo de naranja una proporción (3/4) y el de limón (1/4).
4. A continuación, una vez deshecho el azúcar, introducimos las fresas y las vamos bañando con el almibar resultante, dándole la vuelta para su perfecta cocción.
5. Dejar que se empapen de la salsa y dejar reducir.
6. Se sirven en el plato, acompañado de helado
7. Poner en un cazo 1 C/S azúcar y un buen chorreón de brandy, calentar, quemar el alcohol y flambear sobre el postre.

AUDITE 9
CLÍNICA AUDITIVA

"Hacemos que la experiencia del paciente sea única y personalizada adaptándonos a las necesidades de cada persona. Prueba GRATIS tus audífonos"

☎ 697 503 552

Avenida Diputación, 56. Lepe (Ctra de La Antilla)

El Albero
• GASTRÓBAR •

El Corchuelo, 6. Lepe, (Huelva)

Vibe
CARBURANTES

Servicio de gasolinera, lavado de coches, aspiradora
CTRA. Lepe-El Terrón KM. 1,5 / TLF. 959 383 687

Denta Lepe
www.dentalepe.com

Urgencias: 648 29 99 29
Tel: 959 38 38 72 - Fax: 959 38 38 72
dentalepe@dentalepe.com

Clinica Dental Dentalepe
C/ Venida de la Virgen, 2 - Esc 1 - 1°C Lepe 21400 Huelva

Adeslas
OFICINA COMERCIAL DE LEPE

Agente de Seguros Exclusivo

Telfno. 959 734 218
Fax. 959 734 218
email: garridorr@adeslas.es
Avda. Blas Infante, 2 C. Lepe (Huelva)

LEPE ACTUAL
ANÚNCIATE
☎ 669 39 60 86

RECICLADOS LEPE



638 441 672 - 642 593 741

**POL. IND. HUERTA MÁRQUEZ
C/ CAÑADADA DEL PILAR 19
LEPE - 21440 (HUELVA)**

Estamos detrás de la policía local

**Empresa con todos los certificados
de medio ambiente**

Lepe loves FLAMENCO

SÁBADO 17 Y DOMINGO 18 FEBRERO DE 2024

CENTRO MUNICIPAL STA. MARÍA DE LA BELLA
"ANTIGUA LONJA MUNICIPAL"

ORGANIZA



COLABORA



PATROCINAN





Lepe apuesta con fuerza por el puerto de El Terrón con una variada propuesta cultural en FITUR 2024

Con el objetivo de "romper la estacionalidad y atraer a los turistas durante todo el año", Turismo de Lepe apuesta por **dar visibilidad al puerto de El Terrón con una gran oferta de actividades, gastronómicas, deportivas, culturales y de disfrute de la naturaleza**; así como pone en valor el flamenco como

expresión artística de nuestra tierra, trasladándolo a las calles para mayor atractivo de turistas y visitantes.

El alcalde de Lepe, Juan Manuel González, acompañado por la teniente de alcalde de Turismo y Playas, Ana Delgado y la

concejala delegada del área, Elena Vélez, presentaron los proyectos turísticos del destino Lepe en Fitur 2024, la experiencia turística **El Terrón 365** y una **novedosa edición del Festival Flamenco M.E.C.**, que se expondrán próximamente en la Feria Internacional del Turismo. Turismo de Lepe apuesta



por dar visibilidad al puerto lepero con la experiencia turística *El Terrón 365*, con una variada propuesta de actividades durante todo el año, destacando una oferta gastronómica de gran calidad, poniendo en valor los productos del mar y los platos típicos de la zona; las actividades deportivas, los paseos a caballo y las

travesías en barco para disfrutar de las espectaculares vistas de la Flecha de Nueva Umbría y todo el entorno, las marismas del Río Piedras y con playas de Nueva Umbría, Santa Pura y La Antilla como telón de fondo, **completan una experiencia que también ofrece atractivos culturales con una sala de conciertos** de referencia en la provincia, entre otras

propuestas de interés. El alcalde destacó que se había gestado esta experiencia turística que pone de relieve **"las 365 oportunidades que tenemos de sentir una tierra que no conoce de estaciones"**. Con este mismo propósito, se trabaja para seguir promoviendo el flamenco como expresión artística y cultural, trasladándolo a las



EL TERRÓN
365 Un día cualquiera,
no es cualquier día

EL TERRÓN
365

Un día cualquiera,
no es cualquier día

Somos mucho de contar,
pero lo que realmente cuenta es lo que vivimos.
El Terrón 3... 6... 5...

365 oportunidades de sentir
una tierra que no conoce estaciones:
Paseos a caballo, travesías en barco, sala de
conciertos, playas doradas para todos.
Porque aquí un día cualquiera,
no es cualquier día.

Vive nuestro 365, cuéntalo,
haz que cuente

calles para mayor atractivo de turistas y visitantes, por ello, se presenta una edición renovada del Festival Flamenco M.E.C., que se celebra en Lepe con gran éxito de público y que este año, en su cuarta edición, cambiará de fecha y **tendrá lugar el mes de julio de 2024, ofreciendo espectáculos de**

cante y baile flamenco en el exterior, en calles y plazas, también en escaparates de comercios y en el mercado de Lepe, "ampliando la programación cultural del municipio durante los meses de verano y ofreciendo nuevas actividades de interés orientadas al turismo".

El Ayuntamiento de Lepe estuvo presente, un año más, en este importante evento turístico, bajo el paraguas del Patronato de Turismo de Huelva, y **apostando por la promoción turística del destino Lepe.**

Una campaña con un profundo mensaje

Esta campaña está basada en un cuento de Jorge Bucay, 'El Buscador'. Narra la historia de un hombre que llega a un pueblo, encuentra lápidas en una colina y observa que estas personas han vivido

muy pocos años. En algunas pone 5 años, en otras 15, por lo que pregunta a un aldeano sobrecogido, inquietado por conocer el motivo por el que habían vivido tan pocos años sus habitantes. Sin embargo, el aldeano le responde que realmente en las lápidas ponen los años de vida que verdaderamente contaron y valieron la pena.

"Pretendemos que en la vida de las personas que nos visiten cuenten sus días en El Terrón, porque un día cualquiera no es cualquier día".

Juan Manuel González, alcalde de Lepe hace una valoración positiva tras FITUR 2024

"Hemos vuelto de Fitur muy satisfechos y con las pilas cargadas porque nos vemos con fuerza y capacitados para competir como destino turístico a nivel internacional". En Lepe podemos ofrecer los 365 días un plan para que los visitantes **se vayan con un buen sabor de boca, en el sentido literal y metafórico.**

En el sentido literal porque ofrecemos una gastronomía

exquisita con unas vistas únicas en nuestras playas, en el Puerto del Terrón o incluso en el propio Lepe, donde tenemos buenos locales destinados a la restauración que conjugan la tradición con la innovación, pero siempre con la mejor materia prima.

Y en el sentido metafórico también porque somos gente hospitalaria, con una historia que ponemos en valor y un sentido de pertenencia a nuestro territorio que nos admiran en cualquier lugar del mundo.

Nuestro objetivo es **romper la estacionalidad** y para ello trabajamos desde el Ayto con los empresarios turísticos. Tenemos una agenda cultural y social planificada estratégicamente para que el flujo de población se mueva entre nuestros núcleos y podamos buscar un cierto equilibrio los 12 meses del año.

Me parece muy potente el trabajo que en tan poco tiempo se está haciendo desde la Diputación provincial para vender el paquete Huelva como un turismo de experiencia, estoy convencido que nos va a situar en el mundo. Necesitamos inversiones en infraestructuras para lograr la excelencia".



El rincón madridista

por **Roque Oria**

¡Muy buenas, amigos y amigas madridistas! Otro mes que se nos va, y podemos decir que **SOMOS CAMPEONES DE LA SUPERCOPA DE ESPAÑA**. En las semifinales, tuvimos un partido espectacular contra el Atlético de Madrid. Aunque fuimos siempre a remolque, el Madrid logró empatar 3-3 y nos fuimos a la prórroga. En ese tiempo extra, el Madrid sacó la casta de campeón, y Brahim y Joselu sentenciaron el partido, ganando 5-3 y avanzando a la final.

En la final, nos enfrentamos al Barcelona, y el Real Madrid **pasó por encima del equipo culé con un marcador de 4-1**. Aunque el marcador indicaba una victoria clara, la sensación entre los madridistas era que podríamos haber hecho más. Después del 4-1, no quedé muy contento; siempre que jugamos contra nuestro eterno rival, debemos intentar hacer lo máximo, sin piedad.

Luego llegó la Copa del Rey, donde eliminamos al Arandina y después nos enfrentamos al Atlético en el Wanda. A pesar de competir después de la Supercopa, el Madrid lo intentó, pero el Atlético, más fresco, ganó 4-2 después de otra prórroga. Con las lesiones y solo la Copa disponible, **parece que este año se nos quedará lejos**. Nuestros objetivos son La Liga y la Champions, y en La Liga seguimos a un punto del Girona con un partido menos.

Les deseo a todos un feliz mes de febrero y que la buena salud siempre esté presente en sus vidas. ¡DISFRUTEN DE LA VIDA, QUE ESTAMOS DE PASO!

HALA MADRID Y NADA MÁS.

El San Roque mejora, pero le falta encadenar varias victorias seguidas

El San Roque de Lepe sigue **inmerso en su lucha por salvar la categoría en este año tan complicado**, tanto deportiva como institucionalmente.

Con *dos victorias y dos derrotas*, el balance aurinegro en este mes de enero ha permitido que asome la cabeza en la clasificación, aunque aún se encuentra inmerso en los puestos rojos de la liga.

El primer partido del año nuevo se presumía muy importante para el futuro, ya que el equipo visitante era el Orihuela CF, marcando la frontera con el descenso. Una victoria lepera apretaría enormemente la tabla, pero nuevamente la moneda salió cruz. En un mal partido local, los murcianos se llevaron el triunfo con un discutible penalti a falta de un cuarto de hora para el final del choque.



Así concluyó la primera vuelta de la competición y, una semana después, comenzaba la segunda recibiendo nuevamente en el Ciudad de Lepe al Cartagena B, enfrentándose a los dos equipos que cerraban la clasificación.

Ahí no se podía fallar, y afortunadamente, aunque en el tramo final, el San Roque lo **solventó** con un claro 4-1, aunque el filial del Cartagena llegó a igualar el partido.

A continuación, un nuevo duelo directo en Lebrija ante el Atlético Antoniano y otra derrota de visita, con mucha influencia del colegiado que expulsó a Kevin, anuló un gol a los sanroquistas y pitó un penalti que solo él vio, siendo decisivo para la derrota.



De nuevo, un paso hacia atrás que había que arreglar en casa ante La Unión Atlético, otro equipo en la zona roja. Fue un partido donde se notó lo mucho que estaba en juego para ambos equipos y donde se decidió con un cabezazo de Seth Vega al inicio del segundo tiempo. **Se trataba únicamente de ganar, y se ganó.**



Con 20 jornadas disputadas y a falta de catorce para la conclusión de la liga, el San Roque ocupa la decimocuarta posición, a tres puntos de disputar una eliminatoria **para evitar el descenso al final de la liga** y a cinco de conseguir lugares de salvación directa. Esperemos que la parte institucional, con la venta del club aún en proceso, llegue también a buen puerto y ayude a la tranquilidad del equipo.



Columna Culé

por **Daniel Mena**

Toca hacer autocrítica

Enero ha sido un mes **muy negativo** para un aficionado culé que tenía la ilusión de ver a su equipo levantar títulos nuevamente. Como culé, no puedo mentir ni engañarme a mí mismo. Cuando Xavi llegó al banquillo del Barça, pensé que experimentaríamos un impulso y volveríamos a ganar y brillar en el juego. Sin embargo, la realidad es que, a pesar de mejorar el equipo esta temporada, hemos experimentado un **descenso en el rendimiento** y, sobre todo, en los resultados.

Al final de enero, **nos hemos eliminado de la Copa** contra el Athletic Club de Bilbao. En la Liga, hemos tropezado en algunos partidos y nos hemos distanciado a 11 y 10 puntos del líder y el segundo clasificado, respectivamente. Aunque el Real Madrid, que está en segundo lugar, y el Atlético de Madrid, que ocupa el tercer puesto con los mismos puntos que nosotros, también tienen un partido menos.

Lo peor de todo son las **sensaciones** en los últimos partidos, lo que ha llevado a Xavi a anunciar públicamente su marcha al final de la temporada. Ahora tenemos seis meses para buscar su sustituto. Ojalá que en estos cinco meses el equipo dé un vuelco a la situación y nos regale una alegría en la Champions y la Liga. Nada es imposible.

¡Visca Barça!



Carlos Martín se proclama Campeón de Andalucía en Triple Salto

El lepero consiguió este impresionante logro en el Triple Salto, proclamándose Campeón de Andalucía con una destacada marca de 15.64 en el Campeonato Absoluto en pista cubierta. El atleta asegura que se sacrifica día tras día para mantener su rendimiento en el deporte, con una fuerza que ha aprendido de su madre: "La admiro muchísimo, es una mujer que saca tiempo de donde no lo hay, se levanta a las 5 de la mañana para hacer deporte, trabaja toda la mañana y por la tarde cuida de mi abuela. Tiene mucha constancia, esfuerzo, disciplina y se sacrifica, unos valores que hacen falta en mi deporte".

LA: - ¿Cómo empezaste en el mundo del salto y cuándo te diste cuenta de que querías dedicarte a esto?

C.M.: Empecé con 15 años a hacer atletismo, probé todas las pruebas que hay en el atletismo menos la pértiga. Pero de primeras quise dedicarme a correr. El segundo año sí que me centré en obstáculos, pero enviaron mi marca a un concurso andaluz para hacer triple y, precisamente, gané la medalla de bronce en ese campeonato. A partir de ahí, decidí centrarme en saltar triple, con 17 años.

LA: - ¿Cuáles son los momentos más destacados de tu carrera hasta ahora?

C.M.: - Mi primera medalla nacional, la cual cogí llorando de pena, porque fui primero toda la competición y me quitaron el oro en el último salto. Y mi medalla de Ourense en 2022, después

de muchos años de lesión, de haber querido dejarlo varias veces, fue como un premio a todo el esfuerzo que venía haciendo.

- ¿Qué significado tiene para ti ser el campeón de salto de Andalucía?

C.M.: - Ser Campeón de Andalucía es algo que, por suerte y por desgracia, me he acostumbrado a ser. Por suerte porque al fin y al cabo, se me reconoce como el mejor en algo en una comunidad de 8 millones de habitantes. Por desgracia porque disfruto las competiciones y ganarlas, pero en ocasiones me han generado sentimientos como de obligación o presión añadida por querer mantenerme ahí arriba, pero es un trabajo que vengo haciendo con mi psicóloga Macarena desde 2021.

LA: - ¿Cómo es tu rutina de entrenamiento típica para mantenerte?

C.M.: - Mi rutina de entrenamiento varía en función del periodo de temporada en el que nos encontremos y de las horas de las que disponga para poder entrenar. Normalmente tengo 2 o 3 días de gimnasio y 2 o 3 días de pista, normalmente para trabajar la velocidad, los multisaltos y la técnica.

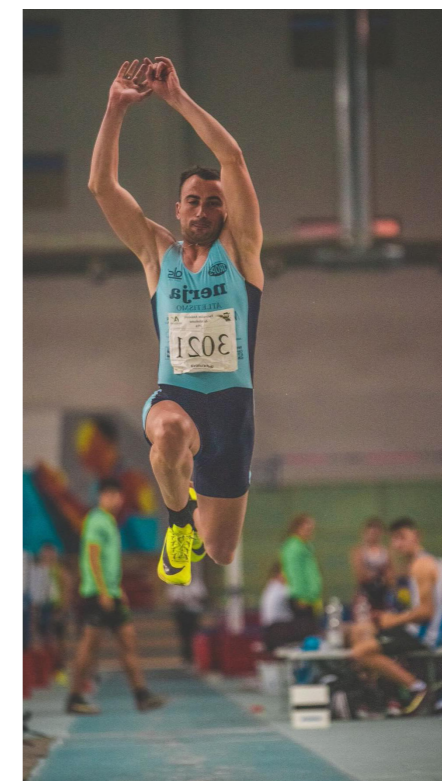
LA: - ¿Cómo manejas la presión durante una competición importante?

C.M.: - Me centro en disfrutar de todo el proceso, por muy largo y duro que haya sido y, cuando voy al Campeonato de España, antes de empezar, suelo estar bastante nervioso, pero al final, estoy en una competición donde pocos privilegiados pueden participar y, la gente que me quiere y me apoya, va a estar orgullosa de mí.

Entonces, es más una cuestión de entender ese sentimiento y salir a disfrutar. Obviamente a todos nos gusta ganar, pero no es mi objetivo principal. Si no gano o no consigo medalla, pero he hecho marca personal, yo me he batido a mí mismo, es decir, mi trabajo está bien hecho, yo no he perdido, han sido mejores que yo. Una vez entiendes esto, tienes mucho camino ganado a nivel mental.

LA: - ¿Quiénes son tus inspiraciones en el mundo del salto? ¿Hay alguien a quien admires particularmente?

C.M.: - Pues la verdad que en el mundo del salto tengo dos claros ídolos. Uno es Nelson Évora, un portugués, por su técnica tan bonita y, sobre todo, por haber superado adversidades. Y el otro es Jonathan Edwards, es el hombre que tiene el Récord del Mundo, pero no lo admiro por eso. Fue de favorito a varias competiciones importantes, sobre todo Juegos Olímpicos, y nunca conseguía



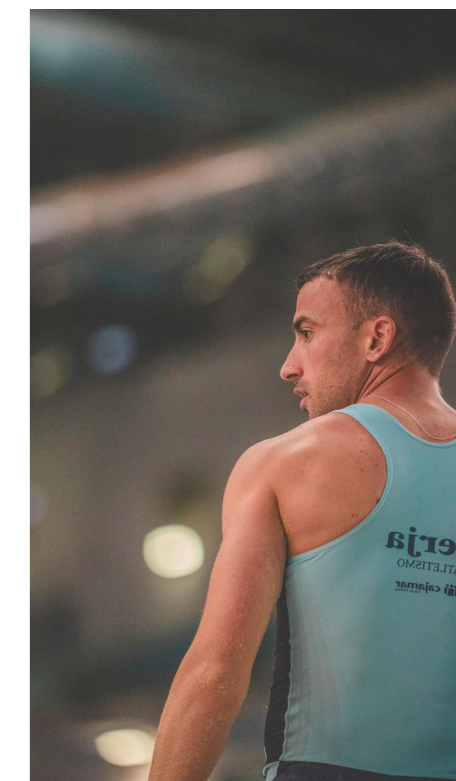
ser primero, pero seguía intentándolo, siguió luchando, y lo consiguió al final.

LA: - ¿Cómo te han influenciado tus entrenadores a lo largo de tu carrera?

C.M.: - El entrenador que más me ha marcado ha sido Luis Rastrollo, fue "mi primer entrenador", él no había hecho triple, pero teníamos una magnífica relación, siempre lo he considerado como mi hermano mayor, pero el de otros padres. Me ha marcado porque, cuando solo hacía recaer y recaer en lesiones, acudí a él para poder volver a disfrutar del atletismo y, si no llega a ser por él, lo hubiera dejado en el año 2015.

LA: - ¿Qué sacrificios has tenido que hacer para alcanzar el éxito en tu deporte?

C.M.: - Muchísimos, tengo unas aspiraciones y unas ganas de mejorar que me impiden tener tiempo para otros placeres. No suelo salir de fiesta, no bebo nada de alcohol en temporada, intento dormir temprano, comer lo mejor que puedo. Hay momentos en los que me paso meses sin poder ver a



mis amigos, es muy duro, pero cuando obtienes alguna recompensa que tú consideras importante, te das cuenta de que todo ha merecido la pena.

LA: - ¿Cómo equilibras tu vida personal con las demandas de ser un atleta de élite?

C.M.: - Mi vida personal es muy difícil equilibrarla. Voy corriendo a todos lados, del trabajo a entrenar, comer rápido y entrenar a los niños. Hay días que llego molido a casa, por eso no puedo tener tanta vida personal, un atleta es atleta las 24h del día. Mi pareja es de Dos Hermanas, de lunes a viernes no tengo esa alegría de llegar a casa y poder disfrutar de un tiempo juntos, solo puedo hacerlo los fines de semana.

"Muchísimas gracias por darme un espacio, y, quisiera aprovechar para agradecer a Víctor Martín y Juanma Muriel, de Clínica Centro, que me tienen siempre a punto y que a alguno le voy a causar el divorcio. Y en especial a mi familia, tanto personal como atlética por apoyarme y no dejarme caer nunca".



Hola, mi nombre es **Julián Prieto** y soy entrenador en *FunXional Training*. Voy a abordar un tema que ha sido un problema importante para la salud de la población durante mucho tiempo: **el sobrepeso**. Espero poder ayudar a todas aquellas personas que necesitan tomar conciencia de que estamos frente a algo muy serio y valioso, como es la salud.

El sobrepeso generalmente se debe a diversos problemas que discutiremos hoy aquí. En primer lugar, los **malos hábitos adquiridos desde la infancia hasta la adolescencia**, que se desarrollan hasta la adultez.

Uno de los aspectos a tener en cuenta para abordar el sobrepeso es la actitud, ya que en la mayoría de los casos nos encontramos con una actitud sedentaria. El **sedentarismo es una de las principales causas de la existencia de tanto sobrepeso en la población actual**.

Para empezar a remediar esto, les presentaré el concepto de "NEAT" (Terminología de Actividad No Ejercitaria), que abarca todas aquellas acciones rutinarias que no se consideran actividad deportiva programada, aunque

impliquen esfuerzo físico y generen un gasto calórico.

El NEAT es uno de nuestros mejores aliados para combatir el sedentarismo. Una manera de abordar esto es aumentar el NEAT diario, es decir, **no pasar tanto tiempo sentado en el sofá**, especialmente después de comer.

¿Sabías que caminar durante solo 30 minutos después de las comidas favorece la digestión y la glucemia?

Esto significa que **mejorarás la digestión y tus niveles de azúcar en sangre** estarán más estables si caminas unos 30 minutos después de comer en lugar de recostarte en el sofá o la cama. Hay muchas formas de aumentar el gasto calórico diario con acciones tan simples como subir las escaleras en lugar de usar el ascensor, ir a la tienda de la esquina caminando en lugar de tomar el coche, que a veces tarda más en estacionar que ir a pie. Estoy seguro de que a muchos les ha pasado.

Después de haber comenzado con todo lo anterior, verás que no era tan difícil. Pero déjame decirte que si ya

has empezado, has dado un gran paso. Una vez que hayamos integrado el hábito de caminar, será cada vez más fácil, seremos menos sedentarios y sentirás que tu cuerpo te pide más actividad. Este es el momento de dar un paso más para mejorar la salud. Y cuando hablo de mejorar la salud, no me refiero solo a perder peso, que es lo primero que se nos viene a la mente al hablar de esto. Recordando que estamos tratando con una población sedentaria y con problemas de sobrepeso, es importante entender que el sobrepeso es un peso superior al saludable, **que puede ser de 5, 15 o incluso 25 kilos**, dependiendo de cada persona. Cada individuo es único y tendrá diferentes necesidades, pero con un objetivo común: mejorar la salud y la calidad de vida.

Aunque la pérdida de peso está bien, no siempre mejorará nuestra salud solo por el hecho de perder unos kilos. El número en la balanza es solo un indicativo; lo importante es de qué está compuesto, como la cantidad de grasa, masa magra, líquidos y tejido óseo. Es crucial diferenciar la pérdida de peso de una recomposición corporal, que

sería lo más aconsejable para lograr lo que realmente buscamos: ganar en salud.

Para lograr esto, necesitaremos dos cosas: **entrenar fuerza y llevar una alimentación saludable** que busque un equilibrio que nos permita disfrutar de todo el proceso.

En primer lugar, comenzaremos con un entrenamiento de fuerza **guiado por un profesional con formación y experiencia** en entrenamiento y nutrición. Esto nos ayudará en la recomposición corporal, que básicamente consiste en aumentar la masa muscular y reducir los niveles de grasa, mejorando el perfil lipídico, el metabolismo basal y otros indicadores importantes para evaluar nuestra salud. *La combinación de entrenamiento de fuerza y ejercicio cardiovascular será ideal para obtener resultados óptimos*. Sin embargo, no debemos apresurarnos para alcanzar el objetivo principal, ya que tendremos que pasar por las fases

de adaptación necesarias para integrar todo esto gradualmente hasta que se convierta en un hábito y forme parte de nuestra vida, no como una obligación, sino como una satisfacción. Los beneficios de combinar el entrenamiento de fuerza con el ejercicio cardiovascular, junto con una alimentación saludable y equilibrada, son mucho mayores de lo que puedas imaginar. Esta combinación es perfecta para mejorar nuestra calidad de vida. El entrenamiento de fuerza nos proporcionará una *sensación de bienestar y placer después de su práctica*, gracias a sustancias químicas segregadas naturalmente por el cuerpo llamadas hormonas, que aseguran el correcto funcionamiento del organismo.

El perfil hormonal mejorará notablemente, activando más de 50 hormonas cuyos efectos pueden durar horas después de la práctica deportiva. Las responsables de esa sensación placentera que te brinda el entrenamiento son

la dopamina, la serotonina y las endorfinas, de las cuales hablaré más adelante.

Ahora, pasemos al perfil estético, que juega un papel muy importante en nuestra salud mental, tan importante como todo lo mencionado anteriormente. Te verás mejor, *te sentirás emocionalmente mejor, tendrás una autoestima más alta*, estarás más seguro de ti mismo y mejorarás tu estado de ánimo. En general, experimentarás sensaciones muy positivas gracias a la práctica del deporte.

Se trata de mejorar tu calidad de vida para disfrutarla mejor y durante más tiempo. En definitiva, *perder peso no tiene que ser lo más importante*, aunque será una **consecuencia de la práctica deportiva y de llevar una alimentación saludable y equilibrada**. Priorizar una recomposición corporal será la mejor opción para alcanzar el objetivo.




Rodolia, S.L.
SANIDAD Y NUTRICIÓN PARA SUS CULTIVOS

Almacén: Polígono Industrial
"La Barca" Nave A-6 Cartaya
Apdo. Correos 226, Lepe - Huelva
Tlfnos. 600 41 23 92 - 959 39 05 75

 **Servicio Kimby y Aurelio, S.L.**

Aurelio Santana Santana
José Antonio Gómez Santana

Polg Huerta Márquez C/ Cañada del Pilar, 18. 21440 Lepe Huelva
Tlf. y Fax 959 38 30 85 E-mail: serviciokimbyaurelio.es

Neumáticos - Alineación - Pre ITV
Lavado - Servicio Móvil



ALEMAR ELECTRICIDAD

Juan José Santana Franco

Instalador Autorizado en
Electricidad y Telecomunicaciones

+34 626 325 419
demarelec@hotmail.com
21440 LEPE (Huelva)

Lepe despide con tristeza a Trinidad Prieto, camarista de la Virgen de la Bella

Trinidad Prieto fallecía la pasada semana dejando un gran sentimiento de tristeza en todo el pueblo. La lepera ocupaba el cargo de camarista en la Hermandad de la Virgen de la Bella.

Tras el conocimiento de la triste noticia, el perfil de la Hermandad de la Bella ha querido dedicar unas palabras de cariño y pedir una oración en su honor:

“La Muy Ilustre, Fervorosa y Franciscana Hdad. Matriz de Ntra. Sra. de la Bella, con profundo pesar, lamenta la irreparable pérdida de Dña. Trinidad Prieto Prieto, Camarista de la Santísima Virgen. Rogamos una oración por su alma y pedimos a la Virgen Bella sea acogida en sus brazos de madre buena. DEP”.

Asimismo, Paco Toscano, Hermano Mayor de la Hermandad de la Bella, ha querido dedicarle las siguientes palabras:

“Si dentro de las distintas personas que hay en el seno de la Hermandad de la Bella, hay alguna con una relevancia tal que a todos y cada uno de nosotros despierta sentimientos de gratitud plena, esa es la camarista de la Virgen.

La figura de la camarista en el seno de la Hermandad y en el resto de devotos de la Bella, ha sido siempre y sigue siendo una figura respetada en todo

momento. La relación tan íntima que mantiene con la imagen de la Virgen, despierta un sentimiento en todos nosotros de amor incondicional. No en vano, es la persona que se desvela constantemente en sus cuidados, y está siempre pendiente de que la virgen luzca como madre, reina, y consoladora para todos sus hijos.

Si aparte de la labor que desempeña, encima se le suma la calidad humana para con todo el que se acerca a ella, como ha sido el caso de Trini, pues no es de extrañar que tras su partida, nos deje ese vacío que en muchos de nosotros ha quedado.

Trinidad Prieto Prieto, camarista de la virgen de la bella durante tantos años, nos dejó el pasado día 28 de enero dejando una estela de nostalgia a todo aquel que tuvo la dicha de conocerla, no sólo en su labor como camarista, sino como gran persona.

Mujer sencilla y paciente, que siempre tenía una palabra de aliento para la gente. Siempre dispuesta a trasladar el consuelo que nuestra madre pudiera darnos en los momentos que más hundidos pudiéramos estar.

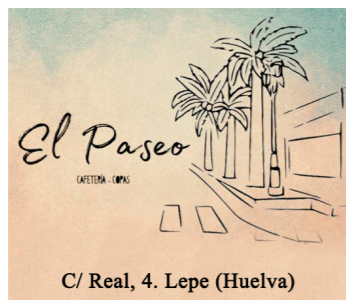
Madre amorosa, hermana tierna, esposa abnegada, lepera incondicional que asumió la labor que nuestro señor le encomendó, con la alegría propia



de quien recibe el premio mayor que nadie pueda recibir.

Trinidad Prieto Prieto, puedes estar orgullosa allá donde estés, porque tu gente te recordará siempre por haber sido la mediadora con nuestro mayor tesoro”.

DESCANSA EN PAZ, CAMARISTA.



La Chirigota del Selu llega al Teatro Municipal de Lepe el 24 de febrero

El Teatro Municipal de Lepe se prepara para acoger la actuación de la Chirigota del Selu "Que ni las hambres las vamo' a senti". Un clásico del Carnaval gaditano que visitará Lepe el próximo 24 de febrero a las 20:00 horas, el espectáculo carnalero tendrá lugar en el Teatro Municipal de Lepe Juan Manuel Santana. El precio de las entradas asciende a 14 euros y pueden adquirirse mediante forma online o física en las taquillas del teatro.

Con más de tres décadas como autor, el Selu es uno de los mayores exponentes del Carnaval de Cádiz en la modalidad. Famosas son sus chirigotas de «Los borrachos» y sus primeros premios «Con el sudor del de enfrente», «Los lacios», «Lo que diga mi mujer» y «Si me pongo pesao, me lo dices», entre otras muchas.

Que ni las Hambre, la Vamos a Senti

El regreso más sonado al Concurso Oficial de Agrupaciones Carnavalescas del Gran Teatro Falla de 2024 es el de la chirigota del Selu, cuatro años después de su última participación con la chirigota 'Estrés por cuatro', cuarto premio en 2020. La pandemia y 'El Selu. El musical' apartaron a este grupo del certamen gaditano, pero una vez cerrado este ciclo, vuelve a las tablas con una nueva chirigota, lo que supone una gran expectación para el público más carnalero.

El Recinto: Teatro Municipal Alcalde Juan Manuel Santana

El Teatro Municipal de Lepe se presenta como uno de los espacios andaluces más modernos para el desarrollo de actividades y expresiones artísticas y

culturales. Tiene un escenario de carácter polivalente que permite amplias posibilidades escénicas, junto al que se encuentra el foso de orquesta con capacidad para 50 músicos. El aforo está compuesto por 600 butacas, ampliables a 650.

El edificio cuenta, además, con cine y cabinas de locución de radio y televisión, con circuito específico de 6 tomas para televisiones locales.

Para la organización de exposiciones, además de los salones de entrada, el teatro cuenta con una armónica sala de exposiciones permanentes y un aula de usos múltiples. Asimismo, está dotado de otras aulas en las que se ofrece formación cultural a través de talleres municipales de actividades tan diversas como pintura, artesanía, fotografía, música o teatro.

Gente de Lepe

Final feliz para Martín, regresa a casa tras pasar 13 días desaparecido



La joven se muestra muy agradecida con todos los que han contribuido con su ayuda a buscarlo y a quienes lo encontraron.

"Martín lleva con nosotros 3 años, fue rescatado por un familiar nos lo regalaron el día de reyes y vive con mis padres en el campo. La noche del 31 de diciembre mis padres se dieron cuenta de que no estaba, y empezamos a buscarlo incansablemente se escapó debido al estado de ansiedad y pánico que le había producido la pirotecnia. Lo publicamos en las redes y pegamos carteles por varias zonas.

Posteriormente, unos trabajadores de un campo de

Bionest se pusieron en contacto con mi madre y le dijeron que lo habían encontrado en la carretera que va desde Pozo del Camino a la Redondela.

Nos mandaron un vídeo y pudimos comprobar que era él, fuimos a buscarlo y tras un chequeo general en el veterinario nos dijeron que tenía el fémur roto y había que operarlo.

Desde que Martín ha vuelto a casa hemos estado mimándolo y dándole todo

Los medios de comunicación se hicieron eco de la desaparición de Martín, un perro que ha pasado trece días en paradero desconocido. **Paula Botello** nos cuenta con detalle cómo ha vivido su familia esta pesadilla, que finalmente tuvo un final feliz.

A pesar de perderse en Isla Cristina, mucha gente de Lepe se implicó en la búsqueda, ayudando a compartir las publicaciones en las redes sociales.

el amor que nos hubiera gustado darle en estos 13 días que ha estado perdido, todo el cariño se lo hemos dado de golpe".

LA: -¿Cómo habéis vivido la ausencia de Martín tras escaparse de casa?

PB: - La ausencia ha sido similar a cuando se pierde alguien de una familia, lo hemos vivido con mucha ansiedad y una angustia tremenda, sobre todo por el tiempo, que teníamos frío y lluvia. Nos informaron que el perro estaba herido y a medida que pasaban los días iba aumentando la ansiedad y perdíamos la esperanza. El momento de llegar a casa sin él tras buscarlo todos los días era terrible.

LA: -Me comentabas que habíais recibido la colaboración de algunas personas del pueblo en la búsqueda, ¿De qué manera os han ayudado?

PB: - Hemos recibido ayuda de casi todo el pueblo de Isla Cristina y alrededores (pozo del camino, la Redondela, Lepe, Ayamonte, Cartaya y Huelva). La mayoría de las personas compartían a diario las publicaciones de las redes sociales, por lo que se hizo viral. Mis padres quisieron contratar una empresa de drones para buscar por los

campos, pero Chema Rendón, un muchacho que no conocíamos de nada, se prestó a ayudarnos, estuvo toda la tarde buscando con nosotros con el dron. Asimismo, recibimos la ayuda de Macarena y Sergio, que también nos acompañaron en más de una ocasión.

También, me gustaría agradecer su colaboración a los medios de comunicación que nos han dado voz, ayudándonos en la búsqueda con la difusión.

LA: -¿Qué fue lo que sentisteis al reencontraros con Martín?

PB: - Una felicidad inmensa, una paz, tranquilidad mental, emocional y física, nos sentimos completos. Fue un alivio, pues íbamos conduciendo mirando las cunetas, esperando un final trágico.

LA: -¿Cómo están tus padres tras tener a Martín en casa otra vez?

PB: - Mis padres ahora irradian felicidad, han sido 13 días que hemos parado nuestra vida para buscar a Martín, llegar a casa y que él no estuviera era sentir una soledad que nada ni nadie la podía reemplazar. Mis padres ahora tienen su hogar completo.


La felicidad ha vuelto a inundar la casa familiar, después de días de angustia y búsqueda incansable, su querido Martín regresó a casa sano y salvo. El reencuentro fue emocionante, contagiando una inmensa alegría y borrando la preocupación de sus rostros, dejando a un lado la preocupación y volviendo a brotar las sonrisas. Su fiel compañero vuelve a estar en casa, en su hogar, habiendo traído consigo la paz y restaurando la sensación de unidad.





Versos en el doblao: En la belleza de estar sola

por **Betsabé García Martín**

Espacio patrocinado por:  **Lepe**

En la belleza de estar sola

Ayer miré la fecha y recordé que no estás, que hace meses que no estás.

Aún no me acuerdo de qué fue lo que hizo que te fueras, pero sé que no estás mal.

Me percaté que estaba sola de nuevo y que todo se volvía a volcar, y entre tanta pena pensé en ti y en lo que hablamos frente al mar.

En la belleza de estar sola me tuve que encontrar, sabiendo que sin quererlo me empezaba a gustar. Vuelvo a acordarme de ti y me da por pensar: "¿si se hubiera quedado un

poquito más, cuanto tiempo me habría costado sanar?"

Con la libertad de pensarte sin llorar, me prometí no juzgarte, no fallar. No fallar a lo moral y recordar, que en este día, este lugar, puedo pensar que estoy sola y no dejar de brillar.



SINTONIZA

escúchanos

www.radiolecostaluz.com

 **959 38 27 44**

música

información

deportes

actualidad

concursos



Radiolé



Radiolé

89,2 FM



LEPE

cerca de ti

Canalcosta
www.canalcostatv.es



INFORMATIVOS
DEPORTES
REPORTAJES
SOCIEDAD
ACTUALIDAD

Nadie
te informará
como nosotros


PICASSO
COCKTAIL BAR
C/ Mayor, 18. Lepe (Huelva)

NoVe
gastrobar
Calle Gomera, 35. (Frente a C.C. Marina Ocio)

GAMMA
ABREU
www.abreugamma.com
Lepe (Huelva)



Manu Ramírez continúa desafiando límites: “El fútbol es sacrificio, hay que luchar por tu sueño”

Desde que empezó a darle patadas a un balón tuvo un sueño; llegar a ser jugador profesional de fútbol. Con la ayuda de sus padres iba dando pequeños pasos y avanzando en el mundo deportivo. Su padre es un gran aficionado de este deporte y siempre le animó a ser un gran futbolista.

El lepero ha defendido las camisetas del Recreativo de Huelva, San Roque de Lepe, San Fernando CD, CD Don Benito, y CD Calahorra, acumulando una gran experiencia y trayectoria deportiva.



LA: - Tienes una extensa trayectoria en el mundo del fútbol, ¿qué es lo más importante que has aprendido durante todos estos años?

MR: - He aprendido mucho, me ha ayudado a crecer como persona, a ser un chico con valores y siendo humilde. Hay que exigirse, sacrificarse y dejar a toda tu familia para luchar por tu sueño.

LA: - Supongo que tu pasión por el fútbol viene desde muy joven, si pudieras verte de niño, ¿qué le

dirías ahora a ese “Manuel”? ¿Qué consejos le darías?

MR: - En este deporte hay que trabajar mucho desde pequeño, cuidarse en todo los aspectos, mucho sacrificio, ser buena persona, humilde y tener actitud. Si tiene las cualidades para ser futbolista lo conseguirá.

LA: - ¿Qué papel ha jugado tu familia en tu carrera en el fútbol?

MR: - Mi familia ha sido lo más importante porque desde pequeño me llevaron a jugar a todos los campos, haciendo un sacrificio económico, pagando gasolina y cuotas. Estaban ahí para que yo fuera feliz, eso lo tengo que agradecer, gracias a ellos estoy donde estoy.

LA: - ¿Cuál ha sido el momento más destacado de tu carrera hasta ahora?

MR: - Cuando fui con el Recreativo de Huelva a jugar un partido de Liga, siendo juvenil convocado con el primer equipo. Y en San Fernando, metí dos goles, siendo el primero gol olímpico, que eso quedará para el recuerdo.

LA: - ¿Cómo afrontas el futuro y qué metas te pones a corto y largo plazo? ¿Cómo te ves en un par de años?

MR: - Pues con la misma ilusión de siempre e intentar hacer bien las cosas para poder llegar al fútbol profesional.

LA: - ¿Qué cosas te gustaría hacer que todavía no has hecho?

MR: - Me gustaría llegar al fútbol profesional, que es lo que busco, aún no he tenido la oportunidad. Es lo que soñaba cuando era pequeño y ahora estoy más cerca, ojalá pudiera cumplir mi sueño.

LA: - ¿Cómo es tu situación en tu equipo actual?

MR: - Había empezado en Unionistas de Salamanca en 1 RFEF, pero ahora en enero he cambiado de equipo y me he venido a la Sociedad Deportiva Compostela de 2 RFEF. Estoy muy contento e ilusionado, con muchas ganas de hacer cosas bonitas con este gran club.

LA: - ¿Cómo te preparas física y mentalmente para los partidos?

MR: - Pues tenemos un preparador físico que es el que se encarga de todo, hay que sufrir para que luego se vea reflejado en el campo. También es muy importante el descanso y la alimentación para rendir en condiciones en el partido. Mentalmente soy un chico limpio, centrado en mi trabajo y hacer las cosas lo mejor posible.

LA: - ¿Cuáles son tus rituales previos a los encuentros importantes?

MR: - Me gusta quedar con compañeros y tomar un café antes de

ir al estadio, luego cuando entramos al vestuario estoy concentrado para dar lo mejor de mí.

LA: - ¿Hay algún compañero de equipo que te haya inspirado o influido de manera especial?

MR: - Me llevo unos amigos para siempre, que son Mario Gómez y Artiles, estuve con ellos en Don Benito y me ayudaron mucho. Eso se agradece al estar lejos de la familia y tener amigos de verdad.

LA: - ¿Cuáles han sido los mayores desafíos que has enfrentado en tu carrera y cómo los superaste?

MR: - Pues al final las lesiones son lo más jodido del fútbol, he tenido dos, una rotura de isquiotibiales y una rotura de clavícula. Con el apoyo de mi novia todo es más fácil, le tengo que dar las gracias, porque siempre está ahí para ayudarme en todo y para darme ánimo cuando lo necesito. También se supera con mucho trabajo, físico y una actitud positiva. Siempre con una sonrisa para poder trabajar de la mejor manera posible.



LA: - ¿Cómo impacta el apoyo de la afición en el rendimiento del equipo?

MR: - La afición es muy importante, te da ese calor, apoyándote y animándote cuando las cosas van mal para que no te caigas. Esa conexión es increíble porque te llevan en volandas siempre, por lo que buscamos regalarles la victoria como recompensa a su sacrificio por viajar y acompañar a su equipo.

LA: - ¿Qué consejos le darías a los jóvenes que sueñan con convertirse en jugadores profesionales?

MR: - Mi consejo es que hay que sacrificarse mucho, hay que trabajar mucho, hay que cuidarse en todo los aspectos, y que si de verdad quiere vivir de esto que luche por ello. Son muchas las cosas que se tiene que dejar atrás, familia, amigos. El que algo quiere algo le cuesta, esto del fútbol es así, hay que luchar, tener humildad, actitud, y sacrificarse para poder estar cerca de vivir del fútbol profesional.



Lepe se llena de color y arranca su Carnaval 2024

Febrero ha llegado y eso en Lepe se nota, pues ya se respira por las calles el aire del carnaval. La pasada semana dio comienzo el Carnaval 2024, marcado por la Gala de Coronación de la corte y la 'Jiguera Mayor,' así como una muestra de las agrupaciones.

Asimismo, el tradicional entierro del 'jigo' tendrá lugar el próximo 14 de febrero, mientras que la Chirigota del Selu 2024 'Que ni las hambres las vamo' a sentir', hará acto de presencia en el Teatro Municipal de Lepe el 24 de febrero.

Celebración, Alegría y Tradición

El espíritu festivo y la alegría invaden cada rincón mientras los leperos dan la bienvenida a una de las celebraciones más esperadas del año: el Carnaval 2024. Este evento se ha convertido en una tradición arraigada y en un verdadero símbolo de la localidad

costera, destacando por su colorido, diversidad y participación activa de la gente local.

Las comparsas y chirigotas contagian entusiasmo con sus voces, los disfraces llamativos e ingeniosos se convierten en el centro de todas las miradas, mezclando la tradición con la innovación en una celebración que

rinde homenaje a la diversidad cultural y artística. El Carnaval de Lepe no se trata solo de desfiles y disfraces; cuenta con una variada programación de eventos que atraen a visitantes de todas partes. Además, no faltan las actividades para los más pequeños, asegurando que toda la familia pueda disfrutar de la magia del Carnaval.



Una tradición viva y llena de Vida

En definitiva, el Carnaval de Lepe se presenta como una experiencia inolvidable, llena de color, música y vitalidad. El pueblo onubense impregnado de rica historia y tradición, abre sus puertas para que todos se sumerjan en esta celebración que une a la comunidad y da la bienvenida al visitante con los brazos abiertos. En Lepe, el Carnaval no es solo una fiesta; es una expresión de creatividad artística.

El corazón del Carnaval de Lepe late más fuerte que nunca con esta gala inaugural, un espectáculo que estuvo lleno de serpentinas, confeti, decoraciones carnavalesca, disfraces vibrantes y música festiva. En esta época del año, las calles de nuestro pueblo desbordan alegría y ambiente festivo, se llenan de risas y aplausos. A la vez que los leperos desfilan con sus elaboradas vestimentas, algunas inspiradas en personajes de la cultura popular y otras en temas humorísticos que caracterizan la identidad lepera.

En Lepe existe una palpable dedicación a esta festividad, desde los niños hasta los adultos, no pueden evitar contagiarse del espíritu tan especial que envuelve este carnaval. Además, se aprecia una envidiable unión de nuestros habitantes en las tareas de organización y participación, poniendo gran esfuerzo y dedicación para que todo salga adelante un año más.





La voz del Campú

Paco Cordero, Musicoterapeuta del CAIT de Isla Cristina, es un escritor y compositor lepero muy vinculado con la cultura local, además, hace gala de un humor con mucho doble sentido, tanto en sus chirigotas como en su página de cabecera en Facebook, La voz del Campú, que comparte aquí con nosotros. Paco nos trae de nuevo una sección de noticias irreverentes que, como él dice, es para echarle la cuenta justa al cabo del día.

Juani González Mora le propone a la ONCE un rasca lepero pá que la gente se entretenga rascándose el "jigo"

Si no me hacen caso abandonaré la organización y montaré una empresa de exportación de «jigos» frescos y secos.

Juani González Mora, cuponera de la ONCE y «Jiguera» Mayor del Carnaval de Lepe, ha diseñado un rasca lepero para que la gente se entretenga rascándose el «jigo». La propuesta ha sido presentada en la ONCE por la cuponera tras su elección como «Jiguera» Mayor del Carnaval de Lepe, y ha sido inspirada por su hermana Jessica. "A mí me dijeron que yo no servía para «Jiguera» Mayor, y después de que me eligieran, veo «jigos» por «tos laos», hasta en los rascas, por lo que he diseñado un rasca «pa» que la gente me rasque el «jigo».

Juani González ha diseñado el rasca inspirado en su hermana Jessica, que es "la que tiene el «jigo» más gordo", ha declarado la cuponera. El rasca valdrá cinco euros, y en el mismo, la gente tendrá que rascar «jigos» leperos de varios tamaños, llevándose las cifras que se repitan tres veces. Además, si les aparece la breva, el premio será de 500.000 euros.

Juani González abandonará la ONCE si no aceptan su propuesta del rasca



de los «jigos». "Si no me lo aceptan, dejo la ONCE. Ya tengo «pensao» alquilar varios campos para plantar «jigueras», aunque el mejor campo que había, «pa eso», era el de «Poyata», pero ahora es parte del colegio Río Piedras". González tiene pensado toda una industria relacionada con el fruto lepero por antonomasia, desde su venta en fresco como su manufactura en seco. "Antiguamente, Lepe exportaba «jigos» secos a todo el mundo, y cuando llegó las fresas solo se secaban para echárselos a los burros, pero... ¡y

lo bueno que están los «jigos» secos!, lo malo es que te «jarta» de pegarte «peos», pero vaya..."

Por otro lado, su hermana, Jessica, ha declarado a esta redacción que ella siempre apoyará a su hermana Juani.

"Yo lo siento mucho por «el Granaino», pero mi «jigo» se irá con el de mi hermana adonde quiera que vaya."

Digitalízate con el Kit Digital

¡GRATIS!

HASTA 12.000€ EN AYUDAS



GESTIÓN DE REDES SOCIALES



SITIO WEB Y PRESENCIA EN INTERNET



COMERCIO ELECTRÓNICO

Somos Agentes Digitalizadores



jovakitdigital.com



658 648 710



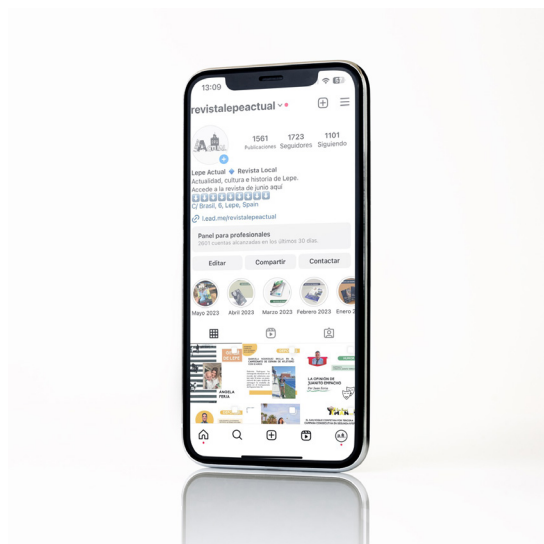
Whatsapp

¡Todo nuestro contenido en formato digital!

Y ahora...más contenido en nuestra nueva web www.lepeactual.es



Nos gusta la comunicación. Escuchar, dialogar, compartir opiniones y conocer mejor a todos aquellos que se interesan por nuestra actividad y lo que sucede en Lepe. Las redes sociales nos permiten disponer de un canal de comunicación activo y global.



Sigue nuestros perfiles en redes sociales para no perderte nada:

Facebook



Instagram



*Busca la sonrisa...
y encontrarás calidad*



**Elige calidad
elige SICTED**

**Sistema Integral de
Calidad Turística en Destino**



ISLA CRISTINA ISLANTILLA LEPE

se DISTINGUEN