

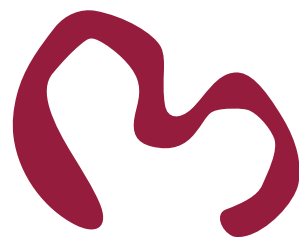
Invierno 2016

# SALUD DE HOY

Revista Trimestral, ejemplar gratuito

AV

Centro Odontológico  
Agulló y Vilaró



NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCIO

*Una escapada al hotel  
más romántico de España*

**LAS NOCHES DE LA SUITE**

**CARNAVAL 2016 EN SANTA  
CRUZ DE TENERIFE**

**PRAGA, LA CIUDAD DE LAS  
CIEN TORRES**

¿Te imaginas tus dientes  
en apenas unas horas?

**DRA. MÓNICA GARCÍA**  
ESPECIALISTA EN  
PERIODONCIA.

**30 MINUTOS  
CON TU DENTISTA**

**Nuevo año,  
nuevos  
propósitos**

Hassan  
**Baraka**  
*un deportista por los  
Derechos Humanos*

¿Y la dieta para  
la población mayor  
de 65 años?

**Y esto...  
¿Es mito o verdad?**

# BUENOS PROPÓSITOS PARA ESTE INVIERNO

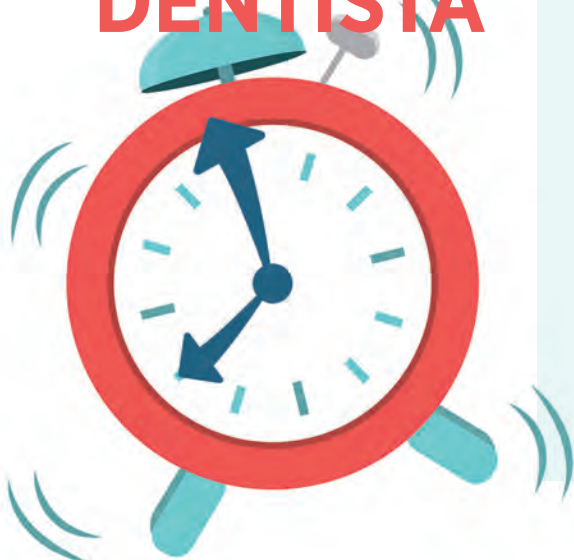
Es un placer tener la oportunidad de llegar a tus manos y compartir buenos propósitos para este invierno. Nuestra cultura siempre ha hecho hincapié en que la salud es la condición prioritaria para alcanzar cualquier meta, y sin la cual ni riqueza ni conocimiento tienen mucho sentido. Sin embargo, el acelerado ritmo de vida actual, lleno de obligaciones laborales y sociales, muchas veces nos desvían del sabio consejo de nuestras madres y abuelas acerca de “cuidarse más”.

La buena noticia es que cada día más personas descubrimos que hacer una mínima inversión de tiempo en aprender a cuidar de nuestra salud se traduce en vidas más plenas, productivas y felices.

Si uno sólo de nuestros artículos en este número logra motivarte para tomar el primer paso a seguir una vida más saludable, habremos cumplido nuestro objetivo.

*Ahora sólo nos queda agradecerte tu fidelidad y confianza. ¡Salud!*

## 30 MINUTOS CON TU DENTISTA



Acudir a la consulta de tu dentista de confianza no significa que vayas a “gastarte dinero”. Si acudes a una consulta, ten en cuenta:

### ANTES DE ACUDIR

1. Que haya una **placa identificativa** que indique que tu dentista está colegiado y es un profesional cualificado.
2. Que sea el propio profesional quien te explique las **recomendaciones** y el camino a seguir para conservar tus dientes.

### DURANTE LA CONSULTA

Es importante que rellenes un formulario en el que trates de ser completamente honesto con el Odontólogo. Él tiene el compromiso de mantener toda la información que le suministres en secreto, y es fundamental para realizar un buen diagnóstico.

Explícale lo que te preocupa, para que él te pueda asesorar. Si tienes antecedentes en tu familia que hayan perdido la dentadura, explícaselo para que pueda identificar si padeces la enfermedad de las encías y cómo prevenirla.

*Cuando el profesional te examine, pregúntale todo lo que quieras saber. Ten en cuenta que tu doctor/a hará un diagnóstico basado en la ética y buenas prácticas, y nunca te dirá algo que no necesitas. ¡Confía en su criterio!*

**DESPUÉS DE LA CONSULTA:** Establece un plan de revisiones constantes según el criterio del odontólogo.

# Nuevo año, nuevos propósitos

Empieza un nuevo año y seguro que hay un gran número de buenos propósitos...

Entre los muchos efectos negativos que nos podemos encontrar, el tabaco es la primera causa de cáncer oral, una patología que cuesta la vida a 5 millones de personas en el mundo. Es más frecuente en hombres entre los 40 y 60 años, aunque en los últimos años la tendencia ha ido variando y cada vez aparece en personas más jóvenes y en mujeres.

La presencia de una herida en la boca durante más de dos semanas debe hacernos acudir inmediatamente a la consulta del dentista, que es el profesional que debe valorar este tipo de lesiones.

El tabaco es uno de los elementos más nocivos para la salud de la boca. Sus efectos se van acumulando hasta generar problemas que, en muchos casos, llegarán a ser muy graves. De hecho, el tabaco provoca la pérdida de hueso, haciendo que los dientes tengan menos apoyo, comiencen a moverse y acabemos por perderlos.

El Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de Madrid (COEM) advierte de 10 efectos negativos del tabaco para la salud bucodental; A saber:

puede provocar cáncer oral

alteraciones del color del esmalte

retraso en la cicatrización de las heridas de la boca

problemas de encías

pérdida de soporte óseo de los dientes

disminución de los sabores, que se produce por atrofia de las papilas gustativas

mal aliento

fracaso en tratamientos periodontales

dolor tras extracciones dentales

pérdida de implantes dentales

► Y Puede provocar hipertensión, al tener que añadir más sal en las comidas por haber perdido el gusto o percepción de la sal.



Ahora que comienza el año, toma nota de uno de los propósitos más importantes: **Acude a la consulta de tu dentista para una revisión.** El diagnóstico es gratuito, y seguro que todos ganaremos mucho.

Una buena prevención es la clave:

- Evita el tabaco.
- Modera el consumo de alcohol.
- Mantén una buena dieta.
- Evita la exposición excesiva al sol.
- Utiliza cremas protectoras.
- Acude a una revisión con tu dentista cada 6 meses.

# Y esto...

## ¿Es mito o realidad?

1 ¿Sabías que el 95% de la población usa incorrectamente el desodorante?

Está claro que un buen hábito es ducharse todas las mañanas antes de ir a trabajar. Seguro que eres de los que, además de practicar este buen hábito, eres muy generoso en la aplicación matutina. Bueno, pues según indica la Asociación Internacional contra la Hiperhidrosis (es decir, la Sudoración Excesiva) **la aplicación del desodorante debería hacerse por la noche, antes de meternos en la cama, y siempre sobre piel totalmente seca. Por la mañana, su acción es limitada.**

Por cierto, hay estudios que demuestran que el 97% de los caucásicos y los negros poseen una variación genética que hace que su sudor sea especialmente denso en bacterias que habitan debajo del brazo. En cambio, el 80% de los asiáticos están libres de ese gen, por lo que será difícil que huelan a sudor.



2 ¿Cada embarazo un diente?

La sabiduría popular advierte que cada embarazo cuesta un diente. Pero si la mujer embarazada toma sencillas precauciones para su cuidado dental, esto no debería suceder. **En realidad, este mito surge debido a que es durante el embarazo cuando hay una mayor inflamación de las encías, especialmente si las encías ya presentan inflamación antes del embarazo.** Es el sangrado de encías lo que lleva a la mujer al dentista y es entonces cuando se detectan las caries que ya estaban presentes, y lo que, en algunos casos, hace necesario la extracción de los dientes afectados.



3 ¿La cafeína crea adicción y está ligada a una longevidad saludable?

Mucha gente dice ser adicta a la cafeína, del mismo modo que uno puede serlo a las compras, el trabajo o la televisión. Según definiciones aceptadas, y en opinión de las autoridades sanitarias, la cafeína no crea adicción. Eso sí, al reducir su consumo, algunas personas pueden padecer dolores de cabeza, fatiga y somnolencia.

**Por otro lado, investigadores de una Universidad Americana (Johns Hopkins University, de Baltimore) han demostrado que el café, el té y el chocolate contienen sustancias capaces de estimular el sistema nervioso central.**

La cafeína mejora los recuerdos, al menos hasta 24 horas después de su consumo, y se ha detectado la disminución de olvidos durante las 24 horas siguientes a la ingesta de café.

La cafeína está asociada a una longevidad saludable, y puede tener incluso efectos protectores del deterioro cognitivo como el ocasionado por el Alzheimer.





4

Como mis encías no me duelen, no necesito ningún tratamiento

*El hecho de no tener dolor en las encías no es signo de salud bucodental. En los estadios iniciales de muchos trastornos periodontales la enfermedad puede pasar desapercibida, sin síntomas evidentes y cambios mínimos.* Por ello es muy importante que el dentista examine periódicamente sus encías para confirmar la salud y prevenir el desarrollo de la enfermedad.

# o verdad?



Y junto a este mito, hay muchas personas que piensan que si se hacen limpiezas se estropea el esmalte de los dientes. Los nuevos aparatos sónicos y ultrasónicos producen unas ondas vibratorias que rompen el cálculo dental (sarro) de la superficie del diente sin afectar en absoluto al esmalte.

Al contrario, una limpieza dental elimina placa bacteriana y cálculo adherido a la superficie dental.

5

¿Por qué tras una comida sientes sueño y después del desayuno no?

Desayunas un café con unas galletas. A media mañana estás hambriento y te comes un chocolate o bajas a la cafetería a tomar un café con una tostada. Llega la hora del almuerzo y te comes un buen plato de macarrones, terminando con otro café. Una hora más tarde, te estás durmiendo en la oficina y apenas puedes mantener los ojos abiertos delante de la pantalla.

*¿Te suena familiar? Esta condición se denomina hipoglucemia postprandial y, a pesar de lo que decían nuestras abuelas, no es porque estés haciendo la digestión, sino que esta reacción está determinada por la insulina. Cuando se consumen alimentos ricos en carbohidratos como la pasta, el pan, bebidas azucaradas...*

la respuesta a este influjo del azúcar en la sangre es la secreción de insulina. Tan efectiva es la insulina, que una hora después de comer **no** llega suficiente al cerebro y por eso te duermes.



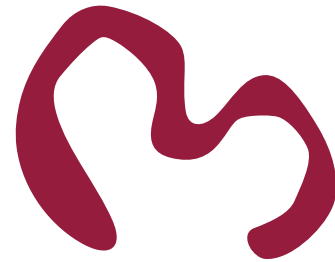
► Para evitar este sopor te recomendamos lo siguiente:

- Desayuna proteínas. Cambia la tostada con mermelada o las galletas por salmón con aguacate o huevos con jamón.
- Evita comer almidón y azúcar todo lo posible. Elige mejor verduras, evita el pan, la pasta, las patatas y las bebidas azucaradas.
- Antes de tomar otro café, bebe más agua.
- Cuidado con la fruta entre horas. Es mejor que comas un puñado de frutos secos.
- Haz ejercicio.
- No pases más de 4 horas sin comer.



Centro Odontológico  
**Agulló y Vilaró**

# ¿TE IMAGINAS TUS DIENTES EN APENAS UNAS HORAS?



En Clínica Agulló y Vilaró estamos apostando por la tecnología y la innovación en todos nuestros tratamientos.



*Desde hace unos meses contamos con el sistema CEREC. Agulló y Vilaró es la única clínica en el sur de Tenerife que cuenta con este novedoso sistema.*

*El sistema CEREC fue desarrollado en la Universidad de Zúrich, y lleva implementándose con excelentes resultados desde 1985.*

*Los estudios prueban que las restauraciones dentales elaboradas con CEREC tienen una duración mínima comparable a las restauraciones en oro.*

Según los diferentes casos a tratar, los empastes CEREC logran incluso mejores resultados que los empastes convencionales, y no necesita moldes, ni arreglos provisionales, ni pérdidas de tiempo.

.....  
▶ **NO SE NECESITA MOLDE.**

Una vez preparado el diente es fotografiado en pocos segundos con la cámara métrica CEREC 3D. Así se prescinde de tomar un desagradable molde de pasta de silicona en la cavidad bucal.

.....

.....  
▶ **NO NECESITA ARREGLOS PROVISIONALES.**

Los empastes realizados con CEREC pueden realizarse en pocos minutos y ser colocados de inmediato en el diente. Esto significa que, en una sola cita y sin esperas, uno puede salir con sus dientes perfectos.

.....

.....  
▶ **NO NECESITA PERDER TIEMPO.**

Sólo tendrá que acudir una única vez a la consulta.

.....



## *Dra. Mónica García* Especialista en Periodoncia.

*Hace unos días asistió al XI Curso Teórico-Práctico de Microbiocirugía en Odontología, para su puesta al día en técnica quirúrgica en microscopio.*

Como especialista en la enfermedad de las encías, nos explica en este artículo las diferencias entre la Gingivitis y la Periodontitis o Enfermedad Periodontal.

### *“La Gingivitis”*

Consiste en una **inflamación de las encías, producida por una higiene deficiente, toma de fármacos, descenso del estado de defensas, cambios hormonales,...** y se suele tratar con desinfecciones sencillas, periódicas y tratamiento domiciliario.

### *“La Periodontitis”*

Es una **enfermedad crónica**, que afecta a los tejidos de soporte de las piezas dentarias, y se puede producir al no ser tratada a tiempo la Gingivitis.

¿Qué síntomas nos ayudan a diagnosticar esta enfermedad tan común entre la población?

- Encías enrojecidas
- Inflamadas
- Sangrantes
- Mal aliento
- Movilidad dental
- Sensibilidad dental

Para un buen tratamiento en la clínica, la **Dra. Mónica García** realiza al paciente un estudio clínico, radiográfico y, en ocasiones, un test microbiológico, para catalogar la enfermedad y su estado de gravedad, lo cual nos permitirá hacer un pronóstico a largo plazo de las piezas afectadas.

*“La Periodontitis no tratada se relaciona con problemas cardiacos.”*

## Tratamiento Básico:

- Lo primero es eliminar las bacterias y el cálculo adherido a las raíces de las piezas y dentro de lo que se conoce como bolsas periodontales.
- Cuando las bolsas periodontales son muy profundas generalmente no se consigue controlar la infección, por lo que se requiere realizar Cirugías Periodontales.
- Cuando conseguimos el control de la infección, se pone en marcha un programa de mantenimientos periódicos.

*¿Qué  
tratamientos  
abordamos  
con esta  
tecnología?*

#### ▸ RESTAURACIONES.

Conseguimos tratamientos muy duraderos y estéticos.

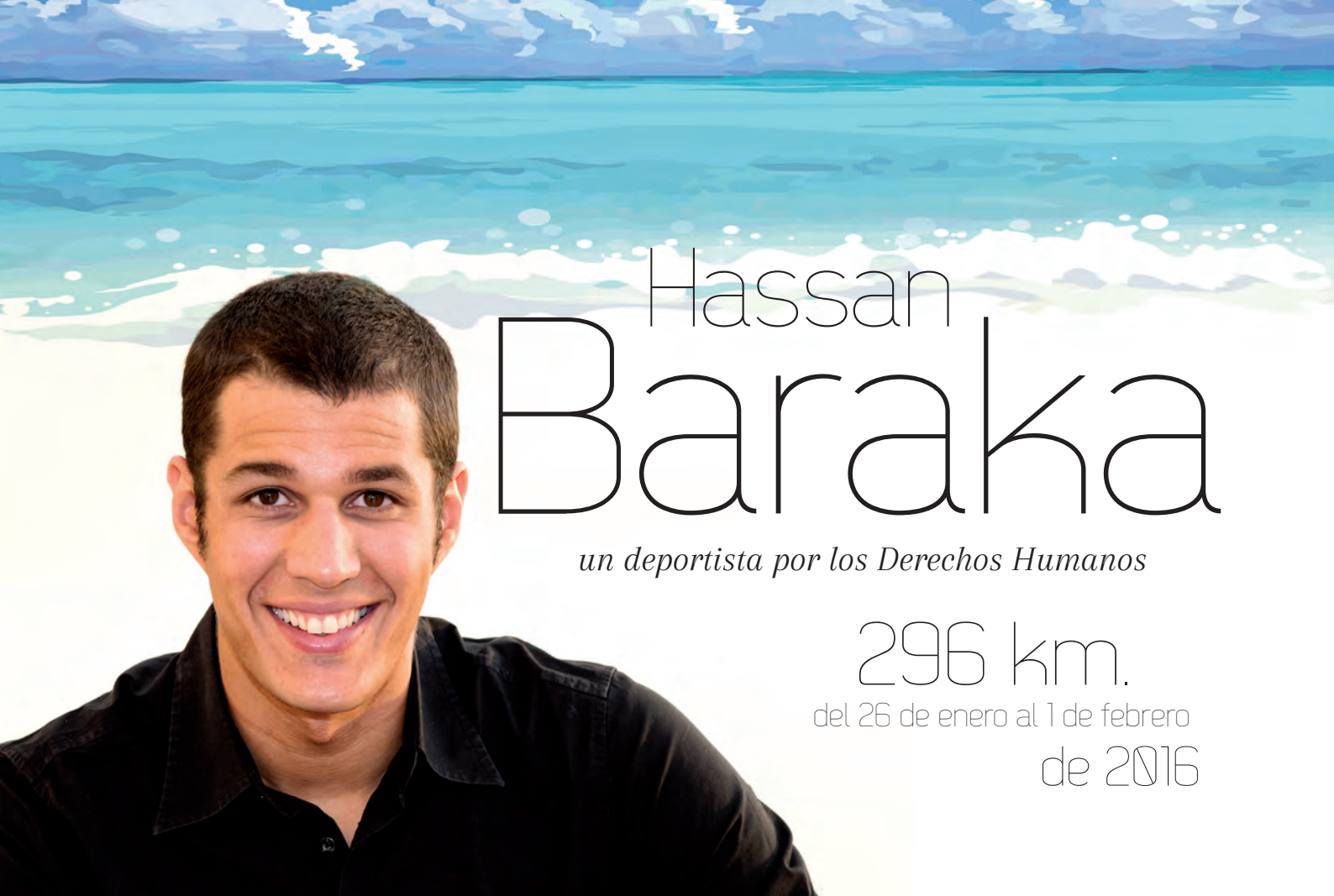
#### ▸ IMPLANTOLOGÍA.

Tanto en la restauración como en la colocación de la corona del implante. Nos aseguramos de que con las coronas, al escanearse en 3D, conseguimos una personalización perfecta para la boca de cada paciente.

#### ▸ ORTODONCIA

Con nuestra cámara es posible realizar de forma rápida y sencilla una impresión digital del maxilar completo. Los datos de impresión servirán para una mejor planificación y una mejor fabricación de las férulas.

#### ▸ PUENTES Y CORONAS



# Hassan Baraka

*un deportista por los Derechos Humanos*

296 km.

del 26 de enero al 1 de febrero  
de 2016

**Hassan Baraka** completa su reto de unir a nado cinco continentes y prepara su aventura de unir los Continentes en 7 Maratones. Acompañado por otros diez corredores de todo el mundo unirá América del Norte y América del Sur a través de la Antártida, África, Europa, Asia y Oceanía.

## **296 km del 26 de enero al 1 de febrero de 2016**

**Nelson Mandela** decía que *“el deporte tiene el poder de cambiar el mundo, de inspirar, de unir a la gente de una manera que pocas otras cosas consiguen”*.

Es en esta frase donde un joven de 26 años se ha inspirado para llevar a cabo el desafío al que ha dedicado sudor y lágrimas: unir los cinco continentes a nado, y ahora esos cinco continentes corriendo.

**Hassan Baraka**, marroquí, Licenciado en Administración de Empresas en España, ha decidido protagonizar una empresa de las que llamamos titánicas.

Su objetivo es demostrar a la humanidad que los continentes son, al fin y al cabo, uno solo, y que si un hombre puede unir los cinco continentes a nado o corriendo, todos somos hermanos y estamos más estrechamente unidos de lo que pensamos.

Sensible a las causas ambientales, este joven marroquí, formado en España, Francia y Marruecos, entrará en la historia deportiva si consigue su reto el próximo día 1 de febrero.



Mi implicación con el medio ambiente es total en mi proyecto deportivo. Después de haber dado la vuelta al mundo realizando una hazaña deportiva usando el elemento del AGUA, y preparando ahora el reto de los 7 maratones alrededor del mundo usando como elemento principal la TIERRA, me gustaría en años próximos realizar otro desafío deportivo alrededor del mundo usando el elemento del AIRE. Y ello con el objetivo de seguir mandando dos mensajes claves como son: el uso de energías renovables (agua, tierra, aire) y la hermandad entre los pueblos, ya que, al dar la vuelta al mundo con fines deportivos uniendo continentes, quiero simbolizar la fraternidad de los seres humanos.





Cada vez en España hay más personas que practican deporte.

Tanto para nuestro protagonista, como para nuestros deportistas anónimos, os recomendamos la siguiente guía nutricional, apoyada por Maite, nuestra experta en nutrición.

Como nos explica Maite, la ingesta energética debe cubrir el gasto calórico y permitir al deportista mantener un peso corporal adecuado para rendir de forma óptima en su deporte.

Dentro de una dieta equilibrada debemos tener en cuenta:

### ▲ HIDRATOS DE CARBONO

**Cumplen una función energética.**

Constituyen el principal músculo durante la práctica de actividad física, por lo que es muy importante consumir una dieta rica en hidratos de carbono, que en el deportista **deben suponer alrededor de un 60% de energía del día.**

### ▲ GRASAS

**Son fundamentalmente energéticas.**

**Deben proporcionar del 20 al 30% de las calorías totales de la dieta.**

Se pueden completar a través del pescado azul o los frutos secos.

### ▲ PROTEÍNAS

Las proteínas son las sustancias que forman la base de nuestra estructura orgánica, y provienen fundamentalmente de alimentos de origen animal como pescados, carnes, leche y huevos, que se consideran de mejor calidad que las que proceden de alimentos de origen vegetal.

**Se recomienda que éstas supongan de un 12 a un 15% de la energía total de la dieta.**

## ¿Y la dieta para la población mayor de 65 años?

**Se espera que en España en 2020 el porcentaje de personas con más de 65 años será del 20%.**

**Nuestro equipo médico, experto en nutrición, recomienda la siguiente dieta:**

▲ **Consumir a diario 8 vasos de agua** o equivalente de líquidos. Pueden ser sopas o zumos.



▲ **6 raciones o más de cereales o derivados, como pan, arroz, otros cereales o pasta.** Si los cereales pueden ser integrales mejor, ya que aportarán fibra y ayudarán a evitar el estreñimiento.



▲ **2 raciones o más del grupo de verduras y hortalizas.** Al menos una de ellas en crudo, en forma de ensalada.



▲ **3 raciones o más del grupo de frutas.** Muchas veces se rechazan por la dureza, pero se pueden consumir en forma de compotas, macedonia, zumos.



▲ **2 raciones del grupo de alimentos proteicos: carnes, pollo, pescado, legumbres, huevos y frutos secos.**

Las carnes mejor magras y consumir no más de 3 ó 4 veces por semana, moderando lo más posible las carnes rojas y los embutidos. Los pescados también deberán consumirse de 3 a 4 veces por semana. Su principal problema son las espinas, así que lo más adecuado es presentarlo en forma de filetes.



▲ **3 raciones o más del grupo de lácteos: leche, yogur, queso.** Preferentemente en sus versiones desnatadas o semidesnatadas. Los lácteos son imprescindibles para asegurar un aporte adecuado de calcio y, además, son alimentos fáciles de masticar.

▲ Con respecto a los **huevos** no debemos superar el consumo de 3 a 4 unidades por semana, y lo mejor es prepararlos en forma de tortilla.



▲ En relación a las **legumbres**, se recomienda consumirlas 2 ó 3 veces por semana, mejor en forma de purés. El triturado permite disminuir el poder flatulento de las mismas.

## Una escapada al hotel más romántico de España

[www.sonpalou.com](http://www.sonpalou.com)



*Según los Traveller's Choice Hoteles celebrados por TripAdvisor, Son Palou es el hotel más romántico de España, el 9º a nivel europeo y el 22º a nivel del mundo. Casi nada.*

*Esta antigua finca mallorquina está en plena Sierra de Tramontana, y el ascenso hasta Son Palou transcurre entre bancales, árboles frutales y bosque mediterráneo.*

*Se trata de un hotel con un claro acento mallorquín, que consta de 15 habitaciones amplias. Te recomendamos las que tienen terraza y vistas al valle.*

### ¿Cómo llegar?

A Palma de Mallorca vuelan diversas compañías desde diferentes provincias españolas. Air Europa, Iberia...

El Hotel Son Palou dispone de transfer al aeropuerto, aunque lo más recomendable es alquilar un coche para poder explorar la isla con absoluta libertad.

### ¿Por qué lo hemos elegido?

Hotel Rural Son Palou, está en Plaza de la Iglesia s/n en Orient (Palma de Mallorca) y lo elegimos por tener una buena relación calidad precio y porque puede ser el regalo ideal para desconectar y celebrar un fin de semana romántico. El precio, desde 126 euros por habitación, con desayuno bufé incluido.

Nos gusta especialmente su ubicación, en plena sierra de Tramontana, y la decoración de sus habitaciones, con elementos típicamente mallorquines.

La historia de la finca también tiene su encanto, y data del siglo XIV.



Las Noches de la Suite es un nuevo espacio para el Arte, que trae a Madrid un nuevo concepto de espectáculo, donde la cercanía del artista al público y el espectacular entorno en el que se desarrollan tan especiales espectáculos, la gran Suite Presidencial del Hotel NH Collection Eurobuilding, hacen de las Noches de la Suite un Espacio único en el mundo.

## LAS NOCHES DE LA SUITE Ocio en Madrid

*¿Te imaginas en una Suite Presidencial, en el centro de Madrid, mano a mano con tu grupo musical favorito?*

[lasnochesdelasuite.com](http://lasnochesdelasuite.com)

Grandes artistas como Los Secretos, Ariel Rot, actores de la talla de Carlos Iglesias, Roberto Drago o Manuel Manquiña, entre otros, están dando noches mágicas a los 60 afortunados que conforman este aforo máximo. Para este grupo contamos con platos singulares, cocinados por grandes profesionales de la cocina, con el Chef Luis Bartolomé.

# CARNAVAL 2016 EN SANTA CRUZ DE TENERIFE

Del 3 al 14 de febrero

¿Quieres vivir el Carnaval más hilarante del mundo?

**El Carnaval de Santa Cruz de Tenerife está considerado el segundo más importante del mundo, después del que se celebra en Río de Janeiro.**

Hemos preparado una lista de imprescindibles para que aproveches al máximo una escapada única.

**1. Allá donde fueras haz lo que vieras.** Si no quieres desentonar, ponte alguna lentejuela de más o cubre tu rostro con alguna máscara.

**2. Inspírate en películas de ciencia ficción.** Si no sabes de qué disfrazarte, puedes recurrir a algún film futurista. Avatar o Matrix pueden servir como inspiración.

**3. Aprende algún paso de salsa.** El ambiente, las fiestas y la música son parte inequívoca de los Carnavales de Tenerife. Cuando las comparsas desfilan por las calles de Santa Cruz lo hacen a golpe de salsa, batuca o el tono caribeño que se precie.

**4. Pon unas zapatillas en tu maleta.** Entre todos los eventos programados, ponte un disfraz y sal a correr en el Carnaval Running. Disfrutarás durante los 5 kilómetros más divertidos que puedas imaginar. El punto de partida es en el Auditorio de Tenerife.

**5. Date un viaje por aquellos maravillosos años.** Si te gustan los coches antiguos y eres un fanático de los años 20, podrás viajar en el tiempo sin tener que salir de la isla.

**6. Desconecta, lo vas a necesitar.** También necesitarás recargar energías. Coge una guagua y dirígete hacia el parque Rural de Anaga. Se trata de una cordillera de montañas de gran belleza y singularidad, que es reserva de la biosfera. Te recomendamos la ruta de los piratas, que va desde el Lomo de las Bodegas hasta la playa de Antequera.



## 7. Repón fuerzas consumiendo calorías.

Desconectar está muy bien, pero hay que recuperar fuerzas. La merienda típica es la tortilla de Carnaval. Se trata de un postre dulce a base de calabaza, que se acompaña con una bebida densa, el Barraquito, una combinación de café, leche condensada, leche, canela, limón y licor.

## CONOCIENDO CULTURAS

# PRAGA, LA CIUDAD DE LAS CIEN TORRES

Visitar Praga es como introducirse en un cuento de hadas, en el que mágicas torres acogen a pacientes princesas. Las calles parecen creadas para disfrute de los sentidos y las tiendas están decoradas con el mayor mimo que puedas imaginar.

Se trata de una ciudad con un marcado ambiente medieval, que hace retroceder al viajero hasta tiempos inmemoriales.

Por su tamaño es ideal para visitarla en un fin de semana.

### ¿QUÉ VER?

■ **Puente de Carlos.** Se inauguró en 1503 y fue el puente más largo en su tiempo, con 520 metros de longitud y 16 metros de ancho. Lo que destaca de él son las esculturas, 30 figuras de santos y religiosos que dan forma al puente más característico de Praga.

■ **Torre de la Pólvora.** Se trata de una ennegrecida torre gótica localizada a la entrada de la Ciudad Vieja y que es unio de los símbolos más representativos de la ciudad.

■ **Callejón del Oro.** Estamos ante una calle corta, estrecha y preciosa situada en el interior del Castillo de Praga. Debe su nombre a los orfebres que la habitaron en el siglo XVII. El Callejón del Oro es especialmente conocido porque en la casa número 22 vivió Franz Kafka, uno de los escritores más influyentes del siglo XX.

### ¿QUÉ COMER?

■ **Kulajda:** Sopa cremosa preparada a base de puré de patatas, setas y leche agria.

■ **Utopenec:** Salchichas maceradas con pimiento y cebolla frita.

■ **Kolache:** Pastel relleno de compota de frutas.

■ **Goulash:** Plato especiado, preparado a base de carne de vacuno, cebolla, pimiento y pimentón.

### ¿QUÉ HACER?

Disfrutar del **Teatro Negro** es una experiencia originaria de Praga y asistir a una representación debería ser obligatorio para todos.

■ **Paseo en barco por el río Moldava.** Un Paseo en barco por el río Moldava es una experiencia que no se puede perder ningún viajero.



*Al mal tiempo  
ponle una bonita sonrisa.  
Este invierno visita a tu dentista.  
Te estamos esperando*

## CENTRO ODONTOLÓGICO AGULLÓ Y VILARÓ

Clínica en Adeje

C/ Luján Pérez, 2 - 38670 Adeje

Teléfono: **922 710579**

Clínica en El Fraile (Arona)

C/ Fuerteventura, 2 - 38632 El Fraile (Arona)

Teléfono: **922 73 30 72**