

PRODUCTOS TURÍSTICOS PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE A NIVEL LOCAL. LOS CASOS DE RIBEIRA SACA Y EL TURISMO DE SALUD

JOSE ANTONIO FRAIZ BREA



master
EN DIRECCION E
PLANIFICACION DO **turismo**

UniversidadeVigo

AÑO 2017. DECLARADO POR LA ONU COMO AÑO DEL TURISMO SOSTENIBLE



FITUR 2018. Ana Larrañaga:

La Fundación Intermundial, con FITUR y el Instituto Tecnológico Hotelero - ITH-, han entregado por primera vez el Premio de Turismo Responsable con el que, precisamente, se ha querido subrayar la importancia de seguir manteniendo y promoviendo el desarrollo de medidas sostenibles y razonables apoyando ese objetivo en el que todos somos corresponsables. De esta forma, quiero mencionar uno de los cuatro foros especializados de FiturtechY, concretamente #techYsostenibilidad, en el cual se ha profundizado en este concepto. Y es que el turismo tiene la necesidad de evolucionar hacia un modelo que resulte rentable sin poner en peligro el medio en el que se desarrolla, tomando para ello como referencia los indicadores de desarrollo sostenible promovidos en los últimos años.

FERIA INTERNACIONAL DE TURISMO DE BERLÍN (ITB 2018):

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo (OCDE) recomendó promover un turismo sostenible incorporando “criterios ambientales y de sostenibilidad en la financiación pública y alentar la utilización de instrumentos de financiación ecológica”.

FERIA INTERNACIONAL DE TURISMO DE BERLÍN (ITB 2018):

Zurab Pololikashvili (Secretario General de la OMT): “El turismo no solo necesita consolidar sus actuales tasas de crecimiento, **sino también crecer mejor”. “La cooperación y la coordinación **público-privadas** deben reforzarse con el fin de que el crecimiento del turismo se traduzca en más inversión, más empleo y mayores posibilidades de sustento”.**

Canciller Merkel: “El turismo es un ejemplo de las oportunidades que brinda la globalización. El turismo acerca a las personas y crea los fundamentos para el crecimiento”. “Estamos comprometidos con la Agenda 2030. Estamos **comprometidos con el turismo sostenible”.**



Secretaria de Estado de Turismo en funciones, Isabel Oliver: "El turismo dejará de ser competitivo si no nos centramos en **hacerlo sostenible**"; la **vinculación** de la **actividad turística** con el **territorio** y sus **recursos** hace que tenga "un papel **determinante** en el **desarrollo sostenible**" de los destinos; desde el Gobierno estamos "concienciados" y somos "conscientes" de que es el momento de orientar el modelo turístico hasta "el **paradigma de la sostenibilidad**".

GRETA THUMBERG



NECESARIO DESARROLLO SOSTENIBLE EN EL TURISMO



Turismo sostenible → de entrada → no es más que la aplicación de la idea de desarrollo sostenible al sector turístico.

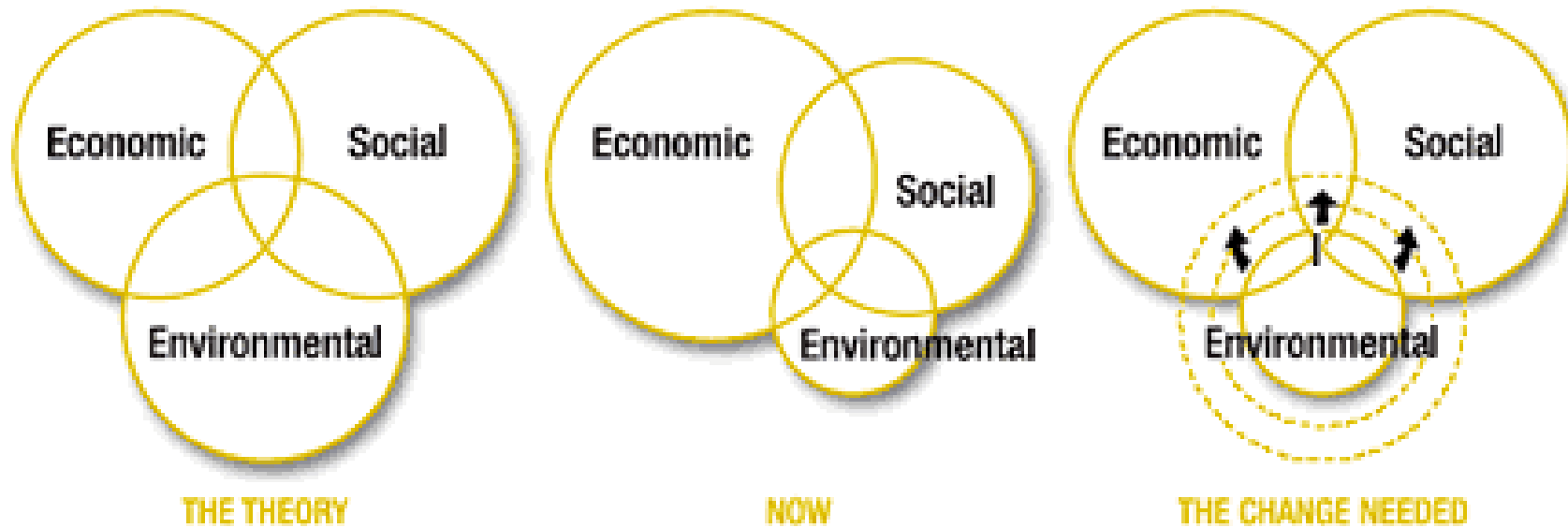
TODO TURISMO DEBE SER SOSTENIBLE

El primer texto que define el desarrollo sostenible como tal es el conocido como *Informe Brundtland*.

El informe fijó una definición: «el desarrollo que satisface las necesidades presentes sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones para satisfacer las suyas»
(World Commission on Environment and Development, 1987: 43).

MODELO TRES PILARES

La conceptualización del desarrollo sustentable se basa desde la década de 1990 en el conocido modelo de los tres pilares:



3 BOLAS

- la económica
- la social y
- la ambiental.
- En este modelo, se entiende que el desarrollo sustentable tiene que ser:
 - económicamente viable generando riqueza;
 - socialmente justo respetando la igualdad de oportunidades;
 - y conservar y gestionar adecuadamente los recursos naturales.



La **sostenibilidad** se suele asociar a la noción de *desarrollo*; y en la actualidad se pone mucho énfasis en la diferencia entre este último concepto y el de **crecimiento**.

En general, se entiende por **crecimiento** un incremento cuantitativo en una escala física, mientras que el **desarrollo** es el progreso en capacidades, calidades o potencialidades.



«Frente al carácter lineal y cuantitativo del crecimiento, el desarrollo es un concepto multidimensional—cuantitativo y cualitativo a la vez— que incorpora los principios de equilibrio en la distribución, autonomía en las decisiones, calidad de vida, capacidad creativa, nivel de disfrute...».

TURISMO SOSTENIBLE

Aquel turismo que toma plenamente en consideración los impactos actuales y futuros de tipo económico, social y ambiental, y atiende las necesidades de los turistas, de la industria turística, del medio ambiente y de las comunidades receptoras (OMT).



«El desarrollo sostenible atiende a las necesidades de los turistas actuales y de las regiones receptoras y al mismo tiempo protege y fomenta las oportunidades para el futuro. Se concibe como una vía hacia la gestión de todos los recursos de forma que puedan satisfacerse las necesidades económicas, sociales y estéticas, respetando al mismo tiempo la integridad cultural, los procesos ecológicos esenciales, la diversidad biológica y los sistemas que sostienen la vida» (OMT, definición más consagrada)



CASOS REALES

Viajes en globo por la Ribeira Sacra

¡LA EXPERIENCIA DE TU VIDA!
¡Ahora tú también puedes volar!
VUELOS EN GLOBO
LOS DÍAS 2, 4, 9, 10
Y 11 DE JUNIO
Información para reserva y compra de plazas en globo en
T. 638 823 892 - turismo@ribeirasacra.org
MÁXIMO DE PERSONAS POR VUELO 4 Y MÁXIMO 18
SALIDAS SEGÚN A CONDICIONES METEOROLÓGICAS
PLAZAS LIMITADAS

Horarios Mayo

Descarga los horarios especiales para festividad de Mayo

Ruta del Vino
RIBEIRASACRA
Cruceiro Regulado Denominación de Origen
D.O. Ribeira Sacra

Calendario

Descarga del calendario 2017

tienda online

AUDIOGUÍAS

Portal de transparencia

Descargas



TREN TURISTICO ABA SACRA



TREN ABA SACRA

Desde el 2010, realizamos el más singular y diferente Tour Turístico a bordo de un Tren Tschu-Tschu en España. Transitamos por las abruptas y empinadas laderas del Cañón del Sil en la zona de Amandi en medio de viñedos romanos en bancales con visita a la Via Appia y bodegas Regina Viarum, donde te ofrecemos una degustación.



Tour turístico por los viñedos de Amandi en el





CASA DOS MUROS

Casas de turismo rural en la Ribeira Sacra,
con capacidad para alojar hasta 30
personas.

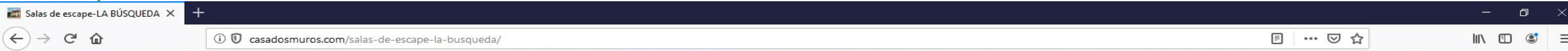
Ribeira Sacra.
+34610456046/+34677506754

info@casadosmuros.com

Casa dos Muros



HACE 6 AÑOS ESTABA A PUNTO DE CERRAR Y ERA DE LAS PRIMERAS CASAS ABIERTAS EN LA ZONA. AHORA NO SÓLO HA CERRADO, SINO QUE CADA VEZ TIENE MÁS CASAS GRACIAS A LAS SALAS DE ESCAPE. ESTÁ MONTANDO LA TERCERA DE ELLAS.



INICIO CASA DOS MUROS ▾ ALOJAMIENTO Y SERVICIOS SALAS DE ESCAPE-LA BÚSQUEDA RIBEIRA SACRA TARIFAS CONTACTO 🔍

Salas de escape-LA BÚSQUEDA

CASA DOS MUROS

Casas de turismo rural en la Ribeira Sacra, con capacidad para alojar hasta 30 personas.

Ribeira Sacra.

+34610456046/+34677506754

info@casadosmuros.com

¿TODAVÍA NO HAS PROBADO EL **ESCAPISMO EN VIVO**? **LA BÚSQUEDA** tiene, en la actualidad, tres juegos en funcionamiento. Dos *escapes rooms* y un *escape hall*. **LA BÚSQUEDA DEL SANTO GRIAL** es nuestro primer juego, donde el objetivo será conseguir el cáliz del Santo Grial en tiempo máximo de 1 hora. **EL MONASTERIO** es nuestro segundo escape room. Nos cuenta la historia de los tres peregrinos que lograron salir del grial con todas las reliquias que allí encontraron. Por el camino construyeron un monasterio donde guardarlas y custodiarlas. Ahora seréis vosotros los que tengáis que encontrarlas y salir de monasterio. Nuestro escape hall, **LA BÚSQUEDA DE LA PIEDRA FILOSOFAL**, preparado para recibir de 2 a 30 jugadores cuya misión será conseguir poseer la Piedra Filosofal. Quien primero lo consiga será el ganador.

Puede visitar la página de [LA BÚSQUEDA](#) para conocer más detalles sobre los juegos.

Pon a prueba tu ingenio. **El juego que está arrasando en Europa y para compartir con quién tú quieras.** Se desarrolla en un entorno ambientado y ubicado en plena **Ribeira Sacra**, donde tú y tu equipo deberéis poner a prueba vuestro ingenio y agilidad mental, así como vuestra capacidad de trabajo en equipo, para descifrar todas las **pistas, enigmas y claves** que os permitirán escapar...



CASERÍO DE CASTIÑEIRA (ESPECIALIZACIÓN: TURISMO VEGANO)



- [INICIO](#)
- [LA CASA](#)
- [SOBRE NOSOTROS](#)
- [QUÉ HACER](#)
- [RETIROS DETOX](#)
- [RESERVAS](#)
- [FOTOS](#)
- [CONTACTO](#)

NUESTRA COCINA ES
ECOLÓGICA, VEGANA Y
TERAPÉUTICA. SOMOS LO QUE
COMEMOS...



Programas Detox

REITORAL DE CHANDREXA. MINDFULNESS Y AGROTURISMO

REITORAL DE CHANDREXA | Casa R

www.chandrexa.com



LA CASA

ACTIVIDADES»

BLOG

UBICACION

CONTACTO

RESERVAS



🌿 Casa Rural Reitoral de Chandrexa 🌿

Parada de Sil – Ourense

Estamos en la **Ribeira Sacra** Ourenzana, muy cerca de **Parada de Sil**, donde el río que da nombre a este ayuntamiento discurre formando un espectacular **cañón rocoso**, a veces suavizado en laderas cubiertas de **viñas**, **castaños** y antiguos **monasterios**.

Nos gusta cuidar de la tierra de forma **ecológica**: tenemos huerta, viña, frutales, souto (castañar) y también cuidamos algunos animales.

Es una antigua casa rectoral que ofrece **tres habitaciones dobles** con baño donde te puedes alojar. Construida en piedra y madera de castaño, restaurada con respeto y buscando la máxima comodidad. En su recuperación se tuvieron en cuenta criterios de **bioconstrucción** para los materiales aislantes, barnices y pinturas. Está amueblada con sencillos muebles antiguos restaurados.

Los servicios de comidas, ecológicas, que tenemos son: **desayunos y cenas**. También te puedes tomar bebidas calientes o frías.

No te gustará si te atrae el lujo o eres adicta/o al suave tacto del plástico, a la televisión, al bullicio y a las multitudes. Si, por otro lado, buscas belleza y tranquilidad (a veces rota por el canto del gallo o la campana), alimentos ecológicos de sabores auténticos, aquí puedes disfrutar de

Escribe aquí para buscar



19:19
30/09/2019

Irmandiños, la última batalla

Cualquier día del año
en Ribeira Sacra



BÚSKALO EN
RIBEIRA SACRA

Tu ruta de escape en el mejor escenario

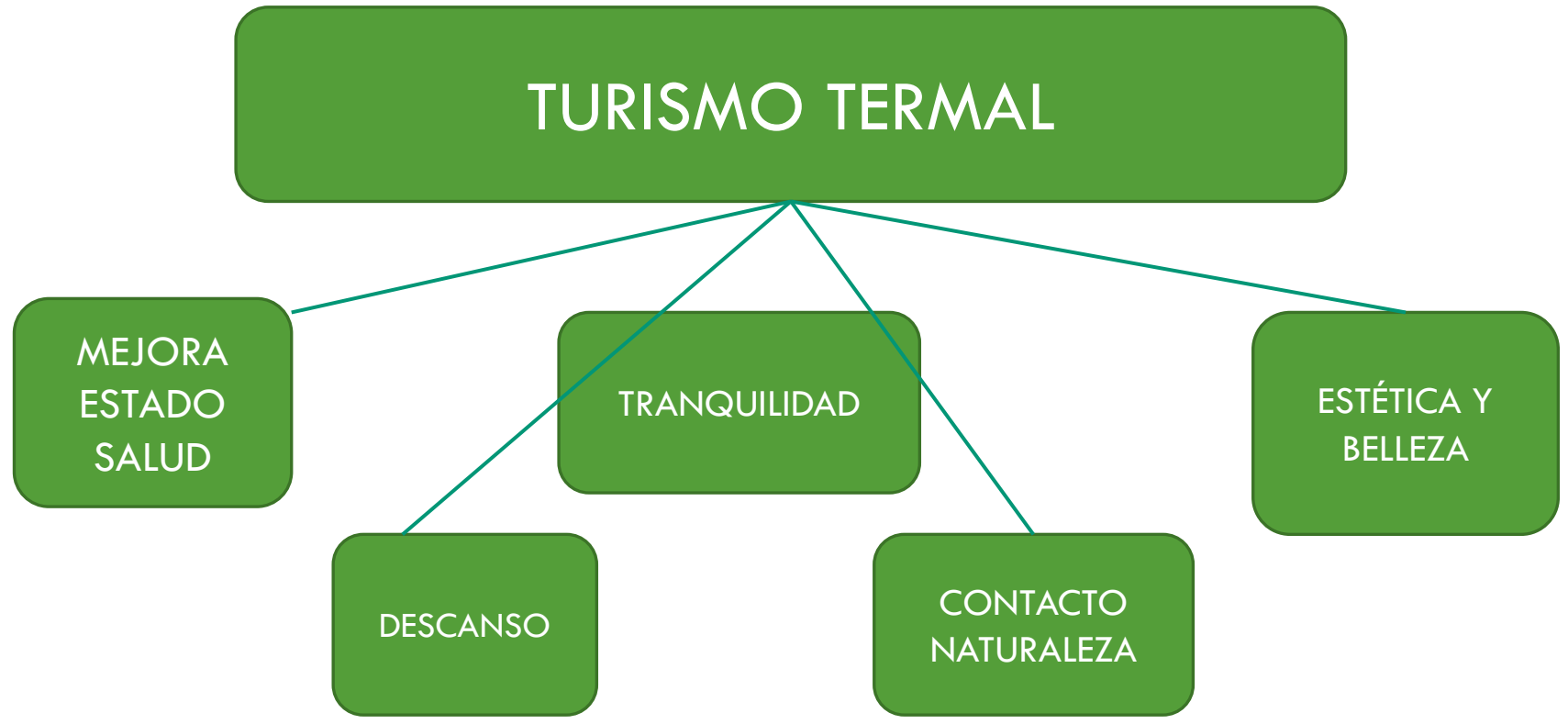
TURISMO DE SALUD

TREN TERMAL

OURENSE, LA PROVINCIA TERMAL
www.trenbalnearios.com

TODO INCLUIDO

Programa Termal Tren Bañerios
Si tienes más de 50 años disfruta de 6 días de estancia en un Bañerío de Ourense, 10 tratamientos termales y el viaje en tren incluido.



TREN BALNEARIOS

Inicio: 2013

Acuerdo de RENFE, Diputación Ourense y balnearios Ourense

Paquete: 5/6 días balneario + 10 tratamientos+ desplazamiento

Destinos de ida y vuelta para el paquete tren balnearios

A Coruña	Albacete	Alicante	Astorga	Barcelona	Bilbao
Burgos	Cáceres	Calatayud	Cartagena	Castellón	Córdoba
Cuenca	Girona	León	Lleida	Madrid	Málaga
Monforte	Murcia	Palencia	Ponferrada	Pontevedra	Valencia
Santiago de C.	Segovia	Sevilla	Vigo	Zamora	Zaragoza



Laias
Caldaria

Gran
Balneario de
O Carballiño

Arnoia
Caldaria

Baños de
Molgas

Lobios
Caldaria

Cortegada

Caldas de
Partovia


BALNEARIOS
PROGRAMA

PÚBLICO OBJETIVO

MAYOR 50 +
CUALQUIER
ACOMPAÑANTE

RESERVA EN SÓLO 5 PASOS



 > Solicitudes

Solicitudes Tren Balnearios

Si usted desea iniciar la tramitación de una solicitud y reservar una plaza para participar en el Programa los pasos son los siguientes:

1. Crear una cuenta de usuario en el siguiente link "Crear una cuenta" que se encuentra en la parte izquierda de la página inicial.
2. Una vez creada la cuenta ya puede acceder al área de solicitantes que está en la parte izquierda de la página inicial, introduciendo el usuario y la contraseña.
3. Una vez dentro del área de solicitantes podrá ver un link en el menú de la izquierda "Gestión solicitud/es".
4. Complete los 5 pasos que conforma el procedimiento de solicitud de la plaza/s.
5. Por último, se generará un modelo de solicitud/resolución de la/s plaza/s adjudicada/s con un número de reserva que contendrá toda la información de la reserva con un código que justifica su presentación y que estará a disposición de los usuarios pudiendo descargarse e imprimirse, la semana anterior a su viaje se le enviará el billete de tren a su correo electrónico.



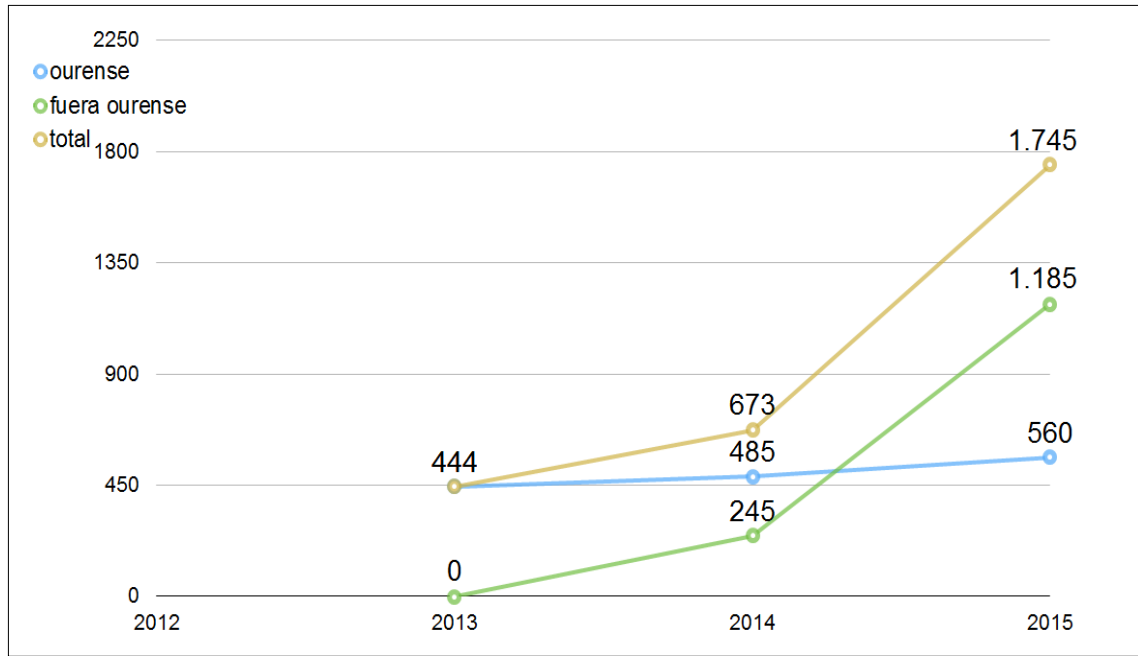
PRODUCTO

Precio: 333-568 euros

Tren + habitación doble

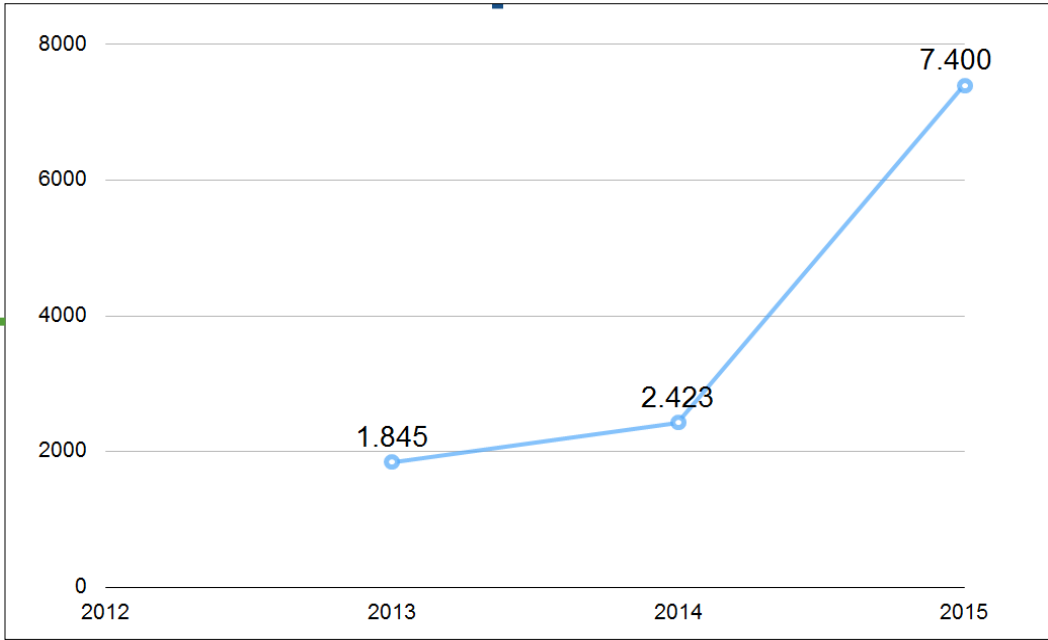
Rutas complementarias

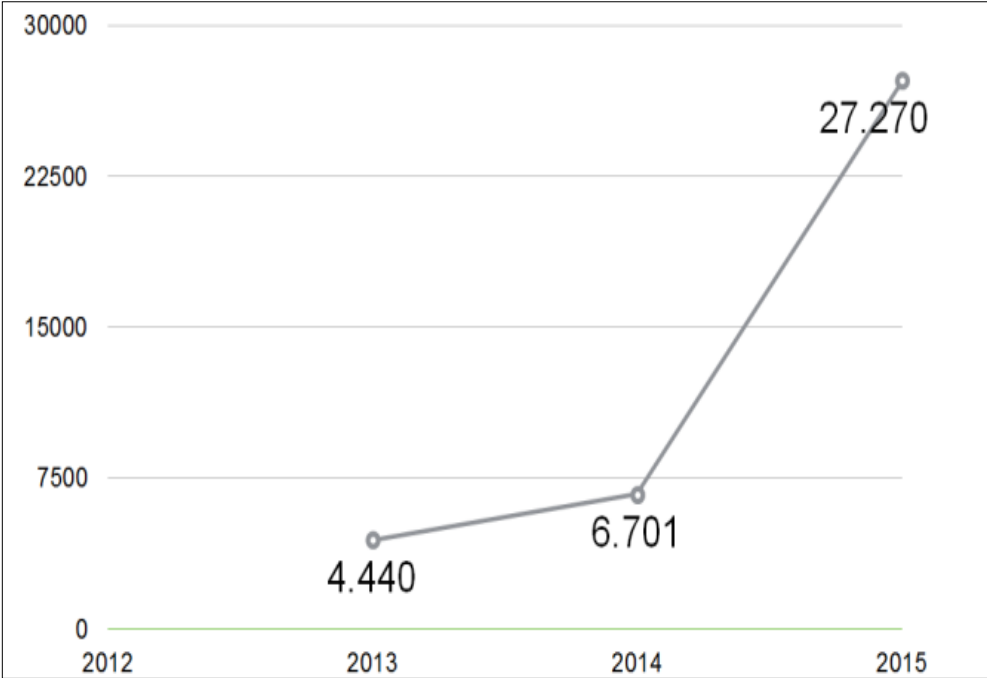
RUTA	TÍTULO	BALNEARIOS
1	Ourense, capital termal (ruta por la ciudad)	Arnoia, Baños de Molgas, Lobios
2	Enoturismo en la DO más antigua de Galicia (O Ribeiro)	Arnoia, O Carballiño, Laias
3	El legado de las cinco culturas (Baixa Limia)	Lobios
4	Ribeira Sacra	Baños de Molgas, O Carballiño, Laias



Evolución de participantes

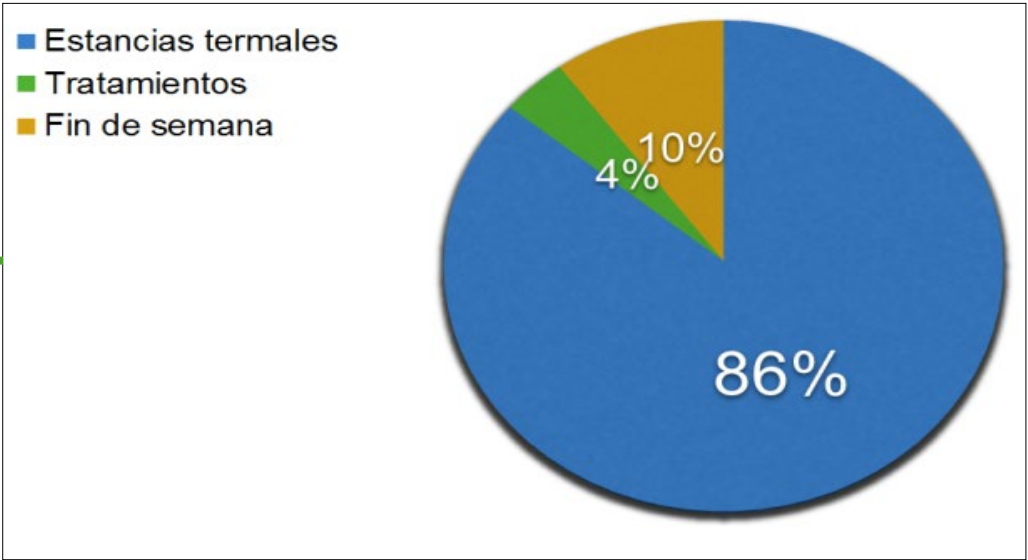
Evolución de pernoctaciones

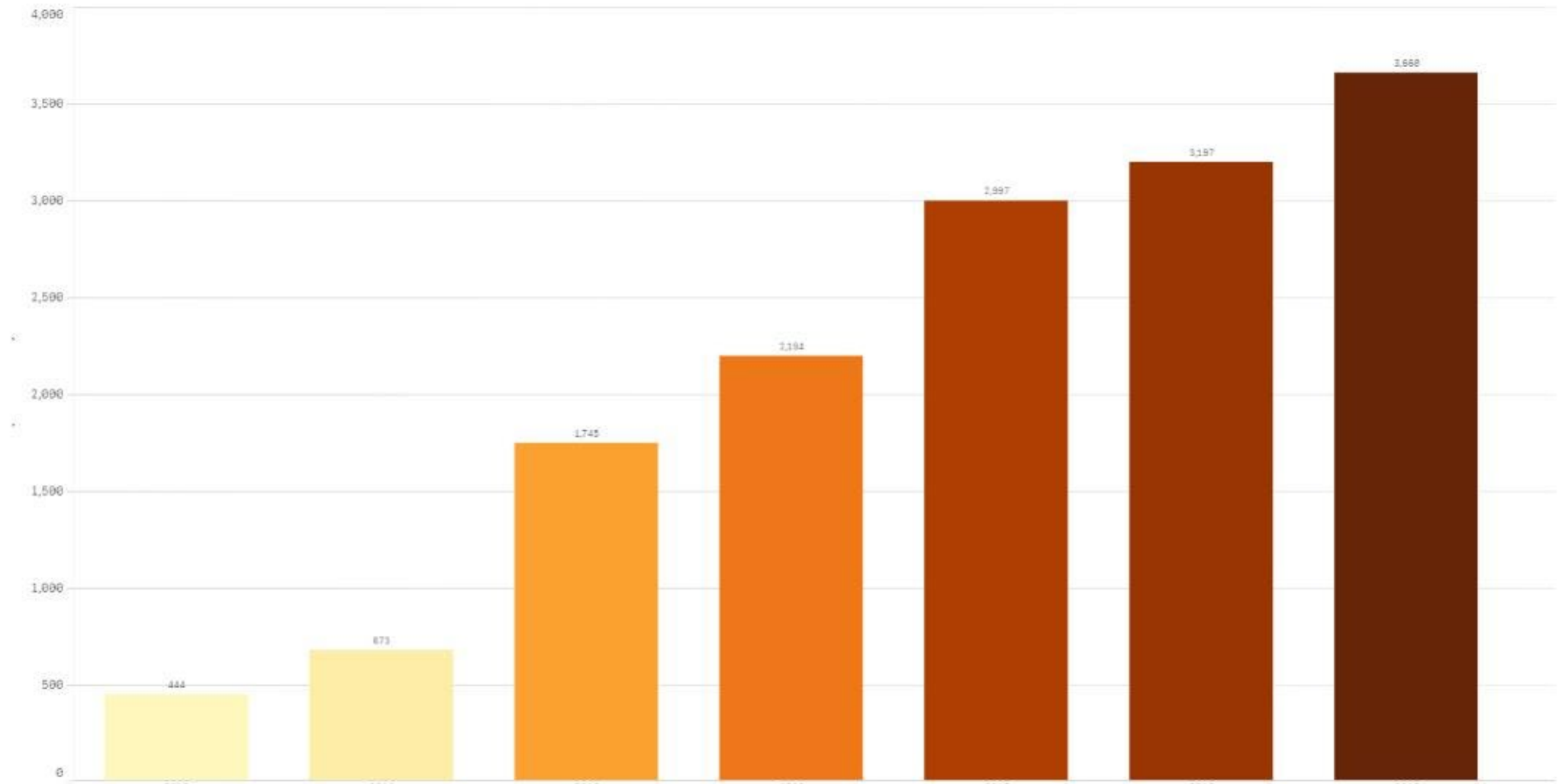


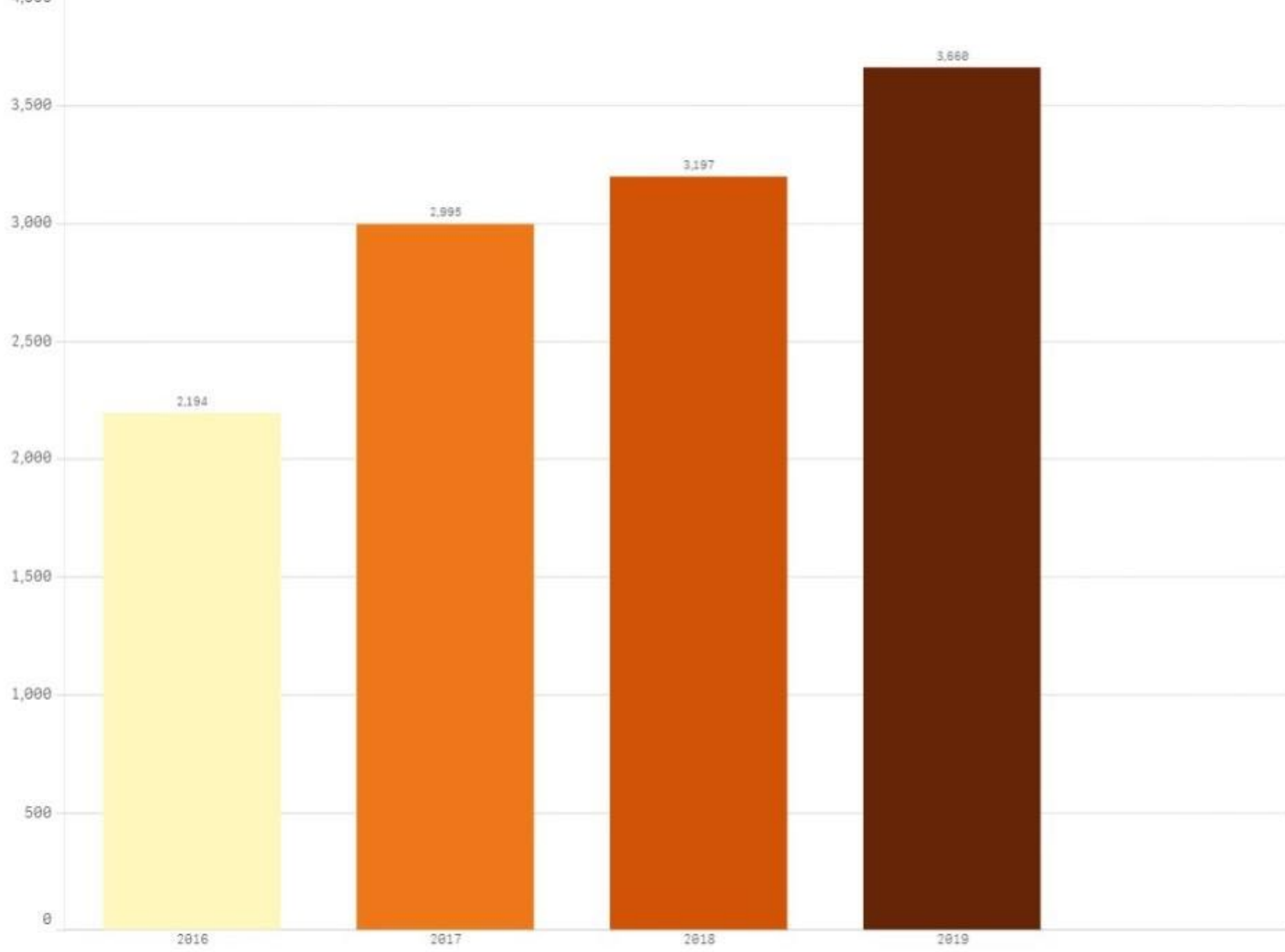


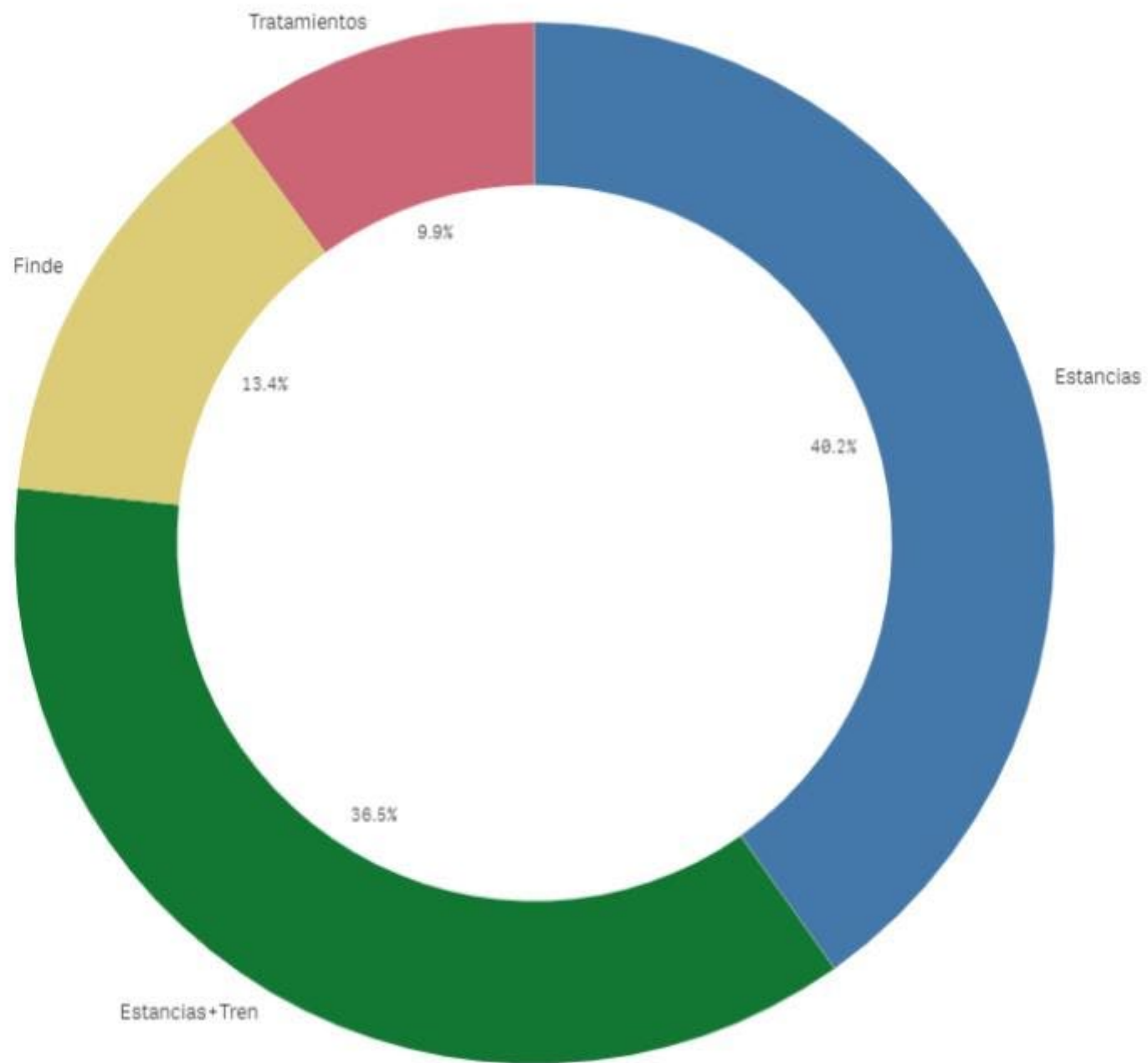
**Evolución de
tratamientos
termales**

**Distribución
participantes**

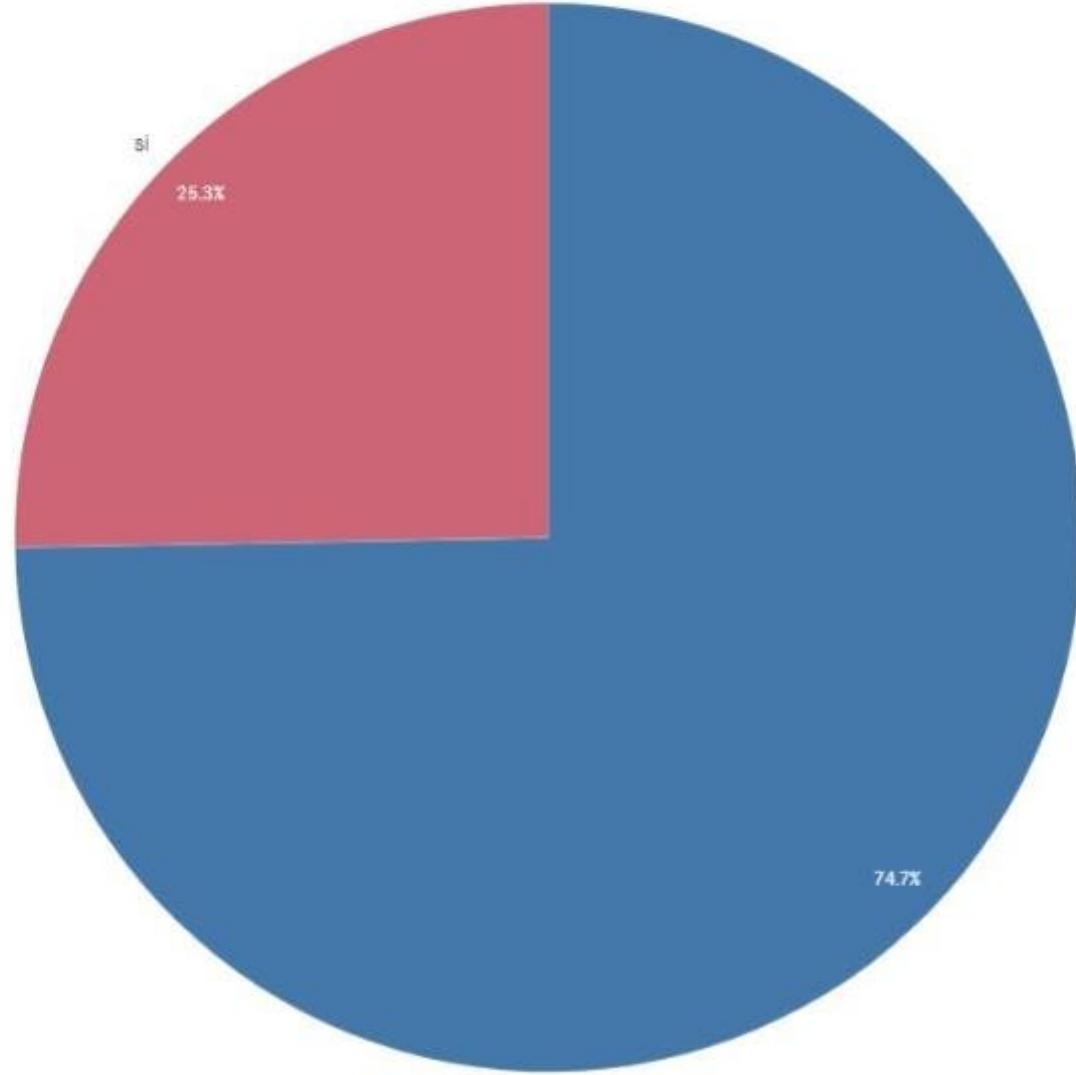








Ou

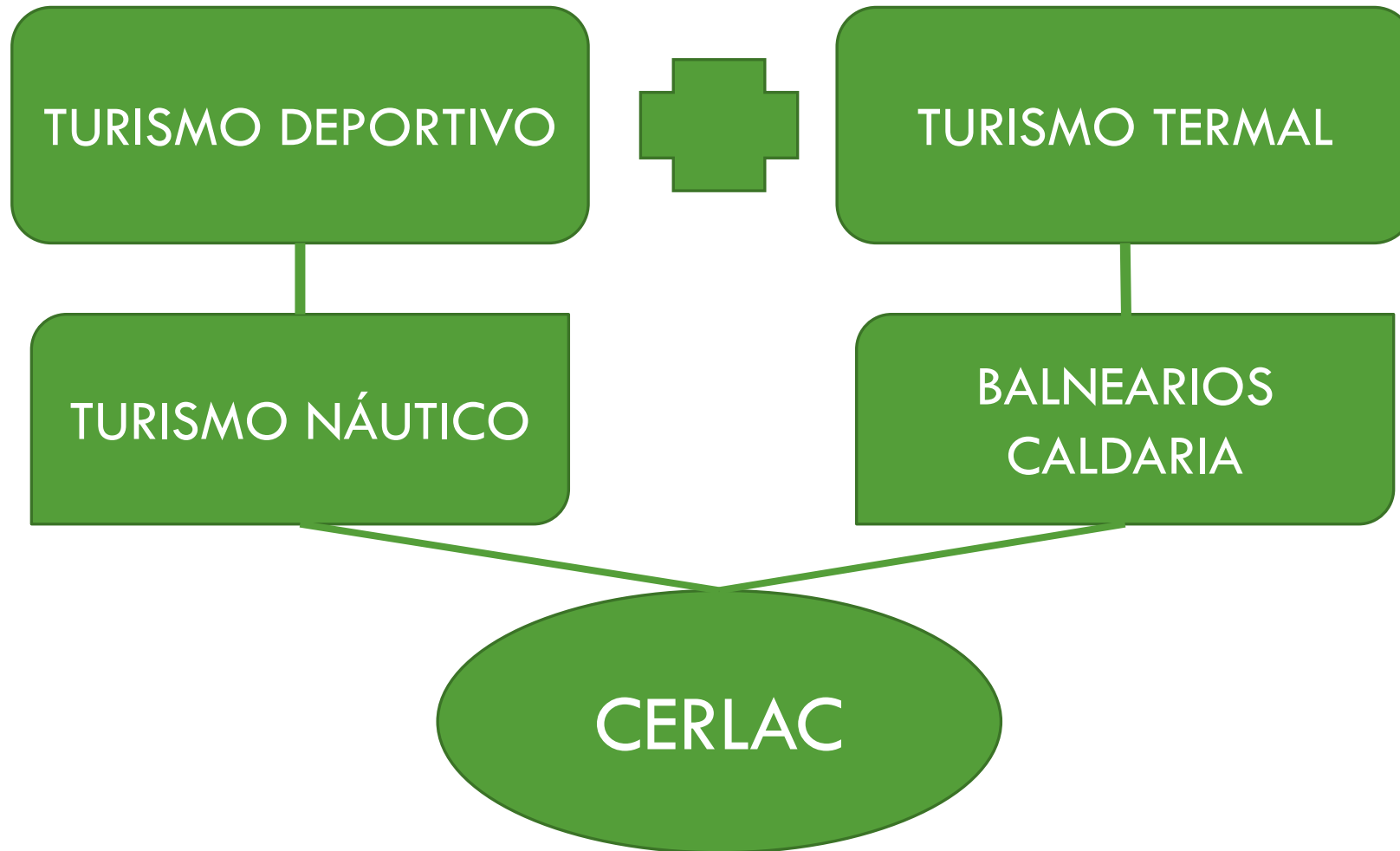




Vila Baleira
Calheta



CERLAC





CERLAC: DEPORTE Y SALUD

Se crea en 2014 en el Ribeiro (Laias, Castrelo de Miño y Arnoia)

¿Por qué? Condiciones naturales e instalaciones

2015: recibe primeras selecciones: Holanda, Bielorrusia, Australia, Reino Unido...

Estancia media: >35 días

PRODUCTO OFERTADO





En web propia



[INSTALACIONES](#)

[CONDICIONES DE ENTRENAMIENTO](#)

[METEOROLOGÍA](#)

[SITUACIÓN Y CONTACTO](#)

[NOTICIAS](#)

[VIDEO](#)

[ES](#)

[ENG](#)

CERLAC

CENTRO DE ENTRENAMIENTO DE REMO Y PIRAGÜISMO
DE LAJAS, ARNOIA Y CASTRELO DE MIÑO

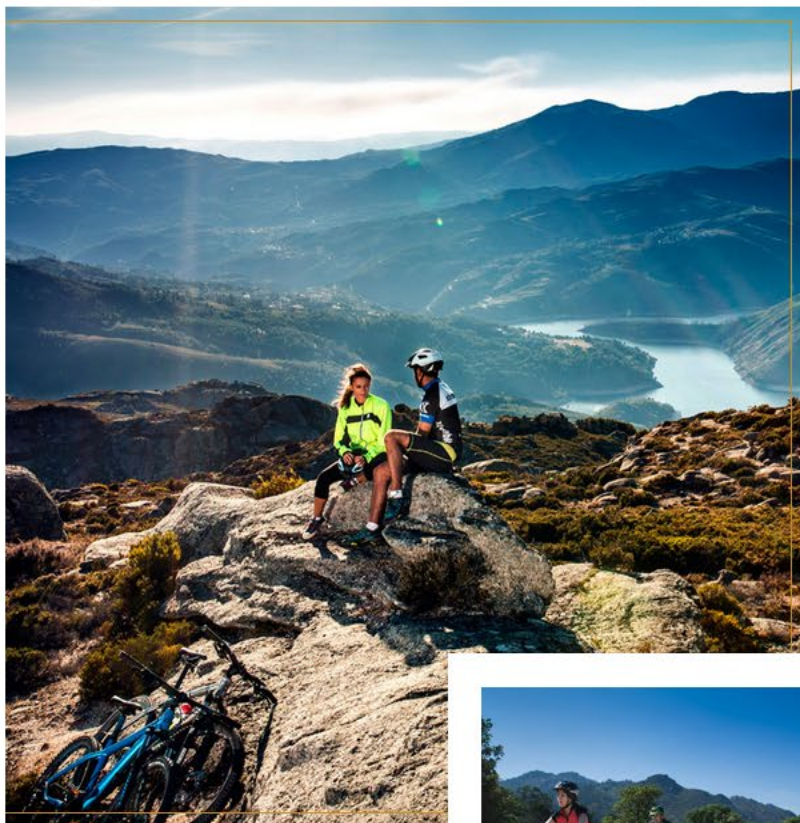
[MÁS SOBRE EL CENTRO](#)

[VER CONDICIONES](#)





- **La instalación, de 100 kW de potencia y con 368 paneles solares, permitirá cubrir un 20% del consumo en el hotel-balneario de Laias (Grupo Caldaria).**
- **La fotovoltaica de autoconsumo es clave en un nuevo modelo energético por el que ya se está apostando decididamente en Galicia y que se ha visto refrendado con el fin del impuesto al sol.**
- **“Esta instalación fotovoltaica, desarrollada por Voltfer, nos permitirá una reducción del uso eléctrico de la red, substituyéndolo por la energía Solar; y los resultados de las pruebas efectuadas para la puesta en marcha han sido muy satisfactorios en un período del año con las horas de sol substancialmente reducidas”, apuntó Francisco Javier Soto, gerente del Grupo Caldaria**



Un paseo por el Xurés abre las ganas de vivir.

Xurés Termal Bike es un destino turístico que aúna dos de los principales recursos de la **Reserva Mundial de la Biosfera Xurés-Gerês**, uno de los parques naturales transfronterizos más grandes de Europa: el termalismo de Caldaria y las rutas de BTT y de ciclismo de carretera existentes en esta comarca natural que abarca territorio de dos países: España y Portugal.

El destino cuenta con el **Centro BTT Serra do Xurés**, donde existen dos puntos de acogida, uno en Maus de Salas (Muiños), gestionado por AvivaCenter, y otro en el Complejo Turístico-Deportivo O Corgo (Mugueimes-Muiños) y con un **Punto de Información en nuestro Balneario de Lobios**; y rutas turísticas homologadas que, además de facilitar la práctica de dicha actividad, también funcionan como áreas naturales de interpretación de patrimonio cultural y natural. Y todo ello enmarcado en la actividad de **nuestra estación termal**, en la que te ofrecemos diferentes tratamientos de salud, relax y bienestar, un magnífico complemento a la práctica de dicha actividad deportiva.

“Xures Termal Bike”. Nuevo producto turístico que combina deporte y termalismo en el Xurés.

© 08 / 07 / 2016 [Home](#)



XURÉS TERMAL BIKE: CICLOTURISMO ENTRE ESPAÑA Y PORTUGAL

Xurés Termal Bike es un destino turístico que aúna dos de los principales recursos de la Reserva Mundial de la Biosfera Xurés-Gerês, uno de los parques naturales transfronterizos más grandes de Europa: el termalismo de Caldaria y las rutas de BTT y de ciclismo de carretera existentes en esta comarca natural que abarca territorio de dos países: España y Portugal.

XURÉS TERMAL BIKE PARTICULARES

3 NOCHES: Alojamiento de 3 noches en habitación doble + desayuno buffet + masaje piernas cansadas + masaje con caña de bambú + masaje de hombros-cuello.

Precio: 62 euros persona/noche en hab. doble.

2 NOCHES: Alojamiento de 2 noches en habitación doble + desayuno buffet + masaje deportivo + masaje de hombros-cuello.

Precio: 65 euros persona/noche en hab. doble.

1 NOCHE: Alojamiento de 1 noche en habitación doble + desayuno buffet + pediluvio + masaje de piernas.

Precio: 72 euros persona/noche en hab. doble

*Para estancias más largas puedes combinar los programas de 1,2 y 3 noches según desees.

XURÉS TERMAL BIKE GRUPOS (6 noches / 7 días): Alojamiento de 6 noches en Habitación Doble o Individual

Pensión Completa. Uso piscina termal. 5 rutas Bike con guía (3 de mediodía y 2 de 1 día). Excursiones culturales a villas históricas de Galicia (España) y Portugal.

Degustaciones gastronómicas en Galicia (España) y Portugal.

Precio: 569 € persona/programa.

*Oferta válida para grupos entre 15 y 25 personas.



Exterior Hotel Balneario LobiosCaldaria



CATEGORÍA DE LA ACTIVIDAD:

Salud y belleza. Deportes y aventura. Balnearios. Cicloturismo

¿PARA QUIÉN?:

Jovenes. Familias. Adultos sin niños. Senior. LGTB

EMPRESA ORGANIZADORA:

CALDARIA HOTELES Y BALNEARIOS



Rutas de carretera para disfrutar de Ourense, la provincia termal.

Arnoia Termal Bike Kmo explora un escenario ideal para el ciclismo de carretera. Rutas que te permitirán descubrir la diversidad paisajística de la provincia de Ourense, así como el norte de Portugal y el sudeste de la provincia de Pontevedra. Desde una ruta clásica por las villas termales de Arnoia, Ourense y Cortegada, hasta el desafío de rutas más largas, como la **ascensión a Castro Laboreiro en plena Serra do Gêres (Portugal)** o el **Cañión del Sil** en la Ribeira Sacra. Once rutas diseñadas y avaladas por ciclistas, orientadas a diferentes niveles de usuarios: amateurs, semi-profesionales y profesionales.

Y como punto de acogida nuestro Hotel Balneario de Arnoia, donde podrás descansar y disfrutar de las instalaciones termales, sin duda alguna un complemento ideal para la práctica del **cicloturismo**. En la villa termal contamos con servicios especiales para el ciclista: parking de bicicletas, zona



Un «ecobarrio» situará a Orense en la vanguardia europea de la sostenibilidad

El distrito de A Ponte será el primero en beneficiarse de una estrategia de eficiencia energética de la Xunta

Veinte mil hogares disfrutarán de un sistema de calefacción natural y de mejoras en la iluminación exterior



Chaves - Verín "The water Eurocity"



Manantiales y Balnearios. Nascentes e Balneários
Calles con Historia. Ruas com História

Senderismo y BTT. Pedestrianismo e BTT

Vino y Gastronomía. Vinho e Gastronomia

Ecoúia del Tâmega. Ecoúia do Tâmega

"Un destino, dos países. Um destino, dois países"

Todas las opciones en ~ Todas as opções em
www.visitchavesverin.com



Agua... Planes Biosaludables Chaves Verín y salud

Chaves-Verín
Destino Biosaludable



DÍA 2

RUTA DEL QUA "Ruta 4 riberas de Verín"

La iniciamos en la Plaza de Turismo, en el centro de la villa.
• 2 Km. 30 min a pie
• Dificultad Baja



Verín es un municipio saludable y un excelente lugar para vivir. Cuenta con una gran oferta de servicios. Contáctanos en el correo electrónico: info@chavesverin.es o al teléfono: 988 20 00 00. También puedes contactar con el Ayuntamiento de Verín a través de su página web: www.verin.es



PIENSA DE AGUA EN MANANA "Manantial de Fontevivora"

Y VADO AL ACABAR LA RUTA A PIE, ANTES DE LA COMIDA

Agua carbonatada bicarbonatada sódica, con presencia de fluoruro • Mineralización: 1,8 gr/l.

EL DOCTOR DICE: La presencia de gas en las aguas favorece un efecto protector del apéndice cuando se ingieren agua de Verín con este. Sin embargo, ciertos síntomas causados por el hidrógeno de la dieta pueden ser aliviados por la presencia de gas en el agua.



ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA "Piscina y río"

El agua, en Verín, ofrece otras oportunidades de ocio saludable. Cuenta con piscinas climatizadas que se complementan, en el mismo recinto, con sauna, jacuzzi y zona aeróbica. Una oportunidad para iniciar un nuevo hábito a continuar cuando regreses a casa. Si es verano, disfruta del aire libre en playa fluvial del Tago o de las piscinas de A Graña, que cuentan con piscas de Verín y pabellón.

COMIDA SANA "Verín Biosaludables"

Desde la tarde libre, así que es posible comer Verín e iniciar una primera visita a Chaves

"En casa"

PROGRAMA DE 4 DÍAS • CONTRA TU PLAN EN CASA CON NUESTRAS AGUAS EMBOTELLADAS

Magna de Calabaza Original	Fermentos Con Gas	Carvajellos
<p>Mineralización: 1,8 gr/l</p>	<p>Mineralización: 1,8 gr/l</p>	<p>Mineralización: 0,18 gr/l</p>

EL DOCTOR DICE: La ingestión de agua bicarbonatado ayuda, según algunos casos, a reducir el riesgo de las enfermedades cardiovasculares, así como del síndrome metabólico. El consumo de agua mineralizada bicarbonatada puede ser un hábito que mejora la salud cardiovascular y la salud ósea, así como la salud de la piel y el sistema digestivo. Sin embargo, la ingestión de agua mineralizada bicarbonatada puede ser un hábito que mejora la salud cardiovascular y la salud ósea, así como la salud de la piel y el sistema digestivo. Sin embargo, la ingestión de agua mineralizada bicarbonatada puede ser un hábito que mejora la salud cardiovascular y la salud ósea, así como la salud de la piel y el sistema digestivo.

Sigue las recomendaciones de ACTIVIDAD FÍSICA y DIETA EQUILIBRADA de las páginas 10 y 11.

Elabora tus menús biosaludables en casa

Recetas saludables

Chaves-Verín tiene una rica tradición gastronómica, con ingredientes autóctonos en sus platos de la zona.

El restaurante de Chaves Termas S. Spa, el doctor FILIPE DANIEL DE ALMEIDA FERREIRA, junto con el chef VÍTOR CUNHA y el chef PRADO D'AVILA, profesores de la especialidad de Cocina y Pastelería de la Escola Profissional de Chaves, y sus alumnos, han seleccionado algunas de nuestras mejores recetas locales y han creado con ellas recetas acordes con un estilo de vida sano.

Atrévete a experimentar

• Durante tu estancia en Chaves Verín puedes contar en los restaurantes adheridos para disfrutar de menús saludables. Pero desde Chaves Verín queremos acompañarte en la aventura por una vida más sana cuando regreses a casa.

Te animamos a seguir las recomendaciones de ingesta de aguas embotelladas que te ofrecemos en cada una de las Planes Biosaludables y, además, te proponemos algunas recetas, elaboradas con productos muy naturales: sigue disfrutando de nuestros sabores mientras te cuidas.

• Aprovecha mientras estás entre nosotros para conseguir productos locales y, en tu cocina, incorpóralos a tus platos o prueba las recetas que te ofrecemos en esta sección.

Estos son algunos de los ingredientes (nada) secretos que te harán triunfar...

CABRE DE OSARÓ TRADIMONTANO, D.O.P

El queso Cabre es una raza de queso típico del norte de Portugal, especialmente de esta zona de Trás-os-Montes. Está en el borde de la extinción y hoy se cria en régimen extensivo y semientensivo.

VINOS DE MONTARREY D.O. Y VINOS DE TRÁS-OS-MONTES, D.O.P

Son nuestros cultivos certificados. Variedades de uvas locales enclavadas en vinos blancos. En la mesa, acompaña los platos con vino y agua de la zona.

CASTAÑA DE GALICIA, I.G.P

Los grandes frutos de castaña próximos a Verín se deben a la importancia que, durante siglos, tuvo la castaña como alimento en múltiples preparaciones. Tres generaciones siendo sustituida por la patata, hoy estamos ante una vuelta a este fruto a través de la recuperación de recetas tradicionales y de nuevas creaciones.

OTROS PRODUCTOS

...que empezamos en nuestras recetas y que te recomendamos llevar de aquí son los setos silvestres, que cocinados en temperatura con los castaños, la alfalfa, un embutido muy típico del Norte de Trás-os-Montes que, ¡ajá! debes consumir ocasionalmente. También te recomendamos llevar productos de huerta, ya que aquí se mantienen formas de cultivo tradicionales, con más sabor y de calidad. Y aunque no somos tierra de mar -o precisamente por ello- hace pensando que hemos incorporado el bacalao en salazón a nuestra dieta.

MIEL DE GALICIA, I.G.P

Un toque de miel, embutido tradicional, es hoy un toque de cocina que aporta a los platos un gusto exquisito. Por esta zona, es frecuente que sea de castaño, quejigo, brezo o melibon.

NUESTRAS RECOMENDACIONES PARA SEGUIR LOS PLANES BIOSALUDABLES CHAVES VERÍN EN CASA

Actividad física

FOR EL DOCTOR ANTONIO FERRER MALAGÓN

Nuevos hábitos...

Cualquier tipo de actividad física permite obtener los beneficios para la salud que reporta el ejercicio. Muchas veces es suficiente solo con incorporar algunas recomendaciones a la rutina diaria.

- Dar un paseo diario a paso rápido; con unos 20 minutos será suficiente.
- Algunas veces no utilizar el ascensor, subir y bajar por las escaleras al menos un par de pisos.
- Hacer parte del recorrido al trabajo cambiando, bajo una parada de autobús o metro antes, e dejando el coche a diez minutos del trabajo para caminar el resto del recorrido.
- Hacer la compra cada uno o dos días y realizar el recorrido a parte de el andando.

• El deporte es una opción aún más completa. Actívalos como andar rápido, correr, ir en bicicleta o hacer cambios en la práctica de ejercicio físico de forma pausada, suave y eficaz, siendo recomendable realizarlo un par de veces a la semana.

Si se desea incrementar el nivel de intensidad y no se ha realizado deporte con anterioridad, es aconsejable comenzar a una intensidad más baja y que sea el doctor quien recomiende el tipo de ejercicio más adecuado a las características de cada persona.

Lo más importante, en cualquier caso, siempre es la regularidad.

Una propuesta

- Calentamiento (mínimo 5 minutos). Conviene movilizar las diferentes articulaciones y grupos musculares de forma suave y con un programa de estiramientos. El objetivo de esta fase es preparar el cuerpo de forma progresiva para realizar un esfuerzo físico de mayor intensidad, y al mismo tiempo, prevenir lesiones del aparato locomotor.
- Tiempo de actividad (mínimo 20-30 minutos). Andar rápido, correr, ir en bicicleta o nadar pueden ser actividades físicas a practicar.
- Enfriamiento (mínimo 5 minutos). Para finalizar la actividad deportiva que se está practicando debe irse reduciendo la intensidad de forma progresiva, acabando con una serie de ejercicios de relajación y estiramiento, con el objetivo de evitar un enfriamiento brusco de los músculos y hacer que el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria se vayan normalizando poco a poco.



¡MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN!

JOSE ANTONIO FRAIZ BREA
EMAIL: JAFRAIZ@UVIGO.ES



 master
EN DIRECCION E
PLANIFICACION DO **turismo**

Universida_deVigo