

Otoño/Invierno 2016

LA LÍNEA SALUDABLE

Ejemplar gratuito



TORO & CAPARRÓS
CLÍNICA DENTAL CENTRO

NUTRICIÓN

SALUD

GASTRONOMÍA

PSICOLOGÍA

CULTURA

OCIO

CLÍNICA
DENTAL
CENTRO,
ARTISTAS DE
TU SONRISA

6 CLAVES
PARA
SELECCIONAR
UNA CLÍNICA
DENTAL DE
CONFIANZA

LOS
PELIGROS
DE LAS
DIETAS
MILAGRO

CLAVES PARA
MANTENER UNA
MENTE SANA EN
UN CUERPO SANO
Y VICEVERSA

¿Sabías qué?

• LIUBLIANA,
ACTUAL CAPITAL
DE LA REPÚBLICA
• DE ESLOVENIA

CONSIGUE ALEJAR LA RUTINA DEL OTOÑO

Ponemos punto y final al periodo estival y con ello a días de descanso, ocio y disfrute de la familia así como a cierta anarquía horaria que conlleva la pérdida de hábitos saludables.

Si bien es verdad que con la llegada del verano dormimos un poco más y disfrutamos de más horas de sol para aprovechar nuestro tiempo de ocio al aire libre; lo cierto es que no todas nuestras actividades en esta época del año son del todo saludables: cierto sedentarismo, el tapeo en las terracitas, el consumo de tabaco y alcohol, y alimentación poco saludable que puede provocar descompensación en cuadro de diabetes, hipotensión, hipercolesterolemias, etc.

La vuelta a la rutina no tiene por qué ser tan dura y traumática. No, si sigues nuestros consejos: Utiliza los primeros días para planificar y ordenar asuntos pendientes. No te encierres en casa y aprovecha que en septiembre sigue luciendo el sol. Recupera tu rutina de ejercicio físico, cuida tu alimentación, bebe dos litros de agua al día, regulariza tus horas de sueño y descanso, no te olvides de la higiene y cuidado de tu boca, adopta una actitud positiva ante todo lo que está por venir y, por supuesto, no dejes de leer tu ejemplar de La línea saludable.

Estamos de vuelta y nos queda mucho por disfrutar. Bienvenidos y...¡A por ello!

CONTENIDO

EDITORIAL

2. Consigue alejar la rutina del otoño

CONSEJOS DE SALUD

3. Los peligros de las dietas milagro

PREVENIR EN OTOÑO

4, 5. ¿Sabías que...?

CONOCE A TU DENTISTA.

6. Contenido propio de la clínica.
7. Recomendaciones del doctor

CONSEJOS DE OTOÑO

8, 9 Claves para mantener una mente sana en un cuerpo sano y viceversa

CONOCIENDO CULTURAS

10, 11. Temas de ocio y cultura en general

7 CONSEJOS PARA FOMENTAR EL CUIDADO DE LA SALUD BUCODENTAL EN LOS MÁS PEQUEÑOS

Aprovecha que todos, mayores y pequeños, volvemos a retomar nuestras rutinas diarias de horarios más ordenados para fomentar hábitos de limpieza y cuidado:

- 1 • Supervisa en casa el proceso de cepillado mientras están aprendiendo. Podemos colocarnos detrás del niño frente a un espejo, inclinando su cabeza hacia atrás para controlar mejor todos sus movimientos.
- 2 • Si han de comer en el cole conviene que lleven un kit de cepillado para limpiarse los dientes después de cada comida.
- 3 • Controla su alimentación. Evita alimentos ricos en azúcar como refrescos, bollería industrial y dulces sustituyéndolo por lácteos, verduras, carnes, frutas y zumos naturales.
- 4 • Evita las comidas entre horas.
- 5 • Controla que el cepillado se realice con pasta fluorada tres veces al día durante dos minutos y, sobre todo, antes de acostarse.
- 6 • Recuerda cambiar el cepillo cada tres o cuatro meses para evitar el desgaste excesivo de las cerdas.
- 7 • Sé creativo: convierte el cepillado en un juego. Usa un temporizador para controlar el tiempo, premia a tus hijos si se cepillan bien los dientes y pon su música preferida mientras se cepillan.



Recuerda que el cuidado temprano de su boca les evitará problemas en el futuro.



LOS PELIGROS DE LAS DIETAS MILAGRO

Tanto antes del verano porque llega la tan temida **operación bikini** como después, porque nos tenemos que quitar los excesos de las terrazas y tapeos en forma de kilos de más...el caso es que la palabra dieta parece que ha venido para quedarse durante todo el año.

Para una puesta a punto saludable hay quien prefiere ponerse en manos de especialistas, pero también hay quien se aferra a la rapidez y "éxito" asegurado y prometido de las dietas milagro, pero...¿qué hay de verdad en todas ellas?

Las **dietas milagro** son dietas de adelgazamiento que tienen en común la **promesa de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo** aunque suponen desventajas para la salud ya que tanto su desequilibrio en nutrientes, así como la restricción severa de energía ingerida produce **pérdida de masa muscular** y aumento del **riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares**.

¿Cuáles son los riesgos de las dietas milagro?

1. **Efecto yo-yo.** Según la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, un problema añadido de estas "dietas milagro" es que favorecen una recuperación muy rápida del peso perdido (efecto "rebote" o "yo-yo").
2. **Provoca unos malos hábitos alimentarios.**
3. **Provocan alteraciones en el organismo,** siendo perjudiciales para la salud, como trastornos metabólicos, alteraciones cardiovasculares, alteraciones dermatológicas, etc.
4. **Pérdida de peso a expensas de proteínas corporales** y en menor medida del porcentaje de grasa.
5. **Alteraciones a nivel neuropsíquico** como ansiedad, insomnio, irritabilidad...

CONSEJOS DE SALUD
SALUD DE HOY

No te obsesiones, ponte en manos expertas y piérdete el miedo a la báscula.

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) presenta una clasificación de estas dietas milagro en tres grandes grupos:

• DIETAS HIPOCALÓRICAS DESEQUILIBRADAS

En éstas se incluyen la dieta de la Clínica Mayo, Dieta "toma la mitad", Dieta Gourmet, Dieta Cero. Estas dietas provocan un efecto rebote que se traduce en un aumento de masa grasa y pérdida de masa muscular, suelen ser monótonas, además de presentar numerosos déficits en nutrientes, sobre todo, si se prolongan por largos períodos de tiempo.

• DIETAS DISOCIATIVAS

Entra las más conocidas: Dieta de Hay o Disociada, Régimen de Shelton, Dieta Hollywood, Dieta de Montignac, Antidieta, etc. Se basan en el fundamento de que los alimentos no contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones. No limitan la ingesta de alimentos energéticos sino que pretenden impedir su aprovechamiento como sustrato energético con la disociación.

• DIETAS EXCLUYENTES

Se basan en eliminar de la dieta algún nutriente. Estas dietas pueden ser:

- **Ricas en hidratos de carbono y sin lípidos y proteínas,** como la Dieta Dr.Prittikin y la Dieta del Dr. Haas.
- **Ricas en proteínas y sin hidratos de carbono:** Dieta de Scardale, Dieta de los Astronautas, Dieta de Hollywood y la Dieta de la Proteína Líquida o Dietas hiperprotéicas como la Dieta Dukan. Producen una sobrecarga renal y hepática muy importante ya que una elevada ingesta de proteínas se asocia a enfermedades crónicas como osteoporosis, cálculos renales, insuficiencia renal, cáncer, enfermedad cardiovascular y obesidad.
- **Ricas en grasa:** Dieta de Atkins, Dieta de Lutz. Se conocen como dietas cetogénicas. Pueden ser muy peligrosas para la salud, produciendo graves alteraciones en el metabolismo (acidosis, cetosis, aumento de colesterol sanguíneo, etc.).

¿Sabías que?

1 Tu boca es tu latido

Una mala salud dental (gingivitis, caries, falta de dientes) favorece la enfermedad coronaria. Esto es lo que demuestra un estudio realizado por la Revista Circulation, que ha estudiado a 500 personas llegando a la siguiente conclusión: una mala salud bucal puede afectar al corazón, al colesterol y los triglicéridos.

Las **cinco enfermedades orales** utilizadas por los investigadores para determinar el riesgo cardiaco son: la pericoronitis, una infección situada alrededor de los terceros molares; la gingivitis, o inflamación de las encías; la falta de piezas dentales; los restos de raíces, lo que significa que los dientes del paciente estaban en tan mal estado que sólo ha permanecido la punta de la raíz, y la caries.

Desde nuestra clínica, recomendamos que todos aquellos pacientes con una mala salud oral acudan a realizarse exámenes cardiacos, aunque no presenten síntomas de enfermedad coronaria.



“Quienes carecen de dientes no pueden masticar bien la comida, y por consiguiente no asimilan tan bien los nutrientes saludables para el corazón o la fibra”

Dime qué deporte haces y te diré cómo te beneficia en tu vida profesional

2

¿Sabías que el deporte que practicas está directamente relacionado con las competencias profesionales que desarrollas en tu día a día? Cada disciplina tiene unos beneficios... que nosotros te contamos.

Running, o carreras de obstáculos: nos aportan adaptabilidad, capacidad de improvisación, superación y desarrollo de habilidades relacionadas con multitareas.

Deportes de equipo como el fútbol, baloncesto, balonmano, entre otros, requieren como filosofía de base la suma de esfuerzos para alcanzar con éxito las metas propuestas. Una empresa que incorpora a un trabajador con este perfil deportivo busca esa creatividad, empatía y capacidad de liderazgo grupal.

Los deportes individuales con alta exigencia técnica como el tenis, esgrima, natación hacen referencia a personas con una alta excelencia individual y de alto rendimiento profesional.



El perfume puede delatar a un criminal

5

Los compuestos químicos que componen las fragancias se transmiten entre el agresor y la víctima, aunque se diluyen con el paso del tiempo.

Un grupo de expertos del University College de Londres han comprobado que, efectivamente, parte de los compuestos químicos de las fragancias se transmiten por contacto, lo que puede ser una pista crucial en la investigación de, por ejemplo, una agresión sexual. El 60% de los hombres usan perfume habitualmente y el 90% de las mujeres también.



3

La fruta tiene las mismas calorías antes o después de las comidas, por lo que nunca te va a engordar más si te la comes al final.

En las dietas de adelgazamiento puede tener sentido comer fruta antes de las comidas para saciarnos, dado su contenido en agua y fibra.

Se puede tomar la fruta en el desayuno, almuerzos y meriendas, como postre en las comidas y cenas. Pero, sí es importante tener en cuenta que la fruta tiene calorías y que no debemos consumir toda la cantidad que queramos por muy sanas que sean, ya que aportan azúcares sencillos.

Analiza siempre la cantidad de calorías que tu cuerpo y tus necesidades fisiológicas te exige.

¿La fruta antes o después de comer?



¿Sabías que una lata de conserva puede durar eternamente?

En 2012 un farmacéutico alemán jubilado llamado Hans Feldmeier entregó a las autoridades sanitarias de su país una lata de manteca envasada en 1948.

Para su sorpresa, los expertos indicaron que, aunque se percibía una ligera merma en aroma y sabor, el estado de aquel producto teóricamente más que caducado era satisfactorio en su composición y frescura.

Según la Universidad de Harvard, la fecha de caducidad es sólo una medida preventiva para minimizar el riesgo de intoxicaciones. La fecha de caducidad no indica que deba tirarse el alimento, sino que a partir de ese momento el producto empieza a perder propiedades, según el fabricante.

Hay investigaciones que certifican el estudio de latas con menestras de verduras, melocotones, tomates y miel con más de 100 años de antigüedad, halladas en un barco hundido. El contenido había cambiado ligeramente en aspecto, y perdido vitaminas A y C, pero preservaba las demás propiedades nutritivas.

CONSEJOS DE TU DENTISTA **LA LÍNEA SALUDABLE POR**



TORO & CAPARRÓS
CLÍNICA DENTAL CENTRO



CLÍNICA DENTAL CENTRO, ARTISTAS DE TU SONRISA.

Dirigida por los doctores Fernando Toro y María Caparrós, la Clínica Dental Centro es un referente en el Campo de Gibraltar. Al frente, profesionales con el más alto nivel de especialización cuyos valores principales son la excelencia en los tratamientos, la honestidad y el trato cercano.

Contamos con instalaciones de vanguardia y las últimas tecnologías en el sector poniendo al servicio de nuestros pacientes el mejor equipamiento y materiales de máxima calidad.

► **ENDODONCIA:** Contamos con especialistas en este campo (*Dra. María Caparrós y Dra. Leticia Macías*) así como materiales de última generación. Instrumentación rotatoria y obturación 3D.

► **CIRUGÍA E IMPLANTES:** Los doctores *María Caparrós y Fernando Toro* son profesores de las más prestigiosas universidades de Madrid y especialistas con diversos Máster oficiales e internacionales y más de 15 años de experiencia.

► **PERIODONCIA:** Diagnóstico, plan de tratamiento y controles periódicos. Tratamientos básicos y avanzados de la enfermedad de las encías.

► **ORTODONCIA:** El *Dr. Jiménez Varo* es el encargado de este área. Ha cursado Máster oficial en ortodoncia y ortopedia dentofacial y Máster oficial en técnica Invisalign en el Hospital San Rafael de Madrid.

► **ESTÉTICA:** Único centro certificado de carillas Lumineers en Campo de Gibraltar, blanqueamiento Zoom, coronas estéticas, cientos de casos fotografiados antes-después.

► **TAC/Scanner 3D:** Mayor seguridad y máxima precisión en diagnóstico, fundamental en la implantología avanzada.

CLÍNICA DENTAL CENTRO TIENE

Certificado de
calidad europeo
ISO 9001:2008.



Ha recibido la
estrella de oro
a la Excelencia
Profesional.



Pertenece al
cuadro médico
más prestigioso
del mundo.



6 claves para seleccionar una clínica dental de confianza

1. PON NOMBRE Y CARA A TU DENTISTA

Es importante elegir una clínica en la que el dueño sea el propio dentista y no un empresario. Los motivos son simples:

- El dentista elegirá siempre materiales de calidad con los que trabajar. El empresario generalmente busca abaratar costes.
- El dentista dueño de su clínica se hace responsable de su trabajo. Los dentistas que trabajan en franquicias y grupos dentales no, ya que van y vienen.

2. DESCONFÍA DE LOS PRECIOS “GANCHO”

Los precios excesivamente bajos pueden encubrir un deterioro en la calidad asistencial. Es el truco de las franquicias y grupos dentales: invierten muchísimo dinero en campañas publicitarias, en televisión, radio, buzono... con futbolistas, actores (que por cierto nunca se irían a una de estas clínicas que promocionan, van a su dentista de confianza). Estos negocios no invierten en materiales de calidad, ni en tecnología, empleando normalmente dentistas junior.

3. CONFÍA EN TU DENTISTA Y NO EN UN COMERCIAL

Confía en tu dentista de familia, es el que al final siempre te solucionará el problema. Se mueven por códigos éticos y no mercantiles.

Los comerciales trabajan por objetivos mercantiles y si no los cumplen los echan. Por este motivo intentan financiar a toda costa; te dicen que hoy te han aceptado la financiación pero que mañana no, MENTIRA, quieren tu firma “ya”. Te agobian a llamadas, serán tus mejores amigos y cuando consigan la bendita firma se quitarán del medio.

La responsabilidad siempre es del dentista que es la única persona cualificada para establecer un diagnóstico y prescribir un tratamiento. Para ellos eres una persona y no una cifra.

*Tú eliges,
tú decides,
sin presiones.*

4. LO NORMAL ES QUE EL RESPONSABLE DE TU TRATAMIENTO SEA SIEMPRE EL MISMO DENTISTA.

Puede ser que dentro de un tratamiento se impliquen varios profesionales: endodoncista, implantólogo, odontólogo general... pero siempre el mismo equipo. En las franquicias y grupos dentales normalmente existe un cambio constante del profesional que te atiende con lo que no hay un equipo fijo y coordinado, lo que supone una peor atención e incluso un fraude profesional.

5. PROFESIONALES FORMADOS Y TÉCNICAS DE VANGUARDIA

Muy pocos pacientes se preocupan de la formación de sus dentistas y es algo fundamental. Hay que saber en manos de quién depositas tu salud bucodental, su curriculum vitae.

El ejemplo más claro sucede en la ortodoncia, donde tratamientos que deberían ser de 2 años se alargan 4 ó 5 años, ya que el plan de tratamiento fue erróneo o cambian de ortodoncista continuamente.

Otro ejemplo es en implantología, donde los tratamientos se demoran o se cambian durante el proceso por falta de formación y experiencia profesional.



6. TRATO AMABLE Y CERCANO

De los dentistas y el personal auxiliar donde puedes depositar tu confianza y tu salud bucodental y la de los tuyos. No dudes en preguntar tus dudas y temores, así como pedir información de todo el proceso de tu tratamiento.

Y sobre todo, *“Sonríe que la vida vuela”*



CLAVES PARA MANTENER UNA MENTE SANA EN UN CUERPO SANO Y VICEVERSA

Es innegable que el ritmo frenético que llevamos en nuestro día a día no siempre nos permite dedicar el tiempo que necesitamos para un correcto autocuidado... Y si no empezamos por dedicarnos unos minutos al día, ¿cómo vamos a saber cuál es la decisión correcta que debemos tomar, qué camino seguir o de quién rodearnos?

Para poder vivir nuestros sueños, debemos convertirlos en metas claras y para ello debemos abrir nuestra mente a la creatividad, a la meditación, a la búsqueda de referentes... Un cuerpo sano nos ayudará a mantener una mente sana, abierta, despierta, reflexiva, emprendedora, curiosa, creativa...lo que hará que consigamos una calidad de vida óptima, prevenir enfermedades, incrementar la felicidad y, por tanto, ser más longevos.



NO VALEN EXCUSAS. PONTE EN MARCHA Y PUNTO.

Decir “no tengo tiempo”, “no tengo ganas” o “tengo otras cosas que hacer” no son excusas válidas. Si no tienes tiempo ahora para cuidar de tu salud tendrás que sacarlo después para lidiar con tu enfermedad, con tus dolencias y con las dificultades derivadas de la falta de ejercicio y la vida sedentaria.

Así que no lo pienses más, no pongas excusas, no busques razones, no justifiques tu decisión. Simplemente hazlo.

Tienes muchas opciones para hacer ejercicio, dentro y fuera de casa, incluso en tu trabajo. Puedes ir a un gimnasio, suscribirte a una de las muchas plataformas on-line de entrenamiento que hay, buscar vídeos en Internet o seguir un libro.

♥ EJERCICIO FÍSICO DIARIO

La práctica de un deporte **de manera regular y mesurada** contribuye no sólo a la salud física, sino también mental, además de ayudar a adoptar estilos de vida sanos disminuyendo así factores de riesgo para el bienestar. El sedentarismo causa variados efectos negativos en la salud, comenzando por la obesidad. ▶

♥ TENER UNA FUENTE DE INSPIRACIÓN, UN REFERENTE INTELECTUAL, UN MODELO A SEGUIR

La motivación es fundamental y para desarrollarla podemos emular el camino que siguieron otras personas a las que, por el motivo que sea, admiramos. Nos inspiran a esforzarnos y no desistir y nos ayudan a mejorar nuestra autoconfianza como vía para hacer realidad nuestros sueños y aspiraciones. ▼

♥ PRESCINDIR DE LO SUPERFLUO

Al eliminar aquellas cosas materiales que no necesitamos realmente, estaremos liberando tiempo y recursos para poder vivir, compartir con nuestros seres cercanos o hasta con nosotros mismos. ▶

♥ ACTITUD ABIERTA, CURIOSA Y CREATIVA

Se receptivo a nuevas ideas y diferentes opiniones o puntos de vista. Tener una mentalidad abierta implica estar en disposición de escuchar las propuestas de los demás, incluso si van en contra de nuestro criterio. No asustarse ante posibles cambios y no vivir con miedo a lo desconocido. El mundo está lleno de opciones, de matices, y las posibilidades son infinitas. Hay infinidad de cosas que se pueden hacer y lograr si abrimos nuestros ojos al mundo y a las cosas que están a nuestro alcance. ▶

"NO NECESITAS TENER MÁS, NECESITAS VIVIR MÁS"

La televisión, las nuevas tecnologías y los libros, aunque también producen bienestar, no son lo único que el cuerpo necesita para mantenerse bien.

Conseguir un estado de bienestar y equilibrio mental nos ayudará a generar la energía necesaria para ser más estables en nuestros propósitos, siendo más fácil así conseguir un cuerpo saludable.

♥ DESARROLLAR Y POTENCIAR LOS VÍNCULOS CON EL RESTO DE PERSONAS

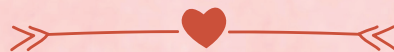
Tener contactos, relacionarnos con otras personas es parte fundamental de nuestra felicidad y calidad de vida. La interacción social nos ayuda a compartir experiencias y sentimientos, además de buenos momentos, por lo que es muy positivo para nuestras vidas.



RECUERDA QUE:

“Aquellos que piensan que no tienen tiempo para el ejercicio, tarde o temprano tendrán tiempo para la enfermedad”.

-Edward Stanley-



PIENSA EN LO BIEN QUE TE HARÁ SENTIR

El ejercicio libera una cantidad increíble de hormonas que te hará sentir bien. Endorfinas, son un analgésico natural que reduce el dolor, la ansiedad y el estrés y nos hacen sentir eufóricos al finalizar el ejercicio.

Serotonina, una sustancia que influye en el estado de ánimo, especialmente con el ejercicio al aire libre. Nos ayuda a encontrar la calma, especialmente en estados de ansiedad y depresión y ayuda a conciliar el sueño. También nos ayuda a controlar la ingesta de alimentos, especialmente de comida basura.

Dopamina, la hormona vinculada a las adicciones que nos permite experimentar una sensación de bienestar tras el ejercicio, lo que crea un vínculo entre placer y actividad que, sin duda, engancha.

El restaurante más antiguo del mundo está en Madrid

Goya, Hemingway, Pérez Galdós, Truman Capote...

¿Qué pueden tener en común? Pues además de su genialidad, los cuatro estuvieron o citaron en sus obras el restaurante más antiguo del mundo según el Libro Guinness de los Récords: El Restaurante Botín, situado en la madrileña calle de Cuchilleros y abierto al público desde 1725.

El local, fue fundado por el francés Jean Botín, quien contrajo matrimonio con una asturiana y tras ello fijó su residencia en España. Ya en 1930, la propiedad del local pasó a la familia González Martín quien todavía regenta el local en la actualidad.

Se constata que Francisco de Goya trabajó en el restaurante como friegaplatos cuando era aprendiz de pintor y todavía no había ingresado en la corte del rey.



La Taberna de Las Escobas un referente en nuestra historia.

Se trata de la taberna más antigua de España, y recibe su nombre por un viejo espartero que despachaba vinos y confeccionaba escobas que colgaba del techo. Hoy día, esta taberna es también restaurante, y está junto a la Catedral de Sevilla.

Por sus mesas se han sentado escritores, poetas y pintores de diferentes épocas: Cervantes, Lope de Vega, Bécquer, Dumas...



La Posada del Peine, un hotel con más de 400 años de historia

El hotel más antiguo de España está en Madrid, en la Plaza Mayor. Un espacio único con más de 400 años de historia. Fue fundado en 1610 en la antigua calle del Vicario Viejo, hoy Marqués Viudo de Pontejos.

Su nombre no es casualidad. Viene dado por un dato muy peculiar. En sus inicios, como servicio adicional a los clientes y para impedir que éstos se lo llevaran, contaba en sus habitaciones con un peine atado a una cuerda.

El hotel se mantuvo abierto de forma modesta hasta los años 70, época en la que cerró sus puertas. En 2006 el hotel recuperó todo su esplendor gracias a la inversión que una cadena hotelera realizó para volver a convertir la antigua Posada como un referente turístico en Madrid.





FIESTA DE LA ROSA DEL AZAFRÁN

En Consuegra, Toledo, se vive a finales de octubre, para ser más exactos el 28 de octubre, la Fiesta de la Rosa del Azafrán. A través de la gastronomía, la artesanía, la historia y las tradiciones se da a conocer la esencia cultural de Castilla-La Mancha.

Entre los actos más destacables están la Molienda de la Paz y el Amor, en la que un molino de viento del siglo XVI tritura trigo para convertirlo en harina. También destacables los concursos de monda de la Rosa del Azafrán, que consisten en separar el azafrán de la flor en el menor tiempo posible. Esta fiesta se celebra desde 1963.



UN DESTINO ESTE OTOÑO

LIUBLIANA

Cuenta la leyenda que el fundador de Liubliana, actual capital de la República de Eslovenia, fue el príncipe griego Jasón quien, junto a sus amigos los Argonautas, huyó por el rey Eetes tras robarle el vellocino de oro. Navegaron desde el Mar Negro al Danubio, de aquí hacia el río Sava hasta llegar al nacimiento del río Ljubljanica donde encontraron un gran lago y un pantano. Aquí fue donde Jasón se enfrentó a un terrible monstruo, el **Dragón de Liubliana**, al que más tarde mató y que, hoy en día, habita en la cima de la torre del castillo en el escudo de la ciudad.

¿QUÉ VER?

■ **CATEDRAL DE SAN NICOLÁS.** En su origen fue iglesia románica, tras un incendio y posterior reforma pasó a ser de estilo gótico. Finalmente, en el siglo XVIII, fue sustituida por un edificio de estilo barroco. Se trata de un hito reconocible de la ciudad, con su cúpula verde y las torres gemelas y está situada en la plaza San Cirilo y San Metodio cerca del mercado central y del ayuntamiento. Guarda una interesante sorpresa en su interior.

■ **CASTILLO.** Castillo medieval ubicado en la llamada Colina del castillo a 376m. sobre el nivel del mar. Existen evidencias de que esa colina ya estaba habitada en el S.XII.a C. El castillo medieval fue construido en el siglo IX. En el año 1335 pasó a ser propiedad heredada por los Habsburgo, el resto de las edificaciones principales fueron construidas o reconstruidas en los siglos XVI y XVII. En 1848 se construyó la Torre del mirador. El castillo es un atractivo punto turístico y escenario de un gran número de eventos culturales, conciertos, funciones de teatro, exposiciones, congresos y recepciones.

■ **PUENTE DE LOS DRAGONES.** Recuerda que son el símbolo de la ciudad y por ello flanquean este acceso. Inaugurado en 1901, está concebido para el tráfico rodado. Hoy en día se le considera uno de los mejores ejemplos de arquitectura Art Nouveau entre los puentes del mundo y está protegido como monumento técnico.

¿QUÉ HACER?

■ **PASEO POR EL CANAL.** La ribera del río y sus calles alejadas así como la Plaza Preseren llenas de cafés y restaurantes son visita obligada. Al caer la noche, la mayoría de locales encienden velas consiguiendo, sin duda, una estampa de gran belleza.

■ **TURISMO EN BICICLETA.** Es muy típico alquilar una bici para recorrer sus calles. Totalmente adaptada para transitar en bicicleta, ya en los alrededores de la capital, desde sus colinas, podemos obtener unas vistas de la ciudad impresionantes.

¿QUÉ COMER?

■ **Štruklji.** Pastel de harina relleno de requesón o crema de nueces. Se sirve caliente

■ **Obara.** Sopa elaborada a base de carne, especialmente intestinos.

■ **Prekmurska gibanica.** Tarta con semillas de amapola, nueces, manzanas, pasas y queso cottage.





TORO & CAPARROS
CLÍNICA DENTAL CENTRO

CINE

TECNOLOGÍA

VIAJES

ECONOMÍA

MOTOR

MODA

TU SATISFACCIÓN ES NUESTRO COMPROMISO



CLÍNICA DENTAL CENTRO

Calle Real 41, 1ª planta, oficina 1 · La Línea de la Concepción · Cádiz

856 12 68 50 | 601 211 792

www.clinicadentalcentro.com