

MUNDO MAROBE

Número 10, enero 2017

Os esperamos en:

mortec
automechanika
MADRID

AirSelfie



Ford presenta 13 modelos eléctricos



10.000 pasos al día



De viaje por España



Renace el

Jaguar XKSS



Hacemos que sea fácil

- ✓ Reconstrucción y venta de Cambios Automáticos
- ✓ Recambios y piezas para Cambios Automáticos
- ✓ Reconstrucción y venta de Convertidores

Garantía | Eficacia | Calidad

Tu cambio automático en las mejores manos

 **AUTO
MATIC**

Carsmarobe

C/ Mercurio, 1.
Pol. Ind. La Fuensanta
28936 Móstoles Madrid
Tel.: 91.645.5215

Editada por

BlueCrystalNET Digital Marketing
C/ Estambul 22 – Oficinas
28922 – Alcorcón Madrid
Tel.: 91.000.6058
www.bluecrystalnet.com
prensa@bluecrystalnet.com

Director

Eduardo Sanz
eduardo.sanz@bluecrystalnet.com

Redacción

Perla Rodríguez Roncancio

Comunicación y publicidad

Joaquín Vicén (676.098.041)
joaquin.vicen@bluecrystalnet.com

Diseño y maquetación

Prados, Rodríguez y Asociados, S.L
Jesús Prados
jpradosj@p-ra.com

©BlueCrystalNET & ©Carsmarobe

Queda prohibida la reproducción total o parcial de las informaciones aparecidas en esta publicación, su tratamiento informático o electrónico y la transmisión o difusión por cualquier medio y en cualquier soporte sin el permiso previo del titular(es) del Copyright.

Esta revista no se responsabiliza ni se identifica necesariamente con las opiniones y artículos de sus colaboradores recogidas en la publicación, ni con los mensajes publicitarios de las empresas anunciantes.

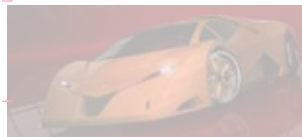
Déposito Legal: M-23308-2015

TODO MAROBE

Carsmarobe y FESORCAM
por una mecánica accesible 4

AUTOMOCIÓN

Splinter: el coche de madera 6



EDITORIAL

Un futuro eléctrico 7



AUTOMOCIÓN

Mercedes GENERATION EQ 8



TOYOTA, mini robot de compañía 11



EN PORTADA

Nuevos Mercedes AMG GT Roadster y GT-C Roadster 14



Ford GT66 Heritage 18



TALLER MAROBE

Curso de sistemas Híbridos y Eléctricos Enchufables (parte IX) 21

Patrocinado por:



GRUPO ASYSUM
Productos Reconstruidos



NOTICIAS

Nuevo Skoda OCTAVIA 20



Renault ZOE
400 km de autonomía 25

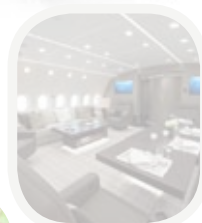


Opel ampera-e
El eléctrico para todos 28



TECNOLOGÍA

De Boeing 787 a Hotel de lujo 36



BIENESTAR Y SALUD

Cultivar un huerto en casa 39



10 alimentos de OTOÑO 40

10 peores alimentos para los DIENTES 42



VIAJES

Los mejores MUSEOS de Europa 2016 48



Y mucho más

¿Eres el **mejor mecánico** de España? **¡Demuéstralo!**

Motortec Automechanika Madrid y Carsmarobe organizan el I Concurso Mejor Técnico Motortec, con el patrocinio de Delphi, KS TOOLS y Motor de Ventas.



Motortec Automechanika Madrid, Ifema y Carsmarobe organizan la primera edición del **Concurso Mejor Técnico Motortec**, bajo el lema "¿Eres el mejor mecánico de España? Demuéstralo". Dicha competición se desarrollará en el área **Taller Virtual que acogerá la próxima edición de Motortec**, la mañana del jueves 16 de marzo de 2017.

Esta iniciativa nace con la intención de dotar de nuevo contenido y actividades a la quinta feria más importante del sector de la postventa a nivel mundial, y de buscar y reconocer al mejor mecánico de

España. Tarea nada fácil, que contará con dos fases eliminatorias y una gran final donde 6 mecánicos se enfrentarán a distintas averías que tendrán que diagnosticar con éxito en un tiempo determinado. Todo un reto donde los técnicos de nuestro país podrán demostrar su talento.

Toda la información relativa al evento está publicada en la **Web del certamen:**

www.mejortecnicomotortec.com, donde pueden inscribirse, hasta alcanzar los 200 participantes, todos los mecánicos mayores de edad que quieran demostrar sus conocimientos y habilidades. **Mm**

motortec
automechanika
MADRID

Además, todos los participantes contarán con entrada gratuita a Motortec Automechanika Madrid 2017, que organiza IFEMA y que se celebrará del 15 al 18 de marzo.

Más de 6.000€ en premios para los mejores técnicos de España

Más de 6.000€ repartidos en tres premios serán el incentivo para que mecánicos de todo el territorio nacional participen en el que será el evento del año y demuestren ante la mayor feria de nuestro sector que no tienen rival.



El primer premio valorado en cerca de 3.000€; el segundo, más de 2.000€; El tercero, más de 1.000€. Si te consideras el mejor técnico de España y no quieres perderte la oportunidad de demostrarlo, inscríbete en la web www.mejortecnicomotortec.com y enfrentate a 200 mecánicos con el mismo objetivo: demostrar su talento.

Los tres finalistas, ganadores del I concurso Mejor Técnico Motortec, podrán hacerse con uno de los premios distribuidos en tres categorías, gracias al patrocinio de Delphi, KS Tools y Motor de Ventas.

El desafío tendrá lugar la mañana del próximo 16 de marzo, en el espacio Taller Virtual que la feria ha preparado junto al pabellón 6. **Mm**

www.mejortecnicomotortec.com

Os esperamos en el stand 6A00E

Del 15 al 18 de marzo Carsmarobe participará, un año más, en **Motortec Automechanika Madrid**. Esta edición, con más novedades que nunca: nueva página Web, nuevo catálogo y, sobre todo, con la organización del I Concurso Mejor Técnico Motortec.

El stand de Carsmarobe contará con 28 m² situados junto a la zona de Taller Virtual, donde se desarrollará la mañana del jueves 16 de marzo el certamen que buscará al mejor mecánico



del momento (más información en www.mejortecnicomotortec.com).

Además, a lo largo de los 5 días de feria, por el espacio que Carsmarobe dispondrá (6A00E) irán pasando los diferentes compañeros de la empresa, para que aquellos que quieran conocer a técnicos, profesores y demás equipo puedan pasar a saludar y conocer de primera mano las novedades expuestas. **Mm**

PREMIUM-WERKZEUGE

KS TOOLS

PREMIUM TOOLS



HERRAMIENTAS PREMIUM A PRECIOS JUSTOS



**MAS DE
35.000 HERRAMIENTAS PREMIUM**

HERRAMIENTAS ESPECIALES PARA TODO TIPO DE APLICACIONES



www.kstools.com

B2B
WEB-Shop

Toolfinder

CLIP FINDER.COM

TOOL CHANNEL

APP
kstools.com

Un

O ctubrero país



■ Manuel Sánchez,
Gerente de Carsmarobe

El Grupo Piaggio Reinventa el Futuro del Transporte con la Introducción de Gita



Gita es capaz de moverse a través de espacios urbanos de alta densidad siguiendo a una persona o viajar de manera autónoma a lo largo de caminos ya recorridos.

El grupo Piaggio, el mayor fabricante europeo de vehículos de motor de dos ruedas, líder en la movilidad ligera fundada hace más de 130 años, ha puesto en marcha Piaggio Fast Forward (PFF), una empresa recién establecida con sede en los EE.UU. creada para reinventar el futuro de la movilidad, tanto de personas como de objetos. PFF es una línea difusa entre el transporte, la robótica, y los entornos urbanos.

Las industrias de transporte y robótica tienden a concentrarse en optimizar las tareas y desplazar la mano de obra, pero PFF está desarrollando productos que aumentan y amplían las capacidades humanas en lugar de simplemente buscar reemplazarlas.

El primer producto de Piaggio Fast Forward es Gita, que en italiano significa viaje corto, un vehículo autónomo que extiende las capacidades de carga de una persona. Gita

es un vehículo inteligente con una personalidad comunicativa. Aprende y navega dentro y fuera con la supervisión y la toma de decisiones de los seres humanos. Gita es capaz de seguir a un operador humano o moverse de forma autónoma en un entorno mapeado.

Gita, con una altura de 66cm, tiene una capacidad de carga de 18 kilos y una velocidad máxima de 35 Km/h. Gita ha sido diseñado para viajar a velocidades humanas con agilidad humana. Gita tiene un radio de giro cero y está diseñado para acompañar a las personas a

Es un asistente diario diseñado para ayudar a la gente a caminar, correr, pedalear o patinar y hacer su trayecto de forma más libre y productiva

velocidades de paseo, caminar ligero, carrera o incluso de montar bicicleta. En lugar de decidir usar un vehículo para transportar 18 kilos de paquetes, Piaggio Fast Forward quiere ayudar a la gente a caminar, correr, pedalear y patinar por la vida con la ayuda de una familia de vehículos como Gita.

Modos de operación

En el modo seguimiento GITA aprende como recorrer espacios complejos mientras sigue a su guía equipado con un wearable (dispositivo tecnológico vestible). Mientras realiza el recorrido crea un mapa 3D del mismo y de los alrededores.

En un entorno que ya ha explorado Gita puede moverse de forma autónoma



Ver vídeos:

Lee el código QR para ver los vídeos en YouTube



entre puntos. Gita detecta y evita obstáculos y características del mundo real que no coinciden con los datos en sus mapas.

Funcionalidades

Sencillo. Con un solo toque de botón, Gita puede seguirlo, dirigirse solo a un punto preasignado, o formar un convoy con otros Gitas.

Expresivo Gita es accesible y comunicativa. Utiliza luces, sonidos y una interfaz de pantalla táctil para mantenerse en contacto

Todo terreno Gita tiene grandes ruedas como una bicicleta, por lo que puede operar en superficies irregulares, en interiores y al aire libre, en las aceras y calles y subiendo o bajando rampas de acceso.

Rápido Gita coincide con la gama completa de la movilidad humana, con velocidades que van desde un paseo hasta una carrera rápida. Gita puede moverse a 35 Km/h

Nunca se pierde Gita siempre conoce el camino. Incluso si estás detrás de un árbol o a la vuelta de la esquina, siempre te encontrará y te alcanzará

Seguro La tapa de Gita tiene una cerradura segura para proteger su carga. Gita está monitorizado en todo momento. Está equipado con una cámara de 360 grados

Durable Gita está construido para transportar hasta 18 kilos de carga y un volumen de hasta casi 33 litros (el equivalente a dos bolsas de supermercado llenas)

De largo alcance Las baterías de Gita duran 8 horas cuando funcionan a velocidades de caminar. Te seguirá todo el día sin cansarse. **Mm**

Mercedes-Benz y NVIDIA Inteligencia Artificial en Automoción

La comunicación del lanzamiento del nuevo producto se produjo en el CES 2017 por Jen-Hsun, fundador y CEO de NVIDIA, y Sajjad Khan, Vicepresidente de Movilidad y Vehículos digitales de Mercedes Benz, y es un paso más de NVIDIA en el desarrollo de la IA aplicada a diferentes sectores.



Jen-Hsun explicaba que *“la colaboración comenzó hace tres años. Nuestros equipos se conocieron y hubo una química instantánea porque compartimos una visión en común respecto a cómo la Inteligencia Artificial va a cambiar la experiencia de conducir y a hacerla mucho más agradable”*. Jen-Hsun continuaba, *“en este momento, es evidente que la IA va a ser el futuro de la informática”*.

Por su parte, Sajjad Khan daba la exclusiva: *“estoy muy orgulloso porque dentro de 12 meses vamos a lanzar un producto en colaboración con NVIDIA”*. Ambas compañías han realizado un proceso de cola

boración orientada al aprendizaje de la Inteligencia Artificial. En palabras de Jen-Hsun, *“la innovación de ruptura que sucedió hace unos años con el concepto de aprendizaje profundo, ha revolucionado completamente el mundo de la informática”*.

Por último, el CEO de NVIDIA incidía en cómo Mercedes-Benz y NVIDIA tienen una visión acerca de la Inteligencia Artificial en los vehículos muy similar, y que dicha Inteligencia Artificial, será uno de los elementos clave que revolucionará el mundo de los vehículos. **Mm**

NVIDIA con Audi para desarrollar el coche más avanzado del mundo en 2020

NVIDIA y Audi, siguiendo con su acuerdo de colaboración de más de una década

La primera fase de esta nueva colaboración se centra en NVIDIA DRIVE™ PX, una plataforma AI para automóviles autodirigidos, que utiliza redes neuronales AI entrenadas para entender el entorno y determinar un camino seguro hacia adelante. **Mm**



EN PORTADA

Renace el Jaguar XKSS



EL 'NUEVO ORIGINAL': JAGUAR XKSS HACE DEUDA MUNDIAL EN LOS ANGELES
El primer genuino Jaguar XKSS que se construirá en casi 60 años fue presentado hoy en el Museo Petersen, Los Ángeles por Jaguar Classic



el mítico coche conducido por Steve McQueen



A principios de este año Jaguar anunció que su división clásica construiría los nueve coches deportivos XKSS 'perdidos' para un selecto grupo de coleccionistas y clientes establecidos...

EN PORTADA





A menudo referido como el primer superdeportivo del mundo, el XKSS fue hecho originalmente por Jaguar como una conversión de camino de la Le Mans-winning D-tipo, que fue construido de 1954-1956. En 1957, nueve coches destinados a la exportación a América del Norte se perdieron en un incendio en la fábrica de Browns Lane de Jaguar en las Midlands Británicas; Lo que significa que sólo 16 ejemplos de XKSS fueron construidos.

El XKSS es el segundo coche de continuación creado por Jaguar, a raíz de los seis Lightweight E-types que fueron construidos en 2014. Este proyecto ayudó al equipo a aprender a fabricar automóviles que son fieles a las especificaciones a las que fueron construidos en el período, y este conocimiento se ha mejorado en la creación de la "nueva original" XKSS.

El XKSS revelado en Los Ángeles es una continuación correcta del período, construida usando una combinación de dibujos originales del archivo de Jaguar y de la tecnología moderna. El equipo de ingeniería de Jaguar Classic escaneó varias versiones del XKSS 1957 para ayudar a construir una imagen digital completa del coche, desde el cuerpo hasta el chasis, e incluyendo todas las piezas necesarias.



El impresionante XKSS, acabado en pintura Sherwood Green, ha sido creado por el equipo de ingeniería Jaguar Classic

El cuerpo de la XKSS está hecho de aleación de magnesio, como lo fue en 1957, y debido a los dones de estilo original no existen, Jaguar Classic produjo un nuevo estilo, buck de estilo basado en los cuerpos originales de la década de 1950. Los cuerpos de los nueve coches nuevos se formarán sobre este dinero, usando un proceso tradicional llamado mano-rueda.

Los expertos ingenieros de Jaguar Classic trabajaron con los marcos originales y de allí produjeron CAD para apoyar la construcción del chasis. En colaboración con el equipo Clásico, el fabricante de marcos Reynolds, famoso por sus tubos 531, recibió instrucciones para crear nuevas piezas a medida con medidas

Se han realizado cambios de especificaciones menores para mejorar la seguridad





Bajo el capó, el XKSS se suministra con un 262hp de 3,4 litros de seis cilindros rectos Jaguar tipo D-motor.





imperiales, en lugar de métricas. Los marcos están soldados con bronce de la misma manera que el tubo de chasis XKSS. Los coches de la continuación ofrecen los frenos de disco Dunlop de cuatro ruedas de la especificación del período con una bomba de Plessey, y los neumáticos de Dunlop con las ruedas de la aleación del magnesio de dos piezas remachadas.

Bajo el capó, el XKSS se suministra con un 262hp de 3,4 litros de seis cilindros rectos Jaguar tipo D-motor. El motor cuenta con bloques de hierro fundido completamente nuevos, nuevas cabezas de cilindros de fundición y tres carburadores Weber DC03.

En el interior, el 'nuevo original' XKSS presenta recreaciones perfectas de los medidores Smiths originales. Todo, desde la madera del volante, hasta el grano de los asientos de cuero, hasta las perillas de latón en el tablero XKSS, es precisamente lo que habría sido en 1957.

Se han realizado cambios de especificaciones menores sólo para mejorar la seguridad de los conductores y los pasajeros. La celda de combustible, por ejemplo, utiliza materiales robustos y modernos para soportar el rendimiento de los combustibles modernos.



El XKSS es uno de los coches más importantes de la historia de Jaguar

Los vehículos de los clientes serán construidos a mano a partir de este año, y se estima que 10.000 horas-hombre se destinarán a la construcción de cada uno de los nuevos coches XKSS.

El XKSS es uno de los coches más importantes de la historia de Jaguar, y estamos comprometidos a hacer la versión 'nueva original' absolutamente fiel al coche del período en todos los sentidos. A partir del número, el tipo y la posición de todos los remaches utilizados - hay más de 2.000 en total - a los indicadores Smiths en el salpicadero, todo es lo mismo que los coches originales, porque es lo que debería ser. Estamos comprometidos a nutrir la pasión y el entusiasmo por el pasado ilustre de Jaguar ofreciendo

En el interior, el 'nuevo original' XKSS presenta recreaciones perfectas de los medidores Smiths



El programa de continuación XKSS subraya la experiencia de clase mundial que tenemos en Jaguar Land Rover Classic.



13

nuevos modelos
eléctricos en
2020



Ford da un gran impulso a su gama de vehículos eléctricos con los nuevos F-150, Mustang y Transit eléctricos para 2020 y expande una planta en USA para producir vehículos eléctricos y autónomos



Ford ha detallado hoy siete de los 13 nuevos vehículos globales eléctricos que planea introducir en los próximos cinco años, incluyendo versiones híbridas de los icónicos F-150 y Mustang en EE.UU, una Transit Custom híbrida enchufable para Europa y un SUV global totalmente eléctrico con una autonomía de casi 500 kilómetros.

La empresa también anuncia planes para invertir 673 millones de euros en la ampliación de su planta de producción de Flat Rock (Michigan, EE.UU) en una fábrica que producirá vehículos de alta tecnología autónomos y eléctricos, además del icónico Ford Mustang y el Lincoln Continental. La ampliación generará 700 nuevos empleos directos.

Estas iniciativas son parte de una inversión de más de 4.300 millones de euros en vehículos eléctricos de aquí a 2020, ofreciendo a los clientes mayor eficiencia de combustible, capacidad y potencia en la gama de vehículos globales de Ford. Estos planes forman parte de la visión de la compañía de ser

una empresa de automoción y de movilidad, incluyendo el liderazgo en vehículos eléctricos y autónomos, ofreciendo nuevas soluciones de movilidad.

“A medida que más consumidores de todo el mundo se interesan en los vehículos eléctricos, Ford refuerza su compromiso en ser líder a la hora de ofrecer a los consumidores una amplia gama de vehículos electrificados, servicios y soluciones que mejoren la vida de las personas,” apunta **Mark Fields**, Presidente y

Consejero Delegado de Ford Motor Company. *“Nuestras inversiones y gama de vehículos expandida reflejan nuestra visión de que la oferta global de vehículos eléctricos superará la de los impulsados por gasolina en los próximos 15 años.”* Ford está enfocando su plan de vehículos electrificados en sus áreas más potentes— electrificando sus vehículos de alto volumen, camiones, SUVs y de altas prestaciones más populares para hacerlos aún más capaces, productivos y disfrutables.”

Construyendo el Futuro

Para acompañar la nueva era de vehículos, Ford va a aumentar 700 nuevos empleos directos en EE.UU e invertirá 673 millones de dólares durante los próximos cuatro años, creando un nuevo Centro de Innovación de Fabricación en la Planta de Montaje de Flat Rock. Los empleados construirán allí un nuevo vehículo

utilitario compacto con autonomía de batería ampliada, así como el vehículo totalmente autónomo para viajes compartidos y por demanda, junto al icónico Mustang y Lincoln Continental.



Estas iniciativas son parte de una inversión de más de 4.300 millones de euros en vehículos eléctricos de aquí a 2020,



Los siete vehículos eléctricos globales anunciados incluyen:

- **Un nuevo SUV pequeño totalmente eléctrico**, disponible para 2020, diseñado para ofrecer una autonomía de casi 500 kilómetros, que será producido en la planta de Flat Rock y comercializado en Norteamérica, Europa y Asia

- **Un vehículo autónomo de alto volumen** designado para uso comercial para viajes compartidos o por demanda que se comercializará inicialmente en Norteamérica. El vehículo híbrido debutará en 2021 y será construido en la planta de Flat Rock

- **Una versión híbrida del pickup F-150**, número uno en ventas, estará disponible para el 2020 y será comercializada en Norteamérica y Oriente Medio. El F-150 Híbrido, construido en la planta de vehículos comerciales

de Ford en Dearborn, ofrecerá una potente capacidad de remolque y carga y operará como un generador móvil

- **Una versión híbrida del icónico Mustang** con la potencia de un V8 y aún más par de arranque. El Mustang híbrido, construido en la planta de Flat Rock, debuta en el 2020 y estará disponible inicialmente en Norteamérica

- **Una Transit Custom Híbrida enchufable**, disponible en 2019 en Europa, diseñada para ayudar a reducir los costes operativos incluso en las calles más congestionadas

- **Dos nuevos vehículos híbridos de policía** aptos para persecuciones. Uno de los dos nuevos vehículos de policía será construido en Chicago,

y ambos serán dotados de equipamiento policial en el centro de modificaciones de vehículos policiales dedicado de Ford en Chicago

Adicionalmente, Ford anuncia que su línea de utilitarios globales serán los primeros híbridos potenciados por EcoBoost® en lugar de por un motor naturalmente aspirado, mejorando aún más el rendimiento y el consumo de combustible.

La compañía también planea ser igualmente agresiva en el desarrollo global de soluciones y servicios de los vehículos eléctricos. Estos incluyen la gestión de flotas de vehículos eléctricos, planeamiento de rutas y soluciones de telemática.





“Estoy muy emocionado que hayamos sido capaces de asegurar empleos UAW-Ford adicionales para los trabajadores americanos.” cuenta **Jimm Settles**, vicepresidente de UAW, Departamento de Ford Nacional. “Los hombres y mujeres de la planta de montaje de Flat Rock han demostrado un gran compromiso para fabricar productos de calidad, y confiamos en su éxito continuado con una nueva generación de vehículos de alta tecnología”.

Tecnología de Electrificación Única Basándose en dos décadas de experiencia, Ford está aplicando lo que ha aprendido para desarrollar tecnología patentada, programas de software y servicios que atraigan a los dueños de camionetas, SUV, entusiastas de coches de altas prestaciones, flotas comerciales de alto volumen y todo lo demás.

“La estrategia global de vehículos eléctricos de Ford consiste en aprovechar nuestros puntos fuertes” afirma **Raj Nair**, vicepresidente ejecutivo de desarrollo de vehículos y técnico oficial en jefe. “Mientras algunos están enfocados en cifras y frases

Hoy en día Ford es la marca más vendida en híbridos en EE.UU. y la segunda en ventas totales de vehículos eléctricos en Estados Unidos

de marketing, nosotros estamos enfocados en ofrecer a los usuarios todo lo que les encanta de los vehículos Ford. Esto significa más capacidad para camionetas, más productividad para vehículos comerciales y mayor rendimiento para vehículos



deportivos – además de una mejora en el consumo de gasolina”. Este año Ford empezó a probar su nueva generación de vehículos eléctricos. En Europa, Ford va a poner la Transit Custom Híbrida

enchufable en las calles antes de fin de año, además de un nuevo grupo de servicios de movilidad, telemática y soluciones de conectividad.

Además en Nueva York y otras ciudades de EE.UU, Ford está probando una flota de 20 Transit Connect híbridas taxi y prototipos de vehículos “van” bajo las condiciones más difíciles de tráfico en el mundo.

Estas Transit Connect están tomando como referencia el éxito del primer taxi eléctrico mundial – el Ford Escape – el cual además fue el primer SUV híbrido y el primer híbrido construido en Norteamérica. Muchos de los taxis Escape híbridos todavía están en la calle, moviendo pasajeros a lo largo de más de 563.000 kilómetros cada uno además de seguir utilizando las baterías originales.

Nuevos Servicios

Aplicando aproximadamente dos décadas de liderazgo en vehículos eléctricos y comerciales, Ford también está trabajando en un juego de servicios para hacer más fácil su utilización. **Mm**



Nuevo SEAT León CUPRA

Más potente y con Mejores prestaciones

Con sus 300 CV, el nuevo León CUPRA se convierte en el vehículo de serie más potente de la historia de SEAT, sin olvidar su diseño y su excelente relación calidad-precio

Con su motor 2.0 TSI de 300 CV, el nuevo León CUPRA se erige como la versión más alta de la gama León. Las cifras obtenidas por este propulsor merecen una mención especial, porque no sólo es 10 CV más potente que antes (de 290 a 300 CV), sino que lo más importante es el incremento del par máximo, que ha aumentado de 350 Nm a 380 Nm. Este par máximo está disponible en una increíblemente amplia gama de revoluciones, de 1.800 a 5.500 rpm. Con un abanico tan amplio de uso, el resultado es una respuesta convincente y poderosa, desde el ralentí hasta la zona alta del cuentavueeltas.

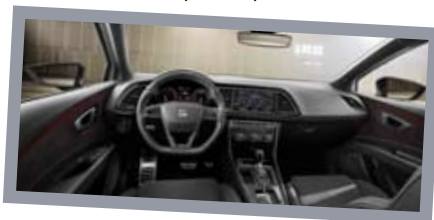
El nuevo SEAT León CUPRA también dispondrá de tracción integral 4 Drive en la versión familiar ST junto con la caja de cambios automática de doble embrague (DSG). Los aficionados seguramente recordarán que en el año 2000, la primera generación del León CUPRA también tenía tracción a las cuatro ruedas. Ahora, con la tracción total 4 Drive mediante un sistema Haldex de 5ª generación y la última tecnología de asistencia al conductor, el León CUPRA ST DSG 4Drive será un verdadero exponente en deportividad, prestaciones, seguridad y versatilidad.

Con lo último en sistemas de seguridad y tecnología

Para obtener el máximo partido de un motor tan brillante, el nuevo León CUPRA también está equipado con control de chasis adaptativo (DCC), sistema de dirección progresiva y diferencial autoblocante VAQ de serie. Las cualidades dinámicas del CUPRA se pueden adaptar a los gustos de cada conductor gracias al CUPRA Drive Profile. Hay cinco modos para elegir: Comfort, Sport, Eco, Individual y lógicamente, CUPRA. Este último supone el cénit de la deportividad ya que eleva las sensaciones de conducción a otro nivel.

Al igual que en el resto de la nueva gama SEAT León, la versión CUPRA viene cargada con lo último en tecnología y funcionalidad. Ahora, gracias a la inclusión de la tecnología más avanzada en seguridad, conectividad y multimedia, el nuevo modelo de la marca española puede ofrecer todo sin comprometer nada,

desde una impresionante dosis de potencia y una increíble experiencia de conducción hasta la tecnología más segura, fiable, funcional y avanzada. **Mm**



TALLER MAROBE

Patrocinado por:



GRUPO ASYSUM
Productos Reconstruidos

CURSO SIST. HÍBRIDOS Y ELÉCTRICOS ENCHUFABLES (PLUG-IN)



DÉCIMA PARTE

COMPLETA TU FORMACIÓN Y CONSIGUE TU CERTIFICADO EN SIST. HÍBRIDOS Y ELÉCTRICOS ENCHUFABLES (PLUG-IN)

Aprovecha esta formación y adquiere un diploma que acredite tus conocimientos en los conocimientos en Sistemas Híbridos y Eléctricos Enchufables (Plug-in). Carsmarobe te ofrece la posibilidad de completar tu formación con uno de sus completos cursos on-line. A tu ritmo; tú marcas los tiempos. Estudia en casa, en un parque... Desde tu ordenador,

smartphone o tablet. Con un tutor que te guiará y resolverá tus dudas. Al finalizar, obtendrás un diploma acreditativo que vise tus conocimientos.

¡Atrévete! Pide información en:
www.carsmarobe.com
o en el **91 645 52 15**



Propulsión Híbrida Honda



Si Toyota fue el primer fabricante que comercializó de forma masiva en 1997 el primer vehículo híbrido, Honda fue el primer constructor de automóviles en comercializar un vehículo híbrido fuera de Japón a finales de 1999, el Honda Insight Coupé.

Honda ha montado su sistema híbrido IMA (Integrated Motor Assist «Asistencia Integrada del Motor») en varios modelos en todo el mundo, aunque en Europa, hasta el momento, solo se había prodigado a montar su tecnología híbrida sobre dos modelos principalmente, el Honda Civic y el Honda Insight. La apuesta de Honda por este tipo de tecnología ha dado lugar a que poco a poco vaya dotando de esta tecnología a un mayor número de sus modelos.



Honda CR Z



Honda Insight



Honda Jazz

El sistema híbrido de Honda se compone de dos motores que funcionan de forma inteligente: un motor de gasolina con un consumo óptimo de combustible y un motor eléctrico alimentado por una batería que tiene como misión apoyar al motor de gasolina y ofrecer potencia adicional. Igualmente, ofrece un menor consumo de combustible y una reducción de las emisiones de CO₂ a la atmósfera.



La filosofía de Honda se basa en la idea de que las mejoras en la fuente principal de energía del vehículo, el motor térmico de gasolina, tienen la misma importancia que las innovaciones en el motor eléctrico o en los sistemas de control. Por ello, Honda sigue innovando con avances tecnológicos que llevarán a maximizar el rendimiento y seguir incrementando la popularidad de los sistemas híbridos en todo el mundo. A largo plazo su objetivo es conseguir una movilidad eléctrica por medio de baterías y pila de combustible de hidrógeno.



El Honda Insight Coupé se comercializó en 1999, disponía de un motor de gasolina con tres cilindros y 1.000 cc que se beneficiaba de la asistencia de un pequeño motor eléctrico, con lo conseguía una potencia de 76 CV y un consumo medio de 3,4 l./100 km.

El Honda Civic IMA, se comercializó en Europa entre 2003 y 2006. En esta ocasión se utilizó un motor de gasolina de 1,3 litros con doble encendido secuencial apoyado por un motor eléctrico. Alcanzaba una potencia de 90 CV con un consumo de 4,9 l./100 km.





En el 2006 se comercializa el Honda Civic Hybrid, en el que se incorpora una nueva evolución del sistema IMA. Ofrece una potencia combinada de 115 CV, con un consumo medio de 4,6 l/100 Km y unas emisiones de CO2 de 109 g/Km. Emplea un motor de 1.3 litros conectado a un sistema IMA más eficaz y una transmisión CVT.

El Honda Insight apareció en 2009, suponiendo un nuevo avance en la evolución de la tecnología híbrida al utilizar una versión más eficiente del sistema Integrated Motor Assist (IMA) de Honda, obteniendo un consumo de combustible de 4,4 l/100 Km y unas emisiones de CO2 de 101g/Km.



Honda CR-Z

Honda ha conseguido unir deportividad y tecnología al producir el primer vehículo híbrido de carácter deportivo, el Honda CR-Z. Este coupé monta un motor de 1,5 litros combinado con la tecnología IMA, lo que proporciona una potencia de 124 CV y un consumo de combustible de 5 l/

Volkswagen XL1

El vehículo más eficiente del mundo

El XL1 es la apuesta de Volkswagen por la movilidad sostenible del futuro. Un coche ahorrador, el más eficiente del mundo con un consumo por debajo de un litro

Construido en fibra de carbono ofrece la máxima ligereza, máxima innovación, y tecnología punta con una imagen y un rendimiento espectaculares.

Este modelo combina un motor TDI bicilíndrico de 48 CV con un motor eléctrico de 20 KW. Si a ello añadimos que pesa únicamente 795 kg, su baja altura y su diseño aerodinámico que raya la perfección, el resultado es un consumo de 0,9 litros de carburante a los 100 km y unas emisiones de tan solo 21 gramos de CO₂ por kilómetro. Y todo este ahorro no compromete las prestaciones, ya que los 180



km/h de velocidad punta y la aceleración de 12,7 segundos para llegar de 0 a 100 km/h demuestran que el XL1 es un coche con carácter deportivo, plenamente utilizable en el día a día y sin compromisos ni restricciones.



Además, este es un modelo atractivo por sus agresivas líneas deportivas, que se asientan sobre una estructura monocasco y utilizan la fibra de carbono en algunos de sus componentes. De fabricación prácticamente artesanal, con el XL1, Volkswagen sigue liderando la movilidad del futuro y la acerca al presente. **Mm**



Toni Pujol

Area Manager España y Portugal
a.pujol@fae.es

FAE presenta su nueva imagen de marca corporativa

El fabricante de componentes eléctricos y electrónicos para el automóvil presenta su nueva imagen corporativa con el objetivo de adaptarse a los cambios que se están produciendo en el sector.

El Area Manager de España y Portugal de **FAE**, Toni Pujol, destacó que este cambio en la imagen de marca simboliza el inicio de una nueva etapa donde la modernización y la innovación toman prioridad.

Este nuevo cambio en la identidad visual de **FAE**, es el resultado de una nueva estrategia de marketing de la compañía en la que se apuesta por el mundo digital, potenciando los códigos QR que aparecen en todos los productos **FAE** y que llevan directamente al cliente a los videos de montaje de cada uno de ellos.

“Además continuaremos concentrando nuestros esfuerzos en aumentar la cobertura del parque de vehículos con nuevas referencias cada mes, cubriendo sondas lambda, sensores MAP y diferenciales, así como captadores y sensores ABS, entre otros”, ha añadido Toni Pujol.



TECNOLOGÍA Y CALIDAD AL SERVICIO DEL CLIENTE

JUNTOS DESDE 1952

FAE - Francisco Albero S.A.U. - diseña y fabrica componentes eléctricos y electrónicos para el automóvil



SÍGUENOS en



www.fae.es // fae@fae.es

NUEVO SKODA KODIAQ



Descubriendo un nuevo mundo

ŠKODA pone en marcha su gran campaña SUV con el ŠKODA KODIAQ. Este SUV de 4,70 metros de largo es un verdadero todoterreno. Ofrece la mayor capacidad de maletero en su clase y también una ventaja única en el segmento: una tercera fila de asientos opcional.



Con el ŠKODA KODIAQ, la marca entra en un nuevo mercado que está creciendo a gran velocidad en todo el mundo: el segmento de los SUV grandes. Con esta campaña, la compañía quiere atraer a nuevos grupos de clientes, incrementar su cuota de mercado y reforzar todavía más su posición en mercados internacionales. El ŠKODA KODIAQ es una muestra de la posición en la que se encuentra hoy ŠKODA, y al mismo tiempo mira hacia el futuro. Cuenta con una gran variedad de nuevas tecnologías y prestaciones orientadas al futuro en términos de conectividad, incluyendo servicios móviles online para garantizar la mejor información y seguridad.



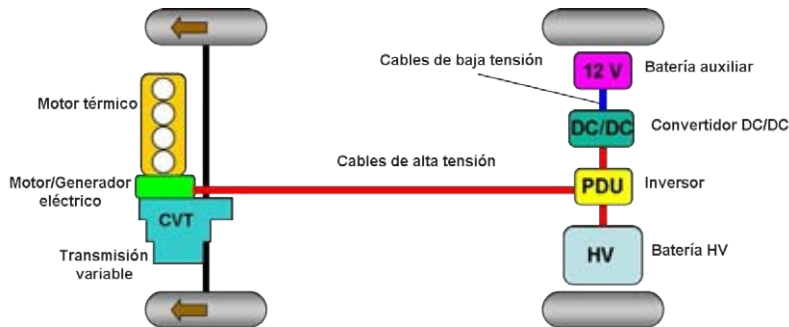
“Nuestro nuevo SUV ŠKODA KODIAQ es un gran todoterreno,” afirmó el Consejero Delegado de ŠKODA, **Bernhard Maier.**

“Combina un activo sentido de la vitalidad con las cualidades clásicas de la marca: un alto grado de funcionalidad y un notable espacio. Como siempre, en el proceso de diseño nos hemos centrado en ofrecer ‘un poco más de coche’, y el resultado ha sido el mejor vehículo de su segmento. Además, con su emotivo diseño, el ŠKODA KODIAQ tiene una presencia inconfundible en la carretera”. **Mm**

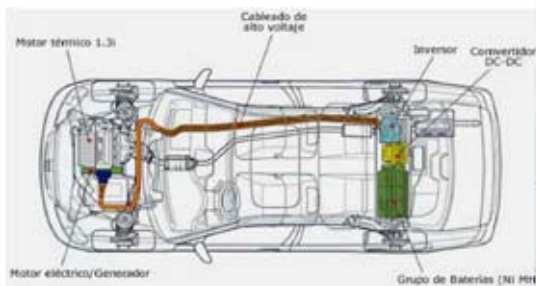


GENERALIDADES DEL SISTEMA IMA

Honda utiliza un sistema híbrido paralelo por combinación de par en el eje, en el que el motor eléctrico está colocado en línea con el eje del motor térmico, girando ambos solidarios. La fuente de energía principal es suministrada por el motor térmico de gasolina, quedando el motor eléctrico como fuente de energía suplementaria de apoyo al motor térmico de gasolina.



El sistema IMA de Honda consta de un motor de gasolina de bajo índice de fricción y alta eficacia de funcionamiento, un motor generador eléctrico, un conjunto de batería HV, en donde se aloja principalmente además de la propia batería HV, un inversor y un convertidor de corriente de alta tensión.



Observa qué...

En lugar de desviar la potencia a través de un tren epicicloidal como el sistema THS de Toyota, el sistema IMA de Honda distribuye los pares de accionamiento entre el motor eléctrico y el motor térmico de gasolina.

La fuerza motriz de salida del motor, es aplicada a un sistema de transmisión variable (CVT) que permite sacar el máximo rendimiento al motor sin necesidad de cambiar de marcha al elegir la opción idónea, dando al sistema una intensa mezcla de potencia, suavidad y control.

Sinopsis de funcionamiento

Cuando el vehículo está detenido, el sistema entra en el modo de funcionamiento a ralentí. Ésto significa que tanto el motor térmico como el motor eléctrico se paran con el objetivo de ahorrar energía. La batería de IMA alimenta al circuito de 12 V y al compresor de aire acondicionado.

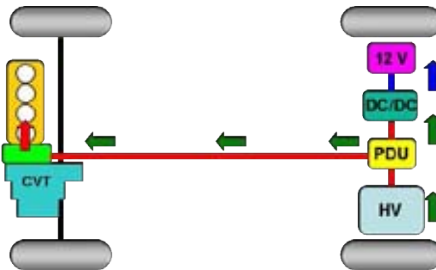
Si el estado de carga de la batería se encuentra por debajo de un cierto valor o la temperatura del motor no ha alcanzado un valor adecuado, el motor térmico se pondrá en marcha.



Al iniciar el vehículo la marcha, el conductor libera la acción sobre el pedal del freno y el dispositivo pone en marcha el motor térmico por medio del motor eléctrico que pasa a realizar funciones de motor de arranque y procede al giro del motor térmico para su puesta en marcha.

Arranque del motor

- ← Energía mecánica
- ← Energía eléctrica HV
- ← Energía eléctrica 12 V

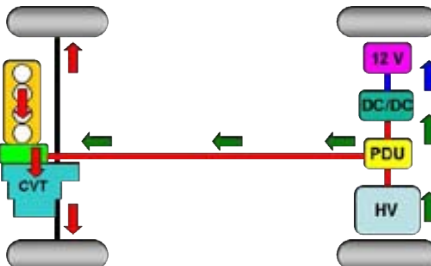


También existe un sistema de arranque de 12 V para poner en marcha el motor térmico en ciertas condiciones o cuando el estado de carga de la batería HV es bajo.

Por lo tanto, **el inicio de marcha el vehículo es impulsado tanto por el motor térmico de gasolina como por el motor eléctrico**. El motor eléctrico proporciona un empuje adicional mejorando las prestaciones en salida y reduciendo el consumo de combustible, lo que hace posible utilizar un motor de gasolina de menor cilindrada para mejorar el consumo de combustible.

Inicio de marcha

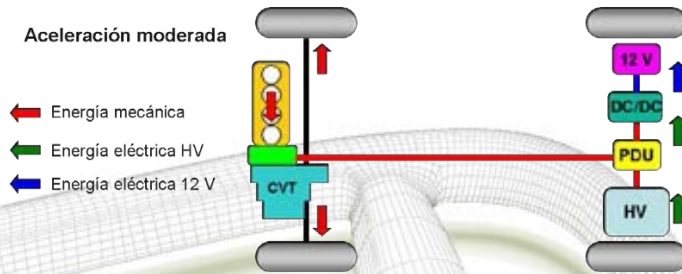
- ← Energía mecánica
- ← Energía eléctrica HV
- ← Energía eléctrica 12 V



Observa qué...

A diferencia del híbrido de Toyota, el sistema IMA de Honda siempre comienza la marcha con el motor de gasolina, apoyado por el motor eléctrico.

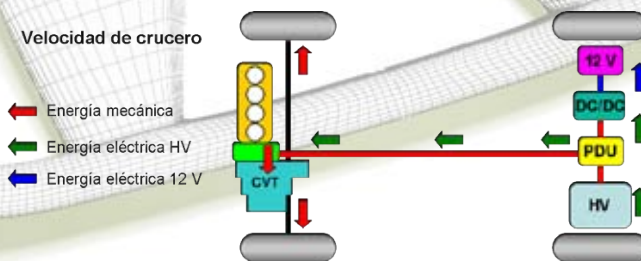
Ante una leve o moderada aceleración cuando el vehículo está circulando, sólo se utiliza la propulsión del motor térmico de gasolina. El sistema de gestión de motor hace operar a éste en la franja de alto rendimiento, reduciendo al máximo posible el consumo de combustible.



Manteniendo una baja velocidad de crucero de menos de 50 km/h y circulando sobre una vía llana, el vehículo se impulsa únicamente con el motor eléctrico. En este modo de funcionamiento no se inyecta combustible en el motor de gasolina y el sistema i-VTEC del motor de gasolina mantiene a las válvulas cerradas, no ofreciendo retención, ni más resistencia al avance que el propio rozamiento de sus elementos sometidos a giro.

Este modo de funcionamiento solamente será posible hasta que la carga de la batería descienda por debajo de un umbral determinado, a partir de dicho momento, el motor de gasolina retoma el funcionamiento para impulsar el vehículo y cargar la batería IMA.

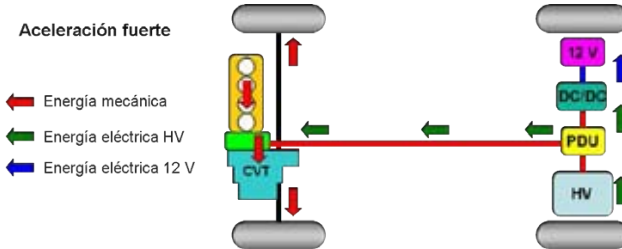
Esta fase de funcionamiento se ha introducido desde la aparición del Honda Civic Hybrid, ya que las anteriores versiones no disponían de la posibilidad de impulsión del vehículo únicamente con el motor eléctrico.



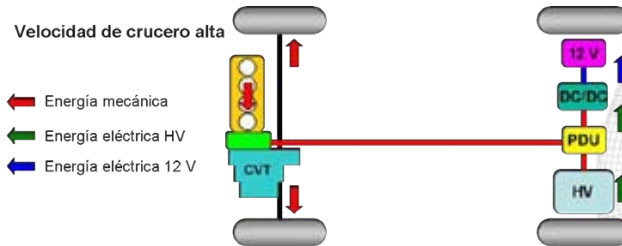
Observa qué...

En el Honda IMA cuando el vehículo es impulsado únicamente por el motor eléctrico, el motor térmico sigue girando aunque sin aportar fuerza motriz, ya que comparte eje con el motor eléctrico, a diferencia del sistema de Toyota THS en la que el motor térmico permanece completamente parado, sin girar.

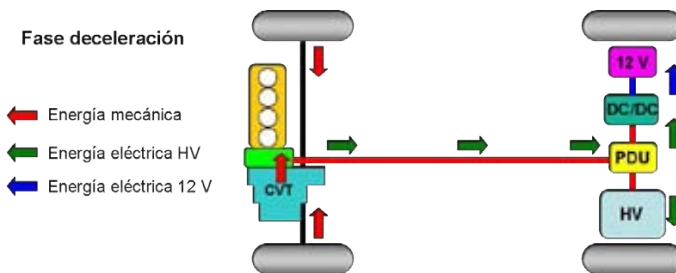
Al aumentar la carga requerida ante una **mayor aceleración**, el motor eléctrico vuelve a realizar una ayuda al motor térmico de gasolina añadiendo un plus de fuerza a la propulsión del vehículo.



Al pedir las **máximas prestaciones** al vehículo al mantener una elevada velocidad de crucero, el sistema IMA propulsa al vehículo únicamente con el motor térmico de forma que éste nos pueda suministrar sus máximas prestaciones.



En **fase de deceleración**, el sistema IMA ayuda a decelerar al vehículo al mismo tiempo que convierte la energía cinética del vehículo en energía eléctrica para poderla almacenar en la batería IMA para su posterior utilización. Las válvulas de motor térmico se mantienen cerradas para reducir el frenado del motor y mejorar la regeneración.



Los vehículos híbridos de Honda constan de un cuadro de instrumentación en el que se muestra la actividad del sistema IMA. El medidor muestra el nivel de asistencia del motor térmico, la regeneración de la carga de la batería IMA, y el estado de carga de la misma.

El indicador de parada automática parpadea durante las condiciones de parada de ralentí.





AirSelfie

La mejor cámara voladora de bolsillo para smartphones

Con una inversión de 3 millones de dólares, AirSelfie debutará el 17 de noviembre en Kickstarter para ofrecer a todos sus seguidores acceso exclusivo a la primera cámara voladora de bolsillo. Las primeras reservas se entregarán en marzo de 2017

AirSelfie cuenta con cuatro potentes propulsores y una videocámara de 5 megapíxeles. Es más pequeña que un smartphone y puede volar en vertical hasta una altura de 20 metros, por lo que permite a los usuarios hacerse fotos aéreas a sí mismos y a sus amigos. El dispositivo se conecta a los smartphones más populares, incluye wifi autogenerado y está equipado con una batería autorrecargable a través de la carcasa de un teléfono móvil. También es posible comprar un cargador externo. Además, su sistema amortiguador de las vibraciones y sus mecanismos de estabilidad durante el vuelo garantizan unas imágenes estables, nítidas y perfectas.

Con AirSelfie, los usuarios pueden:

- Hacerse selfies de grupo y fotos familiares a una altura de hasta 20 metros, con lo que pueden sacar a las personas y al paisaje.
- Tomar fotos aéreas, en interiores y exteriores, de personas y lugares que de otro modo serían inalcanzables (ej. monumentos y estadios durante acontecimientos deportivos).
- Hacer vídeos desde perspectivas que antes resultaban imposibles.
- Utilizar el dispositivo como cámara de vigilancia (cuando no está volando y está conectado a una fuente de alimentación).

- Usar el vídeo como herramienta de trabajo (ej. fotos time-lapse de montajes comerciales).

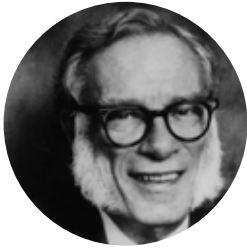
La videocámara de 5 megapíxeles de AirSelfie y sus cuatro potentes propulsores están envueltos en una carcasa de aluminio (52 g) ligero y elegante de diseño italiano. Mide 3,72 x 2,65 x 0,42 pulgadas, menos que un smartphone. El dispositivo se acopla al smartphone mediante una cubierta especial disponible para iPhone y Samsung, que contiene una batería que recarga AirSelfie en solo 30 minutos. También es posible comprar un cargador externo que garantiza hasta 20 cargas totales y permite usar y carga AirSelfie a aquellos que no tengan un teléfono compatible.



Cómo funciona

Para activar AirSelfie, solo hay que sacarlo de la carcasa y encenderlo. El dispositivo se conecta automáticamente a los smartphones a través del wifi. La cámara voladora crea sola la red wifi (2,4 GHz) y está lista inmediatamente para despegar.

Solo hay que bajarse la aplicación gratuita para iOS y Android para poder controlar los movimientos del dispositivo en sus tres modos de vuelo. AirSelfie puede volver a su punto de partida de forma manual o automática. **Mm**



97 años del nacimiento de Isaac Asimov

Asimov inventó las Tres Leyes de la Robótica y escribió una de las obras más relevantes de ciencia ficción. Hipertextual lo recuerda en el 97 aniversario de su nacimiento

En El hombre bicentenario, el robot Andrew, representado por Robin Williams, llega a casa de la familia Martin para ayudarles con las tareas del hogar. Lo primero que dice el robot cuando sale de la caja son las tres Leyes de la Robótica.

Isaac Asimov fue el creador de las Leyes de la Robótica y sus obras inspiraron películas de ciencia ficción

1. Un robot no puede hacer daño a un ser humano o, por inacción, permitir que un ser humano sufra daño.
2. Un robot debe obedecer las órdenes dadas por los seres humanos, excepto si estas órdenes entrasen en conflicto con la primera Ley.
3. Un robot debe proteger su propia existencia en la medida en que esta protección no entre en conflicto con la primera o la segunda Ley.

El pasado enero se cumplieron los 97 años del nacimiento del creador de las Leyes de la Robótica y de las obras que inspiraron las dos películas: Isaac Asimov. El escritor, americano y de origen ruso, está considerado como uno de los mejores escritores de obras de ciencia ficción.

La Serie de la Fundación fue la obra del futuro del escritor de origen ruso

La obra de más trascendencia del autor es la Serie de la Fundación, que incluye los títulos La Serie de los Robots, Trilogía del Imperio Galáctico y Ciclo de Tántor escritos entre 1942 y 1992, año de la muerte de Asimov. El mismo autor describió los escritos como "una especie de obra del futuro", en la que se incluyen 16 libros de ciencia ficción, además de los relatos cortos escritos posteriormente por el escritor.

Asimov planteó en la serie un mundo futurista, en el que los humanos conquistan los mundos espaciales y donde los robots tienen una influencia en la sociedad. El Diccionario de Oxford ha acuñado varios términos





de Asimov como Positrónico y Robótica. Lejos de ser un autor con gran inventiva pero sin fundamento, Asimov fue profesor de bioquímica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston y publicó numerosas obras históricas y de divulgación histórica.

El hombre que veía el futuro tecnológico

Pero, ante todo, Isaac Asimov era un visionario. En 1964, el escritor pronosticó muchos de los avances que se han dado en los últimos años, aunque para otros solamente se trataron de fantasías de un pobre loco. Las comunicaciones serán audiovisuales y uno podrá ver, además de escuchar, a la persona a la que llama. En cuanto a la televisión, las pantallas de pared reemplazarán al aparato ordinario, pero también aparecerán cubos transparentes que harán posible la visión en tres dimensiones.

Se pondrá mucho esfuerzo en el diseño de vehículos con cerebros robóticos

Isaac Asimov supo hace 53 años que existiría Skype y FaceTime, que Samsung sacaría las gafas de realidad virtual Gear VR y que Google apostaría por un coche autónomo controlado por ordenador. En una entrevista realizada en 1988, el que inventó la robótica también pudo ver la importancia de Internet para la enseñanza, y describió a Wikipedia 13 años antes de que su fundación.

Asimov pronosticó el nacimiento de Skype, Samsung Gear VR y Wikipedia

Asimov propuso el aprendizaje electrónico, donde las personas podrían informarse y aprender a través de la red y eso ayudaría a difundir el conocimiento en el mundo.

Asimov es también el nombre un asteroide, nombrado así en honor al escritor de ciencia ficción

En términos de ciencia ficción es uno de los personajes más relevantes. En 1981, el mundo espacial le rindió un homenaje nombrando Asimov a un asteroide, el número 5020. **Mm**

Nintendo escondió un mensaje para los hackers en su NES Mini

Hace unos meses llegaba al mercado la NES Classic Mini (Famicom Classic Mini en Japón), una versión en miniatura de la consola de Nintendo que arrasó hace ya treinta años.



Con motivo del aniversario de dicha máquina, nos llegaba este homenaje acompañado de treinta juegos de su catálogo.

Desde entonces, ciertos usuarios han estado intentando colarse en las entrañas de la consola para poder modificar dicha lista cerrada de juegos y, hace unos días, lo consiguieron. Fue en Reddit donde se publicó la imagen que ilustraba el mensaje secreto, escondido por trabajadores de Nintendo en el código de la consola, encontrado al intentar modificar las características de la máquina. Concretamente hablamos del modelo japonés, la Famicom Mini.

Al habla el capitán Hanafuda. Iniciando emulación en 3...2..1. Mucho esfuerzo, lágrimas e incontables horas se han invertido en esta joya. Así que, por favor, ¡mantenlo todo ordenado y no rompas nada! Saludos, el capitán Hanafuda.

Ese nombre, Hanafuda, hace referencia a la razón de ser de Nintendo como empresa: desde su fundación en 1889, la compañía nipona pasó décadas produciendo el tipo de juego de naipes bautizado como Hanafuda. Mucho tiempo después, con los primeros pasos de los videojuegos, se decidió optar por dicha vía de negocio y el resto es historia. Sin duda, un curioso guiño.

Mm



Los niños nacidos a final de año tienen mayores posibilidades de sufrir



Trastorno por Déficit de Atención

Un estudio publicado por The Medical Journal of Australia muestra estos datos que afirman que los más pequeños de la clase pueden sufrir problemas de aprendizaje y de comportamiento

Un nuevo estudio ha querido analizar cómo el hecho de ser siempre de los más pequeños en clase puede afectar al aprendizaje y al comportamiento, y se ha visto que estos niños tienen el doble de riesgo de ser medicados para el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

No es el primer estudio que halla de esta relación

Como decimos, hace muchos años ya que se está viendo que los niños de diciembre van, año tras año, en desventaja con respecto a sus compañeros, y que eso les hace tener peores resultados (sobre todo al principio cuando son más pequeños). Como consecuencia, son niños que pueden estar más "despistados" en clase (si les cuesta entender o seguir el hilo, lo normal es que desconecten), que puedan buscar otras maneras de estimular su curiosidad o sus ganas de divertirse y dejen de hacer caso y que, como



consecuencia, aparezcan problemas de comportamiento. Todo ello les lleva, según se confirma con otros estudios similares, a que sean más propensos a ser diagnosticados con TDAH.

Según leemos en IFLScience, el estudio ha sido publicado en The Medical Journal of Australia, y para llevarlo a cabo han analizado los resultados de niños con diagnóstico de TDAH, poniendo énfasis en los que cumplen años antes del 30 de junio. Y es que allí funciona diferente: el curso escolar empieza en enero y la fecha de corte está establecida en el 30 de junio. Así, los nacidos el 1 de julio son siempre los más mayores de la clase. Esto, a la práctica, es indiferente, pues tanto aquí (donde el corte se hace el 31 de diciembre) como allí, la diferencia entre los más mayores y los más pequeños es la misma, de hasta un año (del 1 de enero al 31 de diciembre).

Para hacer el estudio, el **Dr. Martin Whitely**, de la Universidad de Curtin, analizó las fechas de nacimiento de los niños diagnosticados de TDAH que estaban tomando medicación para dicho trastorno.

Los resultados que obtuvo fueron inicialmente poco concluyentes, porque hay zonas de Australia donde a pesar de que por edad los niños pueden ir al colegio, sus padres optan por esperar un año más. Sin embargo, observando aquellos lugares en que los niños entraban en su mayoría al colegio cuando por edad podían hacerlo -en el oeste de Australia el 98% de los niños van al colegio cuando les toca entrar por edad-, concluyó que los nacidos en junio tenían el doble de riesgo de ser medicados para el TDAH que los nacidos en julio.

Es decir, que si un niño naciera el 30 de junio tendría más riesgo de ser medicado en caso de tener TDAH que otro niño nacido el 1 de julio, al día siguiente, por el mero hecho de que el del día 30 será el pequeño de su curso, y el del día 1 será el más mayor del curso siguiente.

Esta diferencia, al parecer, se hacía menos evidente cuanto mayores fueran los niños, probablemente porque a mayor edad, a mayor maduración, menores son las diferencias del desarrollo y de capacidad de aprendizaje que los niños tienen por su edad.

¿Está sobrediagnosticado el TDAH en estos pequeños?

¿O quizás está infradiagnosticado el TDAH en los más mayores? El Dr. Whitely sugiere al respecto que lo más probable es que esté sucediendo lo primero: que los niños más pequeños, por adaptarse peor desde el principio al colegio y llevar un ritmo de aprendizaje diferente al de los más mayores, tienden a ser sobrediagnosticados de TDAH.

A raíz de estos resultados, los investigadores han decidido investigar cómo podría ayudar a estos niños la posibilidad de retrasar un poco su entrada al colegio. Es cierto que siempre habrá unos que serán los más pequeños, pero si por ejemplo los niños entran a los tres años, no es lo mismo tener a un niño de 2 años y medio como el más pequeño, que uno de tres años (si se optara por retrasar el corte seis meses).

Asimismo, consideran oportuno analizar cuáles son las posibles repercusiones de medicar durante años a los niños con TDAH; pues es algo que se hace desde hace tiempo y cuyos efectos a largo plazo no están todavía claros.

Mientras tanto, la comunidad educativa tiene deberes también a este respecto: velar por esos niños que por edad pueden tener más dificultades para que puedan sacar todo su potencial, y para evitar que los padres (y ellos mismos en la edad adulta) piensen que les habría ido mejor si hubieran nacido un poco más tarde. **Mm**

Consejos para evitar que los niños se muerdan las uñas

La acción de morderse las uñas es habitual tanto en los más pequeños como en los mayores pero cabe tener en cuenta las consecuencias que puede tener este simple hecho. Por ejemplo: enfermedades, problemas dentales, dolores...



Pero hijo, ¿te las muerdes? ¿No sabes cuáles son las cuatro importantes consecuencias?":

1. Mayor riesgo de infecciones
2. Riesgo de infección junto a las mismas uñas
3. Riesgo de afectación dental
4. Dolor si muerden más de lo que deben

¿Y qué hacer si se muerden las uñas?

Si se quiere poner remedio a esta situación deben seguirse una serie de consejos para conseguirlo, o como mínimo para intentarlo:

- **Explicar** por qué es mejor no morderlas.
- Intentar **conocer la razón** de que se las muerda: si es por ansiedad, si es por aburrimiento... para ir a la raíz del problema.
- **No ser muy severos:** morderse las uñas es un acto voluntario que a menudo se transforma en una rutina casi involuntaria.
- **Evitar poner líquidos o tiritas:** a menos que nos lo pidan ellos para ayudarles en el proceso.
- **Dejar crecer una uña:** si la cosa se alarga mucho, o si cuesta demasiado, se puede intentar llegar a un pacto intermedio, como dejar una uña sin morder, hasta que crezca. Una vez lo consiga, valorar el esfuerzo que le ha supuesto, hacerle saber que estamos orgullosos de ellos, y dejarle elegir cuál será la próxima uña que dejará crecer. **Mm**

Las 10 claves de la cocina navarra



Navarra tiene una diversidad gastronómica que la hace para muchos uno de los mayores reinos del sabor. Esta región cuenta con numerosos productos acogidos a denominaciones de origen o indicaciones geográficas protegidas. Conjugándolos, dan lugar a sorprendentes platos y recetas típicas de la región.

Pero ¿cuáles son los secretos de estos increíbles sabores? **Carlos Oyarbide**, uno de los mejores exponentes de la cocina navarra en el mundo, da 10 claves para conocer un poco más esta insustituible cocina.

1. Tres culturas: Suele aludirse al Codex Calixtinus del siglo XII como primera guía para conocer la cocina navarra y habla de la convivencia en la región culinaria de tres culturas diferentes: árabe, judía y

cristiana, lo que se refleja en la extraordinaria riqueza y sofisticación de su cocina.

2. La nobleza de los productos: la cocina Navarra se caracteriza por unos ingredientes de excepcional



Esta región cuenta con numerosos productos acogidos a denominaciones de origen o indicaciones geográficas protegidas.

calidad. Esta tierra tiene 6 Denominaciones de Origen, 6 indicaciones geográficas protegidas y 4 certificaciones de calidad. La variedad y categoría de la materia prima navarra se debe al paso del río Ebro, que deja en su recorrido un sendero de tierra fértil denominado la Majena.

3. Variedad de verduras, hortalizas y legumbres: su importancia en la cocina navarra es innegable y esto es resultado del clima y la Majena antes mencionada. Los pimientos de Lodosa, las alcachofas de Tudela y los espárragos blancos de Navarra son tres de los ingredientes más populares.

4. Potajes y sopas: más comunes en la zona pirenaica, son platos clave de la cocina navarra cuyo origen data de las guerras Carlistas. Debido a su cercanía con Francia, se puede ver en algunas recetas una gran similitud con algunos franceses. Por ejemplo, la sopa de potaje de coles navarra, es muy parecida a la garbure de Bearn francesa.

5. La caza y pesca: es muy común emplear como protagonista de un plato cualquier ingrediente proveniente de la caza o de la pesca. El bacalao, el cordero, la ternera o la merluza son pilares de muchos platos típicos.

6. Los lácteos: estos productos tienen su eco ya en los periodos más primitivos de la cocina navarra, de esta forma aparecen en los

restos arqueológicos en los que figuran recipientes para la elaboración de cuajadas y quesones. Los quesos navarros se caracterizan por emplear en su elaboración exclusivamente sal y cuajada, y por no estar pasteurizados.

7. Los pinchos: Navarra tiene como tradición el 'irse de pinchos', y cada vez tiene un papel más grande dentro de la gastronomía y cultura navarras. La Asociación de Hostelería de Navarra organiza un evento especial todas las primaveras para esta tradición: la semana del pincho. Aquí se reúnen los amantes de la comida para degustar pinchos de alta cocina llenos de innovación y creatividad.

8. Cocina Vasco Navarra: la zona del norte de Navarra comparte vinculación cultural histórica y gastronómica con el País Vasco: platos, ingredientes y productos como el queso de Idiazábal, la sidra o la goxua, no pueden faltar, así como la influencia imborrable del saber hacer de las echecoandre.

9. El vino: el vino navarro es de denominación de origen, fruto de una veintena de siglos de producción. La tradición del vino se remonta a la época romana, que junto a la situación de confluencia entre tres tipos de clima (atlántico, medi-

terráneo y cantábrico), ha dotado a estos vinos de una gran variedad de producción y calidad. Baja Montaña, Valdizarbe, Tierra Estella, Ribera Alta y Ribera Baja son los vinos más importantes de la región, perfectos para acompañar cualquiera de sus platos típicos.

10. El Patxarán: es un licor proveniente de los endrinos de los bosques Navarros. Se toma como digestivo y no puede faltar para completar la experiencia gastronómica navarra.

Los Oyarbide

Durante años esta dinastía de chefs ha dado de comer a ilustres comensales, entre ellos a la reina de Inglaterra. Carlos Oyarbide es uno de los grandes exponentes y defensores de la cocina navarra a nivel nacional e internacional. Además de los restaurantes en Marbella, la Moraleja y Majadahonda ha sido y es asesor gastronómico de diversas empresas e instituciones como el Congreso de los Diputados, el Teatro Real o el Parque Warner Bros, con funciones como el diseño de menús y la formación de los equipos de cocina.

Su libro Carlos Oyarbide, una tradición en vanguardia es una referencia gastronómica de la cocina española de nuestro tiempo. **Mm**

El nuevo espacio gastronómico de Carlos Oyarbide situado en el corazón del barrio de Salamanca, no es exactamente un restaurante porque lo que sirven no es comida, sino innovación, conocimiento y magia al más alto nivel en el Arte de la cocina.

c/Villanueva 21 Madrid 915776 926 www.carlosoyarbide.com

Perder peso dando 10.000 pasos diarios

Se dice mucho lo de que caminando 10.000 pasos al día se adelgaza, pero ¿es cierto? En este artículo se rebelan luces y sombras de tal teoría

Seguro que lo habéis escuchado más de una vez: dar 10.000 pasos al día puede ayudarte a mejorar tu salud. Está claro: mantenernos activo dentro de una sociedad que nos hace ser cada vez más sedentarios solo nos puede traer beneficios. Si eres una persona que no acostumbra a caminar

más que de la cama a la silla y de la silla al sofá, aumentar el número de pasos diarios te beneficiará mucho.

Otra cosa es si dar 10.000 pasos diarios nos puede ayudar a perder peso, algo de lo que se está hablando también últimamente. ¿Puede caminar 10.000 pasos diarios ayudarnos a adelgazar?

Actividad física diaria Vs. deporte: no es lo mismo

Antes de nada se debe tener clara una cosa: no es lo mismo tener una actividad física diaria bastante alta que hacer deporte. Ambas son importantes, sin duda, pero a la hora de ser más saludables quizás sea más importante la primera que la segunda.

Cuando hablamos de actividad física diaria nos referimos a lo que podemos movernos en nuestro día a día de manera habitual: podemos incluir aquí dentro nuestros desplazamientos a pie o en bicicleta, el hecho de subir y bajar escaleras, pasear... En definitiva, cuánto nos movemos a lo largo del día sin que esto forme parte de nuestra práctica deportiva.

La actividad física diaria (el movimiento en nuestro día a día) debe ser una constante: de poco vale entrenar una hora si no te mueves el resto del tiempo

El deporte o entrenamiento es una rutina que dura un tiempo limitado y que está orientada a un objetivo concreto. Un ejemplo: correr tres días a la semana durante 45 minutos con el objetivo (lejano o cercano) de correr una carrera de 10 kilómetros.

Una vez entendida esta diferencia es fácil ver por qué es tan importante la actividad física en nuestro día a día: entrenar está fenomenal y debería ser algo que todos hicieran, pero se trata solo de 45 minutos o una hora al día. ¿Qué ocurre si se está sentado las 23 horas restantes?

Lo ideal es dedicar una parte del día al entrenamiento, mientras que mantenemos una actividad física media-alta el resto del tiempo. Nuestro cuerpo está diseñado para mantenerse en movimiento, no para pasar de la silla al asiento del autobús y de ahí al sofá sin movernos nada más.

¿Cuánto son 10.000 pasos diarios?

Explicado todo lo anterior, ¿es asequible dar 10.000 pasos en el día? La verdad es que, a poco que nos movamos, es bastante asequible hacerlo. Podemos calcular que esos 10.000 pasos son unos siete kilómetros aproximadamente: si los hiciéramos caminando de forma continua a buen paso, sería aproximadamente una hora de paseo.

En un día "normal" (un día de oficina o de universidad), con que caminemos hasta nuestro lugar de trabajo o hasta la parada de metro, subamos y bajemos las escaleras, nos movamos un par de veces de nuestro lugar

de trabajo, salgamos a comer y volvamos a casa, seguramente lo tengamos cubierto.

¿Y si trabajo en casa? Ese es mi caso concretamente, y suelo cumplir con los 10.000 pasos diarios gracias a los tres paseos diarios con mi perrita Kira: con razón hay gente que llama a los perros cariñosamente "maquinitas de andar".

La clave está en repartir esos pasos durante todo el día y no entrenar una hora (si sales a correr una hora los 10.000 pasos los tienes más que solucionados) y quedarnos sentados sin movernos el resto del tiempo. La actividad física diaria, el movimiento, debe formar parte de nuestra rutina y tenemos que integrarlo en nuestro día a día. La ley del mínimo esfuerzo no suele traer cosas buenas.

Entonces, ¿caminar 10.000 pasos diarios puede ayudarme a adelgazar?

Perder o ganar peso no es algo que dependa de un solo factor: adelgazar (y engordar) tienen causas multifactoriales entre las que se encuentran la actividad física diaria (o falta de ella), nuestra alimentación, las elecciones que realizamos en nuestra vida diaria, cuál es nuestro nivel de actividad antes de empezar a perder peso, etc.

Evidentemente, si venimos de una vida sedentaria y comenzamos a movernos más (pongamos esos 10.000 pasos diarios) y a cuidar la alimentación, lo más probable es que comencemos a perder peso. Si ya somos personas muy activas, habrá que aumentar esa actividad física diaria para poder empezar a notar resultados.

Es conveniente recordar que una buena alimentación, basada en alimentos y no en productos ultraprocesados, es imprescindible a la hora de bajar de peso o de mantenernos en nuestro peso ideal. Es muy difícil contrarrestar una mala dieta con deporte o con actividad física diaria; y prácticamente imposible obtener los resultados que esperamos en el gimnasio si nuestra alimentación falla en lo más básico.

La actividad física diaria, el entrenamiento y la alimentación adecuada deben formar parte de nuestros hábitos de vida: esto puede ser un buen propósito para el nuevo año que está a punto de comenzar. **Mm**



Esta noticia fue publicada originalmente en Tendencias Belleza por Lady Fitness.

la casa más cara y lujosa del mundo

¿A quién no le gustaría vivir en una mansión de Los Ángeles? Sí, nos referimos a esas impresionantes casas que suelen pertenecer a actores, actrices, modelos y celebrities en general, que a menudo aparecen en películas y programas de televisión. Pues bien, una de ellas se ha quedado libre y se ha puesto a la venta.

Eso sí, debes tener en cuenta que se trata de la casa más cara del mundo en estos momentos, así que solo unos pocos afortunados del planeta podrían acceder a ella.

Esta mansión es conocida como The Billionaire y se encuentra en la lujosa zona de Bel Air, en Los Ángeles, California. En concreto, se sitúa en el 924 Bel Air Road. Como te decíamos, acaba de ser puesta a la venta por el agente inmobiliario de Estados Unidos Bruce Makowsky por un precio inaccesible: 250 millones de dólares. ¿Te gustaría descubrir más detalles sobre esta casa? ¡Pues ya sabes lo que tienes que hacer! ¡No te pierdas nada de lo que te contamos a continuación!

Unas cifras sorprendentes

The Billionaire no solo bate récords en cuanto al precio de venta, sino en otro tipo de cifras. Y es que estamos hablando de una casa que cuenta con 12 habitaciones, 21 cuartos de baño, seis salones, tres cocinas, un spa, una habitación de masajes, una sala fitness, dos bodegas, una bolera, un helipuerto y, como no podía ser de otra manera, una piscina. Eso sí, no es una piscina cualquiera, sino que cuenta con 25 metros cuadrados y está rodeada de pantallas que, mediante un sistema hidráulico, aparecen y desaparecen. Mención aparte merece su sala de cine doméstico, la más espectacular de todo Estados Unidos. De hecho, está valorada en dos millones de



dólares. Y es que estamos hablando de una sala que dispone de un proyector con 7.000 películas precargadas y 40 asientos cómodos.

Coches, obras de arte y mobiliario de lujo

El elevado precio de la vivienda no solo se debe a la casa en sí, sino a lo que incluye en su interior. Y es que también incluye obras de arte, mobiliario diseñado por Roberto Cavalli y una impresionante colección de coches clásicos que está valorada en 30 millones de dólares, además de diez motos, y una cámara Leica gigante valorada en un millón de dólares. También queremos destacar la escalera de la vivienda, que tiene un precio de dos millones de dólares. Además, hay que tener en cuenta que la casa dispone de dos ascensores.

Muchos interesados

Tal y como afirma el empresario que ha puesto en venta la casa que, por cierto, se hizo rico gracias a la venta de cuero, la mansión es "una mezcla de diseño, arte-

sanía, tecnología avanzada, materiales excepcionales y unas maravillosas vistas". Aunque algunos edificios o residencias para más de una familia habían superado el precio de The Billionaire, lo cierto es que se trata de la vivienda independiente más cara hasta la fecha, además de ser la casa tasada con el precio más elevado en la historia de Estados Unidos. Eso sí, a pesar del precio, son muchos los brokers y famosos de Hollywood los que se han interesado por la propiedad, así que no sabemos qué precio acabará teniendo finalmente.

Incluido el servicio

Por último, queremos comentar que en el precio también está incluido el servicio durante dos años, que incluye 7 personas, entre las que se encuentra un chófer, un chef y un masajista. A continuación te dejamos con nuestra galería, donde encontrarás más imágenes de esta espectacular vivienda situada en Los Ángeles. Antes, si quieres, puede echarle un vistazo al vídeo que muestra más detalles de la casa. **Mm**

AUTEL®

**Una solución
para problemas**

RÁPIDO, INTELIGENTE,



MaxiSys®
MS906

**ción fácil
as complejos**

INTEGRADO, POTENTE.



MaxiSys®
MS908

www.auteliberica.es

mejores destinos 2017



Lonely Planet publica una de sus listas célebres con los mejores países para visitar este año

U¿Has oído hablar de Best in Travel? Se trata de una serie de rankings que cada año elaboran los expertos de Lonely Planet, una de las mayores editoras de guías de viajes del mundo. Hace unas semanas ya te hablamos sobre los mejores países para viajar en 2017 y sobre los destinos con la mejor calidad-precio para viajar este año, pero todavía nos

queda otra interesante clasificación que mostrarte: la de las mejores ciudades para viajar en 2017.

Si ya estás planeando tus vacaciones y escapadas para este año que no ha hecho más que comenzar, te recomendamos que le eches un vistazo a las 10 ciudades escogidas por la prestigiosa editora de guías de viaje.



1



2



3



5

1.-Burdeos, Francia

En la primera posición del ranking de Lonely planet encontramos la ciudad francesa de Burdeos, que a mediados de 2017 pondrá en funcionamiento la nueva línea LGV Sud-Oest, que permitirá viajar a París en dos horas.

2.-Ciudad del Cabo, Sudáfrica

En segundo lugar, nos proponen Ciudad del Cabo, la segunda ciudad más poblada de Sudáfrica. En septiembre inaugurará el Zeitz Museum of Contemporary Art Africa (Zeitz MOCAA), que se convertirá en el mayor museo de arte contemporáneo africano del mundo.

3.-Los Ángeles, Estados Unidos

De Sudáfrica nos trasladamos a Estados Unidos para hablar de Los Ángeles. Gracias a la expansión del metro en 2016, es más fácil desplazarse por esta ciudad del estado de California, a la que muchos se trasladan en busca de sol y de un estilo de vida más sostenible.

4.-Mérida, México

Seguimos en América para hablarte de Mérida, que ha sido declarada Capital Americana de la Cultura 2017. Así, durante todo este año la capital del estado de Yucatán propondrá una enorme oferta cultural, con grandes eventos durante todo el 2017.

5.-Ohrid, Macedonia

Situada en una ubicación espectacular, sorprende

por sus tejados de terracota, los chapiteles de sus antiquísimas iglesias y sus murallas y torres. Es importante tener en cuenta que ha pasado de ser un centro religioso a uno de los centros vacacionales más concurridos del país.

6.-Pistoia, Italia

En sexta posición del ranking encontramos Pistoia, una ciudad toscana que cambiará durante el 2017, ya que ha asumido el rol de Capital Italiana de la Cultura, título bien merecido por sus impresionantes credenciales culturales.

7.-Seúl, Corea del Sur

Cambiamos de continente para hablarte de Seúl, la capital de Corea del Sur. En 2017 la ciudad inaugurará la última parte del Seoul Skygarden, un ambicioso parque construido en una autopista elevada.

8.-Lisboa, Portugal

De Europa también destacan Lisboa, donde este año se inaugurará un museo dedicado a la historia del judaísmo en Portugal.

9.-Moscú, Rusia

En novena posición encontramos Moscú, que este año será una de las sedes de la Copa FIFA.

10.-Portland, Estados Unidos

Por último, debemos hablar de Portland, una ciudad estadounidense que se ha convertido en una urbe acogedora, sostenible y ética. **Mm**



Destinos españoles económicos para visitar en vacaciones

Se ofrecen 8 lugares distintos del territorio español para disfrutar de sus monumentos, su entorno y su ambiente en conjunto

Si estás buscando un destino económico para tu próxima escapada o para tus vacaciones de Semana Santa o verano, ¡Hoy vamos a ayudarte a encontrarlo! Y es que a continuación vamos a hablarte de los lugares más baratos de España según trivago.es, que cada año publica el *trivago Best Value Index*, un ranking de los destinos del mundo más recomendables para viajar en 2017, teniendo en cuenta la reputación online de la planta hotelera y los precios medios más económicos.

En concreto, hoy queremos hablarte sobre los 8 destinos españoles que aparecen en el ranking europeo. Como podrás comprobar tú mismo a continuación, encontrarás desde ciudades populares hasta lugares con mucha historia y enclaves declarados Patrimonio de la Humanidad.

Cangas de Onís

En primer lugar, debemos de hablar de Cangas de Onís, un concejo de Asturias que no solo es la puerta de acceso al Parque Nacional de los Picos de Europa, sino que cuenta con algunos monumentos interesantes, como el puente romano, uno de sus símbolos. También destaca por la cueva y basílica de Covadonga, que está a 11 kilómetros.

Santillana del Mar

Seguimos en el norte de España para hablarte de Santillana del Mar, un pueblo situado en la ruta norte del Camino de Santiago. Se trata de una bonita villa medieval que se formó en torno a la Colegiata de Santa María. Sin duda, es uno de los conjuntos históricos más importantes de la comunidad autónoma de Cantabria.

Cuenca

Otro lugar que aparece en el ranking es Cuenca, una ciudad de Castilla-La Mancha situada entre las hoces de los ríos Júcar y Huécar. Gracias a su riqueza monumental ha sido inscrita en la lista de Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Destacan las Casas Colgadas, la Catedral y sus calles empedradas, además del Parador de Turismo de Cuenca.

León

Seguimos nuestro recorrido por las ciudades más baratas de España para viajar en 2017 en León, que sobre todo sorprende por su catedral, conocida como la Pulchra Leonina. Algunos la consideran como la "Capilla Sixtina" del románico español. También debemos destacar el antiguo Hospital de San Marcos y su increíble entorno natural.

Santiago de Compostela

Santiago de Compostela, capital de Galicia, también está presente en esta lista. Como sabes, a esta ciudad acuden cada año millones de personas de todo el mundo, la mayoría de ellas tras recorrer el Camino de Santiago. Queremos destacar su centro histórico, que ha sido declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Ronda

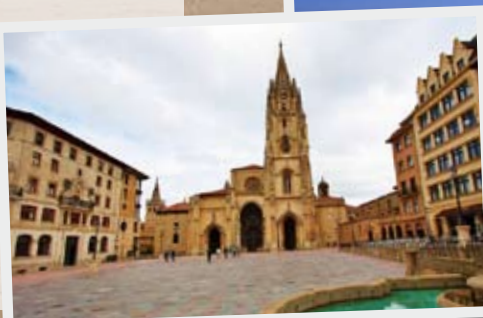
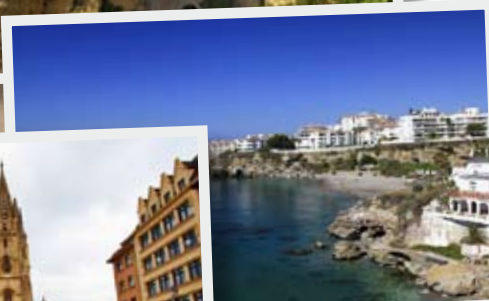
De Galicia nos trasladamos a Andalucía para hablarte de Ronda, una localidad de Málaga que sobre todo sorprende por el desfiladero de 150 metros de profundidad que divide su casco urbano en dos. Te encantará su casco antiguo, declarado Bien de Interés Cultural, y los diversos puentes que conectan las dos mitades.

Nerja

Seguimos en Málaga para hablarte de Nerja, que se encuentra en la histórica comarca de La Axarquía. Se trata de una luminosa localidad costera que destaca por su bella fachada marítima formada por calas, playas y acantilados. Por supuesto, también merece la pena conocer su casco histórico y, en especial, el Balcón de Europa, un maravilloso mirador sobre el mar.

Oviedo

Por último, tenemos que hablar de Oviedo, que alberga un bonito casco histórico de sabor medieval. De todos los rincones que merece la pena conocer queremos destacar el mercado de Fontán, la fuente prerrománica de La Foncalada y la Catedral. El director de cine Woody Allen dijo en una ocasión que "Oviedo es una ciudad deliciosa, exótica, bella, limpia, agradable, tranquila y peatonalizada". **Mm**



El Guinness de los hoteles: Hoshi Ryokan, alojamiento en pie desde el año 718

Los expertos en turismo y viaje de VuelaViaje explican la historia y los detalles del que es el hotel más antiguo del mundo, el japonés Hoshi Ryokan

Además de figurar en el Libro Guinness de los Ré-cords, el Hoshi Ryokan, un alojamiento tradicional japonés que está considerado como el hotel más antiguo del mundo.

Los Ryokan

Como bien indica su nombre, el Hoshi Ryokan es un Ryokan, es decir, un tipo de alojamiento tradicional japonés que fue creado para hospedar a visitantes a corto plazo. Entre sus principales características destacamos el sistema de puertas y paredes corredizas de las habitaciones, que facilitan una flexible división del espacio; y el tatami que cubre el suelo, que permite el aislamiento sonoro.

Una empresa familiar

Sin lugar a dudas, el Ryokan más famoso de Japón es el Hoshi Ryokan, que fue inaugurado en el año 718. Además, es importante tener en cuenta que desde el año 2006 también figura en el conocido libro por ser la empresa con mayor tiempo de actividad. Curiosamente, desde sus inicios ha sido una empresa familiar

y hoy en día está a cargo de la cuadragésimo sexta generación.

Las habitaciones

El hotel se encuentra en el área Awazt Onsen de Komatsu, en la Prefectura de Ishikawa.

A pesar de acumular unos 1.300 años de actividad, el alojamiento ofrece todas las comodidades de un hotel del siglo XXI. Así, en sus 100 habitaciones, que pueden alojar hasta 450 personas, puede encontrarse TV vía satélite, baño privado con bañera, bolsas de té verde, suelo de tatami, amplias ventanas orientadas al jardín y un futón japonés.

Más allá de las habitaciones

Además de ofrecer unas estupendas habitaciones, el hotel ofrece baños termales públicos, un restaurante de cocina tradicional japonesa, aparcamientos, servicio de traslado gratuito, una sauna, un karaoke y un hermoso jardín. Se encuentra en una zona natural que merece la pena visitar. Por eso, el hotel ofrece excursiones por sus proximidades, además de otras actividades, como la ceremonia del té. **Mm**





No Diagnostiques en Vano

ASISTENCIA TÉCNICA DEL AUTOMÓVIL

»» TIENDA

La mayoría de las devoluciones en garantía son consecuencia de un mal diagnóstico o instalación de la pieza. Carsmarobe entra antes del desmontaje para ayudarte a evitar la garantía comercial, ahorrándote tiempo y dinero.



Carsmarobe

Formación y Asistencia Técnica

TALLER ««

Incrementa la rentabilidad de tu negocio gracias a la Asistencia Técnica Telefónica de Carsmarobe. Un servicio que da soluciones reales a las necesidades (averías, mantenimientos...) del día a día del taller.

C/Mercurio, 1, Pol. Ind. La Fuensanta 28936 Móstoles (Madrid)
Tel. 91 645 52 15 Email: empresas@carsmarobe.com Web: www.carsmarobe.es

¡DEMUÉSTRALO!

I Concurso Mejor Técnico Motortec



Prueba tu talento. Automechanika Motortec Madrid, IFEMA y Carsmarobe organizan el I Concurso Mejor Técnico Motortec.



Dos fases eliminatorias y una gran final donde podrás demostrar a todos que eres el Mejor Técnico de España.



No faltes al encuentro el próximo 16 de marzo. Más información e inscripciones a partir del 15 de diciembre en la web del certamen.

motortec
automechanika
MADRID

Coincidiendo de
Licenciado by



messe frankfurt



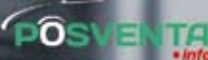
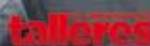
IFEMA
Feria de
Madrid

Carsmarobe
Formación y Asistencia Técnica

¿ERES EL MEJOR MECÁNICO DE ESPAÑA?



Patrocinado por:



www.mejortecnicomotortec.com

Temas sobrantes no colocados

Regalar (1 página)

Dieta vegetariana (2 página)

Idioma materno en adultos (1 página)

En menos de 150 años, la edad máxima ha ascendido casi una década

Cuando la esperanza de vida no para de crecer, es razonable plantearse cuál es la edad máxima que puede llegar a alcanzar un ser humano. Pero ¿cuál es el precio de la eterna juventud?

La eterna juventud no era una cuestión de ciencia ficción. No era el siguiente paso, pero se comenzaba a ver en el horizonte. Desde el siglo XIX, la esperanza de vida no ha hecho más que crecer y crecer desde los 31 años de media en 1900 hasta los 71,4 de la actualidad. Además, los científicos llevan más de una década demostrando que el envejecimiento es plástico y modificable con un poco de farmacología e ingeniería genética.

Pero, según publica hoy la revista Nature, la eterna juventud puede irse al mismo lugar de la historia donde se fueron los coches voladores, el teletransporte y los imperios intergalácticos. En más de ciento cincuenta años, la edad máxima ha ascendido poco menos de una década y el récord histórico sigue siendo el mismo desde hace casi veinte años. ¿Hemos tocado techo? Problemas en el Paraíso

En realidad, el caso de la esperanza de vida es un caso típico de cómo las cifras pueden engañarnos. La esperanza de vida ha crecido tantísimo durante estos ciento cincuenta años, sobre todo, porque ha bajado la mortalidad infantil. En la era pre-industrial entre 300 y 500 niños de cada 1000 acaban muriendo antes del primer año de vida. Para hacernos una idea, a finales del siglo XIX, uno de cada dos niños moría en Alemania.

La esperanza de vida ha crecido más por la reducción de la mortalidad infantil que por la supervivencia más allá de los cien años

Durante este siglo y pico la mortalidad infantil ha caído hasta manos de 10 niños por mil nacimientos en los países industrializados y, en todos los países del mundo excepto en Somalia, se puede observar una tendencia similar (con mayor o menor velocidad). Esto es lo que, en realidad, ha catapultado hacia arriba la esperanza de vida.

De hecho, si no contáramos los 10 primeros años de vida las cifras serían mucho más estables. En el Imperio Romano la esperanza de vida al nacer estaba entre los veinte o treinta años. Pero una vez que alguien cumplía los diez, su esperanza de vida subía hasta casi los 50 (Scheidel, 2001).

Quitando la mortalidad infantil es cierto que cada vez hay más gente que vive más allá de los 70 años, pero a partir de los cien la supervivencia cae en picado. Hoy por hoy, la mujer más mayor del mundo es Emma Morano con 116 y el récord lo sigue teniendo Jeanne

Calment, que murió en 1997 con 122. No conocemos a nadie que haya vivido 123 años y, como aseguran los investigadores, alrededor de esa edad puede encontrarse el límite máximo.

En 1990, Olshansky, Carnes y Cassel aventuraron que el crecimiento de la esperanza de vida se iba a ir haciendo cada vez más lento y que sería difícil que esta superara los 85 años. Y así ha ocurrido en términos generales.

¿Por qué ocurre esto?

No debería de ser así. “No hay un límite fijo a partir del cual los humanos no puedan vivir”, dice Olshansky. No obstante, según los investigadores, los datos parecen querer decirnos que la longevidad máxima del ser humano es fija y que todo apunta a que estamos sujetos a limitaciones naturales.

El problema es estructural por decirlo de alguna manera. Los investigadores coinciden en que son los mismos sistemas que nos permiten sobrevivir en un primer momento, los que pueden suponer un problema a largo plazo. Es posible que la ingeniería genética abra la puerta a una larguísima longevidad, la duda está en el precio de ella

En eso somos iguales que los ratones. Pero a diferencia de estos roedores que ya hemos conseguido alterar para que vivan más tiempo, en nuestro caso “los sistemas que nos permiten sobrevivir decenas de miles”. Esa complejidad hace que “cuando empiezan a fallar y el organismo se deteriora es muy difícil repararlos todos a la vez”.

3.700 millones de evolución nos han hecho tal y como somos. Por eso, Olshansky y muchos otros científicos temen que no seamos capaces de mejorarnos sin reinventarnos totalmente y, por tanto, perdernos por el camino. Es decir, la ciencia nos ha devuelto esa pregunta que la literatura trató de contestar: ¿Cuál es el precio de la eterna juventud?

Cómo aprovechar al máximo los antioxidantes de los alimentos

Los antioxidantes son muy importantes en la dieta habitual. Por ese motivo en este artículo se muestra como sacarles el máximo partido

Los antioxidantes pueden ofrecer grandes beneficios a nuestro cuerpo y cuidarnos tanto por dentro como por fuera. Por ello, su inclusión como parte de la dieta habitual tiene gran importancia. Hoy dejamos algunos trucos para aprovechar al máximo los antioxidantes de los alimentos.

¡No pierdas antioxidantes!

Muchos alimentos ofrecen antioxidantes a nuestro organismo, pero dependiendo del antioxidante en cuestión y de la forma en que manipulamos, cocinamos o comemos los alimentos que proveen los mismos, podemos perder o desaprovechar muchos de ellos.

Por ejemplo, la vitamina C, algunos ácidos grasos, la vitamina A y E, entre otros, se oxidan o se pierden si no cuidamos la forma en que cocinamos los alimentos que los poseen o si no almacenamos correctamente los mismos.

Por ello, si deseas aprovechar al máximo los antioxidantes de los alimentos y disfrutar de sus beneficios en el organismo, debes tomar nota de los siguientes trucos.

Trucos para aprovechar al máximo los antioxidantes

Para no reducir el contenido de antioxidantes de los alimentos y además, aprovechar al máximo los mismos en nuestro cuerpo, es fundamental que siempre tengas en cuenta los siguientes trucos:

- Evitar largos períodos de almacenamiento así como cocciones prolongadas, pues a mayor tiempo después de abierto un producto o de manipulado, mayor es la pérdida de nutrientes y antioxidantes según señala un estudio de la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética.
- Si debemos almacenar frutas, verduras, zumos naturales, aceite de oliva o semejantes, siempre mejor hacerlo en lugar fresco y en envase tapado y oscuro, pues la exposición al calor, a la luz solar y al oxígeno favorece la pérdida de vitamina C, flavonoides, y otros antioxidantes.
- Si cocinamos vegetales y/o frutas, mejor hacerlo al vapor o con la menor cantidad de agua posible, por un tiempo reducido.
- Lavar los alimentos a consumir antes de pelar y/o cortar y en lo posible, consumir con piel y cortar los mismos no mucho tiempo antes de su ingesta.
- Evitar frituras prolongadas o mal realizadas, pues las grasas solubilizan carotenos, vitamina A y E que poseen acción antioxidante.
- Combinar en preparaciones fuentes de carotenos, vitamina A y E con grasas sanas para favorecer su absorción en el organismo. Por ejemplo: podemos

consumir una ensalada de hojas verdes con aceite de oliva, unos tomates cargados de licopenos o zanahorias con mucha vitamina A combinados con frutos secos, semillas u otras fuentes de buenas grasas.

- No descongelar alimentos congelados sino cocinar directamente, pues se ha demostrado que el descongelado y posterior hervido de algunos vegetales acentúa la pérdida de nutrientes antioxidantes como la vitamina C.

- Refrigerar zumos de frutas envasados una vez abiertos o recién elaborados en envase tapado para reducir la pérdida de vitamina C sobre todo.

Con estos trucos podrás aprovechar al máximo los antioxidantes de los alimentos presentes en tu dieta al reducir su pérdida y favorecer su absorción en el organismo.

Si quieres más antioxidantes, estos consejos te permitirán incrementar los niveles consumidos fácilmente y así, potenciar sus beneficios en nuestro cuerpo.

SEGÚN LA LISTA ELABORADA POR GREEN DESTINATION

4 destinos verdes de España que se deben visitar

Una de las mejores cosas que tiene España es que esconde una gran variedad de paisajes

A la hora de decidir los destinos para escapadas o vacaciones, muchos se decantan por ciudades y pueblos extranjeros. Y aunque esto no es una mala idea (el mundo está lleno de lugares interesantes por descubrir), lo cierto es que dentro de las fronteras española se pueden encontrar rincones que no tienen nada que envidiar a otros parajes extranjeros: bonitos parques nacionales, pueblos con mucho encanto, atractivos museos, ciudades interesantes, islas que merece la pena descubrir. Una de las mejores cosas que tiene España es que esconde una gran variedad de paisajes: altos montes, verdes montañas, llanuras de cultivo, playas y calas, ríos, lagos, desiertos... Por eso, no es de extrañar que cuatro enclaves de España hayan sido incluidos en el ranking de los 100 mejores destinos verdes del mundo en este año 2016. Nos referimos al Top 100 Sustainable Destination, una lista elaborada por Green Destination teniendo en cuenta la autenticidad, la biodiversidad, la naturaleza, los valores culturales, la comunidad y el trabajo con operadores locales, entre otros aspectos. Algunos de estos lugares son:



Parque Nacional Marítimo-Terrestre de las Islas Atlánticas, Galicia

Uno de los destinos verdes de España que Green Destination ha incluido en la lista es el Parque Nacional Marítimo-Terrestre de las Islas Atlánticas, que agrupa cuatro grupos de islas gallegas (Cíes, Ons, Sálvora y Cortegada), ofreciendo maravillosos paisajes formados por valles, acantilados, playas, balnearios, manantiales, pueblos y ciudades con mucho encanto. Se trata de un popular destino turístico, así que la administración del parque está trabajando activamente en el equilibrio entre la satisfacción de los visitantes y la protección de la naturaleza a través de prácticas de turismo sostenible.



Baiona, Pontevedra

También en Galicia encontramos Baiona, un municipio que tiene dos áreas naturales y marinas protegidas (forman parte de la red Natura 2000.) Tal y como indican desde Top 100 Sustainable, Baiona está demostrando un gran compromiso con el turismo de calidad, además de apoyar activamente las empresas turísticas locales. Además, es importante tener en cuenta que cuatro de sus playas han sido declaradas zonas libres de humo de tabaco.

Noja, Cantabria

Otro de los destinos verdes escogidos es Noja, que se encuentra en Cantabria (también en el norte de España). Se trata de una ciudad que promueve el turismo activo y natural y que, además, alberga una extensa área protegida (el 75% de su superficie). Destacan sus zonas húmedas, que se encuentran entre las más importantes de España. Por otro lado, es importante tener en cuenta que Noja ofrece buenas oportunidades para la observación de aves, proponiendo diferentes rutas guiadas y señalizadas. Además, queremos comentar que las playas de Noja cuentan con la Bandera Azul, entre otras cosas por la excelente calidad del agua.



Terres de l'Ebre, Tarragona

Por último, las Terres de l'Ebre (Tierra del Ebro), un territorio que rodea el río Ebro en la parte sur de Cataluña. Tal y como cuentan en la web de Top 100 Sustainable, el 35% de la superficie está protegido por Natura 2000. Además, la región ha sido reconocida como Reserva de la Biosfera por la UNESCO. Por otro lado, es importante tener en cuenta que, más allá de la protección que le proporcionan los organismos oficiales, en esta zona de España se están llevando a cabo proyectos de sostenibilidad, algunos de los cuales tienen el objetivo de desarrollar un turismo compatible con la conservación de la naturaleza.

