

# BILBAO

bascake

# ALIVE



## ENTREVISTAS

Andrea Serrano - Taberna Birjilanda (Bakio)

Iratxe Martín y Sara Gómez - Salem Peluquería (Sopelana)

Nutrición - Elena Jometón

Tenis - Manuel Poyán

Cultura - Raquel Onzain

Esta Aragonesa llegó a Euskadi por amor comenzando su actividad profesional en el sector del turismo, en el sector de agencia de viajes con relación a una mayoría de este sector de la provincia de Aragón asesorada por su padre, se inició en el mundo de la hostelería, y son 20 años, los que cumple al frente de Taberna Birjilanda en el municipio de Bakio

**Andrea ¿cómo se gestiona un negocio de este sector, durante todo el año, en tu caso al estar ubicado en un municipio de la costa vizcaína?**

Durante el invierno cuento con un equipo profesional de cinco personas, fijas y de cara a la campaña estival, refuerzo la plantilla con una o dos personas más ya que el municipio de Bakio, cuadruplica su población, gracias principalmente a los veraneantes, el turismo de sol y playa, o conocer San Juan de Gaztelugatxe.



*Andrea Serrano Taberna Birjilanda Bakio*

**¿Qué actividades realizáis?**

En temporada baja, organizamos la San Silvestre y promocionamos diferentes actividades de ocio, como actos relacionados con el carnaval, y de cara a los diferentes festejos que se celebran durante la campaña estival, como la festividad de San Ignacio o las fiestas patronales de Bakio el mes de agosto.

**Eres una mujer que apoya el mundo del deporte, en diferentes modalidades, comentanos.**

Desde hace ya varios años, Patrocino el Open Kiroleta Internacional de Tenis que se celebra aquí en Bakio, además también colaboro con los equipos de fútbol del Bakio y de la Sociedad Deportiva Indautxu de Bilbao, y el pádel es otro de los deportes con los que también colaboro.

**Andrea siempre generando poder mejorar tu negocio, cuéntanos un poco:**

Si a través de la escuela de hostelería de Artxanda, y el apoyo del Departamento de Turismo del Gobierno Vasco realizamos algunos cursos de reciclaje, en cuanto a mejorar la calidad del servicio y atención hacia los clientes, protocolo etc...

## ¿Cual es la oferta culinaria de Taberna Birjilanda?

Abrimos de lunes a domingo a eso de las 8:30 de la mañana con unos desayunos muy variados, con nuestras tostadas acompañadas de aguacate, jamoncito, tomate de la huerta, nuestra tortilla de patata y también nuestro hamaiketako para todos los públicos, además contamos con la visita de grupos de extranjeros, que llegan a Bakio, a conocer nuestro negocio, además de tener la oportunidad de visitar San Juan De Gaztelugatxe, algunas de las bodegas que existen también en este municipio de la costa vizcaína.

A medio día ofrecemos menú del día, menú degustación de lunes a domingo, con cinco carnes y cinco pescados y también solemos contar fuera de carta con algún pescado especial como puede ser una mojarra o lubina  
Si me gustaría contaros que ofrecemos el servicio de cena todo el año.

## ¿Como se presenta la próxima campaña primavera-verano 2025?

Pues dependemos del buen tiempo de cara al turismo de sol y playa, y aprovechando el hecho de cumplir 20 años al frente de este negocio, vamos a ir organizando en estos próximos meses un evento cada mes con actividades de ocio y de gastronomía para todos los que quieran acompañarnos.

Ya lo saben amigos lectores, Taberna Birjilanda en el muelle de Bakio, en la calle Zamakoa Bidea 7, Andrea Serrano y todo su equipo profesional para que puedan disfrutar de una exquisita y oferta variada de sus productos.

Amiga Andrea muchas gracias por atendernos a Bilbao Live y que sigas en esa línea que siempre te ha caracterizado de atención, profesionalidad y excelente producto en Taberna Birjilanda en el municipio de Bakio.



# Tenis con Manuel Poyán

Llego Roland Garros

Un año que sigue con gran nivel y muy interesante este 2025. La temporada de tierra batida llega al momento cumbre.

La final de Roma entre Carlos Alcaraz y Jannik Sinner resultó espectacular. Alcaraz puso la directa en el segundo set. Pese a la ausencia de Sinner varios meses por doping involuntario, su rivalidad marca el circuito ATP. Carlos ganó en cinco sets la semifinal del año pasado.

El partido entre Sinner y Ruud fue la perfección para el de San Cándido, que esquía. El nuevo Papa juega al tenis y le debió inspirar la visita.

Pobre Casper ese día. Pero todos los campeones recientes son candidatos en la tierra de París.

Rune se llevó el Godo. Ruud en Madrid. Y desde luego Alexander Zverev. Jugaba en Hamburgo la semana antes. Ganó Múnich. Tampoco es descartable Novak Djokovic. Ya fue oro olímpico ante Alcaraz. Puede tener hambre todavía.

El homenaje a Rafael Nadal marcará el inicio del torneo el domingo 25 de Mayo. Rafa ya tiene una estatua. Pero en Roland Garros le quieren para siempre.

En WTA también apasionante. Una sorpresa podría ser Alejandra Eala. Entrena en la Academia de Mallorca.

Está Sabalenka. Aryna tercer título en Madrid. Tal vez Iga Swiatek suba el nivel. Jazmine Paolinini ya hizo final. Viene como un Ferrari de Roma. Marc López ayudando. También sigue Pera Riba con Qinwen Zheng. Por supuesto Mirra Andreieva con Conchita Martínez. Vaya pupila que se ganó por su buena fama como entrenadora.

Coco Gauff también está en forma. Ya ganó el junior con 14 años. No sé conforma con finales. Ya tiene el Usa Open. Otras estadounidenses, Keys. Pegula o Navarro. Son buenas terrícolas.

Mencionar a Marcel Granollers y Horacio Zeballos es obligado. Les falta ganar un SLAM. Cristina Busca a ver con quién juega. Paula Badosa podría inspirar a Stefanos Tsitsipas. Ella llegó a seminales en AO.

En fin. Siempre recordar que todos estos campeones, as , jugaron torneos Challenger o ITF.



Manuel Poyan Cottet. @cottius



**ZULOA**  
**C/ Doctor Areilza 13**  
**Bilbao - Bizkaia**  
**Tlf: 655 70 77 61**



**DMS**

**Agencia de Publicidad**

Diseño de publicidad y web - Imprenta - Diseño Gráfico  
info@dmsoluciones.com  
607 251 349



686 75 33 11



"grandes vinos de pequeñas bodegas"



*Direct*



Ferretería Industrial, S.L.U



ARQUITECTURA

Fuimos compañeras de trabajo durante unos años y nuestras inquietudes nos llevaron por distintos caminos, disfrutando y aprendiendo de diferentes experiencias. Con el tiempo nos dimos cuenta q teníamos la misma visión de negocio y decidimos abrir SALEM en el q llevamos 23 años mejorando día a día 23 años trabajando y asesorando a nuestros clientes

Nuestros pilares son la belleza y la sostenibilidad, herramientas con las q logramos un outfit perfecto para cada clienta acorde a su edad y a su estilo de vida. No sólo estudiamos sus facciones y colorimetría si no q miramos mucho las necesidades d su día a día.

Para ello utilizamos productos q apuestan por un cultivo regenerativo comprometándose con la biodiversidad y la responsabilidad social. Al igual q nosotras consumimos energía renovable ,reciclamos todo lo q esta a nuestro alcance y participamos con asociaciones benéficas a través del deporte.



Sara Gómez - Iratxe Martín



## OFRECEMOS

Una de nuestras propuestas más aclamadas son nuestros rituales ,tratamientos adaptados a las necesidades específicas de cada tipo d cabello y cuero cabelludo. Con ello conseguimos el perfecto equilibrio entre la belleza y la salud.

El color es otro de nuestros servicios más demandados y para hacerlo posible, sumamos, la historia del cabello ,el deseo del cliente y nuestra experiencia para lograr el resultado perfecto.

## TENDENCIAS

Las tendencias en este momento son los flequillos en todas sus versiones con contornos más suavizados, aportando sensación de movimiento y ligereza.

En lo q se refiere a los colores , las tendencias son el vainilla para las rubias y el mocha mousse para las morenas siendo esta última una de las más demandadas.

— PELUQUERÍA —

# Salem

ESPECIALIZADAS EN TI

C/ Loroño 2, Sopelana - Bizkaia



## KISS FM

El mejor perfil la mejor música de siempre.

Más de un millón de oyentes diarios

Sólo 5 minutos de publicidad a la hora: mayor eficacia del mensaje publicitario

Boletines informativos: KISS FM es la única emisora

musical con redacción de informativos propia y

boletines las 24 horas del día

**ad**tiva\*  
comunicación creativa

Contacto: Adrián Vilá  
Teléfono: 607 372 100  
adrianvila@adtiva.es



B I L C O N V E R  
R E H A B I L I T A C I O N E S

**Olite Erriberri Kalea, 1, Lonja, 4D, Recalde, Bilbao - Bizkaia**  
**Teléfono: 944 07 84 99**

## **Bilbao Alive** Nº: 1

Dirección : Mikel Urrutia

Diseño y Maquetación: DMS Agencia de Publicidad

Fotografía: Silvia Maidagan

Impresión: IDG Gabiria

Colaboradores Secciones:

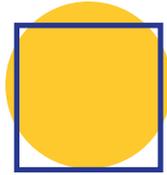
Nutrición: Elena Jometón

Pádel : Alejo Alvarez

Tenis: Manuel Poyán

Cultura: Raquel Onzain

Departamento Comercial: Teléfono 673 98 27 43



# Gabriel Maura

## Abogado

C/ Alameda de Recalde 46, ppal. izda. 48011 – Bilbao

Teléfono: 94 444 45 00 - 616 96 60 73

Email: [gabrielmaura@abogadogabrielmaura.com](mailto:gabrielmaura@abogadogabrielmaura.com)

### SERVICIOS

SERVICIO DE IMPRENTA 24 HORAS

PERSONALIZACIÓN DE ARTÍCULOS DE MERCHANDISING

MARCAJE DE ROPA

DISEÑO GRÁFICO

PROMO 500 TARJETAS DE VISITA 25€



 C/ PABLO DE ALZOLA 9 · 48012 BILBAO

 696 790 792  944 423 668

 [IDGALZOLA@GMAIL.COM](mailto:IDGALZOLA@GMAIL.COM)

 [WWW.IMPRENTADIGITALGABIRIA.COM](http://WWW.IMPRENTADIGITALGABIRIA.COM)



# La Importancia de una Alimentación Saludable y Hábitos de Vida en el Mantenimiento de la Salud y la Juventud

El envejecimiento es un proceso natural e inevitable, pero la velocidad y calidad con la que ocurre dependen en gran medida de nuestros hábitos de vida. La alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable son factores determinantes para mantener el bienestar físico y mental, prevenir enfermedades y prolongar una apariencia joven. En este artículo, exploraremos cómo una dieta adecuada y prácticas saludables pueden marcar la diferencia en la calidad de vida y el envejecimiento.

## Impacto de la Alimentación en la Salud y la Juventud

La alimentación es uno de los pilares fundamentales para preservar la salud y retardar los signos del envejecimiento. Los nutrientes esenciales que obtenemos de los alimentos desempeñan un papel crucial en el funcionamiento celular, la regeneración de tejidos y la prevención de enfermedades crónicas.

### 1. Antioxidantes: Protección Celular y Longevidad

El estrés oxidativo, provocado por la acumulación de radicales libres, es una de las principales causas del envejecimiento prematuro. Los antioxidantes presentes en frutas, verduras y algunos frutos secos ayudan a combatir este daño celular.

- Vitamina C (cítricos, fresas, kiwi) y Vitamina E (aguacate, almendras) protegen la piel y refuerzan el sistema inmunológico.
- Polifenoles y flavonoides (té verde, cacao, uvas) tienen efectos antiinflamatorios y neuroprotectores.

### 2. Proteínas y Aminoácidos: Regeneración y Fortaleza Muscular

El colágeno, proteína clave en la piel, huesos y articulaciones, disminuye con la edad. Consumir proteínas de alta calidad (pescado, huevos, legumbres) y nutrientes como la vitamina C ayuda a su producción.

### 3. Grasas Saludables: Aliadas del Corazón y el Cerebro

Las grasas insaturadas y los ácidos grasos omega-3 (presentes en el salmón, nueces y aceite de oliva) reducen la inflamación, protegen el sistema cardiovascular y favorecen la función cognitiva.

### 4. Hidratación: Clave para la Elasticidad y el Funcionamiento Óptimo

El agua es esencial para la eliminación de toxinas, la hidratación celular y la

prevención de arrugas prematuras. Beber suficiente agua y consumir alimentos con alto contenido de agua (pepino, sandía, apio) contribuye a una piel sana y luminosa.

## **Hábitos de Vida Saludables: Más Allá de la Alimentación**

### **1. Actividad Física Regular**

El ejercicio mejora la circulación, fortalece los músculos y los huesos, y reduce el riesgo de enfermedades metabólicas. Actividades como el entrenamiento de resistencia, el yoga y el cardio moderado ayudan a mantener una apariencia joven y un cuerpo saludable.

### **2. Descanso y Sueño Reparador**

El sueño adecuado (7-9 horas por noche) es fundamental para la reparación celular, el equilibrio hormonal y la salud mental. La falta de sueño acelera el envejecimiento y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas.

### **3. Manejo del Estrés**

El estrés crónico eleva los niveles de cortisol, lo que contribuye al envejecimiento prematuro y al deterioro de la salud. Técnicas como la meditación, la respiración profunda y el contacto con la naturaleza pueden reducir sus efectos negativos.

### **4. Evitar Sustancias Nocivas**

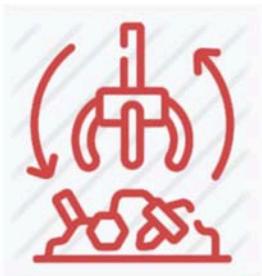
El consumo de tabaco, alcohol en exceso y alimentos ultraprocesados acelera el envejecimiento y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas. Sustituirlos por hábitos más saludables es clave para la longevidad.

### **La epigenética**

El mantenimiento de la salud y la juventud no depende únicamente de la genética, sino principalmente de nuestras elecciones diarias. Una alimentación balanceada, acompañada de ejercicio regular, un descanso adecuado y una correcta gestión del estrés, contribuye significativamente a una vida más plena y saludable. Adoptar estos hábitos no solo prolonga la longevidad, sino que también mejora la calidad de vida, permitiendo disfrutar de cada etapa con vitalidad y bienestar.

**María Elena Jometon**





# CHATARRAS Y METALES **VILLAR**



 **POLÍGONO SANGRONIZ**  
**DIRECCION, IBERRE KALEA,**  
**PARCELA 5, NUMERO 4- BIS.**  
**48150 SONDIKA**

**Tel. 94 636 42 14**

**696 82 99 08 - 641 08 17 72 - 634 75 75 93**





# LAS ARTES ESCÉNICAS EN EL GRAN BILBAO DEL SIGLO XXI

Para este primer número de nuestra revista Bilbao Live hemos querido reflexionar sobre los espectáculos que podemos ver en Bilbao y alrededores en esta segunda década del siglo XXI en que nos encontramos.

Por suerte tenemos muchas opciones de diferentes géneros musicales y teatrales. Hay público tanto para el teatro, la danza y los conciertos en grandes escenarios, como para otras muestras más modestas y alternativas.

No obstante, con la multiplicación de las plataformas digitales y la disminución de las ventas de discos, la coyuntura cultural ha cambiado mucho en las últimas décadas. Por ello hemos querido plantear una pequeña reflexión y conocer la opinión de algunos artistas.

Como el próximo 30 de junio comienza en Bilbao, la 26ª edición del Festival de Teatro y Artes de calle, BILBOKO KALEALDIA, hemos querido entrevistar al actor Fernando Barado, que va a participar con el espectáculo ARTILUSIO.

Fernando, original de Bilbao, estudió arte dramático en la escuela de Getxo y lleva dedicándose al teatro más de 25 años. El próximo mes de julio la compañía de teatro Markeliñe, a la que pertenece desde hace más de 18 años, presentará en el parque de Doña Casilda su espectáculo ARTILUSIO.

**Raquel** - Hola Fernando, ¿Consideras que ha cambiado mucho el panorama escénico en los últimos años?

**Fernando** - Hola Raquel, primero comentar que, al igual que Bilbao ha ido cambiando, también lo ha hecho el panorama escénico, tanto a nivel de oferta como a nivel de infraestructuras.

En cuanto a la oferta anual, hay un crecimiento de salas privadas o alternativas a las que pueden acudir tanto compañías vascas como de otros lugares, para presentar sus trabajos con unos medios más adecuados. De esta forma ha crecido mucho el número de espectáculos que se pueden ver durante todo el año.

No como hace unas décadas, donde la oferta se reducía fundamentalmente a las compañías que venían en Aste Nagusia a presentar sus trabajos.

**Raquel** - ¿Crees que es fácil ganarse la vida con la música, el teatro o la danza hoy en día?

**Fernando** - No, de ninguna manera. Fácil no ha sido nunca y si te remites a los datos, más que difícil, es imposible. El porcentaje de personas que se ganan la

vida con el teatro o la música es irrisorio y si hablamos de la danza, la palabra no es difícil, es una quimera.

En esto los franceses nos ganan por goleada. Mi visión es que el ARTE hace evolucionar a los seres humanos y si no se apoya y encima se recorta, estamos perdidos. El ARTE se tiene que ver como una inversión. En Francia lo saben y a los creadores se les paga por las horas invertidas en crear un espectáculo.

**Raquel** - Cuéntanos qué vais a ofrecer al público bilbaíno en el Kalealdi.

**Fernando** - La compañía Markeliñe, que además este año cumple 40 años contando historias, presenta su último espectáculo de calle titulado ARTILUSIO, galardonado en Zaragoza con el Premio al Mejor espectáculo en el XIV Festival Internacional de Teatro de Feria y que nos ha ido regalando muchas alegrías.

El año pasado llegamos a las 35 funciones y este 2025 pasaremos de las 40. Acabamos de venir de Braga, y hemos actuado para más de 2.000 personas en los dos días que hemos estado.

Por desvelar algo, ARTILUSIO, es una máquina que transforma las historias de los libros en realidad. Y lo hace a través de Greta, una anciana con mucha imaginación. Le acompañan su cuidadora Pina y Panpin, un personaje un tanto extraño que adopta múltiples personalidades al cual doy vida.

Os invito a venir a verlo porque os sorprenderá gratamente. Es un espectáculo para todos los públicos, grandes y pequeños, así que nos vemos en el Kalealdi en Bilbao. Un saludo.

**Raquel** - Genial Fernando, un saludo y ¡Mucha mierda!



# Ortodoncia para toda la familia

Primera Consulta y estudio  
de ortodoncia gratuito\*

\*Valorado en 125€



C. María Díaz de Haro, 36, Abando

**944 67 62 17**

Pide tu cita

