

BILBAO

ALIVE

bas**ca**ke

ENTREVISTAS

Larraitz San Martín - Boga Water
40 Open ITF Kiroleta Bakio
Nutrición - Elena Jometón
Cultura - Raquel Onzain



Larraitz San Martín - Boga Water

¿Larraitz cómo surge esta idea de poner en marcha este nuevo proyecto?

Son ya muchos años afincada en el municipio de Ondarroa y a través de los paseos que me he ido dando, por este pueblo pesquero, por zonas como el monte, la playa, el puerto pesquero, vas comprobando la cantidad de suciedad que te vas encontrando como botellas de plástico, envases de lejía, bueno mucha suciedad en general, y me llamaba la atención, y me daba mucha rabia ver sucia la playa y su alrededor y me decía que se podía hacer, habrá alguna manera de poder resolver este problema o al menos de aportar algún granito de arena, para que todo este se pudiera mejorar.

Luego en su momento entramos en el confinamiento, el tema del ozono, se está rompiendo ya nos concienciamos un poco más y ahí me dije ya el no va más, esto se está derrumbando, el ozono se está rompiendo, mira los virus etc, y entonces empecé a indagar empresas, me puse en contacto con fábricas, con franquicias, y recoger información para algún día, si montaba alguna empresa, poder aportar algo y poder eliminar algunas cosas que estaban dañando el medio ambiente y directamente a nosotros, mira cuanto tiempo estuvimos confinados por un virus, ahí empezó todo, hasta hoy que he ido poco a poco sacando información, indagando por aquí y por allí hasta que el 7 de mayo de este año pongo en marcha esta empresa.

¿Cómo surge la marca Boga Water?

La palabra Boga viene del latín bogar, que es remar y en esta localidad de Ondarroa, el remo es un deporte muy popular e importante en esta zona, también muy relacionado con mi familia, mi abuelo era de Mutriku y mi abuela de Ondarroa y después de la guerra y la postguerra mis abuelos formaron una pequeña empresa de barcos, compraron un barco de bajura y después fue el primer barco de pincho, se llamaba en esa época Boga Boga SL, y entonces en homenaje a mi aita y mis abuelos, puse el nombre de Boga Water porque es de aquí, que es de nuestro entorno y luego las cuatro palabras que fuera sencillo y que fuera legible con agua, con la mar y así surge.

¿Sistema de funcionamiento de Boga Water?

Como empresa lo que Boga Water va a proponer, es eliminar los bidones y las botellas de agua, vamos a empezar por esos dos problemas muy importantes, para poder restringirlas, los bidones están en el plástico y por lo tanto son aguas estancadas y las vamos a sustituir por fuentes de agua, que sacan el agua in situ, son fuentes sofisticadas que pasan un proceso, se conectan a la toma de red del agua, que pasan el agua potable a un agua saludable, con su ph correspondiente. Entonces pasamos de aguas estancada en bidones de plástico con viscenola a fuentes que se conectan a la red, que te sacan agua fria y caliente en el momento y son saludables.

Por un lado vamos a enfocarnos en los bidones y por otro en las botellas de plástico, dirigido a restaurantes, hoteles, grandes superficies y van a ser dispensadores, por que el caudal del agua va a ser mayor, entonces lo mismo va a pasar por una máquina que es sofisticada, que va a pasar el agua potable a una saludable y en botellas de cristal, para así poder servir las en los lugares antes mencionados y poder eliminar el plástico.

Hay un tercer producto que es de limpieza, en vez de utilizar lejías o productos químicos, se conecta una máquina a la red de agua y le aporta oxígeno, perioxido de hidrogeno y una carga electroáctica negativa, y se mete en un bote, que no es de plástico y es el desincrustante más potente que hay en la naturaleza, y lo que hace es



Boga Water

www.bogawater.com

Reportaje Fotográfico:
Yolanda Eizaguirre



limpiar y desinfectar, desde la cocina donde más grasa hay, hasta los cristales, el suelo, la mesa, funcionamos de una forma personalizada, me gusta ir a los sitios, ver que necesidades tienen cada uno y aportarles la mejor solución, puede ser un renting o compra-venta, adaptandonos a todo tipo de clientes.

¿Cuales son los principales beneficios a nivel de salud y consumo?

El principal es evitar el plástico, el cual tiene **viscenol A** que es un disruptor endocrino y afecta a la salud, los estudios realizados aportan que en la orina tenemos ya plásticos y las analíticas muestran cantidad elevada de ellos.

Entonces lo que tenemos que hacer es eliminar los plásticos, es decir el viscenol, y al beber este agua tratada y saludable nos hidratamos eliminamos los ácido grasos y nos limpiamos, la base de todo es el agua, si el cuerpo no bebe agua lo nota entonces darle agua saludable al cuerpo nos ayuda en todos los aspectos desde el dolor en articulaciones, el alcohol que nos deshidrata, por lo tanto estar bien hidratado y con una agua de calidad es fundamental para nuestra salud.

¿A quien va dirigido Boga Water?

Va dirigido a hoteles, restaurantes, cafeterías, gimnasios, oficinas, catering... y para todas las personas que quieran beber un agua más saludable y cuidar el medio ambiente.



IDOIA MIELGO

Mediadora de Seguros

+ 34 637 021 508



Personales

vida, salud, accidentes, pensiones, decesos

Patrimoniales

auto, hogar, hipoteca inversa

Empresariales

RC, multiriesgo comercial, comunidades



GARBI MOVIL

Limpiamos allí donde estés



📍 Biarritz, 2 B - 1º F. 48002 BILBAO

☎ 94 443 36 65 · 680 443 863

📞 94 443 01 80

✉ biarritz@asesoriagordoniz.com



Direct



CAUCHOEXPRES
ROTULACIÓN Y MARCAJE DESDE 2002. ÚRTETIK



DMS

Agencia de Publicidad

Diseño de publicidad y web - Imprenta - Diseño Gráfico
info@dmssoluciones.com

607 251 349

40 OPEN KIROLETA ITF DE TENIS DE BAKIO 2025

Gran semana de tenis para el francés Clement Chidekh, que volvió a repetir triunfo en la pista central del Club Kiroleta de Bakio ante el jugador colombiano Adriá Soriano por el resultado de 6/0 y 6/2.

Además del triunfo en la categoría individual, Clement Chidekh, se alzó también con el título en la modalidad de dobles absolutos, junto a su compañero el británico Mark Whitehouse, ambos se impusieron en la final a los jugadores británicos Laim Hignett y James Mackinlay por el resultado de 6/3 y 7/5.

Destacar la gran edición tan especial de esta gran torneo internacional de tenis, celebrado en el municipio Bizkaino de Bakio, el gran éxito tanto a nivel deportivo y tenístico, ofrecido por todos los jugadores que acudieron hasta este Club Kiroleta y también nos gustaría destacar la gran afluencia de público que pudieron disfrutar durante toda la semana, de este gran torneo internacional de tenis.

Para finalizar este pequeño comentario, destacar que en el Acto de Entrega de Premios del 40 Open ITF Kiroleta de Bakio, contó con la gran presencia de Emilio Sanchez Vicario, invitado por la Organización del Torneo y al que Igor del Busto, Director de este Open le dedicó unas palabras de agradecimiento por haber podido contar con su visita y así poder disfrutar de la final en la tarde del sábado 28 de junio.





Bar - Restaurante

Zarrakoa Bidea 7, Bakio - Bizkaia

946 19 47 50

www.tabernabirjilanda.com



656 75 33 11



"grandes vinos de pequeñas bodegas"



Igor Lauzirika Aransolo
Etxeko Fisioterapia a Domicilio

644 201 328

Tlfn y Whatsapp
igor@lauzirikafisio.eus
www.lauzirikafisio.eus



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, Rekalde
Bilbao - Bizkaia Teléfono: 944 07 84 99
www.bilconver.com**

Bilbao Alive Nº 2

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

VINTXO

García Rivero 5
Bilbao, Bizkaia
Teléfono: 946 29 39 03

DE BOCA 
MADRE
Descubre el Corazón
de México en Bilbao

Elcano 24
Bilbao, Bizkaia
Teléfono: 944 10 35 52
www.debocamadre.com

SERVICIOS

SERVICIO DE IMPRENTA 24 HORAS

PERSONALIZACIÓN DE ARTÍCULOS DE MERCHANDISING

MARCAJE DE ROPA

DISEÑO GRÁFICO

PROMO 500 TARJETAS DE VISITA 25€

 
ImprentaDigital Gabiria

 C/ PABLO DE ALZOLA 9 · 48012 BILBAO

 696 790 792  944 423 668

 IDGALZOLA@GMAIL.COM

 WWW.IMPRENTADIGITALGABIRIA.COM

 TU IMPRENTA
DE CONFIANZA



Alimentos Vivos vs. Comida Ultraprocesada: Impacto en la Salud y el Bienestar

La alimentación es un pilar fundamental para la salud y la longevidad. Sin embargo, no todos los alimentos tienen el mismo impacto en nuestro organismo. Existe una diferencia crucial entre los alimentos vivos, que son frescos y naturales, y la comida ultraprocesada, cargada de aditivos y con bajo valor nutricional. En este artículo, analizaremos cómo cada uno afecta la salud y por qué es importante priorizar una alimentación basada en productos naturales.

¿Qué son los Alimentos Vivos?

Los alimentos vivos son aquellos que conservan su estructura natural, están llenos de nutrientes y tienen un impacto positivo en el organismo. Se caracterizan por ser frescos, ricos en enzimas y sin aditivos químicos.

Beneficios de los Alimentos Vivos

1. Mayor Valor Nutricional

Son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales para el funcionamiento celular.

Mantienen intactas sus enzimas digestivas, así facilita su absorción y digestión.

2. Favorecen la Salud Intestinal

Alimentos fermentados como el kéfir, el chucrut y el yogur natural contienen probióticos que equilibran la microbiota intestinal.

Las frutas y verduras aportan fibra, clave para la salud digestiva.

3. Fortalecen el Sistema Inmunológico

Sus compuestos bioactivos ayudan a prevenir enfermedades y reducen la inflamación.

4. Contribuyen a la Energía y Vitalidad

No contienen químicos artificiales que sobrecargan el organismo.

Proporcionan energía sostenida sin causar picos de azúcar en sangre.

Ejemplos de Alimentos Vivos

- Frutas y verduras frescas
- Germinados y brotes (alfalfa, lentejas, trigo)
- Frutos secos y semillas crudas
- Lácteos fermentados naturales
- Miel cruda y no pasteurizada
- Hierbas frescas y especias naturales

¿Qué es la Comida Ultraprocesada?

La comida ultraprocesada está compuesta por ingredientes industriales, aditivos y conservantes, con un mínimo o nulo valor nutricional. Son productos diseñados para ser altamente palatables, pero con efectos negativos en la salud a largo plazo.

Efectos Negativos de la Comida Ultraprocesada

1. Pobre Valor Nutricional

Alta en calorías vacías, azúcares refinados y grasas trans.
Deficiente en vitaminas, minerales y fibra.

2. Impacto Negativo en el Metabolismo

Aumenta la resistencia a la insulina, favoreciendo la diabetes tipo 2.
Provoca inflamación crónica, contribuyendo a enfermedades cardiovasculares y obesidad.

3. Desequilibrio en la Microbiota Intestinal

Contiene conservantes y edulcorantes artificiales que dañan las bacterias benéficas del intestino.

4. Aumento del Riesgo de Enfermedades

Relacionada con mayores tasas de hipertensión, cáncer y trastornos neurológicos.

Ejemplos de Comida Ultraprocesada

Refrescos y jugos artificiales
Comida rápida (hamburguesas, nuggets, papas fritas)
Pan y bollería industrial
Snacks empaquetados (papas fritas, galletas...)
Embutidos y carnes procesadas
Cereales de caja con alto contenido de azúcar

Haz la diferencia

La diferencia entre los alimentos vivos y la comida ultraprocesada es abismal en términos de salud y bienestar. Mientras los primeros nutren, revitalizan y fortalecen el organismo, los segundos deterioran la salud y favorecen el envejecimiento prematuro.

Optar por una dieta basada en alimentos naturales es clave para mantener un equilibrio óptimo y prevenir enfermedades a largo plazo.

Un saludo,

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



MURPROTEC 25 Años

Tratamientos definitivos contra la humedad

25 años eliminando humedades.
Protegiendo tu refugio,
desde dentro



Además, este verano celebra
nuestro **25 ANIVERSARIO** con
condiciones especiales:

25 % O HASTA
48 MESES
D.T.O. SIN INTERESES*

*Promoción válida desde el 16/06/2023 hasta el 13/09/2023 ambos días incluidos.
Ver condiciones de la promoción en www.murprotec.es/verano25aniversario

ELIMINA LAS
HUMEDADES

MURPROTEC UNA
DECISIÓN INTELIGENTE



CONTRATA YA
LA PROMOCIÓN
ESCANEARDO
ESTE QR

900 11 00 00
www.murprotec.es



ESTADO
FABRICADO EN
EUROPA



FILTRACIONES



CALIDAD DEL AIRE

UNA MIRADA HACIA EL JAZZ CON JON URRUTIA

Continuando con nuestra reflexión sobre las artes escénicas en nuestro entorno, y con motivo del Getxo Jazz que acaba de tener lugar en este mes de julio, hemos querido dirigir la mirada hacia este género musical, y para ello hemos entrevistado a Jon Urrutia, gran músico, pianista, maestro, y compositor vizcaíno.

Raquel - Teniendo en cuenta lo que ha cambiado el mundo en las últimas décadas debido al desarrollo de internet y las redes sociales ¿Crees que ha cambiado también la escena del jazz? ¿Consideras que se sigue escuchando tanto como hace unos años?

Jon - Internet, las redes sociales y las plataformas de streaming (Spotify, etc...) han afectado a los músicos y a los hábitos de consumo de música.

Las nuevas generaciones ya no compran discos, y por consiguiente la calidad de las producciones de los grupos de música comercial ha descendido considerablemente desde los años 2000. Las redes sociales son las nuevas plataformas de promoción, pero hay una sobreoferta, una saturación, y la escucha es volátil y poco concentrada, no como cuando te comprabas el disco.

Hablar de Jazz es demasiado genérico, el Jazz es la más popular de las músicas cultas, y la más sabia de las populares. Existen cientos de subestilos, algunos más comerciales y otros más abstractos e intelectuales.

Los músicos de Jazz son ciertamente los más expertos en el arte de la improvisación, y la escena no ha cambiado mucho en mi opinión. Es muy común para un músico de Jazz tocar con sus proyectos creativos instrumentales con otros improvisadores virtuosos que no le generan muchos ingresos en invierno, y luego irse de gira en verano con algún artista comercial.

Los artistas de Pop-Rock más renombrados suelen contar con músicos de Jazz en sus grupos, véase Sting, Stevie Wonder, Steely Dan etc.

El Jazz es el abuelo del Rock. La batería y la guitarra eléctrica nacieron para formaciones de Jazz. Y el contrabajo de las bandas Rockabilly comenzó a popularizarse en bandas de Jazz.

Sea por escucha concentrada o indirecta, el Jazz está omnipresente en nuestras vidas. El Soul, el R&B tienen elementos del Jazz, hasta el acorde de Mi treceava de "Sex Machine" es un acorde de Jazz. Los estándares sobre los cuales improvisamos son de películas americanas, de musicales.

Raquel - ¿Qué opinas sobre el festival de jazz de Getxo?

Jon - Le tengo especial cariño. En él he podido presentar muchos proyectos desde muy joven. Agradezco especialmente a Iñaki Saitua, el director del festival, que se acaba de



Jon Urrutia - Músico y compositor

jubilarse, en las múltiples ocasiones en que me ha invitado a presentar proyectos aquí, en casa. Y espero poder seguir haciéndolo en el futuro.

Raquel - De todas tus facetas como músico, pianista, compositor, maestro ¿Cuál es la que más te gusta hacer?

Jon - Desde el principio de mi carrera profesional hace más de 25 años siempre he compaginado conciertos, docencia y creación musical, y todas estas facetas se complementan.

En mi faceta docente llevo desde 2020 como responsable de la cátedra de Piano de Jazz del Conservatorio Superior de Málaga, y teniendo a adultos en vía de profesionalización, cuento con alumnos de muy buen nivel.

Me encanta tocar conciertos, pero es complicado vivir solo de ello. Además no me veo todo el año viajando, me gusta dormir en mi cama de vez en cuando. La faceta del compositor es de las más solitarias, como la del estudio del instrumento, pero son necesarias, es la que no ve la gente.

Raquel - Sabemos que no es fácil ser músico profesional hoy en día ¿Qué echas de menos en nuestra sociedad?

¿Qué crees que el público en ocasiones no percibe?

Jon - Llegar a ganarse la vida con la música es casi una utopía. En ese sentido me siento muy privilegiado, aunque ello es fruto de miles de horas de estudio y de mucho esfuerzo, sacrificio y disciplina. La gente piensa que el músico toca una hora durante el concierto y ya está, muchas veces no ve el trabajo que hay detrás.

Raquel - ¿A qué invitarías a tus fans en el futuro cercano? ¿Cuáles son tus próximos proyectos?

Jon - Tengo proyectos con arreglos y composiciones que van desde el solo Piano hasta el Sexteto. El trío con arreglos de temas de Clásica en ritmos de Jazz (Funk, Latin ...) funciona muy bien para el público en general, y cuando el presupuesto lo permite el Sexteto de Latin-Jazz con invitados gusta mucho.

Tuvimos ocasión de invitar a la fantástica Big Mamma del Soul-Jazz, Denise King en Málaga y el teatro estuvo lleno.

Raquel - ¿Y a qué invitarías al público que aún no te ha escuchado todavía?

Jon - A seguir mis diferentes proyectos en mi web www.jonurrutiamusic.com.

A partir de esta página, tenéis los enlaces a las diferentes plataformas donde ver y escuchar mi música (Youtube, Facebook, Instagram, Spotify etc.)

Raquel - Muchísimas gracias Jon, por tus aportaciones y por tu música, espero de corazón que sigas disfrutando y acumulando éxitos.

Raquel Onzain

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

