

COMO MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA, TAMBIÉN RELACIONADA CON LA SALUD.

OBJETIVO

Relacionar la estancia de los asistentes a las XXIX Jornadas de AES en la Ciudad de Málaga con un aumento en la Calidad de Vida de los participantes.

SUJETOS Y MÉTODO

Con una estancia en Málaga de 3 días, durante los cuáles se visitará la ciudad, se disfrutará de su gastronomía, de su clima y de sus gentes, observaremos si existe un aumento en la calidad de vida de los individuos participantes en el estudio.

Ámbito de estudio: XXIX Jornadas de Economía de la Salud que se desarrollan en la ciudad de Málaga del 16 al 19 de Junio del 2009.

Sujetos: Grupo de aproximadamente 350 sujetos que asisten a dichas Jornadas, expertos en Economía de la Salud, abundan los médicos y los economistas y algunos farmacéuticos.

Al ser un grupo tan numeroso, y no disponer de personal suficiente para una atención personalizada, usaremos unas "guías" (de elaboración propia) a través de las cuáles informaremos sobre como poder disfrutar al máximo de la ciudad de Málaga en los momentos de ocio, sin olvidar la importancia de la asistencia a las sesiones presenciales de las Jornadas.

MATERIAL DE TRABAJO

A través de esta guía elaborada por el Comité Organizador.

HISTORIA DE LA CIUDAD

Málaga es, ante todo, una ciudad abierta a todos, es una ciudad amable y de clima excepcional en la que, cualquiera que la visite, sentirá el cariño de los malagueños y disfrutará de unos magníficos días.

El mar Mediterráneo baña sus costas, y los montes de Málaga la circundan, punta del sur de Europa que guarda celosamente restos de las culturas que por ella pasaron, siendo una ciudad con verdadero encanto e historia en la actualidad, además de que la alegría rellena todos sus rincones.

En escasos minutos es posible salir de su Teatro Romano para recorrer la fortaleza musulmana de la Alcazaba; admirar la majestuosidad renacentista de su Catedral y sumergirse después en la animada vida de las calles cercanas.

El centro de la ciudad es una combinación de su antiguo trazado, de herencia islámica, cuya impronta aún conservan algunas vías como calle Granada o calle Fresca, con las reformas urbanísticas del siglo XIX. Su más logrado ejemplo, la calle Larios, constituye el eje principal del Centro Histórico.

Patrimonio cultural. Lugares de interés:

El **Teatro Romano**, se construyó en época de Augusto, ampliándose y modificándose en época Flavia, es por tanto, junto al de Cádiz y Acinipo de Ronda, de los más antiguos de Andalucía. De la *scaenae* sólo se conserva su arranque hasta cuatro metros de altura y el *proscenium* se ha reconstruido hipotéticamente. No se asusten si al acercarse ven un Pulpo gigante, tiene su historia (y allí la podrán conocer).

El **Castillo de Gibralfaro** de base fenicia, construida por el rey Yusuf I en la época árabe, situado en la cima del monte del mismo nombre, en pleno centro de la ciudad. Constituye un mirador magnífico sobre la bahía malagueña.

A los pies de Gibralfaro está la **Alcazaba**, es el monumento medieval islámico más importante que ha llegado hasta nosotros. Desde su construcción en el siglo XI, ha marcado el perfil de la ciudad personalizando el enclave a partir de su comprensión como una unidad urbana que fundamentaba su principal característica en la inexpugnabilidad.

Tras la conquista cristiana de la ciudad, se construye la impresionante **Catedral** de la Encarnación, cuya característica más conocida es estar inacabada. La falta de una de sus torres hace que los ciudadanos la apoden cariñosamente como "La Manquita". Según la versión tradicional, el dinero que había para ello se destinó finalmente al arreglo de los Caminos de Antequera y Vélez; pero, según una interpretación más romántica, pero sin documentar, el dinero que estaba dispuesto para la construcción de esa torre fue enviado como ayuda para la guerra de la independencia norteamericana. Junto a la Catedral se encuentra el **Palacio Episcopal**, con una bellísima fachada barroca

La **Alameda Principal**, paseo flanqueado por varios ficus bicentenarios, fue el primer gran paseo de los burgueses malagueños. Se configura durante el siglo XVIII. Posee varios puntos de interés como la famosa taberna Antigua Casa del Guardia, establecimiento con siglo y medio de historia donde se sirven los típicos vinos malagueños.

La **calle Marqués de Larios**, principal vía, y legado de la planificación urbanística de la ciudad decimonónica, es una vía abierta en 1891 con la idea de comunicar la Plaza Mayor (hoy **Plaza de la Constitución**) con el Puerto de Málaga. Flanqueada por una serie de edificios de estilo inspirado en la Escuela de Chicago, es un ejemplo único y rompedor en toda Andalucía. Es el auténtico "salón de Málaga", centro donde tienen lugar todos los grandes acontecimientos urbanos y se toma el pulso a la ciudad.

El **Parque de Málaga**, jardín botánico subtropical paralelo al puerto formado en terrenos ganados al mar. Se trata de una avenida de casi un kilómetro de longitud jalonada con pequeñas estancias, paseos y estatuas, que se inició en 1876. Contiene ejemplares vegetales procedentes de los cinco continentes y adaptados de manera natural a Málaga, se trata de una de las joyas botánicas de Europa. El se encuentra flanqueado por edificios monumentales, como el **Ayuntamiento**, la **sede del Banco de España**, el neomudéjar **Antiguo Edificio de Correos y Telégrafos (sede actual del Rectorado de la Universidad)** y el **Palacio de la Aduana**, palacio neoclásico del siglo XVIII sede del Museo de Bellas Artes, que destaca por sus muros "almohadillados" y por las altísimas palmeras que flanquean su fachada principal.

La ciudad es también conocida por ser el lugar de nacimiento del famoso pintor Pablo Ruiz **Picasso** y cuenta con uno de los tres museos de mayor importancia del mundo sobre el artista, así como su casa natal, situada también en la Plaza de la Merced, donde se conservan objetos de la infancia del artista más renombrado del siglo XX. El **Museo Picasso de Málaga**, así como el **Centro de Arte Contemporáneo, CAC Málaga**, tienen gran afluencia de visitantes.

También destacan los jardines históricos de **La Concepción** y **El Retiro**; el **Mercado de Atarazanas**, edificio decimonónico construido en hierro que incorpora un arco nazarí del siglo XIV; la Casa Barroca de las Atarazanas; y el monumento a José María Torrijos, liberal español, que fue ejecutado en la ciudad junto a sus compañeros, y cuyos restos descansan bajo el gran obelisco en su honor en la céntrica Plaza de la Merced.

DECÁLOGO PARA COMER PESCAÍTO

1. Lo primero y nada más llegar: una "cervesita" fresquita o en su defecto un "tinto de verano" con casera o con limón. Sólo para abrir boca.
2. "El pescao aunque manche se come con los deos, no se te vaya ocurri usa el teneo y cuchillo, ya te darán una toallita húmeda pá lavarte las manos"
3. La comida se divide en 2 partes: la primera, el marisco; y después ya viene el pescaíto frito.
4. Lo que diferencia Málaga de cualquier otra provincia andaluza en lo que se refiere a gastronomía del mar, es sin duda: el espeto de sardinas.
5. Lo típico de Málaga en relación al marisco son las coquinas salteadas o las conchas finas, que con un poquito de pimienta y limón están de lujo.

6. En pescaíto hay gran variedad: boquerones vitorianos, calamares, calamaritos, rosada frita o a la plancha, chopitos, salmonetes, jureles, ...
7. Siempre se puede acompañar de un chorrito de limón, dependiendo de los gustos propios y de los comensales que nos rodean (aunque existe controversia en el uso del limón en el pescaito frito, datos no publicados, generalmente el adobo y el limón se emplea cuando el pescado no es fresco).
8. Para acompañar se puede pedir una ensalada mixta, aunque lo más típico es la ensaladilla de pimientos (rojos asados, para quien no lo sepa) sobre todo si se piden/encuentran unos chanquetitos (típico malagueño pero prohibido hace años por ser "pezqueñines").
9. Recordamos que debemos seguir bebiendo, nos podemos pasar al vino blanco, o sino continuamos con la "cervesita" o el tinto de verano.
10. Para acabar un postrecito (tarta , helado de turrón, fruta de temporada...) y un café:

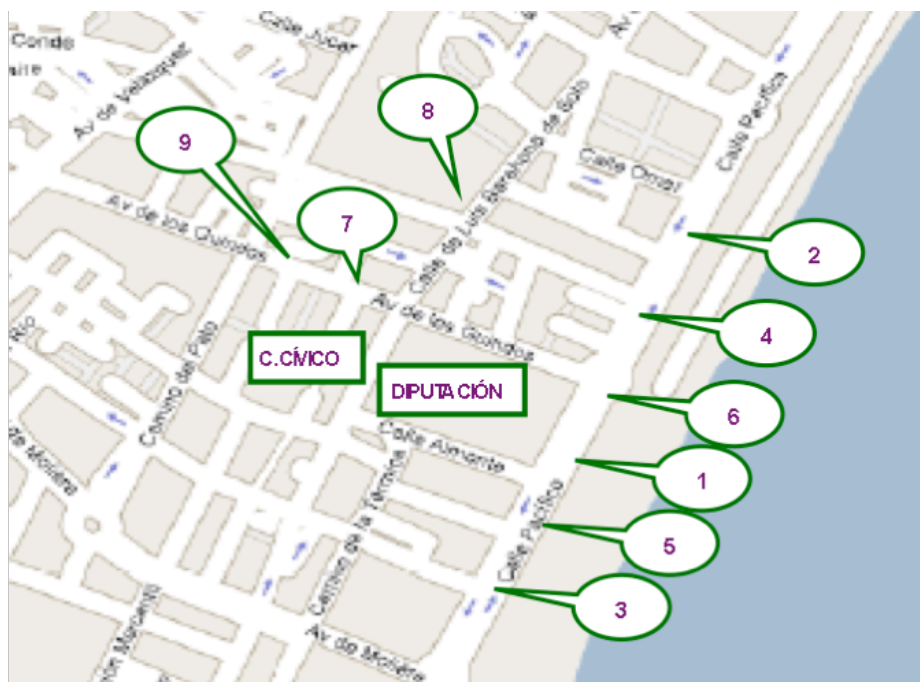


RESTAURANTES ZONA CENTRO

		Teléfono	Dirección	Comida
1	MARIANO	952.22.90.50	Plaza Carbón	Cocina de típica
2	ALEA	952.21.86.39	C/ Fajardo	Cocina de autor
3	A SAKO	952.21.40.60	C/ Carreterías	Japonés
4	CITRON	952.22.63.99	Plaza Merced	Cocina de autor
5	CLANDESTINO	952.21.93.90	C/ Niño Guevara	Cocina de autor
6	EL PIMPI		C/ Granada	Bodega típica
7	EL TRILLO	952.60.39.20	C/Larios	Cocina Mediterránea
8	GARRAFAS		Méndez Nuñez	Bodega
9	GORKI	952.22.14.66	C/ Strachan	Tapas
10	LA MORAGA		Cerca C/Larios	Tapas. Dani García.
10	ORELLANA		Cerca C/Larios	Tapas, y más tapas
11	LA BARRA	952.22.39.54	C/ Bolsa	Tapas

RESTAURANTES ZONA CENTRO CÍVICO

		Teléfono	Dirección	Comida
1	Chiringito Casa Lucas	952.23.03.54	Pº Marítimo A. Banderas	Pescado. FRENTE AL MAR
2	Chiringito Escribano	952.23.80.90	Pº Marítimo A. Banderas	Pescado. FRENTE AL MAR
3	Chiringito Fernando y Lola		Pº Marítimo A. Banderas	Pescado. FRENTE AL MAR
4	Chiringito María	952.24.56.81 670.631.232	Pº Marítimo A. Banderas	Pescado. FRENTE AL MAR
5	Chiringito Mar Salá		Pº Marítimo A. Banderas	Pescado. FRENTE AL MAR
6	Chiringito Pascual	952.23.99.68	Pº Marítimo A. Banderas	Pescado. FRENTE AL MAR
7	El Botijo	952.24.67.84	Avd Guindos, 33	Ibéricos, Carne, Pescado
8	El Envero	952.23.79.48	c/ Luis de Barahona de Soto, 6	Ibéricos, Carne, Pescado
9	Marisquería Santa Paula	952.23.94.45	Avd. Guindos	Pescado, Marisco



¿DÓNDE TOMAR 1 COPITA?

En la zona del centro existen numerosos bares, pubs, discos y mezclas donde tomar una copa con distintos ambientes y precios similares. Entre ellos destacamos: **CASANOVA, KARMA, OPIUM, ARTE, LICEO**. Ambiente alternativo: **REINAS y WARHOL**

DICCIONARIO CONTEXTUAL MALAGUEÑO

Palabra	significado
a tó meté	De prisa y corriendo.
año la pera	Del año catapún.
abe	¿Sabes? «El lotro día ehtuvimo en el zine, ¿abe canío?
abombao	Alelado, despistado, ehnortao.
abriero	«Abriero (de) boca» Bostezo
aguacujá	Medusa, sobre todo las grandotas que aparecen en la playa cuando hay oleaje.
agualevante	Mal humor.
alargarse	Acercarse a algún lugar cercano. «Niño alárgate a la tienda y compra el pan»
alleteando	Corriendo (a tó meté)
aliquindoi	«estar aliquindoi», estar a lo que se tiene que estar. Su origen probablemente viene de cuando los americanos hacían faenas en el puerto y enseñaban a los malagueños diciendo «Look and do it!»
allaílla	Más allá. «Ponte un poco más p'allaílla que quepamos tó en la mesa»
amoqué	A que... «¿Amoque te gusta este sitio?»
ancá	En casa de.
apañao	Alguien agradable, atento, servicial.
apamplao	Despistado, alobao, ehnortao, abombao.
apollardao	Ver ehnortao
apoquitapoco	Poco a poco.
avenate	Arrebato, deseo repentino de hacer algo.
aventao	vid Ehnortao
aviao	Que lleva lo suyo. “Anda que estas aviao”
bacalá	«Meter la bacalá»: Engañar a alguien.
bajío	Mala suerte, cenizo.
bajini	«Por lo bajini» Sigilosamente, en voz baja.
batato	Sin destreza, poco hábil.
bichito (de) luz	Luciérnaga.
biznaga	Ramillete de jazmines con forma de bola y que va vendiendo el tío del bigote teñío por los bares del centro
bocaná	Golpe de aire
boquerón	Malagueño (también malaguita)
borde	Persona desagradable.
bujío	Antro.
burrá	Gran cantidad, pechá.
calimocho	Néctar de los dioses.
campero	Bocadillo a base de pan redondo, jamón cocío, mayonesa, y otros condumios que es complicado de acabar. Justificante ideal de las regurgitaciones nocturnas tras volver de marcha: «Mamá, el campero me ha sentao mal»
canío	Colega, vieo
candela	«Estar hecho candela» Estar muy cansado, hecho misto.
canino	Mucha calor.
capuana	Currito, paliza.
carloalla, carlodealla	Hospital Carlos Haya.

casa mata	Casa de una sola planta.
caslito	Eucalipto.
casolidá	Casualidad.
castrojo	Cateto de pueblo
cenachero	Vendedor ambulante de pescao. La estatua que nadie sabe dónde está.
cenacho	Cesta de esparto con asas
centro	Donde se busca el aguinaldo de los 40 Principales todas las navidades.
coco	Moño del pelo que se hacen las abuelas.
contrimás, contimás	Cuanto más.
copo	Producto de pescar con la red, o sea, los pescaos que se han cogido un día.
cuqui	«hueso cuqui» El cóccix.
chacina	Fiambre (para comer: jamón, mortadela con aceitunas, etc.)
changuay	Lío, guirigay. Hacer un intercambio
chapú	Chapuzá.
chauchau	Charlotear más de la cuenta.
chavea	Chaval, niño, hombre, colega.
chícharo	Guisante.
chigate	Chorro.
chifarrá	Herida, normalmente sangrante.
chiquititillo	Chiquitito, más pequeño.
chorra	Suerte, buena fortuna
chorraera	Tobogán
chuminá	Tontería.
chusmón	De la familia del merdellón pero con connotaciones delictivas
daleao	Torcido, ladeado.
dar de mano	Terminar el trabajo
ehmayao	Estar muerto de hambre.
ehmorecío	Amorato
ehnortao	Despistado.
emborrizar	Empanar o enharinar. Por similitud, llenarse de algo: «El niño viene emborrizao de arena la playa»
empicarse	Picarse, quedarse enganchado a algo. Por extensión, coger vicio con algo a fuerza de practicar mucho.
encogío	Tacaño
engorilao	Entusiasmado con algo
enguachihnao	Aguado (dícese especialmente del café)
engurruñío	Tacaño.
enritación	Mal rato, enfado.
enritarse	Enfadarse, irritarse.
entacao	“Salir entacao”, irse muy deprisa.
escalichao	Delgado en grado extremo.
esmayao	Desmayado, muerto de hambre.
esparruao	Desperdigado, suelto.
fatiga	Verguenza o reparo.
fíte	Fíjate. «Fíte tú, vieo»
gachas	Mimos. «Tener las manos de gachas» Ser propenso a que se le caigan a uno las cosas.
ganso	Grande.
gazpachuelo	Sopita de pescao y mahonesa.
gilao	Grillao
goler	Curiosear, echar sólo un vistazo. En particular curiosar en un comercio sin intención de comprar. «Voy a entrá a golé na má».
golismear	Ir de golía, cotillear.
gorrilla	Individuo que afirma vigilarte el coche si le das un euro y te lo raya si no se lo dás.

grillao	Loco, pirado
gualtrapa	Dícese de aquella persona de carácter mezquino, marrullero, chapuzas, inútil.
guarnío	Muy cansado, fatigado
guarrito	(De la marca «Warrington») Taladro
gilao	Loco, grillado, tonto.
guispar	Ver, vigilar a alguien.
habas	Pies, sobre todo grandes.
híopuchi	Hijoputa -no necesariamente en tono ofensivo.
hiel	«Saltar la hiel», comer delante del hambriento sin invitar, claro.
higona	Mujer tranquila, con pachorra o vaga.
hocicar	Caerse al suelo de bruces.
jopo	¡Fuera de aquí!. «A jopo tendío» De prisa y corriendo.
jamancia	Comida.
jarrillo	«Ser más apañado que un jarrillo» Ser alguien muy apañado. Si es apañado en grado superlativo, se dice que es «más apañado que el jarrillo de lata de John Wayne» (por aquello que le duró para todas las películas)
jábega	Barco de pesca con ojos.
jiñao	Cobarde
junteras	Compañías, amistades.
maúro	Bruto.
madrevieja	Alcantarilla.
maestro	Señor, también jefe: «Maestro, ¿tiene usted hora?»
maharón	Chalado, majareta.
mandanga	Guasa
mariquitazúca	Niño que juega con niñas.
mázimo	Lo más, lo mejor, insuperable. «Ehtuvo mázimo, campeón»
merdellón	(del francés merd de gens), imposible de definir sin verlo. Aunque la versión femenina es imposible no oírla.
mihita	Delicado, excesivamente mirado. «Ere mu mihita con la comía tú».
misto	Fósforo o cerilla. «Estar hecho misto», estar completamente destrozado.
moña	Afeminado
moraga	Como las pelis de surferos de California pero con sangría en vez de cerveza y espetos de sardinas en vez de hamburguesas.
muérdelo	«Muérdelo vieo», afirmación de sorpresa. «Muerde el rollo» Idem pero con contrariedad.
niña	Hembra humana de menos de 35 años.
nique	Como nuevo, reluciente.
nooove	Expresión de asombro
nove	No veas. Se usa tanto para frases tanto afirmativas como negativas. Los más malagueños alargan tanto la o («nooooooooooove») como la convierte en u («nuuve vieo»)
palo	Un barrio mu alejao del centro.
papafrita	Alguien ehnortao (dícese en tono despectivo).
pea	Borrachera.
pella	«Ereh un pella»: ¡Qué flojo que eres!
perita	Guay
pero	Manzana.
perraje	Cantidad astronómica de dinero.
petao	Dícese de algún recinto que está muy lleno. También de algún aparato o artefacto que falla.
piarda	No ir a clase, hacer pellas
piña	Golpe
picá	Voluntad repentina. «Me dio la picá y me fui pa la playa»
pila	Mucha cantidad de algo. «Una pila hente», «No vea la pila cocheh que había allí»

piltra	Cama
pique	«Estar a pique de...» Estar a punto de...
pirriaque	«Darle al pirriaque» Abusar del alcohol.
pirula	«Hacer la pirula», saltarse un semáforo o hacer un cambio de sentido donde no está permitido.
pitracón	Cachos de carne mala, de la que adoba el carnicero para vender como pinchitos.
pitufo	Bollo chico de pan
pollúo	Poderoso, potente.
portañica	Bragueta.
potra	Suerte, buena fortuna
prevelicao	Entusiasmado.
pryca	«Tener más mala cara que los pollos del Pryca», tener mal aspecto.
racha	Empujón. «Ten cuidao a ver si te dan una racha y te caes»
rosco	Flotador, especialmente si es una cámara de una rueda de camión.
saborío	Desaborido.
sobre	Cama
sopa	«Quedarse sopa», quedarse dormido
suavón	Que no discute pero que hace lo que le da la gana.
tejeringo	Variación de churro. El supuesto inventor de esta voz era un churrero que amenazaba con jeringar a las señoritas que pasaban cerca de su puesto.
tenis	Zapatillas deportivas
terrá	Terral, viento veraniego caliente causante de una muerte lenta para los malagueños y fulminante para los guiris. «No vea el terralazo que hace hoy»
tiraero	Gasto innecesario. «Vaya tiraero dinero»
toowapo	wapo en grado superlativo, en particular se aplica a algo que está muy bien por lo que ha costado
tranfulla	Trampa, fullería.
trápala	Persona que hace tratos con no muy buenas intenciones, tendente al timo y/o hacer las cosas de cualquier manera.
trecha	Vuelta o voltereta (también «trocha»)
viahe	Golpe o porrazo que se da uno. “No vea el viahe que se dio el Manolo”
wapo	Lustroso, aparente, genial, en general algo de lo que se presume con orgullo
zaleazo	Caída, zarpajazo.
zarpajazo	Caída o golpe.
zorruno	Olor desagradable, alguien que huele mal.