

## Todo **Deporte**

AMBOS ASPECTOS SON ESENCIALES EN EL ALTO RENDIMIENTO

# La importancia de la alimentación y los suplementos en el deporte



### Canotaje local cierra con éxito su actuación en el Panamericano

TD PÁG. 5

Atletas y expertos se refieren a su influencia en el rendimiento.

Con el paso del tiempo, la alimentación y el uso de suplementos se han vuelto claves en el trabajo de un deportista de alto rendimiento.

Obviamente, la dieta y qué tipo de suplementos tomar varía de acuerdo a la disciplina que se practique, y a los objetivos planteados.

Además, los adelantos tecnológicos permiten evaluar todos los aspectos de un atleta, y así realizar una planificación detallada en estos aspectos. **TD PÁGS. 6-7**

### Escolar y universitario



FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.



### Renata Vega, un talento que se pule a puro esfuerzo

Alumna de Octavo Básico del British School, se destaca no solo en Adicpa. Sus condiciones, constante entrenamiento y dedicación la han llevado a competir a nivel nacional.

TD PÁG. 9

### La buena temporada de la gimnasia rítmica en Adicpa

Disciplina lleva tres galas, cada una con cerca de 250 niñas. Además de proyectar la cuarta, en octubre, su coordinadora aseguró que el interés en este deporte va en ascenso.

TD PÁGS. 10-11



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

### Cuatro valores del CDA van a selección de hockey

Lucía Blanco, en categoría Sub 16, e Isidora Schlak, Nicole Tarp-Hansen y Francisca Finsterbusch, todas en Sub 14, fueron convocadas para la gira que realizarán estas series a San Juan, Argentina, a fin de septiembre. Junto con hablar de su alegría por esta primera nominación, se refirieron a sus inicios y sus sueños en esta disciplina.

TD PÁGS. 3

**COLUMNA:** BÍO BÍO NUEVAMENTE EN LOS OJOS DE CHILE




### post&twits

#### @BasketUdeC

Felicitemos a Diego Silva y Carlos Laufer, quienes fueron nominados a la Selección Chilena para el duelo ante Canadá por las Clasificatorias al mundial de China. ¡Éxito muchachos!

#### @INDChileOficial

¡Imparables! María José Mailliard y Karen Roco son campeonas en C2-200 en el Panamericano de Canotaje de Canadá #ChileCompite

#### @cacastilloc

Tres simbólicas imágenes en ceremonia de reinauguración de domo en campos deportivos de Deportes Concepción. Identidad, nueva historia y orgullo del camino recorrido junto a los hinchas. 20 millones de inversión a pura autogestión y aporte campaña de socios. Notable los inviados.

#### @FutbolUdeC

#FútbolJovenUdeC  
Por la sexta fecha de la Primera División del Fútbol Joven, @FutbolUdeC enfrentó a @evertonsadp, consiguiendo 9 de 12 puntos en juego.  
Resultados:  
Sub 15: ganó 3-1  
Sub 16: perdió 2-0  
Sub 17: ganó 2-1  
Sub 19: ganó 2-1

#### @CSDConcepcion

Los cadetes del León consiguieron el segundo lugar en la Copa Carlos Paz en Argentina. En la final el Conce cayó ante Escuelas Pías (ARG) por 26-18.  
Con aquel resultado el León superó el tercer lugar conseguido en el certamen internacional en 2017.

## Columna

En la Seremi y en el IND estamos trabajando de manera ordenada, pero tranquilos a la vez, considerando que las experiencias anteriores han dejado muchas lecciones sobre cómo hacer las cosas.



# Bío Bío nuevamente en los ojos de Chile

Juan Pablo Spoerer  
Seremi del Deporte Región del Bío Bío

Ya es una sana costumbre. Por cuarto año consecutivo, nuestra Región recibirá un evento de carácter nacional del Sistema de Competencias Deportivas y Alto Rendimiento, que organiza el Instituto Nacional de Deportes.

El 2015 fueron las Ligas Deportivas de Educación Superior, el 2016 los Juegos de la Araucanía, el 2017 los Juegos Deportivos Nacionales y Paranales, y este 2018 será el turno de los Juegos Deportivos Escolares Sub 17, que tendrán un masivo torneo en las disciplinas de atletismo y básquetbol.

La fecha escogida es entre el 8 y el 14 de octubre, y las pruebas atléticas tendrán como escenario el Parque Deportivo Quilamapu de Chi-

llán, en lo que será la última participación de Ñuble en estas competencias.

Por su parte, el básquetbol verá acción en seis recintos de la provincia de Concepción: Colegio San Ignacio en San Pedro de la Paz, Universidad San Sebastián en Concepción, además de

nes sobre cómo hacer las cosas. En ese sentido, cada integrante de las comisiones que se han dispuesto para la organización del evento ya conoce sus áreas.

La gran deuda que han dejado estos masivos eventos anteriores, es la poca asistencia de público. Es verdad que en días de semana es

Para el próximo año el desafío es aún mayor, porque seremos sede del Sudamericano Universitario. En dicho evento, además de recibir representantes de todos los países del subcontinente, tendremos deportistas de la elite de cada nación.

Esperamos expectantes por este tremendo desafío, sabiendo que contamos con recintos de primer nivel, infraestructura hotelera apropiada, una Región bien conectada, y sobre todo, dispuesta a recibir eventos deportivos de nivel.

Queda poco más de un mes para la Final Nacional de los Juegos Deportivos Escolares, y tenemos la tranquilidad que aunque una vez más estaremos a los ojos de todo Chile. Una mirada que, estamos seguros, será otra vez de admiración y orgullo.

Para el próximo año el desafío es aún mayor, porque seremos sede del Sudamericano Universitario.

Polideportivo Parque Tumbes, Coliseo La Tortuga, Club Deportivo Huachipato y Thomas Jefferson School en Talcahuano.

En la Seremi y en el IND estamos trabajando de manera ordenada, pero tranquilos a la vez, considerando que las experiencias anteriores han dejado muchas leccio-

muy difícil de convocar asistentes, pero de todas maneras queremos abrir las puertas de estos recintos a la comunidad, sobre todo si consideramos que los partidos finales del baloncesto serán durante el fin de semana. Esperamos contar con un mayor apoyo de la ciudadanía en esta oportunidad.

## Resumen semanal



### D. Concepción ganó nacional Infantil de hándbol

En una gran actuación, el elenco morado se quedó con el título del certamen. Mostrando un excelente nivel, el equipo dirigido por Andrés Muñoz ganó sus cinco partidos. En la final, venció 25-19 a Unión Machalí.

### La historia de Loveday, el utilero futbolista del Campanil

Loveday Uzegbu, nigeriano de 23 años, llegó a Chile y se probó en Melipilla y Audax Italiano antes de arribar a Concepción. Ya en la ciudad, después que un representante lo dejara literalmente botado en Chile, fue evaluado como en el fútbol joven y el primer equipo de la UdeC, sin éxito.

Tras la prueba, pidió quedarse en el club, trabajando en lo que fuera. Así, fue acomodado como utilero del primer equipo. "Concepción es una ciudad tranquila, me gusta mucho, al igual que la institución. Me llevo bien con el profe, los muchachos y todos", dijo Loveday.



Llegó al club en febrero, y en el plantel auricelo lo ven como una cábala. "Es súper humilde y alegre. Nos tiene muy regalones y hace

muy bien la pega... Llegó después de la Copa Libertadores, y empezamos a ganar", señaló Ronald de la Fuente.

### El acero superó al "Inmortal" en Santa Juana

Huachipato inauguró las celebraciones de Fiestas Patrias con un triunfo por 1-0 sobre Fernández Vial en el Estadio Municipal de Santa Juana. El único tanto llegó a los seis minutos, convertido por Ignacio Tapia.





Daniel Nuñez Durán  
contacto@diarioconcepcion.cl



Son el orgullo de la rama de hockey del Club Deportivo Alemán. Y es que la nominación de Lucía Blanco (Sub 16), Isidora Schlak (Sub 14), Nicole Tarp-Hansen (Sub 14) y Francisca Finsterbusch (Sub 14) a la selección nacional, fruto de un trabajo constante y de mucho sacrificio, fue una grata sorpresa para todos los que han sido parte del proceso formativo de las chicas en la institución.

Tras competir a gran nivel, y superar una serie de obstáculos personales y deportivos, las nuevas seleccionadas se encuentran trabajando arduamente para llegar en su mejor nivel a la serie de amistosos, que disputarán en San Juan, Argentina, a fines de septiembre defendiendo la camiseta de Chile.

Largos viajes a Santiago, para prepararse con el resto de las seleccionadas, dejan en manifiesto que el esfuerzo realizado por ellas y sus familias ha sido el plus necesario para alcanzar una de sus primeras convocatorias como juveniles, en un deporte donde deben competir con otras jugadoras de mucha calidad y que cada vez tiene más adeptos en el país.

Para ellas, será su primera experiencia internacional defendiendo la camiseta de Chile y tienen claro que deben estar a la altura de un gran desafío. "Cuando me avisaron que estaba citada a la selección no lo podía creer. Siempre que jugamos por el CDA nos dedicamos a poner lo mejor de nosotras en cada partido, pero no nos damos cuenta que hay mucha gente observando ese trabajo. Gracias al esfuerzo que realizamos, llegó esta convocatoria para representar al país", comenta Nicole Tarp-Hansen, la capitana de su categoría en el CDA.

#### Despierta la pasión

Pese a que hoy disfrutan el momento, las germanas asumen que para ellas el hockey apareció en su camino y que, en un principio, pusieron sus destrezas al servicio de otros deportes, o incluso, otro tipo de actividades. Por ejemplo, Francisca Finsterbusch tenía en mente dedicarse a las artes y Lucía Blanco practicaba tenis. Sin embargo, desde que descubrieron esta disciplina se dieron cuenta que contaban con las habilidades necesarias para rendir a gran nivel, en algo que se transformó en su pasión.

"El tenis era mi deporte, pero me decidí por el hockey y no me equivoqué. Al Deportivo Alemán venían muchas de mis amigas y quería compartir con ellas, pero me di cuenta que tenía la capacidad para este hermoso deporte y creo que eso se refleja en esta nominación", explica Blanco.

#### Premio al esfuerzo de todos

Una vez insertas en el mundo del hockey, la preparación ha sido la idónea para el cumplimiento de las metas. Entrenamientos frecuentes, ayuda psicológica y mucha motivación son solo algunos de los aspectos en los que el Club Deportivo Alemán ha sido un real aporte a la formación de las jóvenes jugadoras.

"Solo tenemos palabras de agradecimiento para cada uno de los nuestros profesores. Ellos han contribuido a que nuestra formación sea sólida en todos los aspectos y han hecho que dentro del



FOTOS: RAPHAEL SIERRA P.

## CDA aporta 4 jugadoras a la selección nacional de hockey

Gracias al esfuerzo personal y familiar, y el apoyo del Deportivo, estas adolescentes llegaron al combinado juvenil. Las chicas ya se preparan para su primer desafío internacional: jugarán varios amistosos en San Juan, Argentina.



#### 27, 28, 29 y 30 de septiembre

Esos días, las cuatro seleccionadas del CDA disputarán una serie de amistosos internacionales en San Juan, Argentina.

#### Expectativas de selección

Respecto a lo que esperan de la labor que deben cumplir en la selección, las chicas quieren rendir de la mejor manera para permanecer dentro del combinado. Isidora Schlak expresa que su intención es continuar en la selección y que, aparte de estudiar, anhela jugar hockey a nivel adulto. "Tengo todo el ánimo de seguir practicando este deporte. Me gustaría estudiar y mantenerme en una actividad que, a mis 14 años, se ha transformado en parte importante de mi vida", señala Isidora.

En lo próximo, las chicas del Alemán continúan su preparación para los amistosos en Argentina. Todos los viernes viajan a Santiago para entrenar con la selección, que viajará a San Juan el 27 de septiembre. Los objetivos están claros y las muchachas del CDA van en busca de sus sueños, sin miedo a los grandes desafíos.

club nos sentimos como en nuestra segunda casa", relata Francisca Finsterbusch.

Sobre el trabajo en cancha y el aporte durante los encuentros, Nicole Tarp-Hansen agrega que los entrenadores les han marcado en camino durante los partidos. "Una cosa es cómo nos preparemos y otra es cómo rindamos dentro de la cancha cuando jugamos un encuentro. En eso, debemos destacar el trabajo de nuestros técnicos, que ha sido sólido y nos ha permitido dar un paso grande en nuestras cortas carreras deportivas en el mundo del hockey", explica la capitana.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl


**TD Básquetbol**

# Basket UdeC se quedó con el tercer lugar del Provincias del Sur 2018

Ignacio Abad P.  
contacto@diarioconcepcion.cl



**N**o logró un resultado esperado, pero su participación finalizó con una importante noticia. Universidad de Concepción sólo consiguió el tercer lugar del campeonato Provincias del Sur, que se disputó desde el viernes y hasta ayer en Temuco. No obstante, este primer apronte de cara a la Liga Nacional de Básquetbol también tuvo una positiva noticia con los llamados de Carlos Lauler y Diego Silva para integrarse a la selección chilena de baloncesto, que hoy se medirá ante Canadá por la segunda fase de las Eliminatorias al Mundial de China 2019.

## Periplo en Temuco

El primer desafío del quinteto de Alfredo Madrid en el torneo, que tuvo su primera edición en 1946, se disputó el viernes ante Club Deportivo Valdivia en el parquet del Gimnasio Olímpico de la Universidad de La Frontera.

Pese a que los primeros cuartos fueron parejos, los campeones de la

LNB 2015-2016 fueron más efectivos sobre el final y superaron a los auricielos por 68-73.

Los estudiantiles volvieron a caer el sábado ante CD AB Temuco (elenco que levantó la copa del certamen) por un ajustado 85-86. Sin embargo, los penquistas tuvieron su redención ayer, cuando vencieron con comodidad a Osorno por 88-68 y se adjudicaron la tercera plaza de esta competencia.

“Jugamos grandes partidos y ante equipos que se reforzaron muy bien, pero nos faltó un poco paciencia en momentos clave. Aunque nosotros hayamos viajado con otras expectativas, creemos que el balance es positivo, pues nos sirvió para probar las nuevas incorporaciones y para trabajar más ante las ausencias de Erik (Carrasco) y el capitán Cisternas. Ahora tenemos que juntarnos a analizar nuestra participación y enfocarnos en prepararnos para la Liga”, expresó el base Diego Silva, uno de los puntos altos del Campanil en esta remozada edición de Provincias del Sur.

## Premio al buen rendimiento

Aunque no lograron mostrar lo mejor de su repertorio, los jugado-

**Auricielos sumaron dos derrotas y un triunfo en Temuco. Durante el cuadrangular, Carlos Lauler y Diego fueron citados a la selección chilena, que hoy juega con Canadá en Valdivia.**



FOTO: CORTESÍA UFROMEDIOS

res de la UdeC terminaron su participación con la frente en alto y recibiendo la convocatoria de Carlos Lauler y Diego Silva a la selección.

“Es una oportunidad única y que hay que aprovecharla al máximo. Por lo mismo, ahora estoy preocupado de afiatarme lo más rápido al equipo y entregar todo lo necesario para que podamos desarrollar nuestro juego”, manifestó Silva.

Lauler se incorporará en reemplazo de Sebastián Herrera, quien retornó a su club en Alemania. Silva, en tanto, ocupará el puesto de su compañero Erik Carrasco, quien se bajó de la concentración por molestias físicas.

“Con Carlos llevamos cuatro años juntos y compartir con él siempre es agradable. El que nos hayan llamado a ambos a una selección adulta es muy importante y algo que me enorgullece, pues es lo máximo a lo que podemos aspirar como deportistas. Creo que esta nominación llega en un muy buen momento deportivo y personal, así que estoy feliz”, sentenció el conductor.

## OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl



## Diploma en Estudios Europeos EXPERIENCIAS EUROPEAS ¿UN MODELO A SEGUIR?

Cátedra Jean Monnet de la Unión Europea

**INICIO**  
27SEPT.2018

### MÓDULOS

- PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y OPINIÓN PÚBLICA EUROPEA
- EXPERIENCIAS SECTORIALES DE DESARROLLO EN EUROPA
- DERECHOS HUMANOS EN EUROPA
- EXPERIENCIAS MEDIOAMBIENTALES EN EUROPA
- EXPERIENCIAS INNOVADORAS EN EUROPA

### VALORES

\$ 250.000	Público en general
\$ 225.000	Profesionales egresados de la UdeC
\$ 100.000	Estudiantes UdeC
\$ 150.000	Estudiantes otras Universidades o Institutos
\$ 150.000	Profesores UdeC

Se darán becas completas y medias becas a Estudiantes UdeC vía convocatoria.

### ORGANIZA

Programa de Estudios Europeos

**LUGAR**  
Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales

### CONTACTO

Secretaría Carolina Fuentealba  
Facultad Ciencias Jurídicas y Sociales  
41-2203367 | pee@udec.cl

### PATROCINAN



RADIO  
**UDEC**

## Esta semana destacamos en nuestra programación

**Chile, Tradición y Costumbres.** Un ameno recorrido por las historias, anécdotas y creencias populares de nuestro país. Conduce Elvia Vergara, de lunes a sábado, desde las 12.30 horas.

**Grandes Músicos de Jazz.** Un momento con los grandes exponentes de este género y los comentarios de Sergio Morales. Lunes a viernes, desde las 18.00 horas.

**Alma Mater.** Encuentro de los Exalumnos de nuestra Casa de Estudios con la Universidad. Conduce Cristian Martínez. Miércoles, desde las 13.30 horas.

Radio Universidad de Concepción, 58 años innovando junto a los clásicos.

**Síguenos en Facebook y Twitter**  
**www.radioudec.cl – 95.1 FM**

**TD Entrevista**



# Cerraron su actuación sumando más preseas

Ricardo Carcamo U.  
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl

**T**erminaron su actuación como fue toda la competencia: con los brazos en alto y una medalla en el cuello. La delegación regional cerró con gran éxito su participación en el Panamericano de Canotaje, que se realizó en Dartmouth, Canadá.

María José Mailliard, junto a Karen Roco, otra vez llegó a lo más alto del podio. En el C-2 Senior 200 metros, ganaron el oro con un tiempo de 44 segundos y 56 centésimas, superando por muy poco a las brasileñas Ángela Elías y Andrea Santos, que fueron segundas con 45 segundos y 58 centésimas.

Más tarde, Mailliard terminó su actuación sumando una presea de plata, siendo parte del C-4 500 metros femenina, donde también participó Paula Gómez, deportista del Club Náutico Bío Bío de San Pedro de la Paz.

Gómez también se quedó con el bronce en el C-1 Junior 200 metros, con un tiempo de 54 segundos y 21 centésimas. Fue una carrera cerradísima, pues el oro lo ganó Lindsay Irwin de Canadá, con 52 segundos

## Valores locales brillaron otra vez en la última jornada del Panamericano de Canotaje, que se realizó en Canadá.

y 73 centésimas, y segunda remató la estadounidense Andreea Ghizila, que completó el recorrido en 52 segundos y 88 centésimas.

Por su parte, Joaquín Cataldo sumó su carta medalla de la competencia, tras quedarse sumar plata junto a Michael Martínez en el C-2 Junior 200 metros. La dupla nacional completó la prueba en 42 segundos y 53 centésimas, y estuvo muy cerca del binomio ganador, formado por los mexicanos Rodolfo Aguirre y Alan Arreola, que terminaron con un crono de 41 segundos y 51 centésimas.

Así, Cataldo añadió esta presea a las dos plata (C-2 mil metros y C-1 mil metros) y el bronce (C-1 200 metros), que había ganado en sus primeras actuaciones.

Daniela Castillo, la última representante regional que compitió ayer, ganó bronce en el K-2 Junior 200 metros. Junto a Emily Valenzuela, cronometró un tiempo de 47 se-

gundos y 58 centésimas, y quedaron a poco más de cinco segundos de la dupla canadiense de Claire Carruthers y Erin Demopolis, que terminaron en 42 segundos y 33 centésimas. El oro fue para el binomio mexicano formado por Isabel Aburto y Estephannie García, que marcaron un tiempo de 42 segundos y 31 centésimas.

Gualberto Mesa, técnico del CER Bío Bío, señaló que el cierre estuvo acorde al nivel mostrado en todo el torneo. "Paula Gómez y María José Mailliard, que ganaron plata, realizaron una excelente carrera. Gómez igual sumó otro bronce, en otra gran actuación, y Joaquín Cataldo también mantuvo su notable nivel en el torneo, con otra plata. Lo de Daniela Castillo también es muy destacable".

**OPINIONES**  
Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

# El gen Aravena se toma las pistas de la Región

Más de 150 deportistas de diversas localidades de la Región del Bío Bío se dieron cita en la pista atlética del Ester Roa, para el tercer clasificatorio rumbo a la vigésima séptima edición de Juegos Binacionales de La Araucanía, que este año se desarrollarán en la Región de Magallanes entre el 11 y 17 de noviembre.

Uno de los valores que destacó, en uno de los cinco selectivos que definirá a los 26 representantes locales (13 mujeres y 13 hombres), fue Maximiliano Aravena, fondista del Club Atlético Coronel y hermano menor del atleta nacional Víctor Aravena.

El talentoso corredor se robó las miradas de este encuentro deportivo desde el primer minuto, y protagonizó una interesante competencia por el primer lugar de los 5.000 metros planos con su compañero y amigo Wladimir Palma.

Y, a pesar que le faltaron un par de segundos para superar a su compañero del Club Atlético Coronel, el atleta se mostró tranquilo, ya que ha resaltado en las otras ediciones del clasificatorio y va en buena posición para asegurar un cupo en el certamen, que reúne a los mejores deportistas de las zonas aus-

### Va por un cupo a Punta Arenas

Maximiliano Aravena resalta en los 5 mil metros y es carta fuerte para integrar la delegación de Bío Bío en los Juegos de la Araucanía.

trales de Chile y Argentina.

"Hubo un poco de viento como es normal en septiembre. Sin embargo, me sentí cómodo en la pista y llegué a la par con mi compañero. Además, estoy primero en el ranking de la clasificación con la ayuda de Dios, así que tengo muchas esperanzas de estar presente nuevamente", dijo.

Respecto a la influencia y la importancia que tiene su hermano para seguir sumando logros en esta disciplina, el joven reconoció que "siempre he visto a Víctor como una referencia en el deporte y también como persona, ya que siempre se ha esforzado para conseguir todo lo que tiene y nunca se le han subido los humos a la cabeza. Es un atleta talentoso, con perfil bajo y que cuenta con la admiración de mis compañeros de la asociación y el mío".

FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.



Precios con IVA incluido, consideran forro exterior e interior con tabla media luna 1x4"



\$2.800.000

CASA 120 mts., 6 aguas con vigas a la vista

Precio Normal \$4.420.000





\$1.900.000

CASA 74 mts., 6 aguas con vigas a la vista

Precio Normal \$ 2.180.000

**LLÁMENOS** ☎ 22399 6550 - 22399 6592

📞 9 5859 7062 - 9 4441 9044 - 9 6120 6072



**CASAS LOS ROBLES**  
construimos tu hogar

KM 471 PANAM. 5 NORTE CON 4 ESQUINAS - LA SERENA  
PANAM. SUR KM 24 CALETERA J. ALESSANDRI 1501 - SAN BERNARDO  
PANAMERICANA NORTE SUR KM 258 PONIENTE - TALCA

Daniel Nuñez Durán  
contacto@diarioconcepcion.cl



El deporte, la alimentación y la medicina son temas que han estado siempre ligados. La importancia de comer bien permite a los atletas potenciarse físicamente y, de paso, canalizar sus energías para lograr el alto rendimiento que posteriormente significará estar a la altura de los requerimientos en las diversas competencias.

Paralelo a los alimentos de orden natural, con el paso de los años se han creado suplementos proteínicos, vitaminas y sustancias que buscan ayudar en el desarrollo físico y psicológico del deportista y, en algunos casos, llegan a reemplazar la tradicional alimentación.

Por otro lado, existen una serie de métodos que ayudan a que el deportista logre la madurez física que demandan sus especialidades. El ejercicio y el consumo de sustancias para fortalecer el cuerpo juegan un rol fundamental. Sin embargo, no todos los deportistas logran los rendimientos esperados, puesto que los resultados dependen en gran parte de cómo el organismo recepcione los suplementos consumidos.

Pese a ser un aporte al desarrollo y crecimiento del atleta, muchos suplementos tienen contraindicaciones que, de no seguir paso a paso, se pueden transformar en un enemigo para el deportista. ¿Cuánto influye una buena alimentación en el rendimiento? ¿Cuál es el real aporte de los suplementos para la formación física del deportista? Son algunas de las interrogantes que surgen al explorar un tema que en la actualidad para los atletas tiene una tremenda importancia.

#### Variación por disciplina

Está comprobado científicamente que no todos los deportes demandan las mismas exigencias físicas y psicológicas. Por ejemplo, el tenis no genera el mismo desgaste físico que el fútbol, o en el básquetbol no se ocupa la misma fuerza que en el rugby.

En el deporte se habla de ciclos y periodización, por lo que cada ejercicio se relaciona según su intensidad o duración. De acuerdo a estos conceptos, se puede trabajar la alimentación y la utilización de sustratos energéticos. “Los deportes son todos distintos. Algunos tienen relación, otros no. El consumo de suplementos de energía se puede generar de acuerdo a cada disciplina, cada ciclo deportivo y necesidades en los periodos de entrenamiento o competencias en que esté inserto el deportista”, comenta Javier Gutiérrez, académico y magister en Nutrición para la Actividad Física y el Deporte de la USS, y especialista en Nutrición Deportiva de la Udla, quien agrega que la alimenta-

# Alimentación natural y suplementos: claves en el trabajo del deportista

Con el paso de los años, y la irrupción de los suplementos, la forma en que los deportistas se nutren ha cambiado. Siguiendo las recomendaciones, el consumo de proteínas y vitaminas, en algunos casos, suple y complementa la alimentación tradicional. Además, son factores que ayudan a mejorar el rendimiento.

ción no es monótona y se realizan cambios importantes, de acuerdo a la teoría y también a la práctica.

El facultativo explica que, para un deportista, mientras más cerca está la fecha de la competencia, necesita sentirse más ligero, con más fuerza y potencia, para estar en las mejores condiciones para enfrentar con alto rendimiento su disciplina.

“Nosotros aplicamos un concepto que conocemos como el ‘entrenamiento invisible’, que consiste en practicar de forma dirigida, incluir conceptos para cumplir con los parámetros de competencia y poder ser una ayuda importante a nivel alimentario. Todo aplicando

conocimientos como la verificación del perfil de antropometría (mediciones corporales totales), tipos de alimentos y formas de incorporarlos cada día, reducción de algunos alimentos días antes de cada competencia, considerar ingesta de agua diaria y su tasa de sudoración”, indica el académico.

#### Complemento con suplementos

Se considera suplemento deportivo a toda ayuda complementaria y necesaria para ejercer una actividad deportiva, es decir, que contribuye a la ejercitación del organismo. Los especialistas dividen los suplementos en dos tipos. Uno de los más tradicionales es la farmacéutica, donde destacan los esteroides anabólicos y todos aquellos suplementos producidos en la industria química y en laboratorios.

La otra suplementación es la nutricional, que se refiere al sistema de dietas y tipos de alimentos que se utilizan siempre en acompañamiento de la dieta diaria, para estimular el rendimiento en el gimnasio o durante las actividades deportivas.

Javier Gutiérrez explica que los suplementos, vitaminas y otras sustancias consumidas por

#### FRASE



“Consumo hartos suplementos. Por las cargas físicas que tenemos necesitamos multivitamínicos”.

Víctor Aravena, atleta.



“Controlándose regularmente, también se puede generar una dieta en base a alimentos naturales”.

Federico Pereyra, defensa de Huachipato.

deportistas son importantes para su formación, puesto que se consideran “ayudas ergogénicas” de origen alimentario. “El suplemento o vitamina consumida por el deportista es importante puesto que permite marcar diferencia entre sus mismos pares. No tienen la misma importancia que una buena alimentación, pero sí son aporte en distintas materias como para la mejor captación del oxígeno, para metabolizar de manera adecuada o aplazar la fatiga corporal”, comenta el facultativo, quien agrega que para el deportista cumplen un rol importante y que deben ser recetados siempre por un especialista en la materia.

#### Lo natural v/s lo artificial

Desde la existencia de los suplementos nutricionales, los alimentos naturales han visto la aparición de una inevitable “competencia”. Hay algunos suplementos que cumplen la función de suplir la alimentación que algunos especialistas consideran como natural o complementaria. Sin embargo, existen deportistas que siguen privilegiando mantenerse en óptimas condiciones a través de una buena rutina de ejercicios y en base a comidas sanas, siempre asesorados bajo el punto de vista de nutricionistas deportivos o especialistas en la materia.

Federico Hernán

Pereyra, defensa de Huachipato, cuenta que cuando llegó a River Plate, cerca de los 13 años, lo alimentaron con suplementos para ganar peso, puesto que por su textura física no estaba en las condiciones óptimas para formar parte de las divisiones inferiores de uno de los equipos más grandes del continente.

“Nos controlaban regularmente para que pudiéramos cumplir con los requerimientos del club. Para ellos, era muy importante el tema alimenticio de los jugadores, por lo que colocaban todos los medios y profesionales a disposición de quienes estábamos en las inferiores. Con un trabajo regulado y con el apoyo de especialistas nos permitieron crecer en todo aspecto”, señala el defensa acerrado.

Pereyra agrega que desde ese tiempo adoptó la alimentación sana como parte de su vida cotidiana, situación que hasta hoy le permite seguir una rutina de alimenta-



### La importancia de la genética

Un deportista, para la alimentación y el consumo de suplementos, debe contar con la supervisión de nutricionistas.

### El avance de la tecnología, factor fundamental

Esto ayuda a que los clubes deportivos y deportistas realicen sus evaluaciones con resultados precisos.

ción sana y libre de suplementos que sus compañeros consumen con regularidad.

“Hoy llevo rutinas de dieta balanceada. Consumo carnes en la medida justa y soy adepto a comer alimentos orgánicos que ayudan a mantenerme. Hay que autoexigirse bastante fuera del club, para estar en forma a la hora de afrontar los desafíos que Huachipato tiene”, sentencia el argentino.

Por otro lado, Víctor Aravena, reconocido atleta nacional, tiene una opinión diferente a la del defensa argentino y ha hecho de los alimentos suplementarios parte de su dieta diaria.

“En lo personal, consumo hartos suplementos. Para la carga de entrenamientos y la carga muscular a la que uno somete el cuerpo, no podríamos no tomar aunque sea un multivitamínico el día y aminoácidos (que operan como recuperadores) por las noches, para tratar de recuperarse y al día siguiente estar en las mejores condiciones para un nuevo entrenamiento”, explica el atleta coronelino.

Un aspecto importante que destaca Aravena es que, a nivel nacional, muchos deportistas no tienen recursos para suplementos alimenticios y deben prepararse con una buena alimentación y nada más.

“Es valorable la preparación que tienen cientos de deportistas nacionales. Si no hay dinero, hay que aplicar alimentación balanceada. Cuando los recursos escasean, hay que adecuarse a lo que hay”, explica Aravena, quien destaca que con el consumo de vitaminas u otros tipos de suplementos le ayudan bastante en la recuperación y permite estar mucho más animado.

#### Genética a considerar

Cada deportista tiene predefinida su genética y eso se refleja en los distintos rendimientos como la velocidad, fuerza o po-



tencia. Si un deportista que genéticamente tiene más fibras rápidas y realiza pruebas de velocidad por ejemplo, va a tener buenos resultados deportivos que uno inferior fibrilarmente. “Con una planificación adecuada, cada atleta obtendrá mejor rendimiento y evolución deportiva”, comenta Alejandra Aeloiza Matus, coordinadora Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física de la Universidad de Las Américas.

Edison Hormázabal Díaz, nutricionista del Club Deportivo Huachipato y Coordinador del Área Nutrición y Deporte Carrera Nutrición y Dietética de la UDD, explica que “en ciertas variaciones genéticas expresadas en el fenotipo como, por ejemplo, mutación gen FTO, se asocia a mayor riesgo cardiovascular asociado a sedentarismo y alimentación no saludable pero esa evidencia es para población no deportista. Lo que sí tiene asociación es el *timing* nutricional en variaciones genéticas como ACTn3 dado las variantes metabólicas asociadas”.

Es evidente que la genética sí tiene que ver en los planes alimenticios o en los complementos médicos. No todos los deportistas tienen que alimentar-

se de la misma forma y siempre deben consumir productos asesorados por nutricionistas o médicos especialistas en la materia. Para cumplir con esta necesidad, los clubes deportivos o los deportistas de alto rendimiento se asesoran por expertos que les permitan consumir los alimentos o suplementos necesarios para su organismo.

#### Pasado y presente

Con el paso de los años, es indudable que la alimentación y la aparición de los suplementos deportivos han generado un cambio importante en la manera en que los deportistas se alimentan. Antiguamente, solo se consumían alimentos naturales y el atleta dependía exclusivamente de su fisonomía y la comida que tuvieran al alcan-

ce, sobre todo, los atletas que contaban con menos recursos como para costear la asesoría de especialistas.

Con los avances generados gracias a la investigación científica, se ha comprobado que los suplementos que consumen los deportistas tienen un alto grado de efectividad,

siendo las proteínas uno de los elementos más consumidos.

## 2 tipos de

suplementos deportivos alimenticios están identificados por los especialistas. Son farmacéuticos y nutricionales.

dos y que tienen mayor grado de eficacia en el organismo de los deportistas de alto rendimiento.

“Todo lo que actualmente se hace con deportistas de alto rendimiento es respaldado por una investigación científica. Además, las reglas de dopaje no permiten utilizar cualquier suplemento. Un elemento mal consumido puede traer efectos adversos al rendimiento”, explica Santiago Puentes, nutricionista de Basket UdeC, quien agrega que evidentemente existe una evolución en la forma de alimentarse, puesto que está mucho más controlada que en décadas pasadas.

Por su parte, Jorge Grosser, destacado ex atleta nacional y técnico del CER Bío Bío, tiene una opinión similar y expresa que se ha tomado conciencia que la alimentación es muy importante para el deportista.

“Entrenamiento, descanso y alimentación son conceptos fundamentales para los atletas. Siguiendo un orden establecido por personal especializado como los nutricionistas, el atleta tendrá resultados positivos”, indica el formador, quien agrega que antes no existía la supervisión necesaria, pero que el deportista consumía alimentos mucho más sanos y no necesitaba de aditivos para lograr el rendimiento óptimo.

#### Aplicación de la tecnología

Para realizar las mediciones físicas y nutritivas correspondientes, el avance tecnológico ha dado paso a la irrupción de una serie de máquinas y sistemas que permiten obtener resultados con certera precisión. Por ejemplo, Basket UdeC realiza evaluaciones antropométricas una vez al mes y dicha evaluación arroja los porcentajes de grasa y la cantidad de masa muscular total.

“En muchos casos, el deportista puede tener mucha masa muscular total, pero un déficit en los brazos o las piernas, por ejemplo. El sistema de medición lo usamos con una metodología que es estándar internacional Isak, para el que utilizamos implementos específicos que nos permite obtener resultados casi correctos”, explica Santiago Puentes.

El consumo de alimentos, complementado con los suplementos como vitaminas y proteínas, es positivo para el organismo del deportista y otorga beneficios que en la actualidad son difíciles de adquirir solo con alimentación tradicional. Siguiendo las recomendaciones de especialistas y consumiendo productos naturales y con suplementos bajo la supervisión de los nutricionistas, permitirá al deportista alcanzar su mejor nivel para afrontar las diversas competiciones de la disciplina que practique.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConce contacto@diarioconcepcion.cl

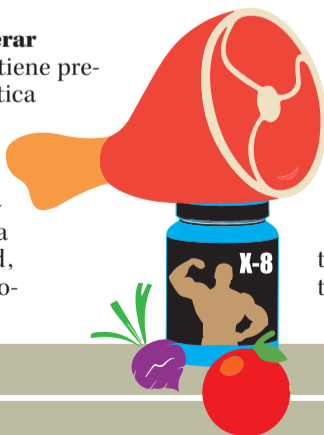


ILUSTRACIÓN: ANDRÉS OREÑA P.




### Beneficios de la carne

Señor director:

En Fiestas Patrias, una comida típica son los asados. Actualmente, contamos con una extensa variedad de productos, como carnes magras, de cerdo y blancas, lo importante es elegir un corte adecuado que idealmente no tenga mucha grasa, como lomo liso, solomillo, tapapecho o asiento.

La carne es un alimento ideal para quienes realizan actividad física, ya que contribuye al bienestar de los músculos. Además, es una gran fuente de hierro, componente primordial porque favorece funciones esenciales del organismo.

Además, contiene aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita. Entre sus propiedades, ayudan a minerales y vitaminas a cumplir su función correctamente, y entregan energía en el tejido muscular y forman parte de las proteínas que requerimos.

Complementariamente, la carne tiene un alto porcentaje de proteínas que son vitales, ya que facilita la formación de células en el cuerpo y ayuda también en su proceso regenerativo. Sin embargo, es importante ser conscientes de que se debe llevar a cabo una ingesta responsable.

Es recomendable que el con-

sumo de carnes rojas sea entre dos a tres veces por semana. Lo ideal es elegir carnes bajas en grasas. Otras alternativas saludables y ricas son el pollo e, incluso, los pescados, que son alimentos con bajo aporte de grasa.

Para la celebración de Fiestas Patrias, es importante moderar la ingesta de carnes con mayor contenido calórico, y preferir ensaladas de hoja verde, reemplazándolas idealmente por choclo, habas, papas o arroz.

También se recomienda evitar los embutidos, ya que además de tener un porcentaje considerable de grasas saturadas, también se caracterizan por su alto aporte en sodio. Una alta ingesta de alimentos con estas características eleva los niveles de colesterol, produciendo incluso enfermedades cardiovasculares.

Jessica Libersona

Nutricionista e integrante equipo de Obesidad y Diabetes Clínica Universidad de los Andes

### Intoxicación en Quintero

Señor director:

Un nuevo episodio de intoxicación afectó a la zona de Quintero y Puchuncaví. Nuevamente, se decretó la Alerta Amarilla y la suspensión de clases, y otra vez un centenar de personas ingre-

saron a servicios de urgencia con signos de intoxicación.

¿Puede seguir esperando esta comunidad? Tajantemente, no. La autoridad regional explicó que este nuevo episodio de contaminación no fue detectado por los equipos de monitoreo, algo está fallando.

Tenemos datos que indican que la zona de Puchuncaví, Quintero y Ventanas es altamente contaminada por el cordón industrial, empresas siderúrgicas, refinería de petróleo y otras que sabemos que emiten contaminantes. Hace algunos años, se denunció la presencia de metales pesados, los que generan problemas cognitivos, conductuales, son tóxicos que afectan el sistema nervioso.

Hoy, la población de Quintero no puede seguir esperando. Se requiere con urgencia un monitoreo más riguroso en el aire, suelo y agua; se deben implementar normas más estrictas que controlen los indicadores ambientales; y hacer un férreo seguimiento médico de las personas, porque hoy pueden sufrir eventos agudos, pero a largo plazo podrían presentar enfermedades crónicas.

Fernando Torres

Toxicólogo Director Escuela Química y Farmacia Unab

## Agenda Semanal

### Fútbol



#### Primera División Masculina Fecha 23

- Deportes Temuco vs Huachipato, viernes a las 20 horas, estadio Germán Becker
- Universidad de Concepción vs Universidad de Chile, domingo a las 12 horas, estadio Ester Roa

#### Primera División Femenina Fecha 12

- Magallanes vs Fernández Vial, estadio Tegualda de Temuco
- Deportes Temuco vs Universidad de Concepción, Complejo M11 Labranza Temuco

#### Tercera División B Liguilla ascenso Fecha 3

- Comunal Cabrero vs Deportes Concepción
- Buenos Aires de Parral vs República Independiente de Hualqui

#### Liga Efc 2018 Semifinales

- Futmagol vs ATR, sábado a las 17 horas, Siete Fútbol
- Unab vs Medicina, sábado a las 17 horas, Siete Fútbol

### Básquetbol



#### Torneo de la Fraternidad

- La UdeC y Los Leones organizan, nuevamente, en forma conjunta este certamen internacional, que se disputará desde el viernes y hasta el domingo en Quilpué.

#### Primera fecha

- UdeC vs Rivadavia Basquet, viernes a las 19 horas, gimnasio Colegio Los Leones
- Los Leones vs Aguada, viernes a las 21 horas, gimnasio Colegio Los Leones

#### Segunda fecha

- UdeC vs Aguada, sábado a las 18 horas, gimnasio Colegio Los Leones
- Los Leones vs Rivadavia, sábado a las 20 horas, gimnasio Colegio Los Leones

#### Tercera fecha

- Rivadavia vs Aguada, domingo a las 17 horas, gimnasio Colegio Los Leones
- UdeC vs Los Leones, domingo a las 19 horas, gimnasio Colegio Los Leones



### Rugby



#### Top 8, torneo central Fecha 13

- Troncos vs Country Club, sábado 29 de septiembre a las 15.40 horas, Tineo Park
- Old John's vs Old Boys, domingo 30 de septiembre a las 15.40 horas, cancha fundo El Venado

### Atletismo



#### Quinto selectivo Juegos de la Araucanía 2018

- Cita, organizada por la Asociación Atlética del Bío Bío, se realizará este sábado, de 10 a 13 horas, en el estadio Atlético de Concepción.

En las pruebas de lanzamientos que se disputarán en esta ocasión, pueden participar los atletas previamente inscritos de entre 15 a 19 años de edad (nacidos en 1999, 2000, 2001, 2002, 2003), de cara a la edición número 27 del evento. Este año, se llevará a cabo en Punta Arenas, del 11 al 17 de noviembre.

### Corridas



#### Corrida Fiestas Patrias de Chiguayante

- Competencia programada para el 19 de septiembre, a las 10 horas. Organizada por la Oficina de Deportes de la municipalidad de Chiguayante, tendrá una distancia única de 5K. Inscripciones son gratuitas (presenciales), y entre sus categorías se incluirán discapacidad y traje típico. Más información en correo deportes@chiguayante.cl.

#### Media maratón de Concepción

- Competencia programada para el 23 de septiembre, a las 9 horas en el Parque Bicentenario de Concepción. Organizada por el IND, contempla distancias de 5, 10 y 21 kilómetros. Inscripciones gratuitas en el sitio oficial <http://www.biobiosemueve.cl/>. Más información y consultas en el correo gloria.man-silla@ind.cl.

17 SEP // 23 HRS.



¡ESPEREMOS EL 18,  
BAILANDO SIN PARAR!



FIESTA  
BANDA SANTIQUA  
18 SEPTIEMBRE



FIESTA  
SOCIAS GRATIS  
21 SEPTIEMBRE



FIESTA  
90'S NOW  
22 SEPTIEMBRE



MARINA CLUB  
DISCOTHEQUE  
[marinadelsol.cl](http://marinadelsol.cl)




**Escolar y Universitario**

FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.

ALUMNA DEL BRITISH SCHOOL, COMPITE EN GIMNASIA RÍTMICA DE ADICPA

# Renata Vega, un pequeño gran talento que se estira y salta más alto que todas



Carlos Campos A.  
carlos.campos@diarioconcepcion.cl

**T**iene solo 13 años, pero una carrera que saca adelante día a día a puro esfuerzo. Renata Vega entrena, compite y avanza como pocas pueden hacerlo en gimnasia rítmica. Y nadie le ha regalado nada. Su talento se debe a lo sacrificada de su rutina.

Cuando dio sus primeros pasos en el deporte tenía seis años. Sus padres, con pasado en natación y el básquetbol, querían que Renata, la menor de sus tres hijas, hiciera algún deporte. "Sentimos que ella debía practicar alguna disciplina que le permitiera tener independencia, herramientas para desenvolverse y capacidad de sobrellevar la frustración, entre otras cosas. Consultamos sobre qué gimnasia era la mejor y nos dijeron que la rítmica, ya que en cuanto a lesiones correría menos riesgo. Le gustó y resultó que tiene muchas condiciones y potencial", comentó su padre, Richard Vega, orgulloso de su hija y a un costado del tapete, donde ella se prepara para uno de sus tantos entrenamientos.

## Puro talento

Renata va en Octavo Básico en el British School, al que representa en Adicpa, y entrena con un staff de profesores en San Pedro de la Paz, específicamente en el Club Colegio Concepción San Pedro. Anita Vera guía sus prácticas en la gimnasia rítmica. Ricardo Oliva, Verónica Salas y Lorena Parrar trabajan con ella complementando su gran talento desde otras aristas.

"Llegó acá con muchas ganas de aprender. A diferencia del resto, tiene una cualidad, que es la capacidad de trabajo. Es incansable. A nosotros nos conviene tener a chicas que son hiperactivas, ya que toda esa energía la canalizamos a través de este deporte. Podemos desarrollar en ella su flexibilidad y potenciar su fuerza de piernas. Es un referente y modelo de nuestro club. Está en el grupo juvenil, pero por su altura está igual que las superiores. Tiene gran futuro", comentó Anita Vera, su entrenadora.

Y ella, ¿qué opinión tiene ante tantos elogios que recibe? Es muy humilde, una característica que en su entorno valoran. Renata dijo que "todos los días tengo que hacer algo. Después del colegio mi papá me pasa a buscar y volamos acá al entrenamiento. El año pasado era Infantil y este año subí a Juvenil, donde hay niñas que llevan

tres años y aún no salen. Compito ante ellas, lo que es difícil, aunque igual quedé segunda en un pre elite que hubo hace unos meses".

## En lo más alto

Renata representa a su colegio en Adicpa y el entrenar en su club la hace marcar diferencias. Es raro que no termine en el primer lugar de las competencias. Por lo mismo, a nivel federado ya ha participado en dos nacionales, tanto de forma individual como grupal. La meta, en esta temporada, y al paso que va, es llegar sin mayores problemas a su primer nacional en categoría Juvenil.

Pero en Adicpa los niveles son tres, Escolar 1, 2 y 3. El talento de Renata la tiene como una de las más sólidas deportistas en el gru-

Cursa Octavo Básico y con solo 13 años destaca a nivel local y nacional. A puro entrenamiento, sacrificio y esfuerzo se ha posicionado como una de las mejores de la Región. Muy madura para su edad, se ilusiona con seguir creciendo.

tres volteretas y lo toma sin mirar. Ahí está la espectacularidad también que brinda la gimnasia rítmica", agregó su entrenadora.

## Perseverancia

Tiene 13 años y ya destaca no solo en el Bío Bío, sino que a nivel nacional. ¿Cuál es la clave del buen momento de Renata y cómo llegó a este alto escalafón de la gimnasia rítmica? Ella misma cuenta entre risas que "antes doblarse era todo y casi que ganaba la niña a la que el tomate le llegaba al trasero. Había que ser flexible. He tenido mucho que trabajar, porque hiperlaxa no soy. En Sexto Básico me pasé todas las vacaciones elongando. Quería lograr el enganche estirado. Y lo hice, así mejoré mi columna y mis piernas". O sea, puro trabajo. Nadie le ha regalado nada.

Dentro de la gimnasia rítmica se pueden desarrollar varias técnicas. Desde la más pequeña en adelante, se trabaja con manos libres o con implementos, los cuales son aro, cuerdas, cinta, clava, balón. En el caso de Renata, su predilecta está en las clavos. "El año pasado las tuve y ahora me han sido fáciles. Creo que ha sido mi implemento más fuerte. Son difíciles agarrar y tener las dos en las manos, moverlas, lanzarlas de un lado a otro y recibir las de manera distinta. Se me rompieron dos pares, pero es lo que más me gusta ya que se pueden ir agregando varias cosas más en el camino", reconoce.

Anita, su entrenadora, añadió al respecto que "en clavos muestra muchísima fuerza y desarrolla una de sus habilidades que es el trabajo de piernas. Salta muy alto. Su flexibilidad también es completa, se dobla de gran manera. Ella es muy joven aún, pero sin duda tiene un gran futuro".

Tanto talento y crecimiento, eso sí, ha tenido algunos pequeños y anecdóticos problemas. Su padre, Richard Vega, lo toma obviamente con mucho humor. "En la casa está estudiando, elongando y con sus piernas estiradas. Los televisores, lámparas y ampolletas del hogar han pasado muchísimo susto", cerró.

## OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl



**Salud y Deporte**

FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.



## Alimentación en Fiestas Patrias

 Grimanesa Mora  
 Nutrición y Dietética  
 Universidad de Las Américas

Durante Fiestas Patrias se puede llegar a subir, en promedio, tres kilos entre tanta celebración nacional. Terminada esta semana, aumentan exponencialmente las inscripciones al gimnasio y las visitas al nutricionista, para intentar remediar los efectos de esta alta ingesta de calorías en comida y bebestibles.

Como todavía quedan días feriados, y para algunos la semana entera de celebraciones, sin afán de arruinar el evento, les dejaré algunos tips para comer rico, variado y saludable, pero sin culpas.

Lo primero, y muy importante, es no saltarse el desayuno. Es bueno considerar en este horario un cereal, lácteo descremado y una fruta. También consumir colaciones a base de frutos secos, frutas o un lácteo y así se evita horarios prolongados sin consumir alimentos.

Antes de comenzar el almuerzo, es recomendable hacer un picoteo saludable a base de verduras como palitos de zanahoria, apio untados en una salsa de yogurt. Todo esto ayuda a disminuir la ingesta posterior.

A la hora del asado, aunque sea difícil para algunos, siempre es bueno escoger cortes magros, como pechuga de pollo, filete, abastero, punta picana o lomo liso. Y como acompañamiento, las carnes con abundante ensalada es la mejor opción. Así logramos mayor saciedad, pese a que para muchas personas esto puede asomar como algo complicado de realizar.

Para los aderezos, se sugiere consumir salsas naturales, a base de yogurt y especias. Además del pebre. Evitar el consumo de embutidos, como vienesas y longanizas (mala noticia para el choripán). Idealmente, se debe preferir en su reemplazo anticuchos con carnes

### La importancia de los cercanos

Es fundamental contar con el apoyo del entorno familiar, guiando sus expectativas para influir positivamente en el desarrollo de los pequeños.

magras y verduras.

Si va a comer empanadas, que también son una tradición muy importante en las Fiestas Patrias, es preferible elegir de horno por sobre las fritas. Sólo para que tenga una referencia: una empanada de horno tiene 550 calorías en promedio, por lo que se recomienda consumir como máximo una al día durante estas largas celebraciones.

Para beber, lo ideal es dar preferencia al vino tinto, blanco o espumante. Esto, debido a que los tragos preparados, como por ejemplo el terremoto o el pisco sour, tienen alrededor de 350 calorías solo en un vaso, y obviamente, si se suma esto a la comida, implica una gran ingesta durante varios días de festejos.

Si va a consumir mote con huesillo, lo ideal es prepararlo sin azúcar, y es mejor endulzarlo con stevia y adicionar sólo una cucharada sopera de mote cocido.

En general, también es recomendable dejar las comidas más abundantes para el horario de almuerzo y así evitar pesadez estomacal a la hora de dormir, algo también complicado pues buena parte de las personas prefieren los asados para más tarde, o bien salir a algún lugar.

Y sin duda, realice actividad física, baile cueca, practique el palo encebado o juegue un partido de fútbol. Finalmente, distribuya las preparaciones que encontramos en esta época en los diferentes horarios de comida del día, y así podrá consumir de todo, pero en las cantidades precisas.

# Gimnasia rítmica, el deporte favorito de las más pequeñas

La disciplina sigue consolidándose como uno de los deportes con participación más activa de Adicpa. Cientos de niñas disfrutaron tres galas en la temporada, y ya se alistan para un masivo encuentro en octubre.

FOTO: LUKAS JARA M.


 Carlos Campos A.  
 carlos.campos@diarioconcepcion.cl

**S**e equivocó rotundamente quien dijo que los deportes con más popularidad en Adicpa son fútbol y el básquetbol.

La gimnasia rítmica sigue cada año sumando adeptas y consolidándose como una de las disciplinas que suma más niñas con el paso de las temporadas. Así lo reflejó la coordinadora general de la disciplina, Margarita Vega, quien comentó satisfecha que “en todos los colegios de Adicpa es un deporte muy masivo. Contamos con un material humano grande acá, ya que en cada gala, más o menos, recibimos entre 200 o 250 niñas”.

### Un año muy movido

Pero, ¿cómo participan y compiten todas esas chicas durante la temporada? El 2018 en la gimnasia rítmica ha tenido importante acción en sus distintas categorías. Da lo mismo si hay una niña que está dando sus primeros pasos en la disciplina o si hay otra que compite en un club, a otro nivel. Adicpa tiene espacio para todas.

“Este año hemos realizado tres galas, todas con mucha participación. En noviembre comenzaremos

con nuestra competencia de Escolar 1,2,3”, añadió Vega.

¿Cuál es la diferencia de cada una de esas categorías? En Escolar 1 están todas las niñas que requieren mayor nivel técnico, debido a todas las dificultades que tiene la gimnasia rítmica. Ahí, en esa serie, participan gran parte de las niñas.

Escolar 2 lo integra un grupo de niñas con un talento más avanzado, mientras que, en Escolar 3, se encuentran las chicas que compiten a nivel federado y que participan en clubes. Su nivel técnico es, sin duda, muy elevado, con un roce distinto al de las dos categorías descritas anteriormente.

“Por lo mismo, las niñas que están recién empezando lo hacen en Escolar 1. Ellas en su mayoría entrenan una o dos veces a la semana, y una hora, mientras que en un club la participación a veces se da todos los días, por dos o tres horas cada jornada”, complementó la coordinadora general de la disciplina.

### Las más esperadas

Ya se desarrollaron tres en el año y cada una con gran éxito. La gimnasia rítmica realiza galas donde todas las pequeñas asisten junto a sus familias demostrando todo su gran talento y lo que van aprendiendo día a día con sus entrenadores.

“En las galas se realizan desde esquemas individuales hasta masivos. Hay dúos, tríos, cuartetos, grupales, con implementos o a manos libres. Cada profesor lleva cuatro series por colegio. La participación es muy masiva en cada evento”, señaló Vega. La primera gala del año fue en el Instituto Humanidades, la segunda se llevó a cabo en el Colegio Santísima Trinidad y la última en el Liceo La Asunción.

¿Qué es lo que más valoran de la temporada y las galas que han organizado? La coordinadora de la disciplina expresó que “el apoyo de los padres es muy importante. Cuando realizamos eventos tenemos mucho cuidado, ya que contamos con gran cantidad de apoderados siempre. Que las familias estén presentes acá es muy relevante. En deportes colectivos, los niños van a jugar y de vez en cuando van ambos padres. Aquí siempre están todos. El apoyo de los papás es fundamental para el proceso educativo y de crecimiento de las niñas”.

### Desafíos

Si los más de 20 años que lleva la disciplina en Adicpa se han rodeado de éxito, ¿qué expectativas se plantea la gimnasia rítmica de cara al futuro? “Queremos elevar el nivel técnico, yendo más allá de un espectáculo y mostrando lo que se

3

galas

se han desarrollado en la temporada. Las dos primeras fueron en junio, mientras que la última se realizó hace dos semanas.

250

niñas

dan vida a la gimnasia rítmica de Adicpa. Cifra que esperan incrementar, pero que tienen muy contenta a la organización de la disciplina.

hace. Esto es como un círculo. Hay años muy buenos. Van a entrando siempre nuevas niñas a los colegios. Cada año se da una tónica donde el hecho de que esto siempre no sea competitivo, hace que las niñas estén más relajadas y tranquilas, haciendo sus series sin problemas. Con los adelantos que hay ahora, se permite que año a año vayan mejorando sus técnicas, ya que a veces revisan en internet rutinas", dijo Vega.

Distinto a lo que pudiese pensarse, que aumente el número de niñas de Escolar 1 a Escolar 2 y de aquel grupo a Escolar 3, está lejos de ser uno de los objetivos en la gimnasia rítmica Adicpa.

"Es que el nivel tres es diferente, porque va en los apoderados el poder pagar un club. Ese no es nues-

tro fin. Acá estamos enfocados en todo el proceso formativo y recreativo de Adicpa. Nuestro interés es que haya harta cantidad de niñas en esta actividad y eso ha sido un gran logro para nosotros", cerró la coordinadora Margarita Vega.

Después de las tres galas realizadas, ahora las chicas se alistan para un encuentro de primero a cuarto básico, que se realizará el 27 de octubre. La evaluación de esta actividad se le entrega solo al entrenador. No hay lugares para las niñas y todas reciben diploma. La idea es que sean todas ganadoras. Así siguen sumando más interesadas para el próximo año.

**OPINIONES**

Twitter @DiarioConce contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO:LUKAS JARA M.



## Colegio Saint John's inauguró la temporada de fútbol con el Campanil

Fue una clínica muy distinta a las que normalmente realiza todo el equipo de fútbol de UdeC. Cada dos o tres semanas, miembros del Campanil visitan establecimientos educacionales para alegrar el recreo de decenas o cientos de niños, que muy felices comparten con los jugadores que regularmente solo pueden ver por televisión o en el estadio los fines de semana.

Pero en esta ocasión, se rompió un poco el tradicional esquema de las clínicas deportivas, que buscan simular un entrenamiento como los que realiza habitualmente todo el plantel profesional. El pasado miércoles fue el turno del Colegio Saint John's, ubicado en el Fundo El Venado, donde a las 14 horas llegó el cuerpo técnico de UdeC liderado por Francisco Bozán, en compañía de seis jugadores: Hugo Droguett, Daniel Castillo, Hans Martínez, Walter Ponce, Guillermo Pacheco y Ronald de la Fuente.

¿Qué fue lo distinto? Puede ser muy simple, pero por primera vez desde que se realizan las clínicas, se jugó en pasto natural. Alrededor de 50 niños disfrutaron y sintieron lo que es jugar en esta superficie con el sublíder del fútbol chileno. Los ejer-

cicios fueron los habituales, donde cada jugador jugó con un grupo de alrededor de siete niños, dándose pases y rematando al arco. Hubo hasta una tanda de penales, donde quien también se divirtió bastante fue el utilero nigeriano, Loveday Uzegbu.

Mateo, mascota del Campanil, fue otro de los protagonistas de la actividad deportiva, robándose las miradas de los niños presentes, jugadores y cuerpo técnico, donde uno de los más participativos fue el ayudante del DT Francisco Bozán, Pablo Lenci.

El ex defensa comentó que "estas clínicas tienen emociones compartidas. Los niños se ponen contentos al ver a los jugadores profesionales e intentan copiarlos. Así se arma una dinámica muy entretenida. Hay un hilo que romper de la idolatría al ser humano. Todos tenemos sentimientos y a uno lo ven distante, pero yo trato de ir haciendo que esa distancia sea corta, para que así todos disfruten mucho. Son lindas las clínicas, sirven también para que nos desconectemos de lo que hacemos permanentemente y nos conectemos con una realidad distinta. El campo de juego permitía realizar

estaciones físicas y técnicas. Hubo un desafío nuevo también que era rematar al arco. La alegría fue el principal elemento".

Y si en el Campanil estaban muy contentos, la sensación del dueño de casa no podía ser diferente. En el Colegio Saint John's valoraron enormemente la actividad. Daniel Romo, director de Deportes del establecimiento, comentó que "para nosotros es súper motivante esto. Somos un colegio que trabaja los deportes por temporada. El fútbol comenzará ahora al regreso de las vacaciones de septiembre. Haber dado inicio a la temporada con los jugadores de la UdeC, fue el mejor panorama posible para nosotros".

Romo agregó que "participaron de la actividad alumnos de Quinto Básico y observaron esto los chicos de Sexto, Séptimo y Octavo, que juegan fútbol en el colegio. Nosotros intentamos ser protagonistas en los deportes que hacemos, por lo que haber compartido con estos jugadores fue un honor. Les dijimos que las puertas están abiertas para ellos. Esta fue la obertura de nuestra temporada".

Una jornada de lujo que dejó muy felices a todos los participantes.

**Campeonato Nacional 2018**



**UdeC**  
vs  
**U. de Chile**



[www.cdudec.cl](http://www.cdudec.cl)

Síguenos e infórmate a través de  
 Futbol UdeC @FutbolUdeC

Domingo 23 de septiembre  
**12.00**  
 horas.  
 Estadio Ester Roa Rebolledo  
 Concepción

**Valores de Entradas:**

- GALERÍA NORTE (hinchas visita) \$5.000
- GALERÍA SUR (Hinchas CD UdeC) \$5.000
- TRIBUNA ANDES SUPERIOR (público general) \$10.000
- TRIBUNA ANDES INFERIOR (público general) \$10.000
- PACIFICO SUR (público general) \$15.000
- PACIFICO NORTE (público general) \$15.000

- PACÍFICO INFERIOR (público general) \$15.000
- PACÍFICO VIP (público general) \$30.000
- NIÑOS VIP: \$15.000
- NIÑO TODA LOCALIDAD MENOS VIP: \$3.000
- ABONADOS CD UdeC:
- Canjear ticket en [www.ticketplus.cl](http://www.ticketplus.cl)

**VENTA DE ENTRADAS:**

MEDIANTE SISTEMA ON LINE [WWW.TICKETPLUS.CL](http://WWW.TICKETPLUS.CL)





# Troncos vs Universidad Católica

Por la 12ª fecha del Torneo Nacional de Clubes, Los Troncos se enfrentaron a Universidad Católica por la clasificación a semifinales del torneo. En las canchas del Club Tineo Park, los verdes finalmente lograron una victoria y están más cerca del TNC 2018.

**JOAQUÍN RUBIO** y Vicente Zarón.



**MARTÍN MIRANDA**, Arturo Villanueva y Martín Barraza.



**SEBASTIÁN LARGO** y Ricardo Sanhueza.



**CLAUDIO SANHUEZA** y Konstanza Baumgartner.



**JORGE CONTANZO** y Alonso Contanzo.



**JOAQUÍN ACHONDO** y Agustín Vera.

**MAX WALLASCH** y Tom Broetzmann.



**ROSITA GONZÁLEZ** y Pedro Fariás.



**NICOLÁS JIMÉNEZ** y Matilde Lalanne.



**EMILIO SCHUFFENEGGER** y Pamela Sáez.

# MOTORES '18

Daniel Kuschel D.  
dkuscheld@gmail.com



La Región del Bío Bío se caracteriza por ser zona de faenas industriales y forestales, principalmente, y en esa línea, las marcas automotrices se han esforzado en entregar sus mejores productos como opciones para este tipo de tareas.

Es así como JAC tiene hoy en el mercado la T6 Diésel 4x4 turbo, variante de la pick up inicial que sólo venía con motor bencinero y que es el objeto de este test drive.

A simple vista su gran fortaleza es la relación precio versus equipamiento. La marca de origen chino pone a la JAC T6 como una gran alternativa en cuanto a costo, entregando una gran variedad de implementos en ella que permiten el desarrollo de cualquier actividad laboral sin contratiempos, con una unidad diseñada en Italia, puesta a punto en Japón y fabricada en China.

Sus dimensiones ya hablan de características laborales, con 5.315 mm de largo, 1.830 mm de ancho y 1.815 mm de alto, y una capacidad de carga de 820 kilos. Un punto importante son sus 207 mm de despeje al piso, con un ángulo de ataque de 29,6° y de salida de 22,4°.

En términos de motorización, equipa una unidad de cuatro cilindros 2.0 turbodiésel Green Jet, que eroga 134 caballos de fuerza y 320 Nm de par. Un motor que si bien no es para nada silencioso, no es tampoco insufrible en términos de andar, ya que viene asociado a una caja mecánica de 6 velocidades con relación algo corta, pero que le permite responder bien en terrenos complejos a bajas velocidades, y llevar algo de holgura en carretera con 2800 rpm a 120 km/h.

Lo anterior está ayudado también con el sistema de tracción integral que permite utilizarlos en modos 2H, 4H y 4L. En términos de suspensión, ofrece al clásico rebote de un vehículo

## Test drive: Jac T6 diésel 4x4, una trabajadora en esencia



lido pensado para lo laboral. No es insoportable como en otros modelos cercanos en precios, y es algo que con peso en el pick up debe bajar considerablemente. De todas maneras, copia de buena forma las imperfecciones del camino.

Tiene una posición alta de conducción, con asiento regulable en altura y, además, posee cámara y sensores de retroceso que son una gran ayuda para su maniobrabilidad.

En esa misma línea su equipamiento es también una gran fortaleza. Su sistema Smart permite en una pantalla de 10" tener no solo acceso a ciertas aplicaciones a través de Apple CarPlay o Android Auto, sino que también bajarlas directamente, incluso con conexión a internet propia en las unidades Full Conectados como la que nos tocó probar, lo que marca una diferencia importante en el

segmento de las pick up.

A todo esto, suma *bluetooth* y comandos al volante, vidrios y espejos eléctricos, cierre centralizado, radio con puerto USB y entrada auxiliar, regulación de altura de luces, volante multifunción y control crucero.

Además, posee varios elementos que son de equipamiento, pero también funcionales, como son las pisaderas laterales, sus llantas

de 17", la barra antivuelco, más anclajes y cubre pickup.

En resumen, la JAC T6 se convierte en una gran alternativa para las faenas laborales, pero con un equipamiento que no tiene nada que envidiar de un vehículo urbano.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

## Lifan presentó en Chile el nuevo X70

La marca de origen chino, Lifan, representada en Chile por el grupo Maco, presentó hace unos días para el mercado nacional su nuevo SUV X70, uno que viene a aumentar el lineup del fabricante en el segmento.

De diseño italiano, llega a Chile en tres versiones con alto equipamiento, y con un motor bencinero de 2.0 litros como algunas de sus grandes características.

En lo relacionado a su exterior, posee una mezcla que busca tanto robustez como deportividad, con ópticos alógenos en las luces delanteras y una antena de radio en forma de aleta de tiburón, entre los detalles a destacar.

En términos de motorización, la unidad 2.0 litros de 16 válvulas

y 4 cilindros en línea con inyección multipunto, entrega una potencia máxima de 137 HP a las 6.000 rpm, con un torque máximo de 185 Nm a las 4.200 rpm. Esto le permite cumplir con la normativa de emisiones Euro V

Lo anterior, asociado a una tracción delantera y a una caja CVT de seis marchas, y otra manual de cinco velocidades. En la primera tiene tres opciones de manejo: Sport, Secuencial y Low.

En lo relativo a sus dimensiones, mide 4.390 mm de largo, 1.820 mm de ancho y 1.715 de alto, con una distancia entre ejes de 2.620 mm. El maletero entrega una capacidad de carga máxima de 1.500 litros con los asientos traseros abatidos.



En lo que respecta a la seguridad, posee doble airbag frontal en todas las versiones, sistema de frenos EBD y ABS, sistema de monitoreo de presión de aire de los neumáticos, inmovilizador de motor, columna de dirección colapsable, anclaje ISOFIX para las sillas de bebés, y dependiendo de la ver-

sión, se pueden sumar elementos como el Sistema de Control de Estabilidad (ESP), Sistema de Control de Tracción y el asistente de partida en pendiente.

En su equipamiento incluye de serie volante ajustable en altura, asientos traseros abatibles con modalidad 60:40, alzavidrios traseros

y delanteros eléctricos, aire acondicionado, sensor de retroceso, espejos exteriores de control eléctrico con señalizadores incorporados, barras portaequipajes en el techo, spoiler trasero con tercera luz de freno incorporada, asientos de ecocuero y radio con conexión AUX y USB.

Además, opcionalmente según la versión, se pueden obtener el sistema inteligente de apertura de llaves, cámara de retroceso y sensores de movimiento cercano tanto frontales como traseros, pantalla LED de 9", *bluetooth*, sistema multifunción al volante con comandos de audio y velocidad crucero y sunroof eléctrico, entre otras características.

Para el mercado chileno, el Lifan X70 estará disponible a un precio de lanzamiento de \$8.490.000 para la versión LX MT, de \$9.490.000 para la opción LUX MT, y de \$10.490.000 para la variante EX AT.



**TD** Noticias

Diario Concepción  
contacto@diarioconcepcion.cl

MUNDO PRIVADO Y PÚBLICO POR LA REINSERCIÓN

# Internos de Concepción recibieron aguinaldo de Fiestas Patrias

Una recompensa para celebrar los días patrios y ayudar a sus familias recibieron los internos de la cárcel de Concepción que desarrollan labores para la empresa concesionaria del recinto, mientras cumplen sus condenas.

Electricistas, cocineros y limpieza son algunas de las labores que desempeñan para generar ingresos y demostrar buena conducta dentro del lugar.

Juan Denis Méndez lleva 3 años y 4 meses recluido y hace más de 1 año trabaja para la compañía con lo que ayuda mensualmente a su familia y también cuida de su conducta para irse luego en libertad. Se siente motivado y feliz por su recompensa extra.

“Este año se pasaron con el aguinaldo, fue mejor que el año pasado”, dijo.

La historia de Cristián Bravo es similar. Lleva ocho años en el penal y hace cinco trabaja. “Por percances de la vida llegué aquí y se me dio la oportunidad. La estoy aprovechando al máximo, porque es un sustento para mi familia, para mis dos hijas y mi mujer, así que es una buena oportunidad y no sólo para mí, sino para muchos más que están aquí”.

Y es que, tal como cuenta José Pávez, tras 36 meses en prisión, esto no sólo es una oportunidad monetaria, sino un espacio de vinculación con el entorno laboral.

“No está demás el dinero, pero es algo personal, que nos ayuda para poder acercarnos de una forma u otra a la libertad”.

El Alcaide (s) del Centro de Cumplimiento Penitenciario Bío Bío, Mario Palavecino, explicó que el trabajo dentro en la reclusión ayuda a colaborar con los internos a que generen sus propios ingresos, para que se califiquen en algún empleo, pero por sobre todo a que se preparen para la vida en libertad. “Esto viene a contribuir con las políticas de reinserción y a mejorar la calidad de vida de nuestros usuarios”, detalló.

El Seremi del Trabajo y Pre-

**Las personas privadas de libertad que trabajan para la empresa Sodexo dentro del Centro de Cumplimiento Penitenciario Bío Bío recibieron este incentivo, al igual que quienes que trabajan en libertad.**

**Quienes trabajan**

reciben un sueldo que va a ellos, a una libreta de ahorro y otra parte a sus familias.

es que sienten la esperanza de que una vez que terminen su situación actual, puedan salir y sepan que afuera los vamos a estar esperando para acogerlos”.

El Gerente Técnico de la concesionaria, Osvaldo Alarcón, comentó sobre la iniciativa, la que además los invita a distribuir y ordenar sus sueldos. “Un porcentaje va a su libreta de ahorro, otra para el trabajador y otra a ellos que va directo a su familia. Así salen con un dinero que les va a ayudar para comenzar de nuevo.”

Además, comentó sobre la situación de los internos que trabajan para la empresa.

visión Social, Carlos Jara, se mostró satisfecho con la medida y resaltó la unión entre el mundo público y privado. “Vemos como una empresa se ha empeñado en facilitar el reingreso de las personas que por alguna situación de vida están privadas de libertad. Ahora lo maravilloso de esto



FOTO:GENTILEZA CCP BIOBIO

“Para nosotros los trabajadores son trabajadores, así que no hacemos distinciones entre uno que esté recluido a uno externo. La ley del trabajo es una sola, es

para todos los chilenos, por lo tanto, nosotros lo que hacemos es simplemente reflejar en ellos lo mismo que hacemos con nuestro personal, sin generar distincio-

nes; integramos sin separar ni segregar.

**OPINIONES**

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

Juntos en el amor y el recuerdo

**La Paz**  
FUNERARIAS

B. Arana 1387, San Martín 1501, Concepción - Av. Colón 1210, Talcahuano.

Siempre estaremos con usted, gracias al especial servicio. **223 48 25**

**OBITUARIO**

Yo soy el camino, la resurrección y la vida. Dios ha llamado a su santo Reino a nuestro querido esposo, padre, suegro, abuelito, bisabuelito, hermano, cuñado y tío, Sr.

**MARCELO ANTONIO ASTORGA SAEZ (Q.E.P.D)**

Su velatorio se realiza en la Parroquia Inmaculada Concepción, Camino Olavarría, Coronel y sus funerales se oficiarán mañana en horario que se avisará oportunamente.

La Familia  
Coronel, 17 de septiembre de 2018.

Porque Dios nos regaló su maravillosa presencia en nuestras vidas, hoy lamentamos la partida de nuestro querido padre, suegro y abuelito, Sr.

**JOSE SEGUNDO PINO CARO (Q.E.P.D)**

Su velatorio se realiza en Pasaje Naun 263, Villa Evangelista, Boca Sur. Sus funerales se efectuarán mañana martes saliendo el cortejo a las 11 horas, en dirección al Cementerio General de Concepción.

La Familia  
Coronel, 17 de septiembre de 2018.

Dios ha llamado a su Reino celestial a nuestra querida e inolvidable madre, suegra, nona y bisabuela, Sra.

**YOLANDA MIRANDA ANDRETTA (Q.E.P.D)**

Su velatorio se realiza en la Parroquia San José, Lincoyán 649 y sus funerales se avisarán oportunamente.

La Familia  
Concepción, 17 de septiembre de 2018.

18 SEP - 23 HRS.

**FIESTA CON SANTIGUA**

¡TROPICAL Y SKA PARA CERRAR LAS FIESTAS PATRIAS!

FIESTA SOCIAS GRATIS 21 SEPTIEMBRE

FIESTA 90'S NOW 22 SEPTIEMBRE

NOCHE DE ESTRELLAS TRIBUTA PANDORA 26 SEPTIEMBRE

**MC**  
MARINA CLUB DISCOTHEQUE  
marinadelso.cl

# Entretención & Servicios

Santoral: Fiestas Patrias

EL TIEMPO

HOY **9/11**

MARTES 8/10    MIÉRCOLES 6/12    JUEVES 8/14

LOS ÁNGELES 9/10  
RANCAGUA 8/13  
TALCA 9/10

SANTIAGO 9/14  
CHILLÁN 8/10

ANGOL 7/11  
TEMUCO 4/12  
P. MONTT 5/12

### RADIACIÓN UV

RIESGO	TIME*	ÍNDICE
EXTREMO	10	11 o más
MUY ALTO	25	8 A 10
ALTO	30	6 A 7
MODERADO	45	3 A 5
BAJO	60 o más	0 A 2

\*Tiempo Máximo recomendado de exposición (minutos).

### PUZZLE

BOATO    DISTINTO    COHOMBRO TORPE    ESTIRPES    USANZA AL REVES    CEDE

VACILAN AMARILLO VERDOSO

NODULO    VIRREY PERUANO 2 DE 5

ADVERTIR    GUIJARROS    DUEÑO    CHA PRODUCEN    ESCUCHAIS ISRAEL ... (PINTOR)    ROTO S/VOC. CITO EN CAOS

SIQUICOS    BEJUCO    TREPADOR

PREFIJO NEGATIVO    UT CEDIOLE    PUDICAS NECIO

TRAMANLO    FIN DE FOTO

CULTURA ORIENTAL    UNO ALEMAN ALTAR

DE ESTA MANERA    POLLINO REY DE BATANEA

MITAD DE MIL    PAPAGAYO D MAS D    DOBLE PUNTO MORSE

MAGDALEN PROEZA A SEMANA OM DA OROERO ID TOSEN EROTOMANA TAT MODERE AR ARE SIRENA OIDAS TAROT ENTONA FERRA OAN BOLDO GTS DOLEAR E OLIVAS MAÑANERO

### SUDOKUS

#### FÁCIL

		4	6	8				7
6	7				9		1	8
3	1	8	2	4	7		9	5
4	5				3	1		2
	6		1	2				3
	3	1	8	9	5	7		
		3		1			6	
	4		5	3	2			1
1	8		4	7	6		2	

#### DIFÍCIL

		1						6
4		2		1				8
9					5	2		8
	7							
			8	3		1	4	
				2				
				7	3			1
8		3			1			9

### TELÉFONOS

Ambulancias:	131	Inf. Toxicológica:	2- 635 3800
Bomberos:	132	V. Intrafamiliar:	800 220040
Carabineros:	133	Delitos Sexuales:	565 74 25
Investigaciones:	134	Defensa Civil:	697 16 70
Fono Drogas:	135	Fono VTR:	600 800 9000
Inf. Carabineros:	139	Fono Essbío:	600 33 11000
Fono Familia:	149	Fono CGE:	600 -777 7777

### FARMACIAS DE TURNO

#### CONCEPCIÓN

Farmacia Lincoyán  
• Lincoyán 530

#### SAN PEDRO

Ahumada  
• Michimalonco 1120

#### CHIGUAYANTE

Cruz Verde  
• Manuel Rodríguez 925

#### TALCAHUANO

Cruz Verde  
• Av. Colón 396

## LIGA CAMPANIL UDEC EX ALUMNOS

### TORNEO DE FUTBOL 7 SOLO PARA EX ALUMNOS UDEC CATEGORIA VARONES

**PRIMER LUGAR : \$150.000**  
**SEGUNDO LUGAR : \$100.000**  
**TERCER LUGAR : \$50.000**  
GANADOR CLASIFICA A CUADRANGULAR FINAL POR \$ 500.000

**8 EQUIPOS PARTICIPANTES**  
**7 JUGADORES EN CANCHA**  
**7 PARTIDOS GARANTIZADOS**

**PARTIDO TODOS LOS JUEVES**  
**DE 21 A 22 HORAS**

**SISTEMA DE JUEGO: TODOS CONTRA TODOS**  
**PARTIDOS DE 50 MIN. CON UN BALON #5**

**TODOS LOS PARTIDOS SE JUEGAN EN**  
**CD CAMPANIL UDEC**

**INSCRIBETE EN CONTACTO@CDCAMPANIL.CL**  
**PRECIO INSCRIPCION \$ 230.000 POR EQUIPO**

CAMPO DEPORTIVO CAMPANIL UDEC
Camino a Penco KM. 1400, Concepción. +569 40277963
administración@cdcampailludec.cl
PATROCINA: