



ALIMENTACIÓN VEGANA VS OMNÍVORA EN EL ALTO RENDIMIENTO

## ¿Existe una dieta ideal para un deportista?

Atletas y nutricionistas dieron su visión al respecto.

En el último tiempo, el debate sobre qué alimentación es mejor para un deportista de alto rendimiento, si la vegana o la omnívora,

ha ido en aumento. Atletas que optan por una y otra dieron sus impresiones, de por qué las eligen y qué beneficios les traen.

Desde la nutrición, se destaca que ninguna es mejor, pues tener resultados depende de una combinación de más factores. **TD PÁGS. 6-7**

Paula Gómez, presente y futuro del canotaje regional



TD PÁG. 8



FOTO: ARCHIVO / DIARIO CONCEPCIÓN



Los cambios que proyecta Adicpa para su nueva temporada

TD PÁGS. 10-11

FOTO: LUKAS JARA M.



## Intensa jornada de partidos tuvo la Copa Alemania

Seis encuentros se desarrollaron ayer en el Polideportivo del CDA, que cerraron la primera semana de la tradicional competencia. Hoy sigue la fase grupal masculina y mañana parten los playoffs femeninos. **TD PÁG. 3**

**COLUMNA:** LIBRE ACCESO A LA LAGUNA CHICA: LA MEJOR OPCIÓN



ESTUDIA CON LA MEJOR  
**BECA**

[www.simulador.uss.cl](http://www.simulador.uss.cl)

**ADMISIÓN 2020**





## Acceso libre a la Laguna Chica: la mejor opción

**Marco Loyola Quiroz**  
Seremi del Deporte de la Región del Bío Bío.

La función que cumple el Ministerio de Bienes Nacionales de asegurar a la comunidad el acceso libre a playas y espejos de agua de la Región y el país es aplaudible. Y en ese contexto, en medio de esa búsqueda de la mejor fórmula para facilitar el ingreso a la Laguna Chica de San Pedro de la Paz, surgió la opción del acceso por la extensión de la histórica calle sampedrino Luis Acevedo, justo por donde opera el Cendyr Náutico, espacio clave de dos de nuestros deportes estratégicos: canotaje y remo.

Inmediatamente enterados de esta situación, junto al director regional del IND, Carlos Mellado, le planteamos al intendente Sergio Giacaman nuestra preocupación; era la primera gestión que me tocaba enfrentar como seremi del Deporte.

Entregamos al intendente toda la información necesaria sobre nuestros talleres del programa Crecer en Movimiento, donde se ejecutan 2 escuelas de especialización (una de canotaje y otra de remo), además de dos de paracanotaje, y el trabajo de los polos de desarrollo de canotaje y remo del programa Pro-

**El Cendyr Náutico de San Pedro de la Paz es un espacio clave de dos de nuestros deportes estratégicos: canotaje y remo. Dar libre paso a la laguna por el lugar afectaría su desarrollo.**

mesas Chile, con más de 180 deportistas en formación y de alto rendimiento, que se verían afectados con la medida. Varios de ellos medallistas panamericanos, sudamericanos o campeones nacionales, que han dejado en alto el nombre de la Región. Además, se afectaría a otro grupo de deportistas en formación de la comuna que dependen de los talleres municipales sampedrinos. A este importante grupo, debíamos sumar a los exponentes de la halterofilia, otro deporte estratégico regional, quienes también ocupan con mucha frecuencia parte de esas instalaciones para asegurar su preparación y planificación anual.

El compromiso de la primera autoridad regional fue inmediato. Acogió nuestros argumentos y descartó la opción del Cendyr Náutico, pensando siempre en la tranquilidad y desarrollo de nuestros deportistas convencionales y paralímpicos.

Ahora, a través de una mesa de trabajo, se buscará otra alternativa para asegurar el acceso libre a la laguna. Sin duda, la decisión nos reconforta y demuestra el compromiso de nuestras autoridades regionales y de la institucionalidad deportiva con el desarrollo de los deportistas. Se tomó así, sin duda, la mejor opción.

## Mi lado deportivo

### Charly Benavente, músico

**Hincha de...** La gloriosa Universidad de Chile.

**Tu recuerdo más importante ligado al deporte:** Son varios, probablemente los que tengo más latente son el de Chile campeón de América o las medallas de González y Massú en Atenas 2004. También, por supuesto, el número 1 del "Chino" Ríos... Inolvidables momentos, y en lo personal, guardo con mucha nostalgia en mi memoria cuando participé de una regata de kayak desde Las Peñas (Arauco) a la isla Santa María. Fue una hazaña para mis cortos 15 años que tenía en esa época.

**Tu mayor alegría o tristeza relacionada con la actividad deportiva:** Creo que la mayor tristeza deportiva fue la desafiliación del "León de Colloa", Deportes Concepción, junto con el robo y estafa de (Sergio) Jadue al mando de la Anfp.

**¿Te hubiese gustado dedicarte a alguna disciplina? Si es así, ¿A cuál?** Sí, me hubiese encantado. Desde chico era muy bueno para los deportes, jugué básquetbol durante toda mi etapa escolar, e incluso creamos junto a un grupo de amigos el equipo

Conce Tropics, que derivó en la actual rama de este deporte que tiene Deportes Concepción. Pero bueno... la guitarra fue más fuerte (ríe).

**¿Qué deportista te habría gustado ser o admirar?** Admiro a Christiane Endler, ha sido premiada como la mejor portera de la liga francesa y en su paso por España recibió el premio por la portería menos batida de la temporada. Además, es una de las mujeres que está cambiando el paradigma de que existan deportes sólo para hombre o mujeres, provocando también, discusiones como la diferencia salarial entre géneros en el fútbol.

**¿Practicar algún deporte hoy en día?** Sí, cuando puedo juego las clásicas pichangas con amigos, ya sean de fútbol o básquetbol, y también me muevo constantemente en bicicleta.

**¿Qué falta para que el deporte crezca más en Chile?** El problema del deporte en Chile es que se le da importancia o valor solamente al fútbol o tenis, pero el resto de las disciplinas quedan en el olvido a la hora de conseguir recursos. Los privados no se la juegan porque no obtienen visibili-

dad como marca, pero aquí hay una cuestión de responsabilidad empresarial.

Las empresas tienen que entender que no siempre hay que ganar algo a cambio, que con el simple hecho de aportar con financiamiento se aporta al desarrollo de nuevos deportistas, que pueden ser ejemplos para futuras generaciones. Hay que romper con el paradigma de que del deporte o las artes no se puede vivir, hay que construirle un futuro a nuestros niños. Al gobierno y al Ministerio del Deporte me gustaría verlos más presentes en nuestros deportistas y que quien estuviese a cargo del Ministerio sea alguien que realmente tenga relación con su rubro.

**En época de fichajes, mucho se habla del dinero vs estar en un lugar donde te sientas cómodo. Tú que preferirías: ¿ganar más o ir a un club por otros temas, resignando plata?** Prefería ir al lugar donde me pueda desarrollar mejor, sobre todo cuando esté partiendo. De poco sirve fichar por el Real Madrid si vas a estar calentando el asiento, por ejemplo.





### Un torneo con mucha historia

La Copa Alemania se juega desde 1991, y es uno de los eventos más importantes de la Región.

Ignacio Abad P.  
contacto@diarioconcepcion.cl



**B**astante acción tuvo la jornada dominical de la vigésima novena edición de la Copa Alemania, la tradicional competencia cestera que organiza el Club Deportivo Alemán durante la época estival.

Este torneo, que se realiza desde el martes 7 de enero en dependencias de la institución germana, cuenta con la participación de 14 elencos masculinos (Deportes Concepción, Acerero, Chillán, Curanilahue, Instituto Virginio Gómez, Petroconce, Venezuela, Huachipato, Atlético Concepción, Nacimiento, Ex UBB, Rayito de Sol de Yumbel, Universidad de las Américas y CDA). Además, cuenta con una atractiva serie femenina, con seis destacados elencos de la Región como Naval, Chiguayante, Municipal Talcahuano, Lord Cochrane, Cañete y CDA.

Este domingo se disputaron seis interesantes encuentros de la competencia masculina y que a más de alguno dejó boquiabierto por la calidad de las jugadas y la complicidad que exhibe cada equipo.

La primera victoria de la mañana fue para Petroconce, elenco que sufrió para imponerse por 55 a 51 ante Acerero. Minutos después llegó el triunfo de Atlético Concepción sobre Huachipato por 72-60.

La jornada prosiguió con las de Deportes Concepción ante Curanilahue (68-61); Udla frente a Rayito de Sol (97-49); Venezuela sobre Nacimiento (71-65); y Chillán contra el Instituto Virginio Gómez (73-66). Los únicos quintetos que no salieron al parquet fueron Ex UBB y el anfitrión CDA (que ha alzado la copa en 18 oportunidades).

“Estamos muy contentos por el torneo y por la respuesta y seriedad de los equipos, ya que han llamado la atención por su gran nivel. También estamos felices con el público que ha llenado nuestras instalaciones y con el trabajo de nuestro comité de disciplina y nuestro cuadro estadístico de lujo, pues han logrado que todo salga en orden y acorde a lo que esperábamos. Todo esto nos permite afirmar que de verdad este torneo es esperado por la gente del básquetbol y es concebido como uno de los



FOTOS: LUKAS JARA M.

FESTIVAL DE BALONCESTO EN SAN PEDRO DE LA PAZ

## Con éxito se realiza la nueva versión de la Copa Alemania

Desde el 7 de enero se desarrolla el certamen, en el Polideportivo del CDA en San Pedro de la Paz. En su jornada dominical se registraron varias sorpresas.

más importantes de la Región, lo que me llena de orgullo”, indicó Rodolfo Cáceres, jefe de deportes del CDA y organizador de la Copa Alemania.

### Continúa la acción

Hoy se desarrollarán cuatro nuevos partidos en las instalaciones del Polideportivo de San Pedro de La Paz.

El parquet del gimnasio Otto será el escenario de los duelos entre Huachipato versus Universidad de Las Américas (19:30) y Club Deportivo Alemán contra Deportes Concepción (20:30). En el gimnasio Castellón, en tanto, jugarán Rayito de Sol y Ex UBB (19:30), y Petroconce ante Chillán (20:30). Mientras, mañana comenzarán los playoffs femeninos.

### El adiós de un referente

La Copa Alemania 2019 quedará en la historia de los seguidores del baloncesto local, dado que será la última competencia que afrontará Rodolfo “Lopi” Cáceres.

El jugador se despedirá del deportes tras defender la tricota del CDA por 24 temporadas, donde obtuvo cifras impresionante, como 65 campeonatos y más de 20 distinciones individuales en un total de 1.156 partidos. Además, “Lopi” le pondrá fin a su carrera en el mismo torneo que lo vio debutar, en 1996.



### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

### Campeonato AFP PlanVital 2020

<b>PRIMERA FECHA</b> Vier. 24 - 01, 18:30 hrs. Everton vs UdeC	<b>NOVENA FECHA</b> D. Iquique vs Huachipato UdeC vs U. Española
Dom. 26 - 01, 18:00 hrs. Huachipato vs U. De Chile	<b>DECIMA FECHA</b> Huachipato vs U. Católica UdeC vs U. La Calera
<b>SEGUNDA FECHA</b> Sáb. 1 - 02, 12:00 hrs. UdeC vs S. Wanderers	<b>UNDÉCIMA FECHA</b> Ascenso 2 vs UdeC S. Wanderers vs Huachipato
Sáb. 1 - 02, 17:30 hrs. Palestino vs Huachipato	<b>DUODÉCIMA FECHA</b> Huachipato vs Ascenso 2 UdeC vs O'Higgins
<b>TERCERA FECHA</b> Sáb. 8 - 2, 12:00 hrs. Huachipato vs UdeC	<b>DECIMOTERCERA FECHA</b> Palestino vs UdeC Colo Colo vs Huachipato
<b>CUARTA FECHA</b> Vier. 14 - 02, 18:30 hrs. Coquimbo U. Vs Huachipato UdeC vs Curicó U.	<b>DECIMOCUARTA FECHA</b> U. Católica vs UdeC Huachipato vs D. Antofagasta
<b>QUINTA FECHA</b> Huachipato vs Cobresal D. Antofagasta vs UdeC	<b>DECIMOQUINTA FECHA</b> Huachipato vs Everton UdeC vs D. Iquique
<b>SEXTA FECHA</b> Colo Colo vs UdeC Curicó U. vs Huachipato	<b>DECIMOSEXTA FECHA</b> U. La Calera vs Huachipato Coquimbo U. Vs UdeC
<b>SÉPTIMA FECHA</b> UdeC vs Cobresal Huachipato vs Audax Italiano	<b>DECIMOSÉPTIMA FECHA</b> Huachipato vs O'Higgins UdeC vs U. de Chile
<b>OCTAVA FECHA</b> Audax Italiano vs UdeC U. Española vs Huachipato	

## El camino de la UdeC y Huachipato en el torneo

Tras el polémico cierre de la temporada 2019, el fútbol chileno de Primera División tendrá 18 equipos en su calendario para el presente año. Nuevamente, el balompié regional tendrá dos representantes, pues la UdeC y Huachipato serán protagonistas de la máxima categoría.

En el caso del Campanil habrá mayor obligación, pues partirá en el último lugar en la tabla del coeficiente de rendimiento, que definirá uno de los descensos directos. El elenco del uruguayo Eduardo Acevedo será el encargado, además, de dar el vamos al campeonato, cuando visite a Everton (viernes 24 de enero, en Sausalito).

En las primeras 17 fechas del certamen, la UdeC tendrá ocho duelos en condición de local y nueve como visitante. Entre los encuentros más destacados de su calendario, será visita contra Huachipato en la fecha 3, y en la sexta jornada irá a enfrentar a Colo Colo en el Monumental. También

se medirá con Universidad Católica en la capital ( fecha 14), y cerrará esta parte del campeonato recibiendo a Universidad de Chile, en un duelo clave por la permanencia. Frente a otros conjuntos comprometidos con el descenso, como Iquique y Curicó, jugará en condición de local.

Por su parte, Huachipato abrirá el torneo recibiendo a la Universidad de Chile, el domingo 26 de enero a las 18 horas. En sus otros encuentros con los "grandes" de la capital, será local contra la Universidad Católica en la jornada 10, y visitará a Colo Colo en la fecha 13.

Los dirigidos por Gustavo Florentín comenzarán con más tranquilidad en el tema del descenso, pues su buen cierre en 2019 les permitió clasificar a la Sudamericana. De hecho, por este motivo su duelo de la cuarta fecha contra Coquimbo podría ser aplazado, ya que dos días antes jugará con Pasto por el certamen continental.

ROLANDO "ROLO" RIVERO, ENTRENADOR ARGENTINO

# "Hay un notorio crecimiento del hockey en Chile"

Técnico, que fue parte del staff que ganó el oro olímpico con "Los Leones" en 2016, realizó una clínica al CDA. Analizó la actualidad de la disciplina en el país y contó de su trayectoria.

FOTOS: RAPHAEL SIERRA P.



Aníbal Torres Durán  
contacto@diarioconcepcion.cl

**E**n el marco de una clínica de hockey, Rolando "Rolo" Rivero visitó el Club Deportivo Alemán para entregar sus experiencias y conocimientos. Tres días estuvo el técnico mendocino para compartir con deportistas de todas las edades, y enseñó desde técnicas de golpe y postura hasta técnica individual para un jugador.

Rivero es uno de los iconos más importantes del hockey mendocino, e integró el cuerpo técnico de "Los Leones", equipo con el que se consagró campeón olímpico en Brasil en 2016. Cabe recordar que el actual head coach es hermano de Lorena Rivero, quien durante el 2019 fue la encargada de las ramas de hockey del CDA.

**- Según lo que ha podido ver estos días en la clínica ¿Cuál es su evaluación del hockey local?**

- Lo que planeamos era tratar de

**3**  
**Días**

Duró la clínica que Rivero desarrolló en el CDA. Enseñó técnica de golpe y postura, entre otros aspectos.

focalizar el primer día en técnica individual para poder ver en qué altura estaban los jugadores y ver hasta dónde podíamos llegar. El nivel me pareció muy bueno, con gente que tiene mucho entusiasmo, lo que es muy importante. Son personas que entrenan con una sonrisa, que tiene ganas de aprender, te escuchan y eso se hace interesante. A uno lo motiva siempre a dar más.

**- ¿Cómo es la relación junto a su hermana Lorena, también entrenadora de este deporte?**

- Es muy buena. Nosotros toda la

vida hemos estado relacionados con el hockey, los dos empezamos en los seleccionados de Mendoza. Hemos estado muy integrados desde pequeños al deporte. En la vida somos muy unidos, tratamos de siempre ayudarnos en la debilidad del otro y poder compartir esto con ella es un placer. Es divertido cuando también discutimos de qué nos parece cada cosa y eso está bueno, porque te hace pensar.

**- ¿Cuáles son las referencias que tiene del hockey chileno?**

- Conozco el hockey de Chile, hemos estado en contacto y ahora estoy como *head coach* de los seleccionados de Mendoza y nos cruzamos mucho con Chile, se juegan muchos partidos. El año pasado, antes del Panamericano, viajó el equipo femenino y masculino chileno a jugar con nosotros en Mendoza. He tenido bastante contacto, nos hemos cruzado en distintos campeonatos, sudamericanos y cosas así.

Hoy el hockey chileno está muy competitivo, con muy buena canti-

dad de jugadores, de jugadoras, con torneos internacionales buenos, con cosas que están muy cerca de lo que hacen las potencias mundiales. Hay un crecimiento notorio, este deporte en Chile está cada vez más grande y las regiones vienen trabajando bien.

- ¿Cuáles serían los hitos más importantes dentro de su extensa trayectoria?

- Comencé a jugar a los 10 años en Mendoza, donde un profesor nos llevó del colegio al Club Obras Sanitarias. Me gustaría destacar que a los 16 años conocí Concepción, vine de refuerzo para el Club Andino como jugador y logré jugar varios partidos. A los 17 años, para poder estar en un seleccionado junior, tuve que partir para Buenos Aires, porque era mucho mejor estar allá para tener más oportunidades además de tener todos los fines de semana alguna final o poder jugar contra jugadores de seleccionados.

Alcancé a estar 11 años integrado a los seleccionados de Buenos Aires, donde tuve participación como entrenador de los Sub 21, mayor de

**FRASE**

**“Hoy el hockey chileno está muy competitivo, con una buena cantidad y calidad de jugadoras y jugadores”.**

**“Compartir la pasión por esto con mi hermana Lorena (DT del CDA) es muy lindo, nos ayudamos mucho”.**

**“El oro olímpico logrado con los hombres en 2016 no estaba en los planes, pero fue premio a un trabajo de años”.**



caballeros, mayor de damas, Sub 16 de caballeros y damas, Sub 14 de caballeros y damas.

En el 2009, me convocan para ser parte del cuerpo técnico del seleccionado argentino femenino que viajaba a Boston a jugar el Torneo Mundial Junior. Después fuimos al mundial 2010 con “Las Leonas” y pudimos lograr la obtención de sa-

lir campeones del mundo y de ahí continuamos. Esa oportunidad fue estar en esos momentos precisos cuando la Argentina pudo dar este salto, donde pude aprender, capacitarme, observar una gran cantidad de partidos internacionales de damas y caballeros.

Fueron experiencias que enriquecieron muchísimo junto con ser

campeones olímpicos. El campeonato olímpico con hombres era algo que estaba en los planes de muy pocos, era algo muy difícil, pero era el trabajo que se venía realizando por años.

- ¿Cuáles son sus proyecciones para este año?

- El año pasado tenía el Club Banco Nación en damas, que había sido el campeón del metropolitano de Buenos Aires, y tuvimos el regional de clubes que también pudimos ganar, que es como la Copa Libertadores: lo ganas y quedas como el mejor club de Argentina.

Este año mi compromiso es estar en Mendoza, tener una escuela de perfeccionamiento individual de jugadoras, trabajar con la asociación y también junto a los clubes de Mendoza, donde hacemos la parte de asesoramiento. Espero poder estar más tiempo con la familia e igualmente acompañar a mi hija, que juega hockey los fines de semana.

**OPINIONES**

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl



**PROGRAMACIÓN JORNADAS DIRECTIVAS MARZO 2020**

**Elige Capacitación Superior**  
Cursos | Diplomas | Seminarios | Programas Sociales

**Gestión Organizacional**

	Código Sence	Horas	Inicio	Término	días	horario	valor
Compras Públicas Aplicadas	1237974687	16	23 de Marzo	13 de Abril	Lunes	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 120.000
Técnicas para Hablar en Público con Efectividad	1237979714	16	20 de Marzo	17 de Abril	Viernes	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 150.000

**Gestión de Recursos Humanos**

	Código Sence	Horas	Inicio	Término	días	horario	valor
Introducción a la Nueva Ley de Inclusión Laboral	1237972185	8	19 de Marzo	26 de Marzo	Jueves	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 96.000
Técnicas de Administración y Gestión del Tiempo	1238001425	8	24 de Marzo	31 de Marzo	Martes	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 80.000
Técnicas de Comun. Efectiva y Gestión Participativa en Procesos Laborales	1237973910	8	18 de Marzo	25 de Marzo	Miércoles	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 80.000
Herramientas Técnicas para la Formación de Formadores	1237950931	16	23 de Marzo	13 de Abril	Lunes	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 120.000
Orientación al Cliente y Motivación Laboral	1237979713	16	20 de Marzo	17 de Abril	Viernes	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 150.000
Modelo de Gestión de Recursos Humanos de Dave Ulrich	1237987752	16	20 de Marzo	17 de Abril	Viernes	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 140.000

**Sistema de Gestión y Calidad**

	Código Sence	Horas	Inicio	Término	días	horario	valor
Interpretación de NCh-ISO/IEC 17025:2017	1237998448	8	18 de Marzo	25 de Marzo	Miércoles	09:00 a 18:00 Hrs.	\$ 120.000
Técnicas de Análisis de la Nueva Norma ISO 45001:2018	1237975464	16	24 de Marzo	14 de Abril	Martes	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 140.000
Técnicas de Análisis de la Norma NCh-ISO 17025, Versión 2017	1237977254	16	24 de Marzo	25 de Marzo	Martes y Miércoles	09:00 a 18:00 Hrs.	\$ 130.000
Análisis de Riesgos y No Conformidades	1237947716	16	18 de Marzo	08 de Abril	Miércoles	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 120.000
Interpretación y Análisis de la Norma ISO 9001:2015	1237948031	16	20 de Marzo	17 de Abril	Viernes	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 144.000
Implementación de un Sistema de Gestión ISO 14001:2015	1237998791	16	19 de Marzo	09 de Abril	Jueves	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 120.000
Introducción a los Sistemas de Continuidad de Negocios ISO 22301:2012	1237948029	16	23 de Marzo	13 de Abril	Lunes	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 120.000
Implementación NCh 3262:2012	1237966464	16	18 de Marzo	08 de Abril	Miércoles	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 120.000
Implementación NCh 2728, Versión 2015	1237957091	16	20 de Marzo	17 de Abril	Viernes	18:00 a 22:00 Hrs.	\$ 120.000

**Abastecimiento, Control y Operaciones**

	Código Sence	Horas	Inicio	Término	días	horario	valor
Introducción a las Herramientas de Lean Manufacturing	1237962279	8	19 de Marzo	26 de Marzo	Jueves	14.00 a 18:00 Hrs	\$ 80.000

**Desarrollo Laboral**

	Código Sence	Horas	Inicio	Término	días	horario	valor
Actualización en Legislación Laboral	1237957510	8	20 de Marzo	27 de Marzo	Viernes	14.00 a 18:00 Hrs	\$ 112.000

“Actividades de capacitación autorizadas por el SENCE para los efectos de franquicia tributaria de capacitación, no conducentes al otorgamiento de un título o grado académico”.

El inicio de los cursos está sujeto a la inscripción del mínimo de participantes requerido.

- Cursos cerrados para empresas
- Facilidades de pago

INFORMACIONES

www.udeccapacita.cl

(41) 22 04 392 / gefernandez@udec.cl

(41) 22 04 953 / gestion@udec.cl



¿ES UNA MEJOR QUE OTRA PARA ATLETAS EN EL ALTO RENDIMIENTO?

# El debate sobre la alimentación vegana y la omnívora en el deporte



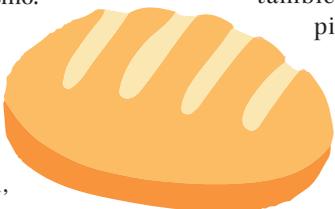
ILUSTRACIÓN: ANDRÉS OREÑA P.

Ricardo Carcamo U.  
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl



**H**ace poco se estrenó en Netflix, el documental “Cambio radical” (“The game changers”). Un proyecto que tiene como productor ejecutivo a James Cameron, y es apoyado por figuras como el piloto Lewis Hamilton, el tenista Novak Djokovic y el basquetbolista Chris Paul. Atletas que coinciden en la hipótesis que plantea el filme, desde el deporte mismo y también de la vereda científica: la dieta vegana es mejor que la omnívora, y ayuda a incrementar no solo el rendimiento deportivo, sino también a mejorar la salud en general.

Un trabajo que muestra varios ejemplos de atletas muy exitosos tras adoptar el veganismo. Algunos de ellos son el ultramaratonista Scott Jurek, la ciclista olímpica Dotsie Bausch y el culturista Patrik Baboumian,



**Deportistas y gente ligada al mundo de la nutrición dieron sus visiones, y más allá de apreciaciones personales da la impresión que no puede considerarse una superior a la otra.**

quienes aseguran que tras cambiar sus dietas lograron los mejores resultados en sus respectivas disciplinas.

Algo que contrasta al revisar, por ejemplo, la alimentación de dos “monstruos” del deporte mundial, como el atleta Usain Bolt y el nadador Michael Phelps. Ambos, de los más ganadores en la historia de los juegos olímpicos, seguían dietas que incluían productos como nuggets de pollo, bebidas energizantes y sándwiches de huevo frito. En el caso del “Tiburón de Baltimore”, consumía 10 mil calorías diarias, donde también consideraba pizzas, mayonesa, queso, jamón y café.

En ese sentido, ¿existe una que pueda conside-

rarse mejor que la otra? Atletas de ambas tendencias entregaron sus opiniones, así como también gente ligada al mundo de la nutrición.

## Vereda vegana

Monserrat Sabages es una de las atletas con mayor proyección de Bío Bío. Medallista en los últimos Juegos de la Araucanía y tercera en los Juegos Nacionales 2019, lleva un tiempo con la dieta vegana y contó el impacto que ha sentido tanto en lo deportivo como a nivel personal.

“Partí siendo vegetariana en mayo del 2018, y el segundo semestre del 2019 decidí llevar una dieta basada en plantas (ocasionalmente como huevos de mi campo, pero nada de lácteos). Lo hice porque me di cuenta del tremendo impacto ambiental que genera la industria

de la carne (de todo tipo), de lo dañino que es para la salud (en general todos los alimentados refinados y de origen animal), y de que no era necesario consumir cadáveres (literal) para mantenerse bien nutrido. Aparte de todo el maltrato, a nivel industrial, hacia los animales”, dijo.

Al respecto, agregó que “me siento con más energía vital, porque consumo alimentos principalmente vivos (cuando algo se cuece también muere, sobre los 45°), no cosas muertas. Me es más fácil mantenerme en mi peso, me siento más ligera -con las carnes rojas en especial quedaba como 3 días con pesadez estomacal-. Y he seguido mejorando mis parámetros de fuerza (hago halterofi-

lia) y mis marcas en atletismo. Además, ya no tengo rosácea en la piel, y la rinitis alérgica -con leve grado de asma- me ha reducido considerablemente”.

Sobre lo que consume, Monserrat detalló que “muchas frutas y verduras de temporada, brotes de legumbres (se remojan sin luz y cambiando el agua unos días hasta que les salga un tallito, así potenciamos sus nutrientes, proteínas y enzimas, son más fáciles de digerir),

frutos secos activados (remojaos entre 6 a 12 horas) para potenciar sus nutrientes al igual que los brotes. Y legumbres casi todos los días, o granos integrales. Voy dos veces a la semana a la feria, ya tengo a mis caseros (río), nunca al supermercado”.

También destacó que “en Chile aún no se ha masificado el veganismo o la alimentación basada en plantas, y tampoco se enseña en las universidades. Aún son muchos los especialistas que mantienen las antiguas creencias alimentarias, y además a la industria ganadera le conviene”.





### Dieta vegana

En esencia, se define como una 100% vegetal, donde se excluyen todos los tipos de carne, el pescado y el marisco, los productos lácteos, los huevos y la miel. Considera toda clase de frutas y verduras, cereales integrales (avena, maíz, quinoa, entre otros), legumbres (también acá se consideran la soja y sus derivados), frutos secos, semillas, champiñones y toda clase de setas comestibles.

#### Pros

- Alto aporte de fibra, magnesio, antioxidantes, vitaminas C y E.
- Mayor consumo de carbohidratos (aumento de disponibilidad de energía en músculo).
- Existen técnicas de preparación que favorecen la absorción de nutrientes.

- Favorece la prevención y tratamiento de enfermedades metabólicas.

#### Contras

- Bajo aporte de vitamina D y B12.
- Deficiencia de aminoácido, necesidad de combinarlas adecuadamente.
- Leucina, principal potenciador de la síntesis proteica (para formación de masa muscular).
- Menor concentración de creatina muscular; suplemento con mayor evidencia científica en la mejora del rendimiento.
- Poco conocimiento e incorrecta planificación alimentaria, generando déficit nutricionales.

un poco, siempre estoy con dos kilos que me cuesta bajar para estar en lo ideal. Eso es porque trato de comer bien y sano, pero sin privarme de cosas ricas que aparecen en momentos familiares o de pololeo, no las dejo de lado. Por elección no me gustan las frituras, para la chatarra no soy buena. Me gustan más las masas dulces, la repostería, eso es mi debilidad (ríe).

Además, agregó que “para mí, al menos, la carne es esencial y las proteínas animales también. Tuve ane-



### Dieta omnívora

Permite comer de todo, no hay restricciones. Además de todo lo que considera una dieta vegana, también incluye los alimentos que no se permite consumir en la anteriormente mencionada: todos los tipos de carne, pescado, marisco, lácteos y huevos.

#### Pros

- Proteína de alta calidad, aporte de aminoácidos esenciales para favorecer la regeneración y formación muscular.
- Mayor aporte de ácidos grasos esenciales.
- Mayor aporte de Zinc, Hierro y vitamina complejo B.
- Evita déficits nutricionales.

#### Contras

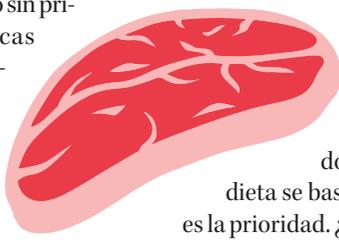
- Mayor aporte de grasas saturadas, aumenta los niveles de colesterol.
- Puede ser baja en fibra, favoreciendo el estreñimiento.
- Presenta ingredientes más químicos (quitando energía).
- Puede favorecer a un PH ácido, lo que podría disminuir el rendimiento deportivo.

mia por mucho tiempo así que no puedo dejarlas. Además, siento en lo personal que es difícil de reemplazar y eso te puede quitar fuerza en los entrenamientos, así que como proteína animal casi a diario”.

De su dieta, detalló que “lo más importante son las frutas cítricas y plátano, verduras cargadas en fierro, arándanos y berries para los batidos al desayuno, y proteínas como carnes magras y huevos”.

El remero Felipe Cárdenas, medallista en los Panamericanos de Lima 2019, señaló que “como de todo, pero voy controlando la cantidad de acuerdo a la temporada. Mi dieta se basa en carbohidratos, es la prioridad. ¿Mi visión de las dietas vegana y omnívora? Ambas son buenas, pero supervisadas. Nunca guiarse por algún documental”.

En ese sentido, destacó que la elección de una alimentación determinada debe considerar varios factores, como el biotipo y los objetivos que se



quieran conseguir. “Depende mucho de cómo vaya a reaccionar el organismo frente a alguna dieta ‘X’, y también dependerá de la etapa en la que está el deportista. Por eso, no creo que entre la vegana y la omnívora una sea mejor que la otra: toda persona es distinta, por ende reaccionarían de forma diferente ante una dieta similar”.

#### Ninguna por sobre otra

Javier Gutiérrez, académico de Nutrición y Dietética de la USS, indicó que “considerando la variedad de planificaciones alimentarias, no existe una que sea mejor que otra. La adaptación del plan se debe adecuar a requerimientos personales, ya sea por tipos de alimentos, cantidades, timing nutricional (tiempos de ingesta diaria), incluyendo la accesibilidad, por costos o temporada estacional”.

Gutiérrez agregó que “existen variables de ensayo y error en planificación alimentaria en deporte, pero siempre es importante considerar el trabajo sobre la base de metas y objetivos. Y desde el área nutricional, que sean objetivos alcanzables a corto, mediano y largo plazo, puesto que es una base importante de lo que se plantea en la evaluación y planificación alimentaria del deportista”.

El profesional también destaca que entre la dieta vegana y la omnívora no hay una que sea mejor que la otra. “Es sabido que con ambas se pueden tener grandes logros, siempre y cuando el deportista logre captar e incorporar los conceptos aprendidos en su día a día, saber que mucha cantidad de alimento, por más que sepamos que es bueno y sano, también puede crear cierto nivel de molestias o cambios que no se acercan a los objetivos que necesitamos. Siempre es importante lograr un balance desde los distintos tipos de nutrientes considerando su origen (vegetal o animal), digestibilidad y cantidad de absorción y metabolización de estos alimentos a nivel digestivo”.

En esa línea, también destacó que “es importante asesorarse con profesionales idóneos que conozcan de estas temáticas, que consideren el método científico con casos reales, resultados estables y, más aún, que sepan explicar y enseñar (...) Hoy existe una variedad importante de tendencias alimentarias, existe mucha información en internet y también gente inexperta que da a entender que el plan que explican y venden es ‘el mejor’, lo que puede significar que a él le ha servido. Sin embargo, eso no implica que para todos sea útil para lograr el mejor y óptimo rendimiento en su disciplina”.

Entre los factores a considerar para elegir la dieta, Gutiérrez indicó que “existe una variedad de factores que pueden influir en la aceptación y consideración de una u otra tendencia. Mucho se relaciona con hábitos que tienen o que se pueden lograr, etnias y formas de pensar y vivir, de cuántos son los deseos de querer llegar a sus objetivos. La alimentación está unida en gran parte al rendimiento, siempre y cuando se realice a conciencia y responsabilidad. Lo importante es saber y obtener el máximo de información de cada deportista para saber cómo podría abarcar la planificación con un porcentaje de seguridad y pueda conseguir el camino hacia el éxito personal y competitivo”.

Camila Bizama, nutricionista y docente del área de Nutrición Deportiva de la UDD, comentó que “en el caso de los deportistas, es de especial importancia adecuar las necesidades nutricionales a su disciplina, composición corporal y objetivos nutricionales, así mismo consumir nutrientes basados en carbohidratos; principal fuente energética y proteínas; principal formador de tejidos como masa muscular. Sin embargo, al hablar de proteínas y nombrar las dietas vegetarianas/veganas existe desconocimiento en el real beneficio de las de origen vegetal”.

Al respecto, agregó que “en uno de los artículos más recientes se compara el rendimiento físico entre una dieta vegetariana y una omnívora, se determina la primera, basada predominantemente en alimentos de origen vegetal, no mejora ni obstaculiza el rendimiento de atletas. Es por esto que la evidencia científica actual no es concluyente para afirmar que una alimentación vegetariana es beneficiosa o perjudicial a nivel de rendimiento deportivo, pero sí queda claro que permite cubrir las necesidades nutricionales de los deportistas amateur y de los atletas de competición, aunque se debería continuar investigando sobre ello. Por tanto, más importante que elegir una por sobre otra, lo importante es el hecho de organizar la dieta de forma correcta, si es necesario con la ayuda de un nutricionista, con el fin de diversificar y planificar de la mejor forma posible la ingesta de los nutrientes necesarios para cada persona en concreto, dependiendo de su estado de salud, peso, disciplina deportiva, hábitos o enfermedades”.

**TD** Pasado, presente y futuro

A sus 18 años, la deportista local es toda una realidad en el canotaje chileno. Tricampeona nacional y medallista de oro Sudamericana, recientemente fue distinguida por el IND. Este año va por más.

Samuel Esparza M.  
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl



**P**aula Gómez llegó al canotaje a los 13 años, cuando se inscribió en una escuela formativa de San Pedro de la Paz bajo el mando del técnico, Ariel Rubilar. Y aunque comenzó en el kayak, fue la modalidad de canoa la que terminó por apasionarla, constituyéndose rápidamente como una de las mejores cartas regionales en las series menores.

Gualberto Mesa, técnico titular del CER de la especialidad, recuerda esos inicios. "Junto a Rosana (Caicedo), otra destacada contemporánea, eran muy competitivas, partieron casi juntas y esa competitividad fue fundamental en su rápido desarrollo. Le ayudó mucho para mejorar", relata.

De ahí que no extrañara cuando, con 16 años y ya perteneciente a las filas del Club Náutico Bío Bío, participó en su primer evento internacional como fue el Sudamericano de Mar del Plata, donde se coronó con dos medallas de oro ganando el C1 500 y el C1 mil metros juvenil.

Era su primer año en la categoría, pero dejó claras sus condiciones ganándole en el bote single a la seleccionada Bárbara Jara (Imperial) y convirtiéndose así en la flamante singlista juvenil chilena para los más importantes eventos internacionales.

Honor que ella retribuyó con creces en el Panamericano específico de Canadá 2018, competencia en la que se colgó tres medallas de plata (C1 500 metros además del C2 500 y 200 metros). Así, en pocos años, Paula escalaba en el circuito sudamericano y seguía la ruta de los



PAULA GÓMEZ, CANOÍSTA SAMPEDRINA

## Ella ya tomó esa ruta de los grandes campeones del agua



grandes chilenos en la especialidad.

### Llega la consagración

El 2019 significaba un desafío para la deportista sampedrino que, en su segundo año en la serie, debía ser capaz de aguantar la arremetida de las que apuraban más abajo y sostener su nivel.

Sin embargo, ella respondió a la medida para ser la mejor chilena en el Panamericano específico de Ibarra, Ecuador, donde conquistó varios podios podios, resaltando tres medallas de oro (en el C1 500, C1 mil metros y C2 200 metros), además de la plata en el C1 junior 200 metros, aporte que resultó clave para el campeonato conseguido por la selección chilena en el evento.

Posteriormente, llegó su logro más grande con su clasificación al Mundial Juvenil de Rumania, donde nuevamente respondió al reto metiéndose en la final B tras un muy buen desempeño.

### Con objetivos internacionales

Además del Panamericano específico, la meta de Paula Gómez es hacer la marca para el Mundial Sub 23.

### En Chile nadie puede ganarle

Desde 2016 que Paula viene ganando el Nacional y los controles selectivos para los torneos internacionales.

"Para mí fue una experiencia fuerte, no se compara a cualquier otra competencia internacional en la que haya participado, es otro mundo con tantos deportistas y aunque iba con expectativas más altas, porque quería una final A, igual creo que mi rendimiento estuvo bien. Rescato el crecimiento que me entregó el torneo, el darme cuenta que tengo las capacidades para estar entre la elite; me faltó experiencia previa porque no sabía cómo era un evento así por dentro", dice Paula.

Y si el año pasado era de desafíos, este 2020 será tanto o más difícil ya que la deportista debutará en la categoría adulta, algo que igual la motiva. "Ahora cambian bastante las cosas, sé que estará durísimo porque la mayoría de mis rivales tienen mayor experiencia que yo, me ganan harto por edad y voy a tener que mejorar en fuerza. Sería ideal que se apoyara la categoría Sub 23, para hacer una especie de transición, pero de no ser así habrá que esforzarse más para estar a la par de los grandes, de cualquier manera no será una temporada fácil. El principal objetivo es tratar de clasificar al Panamericano específico y a los sudamericanos", manifiesta.

Quien no tiene dudas en su capacidad es su entrenador, Gualberto Mesa, que pone todas sus fichas en ella. "Definitivamente Paula está proyectada para los Juegos Panamericanos de Santiago 2023, depende de lo que decida hacer de aquí en adelante con sus estudios, veremos si la universidad le permite hacer un desarrollo adecuado de cara al evento, aunque no tengo dudas que ella se dará el tiempo, vamos a entrenar proyectando en esa dirección. No olvidemos que todavía está empezando, es joven y sigue mejorando mucho. Esperemos que todo avance como lo tenemos planificado, este año vamos a esperar el selectivo a Tokio, veremos si puede subirse al C2 donde espero que esté en la pelea; sería lindo un C2 de acá de la Región junto con María José Mailliard", cierra.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
contacto@diarioconcepcion.cl


**Escolar y Universitario**

Ricardo Carcamo U.  
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl



**E**n la vida de Martina Devcic, el deporte siempre ha tenido un lugar importante. Si bien ahora esta alumna del Colegio Itahue, que este año cursará Cuarto Medio, está dedicada hoy 100% al balonmano, también contó que practicó gimnasia y tenis en años pasados. De hecho, en un momento su mamá la hizo optar entre el hándbol y la raqueta. “Se trataba de dos disciplinas totalmente distintas, y que necesitan de implementos diferentes. Además, si uno quiere ser realmente bueno en algo, debe dedicarle tiempo”, aseguró.

Y en esa decisión, la influencia de su hermana Leonor fue muy importante. De hecho, Martina reconoce que motivó su interés inicial en este deporte. “Fue seleccionada nacional, jugó mundiales y le apasionaba mucho, entonces ahí me empezó a gustar, gracias a ella y lo que veía que conseguía jugando. Empecé hace como cinco años, partí en mi colegio, pero como me gustó después pasé a forma parte de un club igual, Deportes Concepción”.

De su evolución, comentó que “los veranos, que es cuando entrenamos más, siento que avanzo mucho, pero en general progresando año a año. Igual, más allá de la parte técnica, busco seguir mejorando, lo que es un proceso que depende mucho de cada uno, de la motivación y el esfuerzo personal”.

Es la menor de tres hermanos, y se reconoce como la regalona de su casa. Contó que antes del estallido social entrenaba todos los días, entre su colegio y su club, y ahora mantiene haciendo deporte por su cuenta cuando no practica. Pese a ese intenso ritmo, no descuida sus estudios y terminó Tercero Medio con un excelente promedio.

“Me concentro mucho en mis estudios, y considero al balonmano como una actividad muy importante, pero es un extra dentro de mi vida escolar. Las notas están sobre el deporte, pero creo que se pueden hacer bien las dos cosas perfectamente, rendir muy bien en ambos campos. Pasé con 6,8 a Cuarto Medio”, indicó.

Más allá que su agenda está siempre llena entre el deporte y sus deberes académicos, aseguró que se da el tiempo para hacer otras cosas. “Salgo mucho con mis amigos, me gusta cocinar, toco piano de repente. Me gusta pasar mucho tiempo con mi familia también”, dijo.

#### Más que solo competir

Martina contó que probó casi todas las posiciones de la cancha, y que actualmente juega como late-



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

MARTINA DEVCIC, ALUMNA DEL COLEGIO ITAHUE

## Un talento del balonmano que sigue una huella familiar

Cuando era chica practicaba tenis y hándbol, pero su madre le pidió que eligiera uno. Se quedó con el segundo, en gran parte por el modelo de su hermana Leonor. Asegura que el deporte le ha entregado cosas más allá de la cancha y quiere seguir practicándolo mucho tiempo más.

ral o extremo, las que más le gustan. Sobre la pasada temporada de Adicpa, comentó que “en mi colegio hicimos un equipo súper improvisado, que al final nos resultó muy bien, pues salimos primeras. En la cancha logramos desenvolvernos y complementarnos súper bien, lo que se reflejó también en los resultados que obtuvimos. Y a nivel personal, en el resumen, creo que fue un muy buen año, más allá que por lo que ha pasado en los últimos meses no hemos podido entrenar con la misma regularidad de siempre”.

Del nivel general de este torneo escolar, aseguró que “siempre hemos sido un equipo que resalta, por lo general nos va bien, y a nivel más global creo que la competencia estuvo muy buena. Sabemos que en otras regiones también hay elencos muy potentes, y sería muy bueno que hubiese más instancias nacionales, para así poder probarnos”.

Además, Martina destacó que el deporte le ha traído muchos beneficios, más allá de los resultados o la competencia misma. “Primero que nada, salud. También muchas amistades, que son muy fuertes y las he mantenido a lo largo del tiempo. Sin el balonmano, no las hubiera conocido”.

Respecto a su futuro, comentó que aún no tiene claro lo que quiere estudiar cuando salga del colegio, pero sí le gustaría seguir practicando este deporte independiente de la carrera o institución por la que opte en la educación superior. “Aunque sé que este año uno estará full pensando en la PSU igual quiero encontrar los tiempos para entrenar. En la universidad, la mayoría tiene selecciones de hándbol, entonces ojalá poder entrar ahí, seguir y no dejarlo de lado, pues me gusta mucho”.

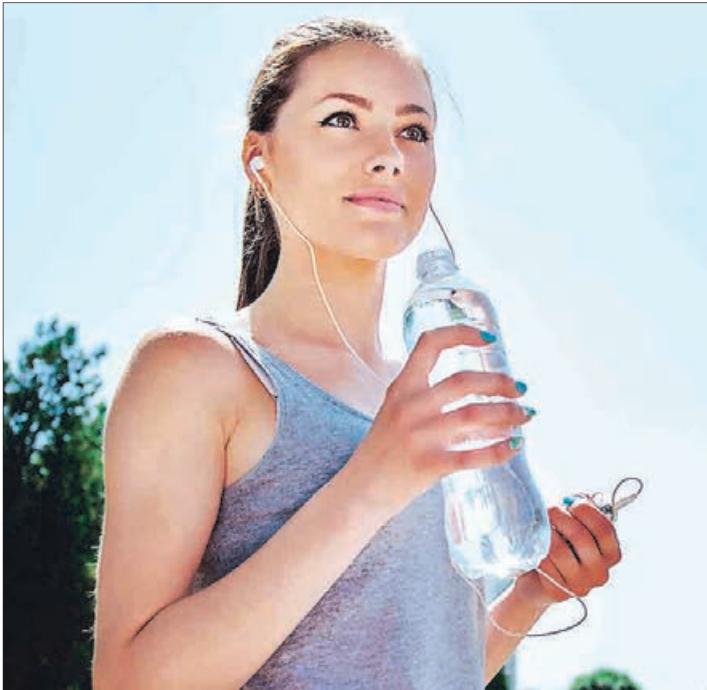
Al respecto, también se refirió a la posibilidad de conseguir una beca deportiva cuando ingrese a la universidad. “No sé si me la den, pues debes tener muy buen currículum deportivo para acceder a una, pero por supuesto me gustaría optar a una. No sé si estudiaré acá o no, estoy abierta a irme a Santiago por ejemplo en caso que sea necesario. Igual en este momento tampoco tengo claro qué carrera quiero, cero idea ahora (ríe). Pero me queda todo un año para decidir, así que estoy tranquila”.

Por otra parte, Martina se refirió al crecimiento que ha tenido el balonmano a nivel general en el país. “Ahora que Chile ha clasificado a mundiales y cosas así se le está mirando más. Ojalá que esto se mantenga y pueda ir más hacia arriba, pues es algo positivo para todos los que estamos ligados al deporte”.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
contacto@diarioconcepcion.cl





## Alimentación para quienes realizan actividad deportiva

**Victoria Halabí**  
Directora de Carrera Nutrición y Dietética  
Universidad del Desarrollo

En verano, por las condiciones climáticas, se tiende a realizar más actividad física, lo que requiere ser complementado con una alimentación balanceada. Alimentos como carnes rojas y blancas bajas en grasa, pescados, legumbres, huevo, leche y lácteos descremados y semi descremados contienen proteínas, que favorecen al rendimiento, y son necesarias para nuestras células, tejidos, músculos y órganos.

Panes de granos enteros, la pasta integral, las papas, habas, guisantes, frijoles, lentejas, cereales, avena, arroz integral, banana, brócoli, camote y quínoa, contiene carbohidratos complejos que dan la fuente de energía al cuerpo, y más prolongada que la que entregan los carbohidratos simples (arroz o pasta regular). Al no tener los adecuados en la dieta que se ingiere previo al ejercicio, la persona puede sentirse cansada, carente de energía y sin la capacidad para rendir al máximo.

Las frutas y verduras, proporcionan minerales y vitaminas que interfieren en el rendimiento, como por ejemplo el potasio que regula la actividad de los músculos y los nervios. El magnesio - en vegetales de hojas verdes-, un nutriente esencial para la relajación muscular y el buen funcionamiento del corazón. La vitamina K presente en vegetales de hoja verde, coles, repollo, coliflor, espinacas, manzana verde y arándanos colabora en la síntesis ósea.

Los aceites de oliva, las nueces y semillas, el salmón y la palta, contienen grasas poliinsaturadas que son también una importante fuente de energía para entrenamientos prolongados y vigorosos, así como de

menos intensidad.

Las bebidas energéticas, café y té cargados producen excitabilidad del sistema nervioso y, por ende, sensación de mayor energía. Para favorecer el rendimiento se debe consumir una alimentación balanceada (con alimentos bajos en grasas y que contenga carbohidratos complejos, proteínas, vegetales y frutas), dos a tres horas antes del entrenamiento.

Luego del ejercicio es indispensable una adecuada hidratación y reponer reservas de carbohidratos complejos, proteínas, grasas, frutas y vegetales. El agua debe ser la primera y más importante fuente para ello. Es necesario beber antes, durante y tras la actividad, y nunca esperar a tener sed.

Algunas personas creen que hacer ejercicio con el estómago vacío ayuda a bajar de peso, pero la baja de energía puede traer pérdida no deseada de masa muscular; alteraciones menstruales y hormonales; densidad ósea sub óptima; riesgo de fatiga, lesiones y enfermedades.

El alcohol puede interferir con los objetivos en diversas formas. Evidencia disponible advierte contra el consumo de cantidades importantes en el período pre-ejercicio y durante el entrenamiento, por sus efectos negativos directos sobre el metabolismo, la termorregulación y las habilidades/concentración que se ponen en juego durante el ejercicio.

Su consumo puede interferir con la recuperación porque altera el almacenamiento de glucógeno, disminuye los porcentajes de rehidratación ejerciendo un efecto supresor sobre la hormona antidiurética, y afecta la síntesis de proteínas musculares necesaria para la adaptación y reparación.

ACTIVIDADES FUERON SUSPENDIDAS POR EL ESTALLIDO SOCIAL

# El gran cambio que tendrá Adicpa para la temporada 2020

En busca de mayor participación y competencia, cada una de las disciplinas se dividirá en dos grupos durante primer y segundo semestre. Además, antes de iniciar el torneo a fines de abril, se definirán los campeones de la edición 2019.

Carlos Campos A.  
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



Fue un 2019 extraño el que vivió Adicpa. La primera parte estuvo marcada, como de costumbre, por la reñida disputa de los distintos colegios para clasificar a las fases finales de los Juegos Deportivos Escolares (JDE), pero la última etapa del año no pudo disputarse y se vio empañada por el estallido social.

"Aun así, en general fue positivo todo en cuanto a la participación de Adicpa. Incluso en Sudamérica, lo que hicieron disciplinas tales como hándbol o tenis de mesa, fue muy bueno. Por otro lado, no se pudo ter-

minar el segundo semestre por la contingencia y así los colegios finalizaron antes las competencias extra-escolares", indicó Roberto Mora, presidente del directorio de Adicpa.

### Cambios

Principalmente por lo ocurrido a final de 2019 a nivel social, Adicpa puso fin anticipado a sus torneos. "Era un problema mover muchos alumnos de distintos colegios todos los fines de semana", explicó Mora.

Y, por lo mismo, de cara a 2020, las competencias arrancarán en abril, pero antes de proyectar lo que será la nueva temporada, la principal misión será dar fin a los torneos 2019.

"Las primeras tres semanas de

abril serán para terminar todo lo que quedó pendiente, mientras que en la última partirán oficialmente las competencias 2020", agregó el presidente del directorio.

¿Qué los motivó a querer cerrar el año 2019? Mora argumentó que "por los niños, es muy importante terminar las competencias, llegar a las finales y ser reconocidos. Lo nuestro es la formación valórica, como personas y ciudadanos, por lo que recibir un logro para ellos es muy relevante, estando primero o dentro de los mejores. La idea es que el esfuerzo del año valga la pena y tenga recompensa. No tendremos problema con la programación, ya que los coordinadores están informados y tendrán todo listo

FOTO: RAPHAEL SIERRA P.



## 2 grupos

tendrá cada disciplina en Adicpa para este año. Aquel cambio permitirá tener más competitividad entre todos los alumnos participantes.

## 3 semanas

de abril se tomarán para finalizar las competencias correspondientes a 2019, que no se pudieron terminar debido al movimiento social.

en marzo para culminar con las competencias durante tres semanas. Así, más tarde comenzaremos 2020 con la preparación para los JDE y todas las competencias internas”.

Otra gran modificación de Adicpa para la próxima temporada, será el sistema de competencia que tendrán las distintas disciplinas. Una nueva modalidad contribuirá a que todos tengan más opciones de par-

ticipar. Mora explicó la razón que los motivó a cambiar para este año.

“Muchos colegios aún siguen funcionando con actividades durante el verano en varias disciplinas de trabajo, como por ejemplo gimnasia artística o rítmica, vóleibol y básquet. Hay chicos en buen nivel que se preparan para competencias también. Por ello, cambiaremos un poco el campeonato para este año, para tener participación con los colegios de bajo nivel competitivo en alguna disciplina o categoría, formaremos dos grupos. Así, en el segundo semestre, los mejores de cada zona integrarán un grupo y a quienes no les fue bien, estarán en el otro”, dijo la máxima autoridad del directorio.

Mora añadió que “eso permitirá que los colegios más débiles en cuanto a competencia o que tienen pocos alumnos, así jueguen muchos más partidos y quizás puedan ganar alguno. Es más motivacional para ellos, así como para quienes les va mejor, la competencia y el rendimiento se volverá muchísimo más exigente. Una vez, post terremoto 2010, funcionamos un poco sectorizados, pero después volvimos a este otro formato de competencia. Este sistema tiene mucha más participación y la idea es esa”.



FOTO: LUKAS JARA M.

### Proyecciones

De cara a la temporada 2020 y al margen de la definición del último año, desde Adicpa establecieron sus propias metas y objetivos para el torneo que arrancará a fines de abril. “El planteamiento nuestro apunta a for-

talear la participación. Y en ese sentido, en cuanto a lo administrativo o arbitraje, se ha avanzado mucho y a gran nivel. Hay ordenamiento en relación a las competencias y, por lo mismo, nuestra exigencia ha estado aplicada en el comité de disciplina y en 2019 se notó, ya que hubo pocos problemas”, sostuvo Mora.

El mandamás del directorio de Adicpa expresó al respecto que “antes hubo que suspender partidos o a alumnos que incurrieron en algún tipo de situaciones. Hay apoderados que tampoco se portaron bien y en esos casos hemos tomado medidas. Todos son considerados en esto y hay situaciones que, sin duda, afectan a la convivencia. Y además de Adicpa, hay colegios que deben adoptar procedimientos internos cuando ocurren indisciplinas deportivas o agresiones, pero eso se ha mejorado bastante, lo que pasa es que a veces hay apoderados que se entusiasman demasiado o quieren intervenir de mala forma. Y eso nos preocupa, ya que nosotros estamos educando y ese es el foco de fondo. Hay que actuar de acuerdo a la reglamentación y por eso tenemos árbitros que velan para que se actúe de buena forma”.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

**17 ENE**  
**23 HRS**

**FIESTA**  
**GIRL**  
**POWER**

CON **DJ JAVIERA LÓPEZ**

**MC**  
MARINA CLUB  
DISCOTHEQUE  
marinadelsol.cl

**18 ENE**  
**23 HRS**

**FIESTA GRANDES DEL ROCK CON TRIBUTO A:**  
**BON JOVI**

**NEW JERSEY**  
BANDA TRIBUTO AL ROCK DE LOS 80'S

**MC**  
MARINA CLUB  
DISCOTHEQUE  
marinadelsol.cl

# Disfrutando los jardines de la UdeC en familia



Dentro de los panoramas de verano, los paseos por la Universidad de Concepción son una alternativa que invita a las familias y a toda la comunidad a realizar una serie de actividades al aire libre. Los pequeños, son quienes más disfrutan de este espacio, caminando por los senderos de la UdeC o recorriendo el campus en patines o bicicleta.

**LUCAS PAREDES**, Agustín Jerez, Ian Cárdenas y Vicente Rojas.



**SEBASTIÁN OSCAR**, Ignacia y Felipe Rosas.



**EMA CIFUENTES**, Carola Aravena y Alonso Cifuentes.



**ISIDORA OSSES**, Isabela Castillo y Axel Osses.



**MARCOS**, Pablo y Samuel Aguilar junto a Carolina Peñailillo.



**RAFAEL SALAS** junto a Carlos, Bruno y Amanda Cisternas.



**MARIELA YACONI** y Claudio Pinto.



**AGUSTÍN BRICEÑO** y Elizabeth Herrera.

**VALENTÍN** y Sergio Soto.



**LILYCE MARTÍNEZ** y Jesús Canache.



**Esta semana destacamos en nuestra programación**

**Voces Ciudadanas**  
Lunes, desde las 19.00 horas.

Un espacio de conversación y análisis en torno a temas de la contingencia regional y nacional, junto a la periodista Alejandra Vera González.

**Abogarock**  
Martes, desde las 19.00 horas.

Cada semana, la abogada Karen Muñoz Guzmán se dedica a explicar conceptos del ámbito legal, en forma amena y con las mejores canciones del rock.

**Ciudad, Arquitectura y Ambiente**  
Jueves, desde las 20.00 horas.

En un contexto social cada vez más conectado, es momento de analizar cómo construimos, entre todos, nuestras ciudades. Programa de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Geografía UdeC.




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

# MOTORES '20

## El Mazda 3 Sport es el auto del año en Chile

Daniel Kuschel D.  
danielkuschel@gmail.com



La renovación de uno de los modelos más exitosos del fabricante japonés fue elegida como el Mejor de los Mejores, en el marco de la premiación anual de la industria automotriz organizada por Motores de La Tercera, y que tiene como jurados a una veintena de periodistas del rubro, entre los cuales estuvo nuevamente Motores de Diario Concepción.

Luego de la prueba en pista, realizada el pasado 27 de diciembre en el Autódromo Internacional de Codgua, y dadas sus prestaciones, el Mazda 3 Sport se llevó el galardón no sólo en su categoría "Mejor Auto", sino también el premio mayor en el marco de la industria chilena, superando a la Ford Explorer y al Toyota RAV4. En la elección del "Mejor Auto", obtuvo una calificación de 7.84, superando por dos décimas al Peugeot 508, mientras que en tercer lugar quedó el Nissan Leaf con 7.55.

Esta versión renovada del Mazda 3 que pudimos probar en Diario Concepción, destaca por numerosas apuestas que hizo la marca desde su diseño hasta su puesta a punto, con cambios incluso en la suspensión y en la posición de manejo,



entre otras características.

### El resto de los premiados

Fue un año de luchas muy estrechas en la elección de "Los Mejores" para la industria automotriz. Así se vio también en la categoría "Mejor Auto Premium", en la que el Volvo S60, el primer modelo de la marca sueca fabricado en Estados Unidos, obtuvo una calificación de 8.85, ven-

ciendo por dos décimas al Porsche 911 (8.83), mientras que tercero fue el Mercedes Benz Clase A Sedán con 8.27.

Como "Mejor SUV" fue escogida la Toyota RAV4 con una calificación de 7.94 para el modelo japonés, seguido del Citroën C5 Aircross con 7.91 y el español Seat Ateca con 7.29.

En "Mejor SUV Grande", categoría destinada a los vehículos con

más de 4.65 metros de largo o 7 plazas, la victoria fue para la nueva edición de la Ford Explorer con una calificación de 8.14, seguido de su principal rival en el segmento, la Chevrolet Blazer con 7.81 y del Chery Tiggo 8 con 7.37.

El galardón al "Mejor SUV Premium" fue indiscutiblemente para el Porsche Cayenne Coupé con una puntuación de 8.91, seguido de los

también alemanes Audi Q8 con 8.68 y el BMW X5 con 8.42.

En lo que respecta al "Mejor Deportivo", el premio fue para el Porsche 911 con 9.14, seguido del BMW Z4 con 8.66 y del Mercedes-AMG A35 con 8.53.

En "Mejor Superdeportivo" el triunfo fue para la Ferrari 488 Pista con 9.32, seguido por el también Ferrari Portofino con 9.00, y el McLaren 600 LT con 8.91.

En el caso de "Mejor Camioneta", la Chevrolet Silverado se llevó el premio con 8.25, con amplio margen sobre la RAM 1000 que obtuvo un 7.19, y la sorprendente JAC T8 con un 7.04.

Mientras que en el "Mejor Comercial" la elección fue sin dudas para la Mercedes Benz Sprinter con 8.16, seguido de la Citroën Berlingo con 7.47 y su hermana Peugeot Partner con 7.35.

En "Mejor Auto Ecológico", el premio fue para el Volvo S90 T8, el sedán híbrido enchufable de la marca sueca que combina un motor de combustión y otro eléctrico para ofrecer hasta 407HP de potencia, modelo que recibió una calificación de 8.34, y que fue escoltado por el también Volvo XC60 Híbrido (8.22) y por la Toyota RAV4 Hybrid con 7.85.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

## MG fue escogida como la Mejor Marca

El fabricante chino de origen británico MG se llevó el premio a la mejor marca del año, dada la alta apuesta que hicieron en aspectos como la renovación de sus modelos, tecnología y marketing, entre otras características.

Entre sus hitos de 2019, MG logró estar en el Top5 de los familiares más vendidos con el SUV ZS, que ahora corona con ser la primera marca de origen

chino en conseguir este premio con una calificación de 7.94, superando a dos poderosos como Chevrolet con 7.83 y Hyundai con 7.78.

En tanto, el premio para "Mejor Auto de Valor", galardón que reciben modelos con todas sus versiones con precios bajo los 10 millones de pesos, fue entregado de manera unánime por los jueces para el Kia Soluto, el sedán fabricado en china de la

marca coreana, hecho en la plataforma del antiguo Rio4, y que llegó con una muy buena performance a revolucionar el mercado de los sedanes "low cost".

En la categoría "Mejor Diseño", nuevamente, al igual que en la edición 2019, el premio fue para la firma de lujo francesa DS, con su modelo DS3 Crossback, con 7 votos. Antes este galardón fue para su hermano mayor, el DS7 Crossback.

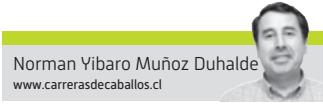


FOTO: MT LA TERCERA



# Programa hípico martes 14 de enero

## 12 Carreras



La primera competencia se largará a las 15:30 horas y tiene partidador completo con 16 potrancas que buscarán su primer triunfo. Destaca la 6ª carrera ya que Pitbull Cruzado va por su tercer triunfo consecutivo y el 7º compromiso sobre 1300 metros para mediodistas que buscan llegar a la primera serie.



FOTO: ENRIQUE MOLINA N.

**MOISES DONOSO "EL 13 ES DE BUENA SUERTE"**  
Lo observamos ganando con Kilo Rent y posteriormente lo hizo con No Existe, anotando la primera "Doblona" del año. Ya que ambos ejemplares corrieron con mandil número trece, será la nueva cábala de este aprendiz para el año 2020.

### PRONÓSTICOS:

- 1ª Carrera (11)VIAJERA ALEGRE (10)MABRUKA'S IMAGE
- 2ª Carrera (4)BASTA DE MIMOS (6)ADONDE VAY
- 3ª Carrera (2)PAJARETE (3)GRAN DORIN
- 4ª Carrera (6)CANTAOLA (8)STAR FIELD
- 5ª Carrera (7)IMAD AL DIN (1)PUERTO HERIDO
- 6ª Carrera (7)PITBULL CRUZADO (5)LADY CORTHORN
- 7ª Carrera (7)GIVE ME A BREAK (14)DEL CARAJA
- 8ª Carrera (10)GATO LOIRA (2)GRAN CAPELLO
- 9ª Carrera (9)TROKIN (6)BELLEZA PARISINA
- 10ª Carrera (5)MI MIÑA CUMPLE (6)BUFFON
- 11ª Carrera (1)SUPER LINDO (2)ALEXANDER BOY
- 12ª Carrera (6)CHICHITA PUFF (2)CANTO A LA VIDA

#### 1ª Carrera [15:30 Hrs.] Premio: "BAILA MORENA" Condicional - Potrancas 3 años No Ganadoras - 1000 metros.

REINALDO BELLO B.	10º	15º	(1)	GOVOLA (Mayakovskij)	55	VICTOR VALDEBENITO	[HERENCIA Y PASION]
ANTONIO ABARZUA C.	6º	9º	(2)	MALDITA COSTUMBRE (Indy Dancer)	55	LENNART P. SILVA (1)	[MONIN]
VICTOR GALLARDO E.	3º	3º	(3)	IBARGUENGOITIA (Treasure Beach)	55	JANS A. VEGA (2)	[MARZUC]
LUIS LEAL J.	-	Reap.	(4)	FERIA DEL LIBRO (Interaction)	55	JAIME HEIDEN	[ALCANZANDO UN SUEÑO]
JORGE CONCHA M.	2º	5º	(5)	JULIETTA (Irish Brother)	55	IVAN CARCAMO	[GUSTAVO E IVANA]
CARLOS CORDOVA A.	Deb.	CHC	(6)	ASCOT BEAUTIFUL (Ascot Prince)	55	JOSE VERA	[QUIRO S. RODRIGO]
ARMANDO NAVARRETE B.	11º	9º	(7)	FIBER ONE (Until Sundown)	55	DANILO GRISALES	[EL CAMPEON DEL SUR]
REINALDO BELLO B.	9º	12º	(8)	REINA DEL PIAMONTE (Pick Out)	55	GABRIEL URZUA (4)	[DON MEMO]
REINALDO BELLO B.	5º	5º	(9)	NEGRITA Y REBELDE (Stevie Won...)	55	LUIS ARAUJO	[DON MEMO]
JORGE CONCHA M.	-	Reap.	(10)	MABRUKA'S IMAGE (Newfoundland)	55	GUSTAVO VERA	[GUSTAVO E IVANA]
ALBERTO PINOCHET P.	8º	2º	(11)	VIAJERA ALEGRE (Seville II)	55	LUIS PEREZ	[TREMPE PEUMA]
MARIO GALLEGUILLLOS C	12º	9º	(12)	NACHA TOP (Gstaad II)	55	NICOLAS VENEGAS (4)	[OLY NANY]
REINALDO BELLO B.	9º	2º	(13)	LA REINA DEL MAR (Minister's Bid)	55	CRISTIAN A. ROJAS	[DON MEMO]
REINALDO BELLO B.	11º	12º	(14)	DOÑA CUNA (Don Cavallo)	55	CRISTIAN CABRERA (1)	[KAKO LANCER]
HUGO TORRES R.	8º	9º	(15)	LA IMPOPULAR (Grassy II)	55	LUIS ROJAS	[TORRES R., HUGO]
ALBERTO PINOCHET P.	6º	7º	(16)	LET HER GO (Boboman)	55	EDUARDO MONTALBA	[LOS MAULINOS]

#### 2ª Carrera [16:00 Hrs.] Premio: "BILLA AL FONDO" Handicap - Índice 1B - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más.

REINALDO BELLO B.	4º	12º	(1)	DICHARACHERO (Lookin At Lucky)	56	JOSE VERA	[MATI]
ALBERTO PINOCHET P.	10º	9º	(2)	MI YOVITA (Layman)	56	IVAN CARCAMO	[EL WILLY]
REINALDO BELLO B.	5º	9º	(3)	ELLA SOY YO (Stevie Wonderboy)	56	CRISTIAN CABRERA	[VIEJO QUERIDO]
ERCIRA ALARCON J.	8º	10º	(4)	BASTA DE MIMOS (Bastian)	56	GUSTAVO VERA	[ESTAN TODOS LOCOS]
ERCIRA ALARCON J.	5º	11º	(5)	EMPRESS LOOK (Soldier Of Fortune)	56	DANILO GRISALES	[CAIN]
CARLOS CORDOVA A.	4º	10º	(6)	ADONDE VAY (Henrythenavigator)	56	LUIS RIQUELME	[PETANZO]
CARLOS NORAMBUENA B.	9º	5º	(7)	BISMARK (Bastian)	56	MOISES DONOSO	[LOS CUATRO H]
NELSON NORAMBUENA B.	5º	5º	(8)	PIDANCO (Lake Como)	56	LUIS AROS H.	[NICOLE]
FRANCISCO SAAVEDRA	6º	9º	(9)	ONUR (Caesarion)	56	VICTOR VALDEBENITO	[DON RUFINO]
ERCIRA ALARCON J.	6º	7º	(10)	GOL DEL BULLA (Tumblebrutus)	56	LUIS ARAUJO	[VALANI]
RAUL VASQUEZ O.	12º	7º	(11)	SEFULPROF (Soldier Of Fortune)	56	CRISTIAN A. ROJAS	[MANUEL URBINA A.]
NELSON NORAMBUENA B.	8º	11º	(12)	NAVADER (Galantas)	56	JAIME HEIDEN	[EL TURKITO]
MARIO GALLEGUILLLOS C	11º	11º	(13)	FRANCO AUGUSTO (Viscount Nelson)	56	GABRIEL URZUA	[VIPROSEC]

#### 3ª Carrera [16:30 Hrs.] Premio: "BUENA DECISION" Condicional - Potrillo 3 años No Ganadores - 1000 metros.

CARLOS NORAMBUENA B.	2º	6º	(1)	EL MAGNATE (Diamond Tycoon)	57	MOISES DONOSO (2)	[ANDALIEN]
REINALDO BELLO B.	3º	4º	(2)	PAJARETE (Scat Daddy)	57	NICOLAS VENEGAS (4)	[KAKO LANCER]
JOAN AMAYA H.	4º	5º	(3)	GRAN DORIN (Lookin At Lucky)	57	DANILO GRISALES	[GRAN MAESTRO]
ALBERTO PINOCHET P.	8º	8º	(4)	CHICO JIMMY (Entre Juanes)	57	IVAN CARCAMO	[PINOCHET P., ALBERTO]
JONATHAN AZOCAR G.	Deb.	CHC	(5)	JOLLY JUMPER (Viscount Nelson)	57	GABRIEL URZUA (4)	[RAPALA]
ERIK MONTECINOS C.	15º	6º	(6)	AMIGO OCTAVIO (Send Inthe Cl...)	57	JAIME HEIDEN	[MORALES M., LUIS]
REINALDO BELLO B.	5º	11º	(7)	DOCTOR KEIM (High Pitched)	57	LUIS ROJAS	[KAKO LANCER]
JULIO ESPINOSA N.	4º	7º	(8)	SUPER TANKER (Saddad)	57	JOSE VILLABLANCA	[MEHUIN]
ERIK MONTECINOS C.	10º	10º	(9)	PROSECCO WINE (Passion For Gold)	57	LUIS AROS H.	[MORALES M., LUIS]
VICTOR GALLARDO E.	6º	6º	(10)	MISTER DADY (Scat Daddy)	57	JANS A. VEGA (2)	[MARZUC]

#### 4ª Carrera [17:00 Hrs.] Premio: "BELLEZA DE COVANCO" Handicap - Índice 1C - 900 metros. Para caballos de 3 años y más.

ERIK MONTECINOS C.	7º	8º	(1)	DI SPARTACUS (Optic Nerve)	56	DANILO GRISALES	[JERRY MAGUIRE]
CARLOS CORDOVA A.	3º	10º	(2)	MINERO HEROICO (Minister's Bid)	56	LUIS RIQUELME	[PETANZO]
JOAN AMAYA H.	11º	6º	(3)	ES MACANUDA (Fast Company)	56	IVAN ALVAREZ	[CARPAC]
JULIO ESPINOSA N.	12º	9º	(4)	CHAO TIA (Tao Tio)	56	CRISTIAN CABRERA	[DELLAROSSA]
MARIO GALLEGUILLLOS C	2º	10º	(5)	FELIZ VICTORY (Feliz De La Vida)	56	JELY BARRIL	[MY LUCK]
HECTOR ESPINOZA N.	5º	6º	(6)	CANTAOLA (Seeking The Dia)	56	LUIS ARAUJO	[CORBATA VIEJA]
CARLOS CORDOVA A.	9º	8º	(7)	CROATIAN COMPANY (Fast Com...)	56	JAIME HEIDEN	[DALMACIA]
JORGE CONCHA M.	3º	13º	(8)	STAR FIELD (Last Best Place)	56	GUSTAVO VERA	[CONCHA M., JORGE]
JOAN AMAYA H.	14º	13º	(9)	SOY LUNA (Dunkirk)	56	GABRIEL URZUA	[MI TIERRA HERMOSA]
CARLOS NORAMBUENA B.	9º	9º	(10)	LOS PERLAS (Magnifi Cat)	56	LUIS AROS H.	[MAJECO]
FRANCISCO SAAVEDRA	12º	12º	(11)	TEOTEPEC (Tumblebrutus)	56	VICTOR VALDEBENITO	[IGNACIO Y FELIPE]
RAUL VASQUEZ O.	5º	4º	(12)	REVOLUTION GIRL (Red Rocks)	56	JOSE MOYA	[MANUEL URBINA A.]

#### 5ª Carrera [17:30 Hrs.] Premio: "BABBO" Handicap - Índice 1 - 1400 metros. Para caballos de 3 años y más.

CARLOS CORDOVA A.	-	Reap.	(1)	PUERTO HERIDO (Fast Company)	58	JAIME HEIDEN	[JANIRA ELGUETA]
CARLOS NORAMBUENA B.	3º	12º	(2)	MIVAKE (Ocean Terrace)	54	LENNART P. SILVA	[ALE Y CATHY]
CARLOS CORDOVA A.	8º	3º	(3)	GIVE UP (Red Rocks)	57	CRISTIAN A. ROJAS	[ANTOINE]
ALBERTO PINOCHET P.	Deb.	CHC	(4)	DUNKERTON (Dunkirk)	58	LUIS PEREZ	[EL ALEX]
CARLOS CORDOVA A.	13º	9º	(5)	BOBORIN (Boboman)	54	CRISTIAN CABRERA	[TATA HERNAN]
CARLOS NORAMBUENA B.	13º	14º	(6)	CARICAO (Mastercraftsman)	58	MOISES DONOSO	[ANDALIEN]
JOAN AMAYA H.	Deb.	CHC	(7)	IMAD AL DIN (Dunkirk)	58	JELY BARRIL	[INFINITO]
CARLOS NORAMBUENA B.	4º	12º	(8)	PUERTO GALWAY (Frost Giant)	54	JOSE VERA	[LOS CUATRO H]
ALBERTO PINOCHET P.	9º	8º	(9)	NEGRITO ALBO (Sundar)	54	NICOLAS VENEGAS	[LOS TORITOS]

#### 6ª Carrera [18:00 Hrs.] Premio: "BE YES" Handicap - Índice 24 al 8 - 1000 metros. Para caballos de 3 años y más.

JORGE A. LEON E.	13º	9º	(1)	JACINTO Y QUE (Aragorn II)	58	LUIS AROS H.	[LA INGENIERA]
REINALDO BELLO B.	3º	1º	(2)	SOY DEL CONCE (Stevie Wonderboy)	53	CRISTIAN A. ROJAS	[GUILLERMON]
JOAN AMAYA H.	2º	6º	(3)	SOY GRINGO (Mayakovskij)	58	GUSTAVO VERA	[MIS PASIONES]
ALBERTO PINOCHET P.	-	Reap.	(4)	MUY CUMPLIDO (Tiznow)	60	LUIS PEREZ	[CACIQUE]
LUIS LEAL J.	2º	10º	(5)	LADY CORTHORN (Grand Daddy)	57	IVAN CARCAMO	[ALCANZANDO UN SUEÑO]
ALBERTO PINOCHET P.	10º	9º	(6)	DIMANCHE (Fusaichi Pegasus)	63	DANILO GRISALES	[ROSARIO DEL ALAMO]
LUIS LEAL J.	1º	1º	(7)	PITBULL CRUZADO (Scat Daddy)	59	JELY BARRIL	[ALCANZANDO UN SUEÑO]
JOAN AMAYA H.	11º	1º	(8)	KASCLARITA (Daddy Long Legs)	52	LENNART P. SILVA	[DOÑA JOSEFA]

#### 7ª Carrera [18:30 Hrs.] Premio: "BIANCO MARE" Handicap - Índice 16 al 2 - 1300 metros. Para caballos de 3 años y más.

ALBERTO PINOCHET P.	11º	11º	(1)	HAMPER (Awesome Patriot)	60	MOISES DONOSO	[TREMPE PEUMA]
JOAN AMAYA H.	7º	5º	(2)	EXTREME WAYS (Scat Daddy)	57	GUSTAVO VERA	[MIS PASIONES]
LUIS LEAL J.	6º	6º	(3)	BOURNE (Dangerous Midge)	58	JANS A. VEGA	[ALCANZANDO UN SUEÑO]
NELSON NORAMBUENA B.	5º	7º	(4)	SCATTO DI SORTE (Newfoundland)	60	JAIME HEIDEN	[FIFTY - FIFTY]

#### 8ª Carrera [19:00 Hrs.] Premio: "BUEN DESCANSO" Handicap - Índice 1B - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más.

REINALDO BELLO B.	13º	8º	(1)	LINDA Y BUENAMOZA (Stevie Wo...)	56	CRISTIAN A. ROJAS	[DON MEMO]
ERCIRA ALARCON J.	-	Reap.	(2)	GRAN CAPELLO (Mondrian)	55	JOSE MOYA	[EL PELIN]
ERCIRA ALARCON J.	4º	5º	(3)	EL GRAN FU FU (Breathless Storm)	55	LUIS ARAUJO	[CALUFO]
CARLOS NORAMBUENA B.	2º	9º	(4)	ARABIAN SOUL (Malek)	56	LUIS AROS H.	[FIFTY - FIFTY]
CARLOS CORDOVA A.	11º	4º	(5)	EL LUNES PARTO (Pavarotti II)	55	JAIME HEIDEN	[CARLOS CORDOVA A.]
JONATHAN AZOCAR G.	7º	12º	(6)	APROVECHADORA (Distorted Eco...)	56	LUIS RIQUELME	[KAVELYN]
CARLOS CORDOVA A.	11º	12º	(7)	CHILEAN WILLY (Tumblebrutus)	56	MOISES DONOSO	[CARLOS CORDOVA A.]
JORGE A. LEON E.	9º	5º	(8)	SIRENA DORADA (Breathless Storm)	55	JOSE VERA	[LUIS ZANABRIA C.]
ERCIRA ALARCON J.	11º	5º	(9)	RICCORDANZA (Mastercraftsman)	55	GUSTAVO VERA	[CARLITI]
ALBERTO PINOCHET P.	6º	5º	(10)	GATO LOIRA (Feliz De La Vida)	55	LUIS PEREZ	[TREMPE PEUMA]
RAUL VASQUEZ O.	9º	3º	(11)	TARAVANA (Fusaichi Pegasus)	55	JANS A. VEGA	[MANUEL URBINA A.]
HUGO TORRES R.	3º	3º	(12)	NAO BAY (Neko Bay)	55	LUIS ROJAS	[MOSQUETEROS DE LIS]

#### 9ª Carrera [19:30 Hrs.] Premio: "BUMBLEBEE" Handicap - Índice 1B - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más.

ARMANDO NAVARRETE B.	1º	5º	(1)	LA UBERLINDA (Breathless Storm)	56	LENNART P. SILVA	[EL CAMPEON DEL SUR]
JORGE CONCHA M.	-	Reap.	(2)	GRAN CRISTOBAL (Stevie Wond...)	55	JAIME HEIDEN	[MAMI CHABE]
CARLOS CORDOVA A.	7º	4º	(3)	QUERIDA TATO (Aragorn II)	56	JOSE VERA	[JANIRA ELGUETA]
REINALDO BELLO B.	6º	7º	(4)	COLICHEU STAR (Cat Scan)	56	CRISTIAN A. ROJAS	[VINCENT DARELL]
REINALDO BELLO B.	8º	2º	(5)	CRYSTAL AND GOLD (Passion For...)	55	JANS A. VEGA	[BELLO B., REINALDO]
ALBERTO PINOCHET P.	2º	7º	(6)	BELLEZA PARISINA (Newfoundland)	56	GUSTAVO VERA	[CACIQUE]
ALBERTO PINOCHET P.	4º	6º	(7)	CIRO ASIATICO (Girolamo)	56	LUIS PEREZ	[LUKITAS MATEO]
ALBERTO PINOCHET P.	13º	5º	(8)	UN DIA TRANQUILLO (Aptitude)	55	EDUARDO MONTALBA	[PINOCHET P., ALBERTO]
ERCIRA ALARCON J.	4º	2º	(9)	TROKIN (Red Rocks)	55	JOSE MOYA	[MIS NIETOS]
ERCIRA ALARCON J.	8º	11º	(10)	FLOR ARTESANAL (Aragorn II)	55	VICTOR VALDEBENITO	[LEGO]
JULIO ESPINOSA N.	6º	6º	(11)	VICTORINO (Victory Gallop)	55	JOSE VILLABLANCA	[MELEDMAR]
JORGE A. LEON E.	7º	2º	(12)	PUDO SER (Authorized)	55	LUIS ROJAS	[JANN Y EMILIE]

#### 10ª Carrera [20:00 Hrs.] Premio: "BIG CROWN" Handicap - Índice 1 - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más.

JONATHAN AZOCAR G.	1º	9º	(1)	HERMANECKE (Seville)	56	JAIME HEIDEN	[FELISI]
ERCIRA ALARCON J.	6º	13º	(2)	NEVER FELU (No Nay Never)	56	JOSE MOYA	[CARLITI]
JOAN AMAYA H.	8º	10º	(3)	IRRUMPIDOR (Last Best Place)	56	EDUARDO MONTALBA	[CAMBALACHE]
CARLOS NORAMBUENA B.	-	Reap.	(4)	CATTIVAR (Stevie Wonderboy)	56	DANILO GRISALES	[ALE Y CATHY]
JOAN AMAYA H.	-	Reap.	(5)	MI NIÑA CUMPLE (Cumpleaños Feliz)	56	GUSTAVO VERA	[MIS PASIONES]
ERCIRA ALARCON J.	5º	4º	(6)	BUFFON (Stevie Wonderboy)	56	JANS A. VEGA	[CACIQUE]
CARLOS NORAMBUENA B.	1º	11º	(7)	CONTENTO DE VERTE (Egdy Diplo...)	56	MOISES DONOSO	[DESPACHERA]
JOAN AMAYA H.	3º	1º	(8)	PUERTO PERALES (Mayakovskij)	55	IVAN ALVAREZ	[COLICHEU]
JOAN AMAYA H.	10º	8º	(9)	MISS TORMENTA (Big Ten)	55	LUIS ROJAS	[MIS POLLITOS]
ALBERTO PINOCHET P.	8º	12º	(10)	MISTER SANTI (Authorized)	56	LUIS PEREZ	[TREMPE PEUMA]
REINALDO BELLO B.	2º	2º	(11)	SODA STEREO (Fast Company)	55	JELY BARRIL	[BELLO B., REINALDO]
JORGE A. LEON E.	7º	7º	(12)	GRAN FILEMON (Aragorn II)	55	LUIS AROS H.	[JANN Y EMILIE]
ALBERTO PINOCHET P.	12º	9º	(13)	MIA MAGDA (Soldier Of Fortune)	56	IVAN CARCAMO	[PINOCHET P., ALBERTO]

#### 11ª Carrera [20:30 Hrs.] Premio: "BEAU DE JOUR" Handicap - Índice 7 al 5 - 1000 metros. Para caballos de 3 años y más.

CARLOS NORAMBUENA B.	3º	3º	(1)	SUPER LINDO (Awesome Patriot)	57	MOISES DONOSO	[KECOL]
ALBERTO PINOCHET P.	10º	1º	(2)	ALEXANDER BOY (Sir Halory)	55	IVAN CARCAMO	[PINOCHET P., ALBERTO]
JOAN AMAYA H.	6º	3º	(3)	CASTELLATAY (Stay Thirsty)	56	DANILO GRISALES	[MIS POLLITOS]
ERCIRA ALARCON J.	8º	8º	(4)	FULL MOON PARTY (Malibu Moon)	57	GUSTAVO VERA	[CARLITI]
REINALDO BELLO B.	11º	12º	(5)	JACOBITE (Mutakddim)	56	JANS A. VEGA	[SEBASTIAN HERRERA]
JONATHAN AZOCAR G.	1º	6º	(6)	COSMIC PRINCESS (Newfoundland)	57	JOSE MOYA	[AZOCAR G., JONATHAN]
JOAN AMAYA H.	-	Reap.	(7)	GIFT NEVER (No Nay Never)	57	LUIS ROJAS	[MIS POLLITOS]
LUIS LEAL J.	12º	2º	(8)	REY BALTHAZAR (Ashaq)	55	JELY BARRIL	[ALCANZANDO UN SUEÑO]
ARMANDO NAVARRETE B.	5º	1º	(9)	OCHO POR CUATRO (Buzzword)	55	LENNART P. SILVA	[STUARDO S., EDITH]
ALBERTO PINOCHET P.	2º	3º	(10)	RINCON DE YAQUIL (Father Time)	56	LUIS PEREZ	[TREMPE PEUMA]
ERCIRA ALARCON J.	1º	5º	(11)	TE DE TAPIT (Fast Company)	55	VICTOR VALDEBENITO	[CALUFO]
JULIO ESPINOSA N.	2º	9º	(12)	NOBLE PINGO (Caesarion)	55	JOSE VILLABLANCA	[MELEDMAR]
JOAN AMAYA H.	-	Reap.	(13)	LAlA (Seeking The Dia)	56	IVAN ALVAREZ	[MIS POLLITOS]

#### 12ª Carrera [21:00 Hrs.] Premio: "BRANGANIA" Handicap - Índice 4 al 2 - 1000 metros. Para caballos de 3 años y más.

CARLOS NORAMBUENA B.	11º	1º	(1)	NO EXISTE (Newfoundland)	57	MOISES DONOSO	[FAFA]
REINALDO BELLO B.	5º	2º	(2)	CANTO A LA VIDA (Layman)	55	JAIME HEIDEN	[MATI]
LUIS LEAL J.	4º	3º	(3)	CAMINO FIEL (Sposito)	56	LUIS AROS H.	[ALCANZANDO UN SUEÑO]
JOAN AMAYA H.	9º	1º	(4)	FELIMON (Mayakovskij)	57	LUIS ROJAS	[MIS POLLITOS]
RAUL VASQUEZ O.	2º	6º	(5)	CHAT BLANCHÉ (Aragorn II)	56	JANS A. VEGA	[PINTO]
JOAN AMAYA H.	4º	7º	(6)				

SE REALIZARÁ EN SANTIAGO

# Navarro lidera foro sobre derechos humanos en Chile

FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

## FRASE

“La única respuesta que ha entregado el gobierno para todos los informes de organismos extranjeros ha sido el negacionismo”.

“Ha quedado demostrado que la preparación de las fuerzas armadas y de orden ha estado lejos de haber aprendido la lección del 73”.

“En Ecuador, hubo una ruptura de las relaciones políticas que ha derivado en una persecución a Rafael Correa”.

Marcelo Castro Bustamante  
marcelo.castro@diarioconcepcion.cl

Entre el 23 y el 25 de enero, Chile será escenario de un foro sobre derechos humanos. El encuentro se realiza en medio de los cuestionamientos que ha recibido el gobierno por parte de diversos organismos internacionales en relación a las violaciones a los DD.HH que han recibido quienes han participado de las manifestaciones sociales tras el 18 de octubre pasado.

Entre quienes han confirmado su asistencia se encuentran la ex presidenta de Brasil, Dilma Rousseff, el juez español Baltasar Garzón, quien se hizo conocido en Chile por lograr la detención del general Augusto Pinochet en el año 1998, mientras se sometía a una cirugía en Londres. A ellos se suma Carol Proner, una de las abogadas defensoras del ex mandatario carioca Luiz Inácio Lula da Silva, además de otros 70 conferencistas.

A ellos se suma la invitación a participar al ex presidente de Bolivia, Evo Morales, cuya participación ha sido objetada por parlamentarios de la derecha chilena, como el senador de la UDI, Iván Moreira.

Quien está a cargo de este foro es el senador por la Región del Bío Bío y presidente de la Comisión de Derechos Humanos de la Cámara Alta comentó que en este minuto Chile “es el escenario de la violación sistemática de los derechos humanos, aquí se ha desarrollado una ex-

Instancia contará con la participación de la ex presidenta de Brasil, Dilma Rousseff, y del juez Baltasar Garzón. Se analizará la situación que vive el continente en esta materia.



**70**  
expositores  
tendrá este Foro  
Latinoamericano de  
los Derechos Humanos.

**Chile, Ecuador  
y Bolivia**  
serán parte de los ejes  
abordados en los tres  
días de foro.

plosión social y la respuesta del Estado ha sido la represión por parte este sin ninguna discriminación. En este minuto, la única respuesta que ha entregado el Gobierno para todos los informes de organismos extranjeros ha sido el negacionismo y eso es inaceptable”, señaló.

El representante por la zona, afirmó que se ha producido una grave distorsión en relación a los derechos humanos, ya que se pensó que ellos sólo debían ser defendidos durante la dictadura militar, “pero ha quedado demostrado que la preparación de las fuerzas armadas y de orden ha estado lejos de haber aprendido la lección del 73 y más allá de los manuales. Falta formación integral y humana de estos efectivos”, argumentó.

De acuerdo a Navarro, no solo Chile será parte de los temas de este congreso, sino que lo que ocurre en Bolivia “con un golpe de estado que refleja la brutalidad del

quiebre institucional. Está lo de Ecuador, en donde en democracia hubo una ruptura de las relaciones políticas que ha derivado en una persecución a Rafael Correa y un

sector importante de la sociedad de ese país”, complementó.

## OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

## OBITUARIO



Con profundo pesar comunicamos el sensible fallecimiento de nuestro amado padre, suegro, abuelito y bisabuelo, Sr.

**RUBÉN FERNANDO  
ORELLANA NAVARRETE  
(Q.E.P.D)**

Sus restos están siendo velados en la Parroquia San José (San Martín #423, Laja). Su funeral se realizará hoy después de una misa a las 10:00 horas. Saliendo el Cortejo hacia el Cementerio General Laja.

Familia Orellana Moya

Laja, 13 de enero del 2020.



Con profundo pesar comunicamos el sensible fallecimiento de nuestro amado e inolvidable padre, suegro, abuelito y bisabuelito, Don

**RUBÉN FERNANDO  
ORELLANA NAVARRETE  
(Q.E.P.D)**

Su velatorio se realiza en la Parroquia San José, ubicada en calle San Martín N° 423 de la ciudad de Laja. Su funeral se efectuará hoy lunes después de una misa que se realizará a las 10:00 horas; saliendo el cortejo posteriormente al Cementerio General de Laja.

Familia Orellana Mora

Laja, 13 de enero de 2020.

EL TIEMPO

HOY  **12/22**

MARTES  10/21    MIÉRCOLES  11/21    JUEVES  11/24

LOS ÁNGELES  12/29

RANCAGUA  12/30

TALCA  13/32

SANTIAGO  11/31

CHILLÁN  12/31

ANGOL  13/29

TEMUCO  9/24

P. MONTT  11/21

**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**



CONSEJO	ROMANTICO FRANCES	ARIDA SOFOCOS	ROTAR	LETRA GRIEGA	MALQUISTAR
GARANTIZO				VOCAL RADIO	CAMPEON
TORCER LIDER CHINO			MONTA TABA		
TIOS	ARRAIGAR	DISCO DEL OJO	DEAMBULAR 2.7182	ES GRINGO RIO DEL SUR	
				EXISTE JORNADA AL REVES	AQUELLA
FABULISTA GRIEGO			REMOTO CHA		
PUBLICAN				PUDIENES NEUTRO	
LETRA GRIEGA			CENTINELA PREP. LATINA		
ACTINIO		PEREZOSO CIERVO ARTICO	REY DE BATANEA ATAS INVERT.		
ESPIÑA- CARDOS				AREA YODO	
			UÑA INGLESA OSMIO		
CUERO VINOSO TRAS CU	NEGACION FLUOR		RIO NORTINO CHA	VOCAL BORO	

Word search grid with words: SOLTERA, PROEZA, PECARA, CAR, RANA, T, LEAL, V, APARTADOS, AVE, APORCA, CAPAZ, ZANCUD, UNAN, BR, LORD, TAS, ATALA, AR, SALERO, I, CREA, NIN, FULANO, CA, NAN, REAS

**SUDOKUS**

**FÁCIL**

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

**DIFÍCIL**

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

**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**

<b>CONCEPCIÓN</b> Dr. Simi • Colo Colo 378	Ahumada • Av. Juan Bosco 501 (Atención durante las 24 horas)	<b>CHIGUAYANTE</b> Redfarma • Manuel Rodríguez 1500
<b>SAN PEDRO</b> farmacia Sana • Los Canelos N°102		<b>TALCAHUANO</b> Salcobrand • Autopista 7001



**Todo Deporte**  
TODOS LOS LUNES  
www.diarioconcepcion.cl

f i t