

Vida Hogar

Edición N° 24, Marzo de 2017



El turismo no detiene la marcha

MODA

Pág. 7

Moda: Avance de temporada Otoño/Invierno.

DECORACIÓN

Pág. 12

Cómo abrigar tu casa en los meses de frío.

GASTRONOMÍA

Pág. 14

Repostería para diabéticos, se abre paso en la zona.

PROYECTOS DE CALIDAD, UNA BUENA INVERSIÓN



ENTREGA INMEDIATA



PALMAS DE PEÑUELAS

Condominio Privado

CAMINO ANTIGUO A OVALLE 187 (ESQ. REGIMIENTO ARICA)
COQUIMBO, IV REGIÓN

Celular: 9 6845 7669

palmasdepenuelas@ecasa.cl

Conoce nuestros proyectos en ecasa.cl

2 y 3 DORMITORIOS
DESDE
UF 1.750



SIN IVA



18 CUOTAS



DIVIDENDO POR
ARRIENDO



PISCINA



QUINCHOS



JUEGOS INFANTILES



AREAS VERDES



VISTA REAL DESDE PALMAS DE PEÑUELAS

Consulte en Sala de Ventas la bases de esta promoción.

Las imágenes, ilustraciones y textos contenidos en este documento fueron elaborados con fines ilustrativos todas las dimensiones contenidas en él son aproximadas, no constituyen necesariamente una representación exacta de la realidad. Su único objetivo es mostrar una caracterización general del proyecto y no cada uno de sus detalles. Lo anterior se informa en virtud de lo dispuesto en la ley n° 19.496.

 **ecasa**
INMOBILIARIA

Contenidos

4

ENTREVISTA

Adiós a la temporada baja: El turismo no detiene la marcha

7

VITRINA

Avance de temporada: ¡Bienvenido otoño!

8

SALUD

Clínica Coquimbo renueva su imagen corporativa



10

BELLEZA

Ríndete al color

12

DECORACIÓN

Asegúrate que tu casa se mantenga abrigada durante el invierno



14

GASTRONOMÍA

Repostería para diabéticos se abre paso en la región

16

ARQUITECTURA

Bioconstrucción: Un método amigable con el ambiente

18

DEPORTES

Cómo volver al gimnasio después de un tiempo de inactividad

20

AUTOS

¿Qué ofrecen los autos más económicos del mercado?

22

SOCIALES





Adiós a la temporada baja:

El turismo no detiene la marcha

Con el impulso de uno de los veranos más exitosos de los últimos tiempos, autoridades y empresarios hacen positivas proyecciones para este año. Nueve fines de semana largos y una creciente tendencia a acortar la brecha producida por la estacionalidad, son buenas señales en ese sentido.

En los últimos años ha aumentado la tendencia entre los chilenos de tomar las vacaciones dentro y fuera del país en temporada baja, principalmente porque es más económico y durante este periodo las empresas turísticas lanzan ofertas y programas con atractivos descuentos, que permiten ahorrar hasta un 30% en promedio, en relación a la temporada alta.

Hoy por hoy, la región de Coquimbo busca aprovechar esta tendencia creciente y consolidarse como un destino turístico de alta demanda los doce meses del año. Así lo señaló la vicepresidenta de la Cámara Regional de Turismo, Elizabeth Navarro. *“Queremos cambiar el switch entre temporada alta y baja, porque no nos hace*

bien, esta es una región que hace rato dejó de ser sólo sol y playa y que tiene atractivos todo el año”, enfatizó.

Camila Araya, asistente ejecutiva de la Cámara Regional de Turismo, lo ratifica. *“Como gremio estamos tratando de eliminar los conceptos de temporada alta y temporada baja, y empezar a hablar de otoño-invierno versus primavera-verano, porque para mucha gente la temporada baja es sinónimo de bajón o inactividad”,* advirtió.

ROMPIENDO CON LA ESTACIONALIDAD

Contra lo que luchan desde la entidad gremial, aclaran, es la estacionalidad que por años ha significado una enorme

brecha de visitantes entre los meses de mayor demanda y la temporada baja, periodo que se extiende desde la segunda quincena de marzo hasta la segunda quincena de octubre, sin contar los fines de semana largo, vacaciones de invierno y Fiestas Patrias.

De acuerdo a las agencias de viaje y operadores turísticos este tiempo resulta cada vez más atractivo, tanto para las personas que no tomaron vacaciones en verano como para quienes prefieren acceder a precios más competitivos. Y en la zona, ya se aprecian cambios debido a esta tendencia. *“Hace muchos años que estamos luchando por quebrar la estacionalidad y eliminar el estigma de la temporada baja,*

lo hemos conseguido de a poco, hemos ido disminuyendo la brecha entre la temporada de verano y el resto del año, gracias a los programas de Abuelitos e interregionales de Sernatur, las giras de estudios, los Congresos profesionales y de negocios del Convention Bureau La Serena”, afirmó Elizabeth Navarro.

Según la dirigente gremial, en los últimos años han apreciado una nivelación de la actividad, lo que a su juicio, ha sido muy beneficioso para mantener las inversiones y emprendimientos turísticos abiertos todo el año y no cerrar el 30 de marzo como era costumbre. “Además el empresariado ha aprendido a ordenarse, entendiendo que si en verano les va bien, deben ahorrar y guardar para los meses de menor actividad, porque el año dura 12 meses”, precisó.

Para el director regional de Sernatur, Alberto Duarte, no hay dudas que la región de Coquimbo es un destino turístico para todo el año. “De hecho, hoy el 60% de quienes nos visitan anualmente lo hacen entre la segunda semana de marzo y la segunda semana de diciembre, mientras que el 40% lo hace en temporada alta, en vacaciones de verano”, informó.

Según la autoridad, esto ocurre porque la región ha sido posicionada como un destino privilegiado en Chile, “ya que en un territorio fácil de recorrer reúne atractivos naturales, culturales, gastronómicos y paisajísticos muy diversos y complementarios, como por ejemplo el astroturismo, que a través de observatorios turísticos y científicos, y turismo aventura asociado a la observación del universo, reúne el 50% de toda la oferta astroturística del país. Además, la región tiene una atractiva oferta de turismo aventura, rural, patrimonial, de descanso y bienestar, en los valles de Elqui, Limarí y Choapa y también en la costa”.

Si a todo ello se suma que en lo que queda de este año, tenemos que nueve de los días feriados se transforman en fines de semana largos, a los que se puede agregar el martes 15 de Agosto (Asunción de la Virgen), para quienes tomen el lunes 14 como “día sándwich”, más las vacaciones de invierno, tanto autoridades de gobierno, municipios y empresarios turísticos y gastronómicos proyectan con optimismo los resultados de este rubro para este 2017.



“Creemos que este año se viene muy bueno para el turismo, tanto por los resultados que obtuvimos en el verano, como porque ya en enero y febrero recibimos reservas para Semana Santa. Mucha gente se quedó sin venir y nosotros como empresarios turísticos empezamos a palpar la fuerte demanda con nuestros mayoristas y clientes en Santiago que ya están con las reservas listas”, declaró la también gerente general de Turismo Delfines, Elizabeth Navarro.

UN VERANO MUY EXITOSO

Autoridades y empresarios coinciden en que el verano pasado fue uno de los mejores de los últimos tiempos. “La evaluación de la temporada estival en la región de Coquimbo es altamente positiva para el desarrollo del turismo y la dinamización de la economía local”, afirmó el director regional de Sernatur, Alberto Duarte, quien detalló que “a partir de la segunda quince-



na de diciembre a la segunda quincena de febrero, todos los destinos turísticos de los valles y costa de Elqui, Limarí y Choapa, tuvieron una reserva de alojamiento cercana o superior al 70%, llegando al 95% en La Serena y el Valle de Elqui en febrero, y a un muy buen promedio regional de 84% durante todo enero y febrero”.

La autoridad añadió que los valles de Limarí y de Choapa también registraron alta demanda de turistas, “con 78% de reserva hotelera en enero y febrero, lo que significa que estos destinos emergentes mantienen su crecimiento en los mercados emisores de turistas, al ofrecer atractivos llamativos, diferentes y complementarios a los de La Serena, Coquimbo o Valle de Elqui”.

Por su parte, Elizabeth Navarro, confirmó que entre los socios de la Cámara Regional de Turismo la ocupación hotelera en enero y febrero fue de 100% en el valle de Elqui, la avenida del Mar y el centro de La Serena.

EL NUEVO TURISTA ARGENTINO

Parte importante de estos resultados se deben a la masiva llegada a la zona de turistas argentinos, principalmente de San Juan, pero también de Córdoba, Buenos Aires y Mendoza. “En total aumentaron un 34% respecto de 2015 – 2016, con más de 48 mil turistas argentinos cruzando por el Paso Internacional de Agua Negra, motivados por el turismo de sol y playa, los valles, el turismo de compra y el que seamos un destino turístico cercano, en comparación a los 1.300 kms. que los separan a ellos de la costa atlántica”, indicó Alberto Duarte.

A juicio del titular de Sernatur, el impacto del gran flujo de argentinos no se sintió sólo en las calles, sino también en la economía local. “Permitió la llegada de recursos frescos, dinamizó la actividad, generó empleo y benefició a una gran cantidad de empresas y emprendimientos directa e indirectamente vinculados al turismo”, subrayó la autoridad.

Camila Araya, asistente ejecutiva de la Cámara Regional de Turismo destacó que se ha consolidado el cambio en el perfil del turista argentino, que hasta hace po-



cos años se asociaba a sol, playa, casa y arriendo, pero a partir de este año “toma excursiones, se queda en hoteles caros de cuatro o cinco estrellas, sale a comer rico. El turista argentino cambió, ya no regatea precios, y no vienen solo de San Juan sino también de Córdoba, Mendoza e incluso de Mar del Plata”, puntualizó.

Para reforzar el vínculo con los trasan-

dinos, desde la entidad gremial están trabajando conjuntamente con la Cámara de Turismo de San Juan para replicar lo que fue el vuelo charter La Serena - San Juan celebrado en febrero con motivo de la Fiesta del Sol. Entra las fechas tentativas se cuentan las vacaciones de invierno, fiestas patrias y diciembre, para potenciar para el turismo de compras de cara a la Navidad.

Turismo religioso para Semana Santa

Entre el viernes 14 y el domingo 16 de abril se conmemorará una nueva Semana Santa, fecha que se ha convertido en la primera de las muchas mini vacaciones que los chilenos se toman a lo largo del año laboral y académico. Oportunidad que la región de Coquimbo quiere aprovechar para llenarse una vez más de visitantes.

Para ello, a sus tradicionales atractivos, suma el ser una zona con variadas tradiciones culturales vinculadas a celebraciones religiosas, como las grandes fiestas de la Virgen de Andacollo o del Niño Dios de Sotaquí, en Ovalle. En total son 23 las fiestas religiosas que se celebran a lo largo y ancho de la región durante todo el año, entre las que destacan también la procesión a la Virgen de la Piedra de Combarbalá, la Fiesta de la Virgen del Rosario de Guayacán, entre otras.

Durante Semana Santa se realizan llamativas ceremonias en Coquimbo, al alero de la Cruz del Tercer Milenio, y en La Serena, con su tradicional Vía Crucis y Misa de Resurrección en la Avenida del Mar. Pero, es en Salamanca, donde se realiza una fiesta única en la región y el país, que responde a la tradición popular salamanquina — española, y en la que se realiza una procesión nocturna, con cucuruchos, pregoneras y cofradías, y en que la figura de Cristo es llevada hasta la cima del Cerro Los Héroes de la Concepción, a lo que se añade la feria popular en la ciudad y una serie de variados rituales.



1.



2.



3.



4.

¡Bienvenido Otoño!

Junto con el retorno de los días nublados a La Serena y Coquimbo, guardamos las soleras y las sandalias, para empezar a buscar ropa abrigada y estilosa que nos acompañe los próximos meses. Como tendencias destacan los enteritos, los pantalones palazzos o acampanados, el terciopelo para el día y la noche, el regreso de los bodys y las indispensables parkas.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.

1. Enterito Le Civette **\$59.980.**
2. Chaqueta terciopelo Liolá **\$64.480.**
3. Polera Lineatre **\$25.800**
4. Palazzo negro Bunny's **\$21.980** y body Bunny's **\$21.980.**
5. Pañuelo Lineatre **\$11.980**
6. Cartera negra **\$79.800.**
7. Cartera de cuero **\$133.800.**
8. Jeans con pedrería **\$73.800.**
9. Parka Liolá **\$75.850.**
10. Bota Degas **\$57.960.**
11. Botín Degas **\$43.960.**
12. Mocasín Degas **\$19.960.**

Clínica Coquimbo renueva su imagen corporativa



De Izq. a Der.: TM Nicolás Oyarzún, EU Lorena Ramírez, EU Paula Leyton, Klgo. Esteban Lecaros, Dr. Junior Lima, Dra. Jessica Pacheco, Dr. Felipe Alvear, Dr. Humberto Rodríguez, Dr. Walter Ruiz.

En sus más de cuatro años de funcionamiento, la institución ha logrado consolidarse como un pilar fundamental en la atención de salud electiva y urgencias para toda la región. Hoy se presenta a la comunidad, además, con nuevo nombre y administración.

A través de un cambio de imagen corporativa, nombre y administración, Clínica Coquimbo ha logrado consolidarse como un pilar fundamental en atención de salud y urgencia en la región de Coquimbo.

Actualmente la entidad cuenta con una diversa cantidad de profesionales de la salud; médicos especialistas en numerosas disciplinas en la que su vasta experiencia avala la calidad del servicio.

Asimismo, destaca como sello su atención personalizada y profesional, marcada por el trabajo y compromiso de sus colaboradores, funcionarios, clínicos y administrativos, como también su infraestructura y tecnología de punta, el cual es un beneficio directo a los pacientes.



EU Carolina Medina, EU Lorena Ramírez, Klgo. Esteban Lecaros y EU Paula Leyton.



Cirujanos: Dr. Felipe Alvear, Dra. Jessica Pacheco y Dr. Junior Lima.

PLANES PREVENTIVO PARA NIÑOS Y ADULTOS MAYORES

En cuanto a los servicios y planes especiales de salud, la Clínica ha desarrollado un PLAN PREVENTIVO ESCOLAR, que consiste en una evaluación integral del escolar a modo de circuito, que permitirá al niño y/o adolescente realizar una práctica deportiva segura. Esto a través de los siguientes exámenes de salud:

- Evaluación de médico general
- Realización de exámenes de sangre (IMC)
- Electrocardiograma
- Radiografía de Tórax
- Evaluación de Kinesiólogo
- Evaluación de Nutricionista

Luego de completar este proceso evaluativo, se les entrega a los padres un informe realizado por el doctor con los resultados de todo lo ejecutado. Además de un informe indicando al recinto educacional si el niño y/o adolescente está capacitado para desarrollar actividad física de forma segura.

Próximamente la clínica contará con un nuevo **PLAN PREVENTIVO PARA ADULTOS, TERCERA EDAD Y PRÓSTATA.**

Medidas preventivas para enfrentar el invierno

El invierno se acerca y trae con él bajas temperaturas, resfríos, virus, etc. El Dr. Pablo Millaleo, médico general y familiar de Clínica Coquimbo, explica que durante esta época **“nuestro organismo tiende a debilitarse, sobre todo en los más pequeños del hogar”**, motivo por el cual el facultativo recomienda tomar los siguientes resguardos:

1. **LAVADO DE MANOS**, puesto que “la mayor parte de la transmisión de enfermedades respiratorias se da por el contacto de gérmenes con nuestras manos”, precisa el Dr. Millaleo.
2. **Evitar** asistir a lugares con mucha aglomeración y poca ventilación.
3. **Consumir frutas y verduras** ricas en Vitamina C (cítricos, cerezas, guindas etc.)
4. **Consumir** también Cultivos lácteos con probióticos (Como Chamito, Uno al día o Chiquitín)
5. **Realizarse** al menos un control médico anual (más si corresponde, de acuerdo a la edad).
6. **Abrigarse** por capas de acuerdo a la temperatura ambiental.
7. **Evitar** los cambios bruscos de temperatura.
8. **Redoblar** los cuidados con la higiene ambiental, incluido aseo profundo de dormitorios, lavado de ropa de cama, limpieza de alfombras y peluches.
9. **Ventilar** diariamente el hogar.

SERVICIOS CLÍNICA COQUIMBO



Cirugías

- Apendicectomía
- Hernioplastia
- Colectectomía
- General
- Cardiología
- Traumatología
- Urología
- Urgenciología
- Plástica

Urgencia 24 horas

- Atención medicina general adultos y niños

Centro Médico Prosalud

- Médico general
- Médico familiar
- Traumatólogo
- Médico internista
- Kinesiología
- Psicología
- Nutricionista
- Pediatría
- Urología
- Cirujanos Plástico
- Cirugías
- Laboratorio Clínico e Imagenología.

Es importante mencionar que la Clínica Coquimbo atiende a través de **Fonasa e Isapres, Dipreca, además de diversos convenios.**

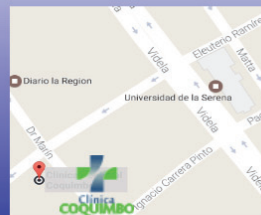


Evaluación Médica Preventiva
Evaluación por Nutricionista
Evaluación por Kinesiólogo

Exámenes:
Exámenes de Sangre
Electrocardiograma
Radiografía de Tórax

Evaluación integral del escolar, que será plasmada en un certificado médico, que permitirá al niño/adolescente realizar una práctica segura del deporte escolar.

Todo por
\$ 49.990



PRO
Salud

Centro Médico Integral

+5698674730
512664873
512664672

preventivo@clinicacoquimbo.cl

Eleuterio Ramírez 565 El Llano, Coquimbo

Ríndete al color

Gris, rosa, azul, verde o morado son algunos de los tonos con los que puedes maquillar el cabello, una moda que ahora, si se desea, puede durar solo un lavado.

Por Carmen Martín
EFE/REPORTAJES



Uno de los mejores productos **"antiaging"** es un bonito color de pelo que tape canas y que resulte natural, pero esta temporada, el gris da un paso más y se sube a la cabeza.

"Si se aclara el cabello se consigue suavizar y dulcificar las facciones", explica Charo Palomo, directora del espacio Atelier Charo Palomo, quien asegura que los colores claros aportan luminosidad y realzan los volúmenes.

Sin embargo, eso no implica optar por un rubio platino excesivo o aclarar aún más tu cabello si siempre lo has llevado claro. *"Con dos o tres tonos más claros que el original es suficiente"*, añade Palomo.

Está de moda colorearse el pelo, no por necesidad, sino por placer. Así se imponen tonos tan luminosos como el rosa o el naranja, nada nuevo, sino fuera porque el rosa es empolvado, suave. Lejos quedaron los tonos fucsias de Lucía Katy Perry o Lily Allen, ahora triunfa una versión más **"chic"** y elegante como la que propone la actriz Sienna Miller.

El nuevo rosa consiste en sutiles reflejos sobre una melena rubia dorada, una tendencia que está arrasando entre la generación de los **"millennials"**.

"El color es un símbolo de identidad, expresa actitud, emociones y sentimientos", indican desde la firma L'Oréal, que aseguran también que, *"a la mayoría de las mujeres, le da miedo cambiar de color"*.

Por eso, acaban de lanzar al mercado **"Colorista"**, una colación con la que se puede maquillar el cabello de diferente forma.

Un divertido producto que permite colorear melenas completas o solo las puntas en colores tan atractivos como malvas, fucsias, verdes, azules, naranjas, gris o rojo, tonos que se hacen visibles al instante, y que no queda rastro tras el lavado, según indican los expertos.

EL GRIS ES LO MÁS

También se lleva el color gris. La modelo Cara Delevingne acaba de sumarse a esta tendencia, ha decidido cambiar su larga melena color caramelo por un pelo corto coloreado en gris plateado, una imagen totalmente renovada.

Si le resulta atrevido colorear el cabello en gris, la estilista capilar Alma Luzón propone mechas californianas en color gris para lucir el tono capilar más **"trendy"**.

Este color se ha convertido en el nuevo negro. Se acabó la tiranía de las canas y de luchar contra ellas cada quince días. Una moda que se hace fuerte gracias a famosas que lucen su pelo plateado con gran orgullo como como Glenn Close, Helen Mirren o Meryl Streep.

Estas estrellas de Hollywood muestran su pelo blanco, es más, lo utilizan como arma de seducción y resultan muy atractivas; un hecho que no pasa desapercibido ante la mirada de las jóvenes **"it girl"** Rihanna, Zosia Mamet, Kelly Osbourne o Nicole Richie.

El pelo gris o **"granny hair"** es una tendencias actual que bebe de la sofisticación de la corte francesa en el siglo XVIII, cuando los caballeros lucían el cabello blanco. De acuerdo a los cazadores de tendencias, el gris platino es el color de pelo estrella, tanto para mujeres jóvenes, como para las más adultas.

"Buscamos un degradado en la melena que quede natural pero, que a la vez, resalte el color grisáceo que está tan de moda", explica la directora del salón de peluquería Black&White, Alma Luzón, quien propone las mechas californianas para iniciarse en esta tendencia.

Para realizar este tipo de mechas, Luzón apuesta por un

Para esta temporada Otoño - Invierno...

- ✓ Se imponen tonos tan luminosos como el rosa o el naranja, nada nuevo, sino fuera porque el rosa es empolvado y suave.
- ✓ De acuerdo a los cazadores de tendencias, el gris platino es el color de pelo estrella, tanto para mujeres jóvenes, como para las más adultas.
- ✓ *"El color es un símbolo de identidad, expresa actitud, emociones y sentimientos"*, indican desde la firma L'Oréal.



tinte semipermanente que se va con los lavados. *"En función de la base, el color dura entre cinco y siete lavados"; dice Luzón, quien reconoce que la gran ventaja es que el color se pierde de manera natural y progresiva, sin dañar el pelo".*

El tinte semipermanente contiene ingredientes naturales. Cuando se aplica, funciona como acondicionador, no estropea el cabello y no mancha la ropa.

"El truco para que el color dure más, se vea más bonito y brillante es hidratar bien la melena", aconseja la estilista capilar.

Te invito a ser feliz

Por **Valentina Laval**

Psicóloga

valentina@confianzaenmovimiento.cl



En los últimos años, la integridad del hombre se ha visto en juego, en cuanto han aumentado sus responsabilidades, horas de trabajo, la competencia profesional y el progreso material, que ha oprimido su salud física y mental; y es que la presión por la mantención de un status, la conexión tecnológica y desconexión humana, junto a la falta de sentido, indican que la felicidad se ha externalizado, como si dónde estoy, con quién estoy y lo que tengo, fuesen superior a quién soy.

Según el psicólogo estadounidense Martin Seligman la felicidad, es un estado subjetivo y trascendente de plenitud, independiente a las circunstancias; involucra tanto afectos positivos como un vivir con sentido y para otros. Se trata de una construcción personal, ya que dos seres humanos pudiendo vivir situaciones similares podrían diferir en su perspectiva respecto de ellas. Esto se debe a que si bien nuestra genética y circunstancias influyen, aquello que realmente determina la felicidad es la actitud: la capacidad de evaluar positiva o negativamente una situación y que nos predispone a una forma particular de enfrentarla. Los científicos de la felicidad han concluido que un 40% de este estado es determinado por nuestra capacidad de elegir cómo pensar y qué hacer.

Hay países como Brasil, que ya incorporaron indicadores como el FIB (Felicidad Interna Bruta) para hacerse cargo de la calidad de vida de sus ciudadanos, como una señal de verdadero progreso.

No es de extrañar que alrededor del 45% de las empresas en Chile estén integrando prácticas de salud y bienestar, sin embargo, ¿logran calar en el trasfondo de la problemática actual y movilizar a sus colaboradores? Muchas aún se enfocan en soluciones de corto plazo y aunque perciben una necesidad más humana, la gran interrogante es qué y cómo responder a ello.

Sin duda, una catastrófica situación como la vivida por nuestro país con los incendios este verano, aún siendo aparentemente negativa, logró extraer lo mejor de los chilenos. Padeecer con otros, es decir, "ser empático", es dejar el egocentrismo y actuar en pos de la necesidad de otro. Te desafío este 2017 a ser más feliz... ¿Cómo? Buscando el sentido detrás de cada vivencia, aún tu misión de vida, y a practicar la empatía no solo un día sino durante todo el año; ya que el secreto del verdadero gozo está en servir, vivir para otros y no para mí.



Grato ambiente - Platos nacionales e internacionales - Variedad carta de tragos en nuestro bar.

Eventos Especiales - Empresas - Particulares

51 - 2 214000
Ruta Norte Km 470
www.serenasuite.cl

Cómo asegurar que tu casa se mantenga abrigada durante el invierno

Sigue estos consejos para que tu hogar esté bien climatizado, de modo de no pasar frío, ahorrar energía y crear espacios cálidos y acogedores para regalarnos en familia.

Faltan pocos meses para la llegada del invierno y ya se hacen proyecciones sobre lo lluviosa y fría que será esta temporada, sin embargo con los sucesos meteorológicos que han afectado nuestro país en el último tiempo, lo único claro es que el clima es cada vez más impredecible y que lo mejor que podemos hacer es preparar nuestras casas para enfrentar los meses que se avecinan.

Para ello, te entregamos a continuación algunas sencillas recomendaciones para mantener tu hogar bien climatizado, lo que no sólo te ayudará a no pasar el frío sino también a ahorrar energía y crear espacios cálidos y acogedores durante los meses en que pasamos más tiempo en él.

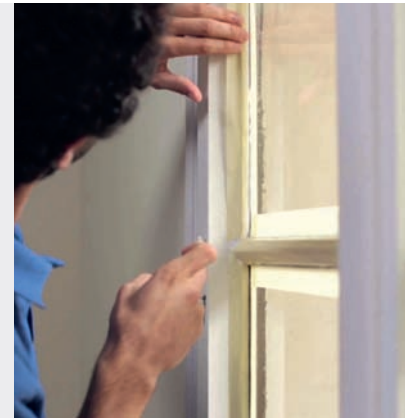
AISLAR PUERTAS Y VENTANAS.

La entrada de corrientes de aire y la pérdida de calor a través de los marcos de puertas y ventanas puede constituir hasta un 10% del total de las fugas de calor de una casa.

Por eso, aislar correctamente nuestro hogar nos permitirá mantener la temperatura deseada y reducir significativamente los gastos en calefacción.

Para ello se recomienda instalar burletes en puertas y ventanas para evitar el paso de aire y mantener así la temperatura ideal de nuestro hogar.

Existen burletes de espuma y de caucho, que durante el invierno pueden evitar que entre a la casa aire frío, y en el verano mantenerlo sellado contra las altas temperaturas. Además, aíslan mejor de los ruidos exteriores y reducen el polvo que entra por debajo de la puerta o por las juntas de la ventana.



LIMPIAR LAS CANALETAS.

Las canaletas obstruidas bloquean el drenaje de la lluvia y la nieve derretida, dando lugar a fugas dentro de tu hogar y daños en el jardín. Generalmente después del otoño, las canaletas quedan taponadas por hojas y ramas. Para limpiar, solo ponte unos guantes de goma limpia y retira cualquier cosa que haya en ellas. Comprueba que todas estén destapadas, lo que se puede probar simplemente dejando correr agua en ellas.



DAR CALOR CON COLORES Y ACCESORIOS.

El invierno es la época ideal para llenar nuestras casas de alfombras, cojines, cortinas y mantas. Además de con la calefacción, es posible contrarrestar el descenso de temperaturas con una decoración basada en colores cálidos, luces acogedoras o ropa de cama mullida.

Asimismo, aunque tradicionalmente, salvo en los países nórdicos, el blanco se considera un color frío típico del verano, con unas pocas alfombras, un toque de madera y unas cuantas mantas de piel, es posible convertir una fría habitación pintada de color claro en un moderno y acogedor refugio para disfrutar de las tardes de invierno al calor de una estufa o, los más afortunados, de la chimenea.



MANTENER Y CUIDAR EL SISTEMA DE CALEFACCIÓN

Antes de la llegada del frío, es necesario revisar los sistemas de calefacción que tengas instalados en tu hogar: corregir posibles pérdidas de presión y purgar los radiadores son los pasos principales para evitar averías y alcanzar mayor confort y menos consumo.



En Chile usamos generalmente estufas-ya sean a gas, eléctricas, o las clásicas boscas-, y mantenerlas se toman clave para que funcionen correctamente, de forma de ahorrar y evitar accidentes.

En el caso de las estufas a gas, quizás las más comunes dentro de los hogares chilenos, es necesario llevarla a un servicio técnico certificado cuando emite un olor, que persiste más allá de unos minutos luego de su encendido; presenta una llama dispareja, emita chispas o produce ruidos anómalos mientras está prendida; o si se apaga sin motivo aparente. De todas formas, se sugiere efectuar un chequeo una vez al año.

Con respecto a los calefactores eléctricos, son señales de alerta: si al enchufarlos producen un parpadeo en otras luces de la casa, funcionan de manera intermitente o simplemente dejan de calentar.

Las boscas y su sistema de calefacción a base de leña, requiere otro tipo de precauciones. Aquí lo esencial es la madera que se usa para la combustión. Mientras se utilice leña seca no habrá mayores inconvenientes, pero por el contrario si la madera está verde o húmeda sí los habrá. Son signos inequívocos de que algo anda mal que el vidrio del aparato se torne negro oscuro, que se devuelva el humo a la habitación o que falte fuerza para el tiraje.

Cuidar una bosca debe hacerse con profesionales. Se introduce una escobilla metálica para raspar los cañones interiores y así remover cualquier tipo de sedimento que se haya pegado y que impida el paso libre del humo hacia el exterior.

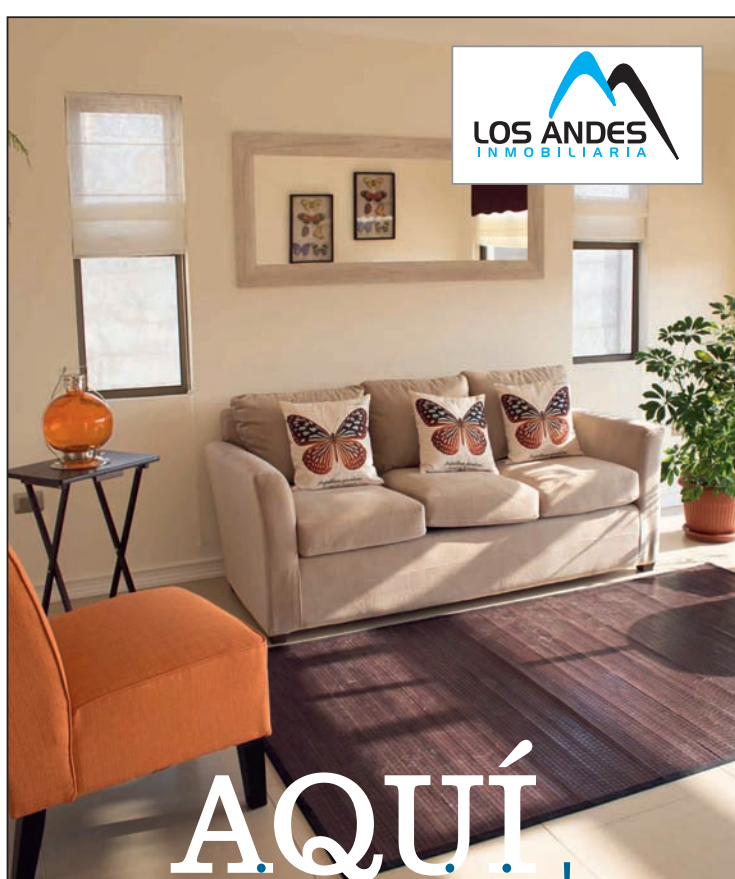
Finalmente, si tienes chimenea en casa, es necesario también que, al menos, cada dos años, se efectúe una limpieza profunda de ella.

NUEVAS CORTINAS PARA BLOQUEAR EL FRÍO.

Las cortinas son elementos muy prácticos que, además de resguardar una sala de la luz natural tienen una función decorativa muy particular. Escoger las cortinas adecuadas puede, además, convertirse en un aliado al momento de mantener en línea el frío exterior. Así, además del estilo decorativo de la habitación y los colores, definir el largo, el grosor y el tipo de tela puede marcar una gran diferencia.

Para ayudar a bloquear el frío existen cortinas aislantes, ya sea de Jacquard, chenille o panamá, que son de un mayor grosor que las normales. Para que estas cortinas resulten completamente aislantes, son imprescindibles el grosor de la tela y el tamaño de la misma, de manera que cubra la mayor parte posible del ventanal. También es recomendable que las cortinas formen pliegues, ya que así, el frío quedará encapsulado en ellos.

Otra alternativa, son las cortinas black out, que además de oscurecer las habitaciones, son un aislante térmico, tanto en invierno como en verano. De igual forma, por su tejido vinílico y su estructura a base de fibra de vidrio, también es un buen aislante del sonido acústico del exterior.



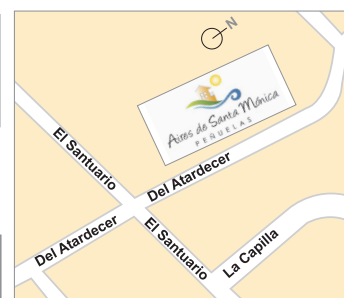
AQUÍ quiero vivir!



139 M² | 4 DORM. | 3 BAÑOS

DESDE 6.500 UF

CASA B - SUPERFICIE
APROXIMADA 490 M²



AVDA. ATARDECER 4950 ESQ. MONTECARLOS
STA. MÓNICA - PEÑUELAS

Vende: Inmobiliaria Los Andes Ltda.
Fonos: (51) 2321279 - 9 83151181 -
(51) 2 134969 - 9 9744 4940

Sala de Venta:
Rosario de Peñuelas
Fono 61687783

Se abre paso en la zona la repostería para diabéticos

Hoy ya es posible encontrar en La Serena y Coquimbo las primeras Pastelerías de tortas, queques y dulces sin azúcar destinadas tanto para las personas que padecen esta enfermedad como para el creciente público que demandada comer sano.

Chile cuenta con el poco honroso record de integrar el Top Ten de países con pacientes con diabetes en el mundo. El 12% de la población padece esta enfermedad, es decir casi una de cada diez personas, en total 1 millón 700 mil chilenos, el doble que hace 10 años y en su mayoría (el 90%) con diabetes tipo 2, la que se genera justamente por mala alimentación y sedentarismo.

Porque, lamentablemente nuestro país ha desarrollado una cultura sedentaria y con malos hábitos alimenticios, lo que ha aumentado los índices de sobre peso y obesidad en el último tiempo y en todo nivel, entre los niños, jóvenes y también, adultos. A modo de ejemplo, un estudio reciente de la consultora Euromonitor Internacional, reveló que los chilenos obtienen 142,7 gramos per cápita al día de azúcar de los alimentos que compran y 6,2 gramos de sal. Lo que lo ubica en el segundo lugar en consumo de azúcar y sexto de sal en el mundo. Además, el país es el cuarto que más calorías per cápita compra al día a través de comida, pues solo el pan aporta 625 calorías diarias por persona.

Frente a esta realidad, el mercado gastronómico local no ha podido quedar indiferente y se ha visto en la obligación de reinventarse y elaborar nuevos productos que permitan satisfacer la demanda de este nuevo grupo que convive día a día con la diabetes. Y si hasta hace algunos años los productos libres de azúcar se limitaban sólo a marcas importadas y especializadas, actualmente los alimentos para diabéticos también se elaboran a nivel local e incluso en un rubro impensado, como la pastelería y repostería.

A nivel regional, uno de los pioneros en esta materia es la Pastelería Alternativa Serenísimo La Serena, que han desarrollado una variada gama de productos específicamente para diabéticos, en que las materias primas que utilizan para la elaboración de sus productos se basan en el uso de stevia y endulcorantes artificiales, además de frutas naturales.

Así lo explica Andrea Santibáñez, jefa de Pastelería de Serenísimo, que señala que se trata de una propuesta alternativa, porque *"entendemos que el mercado alimenticio ha cambiado y ofrecemos una propuesta novedosa, interesante y que nuestros clientes necesitan, que es ofrecerles pastelería dulce, pero sin azúcar. Nuestra línea principal está enfocada a ofrecer dulces sin azúcar, trabajamos con reemplazantes del azúcar, idealmente con bajo índice glicémico, entonces los diabéticos pueden consumirlos tranquilamente"*.

Santibáñez destaca que también ofrecen una línea de productos sin gluten y sin lactosa. *"Trabajamos todo de manera artesanal,*



aquí se quiebran huevos reales, se bate crema real, no trabajamos con pre mezcla, todo se hace a mano", indica.

TIPO DE PÚBLICO

Consultada por la respuesta del público, la jefa de Pastelería de Serenísimo afirma que cuando partieron este emprendimiento, hace 3 años, "lo hicimos porque vimos en la pastelería sin azúcar una oportunidad de mercado", pero que con el tiempo y la experiencia han logrado identificar dos tipos de clientes: el que llega por una necesidad de salud, que está ligado a alguna enfermedad o intolerancia alimentaria, como diabéticos o resistentes a la insulina. Pero

también "hay un cliente que ha tomado conciencia sobre alimentarse saludablemente y que la sal y el azúcar son perjudiciales para su salud y sabe que la sustitución del azúcar es buena, entonces es un cliente que quiere prevenir enfermarse o que quiere enseñarles a sus hijos a comer mejor, y tratan de involucrarlos en esto".

Respecto del sabor, Andrea Santibáñez asegura que "es muy bueno, tenemos muy buen nombre y nos recomiendan mucho, incluso de otras pastelerías nos envían los clientes que buscan sin azúcar. El sabor es muy bueno porque trabajamos con fruta natural que sustituye mucho el dulzor del azúcar, sin tener una necesidad grande de endulcorante".

RECETA

Brownies de chocolate sin azúcar

Noelia Herrero del Bolg Dulcesdiabeticos.com compartió con nosotros su receta para hacer unos deliciosos brownies de chocolate sin azúcar, con nueces y al estilo americano.

INGREDIENTES

- 100 gr de harina (preferiblemente integral)
- 3 huevos medianos
- 100 gr de chocolate negro o con leche sin azúcar (en tableta)
- 20 gr de cacao en polvo
- 125 gr de mantequilla light
- 15-20 gr de stevia (al gusto)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 puñado de nueces troceadas

PREPARACIÓN:

1. Encender el horno a 180°, para que se vaya precalentando mientras se hace la masa del brownie.
2. En una cacerola, calentar la tableta de

chocolate (troceada) y la mantequilla. Para mejorar la textura, agregar un par de cucharadas soperas de agua.

3. Revolver hasta lograr una crema homogénea, luego echarla a un bowl con los huevos. Batir bien, con un batidor manual.
4. Cuando esté bien mezclado, añadir la harina, preferiblemente integral, y la stevia. Seguir mezclando y agregar el aceite.
5. Posteriormente, añadir el chocolate en polvo, integrar y agregar la vainilla y volver a mezclarlo bien.
6. En este punto, hay que colocar las nueces troceadas, a gusto. También se pueden sumar algunos trozos de chocolate, que se derretirán al meterlo al horno.
7. Untar mantequilla en el molde para que no se pegue y verter la masa, con la ayuda de una espátula.
8. Hornear durante 30 minutos a 180°. Pasado el tiempo indicado sacar del horno, dejar enfriar y cortar a gusto. ¡Listo para comer!



Bioconstrucción:

Un método amigable con el ambiente

Se trata de edificar viviendas que aprovechan los recursos naturales, utilizan materiales ecológicos y cuya mantención puede llegar a ser hasta diez veces más barata que la de una casa convencional. Pero, más que un sistema de construcción alternativo, es un nuevo estilo de vida, más natural, más sano y menos dependiente de la tecnología.



¿Has oído hablar de las casas ecológicas? Se trata de aquellas viviendas que logran condiciones óptimas de habitabilidad con el mínimo consumo energético, teniendo en cuenta la orientación de la construcción, el terreno y la naturaleza que las rodea. Se trata de construcciones autosostenibles y autorreguladas, con un mantenimiento barato que no dependan de fuentes no locales de energía como electricidad, gas, carbón o leña. La energía debe proceder mayoritariamente de fuentes naturales gratuitas, como el sol, por lo que su huella de carbono es mínima o inexistente.

Los bioconstructores lo resumen así: *“Se trata de ser amigables con el ambiente*

que nos rodea y utilizar lo que tenemos a mano”. Porque el principio constructivo fundacional de una casa ecológica es que mire a su alrededor y se plantee cómo mitigar la huella de carbono al habitar ese entorno.

Son edificaciones que desde sus cimientos, estructura y calefacción están hechos a partir de materiales ecológicos o reciclados, donde se intenta cerrar al máximo los ciclos de energía y materia con el fin de que la casa sea fresca en verano y calentita en invierno, en que las fuentes de energía armonizan con el ambiente y se vuelven un sistema **“vivo”**, creando un ecosistema cuya máxima finalidad es mejorar la calidad de vida de sus habitantes.

Según los expertos, la elección de materiales es preponderante al momento de construir una vivienda ecológica, ya que éstos deben facilitar los intercambios de humedad entre la casa y la atmósfera. La vivienda debe **“respirar”**. Los materiales deberán ser de materia prima lo menos elaborada posible y encontrarse lo más cerca posible de la obra. Deben hallarse totalmente exentos de elementos nocivos como asbesto, poliuretano, cloro, PVC. En el caso de la región de Coquimbo, el barro o la arcilla son los que están más a mano, y que tienen una larga historia en la zona.

Es que seleccionar bien los materiales es fundamental para asegurar una buena aislación térmica y ventilación de la vivienda, de modo que no haya que recurrir a fuentes de calor externas durante el invierno, pues ello sólo aumentaría la huella de carbono.

CASA VIVA

La principal diferencia entre una casa ecológica y una vivienda tradicional es que la primera requiere un rol activo de sus habitantes. En la actualidad, al vivir en una casa tradicional en la ciudad, el máximo aporte en eficiencia ecológica que las familias pueden realizar es la instalación de un termo panel como calentador de agua y un panel solar para complementar el consumo eléctrico, lo que si bien representa un avance, se entiende mayoritariamente como una alternativa que permite ahorrar dinero, pero el optar por una casa ecológica, advierten los bioconstructores, requiere un compromiso activo de sus propietarios, un interactuar con su espacio vital que cambia el modo de vivir de la persona que la habita y del grupo familiar, en su cotidianidad. Porque una casa ecológica implica una perma-

¿QUÉ ES LA BIOCONSTRUCCIÓN?

Reciben el nombre de bioconstrucción los sistemas de edificación o establecimiento de viviendas, refugios u otras construcciones, realizados con materiales de bajo impacto ambiental o ecológico, reciclados o altamente reciclables, o extraíbles mediante procesos sencillos y de bajo costo como, por ejemplo, materiales de origen vegetal y biocompatibles.



nente tarea, cada alternativa implica una responsabilidad y un compromiso, como por ejemplo el concepto de 'baño seco', que permite convertir las propias fecas en abono, pero eso implica ser responsables con los alimentos que consumen, ser activos con el aseo de la cámara, y también con el cuidado de las plantas abonadas.

Es que la casa ecológica es una "casa viva" en que se puede incluir reciclaje y reutilización del agua, termo paneles, paneles fotovoltaicos, bajar el voltaje a los 12V, donde se puede hacer un techo vivo, tener huertos orgánicos o sistema de compost, donde se pueden incorporar distintas técnicas constructivas o tecnologías, pero lo más importante es que "el objetivo final es disminuir el impacto de la construcción en el entorno".

¿ES POSIBLE EN LA ZONA?

Pero, es posible tener una vivienda con todas estas características hoy en la Región de Coquimbo. Los especialistas en este tipo de edificaciones aseguran que es cosa de atreverse, porque hay opcio-

nes en el mercado a lo largo de todo Chile y hay también profesionales capacitados, "pero hay que entender que optar por una vivienda ecológica repercute en tu forma de vida", advierten.

Respecto de los costos de tener una casa ecológica, los rangos de la inversión son muy amplios, desde viviendas en acero y arcilla, que son materiales ecológicos que logran una gran plasticidad y permiten innovar mucho en el diseño, pero tienen un alto valor, hasta viviendas que se pueden que se pueden construir en individualmente, en pareja o en familia al ritmo del propio presupuesto.

Hablar de casa ecológica tiene que ver más con el cómo relacionarse con el entorno que con el acceso a tecnologías como se plantea a veces. Lo fundamental, es seleccionar materiales y disminuir la huella de carbono, porque puede que la vivienda no tenga acceso a ninguna de las nuevas tecnologías ecológicas pero la energía que se ocupó en su construcción es baja.

www.serenagolf.cl

SERENA TIENE 7 KMS DE ZONA DE CONSERVACIÓN

Te invitamos a conocer **Serena Golf**, el nuevo polo de desarrollo residencial de la IV Región. Explora en familia nuestra zona de conservación que resguarda la naturaleza autóctona del lugar.

- / Nueva autopista de acceso y sin peaje /
- / Micro barrios / Urbanización de primer nivel /
- / A 7 min. de la Plaza de Armas / Club de Golf /
- / Canchas de tenis y fútbol / Piscina /
- / Restaurante / Strip center /

SERENAGOLF
TU DESTINO POR NATURALEZA



Cómo volver al gimnasio después de un lapso de inactividad

Retomar tu rutina de ejercicio después de un tiempo sin actividad física es muy saludable, pero si lo haces precipitadamente puede provocar lesiones. Es un error pretender recuperar el mismo ritmo desde el primer día.

Con la llegada de marzo la mayoría de las personas retoma sus entrenamientos en el gimnasio después de una o dos semanas o, en el caso de los más afortunados, tras un mes de relax y sin realizar ejercicio, por lo que resulta fundamental realizar un proceso de readaptación de modo de evitar posibles lesiones y dolores excesivos. A continuación, te entregamos algunos consejos para retomar tu rutina sin sufrimiento:

ANTES DE VOLVER AL GYM, AUMENTA TU ACTIVIDAD: Un par de días antes de volver al gimnasio intenta moverte lo más posible. Camina al menos 30 minutos (40 sería lo ideal), sube más escaleras, haz pequeños piques. Todo con la finalidad que tu cuerpo sepa que el descanso se ha acabado y que toca volver con energías renovadas.

PARTE SUAVEMENTE: El primer día siempre es el más difícil. Rebaja tus expectativas y dedícale no más de 30 minutos a tu regreso. Céntrate en ejercicios cardiovasculares de baja intensidad y, si optas por

las mancuernas, rebaja el peso... No te sobre exijas.

AUMENTA EL CARDIO: Después de semanas de vacaciones (o un mes en el mejor de los casos), es casi seguro que tu capacidad aeróbica se ha resentido en un porcentaje importante. Así que, al menos la primera semana, enfócate en ejercicios de 'cardio' de bajo impacto como bicicleta, running o natación. Según los especialistas al menos 20 minutos de tu rutina deberían ser ejercicio cardiovascular.

CUIDADO CON LOS SOBRESFUERZOS: Los primeros días no deberías pasar de una intensidad media y debes descartar grandes esfuerzos sostenidos. En cualquier caso, escucha a tu cuerpo y, al menor síntoma de flaqueza, detente y déjalo para otro día.

ENTRENA GRANDES GRUPOS MUSCULARES: La primera semana procura trabajar los grandes grupos musculares (dorsales -espalda-, piernas, pectorales y en menor medida, hombros) e ir de más a me-

nos conforme vayan avanzando los días. Hay que tener en cuenta que los pequeños grupos también intervienen cuando ejercitas los grandes, así que opta por ejercicios que trabajen todo tu cuerpo.

EN 'FITNESS' NO FUNCIONA INNOVAR: Si has pensado en cambiar tu rutina después de las vacaciones, no te preocupes, hay tiempo de sobra, pero no sometas a tu cuerpo a ejercicios o cargas desconocidas, ya que el efecto puede ser muy perjudicial: desde dolores musculares hasta lesiones. Vuelve con la rutina con la que te despediste en verano y ve cambiando poco a poco.

FÍJATE UN OBJETIVO A MEDIANO PLAZO: Los 'kilitos' de más ganados en vacaciones deben ser un objetivo y no un agobio. Pero, también puede serlo el alcanzar el tiempo (y superar) que hacías en tus salidas de 'running', etc. Si te aplicas, en un mes deberías volver a estar cómo al principio...

CONSULTA A UN PROFESIONAL: Siempre escucha los consejos de tu entrenador, fisioterapeuta y/o médico.

TEN EN CUENTA que si se tiene una rutina o se practica algún deporte periódicamente y se optó por dejarlo por algún motivo, la facilidad -o dificultad- para retomarlo dependerá del plazo en el que se esté inactivo.

SI HAS PARADO POR UN LARGO TIEMPO...

El blog Salud180 nos entrega las siguientes recomendaciones para volver al ejercicio después de un tiempo prolongado, sin lastimarte:

- El cuerpo requiere de tiempo para adaptarse al ejercicio, además para que los músculos y huesos se fortalezcan, adquieran tonicidad y flexibilidad. Por ello es importante empezar progresivamente y sin exigirte demasiado, sobre todo si has tenido una lesión.
- Si el motivo por el que dejaste de hacer ejercicio fue por enfermedad, es importante consultar a tu médico antes de iniciar con



tu rutina. No olvides preguntarle si debes tener algún cuidado en especial.

- Antes de iniciar ponte un objetivo; correr un maratón, hacer 100 abdominales diarios o ir en bicicleta en un trayecto largo. Cualquiera que sea tu meta, escríbela y déjala en un lugar visible como en el refrigerador.
- Arma un plan de ejercicio; define días, horarios y lugar a donde irás a practicar. Busca nuevas formas de ejercitarte. Puedes probar ejercicios suaves como yoga o pilates.
- Aprende a escuchar a tu cuerpo y acepta tus propias limitaciones. Sobre todo, si dejaste de hacer ejercicio por cuestiones de salud o alguna lesión.
- Cuida tus músculos. Inicia con movimientos lentos; si entrenarás con pesas, usa las más pequeñas para mejorar tu resistencia. Poco a poco aumenta el peso y las repeticiones dependiendo del resultado que quieras obtener.

Revista Vida Hogar te invita a romper con la rutina y disfrutar un día un día de relax para dos.

CONCURSO



Para ello sólo tienes que darle me gusta a nuestro fanpage en Facebook "Revista Vida Hogar" y dejarnos un comentario de tu sección favorita. También puedes enviarnos un correo a revistavidahogar@gmail.com

El ganador será anunciado el viernes 7 de abril.

Felicidades a **Jacqueline Carvajal**, ganadora de nuestro concurso anterior.

www.latinaspa.com



Experiencia única de relajación en La Serena

**Vida
Hogar**

¿Qué ofrecen los autos más económicos del mercado?

Se trata fundamentalmente del segmento de autos compactos, mayormente city cars, que destacan por ser modelos que combinan buen precio y rendimiento, en que es posible encontrar incluso alternativas full equipo y seguridad.

El precio, el equipamiento y el rendimiento son valores fundamentales a la hora de decidir comprarse un vehículo y con más de 60 marcas presentes en el mercado nacional, lo cierto es que sea cual sea el enfoque del cliente, de seguro va a encontrar un modelo que se adapte exactamente a sus necesidades.

En este contexto, una categoría que ha ido ganando terreno en Chile en el último tiempo, especialmente entre los jóvenes y las mujeres, pero por sobre todo entre los miles de chilenos que se suman al parque automotor local con su primer auto, son los city car, que representan alrededor de un 10% de los autos que se venden cada año en nuestro país.

¿Qué hace tan atractivo a este segmento de automóviles? Muchos especialistas han afirmado que para las ciudades chilenas, que se caracterizan por la congestión, son la mejor alternativa, puesto que además de su tamaño, que facilita su traslado y su estacionamiento, es una excelente opción por su precio y rendimiento, que de acuerdo al sitio gubernamental www.consumovehicular.cl, pueden llegar a alcanzar hasta 19 kilómetros por litro.

Mauricio Iribarren Rivera, jefe de ventas de Dercocenter Valentini, destacó las tres principales ventajas de los city car. *"Primero es la economía de combustible, pues rinden de forma extraordinaria. Segundo, es que pueden estacionarse en cualquier lugar. Y, tercero, sirven para trabajar, especialmente para vendedores y gente que anda en terreno. Son súper cómodos, incluso para viajar, porque aunque son pequeños, cuentan con un amplio espacio interior y una maleta acorde al tamaño"*, indicó.



Se trata de modelos que en su mayoría privilegian el estilo y la comodidad, otros apuntan a una combinación de buen precio y rendimiento.

Es que el precio es un concepto clave en este segmento, ya que los nuevos compradores siempre buscan obtener la mejor relación de valor posible. Y de ahí el atractivo para la mayoría de las marcas de participar en los city cars, pues ven una oportunidad de fidelizar clientes cada vez menos fieles en un

mercado muy abierto y competitivo. El conquistar desde el primer auto nuevo, parece ser la mejor táctica.

Según Mauricio Iribarren, en el caso de Suzuki la estrategia es ofrecer variedad y ampliar la oferta con sus modelos Alto 800, Alto K10 y Celerio, elegido el Mejor Auto de Valor 2016 en Chile, con los que abarcan todas las necesidades de precios y equipamiento del segmento, totalizando 16 versiones entre los tres. Aquí también el principal atractivo está dado por la economía del combustible, ya que los city cars de la firma japonesa promedian rendimientos de entre 20 y 25 km/l.

"Nuestra marca es una de las que más opciones presentan en este segmento, donde ha liderado por años. Incluso el Celerio, fue elegido el auto del año por la prensa nacional especializada y destaca por ser un auto que viene equipado de serie con dirección asistida, doble airbag, barra de presión en las puertas, anclaje isofix y un consumo promedio de entre 18 y 20 Km/l. El precio del Celerio parte en los 5.390.000 aproximadamente", destacó el ejecutivo.

SWIFT: EL AUTO DE LA DÉCADA

Otro auto compacto, de incomparable relación precio calidad, es el Suzuki Swift, considerado uno de los vehículos más populares y exitosos de la marca japonesa, que destaca por su aspecto deportivo, así como por su diseño, versatilidad, equipamiento y reinención. Este modelo ha logrado superar los 5 millones de ventas en todo el mundo, desde que se transformó en un vehículo de escala mundial en el año 2004.

Mauricio Iribarren destaca que *"se trata de un vehículo full equipo, que parte de serie con doble airbag, dirección asistida, aire acondicionado y llantas. Es lo más equipado que hay en el mercado, con un valor de partida cercano a los 6 millones y medio de pesos"*.

Convertido en uno de los modelos preferidos en el segmento juvenil, el Swift es hoy en día el cuarto auto más vendido del país, con 24.058 unidades entregadas en 2016, lo que representa un 7,9% de participación de mercado. Todos requisitos que le valieron el premio de "Auto de la década", por la prensa nacional especializada.





Way of Life!

CONOCE EL SONIDO DE LA DIVERSIÓN



Nueva Radio**
Multimedia con Pantalla Táctil

***Equipamiento según versión:



6 AirBags

Comando al volante

Botón de partida

Llantas

LED en bisel



Modelo en Imagen 1.2 GLX MT AC:
\$8.690.000

Precio incluye Bono Marzo: \$400.000
Bonos: Bono AMICAR: \$200.000*

Precio lista: \$9.290.000

Precio Versión 1.2 GA desde:
\$5.990.000

Precio incluye Bono Marzo: \$400.000
Bonos: Bono AMICAR: \$300.000*

Precio lista: \$6.690.000

Radio disponible en versiones 1.2 GLX (MT y AT) 1.6 Sport y Swift Special Edition. * Equipamiento: 6 Airbags disponible en versiones GLX SE MT, GLX (MT y AT), Comando al volante y Llantas disponibles en versiones GLX SE MT, GL SPORT AC, GLS (MT y AT) y GLX (MT y AT), Botón de partida y Led disponibles en versiones GLX SE MT, GLX (MT y AT). *Solo el financiamiento intermediado a través de Amicar S.A. posibilita Bono Amicar. Aprobación condicionada a verificación de antecedentes comerciales y cumplimiento de requisitos establecidos en políticas de créditos de las entidades financieras asociadas a Amicar S.A. Más información, consulte a un ejecutivo AMICAR en el punto de venta. Bonos y precios válidos a la fecha de publicación. No acumulable con otras promociones. Precios incluyen IVA. Precios no incluyen flete.



LUBRICA CON
LUBRITEK



Balmaceda 2060 y Mall Puerta del Mar
51-2546401 anexos 407, 424 y 425 - 993224656
ventas@valentini.cl - www.valentini.cl





Tarde de Mujeres en New City

Una jornada vespertina especialmente dedicada al género femenino se vivió en el New City, con demostraciones de cremas de belleza y entretenida conversación, que se sumó a los festejos en el marco del Mes de la Mujer.



1. Jeannette Arancibia y Paula Tirado. 2. María Laura Baldissoni, Francisca Villalón y María Eugenia Portilla. 3. Maritza Blanco y Bárbara Bonnefont. 4. Michele Canales y Celsa Vega. 5. Natalia Prieto y Giovanna Dossi. 6. Patricia Sapunar y Fabiana Sazo. 7. Varinnia Labbe, Viviana Triviño, Javiera Aguirre e Ingrid Straube.



Café en la playa

La Cafetería de Bakulic Restaurant es ideal para aprovechar las soleadas tardes con que despedimos el verano y disfrutar un rico café frente al mar.



1. Belén Auger, Dominga Otárola, Vicente Lorca y Camila Mc Kay con Raimundo García. 2. Cecilia Barrios, Rebeca Balanda y Adriana Espinoza. 3. Hala Moudi y Nataly Franco. 4. José Pablo Martín y Javier Contador. 5. Blanca Espinosa, Martina Rojas y Camila Riquelme. 6. Maureen Coxhead y Magaly Agredo. 7. Paulina García, Claudia García e Isabel Canales.

VIVE TRANQUILO, DISFRUTA EN FAMILIA.

Brisas de
SAN JOAQUÍN
Condominio • La Serena
ETAPA IV



CreArt.cl

DEPARTAMENTOS 3 DORMITORIOS DESDE UF. 2.240⁽¹⁾

- Amplias terrazas.
- Piscina y Juegos infantiles.
- Innovadoras terminaciones.
- Cocina equipada.
- Cerámica en baños, cocina, estar y comedor.



SALA DE VENTAS

Av. Guillermo Ulriksen 1781, La Serena / 9 6878 1576
ventas.brisasdesanjoaquin@pacal.cl

40 AÑOS
CONSTRUYENDO
CALIDAD DE VIDA

www.pacal.cl

PACAL

Imágenes, textos y medidas son de carácter referencial y con fines estrictamente ilustrativos. Las imágenes de mobiliario, equipamiento y paisajismo no constituyen necesariamente una representación exacta del Proyecto. Lo anterior se informa para dar cumplimiento a lo dispuesto en la Ley N° 19.496 y Ley N° 19.472 (Fecha de emisión 15/03/2017).
(1) Valor referencial corresponde a depto. 2123. Valor válido hasta 01/05/2017.