

Vida Hogar

Especial Navidad 2017

REPORTAJE

Navidad con sentido

VITRINA

Look rojo y dorado

SALUD

Cómo evitar subir de peso en las fiestas



CONDOMINIO
ALTO MIRAMAR

Todas las imágenes y fotos contenidas en el presente aviso fueron elaboradas con fines ilustrativos y 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 señalado en la Ley N° 19.496. *Precio sujeto a disponibilidad en unidad 203. Tipo B. No incluye estacionamiento ni bodega.

#ubicacion
#vista
#inversion

- ACCESOS CONTROLADOS • QUINCHO • PISCINA
- GIMNASIO EQUIPADO • SALA MULTIUSO

DESDE **UF**
1.560*
DEPTOS / 1-2 DORMS
VENTA EN VERDE

PAGA TU PIE EN 18 CUOTAS SIN INTERESES

Llama Ahora



+569 7669 4591

Pedro de Valdivia N°485
Sector El Llano, Coquimbo

ventascoquimbo@desco.cl



4-6
REPORTAJE
Navidad con sentido.

7
VITRINA
Look rojo y dorado.

8-10
VIAJES
Destinos para las fiestas.

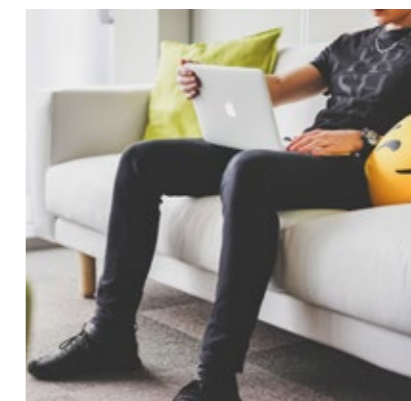


11-13
DECORACIÓN
Ideas de árboles de Navidad.

14-16
BELLEZA
Tendencias de fin de año.



17-19
GENTE
Ximena Salinas,
Fundación Las Rosas.



20 -22
SALUD
Cómo evitar subir de peso en las fiestas de fin de año.

23-25
DEPORTES
Los beneficios de la actividad física según Mayo Clinic.

26-28
ARQUITECTURA
Los nuevos compradores Millennials.

29-32
GASTRONOMÍA
Recetas para diabéticos y celiacos.

33-35
AUTO
Modelos de autos para jóvenes.

36-38
SOCIALES

REVISTA VIDA HOGAR. Director Responsable y Representante Legal: Ricardo Puga Vergara / Gerente General: Francisco Puga Medina / Editora: Gabriela García / Diseño y Diagramación: Linda Estudio / Colaboración fotográfica: Carolina Naranjo / Colaboración periodística: Ingrid Pizarro y Felipe Pardo / Ejecutiva Comercial: Paola Márquez / 51 2200420 - Celular: +56992271967 / Email: pmarquez@eldia.la / Impresión: EDN Impresores S.A. / REVISTA VIDA HOGAR ES UN PRODUCTO DE EL DÍA.

VidaHogar

CONTENIDO

ACCIONES SOLIDARIAS QUE BUSCAN RECOBRAR EL VERDADERO SENTIDO DE LA NAVIDAD

Cada año más personas celebran las fiestas de fin de año mirando más allá de su realidad, saliendo a la calle y realizando distintas tareas solidarias o de voluntariado que les permite comprender que el llamado “espíritu de la navidad” puede vivirse los 365 días del año.



Diciembre está aquí y con el último mes del año nos preparamos para la Navidad. Pero, mientras para la mayoría de la gente esto es sinónimo de agobio y estrés provocados por los numerosos eventos en el trabajo, el colegio de los hijos, los amigos y la familia, y por la avalancha de preparativos que incluyen cómo decorarán su árbol y su casa; qué regalos comprar; cuántas carreras se harán para compras de última hora; con quién y de qué manera celebrarán, otro grupo de personas encuentran en esta época del año, un momento para detenerse y mirar más allá de su realidad, para salir a la calle y efectuar distintas acciones de solidaridad o voluntariado que los lleva a gozar de una navidad con verdadero sentido.

Así lo explica Pamela Araya Aguirre, egresada de Derecho y actual estudiante de Administración Pública, además de mamá de Emilia de 5 años, quien desde los 13 años como parte de la Pastoral del Colegio Teresa Videla de González, ha participado de diferentes acciones sociales durante las Navidades. “Partimos en los hospitales con los niños a los que nos autorizaban visitar, en ese tiempo el Hogar de Cristo no era tan masivo y menos las rondas nocturnas”, precisa.

De ahí en adelante siempre ha estado ligada al voluntariado, durante su paso por la educación superior fue directora de Acción Social en la Universidad Católica del Norte, después de egresar trabajó en la Fundación Techo, y desde entonces, con amigos y en

los últimos años como parte de la Organización de Padres de Niños Oncológicos del IV Región siempre ha mantenido la tradición de realizar alguna acción social durante las fiestas de fin de año.

“Al principio nos juntábamos en Navidad y visitábamos a los enfermos, pero posteriormente nos dimos cuenta de que los que necesitaban más contención en esas fechas eran los mismos funcionarios de los hospitales, los voluntarios de los Cuerpos de Bomberos, los bomberos de las estaciones de servicio, entonces con una amiga empezamos a hacer sándwiches con chocolate caliente y se los íbamos a dejar a estas personas que les toca trabajar en turnos éticos o cuando todo el resto está celebrando. Pero realmente le entregábamos esto a todas las personas que encontráramos solas, porque no solo están los indigentes, hay muchas personas que salen a darse una vuelta esa noche simplemente para saludar a otros, porque en el centro de La Serena, en el casco histórico, hay muchas personas en situación de abandono, sobre todo de la tercera edad”, relata Pamela.

La vida da muchas vueltas y hace cinco años cuando nace su hija Emilia, Pamela ya no puede salir más a la calle, sin embargo, “a medida que van cambiando tus circunstancias de vida, uno va buscando otras maneras de ayudar”, puntualiza. Y agrega, “por la enfermedad de mi hija, que tuvo cáncer, yo me acerqué a la familia oncológica y con ellos empezamos a trabajar primero durante el año, recolectando útiles de aseo para los niños que están

hospitalizados en Santiago o el paliativo en La Serena, y en marzo útiles de colegio, y después en Navidad nos entregan al azar el nombre de un niño o una niña que quiere un regalo y nosotros podemos llevar el regalo o depositar el dinero equivalente en una cuenta bancaria”.

Consultada por cuál es el objetivo de efectuar todas estas tareas solidarias, Pamela Araya sostiene que es en parte “una forma de agradecer a la vida, al universo, a Dios de tener a la Emilia con vida”, y dar una vuelta de mano del acceso que ella tuvo a medicina biológica, “que no se le cayó el pelo ni las uñas, que tuvo acceso a Clínica, a médicos extranjeros, gracias a una situación económica y una red de contacto que es muy distinta a la realidad oncológica de muchos otros niños”.

Por otra parte, afirma que “viene de familia, mi mamá era profesora rural y cuando yo era chica, elegía el regalo que más me gustaba y el resto se iba para su colegio, porque lo hemos replicado como familia y con mi hija. Ella sabe perfectamente que hay un ítem de Navidad que no es para ella, ella entiende para quien es y me ayuda a elegir el regalo”.

Pamela precisa que se trata de un acto de agradecimiento especialmente significativo, pues marca el hito del nacimiento de Jesús. “Para nosotros este acto es importante, independiente de lo que hacemos el resto del año, porque en el fondo a la Navidad





hace rato que le perdimos el sentido y nos dedicamos a comprar compulsivamente sin pensar qué estoy regalando y para quién y qué quiero representar en un regalo”, indica.

Para este año, Pamela está organizando su propia actividad solidaria con apoderados del Colegio Altos del Cerro Grande y la Academia Magnolia en que participa su hija Emilia, en que recolectará útiles de aseo para los niños que están hospitalizados en Santiago o los otros centros asistenciales que corresponden a la zona, y que se ven obligados a enfrentar su enfermedad y pasar las fiestas lejos de su familia.

TÚ TAMBIÉN PUEDES PARTICIPAR

- La Organización de Padres de Niños Oncológicos de la IV Región está realizando la “Gran Rifa Pro Fondos de Navidad 2017”, que financia una fiesta para los niños y niñas con cáncer y sus familias. El retiro de cartones y venta de números se realiza en el Edificio Serena Oriente, Segundo Piso, Local 208. La cuenta bancaria correspondiente es 125 642 934 30 de Banco Estado. El sorteo se efectuará el 7 de diciembre y el valor de cada número es de \$1.000.

- La campaña “Dona Una Bici por Luca” nace en el 2013 y tiene como objetivo regalar bicicletas nuevas a niños de escasos recursos por medio de donaciones. Todo es hecho a través de las Redes Sociales más populares como Facebook y Twitter. Las donaciones se reciben hasta el 3 de diciembre. Para más detalles www.biciporluca.cl.

- Para los próximos días se espera el lanzamiento de la tradicional campaña de Correos de Chile, “Apadrina una carta”, que lleva 24 años sensibilizando a las personas para que niños de escasos recursos puedan recibir un regalo. Según datos de Corres Chile, en 2015 un 89% de las cartas recibidas fueron apadrinadas, lo que se tradujo en más de 30 mil niños en todo el país que recibieron un regalo de Navidad. Para participar, en regiones hay que dirigirse a la oficina de Correos y en la Región Metropolitana puede hacerse el trámite online.

Rojo y Dorado

Se acerca fin de año y es inevitable ponerse a pensar en la tenida para esa fiesta o cena especial. Si aún no sabes qué ponerte, a continuación te proponemos una combinación que funciona perfecta en cualquier mujer: vestido rojo y accesorios dorados. Si eres atrevida, selecciona de la paleta los tonos más fuertes y vibrantes, si prefieres la sobriedad, el rojo italiano y un dorado más opaco te harán sentir más cómoda.



Cartera Rene, Tous
\$169.000
en Falabella.cl



Anillos, Via Uno
\$3.990
en Viaunochile.com



Billetera de cuero, Dagorret
\$44.900
en Dafiti.cl



Pulseras, Lounge
\$8.990
en Lounge.cl



Reloj, Nautica
\$124.990
en Doce34.cl



Sandalias Ara, Gacel
\$69.950
en Gacel.cl



Labial Color Riche, L'oreal
\$5.190
en Ripley.cl





LOS MEJORES DESTINOS PARA DESCANSAR Y RECARGARSE EN ESTAS FIESTAS

No todos gustan de vivir la Navidad y el Año Nuevo en medio de fuegos artificiales y fiestas. Para quienes prefieren gozar de estos días alejados de las celebraciones urbanas, les ofrecemos algunas alternativas en la región y el país.

La Navidad y el Año Nuevo en Chile son sinónimo de fuegos artificiales y celebraciones masivas en la calle, de cenas familiares y fiestas con los amigos, de buena comida y generosa bebida, marcando el inicio oficial de las vacaciones de verano, de altas temperaturas, sol y playa.

Es que cada año, más y más personas aprovechan esta semana para viajar, dentro y fuera del país, para descansar y disfrutar de unos días de ocio de modo de recibir con el mejor pie el año que viene.

Y aunque realmente en cualquier lugar del país es posible encontrar un lugar de encanto especial para pasar estas fiestas y celebrar, según datos entregados por Despegar.com los destinos preferidos por los chilenos, de acuerdo a la mayor cantidad de reservas hoteleras registradas entre el 23 de diciembre de 2016 y el 3 de enero de 2017, fueron Iquique, seguido por La Serena, Viña del Mar, Santiago y Puerto Varas. Una tendencia que se confirma año a año.

Si se consideran los destinos que incluyen a los extranjeros, en tanto, se registra Santiago por lejos como la ciudad más preferida, mientras que Viña del Mar, Iquique, La Serena y Puerto Varas completan los primeros 5 puestos del ranking.

Para quienes se queden en La Serena o visiten la región durante esta semana o 10 días tienen la última oportunidad de aprovechar de disfrutar de la zona antes de la avalancha de turistas que la trastocan durante todo enero y febrero. Porque como confirma Despegar.com esta ciudad costera es uno de los principales destinos de verano en el país y uno de los más animados durante las fiestas de fin de año.

Siguiendo la tradición de fuegos artificiales y fiestas masivas, La Serena y Coquimbo ofrecen unos 20 minutos de shows pirotécnicos en la bahía que los une, complementados escenarios instalados en plena playa con música y humor, que se pueden gozar en familia con un picnic nocturno llevando una canasta con algunos sándwiches, picoteo, potes con fruta, copas y una botella de champagne.

Para quienes prefieren pasar las fiestas alejados del bullicio y frenesí de las grandes ciudades, las alternativas que presenta la región de Coquimbo son prácticamente infinitas, partiendo por acampar en algunos de los numerosos campings de sus 400 kilómetros de litoral. Dos de los más populares en los distintos rankings disponibles en Internet son Tambo Camp en Punta de Choros y el tradicional Camping El Oasis de Guanaqueros.

El primero, ubicado a 8 Kilómetros al norte de Punta de Choros, permite desconectarse completamente en un ambiente tranquilo en plenas dunas frente a la Reserva Natural Pingüino de Humboldt. Localidad costera que es uno de los destinos obligados para los visitantes a la región y que durante el verano recibe a más de 10 mil visitantes mensuales que llegan a ver a los delfines nariz de botella, pingüinos y esporádicamente ballenas y cachalotes. Las instalaciones aquí son simples pero sofisticadas. Cada sitio tiene baño privado que cuenta con agua caliente y luz gracias a paneles solares.

Por su parte, el Camping Oasis destaca por su clima familiar y dos sectores para elegir: playa o bosque. Cada sitio tiene espacios bien delimitados, que aseguran un buen nivel de privacidad. Tienen agua potable, electricidad, cuentan con baños privados y compartidos. Guanaqueros es uno de los balnearios más reconocidos de la comuna de Coquimbo, con una hermosa bahía ubicada a sólo 12 kilómetros de Tongoy, que posee 17 kilómetros de playa con fina arena y aguas tranquilas, además de una generosa y accesible oferta gastronómica dominada por pescados y mariscos.

Para quienes prefieren unos días de relajación y descanso, el Valle de Elqui tiene una amplia oferta en turismo de wellness, con numerosos centros de terapia alternativa y de relajación, entre las que destacan el Centro de Terapias Alternativas Punto de Luz en Pisco Elqui, el Centro "Bioluz" Alcohuz Místico, Spa Cochiguaz, entre otras. Además de la llamada "Ruta de la Sanación", que incluye un recorrido por las localidades emplazadas en la parte más alta del Valle como Pisco, Horcón, Alcohuz y Cochihuaz, y que invita al visitante a participar de ceremonias de purificación y de equilibrio de los chakras, con cuencos tibetanos y cuencos de cuarzo; a disfrutar de terapias alternativas o masajes.

EN EL SUR DEL PAÍS

También en la región es posible deleitarse con la "Ruta del Cuarzo y Sanación del Alma", circuito que incluye un recorrido por las localidades de Quilimarí, Pichidanguí, Guangualí y Tilama; una sesión en las populares camas de cuarzo reconocidas por sus propiedades curativas y por recargar de buenas energías el cuerpo; una visita a la mina de cuarzo de Tilama; y también participar de una sesión de meditación. La oferta de servicios en esta zona es creciente, pero destacan los centros de sanación Casa Guangualí y Licanhué.

Otra buena alternativa para los seguidores del turismo sustentable y al aire libre, es realizar una Expedición al Salto del Agua, en plena cordillera de Salamanca, a unos 270 kilómetros al sur de La Serena. Un viaje que combina naturaleza, aventura y descanso en la profundidad del Valle de Choapa. Hay alojamiento y es posible disfrutar de cabalgatas, gastronomía típica y de hermosos paisajes de montaña y geografía virgen.

Para los más osados, en la Región de Los Lagos, es posible acceder a un ascenso nocturno al Volcán Osorno, cumbre de 2.656 metros, que en años anteriores ha ofertado recibir el año nuevo en plena expedición.

Finalmente, para quienes buscan una aventura peculiar que mejor que una Navidad en Navidad, la comuna de la Región de O'Higgins, ubicada a la orilla del mar y a tres horas de Santiago, cuyo principal atractivo navideño es un Pesebre en vivo que se realiza antes de la Misa del Gallo.

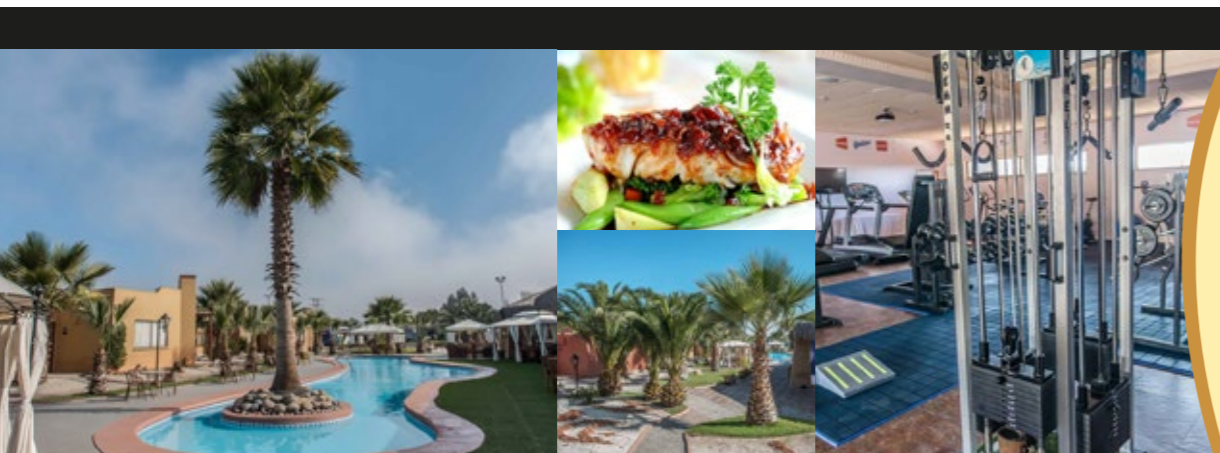
¿CÓMO DECORAR EL ÁRBOL EN ESTA NAVIDAD?

PINTEREST
NOS LO DICE...



FOTO 1

Para quienes adoran armar el árbol en Navidad, sabrán que no es nada fácil pensar todos los años en una temática, porque llega un minuto en que las ideas comienzan a escasear. Sin embargo, hoy la tecnología nos tiende una mano y podemos tener una gran variedad de posibilidades decorativas, literalmente, en nuestra palma. Sí, porque la famosa aplicación para el celular Pinterest (www.pinterest.cl) permite compartir imágenes de variadas temáticas entre los usuarios, como la decoración.



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

Grato ambiente - Platos nacionales e internacionales - Variedad carta de tragos en nuestro bar.
Eventos Especiales - Empresas - Particulares



FOTO 2



Para los más minimalistas, que quieren ese aire navideño pero sin sacrificar la decoración de su ambiente, hay árboles que se pueden fabricar con un simple triángulo (foto 1). Solo bastan unos listones de maderas y un gancho para colgar accesorios. ¿El tamaño? Depende el espacio, pero uno mediano o pequeño es perfecto para quienes viven en departamentos.

Si lo que se busca es una propuesta amigable con el medio ambiente, se pueden reciclar cajas de cartón para crear un pino en tres capas (foto 2). Se afirma en la muralla y se agregan unos ganchos para colgar algo de decoración y, por supuesto, poner la estrella en la parte superior. Todos los complementos también pueden ser de material reciclado o adornos antiguos para seguir con la línea de la reutilización.

Algo más innovador es decorar la muralla con un pino de madera (foto 3). De manera rústica ubicar un trozo para el tronco y sobre este, de forma vertical, ir ubicando tablas desde la más grande en la base a la más pequeña en la punta. La idea



FOTO 3



FOTO 4



es que en cada una de ellas pongas frases o palabras positivas, que llenen de sentido el ambiente navideño. Como toque final, ponerle luces y una linda estrella.

Para quienes prefieren los árboles más pequeños y menos invasivos, los de sobremesa son ideales (fotos 4). Se pueden ubicar en el arrimo de la entrada de la casa y decorar con nada más que luces. Para generar más ambiente se pueden incorporar algunos complementos navideños alrededor.

Finalmente, no hay nada como el olor a pino. En los últimos años, el pino artificial ha reemplazado al árbol natural y, por lo mismo, a ese olor que da nostalgia. Para quienes quieren recordar su infancia, pueden decorar el ambiente con pinos naturales pequeños (foto 5). Para adornar, un rosetón con cinta de género en la punta y arpillera para envolver el macetero. Simple y natural.



FOTO 5



TRES CONSEJOS PARA QUE TÚ Y TU MAQUILLAJE BRILLEN ESTE AÑO NUEVO



Proyectar y perfeccionar desde ya tu peinado y makeup para las fiestas de fin de año es fundamental para decidir el look que lucirás estas importantes noches.

La víspera de Año Nuevo es una de las noches más especiales del año. Para muchas mujeres, es una de las pocas noches en que pueden asistir a un evento extremadamente elegante o de gala, que requiera de un maquillaje y un atuendo formal y glamoroso. Sin embargo, la posibilidad de vestirse con su ropa de noche más elegante para cenar o ir de fiesta puede ser también muy estresante, porque todas queremos vernos lo mejor posible de pies a cabeza. Es por eso por lo que aquí te entregamos algunos consejos para ayudar con tu maquillaje y cabello, piezas fundamentales para que tu look te permita lucirte en estas fiestas.

TIP 1: CONSIDERA LA HORA E INCREMENTA EL DRAMA

Dado que la magia real ocurre a medianoche y que los eventos de Nochevieja por lo general ni siquiera comien-

zan hasta bien entrada la noche, hay que tener presente que en la oscuridad los colores aparecen más apagados y las sombras ocultan el aspecto dramático incluso del maquillaje más intenso. Es por ello que, si quieres destacar, no tengas miedo, está es la oportunidad para atreverte con el delineador alado o gráfico o con aquella sombra de ojos estilo "cut crease" que viste en Pinterest.

TIP 2: UN MAQUILLAJE CLÁSICO NUNCA FALLA

Puede que el combo ROUGE & BLACK EYELINER sea uno de los maquillajes más clásicos y sofisticados que existen en el mundo, y por lo mismo ideal para la cena o fiesta de Año Nuevo. Se trata de un labial impecablemente rojo, ya sea mate o con un suave brillo, y el firme trazo de un delineador negro que enmarque y refuerce la base de las pestañas, las que deben destacarse con varias capas

de máscara negra (la ayuda de un postizo es opcional). El foco de este makeup es el delineador de ojos de alto impacto, que puede innovarse en distintas formas y tonalidades, desde un brillante y redondeado cat-eye a los ya mencionados "winged" y "graphic eyeliner". Asimismo, se pueden aplicar unas líneas doradas en la parte inferior del ojo, lo que aportará luminosidad y un toque festivo.

El también tradicional SMOKEY EYE es considerado el más nocturno y sexy de los maquillajes. Es que no hay muchas oportunidades en el día a día para teñir los párpados de un negro intenso, así que las fiestas de fin de año son, sin duda, la ocasión perfecta para dejarse llevar por los pinceles y las sombras. Teniendo en cuenta la intensidad de las sombras y la importancia de unas cejas bien marcadas, el resto del maquillaje debería quedar lo más neutro posible. Es por eso que se suele acompañar de los labios en tonos nude, aunque en el último tiempo se

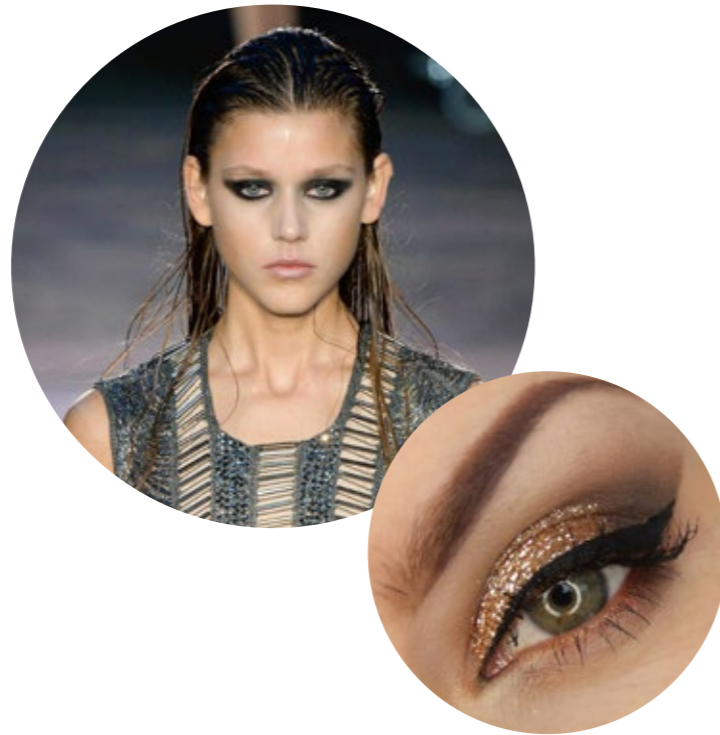
ha permitido cambiar el mate por un suave brillo dorado que se consigue gracias a un toque de iluminador sobre un labial color piel.

TIP 3: QUE NO FALTEN LOS TOQUES METÁLICOS Y DE GLITTER

Sigue estando muy de moda el maquillaje en tonos metálicos ya sea en oro o plata. Las coordenadas de este look pueden ir desde la aplicación de los tonos dorados o plateados en todo el rostro: con sombras que suben hasta tocar las cejas, dejando el párpado móvil para los tonos marrones más oscuros que enmarquen el ojo y aporten profundidad; con labios también dorados; y pómulos en que se reemplaza el rubor por un dramático uso del iluminador. Para completar este efecto prácticamente monocromo, la manicura debe ir también en la misma paleta de colores.

Si no quieres que toda tu apariencia gire en torno a tonos metálicos, puedes agregar sólo unos toques en tu mirada: un delineado de ojos en oro o plata, y un marcado iluminador en el hueso de la ceja le darán audacia a tu apariencia.

Si eres más osada, el glitter puede llevar tu maquillaje a otro nivel. Ya sea que optes por usar una sombra de ojos con un acabado brillante o un delineador brillante, el incorporar algo de glitter en tu maquillaje de ojos de fin de año hará que todo parezca más elegante, más vibrante y más divertido.



PELO TENDENCIAS PARA EL DÍA Y LA NOCHE

Siempre la primavera y el verano invitan a adoptar looks descontracturados, relajados y con algo de innovación. Por eso, en las tendencias de pelo para la temporada 2017-2018 prevalecen los cortes fáciles de llevar, con el bob largo como protagonista, que a diferencia del modelo original que llega a la altura de las orejas o por encima del mentón, alcanza o supera levemente la clavícula. Se trata de un corte que favorece a todo tipo de rostro y es muy versátil, ya que se puede llevar al natural, con ondas, lacio o con mucho movimiento y volumen.

En tinturación, los tonos de la estación son el “bronde” -mezcla de rubio y castaño-, el rubio hielo casi platinado y el gris plata. Mientras que, para las más excéntricas, sigue en boga las opciones fantasía en tonos lilas, rosas y celestes.

En cuanto a peinados, se confirma la vigencia de la ponytail o cola de caballo, y las trenzas. Estas últimas predominan en toda su gama, desde las más sencillas a las más elaboradas. Con estilo romántico o desenfadado, destacan especialmente los peinados y melenas con trenzas de aire “messy” o desordenado, muy finas, deshechas y salpicadas por el cabello.

En especial para las fiestas de fin de año, se llevará en el pelo el “wet look” o efecto mojado, que no es más que el cabello peinado hacia atrás y engominado, ya sea suelto o recogido detrás de las orejas, que por su elegancia combina muy bien con todos los looks de fiesta y noche.



Mientras corre todo el día para compatibilizar una numerosa familia de 8 hijos y un trabajo demandante que la apasiona, la ejecutiva explica que la institución solo puede atender los casos extremos sin redes de apoyo. Asimismo, llama al Estado a buscar soluciones estructurales para la creciente población de la tercera edad.

XIMENA SALINAS, JEFA REGIONAL DE FUNDACIÓN LAS ROSAS:

“Las familias deben hacerse cargo de sus adultos mayores”

Cincuenta años al servicio de los adultos mayores más pobres y desvalidos del país cumplió este año una de las instituciones solidarias más queridas: Fundación Las Rosas. Ya suman 30 hogares y 2.200 residentes desde La Serena a Osorno. En la capital regional se celebró en mayo pasado su octavo aniversario, acogiendo en sus instalaciones a 98 abuelitos.

Una de las principales responsables de mantener funcionando diariamente el hogar en la zona, es la jefa regional de Fundación Las Rosas, María Ximena Salinas (casada, 8 hijos), educadora diferencial de profesión, pero encargada de tender puentes y mantener vínculos con la comunidad, lo que significa “buscar ingresos que permitan

la continuidad de esta obra en el tiempo, pero también trabajar para que nuestra región pueda hacerse cargo de nuestros adultos mayores, de sensibilizar a la comunidad para que nos hagamos cargo de ellos, como ya ellos se hicieron cargo de nosotros cuando eran jóvenes, porque ellos trabajaron por nosotros en esta comunidad y esta región es lo que es gracias a nuestros adultos mayores y la herencia que nos han dejado”.

Fundamental si se considera que la región de Coquimbo tiene, según el informe “Enfoque Demográfico de Género” del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), la tasa de Esperanza de Vida al Nacer proyectada más alta del país, con adultos mayores que en el próximo quinquenio



promediarán 78,18 años en varones y 82,97 años entre las mujeres, lo que hace prever un sostenido aumento de la población de la tercera edad en la zona.

“Tenemos 98 adultos mayores residentes en el hogar, cuyo promedio de edad es de 82 años, de ellos solo uno es autovalente, los otros están postrados o tienen demencia senil o alzhéimer. Nosotros recibimos aquí casos verdaderamente complejos, la mayoría llegan con pensiones del Estado, que son de alrededor de \$90.000, lo que no les permite vivir solos y que tampoco cubre todos sus gastos cuando se van a vivir con sus familias, vecinos o amigos. Entonces llegan acá muy descompensados física, moral y alimentariamente, lo que hace que el costo para la fundación sea muy alto”, señala la ejecutiva que ya cumple 6 años desempeñando esta tarea.

Ximena Salinas explica que mensualmente gastan alrededor de 60 millones de pesos, pues la mantención de cada adulto mayor alcanza los 650 mil pesos mensuales, que cubren los servicios básicos, la alimentación, los pañales, los remedios, a la cuidadora, al kinesiólogo, al terapeuta, al médico. De ello, el 40 a 50% se financia con lo que aportan los propios abuelitos con sus pensiones. “A veces las personas no entienden esto y no ven con buenos ojos que nos queremos con las pensiones, pero no se trata de montos millonarios, la pensión más alta que recibimos no supera los \$120.000, la mayoría es de alrededor de \$90.000. Nosotros nos hacemos cargo de esas pensiones que le pertenecen a los propios abuelos y se usan estrictamente para financiar su propio cuidado”, precisa.

Para financiar el otro 50 a 60%, la propia Ximena visita a las distintas empresas de la región, buscando sensibilizarlas; organiza eventos que buscan difundir la labor de la fundación; desarrolla también una función de difusión del valor de la tercera edad en colegios y otras empresas; e informa permanentemente a todos sus colaboradores y “amigos” -como llaman a sus socios- de qué se está haciendo con su plata, “porque tratamos de fidelizarlos lo más posible, porque sin su generoso aporte no podríamos seguir”, puntualiza.

La ejecutiva es enfática en señalar que “lo ideal es que no tengamos que llegar a la Fundación Las Rosas, porque tenemos que prepararnos porque todos vamos a ser adultos mayores, la mayoría de nosotros vamos a ser longevos, entonces ojalá todos tuviéramos una pensión que nos permita vivir tranquilos, pero hoy eso no pasa, las pensiones son muy bajas, pero creo que es obligación de las familias hacerse cargo de sus viejitos, devolverles la mano”.

Y agrega: “Tenemos que prepararnos para atender a nuestros padres, aunque es duro, porque hay temas de pudor, de pérdida de autonomía, pero hay que ha-



cer los sacrificios necesarios, porque la Fundación está para los casos extremos en que no existen redes familiares de apoyo, pero siento que es fundamental también que el Estado se haga cargo de esta realidad, necesitamos leyes y políticas que atiendan a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, a extender la red de asistencia a un mayor número de ellos porque la población de la tercera edad va en aumento”.

DE AJETREO DIARIO Y AUTOCUIDADO

En su vida personal, Ximena está celebrando por estos días 26 años de matrimonio, corriendo todo el día para compatibilizar las necesidades de una familia con 8 hijos de entre 10 y 25 años y un trabajo demandante. “Corro todo el día, es imposible detenerse, porque tengo que trabajar por dos familias numerosas, pero que llenan el corazón y el alma”, indica.

Pero, cómo se compatibiliza la vida laboral y familiar en el día a día. “Estoy permanentemente activa, pero si tengo mi-

nutos que quizás debería usarlos para mantener el orden de la casa o hacer aseo más profundo, yo me echo en la cama a regalonear con los niños o a ver una teleserie, y aunque a veces me lo recrimino, después yo misma me digo que da lo mismo si hay una o dos pelusas demás, porque prefiero disfrutar ese tiempo con mi familia”, afirma la ejecutiva.

“Es difícil igual porque son ocho hijos, cada uno necesita su espacio y tiene su personalidad, son todos distintos, y eso es un desgaste grande porque uno quiere estar en todas con todos ellos, pero no se puede, y eso es una enseñanza para ellos, que la mamá no puede estar en todas y tienen que aprender a ser más independientes y más autovalentes, que los prepara para la vida, que les hace tener mucho terreno ganado”, agrega Ximena.

Consultada sobre cómo maneja su emocionalidad y qué tipo de autocuidado realiza para sobrellevar su trabajo, la ejecutiva de Fundación Las Rosas, sostiene que “el pilar más grande para mí es Dios, es pedirle a él que me dé la fortaleza para poder seguir sintiendo siempre esa pena, pero bien dirigida. A mí no me da lo mismo que se muera un abuelito en el hogar, aunque probablemente no lo llore, pero canalizo esa pena en hacer mejor mi trabajo. Es algo que he aprendido con la madurez”.

¿CÓMO ES VIVIR LA NAVIDAD CON DOS FAMILIAS?

La jefa regional de la Fundación Las Rosas, Ximena Salinas, destaca que la celebración de la Navidad es “muy linda”, ya que las hermanas mexicanas de la congregación “Siervas del Sagrado Corazón de Jesús y de los pobres”, encargadas del hogar, guían los festejos con un marcado sello católico que parte con el Mes de María, sigue con el Adviento, y termina con una Navidad “con sentido”. “Es una familia más, hay una cena y misa”, puntualiza.

“Es una época en que tenemos muchas visitas, pero también es una fecha en que hay más intentos de ingresos de abuelitos, porque después vienen las vacaciones, entonces tiene un aspecto súper triste”, afirma.

Respecto de las celebraciones de su familia, Ximena señala con entusiasmo que “en mi casa vivimos la Navidad en un familión tremendo, porque nos juntamos todos en familia y son muchos primos, lo que es muy entretenido para mis hijos, que son los más chicos. Como somos tantos hacemos el amigo. Grandes regalos no hay, pero se genera un ambiente súper bonito. Cenamos en familia. Vivir la Navidad en familias grandes es súper bonito”.

¿CÓMO EVITAR SUBIR DE PESO PARA LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO?



Los meses de Noviembre y Diciembre, no solo son los últimos meses del año, esperados por algunos, inesperados por otros, sino que además, son periodos de titulaciones, comidas de trabajo, fiestas de graduaciones, amigos secretos, Navidad, Año Nuevo, entre otros. Celebraciones que van de la mano con abundantes preparaciones y bebidas, para festejar, brindar por algún motivo importante o para darle la bienvenida al nuevo año y recibirlo de la mejor manera. Este exceso de eventos, nos puede llevar a un aumento de unos 2 hasta 3 kilos si no tenemos algunas precauciones o nos dejamos estar.

La idea, es no perder todo el esfuerzo que se ha tenido durante el año para mantener la figura, sobre todo en estas fechas en donde el calor se asoma, y el verano esta en nuestras narices.

Para eso, algunos tips:

- Evita largos periodos de ayuno: Si sabes que tienes una almuerzo o una comida, evita estar muchas horas sin comer, ya que de esta manera llegarás con mucha hambre a la comida, y no serás capaz de elegir alimentos saludables, además de comer mayor cantidad y lo que se cruce por encima.
- Aumenta la actividad física: Si no realizas ningún tipo de ejercicio, es hora de comenzar, si ya lo realizas, es recomendable aumentar la frecuencia o la



CONSTANZA JIMÉNEZ
NUTRICIONISTA

CONSULTA EL SANTO
CENTRO MÉDICO Y REHABILITACIÓN

TEL. (51) 252 2273

INSTAGRAM:
CONSTANZANUTRICION
PÁG WEB:
WWW.CONSTANZANUTRICION.CL

duración de cada sesión para quemar las calorías extra aportadas en estas fechas. Es un buen momento para aprovechar las actividades al aire libre siempre que el clima lo permita. Además puedes aprovechar de bailar en fiestas de fin de año, también quemarás calorías.

- Mantén una alimentación saludable los días previos: Si bien los días de celebración no se debe consumir en exceso, puede pasar, para aminorar los efectos no te descuides los días previos y mantén un buen estilo de vida.
- Piensa en un menú saludable: Al momento de planificar el menú, es importante tener cuidado con el tipo de preparación y los ingredientes a usar. Se recomienda reemplazar las preparaciones con leche entera por leche descremada, disminuir el uso de aceite o preferir el aceite de oliva, en lo posible reemplazar el azúcar por endulzantes en polvo o mejor aún, evitarlo si se puede, y preferir verduras como acompañamiento en vez de carbohidratos como papas o arroz. En caso

de comerlos, preferir los integrales. Si bien no es bueno obsesionarse con las calorías, ahorrar algunas nunca está de más.

- Evita platos comprados: Generalmente tienen un alto contenido de sodio, grasas saturadas, conservantes e ingredientes desconocidos. Aprovecha que estás en casa y disfruta el panorama de cocinar en familia, es la única manera de saber que estarás comiendo. Utiliza especias para darle sabor a tus comidas: comino, romero, tomillo, orégano, etc. y así disminuirás la cantidad de sodio.
- Es importante preferir cocinar al vapor, al horno o a la plancha en lugar de freír.
- Calcula el número de invitados: Si la comida es en tu casa, es necesario que sepas la cantidad de gente que asistirá para que no sobre comida. Generalmente cuando sobra, terminamos comiendo preparaciones más calóricas varios días de la semana.
- Modera el consumo de alcohol: En situaciones como la Navidad o Año Nuevo, el alcohol siempre es parte del menú. Si tus comidas contienen un alto contenido de carbohidratos como pastas, arroz, papas, choclo y postres con azúcar y frutas,



siempre es mejor preferir los fermentados (vino, champaña, cerveza). En el caso que la alimentación no contenga carbohidratos, los destilados (pisco, ron, vodka, tequila, whisky) pueden ser una buena alternativa, siempre acompañados de bebidas, jugos, tónica light o zero. Lo importante es no combinar los dos tipos de alcohol. Si vas a tomar cola de mono, que sea preparada con leche descremada, endulzante y poca aguardiente.

- La guinda de la torta: Si eres de las personas que necesitan de los dulces y los postres para vivir, deja estos sólo para momentos especiales. Evita comerlos fuera de horarios, ya que de esta manera se absorberán con mayor rapidez. Siempre prefiere fruta natural antes que postres muy elaborados, puedes hacer unas lindas brochetas.
- Espera antes de dormir: Luego de comer, se deben esperar una a dos horas antes de acostarse, para que así, se pueda digerir gran parte de los alimentos, además así evitamos que las comidas muy copiosas puedan provocar reflujo y malestares gastrointestinales.
- La clave no es privarse de todo, si no que consumir con precaución. Preferir pequeñas cantidades, comenzar siempre por las ensaladas y así consumir pequeñas porciones de otras preparaciones más calóricas.
- Finalmente, luego de varios días de excesos de alimentos y bebidas, es recomendable dar un descanso a nuestro cuerpo, por lo tanto se sugiere, en los días posteriores, aumentar el consumo de agua, y alimentos naturales como frutas y verduras.

No hay que olvidar que las reuniones como Navidad y año Nuevo, son fiestas para estar en familia y con los amigos, por ello, mejor centrarse en el espíritu del evento, pasar una noche entretenida y agradable, más que por la comida en sí.



7 beneficios de la actividad física

Desde controlar el peso hasta mejorar la vida sexual incluye esta lista elaborada por especialistas de la reconocida clínica estadounidense.

Por: Mayo Clinic

Ahora que comenzó el buen tiempo y el verano se aproxima, muchas personas optan por salir a realizar actividades físicas al aire libre, como andar en bicicleta, caminar, nadar o trotar por la playa. Sin importar cuál elijas, debes saber que todas ellas traen variados beneficios para el organismo. A continuación la lista de los 7 beneficios elaborada por la Mayo Clinic.

1. EL EJERCICIO CONTROLA EL PESO

El ejercicio puede ayudar a prevenir el aumento de peso, y también ayuda a mantenerlo. Cuando haces una actividad física, quemas calorías. Mientras más intensa sea la actividad, más calorías quemarás.

Las sesiones regulares en el gimnasio son excelentes, pero no te preocupes si no tienes suficiente tiempo como para hacerlo todos los días. Para recibir los beneficios del ejercicio, sé más activo durante el día, sube las escaleras en lugar de tomar el elevador o acelera el ritmo al hacer las tareas domésticas. La clave es ser consistente.

2. EL EJERCICIO COMBATE LAS ENFERMEDADES

¿Te preocupan las cardiopatías? ¿Esperas prevenir la presión sanguínea alta? No importa cuál sea tu peso actual, estar activo aumenta la lipoproteína de alta intensidad (HDL) o el colesterol "bueno" y reduce el nivel de triglicé-

ridos no saludables. Este beneficio doble provoca que la sangre fluya normalmente y, por tanto, reduce el riesgo de cardiopatías.

La actividad física regular puede ayudarte a prevenir o controlar una gran variedad de problemas de salud como accidentes cardiovasculares, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, depresión, ciertos tipos de cáncer, la artritis y las caídas.

3. EL EJERCICIO MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO

¿Necesitas una mejora emocional? ¿O necesitas desahogarte después de un día estresante? Una rutina en el gimnasio o una caminata vigorosa de 30 minutos te pueden ayudar. La actividad física estimula varios químicos cerebrales que pueden hacerte sentir mejor y más relajado.

También te sentirás mejor con tu aspecto y contigo mismo al hacer ejercicio de manera regular, porque aumenta la confianza y la autoestima.

4. EL EJERCICIO AUMENTA LA ENERGÍA

¿Te falta el aliento al ir de compras o hacer las tareas de la casa? La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar tu resistencia.

El ejercicio y la actividad física llevan oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayudan a que el sistema cardiovascular funcione con más eficacia. Y cuando el corazón y los pulmones trabajan mejor, tienes más energía para llevar a cabo las tareas diarias. .

5. EL EJERCICIO PROMUEVE UN MEJOR DESCANSO

¿Te cuesta dormir? La actividad física regular puede ayudarte a dormirte antes y a hacer que tu sueño sea más profundo. Pero no hagas ejercicio poco antes de irte a dormir, porque posiblemente tengas demasiada energía para quedarte dormido.

6. EL EJERCICIO VUELVE A PONER LA CHISPA EN TU VIDA SEXUAL

¿Te sientes demasiado cansado o estás en mala forma física para disfrutar de la intimidad? La actividad física regular puede hacerte sentir con más energía y más atractivo, lo que tiene un efecto positivo en tu vida sexual.



Pero aún hay más. Si eres mujer, puede aumentar tu excitación. Y los hombres que se ejercitan con regularidad tienen menos probabilidades de tener problemas de disfunción eréctil que aquellos que no hacen ejercicio.

7. EL EJERCICIO PUEDE SER DIVERTIDO... Y PROMOVER LA SOCIABILIDAD

El ejercicio y la actividad física pueden ser una manera divertida de pasar el rato. Te da la oportunidad de relajarte, de disfrutar del aire libre o, simplemente, de practicar actividades que te hacen feliz. La actividad física también puede ayudarte a conectar con la familia o amigos a través de un encuentro social.

Por tanto, por qué no tomar clases de danza, practicar senderismo o unirse a un equipo de fútbol. Encuentra una actividad física que disfrutes y practícala. Si te aburres, prueba con algo nuevo, o haz ejercicio con tus amigos.

El ejercicio y la actividad física son una excelente manera de sentirte mejor, conseguir beneficios para la salud y pasarla bien. Como objetivo general, piensa en hacer ejercicio de intensidad moderada por 150 minutos, o 75 minutos de ejercicio vigoroso por semana.

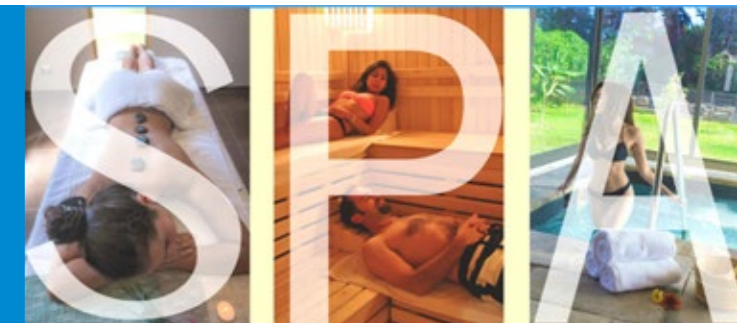
Intenta combinar ejercicio aeróbico vigoroso y moderado, como correr, caminar o nadar. Por lo menos dos veces por semana haz entrenamiento de fuerza levantando pesas de mano, usando máquinas de pesas o haciendo ejercicios de peso con tu cuerpo.

Espacia las actividades a través de la semana. Si quieres perder peso o lograr metas específicas, quizás tengas que intensificar tus esfuerzos.

Recuerda consultar con el doctor antes de empezar un programa nuevo de ejercicios, especialmente si no has estado activo durante algún tiempo, si tienes problemas de salud crónicos, como cardiopatías, diabetes o artritis, o si tienes alguna preocupación al respecto.

Participa durante este mes y gana una gift card con un día de spa + masaje en Latina Spa.

CONCURSO



Solo tienes que ingresar a nuestra FanPage de Facebook Revista Vida Hogar o enviar un mail a revistavidahogar@gmail.com indicando qué día y a qué hora es el programa Vida Hogar en radio Mistral (95.1).

¡Felicitaciones a Mildred Cubas!
Ganadora de nuestro concurso anterior.

www.latinaspa.com



Experiencia única de relajación en La Serena

Vida Hogar

MILLENNIALS REPRESENTAN CASI EL 40% DE LAS VENTAS DE LAS INMOBILIARIAS

Importantes inmobiliarias explican el aumento en la participación que ha tenido este grupo etario que comprende a los menores de 35 años, nativos digitales y que valoran mucho el tiempo libre.

En la actualidad todo el mundo está hablando de los “millennials” o “Generación Y”, personas nacidas entre los años 80 y 2000. Este grupo etario se caracteriza por ser “nativos digitales”, dependiente al internet y, por ende, siempre conectado a alguna plataforma online como redes sociales. Además, valoran mucho el tiempo personal y no tienden a permanecer demasiado tiempo en los trabajos. Los millennials han sido tema de análisis y estudio en Chile y el extranjero por parte de universidades, consultoras y obviamente los diferentes mercados como el de consumo y tecnología que busca entender su forma de pensar y preferencias. No obstante, no se ha abordado del punto de vista inmobiliario.

Un grupo de inmobiliarias: Brottec-Icafal, Siena y Norte Verde, examinó este grupo etario de compradores menores de 35 años. El principal resultado fue que las ventas realizadas a este segmento alcanzan un 37% en sus proyectos activos. A continuación encontraremos una descripción del perfil y características que cada inmobiliaria



recabó de esta generación en base a sus preferencias en adquisiciones de bienes raíces.

¿CASA O DEPARTAMENTO?

Lo primero que se tiene que decidir al momento de buscar una vivienda es si va a elegir una casa o departamento, luego cantidad de dormitorios, distribución, entre otros aspectos. En el caso de los millennials las preferencias se inclinan por los departamentos y en particular por lo que tienen dos habitaciones que son prácticamente iguales, más conocidos como mariposa. “Estos departamentos son un producto que responde a cómo quiere vivir hoy un segmento importante de los nuevos clientes habitacionales, como son los menores de 35 años, quienes muchas veces piensan en este tipo de hogares como una excelente oportunidad para compartir el arriendo y gastos, pero sin perder la independencia gracias a que cada habitación está en otro extremo del departamento”, explica Andrés Ergas, Gerente Comercial de Ralei Development Group.

UBICACIÓN: ¿CÉNTRICO, PERIFÉRICOS O COUNTRYSIDE?

Otro de los aspectos importantes que deben considerar los jóvenes que andan en busca de un hogar es la ubicación que tendrá, ya que ese elemento puede condicionar la calidad de vida y representar el estilo que una persona busca. Dado que el concepto de millennials se relaciona con la valoración al tiempo personal, la tendencia indica que este grupo de personas busca lugares con buena conectividad. “Los millennials por lo general valoran un departamento bien ubicado, que los conecte con el entorno, pues le dan im-



portancia al tiempo libre y la calidad de vida. Asimismo, prefieren la cercanía a las estaciones de metro, ciclo vías, parques, servicios, entre de otros”, expresó Emmanuel Román, gerente de proyecto de Inmobiliaria Brotec-Icafal.

Roberto Bascuñán, gerente general de Norte Verde, destaca que “este tipo de consumidor le otorga alto valor a los departamentos que tienen arquitectura vanguardista y características sustentables, áreas verdes, espacios de encuentro, plazas en la azotea con arboledas, fachadas verdes, y por cierto, cicleros, que promueven el uso de transporte limpio, entre otras características”.

¿CON O SIN EQUIPAMIENTO?

Cuando ya decidió si se inclina por casa o departamento y la ubicación, otro de los elementos que hay que tener en consideración es con respecto a los facilities y amenities con lo que cuenta el lugar. Gimnasios, piscinas, quinchos, lounge, sala de estar, azoteas, club house, cicleros, son algunos de los equipamientos a lo que pueden aspirar las personas, dependiendo de sus necesidades. “Los jóvenes buscan proyectos que no solo sean habitacionales, sino que tenga un uso de espacios comunes no solo al interior del edificio, sino que también en las áreas verdes”, indica Ana María del Río, gerente comercial de Siena Inmobiliaria.



¡Que en esta Navidad

nadie se prive de comer cosas ricas!

Si eres diabético o celiaco y no puedes disfrutar de ciertos alimentos, sobre todo en esta época del año, donde la comida nos reúne entorno a esta especial celebración, La PaZtelería Alimentación Saludable, de la mano de su gastronoma funcional, Paz Carvajal, te sorprende con dos deliciosas recetas: una, libre de azúcar y otra, sin gluten. Estas y otras increíbles preparaciones las puedes encontrar en sus nueve libros publicados y reeditados. Más información en www.lapazteleria.cl



Café Cerro Grande

& Salón de Té

Disfruta tus momentos...
Visítanos

Horario Lunes a Viernes 8:00 a 20:30
Sábado 10:00 a 20:30.

Avda. Cuatro Esquinas 1617
Local 108 Portal Cerro Grande La Serena.
Teléfono: (51) 2561786
Facebook /ElCafeDelCerro
cafecerrogrande.cl

Torta Gran Reina Alanís



TORTA GRAN REINA ALANÍS
(para personas con diabetes e intolerancia a la glucosa)

INGREDIENTES PARA EL BIZCOCHO:

100 grs. harina de avena
60 grs. almidón de maíz
240 grs. harina de almendra
14 huevos grandes
2 cdas. polvos de hornear
Stevia a gusto

PARA EL RELLENO:

800 grs. manjar en línea
400 ml jugo de naranja sin azúcar

PARA MERENGUE DE CUBIERTA:

3 claras
½ taza de Tagatose
½ taza de agua

PREPARACIÓN:

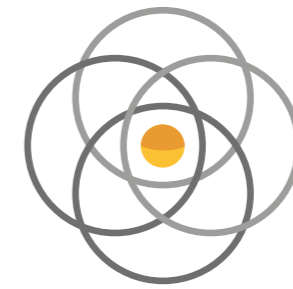
En dos bowls distintos separar claras y yemas. A las claras añadir una pizca de polvos de hornear antes de comenzar a batir. Batir hasta alcanzar punto de nieve las claras. Batir las yemas hasta que estas se pongan amarillo claro. Moler en máquina procesadora las almendras, reiterar mismo procedimiento con la avena instantánea. Incorporar poco a poco la mezcla de harinas con polvos de hornear, integrando harinas con movimientos envolventes, cuidando de no reventar las burbujas de aire que obtuvimos con batidora. Añadir en este punto la stevia y rectificar dulzor.

Aceitar y enharinar con almidón de maíz molde para torta y verter mezcla de bizcocho. Precalentar horno a 180°C y hornear durante 40 minutos.

Para el Merengue: En una olla disponer la Tagatose y el agua, solo cuidando de mezclar bien al principio (no es necesario estar revolviendo). Llevar a fuego medio hasta que esta mezcla cobre una coloración dorada clara y se convierta en almíbar (de 10 a 15 minutos). Aparte, batir las 3 claras de huevo a punto de nieve y agregar el almíbar de a poquito batiendo 5 minutos o hasta que la base del bowl esté tibia o fría, reservar.

Una vez listo el bizcocho, cortar corteza y hacer miguitas (puede ser con ayuda de la máquina procesadora o con sus mismas manos), luego abrir en 3 partes, remojar con jugo de naranjas, rellenar con manjar y reiterar procedimiento con las demás capas.

Cubrir torta con merengue, pegar miguitas a los costados y quemar con ayuda de soplete de cocina el merengue de la parte superior. Dejar reposar al menos un par de horas en refrigerador, cortar y disfrutar.



MASAJES QUE CURAN

MASAJE ANTIESTRESS

MÉTODO DR. GIOVANI LEANTI LA ROSA

Eficaz no solo para quien lo recibe sino también para quien lo hace.

Masajesquecuran te invita a participar de un curso de masaje terapéutico de máxima eficacia creado por el Dr. italiano Giovanni Leanti La Rosa.

Capaz de mejorar más de 50 enfermedades, recuperar el metabolismo, musculatura, postura y mucho más.

No te pierdas esta gran oportunidad que te permitirá además ejercer esta técnica de manera profesional aprovechando la temporada alta de turismo para comenzar a aplicar lo aprendido y abrir un nuevo mercado laboral (Hoteles, SPAs o consulta o a domicilio)

**Gana calidad de vida y ayuda a los demás.
¡Te esperamos !**



No requiere de conocimientos previos, cualquier persona puede aprender a realizar correctamente aquellas posturas y maniobras que contiene este método terapéutico.

CONTACTANOS

+56 9 9888 0890

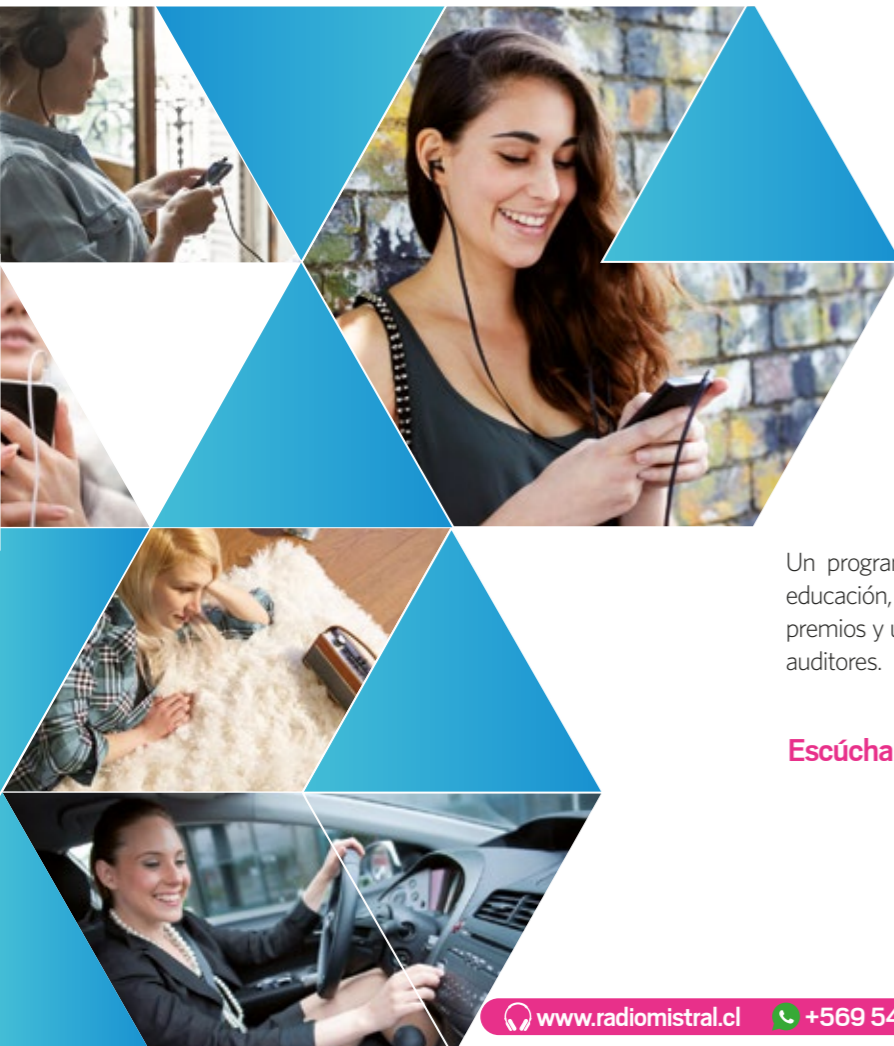
WWW.MASAJESQUECURAN.CL

Pan de Molde

PAN DE MOLDE
(para personas celiacas y con sensibilidad al gluten)

INGREDIENTES:
250 grs. harina de arroz
250 grs. almidón de maíz
2 cditas. Goma Guar
1 cdita. sal
4 cdas. aceite de oliva
2 claras grandes
600 ml leche semidescremada
10 grs. levadura seca
40 grs. azúcar

PREPARACIÓN:
En un bowl disponer todos los ingredientes secos, hacer un espacio en el centro y agregar en este los ingredientes líquidos y semi líquidos, mezclar. Incorporar todos los ingredientes entre sí a fin de formar masa / mezcla de pan. Aceitar molde y enharinar con almidón de maíz. Disponer en su interior masa y encima poner las semillas que desee (chía, sésamo linaza...) Precalear horno a 180°C y hornear durante 60 minutos, retirar del horno, dejar enfriar y disfrutar.



Todas tenemos algo en común

VidaHogar
nuestro espacio

Un programa misceláneo, con temas como salud, belleza, hogar, jardinería, educación, emprendimiento y mucho más. Tendremos entrevistados, concursos, premios y una entretenida conversación, comunicándonos en vivo con nuestros auditores. Con el respaldo de la revista Vida Hogar.

Escúchanos todos los martes y jueves, de 14:00 a 16:00 horas.
CONDUCEN: Lilian Alvarado y Paola Márquez

MI PRIMER AUTO ¿CUÁL ELEGIR?

Aunque siempre dependerá del gusto y de si es hombre o mujer, la marca Suzuki tiene claro cuáles son los modelos que pueden encantar a los más jóvenes y esos son: Ignis, Vitara y Swift.



Ya estamos en la recta final del año y para muchos estudiantes de cuarto medio es el momento más esperado, no solo porque dejan el colegio para comenzar a asistir a la universidad, sino que también porque llegó el momento de hacer cumplir la promesa que muchos padres hacen: regalar el primer auto.



Es así como comienza la selección del tan anhelado vehículo, y aunque algunos tienen bien claro lo que quieren, otros ante tanta oferta tienden a confundirse. Pero el mercado es bien claro y hay modelos específicos para el público joven.

La marca Suzuki, por ejemplo, ofrece tres autos para este segmento. Uno de ellos es el Swift. Se trata de un auto con diseño deportivo y atrevido que da la opción de elegir un motor Boosterjet de inyección directa que ruga cuando se conduce.

El nuevo Swift viene con sistema de frenos ABS + EBD + BAS, 1200 cc de cilindrada, 82 HP de potencia y bicolor, sí, en dos tonos, porque el usuario puede seleccionar un color diferente para el techo, como azul con el techo plata o plata oscuro y techo negro.

La segunda opción que es ideal para jóvenes es el Suzuki Ignis que viene con un diseño extrovertido y vanguardista. Además de excelente equipamiento, entre los que desta-



can: Sistema Inmovilizador Antirrobo, Sistema de Frenos ABS + EBD, airbags, bluetooth y LCD delantero Central con Touchscreen.

Finalmente, uno de los favoritos, el new Vitara. Esta SUV es el sueño de muchos, especialmente para aquellos que disfrutan de salir a recorrer por la playa o campo con los amigos.

Todas las versiones de este auto vienen con control de velocidad cruceo con mando al volante, asientos traseros abatibles, sistema inmovilizador antirrobo y control de estabilidad. Además de una gran variedad de colores para elegir, como naranja, azul turquesa y gris metálico.

DÍAS 0 KM.

DERCOcenter

¡APÚRATE!

SUZUKI

HASTA UN

16%*

DCTO.

REVISA MÁS MODELOS

www.valentini.cl

BUSCA, COMPARA Y DECIDE

 Alto 800 <small>GL</small>	 Celerio <small>GA</small>	 Swift <small>GA AC</small>	 Ignis <small>GL MT</small>
SOLO 20 UNIDADES, APURATE!!			
<small>PRECIO DE LISTA \$4.490.000</small> \$3.790.000*	<small>PRECIO DE LISTA \$5.790.000</small> \$4.990.000*	<small>PRECIO DE LISTA \$6.890.000</small> \$5.790.000*	<small>PRECIO DE LISTA \$8.590.000</small> \$7.390.000*
<small>Bono Marca: \$500.000 Bono Amicar: \$200.000</small>	<small>Bono Marca: \$400.000 Bono Amicar: \$400.000</small>	<small>Bono Marca: \$600.000 Bono Amicar: \$500.000</small>	<small>Bono Marca: \$800.000 Bono Amicar: \$400.000</small>
<small>36 CUOTAS MENSUALES</small>	<small>36 CUOTAS MENSUALES</small>	<small>36 CUOTAS MENSUALES</small>	<small>36 CUOTAS MENSUALES</small>
\$88.900	\$113.900	\$128.900	\$162.900
<small>CAE</small>	<small>CAE</small>	<small>CAE</small>	<small>CAE</small>
29,3%	27,9%	26,8%	26,6%

LUBRICA CON

Servicios Integrales desde 1976

Balmaceda 2060 y Mall Puerta del Mar

Fono: 51 - 2546401 Anexos 407, 424 y 425

Celulares: 993224656 y 993206672

www.valentini.cl - ventas@valentini.cl

*Descuento sujeto a ventas con financiamiento intermediado a través de Amicar previo aprobación y evaluación de antecedentes comerciales. Más información, consulte a ejecutivo Amicar en el punto de venta. **Precios incluyen IVA, Bono Marca y Bono Amicar, precios no incluyen fletes a regiones. Descuentos y Bonos no aplican en Zona Franca. Los precios y especificaciones indicados son referenciales y pueden contener errores de digitación o de sistemas. Consulte a su ejecutivo por los precios vigentes al momento de efectuar su compra. *Bonos y precios válidos hasta el 17 de diciembre de 2017. Precios incluyen IVA. No acumulable con otras promociones. No incluye flete a regiones. Promoción no válida en zona franca. **Cuota calculada con opción inteligente solo aplica a modelos señalados en www.dercocenter.cl. El valor cuota incluye seguro de desgravamen y gastos operacionales, para mayor información consulte a su ejecutivo AMICAR en el punto de venta. Crédito sujeto a confirmación de antecedentes comerciales y financieros del cliente por parte de las instituciones financieras que otorgan el crédito.*** Costo Anual Equivalente. ****Costo total del crédito. *****Valor futuro mínimo garantizado **** Consumo vehicular de ciudad, valor obtenido en mediciones de laboratorio según ensayo de la Comunidad Europea, homologadas en el MTT, más información en www.consumovehicular.cl.



TORNEO DE GOLF

La Copa Claudio Dalbosco se ha transformado en toda una tradición en el Club de Campo Pan de Azúcar, lugar donde hace varios años se realiza este campeonato Caddie-Socio en homenaje al golfista Claudio Dalbosco Albertini.



Pilar Iduya, Giancarlo Dalbosco, Olga Albertini y Franca Dalbosco.



Felipe Videla y Hugo Miranda.



Ian Burns, Glenn Burns, Nena Iduya y Alan Burns.



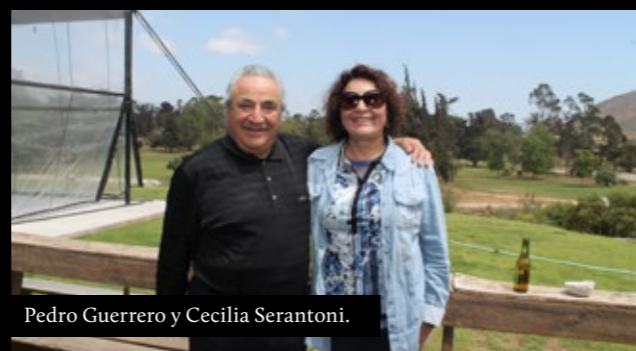
Juan Pablo Torres, Jaime Collao, Giancarlo Dalbosco y Eduardo Oviedo.



Karin Riedel, Pilar Iduya e Isabel Zuaznábar.



Luis González, Manuel Gómez, Marcelo Collao y María de los Ángeles Mozó.



Pedro Guerrero y Cecilia Serantoni.

TALLER “DEL AYUNO A LA CONSCIENCIA”

Organizado por Huella de Bienestar, en Centro Turístico Caja Los Andes se realizó esta actividad en la que el doctor Rodolfo Neira y su pareja Nicole Arpoulet hablaron sobre los beneficios de hacer ayuno prolongado.



Claudia Mendoza, Vanessa Banda y Débora Torres.



Pablo Muñoz y Mónica Baez.



Nicole Arpoulet y Rodolfo Neira.



Marcela Rojas, organizadora del taller, Nicole Arpoulet, Rodolfo Neira y Jeremy Warner, organizador del taller.



Marcela Rojas, Paola Márquez, Nicole Arpoulet, Rodolfo Neira, María Jesús Nieto.



Silvia Quiñones, Yenny Pinzón y Marcía Torres.



Nicolás Álvarez y Daniela Pinto.

HALLOWEEN EN HUENTELAUQUÉN

Para darles la bienvenida a sus comensales de manera diferente, la Noche de Brujas el restaurante Huentelauquén disfrazó a su personal, quienes se preocuparon de mantener el personaje durante toda la jornada.



EXCELENTE OPORTUNIDAD DE INVERSIÓN



TE REGALAMOS HASTA

\$7.900.000

+ ESTACIONAMIENTO
BODEGA

+ PAGA TU RESERVA O PIE
HASTA EN 18 CUOTAS
SIN INTERÉS*

* SOLO PARA ENTREGA INMEDIATA *



DESDE 2.000 U.F

- 25.000 m2 de parque recreativo y áreas verdes
- Piscinas y Quinchos · Ciclovía · Multicancha
- Sala de Cine · Sala Multiuso · Ascensores
- Bodegas · Estacionamientos · Acceso Controlado

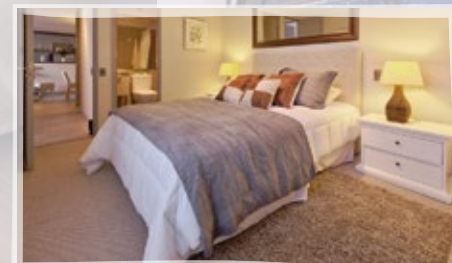


Waldo Alcalde s/n, Camino a San Ramón, **Coquimbo**
Informaciones: www.inmobiliarianova.cl
Fono: (51) 2 558201 - (51) 2 558242

3 DORMITORIOS

1 Y 2 BAÑOS

Brisas de
SAN JOAQUÍN
Condominio - La Serena
ETAPA IV



ENTREGA INMEDIATA

CON HASTA 10% DE DSCTO. *

ANTES DESDE

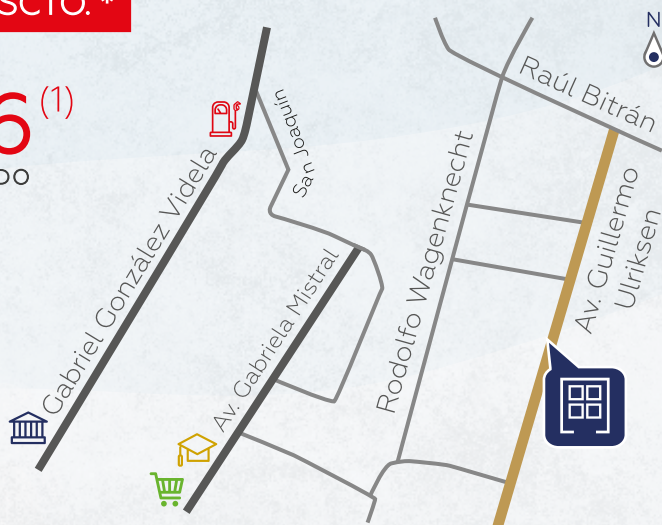
UF. 2.240⁽¹⁾

AHORA DESDE

UF. 2.016⁽¹⁾

ESTACIONAMIENTO INCLUIDO

- Amplias terrazas.
- Sala Multiuso.
- Piscina y Juegos Infantiles.
- Cocina amoblada y equipada.
- Pisos de cerámica en sala de estar, comedor, cocina y baños.
- Paneles Solares.



SALA DE VENTAS Y PILOTO

Av. Guillermo Ulriksen 1781, La Serena / 9 6878 1576
Lunes a Domingo de 10:30 a 14:00 y 15:00 a 19:00 Hrs.
ventas.brisasdesanjaquin@pacal.cl

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 06/11/2017).

(1) Valor referencial corresponde a depto. 2123. Valor válido hasta 01/12/2017 o hasta agotar stock. * Descuento aplicable en modelos A y B.