

# VidaHogar

*Bienvenida 2018*

## **VITRINA**

Complementos  
para la playa

## **BELLEZA**

El uso de  
autobronceantes

## **DEPORTE**

Francisco  
Varas, Skater

Edición N°33 Diciembre de 2017







Vista real desde el departamento.



Vista desde el edificio.

# VISTA HERRADURA

DEPARTAMENTOS

## PRÓXIMA ENTREGA

2 y 3 dormitorios, con una espectacular vista a Playa Herradura usted podrá disfrutar de este y otros maravillosos paisajes que le ofrece la hermosa ciudad de Coquimbo.



PISCINA



QUINCHOS



JUEGOS INFANTILES



AREAS VERDES



18 CUOTAS



OPORTUNIDAD INVERSIÓN

Ambrosio O'Higgins 670, La Herradura, Coquimbo

+569 5859 2517

[vistaherradura@ecasa.cl](mailto:vistaherradura@ecasa.cl)

Encuétranos en waze

DESDE UF 2.071

Precio corresponde al departamento 65  
Incluye descuento. No incluye estacionamiento ni bodega.

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

Las imágenes, ilustraciones y textos contenidos en este documento fueron elaborados con fines ilustrativos y 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.

OTRO PROYECTO  
**ecasa**  
INMOBILIARIA



**4-6**  
REPORTAJE  
La Serena: el desafío  
de ser capital turística.

**7**  
VITRINA  
Accesorios para la playa.

**8-10**  
VIAJES  
Visita Ovalle este verano.



**11-13**  
DECORACIÓN  
Ideas para la terraza.

**15-16**  
BELLEZA  
Prefiere los autobronceantes  
en verano.

**17-19**  
GENTE  
Claudia Munizaga,  
destacada atleta.



**20 -22**  
SALUD  
Sumo, Smoothies  
y batidos detox.

**23-25**  
DEPORTES  
Francisco Varas, skater.

**26-27**  
ARQUITECTURA  
La tendencia de las casas  
mediterráneas.

**28-30**  
GASTRONOMÍA  
Recetas de ensaladas.

**31-33**  
AUTO  
Las casas rodante.

**34-35**  
PUBLIRREPORTAJE

**36-39**  
SOCIALES  
Evento Vida Hogar.

**REVISTA VIDAHOGAR.** 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](mailto:pmarquez@eldia.la) / Impresión: EDN  
Impresores S.A. / REVISTA VIDA HOGAR ES UN PRODUCTO  
DE EL DÍA.

# CAPITAL TURÍSTICA: EL GRAN DESAFÍO DE LA SERENA

*Ciudad acapara gran parte de los visitantes, no obstante, aún tiene tareas pendientes en conectividad y movilidad.*

A principios de diciembre la consultora Chilescope dio a conocer los resultados del estudio Barómetro Imagen Ciudad y reveló que La Serena era la segunda ciudad más atractiva para vivir y trabajar en Chile, siendo solo superada por Viña del Mar. Esto confirma los atributos que dispone la comuna y que la ha hecho estar siempre en los primeros lugares, especialmente por su calidad de vida.

En esa línea, las autoridades han apostado por consolidar esa imagen y propiciar convertir a La Serena en la capital turística del norte de Chile, asumiendo que más del 80% de los dos millones de turistas que se contemplan entre marzo de 2017 y marzo de 2018, llegan a la ciudad colonial.

Mar, arena, sol, playa, valles, senderos, parques urbanos y un prodigioso borde costero hacen de La Serena un emblema, sin embargo, a medida que aumenta el número

de visitantes -la mayoría desestacionalizados del periodo estival y con un perfil sobre temas específicos- son mayores los requerimientos y las necesidades que demandan.

Ante ello surge la duda: ¿Está preparada la ciudad para ser un destino de clase mundial? Sin querer compararlo con los grandes destinos internacionales, pero sí con los más atractivos de América Latina, ciertamente La Serena aún tiene mucho por progresar. Temas de conectividad, servicios básicos, sistema de atención y una oferta variada surgen como las principales falencias.

## **MUCHO POR HACER**

Durante marzo y diciembre un desplazamiento en automóvil desde cualquier punto de La Serena al centro de la ciudad no demora más de 20 minutos, sin embargo ese panorama cambia radicalmente cuando llega el verano.







Extensas filas colapsan los accesos y la falta de alternativas viales provoca que muchos -lejos de relajarse- se estresen en pleno periodo de descanso.

El alcalde de La Serena, Roberto Jacob, es claro al respecto. "Cada verano, la cantidad de turistas crece bastante, por lo que nosotros nos preparamos para entregar el mejor de los servicios. Parte de nuestro trabajo se ha centrado en cómo mejorar las vías de acceso a los lugares más concurridos de la comuna en conjunto con el Gobierno Regional y los servicios técnicos", manifestó el edil.

En ese sentido existen planes para optimizar vías estructurantes. De hecho, el Ministerio de Vivienda y Urbanismo (Minvu) posee una cartera que, poco a poco, se ha ido concretando para ejecutar nueva vialidad urbana en la comuna. Insertos en el IV Convenio de Programación MOP-Minvu-Gobierno Regional firmado en 2007,



la mayoría de las iniciativas ha avanzado en sus fases, destacando la Doble Vía Pedro Pablo Muñoz - El Santo - Las Garzas y la Doble Vía de Cuatro Esquinas. Ambos proyectos estaban viendo sus estudios de diseño, siendo la principal interrogante a subsanar los altos costos de expropiación.

"Ambos proyectos fueron pensados para mejorar el desplazamiento entre La Serena y Coquimbo, convirtiéndose en una alternativa a la Ruta 5. De hecho, se pensó en un principio que por aquí pasara la locomoción colectiva y dejar la carretera sólo para vehículos particulares. Esto ayudaría mucho a descongestionar", aseveró el presidente de CChC La Serena, Sergio Quilodrán.

Asimismo, se espera que con la concesión del tramo comprendido entre El Panul en Coquimbo y el Puente Fiscal en La Serena, se concrete una de las obras más esperadas: El paso bajo nivel de Francisco de Aguirre con la Ruta 5, el que no solo conservará la mirada urbana desde el centro al Faro Monumental, sino que posibilitará aliviar unos de los nudos viales más complejos de la ciudad. "Este sector es prioritario, ya que conecta hacia la playa y a distintos lugares de La Serena, por lo que cuando se concrete será una opción para mejorar la movilidad en la comuna y la conurbación", explicó la seremi de Obras Públicas, Mirtha Meléndez.



## BORDE COSTERO

La playa es una de las principales virtudes que tiene La Serena y la que hace que casi dos millones de personas la visiten año a año. Eso sí, existe preocupación porque la Avenida del Mar sucumbe ante la llegada de turistas y ante un tráfico que crece por los servicios de comercio y gastronomía.

Si bien existe una vía paralela, la Avenida Pacífico, esta no ha logrado ponerse en valor. "Estamos a la espera que con recursos regionales o sectoriales se pueda dar forma a esta arteria que implica descongestionar la primera línea y consolidar el interés residencial por el sector", precisó el alcalde de La Serena, Roberto Jacob.



# Toques de Color

Una de las prendas clásicas para lucir en la piscina o playa son los vestidos o kimonos blancos. Resaltan el bronceado y son fáciles de combinar. Para complementar la tenuta, ideal es agregar algunos toques de color y brillo en los accesorios.



Anteojos de sol Ray-Ban  
\$119.900  
en [www.falabella.cl](http://www.falabella.cl)

Reloj Nautica  
\$63.799  
en [www.doce34.cl](http://www.doce34.cl)



Sombrero Moon Vasi  
\$9.990  
en [www.ripley.cl](http://www.ripley.cl)



Pulseras Desigual  
\$16.992  
en [www.dafiti.cl](http://www.dafiti.cl)



Saldalias Via Uno  
\$12.495  
en [www.viaunochile.cl](http://www.viaunochile.cl)



Cartera Secret  
\$34.990  
en [www.carterasecret.cl](http://www.carterasecret.cl)



Pareo Toalla Lounge  
\$22.990  
en [www.lounge.cl](http://www.lounge.cl)



# ¿QUÉ HACER EN OVALLE?

CONOZCA LAS ALTERNATIVAS PARA DISFRUTAR ESTE VERANO

*Sitios arqueológicos, un moderno recinto de juegos, iglesias patrimoniales y un parque nacional han fortalecido la oferta turística.*

La región no solo se remite a La Serena y Coquimbo. Es más, la superficie de ambas comunas apenas alcanza el 8% de los 40.580 m<sup>2</sup> que posee la zona y que dispone de interesantes lugares capaces de atraer hasta a los visitantes más exigentes. De un tiempo a esta parte, una de las ciudades que más ha destacado es Ovalle, la que ha sumado a su carácter urbano - rural un fuerte crecimiento inmobiliario, en infraestructura, entretención, hotelería y gastronomía.

Desde que inició sus operaciones en la capital provincial de Limarí hace un año y medio, Ovalle Casino & Resort se ha transformado en uno de los lugares íconos. No solo por la más moderna sala de juegos y sectores de apuesta, sino que también por los servicios complementarios aparejados al proyecto. Su gerente comercial, Paula Gacitúa, considera que el recinto le dio un valor agregado a la comuna. "Ovalle Casino & Resort no sólo es la principal zona de entretención del Valle de Limarí, sino que también representa un atractivo turístico para el sector, ya que ofrecemos un servicio de primer nivel", precisó.

En esa línea, Gacitúa resaltó que "destacan prestaciones de hotelería, gastronomía, wellness, entretención, cultura y espectáculos, oferta que los visitantes pueden disfrutar a un precio asequible y dejarse encantar por la maravillosa vista que otorga la naturaleza característica del lugar".

En el complejo se cuenta con un hotel de 4 estrellas con 78 habitaciones diseñadas e inspiradas en la cultura diaguita, además de un casino con la tecnología más moderna de Chile y que posee 238 máquinas de azar, 14 mesas de juego y 60 posiciones de bingo. "También contamos con un Wine Spa con tratamientos para la purificación del cuerpo a través de vinoterapia, especial para las personas que buscan un momento de relax y desconexión", agregó Paula Gacitúa.

Si es amante de la buena mesa, Ovalle Casino & Resort dispone de cinco restaurantes: Fascino, de comida italiana; Cárcava, un restaurante gourmet dedicado al mundo del vino; Allpi, buffet libre; Patay, desayunador buffet y



SportBar, lugar donde la gente podrá disfrutar de tablas, hamburguesas y variadas opciones de tragos.

Si sus preferencias van en dirección a los shows artísticos, en el recinto de azar ovalino cada semana se exhiben diversos espectáculos para las personas que asistan a la sala de juegos con diversas promociones a precios asequibles para cualquier bolsillo.

### SITIOS ARQUEOLÓGICOS

El turismo de especialidades es uno de los que más ha crecido en Ovalle, principalmente por el desarrollo de áreas arqueológicas y patrimoniales. Una de las que más ha llamado la atención es el Valle del Encan-

to, lugar ubicado en un entorno de fuertes colores verdes y a 19 kilómetros de Ovalle por la carretera que conecta con Socos.

En esta quebrada se han hallado una variedad de rocas con símbolos antiquísimos de culturas ancestrales y que tienen una data de más de dos mil años. Aquí es posible empaparse de las señales dadas por pueblos originarios que habitaron la zona y que dejaron como legados rocas con petroglifos, piedras y pictografías. Valle del Encanto fue descubierto en 1946 y fue declarado como monumento histórico nacional en febrero de 1973. Existe una zona de picnic y guía turístico con valores módicos que no superan los \$1.000 por persona.

### VESTIGIO PATRIMONIAL

Otro monumento nacional ovalino es la Iglesia parroquial de Barraza diseñada por el arquitecto italiano Joaquín Toesca. Ubicada a 30 kilómetros de la capital provincial, se ha transformado en un ícono por los contenidos históricos que actualmente están en exhibición y donde es posible constatar la existencia de imágenes de la época de la Colonia, artículos religiosos y libros que datan de fines del siglo XVII. Si le interesa llegar a Barraza, hay colectivos que salen desde la plaza de armas y tienen un costo de \$2.000 por persona.



PARA EL DESCANSO QUE MERECE,  
ESCÁPATE A OVALLE CASINO & RESORT

PARA RESERVAS ESCRÍBENOS A [RESERVAS@OVALLECASINORESORT.CL](mailto:RESERVAS@OVALLECASINORESORT.CL)  
O LLÁMANOS AL F: 53 - 2655104  /OVALLECASINORESORT



### CONTACTO CON LA NATURALEZA

Si junto a su familia disfruta del contacto con la flora y fauna, Ovalle tiene uno de los lugares más atractivos del país: El Parque Nacional Fray Jorge que presenta casi 10 mil hectáreas de superficie. Aquí se encuentran ecosistemas semiáridos de bosque valdiviano y un mirador para divisar el paisaje marino.

Si se animó a ir, el acceso tiene costos diferenciados. Adulto nacional \$3.000 y menor nacional \$1.500; en tanto los ciudadanos extranjeros pagan \$6.000 en caso de ser mayores de edad y \$3.000 si son menores.

El alcalde de Ovalle, Claudio Rentería, hizo un llamado a los visitantes a conocer los atractivos de la comuna. "Esperamos que no solo durante el verano, Ovalle sea una opción para disfrutar en familia, sino que también durante todo el año, y para ello hemos dispuesto de una variada oferta que esperamos sea del gusto de quienes nos visiten", aseveró.



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](http://www.serenasuite.cl)



# Principales tendencias para decorar tu terraza

*En verano, las terrazas y los balcones adquieren mayor protagonismo. El sol y el calor invitan a pasar más horas al aire libre, por lo que es fundamental quitar el polvo del mobiliario exterior y volver a darle vida a estos espacios abandonados durante los meses de invierno. Sigue las siguientes recomendaciones.*



A la hora de decorar una terraza o balcón hay que tener en cuenta factores como el tamaño, las vistas, a qué hora y en que orientación recibe el sol, estilo que se quiere domine el espacio y la paleta de colores.

Según los expertos, aunque para esta temporada estival seguirán predominando los tonos neutros, en especial el blanco y el gris, también están de moda las terrazas muy coloridas, especialmente en los muebles. Para los más conservadores, se recomienda apostar por los tonos neu-



tros para las piezas de mobiliario, e introducir los colores más atrevidos en textiles como cojines, mantas y objetos decorativos.

No se extrañe si encuentra en tiendas llamativas piezas en tonos metálicos, porque los cobrizos, los dorados y los plateados también son tendencia en la decoración de terrazas. En cuanto a los materiales, imperan los naturales, aunque las fibras sintéticas y el aluminio empiezan a ganar terreno.

Si bien los gustos personales son importantes al decorar cualquier espacio, no está de más conocer cuáles son las tendencias en decoración de exteriores del momento, sobre todo si queremos tener una terraza a la moda.

### CONTINUIDAD INTERIOR - EXTERIOR

La lleva mantener una línea estética similar entre los espacios interiores y los exteriores del hogar, diluyendo la barrera aparente entre dentro y fuera, lo que permite dar amplitud visual a las viviendas, fundamental si se considera los metrajes actuales de casas y departamentos.

¿Cómo lograr que la terraza o el balcón sea una extensión del living o salón? Por ejemplo, utilizando el mismo suelo o un estilo de muebles similar o apostando por los mismos tipos de textiles y diseños tanto para el interior como el exterior. Además, para conseguir este efecto de continuidad, es ideal que puertas y ventanas entre ambos espacios estén abiertas el máximo tiempo posible.

### RUSTIC-CHIC

El estilo rural o rústico se impone este año con escenarios en los que la madera, el ratán y el mimbre son las estrellas. En el caso de terrazas, es buena idea que lo combines con elementos modernos y elementos naturales para conseguir un ambiente cálido y acogedor. Sencillos consejos para lograr este estilo son repartir cajas de fruta tanto en el suelo, a modo de asientos, como en las paredes, haciendo las veces de estantes, o hacer una mesa de centro con pallets. Agregar detalles en arcilla o piedra y canastos de mimbre como objetos decorativos son imprescindibles para completar el look.





### ESTILO NORDICO.

El estilo nórdico ha ido ganando terreno en la decoración de interiores y este verano llega a las terrazas. Sus características siguen siendo los tonos claros y homogéneos en la madera, el blanco y los pasteles (azules, rosados y mint) en los textiles y la sencillez de formas.

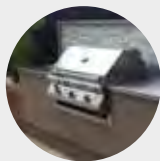
### NAVY O MEDITERRÁNEO.

No es verano sin el tradicional estilo naval a rayas azules y blancas. Este año se predomina tanto en vestuario como en decoración de exteriores. Al tradicional diseño textil, se deben acompañar elementos marinos como maderas desgastadas y aparejos de pesca, anclas, timones y tatuajes estilos Sailor Jerry son imprescindibles para completar la ambientación.

Si quieres apostar por este estilo, puedes probar a decapar tus muebles y a llenar de azules marinos aquellos elementos que no sean de madera o metal.

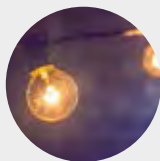


## DOS DETALLES FUNCIONALES



### PARRILLAS

Un elemento que no puede faltar en una terraza o balcón es una parrilla o asadera. En el mercado se encuentran de todo tipo y tamaño, pero debes saber que cada vez se llevan más los diseños multifuncionales, que son los que permiten hacer prácticamente de todo y cuentan con detalles muy prácticos, como termómetros inteligentes o accesorios para hacer sándwiches.



### ILUMINACIÓN EXTRA

Si bien los días de verano son más largos, el uso de la terraza o el balcón por las noches para capear el calor obliga a pensar en la iluminación de este espacio. La recomendación es a la luz general sumar elementos de iluminación extra, como guirnaldas de luces, farolillos o velas.



branding  
editorial  
web

[contacto@lindaestudio.com](mailto:contacto@lindaestudio.com) / +569 82393684





# Autobronceantes, para lucir una piel más saludable durante el verano



*Si se elige un producto de calidad y se aplica de manera adecuada, se puede lucir el color de piel deseado durante todo el año y no solo en la época estival.*

Cada vez se toma más conciencia de lo dañina que es la exposición al sol sin protección. Atrás quedaron las sesiones en el solárium o las largas horas en la playa o piscina sin más que un poco de aceite en la piel.

Actualmente, las mujeres están comenzando a optar por los autobronceantes que se pueden obtener en cualquier farmacia. Si bien existen numerosas marcas para elegir, los especialistas recomiendan preferir los productos de dermocosmética. Pero ¿qué hay que tener en cuenta antes de comprar un autobronceante? Lo primero que hay que saber es que en general son inocuos y no obstruyen los poros, pero sí podrían, en algunos casos, generar alergia. Por esta razón siempre es mejor probarlo en un área antes de aplicarlo en todo el cuerpo.



Respecto al color, hay varios dependiendo el tono de piel de la persona. Es importante ir de menos a más, hasta adquirir el color que se desea. Hay que tener cuidado en la elección, ya que algunos tiñen la piel de un color muy naranja.

En cuanto a la textura, se puede encontrar lociones, cremas, gel y spray. Para las pieles más secas se recomiendan las cremas, mientras que las otras alternativas son para las más grasas.

Su aplicación, en tanto, depende de las indicaciones de cada fabricante, las que hay que leer cuidadosamente, debido a que de esto dependerá que el bronceado se vea de manera uniforme. En lo que hay que poner especial atención son en los codos y rodillas, ya que estas zonas son gruesas y con pliegues que tienden a absorber más el producto quedando muy teñidas.

Como recomendaciones generales, para obtener un mejor resultado, se aconseja: exfoliar la piel cada 10 días para que esté más lisa y dure más el bronceado, usar crema hidratante antes y después de ponerse el producto y, de preferencia, aplicarlo después de la ducha.

Y ¡ojo! el autobronceante, según los especialistas, no se usa a diario, sino que entre 4 a 5 días y, lo más importante, no protegen contra la radiación UV, por lo que siempre se debe aplicar un filtro solar 20 minutos antes de cada exposición al sol.





# CLAUDIA MUNIZAGA, ATLETA MÁSTER:

*Viviendo su mejor vida*

*La destacada velocista se colgó al cuello 9 medallas de oro y una de plata sólo en 2017. Logros que se suman a los numerosos títulos nacionales, sudamericanos y hasta mundiales que ha amasado en una carrera que empezó a los 43 años. Un ejemplo de que nunca es tarde para perseguir un sueño y que ni la edad, ni la maternidad son obstáculos para ser un deportista de alto rendimiento a nivel mundial.*





Cerrando un año lleno de medallas de oro y éxitos deportivos encontramos a la destacada atleta máster, Claudia Munizaga Urrutia, que en la última década se ha coronado múltiples veces campeona nacional, sudamericana y mundial gracias a lo que ella misma atribuye al esfuerzo, perseverancia y profesionalismo con que ha enfrentado esta segunda fase de su carrera deportiva, que retomó recién a los 43 años, ya casada y madre de seis hijos.

Este 2017, Claudia se colgó cuatro oros olímpicos en los World Master Games, competencia desarrollada en Auckland, Nueva Zelanda, entre el 21 y 30 de abril, que reunió a 28 mil deportistas de 100 países que compitieron en 28 disciplinas. Las preseas correspondieron a las 4 pruebas en que participó: 100 y 200 metros planos, 300 y 80 metros con vallas.

Además, en reconocimiento a sus logros, fue invitada a competir en una exhibición que reunió a las 8 mejores marcas sudamericanas de atletismo máster en 200 metros en la categoría 45 años y más, que se realizó en el marco del Campeonato Sudamericano de Atletismo celebrado en junio en Asunción, Paraguay. “Éramos solo 2 atletas de categoría 50 años, el resto eran de categoría 45 años, pero de todas formas yo gané los 200 metros plano y fue lindo porque tocaron el himno nacional en el podio. En todo el torneo nuestro himno sonó solo dos veces y una de ellas fue por mí, lo que es muy emocionante”, puntualiza.

Finalmente, en el XIX Sudamericano de Atletismo Máster que tuvo lugar en Santiago, la semana del 6 al 12 de noviembre, Claudia Munizaga consiguió 4 medallas de oro en 100 y 200 metros planos, 80 metros vallas y la pos-

ta 4x100 metros; una medalla de plata en Salto Alto y un récord sudamericano.

“Este ha sido un año de puros éxitos, que son el resultado del esfuerzo, la perseverancia y la autodisciplina. Esfuerzo en todo aspecto, porque compatibilizar diariamente el ser mamá, trabajar, llevar la casa, todo requiere de muchos malabares y carreras, pero estoy feliz de hacerlo. Hay un premio a todo ese esfuerzo y eso es lo más reconfortante”, explica la velocista.

Convencida que la actividad física es fundamental para llevar una vida sana y feliz, Claudia ha realizado deportes toda su vida. Practicó atletismo en el colegio, llegando a ser seleccionada desde Primero a Cuarto Medio, cuenta que le apasionaba, pero sus estudios universitarios de Ingeniería fueron demasiado absorbentes y debió abandonarlo.

“Yo me casé a los 24 y tuve guagua al tiro, mi última guagua la tuve a los 38. Siempre, toda mi vida hice actividad física, abdominales en la casa o gimnasio, que me gustaba, pero no me llenaba completamente, no era lo que yo estaba buscando”, afirma.

Lo que estaba buscando lo encontró al acompañar a su hija mayor a sus prácticas de atletismo, cuando ésta cursaba Segundo Medio. “Yo la llevaba a entrenar al Estadio La Portada, a la playa y de a poco empecé a entrenar con ella, hasta que un día entrené en el estadio con zapatillas de clavo y todo. Entonces, su entrenador, Peter Gross me dijo que no me quedara en la casa, que tenía condiciones y que por qué no entrenaba con ellos. En ese momento algo me hizo click y supe que retomar el atletismo era lo que me apasionaba.”



De ahí en adelante, debió reorganizar su vida “porque los niños eran chicos todavía”, por entonces sus seis hijos tenían entre 3 y 15 años, por lo que no fue fácil encontrar tiempo para entrenar. “Al principio yo entrenada los martes y los jueves, pero a poco andar te entusiasmas y vas sumando días, te vas haciendo el espacio, porque en la medida que le vas dando prioridad, la agenda se va reordenando. Mis niños también se empezaron a acostumbrar a que el entrenamiento era parte de mi vida, que era importante para mí, y se adaptaron, como familia nos programamos en torno a ello”, comenta Claudia Munizaga.

Agrega que fue entrenando más, pero no en horas, sino en ser más matea, aumentando la intensidad. “Me lo fui tomando como un trabajo más, de manera más profesional”, precisa. Y quizás fue eso lo que determinó el rápido paso del hobby a la competencia. Empezó a entrenar en septiembre y en noviembre del año siguiente, ya estaba participando en su primer Campeonato Nacional en Concepción, en el cual lideró los 100 y 200 metros planos y la Posta 4x100 en su categoría. Desde entonces Claudia Munizaga ha liderado las competencias nacionales, superando año a año sus propias marcas y resultados.

Alentada por este resultado, su nueva meta fueron los torneos sudamericanos, en el primero que compitió, en Rosario, Argentina, alcanzó el segundo lugar, su revancha llegó en el Sudamericano de Santiago de 2010 en que se coronó como campeona en 100 y 200 metros planos y 80 metros con vallas.

Al año siguiente, fue su primer Campeonato Mundial en Sacramento, Estados Unidos, donde el nivel competitivo era muy alto, por lo que la meta era quedar dentro de los 10 primeros lugares “y lo conseguí, quedé entre las ocho primeras en 100 y 200

metros planos, en la final, lo cual era un premio a mi esfuerzo, porque el podio era un sueño”, puntualiza.

Un sueño que pudo alcanzar en Lyon, Francia, el año 2015, en que consiguió medalla bronce en los 100 metros planos. “Fue un momento muy especial, porque en ese viaje me acompañaron mi marido y mis papás, ellos nunca me vieron en torneos escolares y vinieron a verme correr ya adulta, con medalla y podio”, destaca la atleta.

Claudia Munizaga, quien trabaja media jornada en CMSG y es además presidenta del Club Atlético Inglés, que congrega a más de 40 personas, niños y adultos, quiere ser un ejemplo de que nunca es tarde para perseguir un sueño y que ni la edad, ni la maternidad son obstáculos para ser un atleta de alto rendimiento a nivel mundial.



“Yo estoy muy orgullosa de mí misma, de que con esfuerzo, entusiasmo, actitud positiva y perseverancia puedes lograr metas, de que nunca es tarde para retomar una pasión, porque las marcas que yo tengo hoy en día son mucho mejores que las que tuve cuando corría en el colegio y eso me lleva a preguntarme si quizás hubiese puesto entonces la dedicación que pongo ahora hubiera sido una atleta muy destacada con buenos resultados a nivel sudamericano y mundial. No fue así, pero lo estoy haciendo ahora y lo estoy disfrutando mucho más, porque lo hago más madura con una mentalidad que privilegia el disfrutar del deporte, los entrenamientos, pasarlo bien, escuchar mi cuerpo y sus ritmos, en que competir y ganar no es la meta en sí misma, sino la consecuencia de un trabajo bien hecho”, reflexiona la deportista máster.

# ZUMOS, SMOOTHIES & BATIDOS DETOX

*“A la mezcla no se le debe incorporar azúcar y en lo posible tampoco endulzante y hay que evitar mezclarlos con cereales, lácteos, masas, té y café, para promover su correcta digestión y obtener los beneficios mencionados”.*

Libres de endulzantes, lácteos y productos procesados, los batidos poseen un gran contenido nutricional y energético. Al ser altos en agua y fibra ayudan al tránsito intestinal y la depuración de la sangre. Además, aportan valiosos nutrientes esenciales como vitaminas, antioxidantes y minerales. Generan saciedad y fortalecen el sistema inmune.

Hoy en día se han convertido prácticamente en una moda. Los podemos encontrar en blogs de comida saludable, veggio, locales comerciales, restaurantes e incluso supermercados.

Pero primero que todo debemos saber diferenciar a cada uno de ellos:

**ZUMO:** Líquido extraído de frutas o verduras de manera manual por medio de un exprimidor, sin pulpa ni fibra, aporta enzimas, minerales, vitaminas y fito nutrientes. Da una pausa al sistema digestivo, pero tienden a aumentar los niveles de insulina, se debe tener cuidado con la cantidad de frutas a utilizar y privilegiar el uso de verduras con bajo contenido de carbohidratos. Deben tener principal cuidado aquellas personas que padecen resistencia a la insulina o diabetes.

**BATIDO:** En los batidos predominan los elementos sólidos sobre los líquidos. Se hacen en base a frutas y verduras opuestamente a los zumos, en los batidos sí se incluye la pulpa, lo que ayuda a que la bebida sea más espesa.



Por: Constanza Jiménez  
 Nutricionista  
 Consulta El Santo  
 Centro Médico y Rehabilitación  
 tel. (51) 252 2273  
 Instagram: constanzanutricion  
 Pág web: [www.constanzanutricion.cl](http://www.constanzanutricion.cl)



Toda la pulpa y la fibra, ayudan a eliminar toxinas a través del tracto digestivo, la fibra equilibra el azúcar en sangre y dan mayor saciedad y energía.

**SMOOTHIE:** Es muy similar a un batido, elaborado a base de zumos o batidos de frutas, pero con una característica, tiene un elemento congelado, ya sea helado o yogur congelado.

Las frutas y verduras son excelentes fuentes de vitaminas, minerales, agua y fibra, por lo que ingerir todos estos nutrientes de manera concentrada en un batido o jugo, podría ser una forma de aumentar su consumo y obtener sus propiedades. Siempre y cuando se incorporen dentro de una dieta balanceada, ya que su uso exclusivo y permanente, puede producir déficit nutricional y otros riesgos.

Lo ideal es que siempre contengan frutas y verduras crudas y con cáscara, tanto para conservar sus nutrientes como para aumentar su aporte de fibra dietética. Sin embargo, también existen algunas máquinas más sofisticadas como las prensadoras en frío, cuyo exprimido menos invasivo y más lento saca jugos tradicionales, manteniendo aún más su calidad nutricional.

La combinación de un jugo o batido ideal, es de un 30% de fruta y 70% de verduras, ojalá verdes como el kale, espinaca, algas y vegetales ricos en agua como pepino y apio, así no son altos en azúcares. Las hojas aportan clorofila, un desintoxicante de la sangre, poseen aminoácidos

y omega 3. La idea es aumentar la cantidad de fibra, alimento de las bacterias benéficas del intestino y estimulantes del tracto gastrointestinal.

A la mezcla no se le debe incorporar azúcar y en lo posible tampoco endulzante y hay que evitar mezclarlos con cereales, lácteos, masas, té y café, para promover su correcta digestión y obtener los beneficios mencionados.

Lo ideal es comenzar el día tomando un vaso de agua con limón en ayuna para alcalinizar el Ph o incorporar uno de estos batidos. Se deben tomar en las mañanas, y no combinarlos con otros alimentos ni después de otras comidas, ya que al ser de tan rápida digestión, pueden fermentar sus azúcares con facilidad al quedarse detenidos por más tiempo en el tracto digestivo. Se deben tomar lentamente, así se evitan molestias gastrointestinales. Siempre tratar de preferir frutas de estación, y se puede agregar jengibre y cúrcuma, excelentes antibióticos naturales.

También en estas épocas de calor, es de vital importancia el consumo de agua, ya que estamos compuestos por un 80% de ella, y sin agua o poca cantidad, el cuerpo no puede llevar los nutrientes a todos los tejidos y órganos, no podría regular la temperatura ni el peso corporal. Sin agua, los riñones no realizarían su trabajo depurativo y estaríamos acumulando toxinas. No solo sirve para hidratarnos, también para limpiarnos. Si no eres fanático del agua purificada, puedes realizar aguas con frutas y/o hierbas; son una muy buena opción.

En general, las toxinas las encontramos actualmente en todas partes, principalmente en la gran cantidad de aditivos en los alimentos procesados, alcohol, metales pesados, medicamentos e incluso productos cosméticos. Por lo que siempre, la mejor manera de evitar una sobrecarga de toxinas es a través de la adquisición de hábitos de vida saludable, lo que incluye una alimentación equilibrada, lo más natural posible, no fumar ni abusar del alcohol, realizar ejercicio e intentar manejar el estrés y vivir feliz.

## Zumo verde (1 vaso)

### Ingredientes:

- ¼ de pepino
- 1 tallo de apio
- ¼ de naranja

### Preparación:

Si no tienes extractor:

- Lavar frutas y verduras.
- Cortar en trozos pequeños.
- Procesar todos los ingredientes en la licuadora (puedes agregar un poco de agua si es necesario).
- Colar la mezcla (de esta manera se separará el jugo de la fibra).
- Beber y disfrutar.



## Batido verde (1 vaso grande)

### Ingredientes:

- 1 hoja de kale
- 1 manojo de espinaca
- ½ manzana
- 1 ramita de apio
- 1 vaso de agua

### Preparación:

- Lavar frutas y verduras.
- Cortar en trozos pequeños.
- Agregar todos los ingredientes a la batidora y mezclar.
- Si esta muy espeso se puede agregar un poco más de agua.
- Servir y tomar.



# EL SKATE COMO ESTILO DE VIDA

## FRANCISCO VARAS, SKATER

*El rider coquimbano es uno de los pocos exponentes de este deporte extremo que ha hecho de la patineta una ocupación de tiempo completo. Compite con éxito y participa en exhibiciones en el país y el extranjero, tiene una escuela que enseña a 20 niños y niñas, y su propia marca.*



Veinte de sus 28 años, Francisco Varas, los ha pasado encima de su skate. Esa pasión que partió como un “juego de niños”, intentando replicar los movimientos de su hermano mayor encima de su patineta en tiempos robados y luego como un hobby practicando incansablemente en el skate heredado, lo convirtió con los años en un deportista de alto nivel que ha ganado varios campeonatos y podios a nivel nacional y ha representado exitosamente a Chile en esta disciplina deportiva en el extranjero.

Más aún, pese al estigma social que todavía recae en el skate, Francisco, más conocido en la escena nacional como “Varilla”, ha hecho de este deporte una ocupación de tiempo completo.



“Yo empecé a practicar el skate en un tiempo en que no habían SkateParks, patrocinadores ni la exposición a través de las redes sociales. Practicábamos en la calle y por amor al arte, pero el hecho de no bajarme nunca del skate generó que a la larga pudiera cosechar algo bueno, sembré durante tantos años, que cuando se introdujo el skate profesional en Chile, con las marcas y los auspicios, me ha tocado comenzar con ese proceso y ha sido súper bueno, me ha permitido viajar, he tenido buenos auspiciadores, me han abierto harto las puertas para poder ir a otros países y otros continentes”, señala Francisco.

El skater explica que en Chile es súper difícil vivir del skate y que son pocos los afortunados que pueden vivir de él, “que tu estilo de vida sea el skate”, pero que él lo ha conseguido, aunque no como rider – como se conoce a los deportistas destacados en disciplinas extremas como skate, surf, BMX y snowboard que reciben auspicios comerciales por ello -, sino gracias a que ha instalado en Coquimbo su propia academia, Escuela de Skate IV, y tiene su propia marca.

Porque para Francisco Varas el skateboarding es un estilo de vida, no duda que es su deber compartir el conocimiento acumulado. “Lo ideal para cualquier deporte es partir chico, entonces de ahí nace esta idea de generar un semillero, de compartir el conocimiento y desde chicos mostrarles que el skate no solo es entretenido sino que es el medio estilo de vida, que te enseña de todo un poco desde estado físico y alimentación saludable, has-

ta aprender cómo ser perseverante, a caerse mil veces y parase, a asumir la frustración de a veces no lograr algo, pero que la vida sigue, que son valores que les servirán siempre”, afirma.

Una iniciativa que ha tenido una muy buena recepción, ya que en sus dos años de funcionamiento la Escuela de Skate IV cuenta ya con 20 asistentes, niñas y niños, cuyas edades van desde los 3 años y 8 meses, hasta los 15 años, y con 5 instructores en planta.

“La recepción de la ciudad ha sido increíble porque igual estamos sacando a los chicos de la nueva enfermedad que es la obesidad y de la obsesión con la tecnología, porque si antes los papás nos entraban de la oreja, hoy los sacan de la casa de una oreja, resume. Afortunadamente nos ha tocado un grupo de papás que son súper comprometidos con sus hijos y muy agradecidos por los cambios que han experimentado todos estos pequeños, los avances están a la vista y vamos a seguir creciendo”, indica el Varilla.

Y los planes para el 2018 son ambiciosos. La Escuela de Skate IV contará con su propio complejo deportivo, que se ubicará en la Avenida del Mar, entre Cuatro Esquinas y El Faro, el que tendrá su propio SkateCamp, rampa, un espacio para hacer Street, tienda y cafetería. “Todas las actividades van a girar en torno al skate, pero también se va a practicar yoga y surf, porque estamos a pasos de la playa”, precisa el deportista.

Entre los proyectos para el año venidero de Francisco Varas, en su calidad de skater, indica que se “viene un nuevo viaje a Europa, donde participaré en varios cam-



peonatos”. Añade que espera contar con el apoyo de la Municipalidad de Coquimbo, porque están trabajando juntos a través de la Escuela de Skate IV en dos proyectos ya aprobados de nuevos SkateParks para la comuna y en la realización de escuelas de skate municipales para sectores vulnerables.

“Vamos a estar haciendo clases y eventos y activando el skate en la zona, porque el objetivo es mover a las nuevas generaciones a practicar el skate y asegurar nuevas semillas que permitan renovar y darle continuidad a esta actividad en la región y el país”, sostiene.



## ¿CUÁL ES EL NIVEL ACTUAL DEL SKATE?

La polémica fue zanjada el año pasado, el skateboarding será uno de los nuevos deportes olímpicos en Tokio 2020, cabe entonces preguntarse cuál es el nivel de esta disciplina, de larga historia, en nuestro país.

Según Francisco Varas, Chile tiene muy buenos skaters y riders, “pero el principal problema es que está muy centralizado”. Explica que los deportistas de Santiago cuentan con el respaldo de patrocinadores que les permiten representar al país en el extranjero en buena forma, pero que para que los exponentes regionales la situación es más compleja. “En regiones cuesta mucho conseguir auspicios, que es lo que permite tirar para arriba, porque no todos tienen plata para solventar la práctica del skate, que es un deporte muy caro”.

Respecto de la realidad regional, el ‘Varilla’ puntualiza que “lo que tenemos es bueno, pero hay poco, porque falta que las municipalidades potencien, que las marcas potencien, falta un apoyo generalizado, integral y más estable para que no se pierdan las nuevas generaciones”.

Participa junto a Vida Hogar y gana una gift card con 2 sesiones de cabina de infrarrojo en Bella Serena.

# CONCURSO



Ingresar a nuestro FanPage de Facebook  
Revista Vida Hogar o enviarnos un mail a  
**revistavidahogar@gmail.com**  
nombrando 3 programas de radio Místral (95.1 f.m.).  
Felicitamos a **Luisa Araya R.**, ganadora de nuestro  
concurso anterior.

**Vida  
Hogar**

*Bella Serena*

*Alta calidad en estética integral*



# EL BOOM DE LAS VIVIENDAS ESTILO MEDITERRÁNEO

*Las tradicionales casas chilenas han cedido espacio a nuevos estilos arquitectónicos y, dentro de ellos, los modelos mediterráneos parecen ser uno de los preferidos por las familias chilenas. Aquí revelamos dónde están sus principales ventajas y atractivos.*

En el último tiempo, las fachadas de las viviendas nuevas han experimentado cambios en los estilos arquitectónicos. Ya se puede observar una presencia importante de casas mediterráneas, las que de a poco comienzan a ganar terreno frente a estilos más tradicionales, como el chileno o provenzal.

En general, las casas mediterráneas se caracterizan por tener grandes ventanales, fachadas blancas y formas simples. De acuerdo a Ana María del Río, gerente Comercial de Siena Inmobiliaria, otro de sus atributos se relaciona en la posibilidad de combinar la modernidad exterior con distribuciones interiores vanguardistas, zonas nobles de gran espacio y luminosidad, pudiendo ser casas más sustentables energéticamente, generando incluso bajas necesidades de iluminación artificial. Además, las líneas minimalistas son otra característica al interior de las viviendas.

“Este estilo nace de la arquitectura popular en la costa del Mar Mediterráneo, donde se edificaron viviendas aisladas, con patios, y cuya distribución en horizontal, se encuentra contrastada con el paisaje por su color blanco. En Chile, este tipo de casas se ha adaptado muy





bien al estilo de vida de la familia chilena”, explica Ana María del Río.

De acuerdo a su experiencia, los compradores valoran mucho la estructura modular de la casa mediterránea “pues permite aprovechar mejor los espacios y son muy flexibles a posibles ampliaciones, un atributo que finalmente la hace muy atractiva frente a otras alternativas que no son tan flexibles”, concluye la ejecutiva de Siena.

### **En La Serena**

En la capital regional hay inmobiliarias que han realizado este tipo de proyectos y algunas de ellas aún tienen unidades a la venta. Se le puede encontrar en el sector oriente, Cerro Grande, La Florida y Las Compañías. Se trata de casas de dos pisos, con hasta 5 dormitorios y 4 baños, entre 55 y 137 metros cuadrados, estacionamientos y cocinas equipadas.

Para quienes prefieren la madera, el modelo mediterráneo también está disponible en empresas que venden casas prefabricadas. Las hay en distintos tamaños y con ofertas en kit básicos y completos.

La otra alternativa que se puede aprovechar en la región, son las casas a la medida. Oficinas de arquitectura pueden hacer un diseño según las necesidades de cada familia y a orillas de la playa, como lo hicieron en sus inicios los habitantes del mar Mediterráneo.



# TIEMPO DE ENSALADAS

*Cuando comienza el verano no hay nada más fresco que disfrutar de una sabrosa ensalada. Aquí, algunas recetas de El Gourmet para hacer en casa y probar en familia.*

## *Cous Cous con cítricos y mariscos.*

### **Ingredientes**

- Kanikama 100 g
- Berberechos 100 g
- Pomelo rosado 1 unidad
- Hinojo 150 g
- Arvejas 100 g
- Cous cous 150 g
- Sal y pimienta a gusto
- Tubos de calamar limpios 150 g
- Cebolla colorada 1/2 unidad
- Mejillones con valva 150 g
- Vinagre de vino blanco 30 cc
- Vino cosecha tardía 50 cc
- Caldo de vegetales 500 cc
- Aceite de oliva 100 cc
- Camarones 150 g
- Naranja 1 unidad

### **Preparación de la receta**

- Hidrate cous cous en 500 cc de caldo hirviendo durante 5 minutos. Emplee el mismo volumen de caldo que de cous cous.
- Corte 150 g de hinojo y media cebolla colorada. Es más suave y luce más bonita que la cebolla común. Pele y corte una naranja en gajos.
- Repita el mismo procedimiento con el pomelo.
- Luego corte kanikama en pequeños trozos y calamares en medias rabas. Pasemos ahora a la cocción.
- Agregue aceite y vierta 100 g de berberechos. Condimente con sal y pimienta. Normalmente



- se compran cocidos, pero si prefiere cocinarlos, debe saltearlos solo por 1 minuto para que no se pasen. Haga lo mismo con 150 g de camarones.
- Prepare una vinagreta.
- En un bowl coloque un puñado de sal, 30 cc de vinagre de vino blanco y 50 cc de vino cosecha tardía, un sabor dulce que deberá cocinarse hasta volverse más espeso.
- Para terminar, solo agregue 100 cc de aceite de oliva.
- Coloque primero el cous cous, luego la cebolla morada, las finas tiras de hinojo, los trozos de kanikama, arvejas y todos los frutos de mar: calamares, berberechos y, por último, los camarones.
- Mezcle la preparación y añada los gajos de pomelo y naranja.
- Bañe la ensalada con la aromática vinagreta.
- Acompañe con una burbujeante copa de champagne.





### Preparación de la receta

- Para comenzar, limpiamos bien la lechuga, reservamos. Luego, limpiamos el apio y cortamos en trocitos finos. Limpiamos las manzanas y cortamos en cubitos.
- Luego, preparamos la mayonesa emulsionando la yema (con la sal y un poco de pimienta) y el jugo de limón y agregando, de a poco y en forma de hilo, el aceite de oliva suave. Con menos de una taza, para una yema grande, será suficiente.
- Condimentamos todos los ingredientes con la mayonesa y presentamos en un plato con la lechuga cortada en trozos. Espolvoreamos con nueces y pasas.
- Servimos.
- Nota: esta mayonesa está preparada para ser consumida rápidamente. De lo contrario, se sugiere utilizar otro tipo de mayonesa.

## Caprese

### Ingredientes

- Tomate perita 2 unidad
- Sal y pimienta a gusto
- Hojas de albahaca, cantidad necesaria
- Queso Mozzarella 200 g
- Aceite de oliva 30 cc

### Preparación de la receta

- Primero desmenuzar la mozzarella con las manos. Si lo desea, también puede cortarla en rodajas.
- Colóquela en un bowl.
- Luego seleccione unas hojas frescas de albahaca y córtelas en finas y pequeñas tiras.
- Incluya la albahaca en el mismo bowl de la mozzarella.
- Condimente con aceite de oliva, sal y pimienta negra. Mezcle.
- Dejar reposar esta preparación en la nevera por alrededor una hora.
- El último paso es incluir los tomates. Córtelos en pétalos sin extraer la piel.
- Si tiene tomates cherry, córtelos a la mitad.
- Presentación. Deberá intercalar sus ingredientes: el queso, los tomates y añada unas hojas más de albahaca.

## Waldorf

### Ingredientes

- Apio 2 ramas
- Lechuga escarola 1 unidad
- Manzanas 2 unidades
- Nueces pecanas 125 g
- Pasas rubias 125 g

### Para la mayonesa casera:

- Sal y pimienta
- Jugo de limón
- Aceite de oliva suave
- Yema de huevo 1 unidad

## Pasta y atún

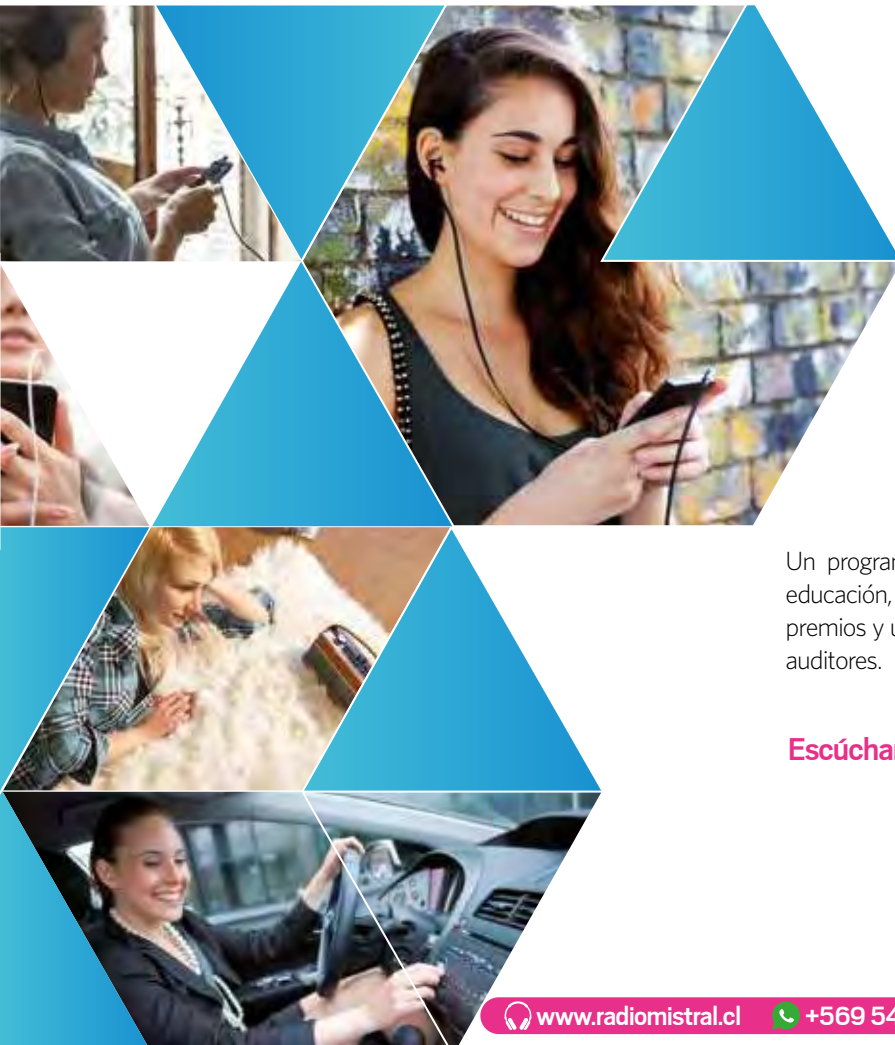
### Ingredientes

- Atún en aceite 150 g
- Aceitunas descarozadas 20 g
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Tomates perita 2 unidades
- Sal y pimienta a gusto
- Ajo 1 diente
- Palmitos 50 g
- Pasta seca 100 g
- Mayonesa 50 g



### Preparación de la receta

- Para comenzar con la receta, corte palmitos en trozos pequeños y unas aceitunas verdes sin carozo.
- En este plato, el aderezo es una pieza central: coloque 50 g de mayonesa, ajo picado, una pizca de sal y pimienta.
- Mezcle y aligere la preparación con aceite de oliva.
- En un bowl coloque 100 g de pasta previamente cocida, 2 tomates perita cortados en cubos y sin semillas, los palmitos, el atún y, por último, las aceitunas.
- Revuelva. Agregue unas hojas moradas e incorpore el aderezo.



*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**



# VACACIONES TODOTERRENO SOBRE CUATRO RUEDAS

*Casas rodantes han ganado terreno en familias con espíritu aventurero gracias a sus comodidades y servicios a bordo.*

Así como hay mochileros que vibran en sus vacaciones desplazándose por servicios informales de transporte, hay quienes lo hacen en vehículos especialmente adaptados como las casas rodantes. Debido al desarrollo que ha tenido este mercado y la geografía del país, el uso de estos ha ido incrementándose logrando posicionarse como una alternativa para viajar en familia sin límites.

El nicho de las casas rodantes o motorhome como se los conoce en el mundo tuerca ha ido evolucionando y se ha adecuando a los requerimientos de los clientes en modelos, precios de arriendo, servicios a bordo y trámites. Conozca cada uno de los pasos que debe seguir si quiere entretenerse en estas vacaciones.

## ARRIENDO

El arriendo de una casa rodante parte en los 99 mil pesos más el seguro por día, aunque la mayoría puede fijarse entre los 125 mil y 140 mil pesos, por lo que si ese costo se prorratea por el mínimo de personas que caben dentro (6), apenas supera los 20 mil pesos, lo que se transforma en un aspecto a considerar. Eso sí, el rendimiento de estos tipos de vehículo es bastante bajo, oscilando entre 5 y 6 kilómetros por litro, usando -por lo general- diesel, por ende, el factor combustible debe sumarse al presupuesto de vacaciones.



En cuanto a los trámites para rentar uno de estos móviles se cuenta uno administrativo y otro operativo. En el primero es necesario tener una edad mínima de 23 años y contar con una licencia de conducir clase B, siempre y cuando la casa rodante no supere los 3.500 kilos. De lo contrario deberá tener credencial profesional, es decir, clase A. En cuanto al operativo tiene que ver una derivación de las motorhome y que son las camper o estructuras ruterias cabina de mando y que generalmente se acoplan a móviles con fuerza de arranque. Para ellas deberá tener un vehículo adecuado como camionetas con motor superior a los 5 L.

### Modelos y Servicios

Los nuevos modelos de casas rodantes han incorporado interesantes implementos para hacer más satisfactorio el viaje. Durante años el modelo más conocido en el país fue el Chateau de Ford, que tiene capacidad para seis personas y es full equipo. Esto quiere decir que posee cocina, microondas, lavaplatos, ducha, baño, refrigerador y televisión, entre otros. También hay otros que sustentan su transporte a través de transmisión auto-



mática 4x2 o 4x4, lo que le permite desplazarse sobre cualquier superficie. Es así como modelos de última generación poseen generador eléctrico en base a paneles solares, que le hacen un guiño a la visión de sustentabilidad y a optimizar el uso de la energía al interior del vehículo.

### Usabilidad

Desde el punto de vista romántico, andar sobre una casa rodante con la familia y amigos recorriendo la distintas zonas geográficas de Chile

## RECOMENDACIONES

- Evite manejar de reversa y pida que alguien le señalice
- Ponga atención a la altura de la casa rodante.
- Evite estacionamientos, gasolineras antiguas y restaurantes.
- Cuidado con las ráfagas de viento y si las enfrenta baje la velocidad.
- Cuide la temperatura de su vehículo



es un sueño, no obstante, hay que tomar algunas consideraciones. La primera es el tamaño del vehículo.

De acuerdo a los modelos existentes en el mercado nacional, el promedio son 8 metros de largo por 3 de alto, por ende, se recomienda maniobrar con cuidado al estacionar, retroceder o pasar por debajo de estructuras.

En cuanto a la velocidad, se recomienda que sea estable y prudente, de manera de no ir usando en demasía los frenos, toda vez que estos se pueden sobrecalentar generando un foco de combustión que puede originar fuego.



**HOY ES EL MEJOR MOMENTO PARA PARTIR DE CERO**

**DÍAS 0 KM.**  
DERCOcenter

**¡APÚRATE! SUZUKI HASTA UN**

**16%\* DCTO.**

REVISAS MÁS MODELOS  
[www.valentini.cl](http://www.valentini.cl)

BUSCA, COMPARA Y DECIDE

**SUZUKI** Alto 800 GL



SOLO 20 UNIDADES. APÚRATE!!

PRECIO DE LISTA \$4.490.000

**\$3.790.000\***

**16% DCTO**

Bono Marca: \$500.000 Bono Amicar: \$200.000

36 CUOTAS MENSUALES CAE  
**\$88.900 29,3%**

**SUZUKI** Celerio GA



SOLO 20 UNIDADES. APÚRATE!!

PRECIO DE LISTA \$5.790.000

**\$4.990.000\***

**14% DCTO**

Bono Marca: \$400.000 Bono Amicar: \$400.000

36 CUOTAS MENSUALES CAE  
**\$113.900 27,9%**

**SUZUKI** Swift GA AC



SOLO 10 UNIDADES. APÚRATE!!

PRECIO DE LISTA \$6.890.000

**\$5.790.000\***

**16% DCTO**

Bono Marca: \$600.000 Bono Amicar: \$500.000

36 CUOTAS MENSUALES CAE  
**\$128.900 26,8%**

**SUZUKI** Ignis GL MT



SOLO 20 UNIDADES. APÚRATE!!

PRECIO DE LISTA \$8.590.000

**\$7.390.000\***

**14% DCTO**

Bono Marca: \$800.000 Bono Amicar: \$400.000

36 CUOTAS MENSUALES CAE  
**\$162.900 26,6%**



Balmaceda 2060 y Mall Puerta del Mar  
Fono: 51 - 2546401 Anexos 407, 424 y 425  
Celulares: 993224656 y 993206672  
[www.valentini.cl](http://www.valentini.cl) - [ventas@valentini.cl](mailto: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 Bónos 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. \*Bónos 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](http://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](http://www.consumovehicular.cl).



# OFICINA DE LA MUJER Y EQUIDAD DE GÉNERO DE COQUIMBO HACE POSITIVO BALANCE Y TRAZA HOJA DE RUTA PARA 2018

*Entidad abrió nuevos espacios para el desarrollo del segmento femenino, desde donde proyecta consolidar el emprendimiento y la innovación social.*

Desde que asumió el máximo cargo de la Municipalidad de Coquimbo hace un año, el alcalde Marcelo Pereira Peralta dio especial énfasis al desarrollo femenino en la comuna. Y para ello entregó todo su apoyo a la Oficina de la Mujer y Equidad de Género -dependiente de la Dirección de Desarrollo Comunitario (Dideco)-, la que durante 2017 tuvo importantes logros, consolidando un apoyo permanente y multidimensional para las mujeres.

La Oficina está liderada por su coordinadora, Pamela Zárate Arqueros, quien posee más de 20 años de experiencia como empresaria de eventos y líder de agrupaciones de mujeres emprendedoras, además de un equipo especializado de profesionales que mantiene vigente el convenio con el Servicio Nacional de la Mujer y Equidad de Género (Sernameg) para trabajar en tres líneas base: Talleres Laborales, donde han certificado a 2.054 mujeres; Oferta Programática enfocada en la Mujer; y Apoyo especializado en Emprendimiento e Innovación Social.



"Hemos trabajado muy bien, pues contamos con el apoyo absoluto del alcalde Marcelo Pereira, quien en sus discursos y programas ha destacado por incluir a la mujer como una de las prioridades de su gestión y donde nos mandató a instaurar nuevas formas de trabajo. Por ello, la evaluación de este año es muy positiva", manifestó Pamela Zárate.

En cuanto a los objetivos del próximo año, habrá especial énfasis en el trabajo con organizaciones territoriales. "Iniciamos una planificación pensando en empoderar a las mujeres de Coquimbo de manera integral, es decir, social, productiva y colaborativa donde articulen compromisos en función de las ventajas comparativas de la comuna", explicó Zárate, quien recalcó que estas líneas se condicen con los ejes estratégicos del alcalde Pereira: Social, Turismo y Medio Ambiente.

Para materializar estos anhelos, hay una serie de acciones que se irán sucediendo durante el 2018. Entre las más destacadas se encuentra la creación de la Agenda Comunal de Género, que coordinará una política para ejecución de planes y modelos; Talleres de Empoderamiento en áreas como autocuidado, medio ambiente, gastronomía saludable, diseño de autor y otros; Proyectos de Impacto Social que incentivarán el empoderamiento productivo y colaborativo; Plataforma de Programas de Género para atender a mujeres que sufran de violencia y Espacio Mujer Coquimbo donde se integre una oferta pública para el sector.



## INCUBADORA DE NEGOCIOS

En todo caso, una de las iniciativas que más les entusiasma es la Incubadora Impulsa Mujer, donde se busca entregar el impulso necesario para aquellas mujeres que emprenden por primera vez. "Desarrollaremos un trabajo de fortalecimiento integral alineada con la estrategia de talleres laborales y enfocarla hacia áreas productivas", precisó Pamela Zárate.

Justamente este ámbito es uno de los clave en la gestión de la Oficina de la Mujer y Equidad de Género, ya que el emprendimiento es la principal herramienta para que las mujeres mejoren su bienestar, adquieran autonomía y aumenten su calidad de vida. "Empoderarse económicamente es uno de los primeros pasos que permite a las mujeres que son víctimas de violencia de género, salir de dicha situación", agregó la coordinadora de la entidad municipal.

Las claves dentro de ese proceso se basan en la entrega de competencias en oficios que rescaten la identidad local y contengan características innovadoras que le agreguen valor a sus creaciones, para que así estén sujetas a financiamiento por parte del Departamento de Fomento Productivo del gobierno comunal. "Nuestro nicho estará dado hacia mujeres jóvenes, madres solteras y jefas de hogar. Asimismo, buscamos suscitar emprendimientos colaborativos como gremios, cooperativas y empresas sociales, pues entendemos la importancia de la Economía Social y por ello la buscamos incluir como dimensión de trabajo en 2018", finalizó Pamela Zárate.



## CIFRAS

**2.000** mujeres fueron certificadas en 27 talles de áreas como Salud y Belleza, Gastronomía, Manualidades, Reciclaje y Sustentabilidad y Emprendimiento.

**5** son las temáticas de los talleres que impartirá la Oficina en 2018: Diseño de Autor y Economía Creativa; Cocina de Autor y Alimentación Saludable; Educación Ambiental; Reciclaje y Upcycling; y Autocuidado y Terapias Alternativas.

# ANIVERSARIO VIDA HOGAR

*Con un gran evento realizado en el club de Campo Pan de Azúcar, revista Vida Hogar celebró su tercer aniversario y el lanzamiento de su programa radial con el mismo nombre en Mistral 95.1. En la actividad, los invitados pudieron degustar un sabroso cóctel preparado por Napoleón Eventos y disfrutar, además, de un desfile de moda a cargo de Fran Villalón y salón de belleza Status, concursos, sorpresas y la presencia de importantes auspiciadores: PF, Ecasa, Pisco Cumbres, cerveza Corona, Dalbosco, Undurraga, Ovalle Casino & Resort, Bella Serena, Rent Light y El Día.*



Anita Canales y Vilma Hume.



Claudia Yagnam, Verónica Ramos y Regina Hernández.



Anita Pinto, Andrés Munizaga y Fran Villalón.



Carolina Naranjo y María Cristina Puga.





Cristina Medina, María Cristina Puga, Carla Albertini y Mariana Medina.



Daniel Santibáñez, gerente general Pisco Cumbres, e Isabel Velásquez.



Desfile.



Eliana Varas, Patricia Varas y Macarena Varas.



Felicita Dallaserra, Paty Soto, Carla Albertini y Daniela Mery.



Fran Villalón junto a las modelos.



Jacqueline Torres y Heinger Vega.



Jenny Rojas, Ester Rojas, Roxana Núñez y Paula Schiavetti.





Jenny Valenzuela y Jessica Rodríguez junto a Paola Márquez, conductora del programa Vida Hogar.



Karen Olivera y Pablo Cuadra.



Karla Miranda, María José Beltrán y Pamela Ordóñez.



Marcela Pinto e Isabella Callegari.



María Ercilia Contador, Nena Iduya y Pilar Iduya.



María Isabel Pereira, Mónica Brito, Lorena Peralta y Marisol Mauad.



María Jesús Silva y María Paz Solar.



Modelos.





Patricia Cortés, Lilian Alvarado, conductora del programa Vida Hogar, y Patricia Rojas.



Patricia Fernández, Manuel Muñoz y Marcia Álvarez.



Nicolás Puga y Pamela Contreras.



Rafael Alaniz y Daniela Goretta.



Pilar Hermann y Alejandra Bullard.



Scarlett Miranda y Claudia Bravo.



Ricardo Puga y María Andrea Serrano.

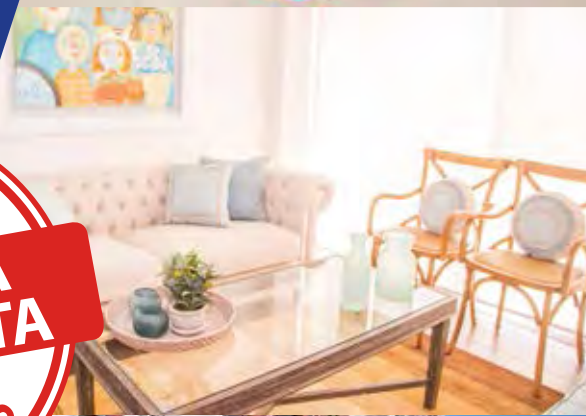
# EXCELENTE OPORTUNIDAD DE INVERSIÓN



## 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](http://www.inmobiliarianova.cl)  
Fono: (51) 2 558201 - (51) 2 558242