

# 03.

FEBRERO  
2023



**ESPACIOS PARA**

*teletrabajo y estudio*

PÁGINA 27 - 29

CÓMO OPTIMIZAR RINCONES DE ESTUDIO PARA NIÑOS Y NIÑAS EN CASA · LAS OPCIONES DE AFTER SCHOOL EN LA REGIÓN DE COQUIMBO · GUÍA NUTRICIONAL PARA MENORES E IMPORTANCIA DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS · LA RELEVANCIA DE LA ILUMINACIÓN EN SECTORES DE ESTUDIO Y TRABAJO

**Vida  
Hogar**

EDICIÓN N.º

# 03 Vida Hogar

E D I T O R I A L

Dirección de Revista:  
**Agencia M+D**

Representante legal:  
**Francisco Puga M**

Editora:  
**Lucía Díaz G**



Periodistas:  
**Ricardo Gálvez, Romina Onel y  
Javiera Sánchez**

Diseñadora:  
**Andrea Vadulli R**

Impresión:  
**EDN impresores**

---

C O N T A C T O   C O M E R C I A L

 **+56 51 200410**  
 **Brasil 431, La Serena**  
 **vidahogar@eldia.la**

UN PRODUCTO DE

**elDía**

## Í N D I C E

LIBRERÍAS EMBLEMÁTICAS SE  
PREPARAN PARA EL INICIO  
DEL AÑO ESCOLAR

**6.**

EL FENÓMENO DE LOS  
AFTER SCHOOL

**10.**

EL AUGE DE LAS  
ESPECIALIZACIONES  
EN MAGÍSTER Y  
DOCTORADOS EN LÍNEA

**14.**

CONSEJOS DE  
ILUMINACIÓN PARA  
TRABAJAR Y ESTUDIAR  
EN CASA

**16.**

LOS COLORES Y ASPECTOS  
IDEALES PARA LOS  
ESPACIOS DE TRABAJO Y  
ESTUDIO

**20.**

LAS PARTICULARIDADES  
QUE DEBE TENER  
UN ESPACIO PARA EL  
TELETRABAJO

**26.**

**32.**

LA RUTA DEL CAFÉ  
EN EL CENTRO DE  
LA SERENA

**38.**

ULRIKSEN: BARRIO  
GASTRONÓMICO AL  
ALZA

**42.**

VEHÍCULOS SUV,  
MODELOS FAMILIARES  
QUE DESTACAN POR SU  
CONFORT Y SEGURIDAD

**46.**

VEHÍCULOS HÍBRIDOS,  
MENOR CONSUMO Y  
EMISIONES CONTAMINANTES

**50.**

LAS CLAVES DE  
UNA VIDA SANA EN  
NIÑOS Y NIÑAS



# CONDOMINIO COSTA HORIZONTE



NUEVO *Proyecto*

61,62 a 73,65 m<sup>2</sup> | 1, 2 y 3 dormitorios



Gran piscina



Sala multiuso



Quincho



Cancha de Paddle Tennis



AV. GABRIELA MISTRAL CON  
CALLE LOS LÚCUMOS, LA SERENA.



CAMINO SAN RAMÓN N° 8200



## Cerro Oriente

128,53 m<sup>2</sup>

3 Dormitorios + 2 Baños





AV. ULRIKSEN ESQUINA AV. LOS PERALES

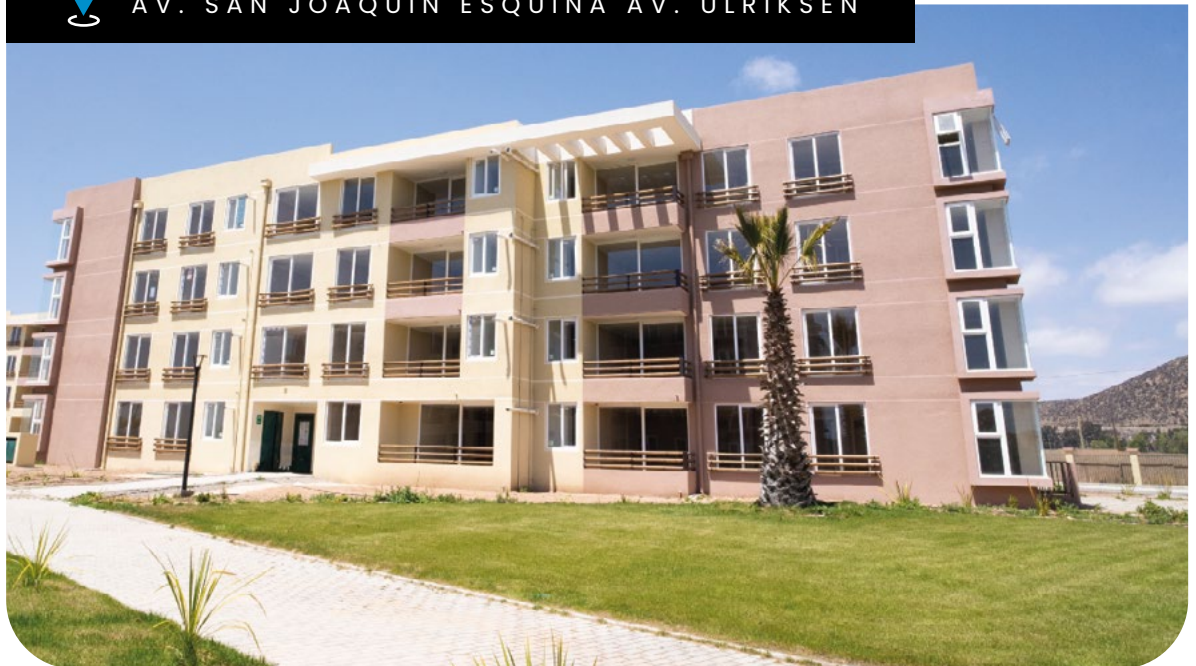


# Condominio Ulriksen

2 Dormitorios + 2 Baños



AV. SAN JOAQUÍN ESQUINA AV. ULRIKSEN



# Barrio Universitario

2 Dormitorios + 2 Baños

ESTE PROYECTO ESTÁ COMPROMETIDO CON



- Clientes
- Comunidad
- Trabajadores
- Medio Ambiente



Inmobiliaria Elqui



inmobiliaria\_elqui.s.a



991640400 - 973373080  
942834548 - 983267286  
Oficina Central : 512 552 040



Información y Ventas:  
Av. Gmo. Ulriksen esq.  
Av. San Joaquín







EN LA SERENA

# Librerías emblemáticas

se prepararan para el

*inicio  
del  
año escolar*

...

*En Jerplaz, ubicada en calle Matta, frente a la Plaza Santo Domingo,  
ya han observado a jóvenes buscando diferentes textos.*



Se acerca el inicio de un nuevo año escolar y así como en las tiendas, sobretodo del retail, se comienzan a observar mochilas, zapatos y uniformes escolares, en las librerías y papelerías también se preparan con útiles escolares y textos de diferentes materias.

En esta línea, varios son los recintos de este tipo que llevan años funcionando en La Serena. Locales donde ahora los niños compran sus artículos para el colegio, pero antes lo hicieron sus padres y hasta sus abuelos.

Ubicada en pleno centro de la capital regional, específicamente en calle Cienfuegos casi al llegar a Arturo Prat, se encuentra Librería La Selecta.

De acuerdo a información del mismo lugar, nace en el año 1945 como obra de Fernando Julia en la calle Prat. Convirtiéndose en la primera librería de la Región de Coquimbo en ser fundada.

Sin embargo, a causa de cambios en el mercado, se traslada a su punto actual. “Estamos situados en un buen lugar, al costado del paradero a Las Compañías”, afirmó el encargado de local, Daniel Valerdi.

De este modo, en sus más de siete décadas de presencia en el mercado regional y debido al compromiso de sus colaboradores y proveedores, han logrado generar un prestigio dentro de la comercialización de artículos escolares y de oficina, siendo una opción referente en surtido, disponibilidad y precios dentro del mercado.



**“Durante el mes de enero nos ha ido súper bien. Subimos las ventas, tanto a través de internet como presencial. Comercializamos desde cuadernos, pasando por diccionarios, lápices de colores, set de manualidades, hasta pegamentos. A la tienda llegan niños de todas las edades”**

➤ *Daniel Valerdi, La Selecta*

**“Las ventas en este mes, aumentaron en comparación a diciembre. No obstante, esperamos la mayor cantidad de público para la primera semana de febrero cuando los alumnos inician su año escolar. Viene de todo, desde niños pequeños junto a sus madres a estudiantes de educación básica y media. También llegan universitarios entre marzo y abril, como en ese período comienzan con sus clases”**

➤ *Alexandra Anda, La Ideal.*

**“Trabajamos distintas áreas, pero ahora que empieza el año escolar estamos con textos para los estudiantes, lecturas complementarias y obligatorias. Son libros que dan en los establecimientos educacionales para que lean en sus casas y después den sus respectivas pruebas. Asimismo, tratamos de complementar con lecturas técnicas”**

➤ *César Leiva, Jerplaz*



“Durante el mes de enero nos ha ido súper bien. Subimos las ventas, tanto a través de internet como presencial. Comercializamos desde cuadernos, pasando por diccionarios, lápices de colores, set de manualidades, hasta pegamentos. A la tienda llegan niños de todas las edades”, complementó Valerdi.

Por su parte, una cuadra hacia el norte, prácticamente frente a La Recova, se encuentra ubicada Librería La Ideal.

“Este recinto empezó su funcionamiento en el año 2015, pero hace un año se realizó un cambio de propietario. Sin embargo, quedó con las mismas instalaciones y casi el mismo personal”, señaló su trabajadora, Alexandra Anda.

Así, dijo que venden productos escolares como cuadernos, estuches, lápices en general, también tienen una línea de manualidades tales como pintura acrílica, para telas, etcétera.

“Las ventas en este mes, aumentaron en comparación a diciembre. No obstante, esperamos la mayor cantidad de público para la primera semana de febrero...cuando los alumnos inician su año escolar. Viene de todo, desde niños pequeños junto a sus madres a estudiantes de educación básica y media. También llegan universitarios entre marzo y abril, como en ese período comienzan con sus clases”, manifestó Anda.

Por último, en calle Matta, frente a la Plaza Santo Domingo, está situada Librería Jerplaz. Local que cuenta con textos que van desde novelas, de derecho y ciencias jurídicas, de gastronomía, de autoayuda, hasta escolares.

“Trabajamos distintas áreas, pero ahora que empieza el año escolar estamos con textos para los estu-



tes, lecturas complementarias y obligatorias. Son libros que dan en los establecimientos educacionales para que lean en sus casas y después den sus respectivas pruebas. Asimismo, tratamos de complementar con lecturas técnicas”, sostuvo su propietario, César Leiva.

Así pues, añadió que tienen dos locales más: uno en la Región Metropolitana y otro en la del Bío-Bío, específicamente en Concepción.

“Nosotros partimos en Santiago, nuestras primeras experiencias fueron principalmente en colegios con la venta directa de textos, posteriormente hicimos ferias, hasta que surgió la posibilidad de instalarnos en La Serena. Llegamos a esta ubicación en el año 2011, donde anteriormente se encontraba situada la emblemática librería Andrés Bello, también conocida como la Librería Jurídica”, concluyó Leiva.



PARA NIÑOS DESDE LOS TRES AÑOS

# El fenómeno de los “After School”

*Mientras en el sector de Peñuelas se ubica “Nidito de Águilas”, en San Joaquín se encuentra “Playland”. Recintos donde los menores no solo participan de juegos u otras actividades recreativas, sino también se les apoya en la realización de sus tareas y preparación de pruebas, entre otras responsabilidades educativas.*



**E**n la sociedad actual, el trabajo y a veces su exceso, ha causado diferentes efectos no solo en el ámbito personal, sino también familiar de las personas. Es así como las extensas jornadas laborales permiten dedicarle escaso tiempo al hogar y a la crianza de los hijos, quienes pasan largas horas solos después de salir del colegio.

De hecho, un informe del Overseas Development Institute (ODI) de Reino Unido, reveló que más de 35 millones de menores se quedan en sus hogares sin la supervisión de un adulto.

“Demasiados niños en muchas partes del mundo no están recibiendo el cuidado adecuado. Y no es un reflejo del amor que les tienen sus padres, sino de la realidad laboral y de los recursos disponibles”, agrega.

Por eso, en Estados Unidos, específicamente en Nueva York, nacen los “after school”. Recintos que en Chile se conocen también como guarderías y que cuidan a los niños además de ayudarlos con sus deberes estudiantiles, mientras sus papás y mamás aún están en sus trabajos.

#### **ACOMPañAMIENTO Y APRENDIZAJE**

“Somos un servicio de apoyo a la educación orientado a los menores que se encuentran estudiando y necesitan ser cuidados. Terminar su formación en valores y realizar con ellos las tareas que traen desde el colegio o preparar pruebas. La parte que tienen de desarrollo de actividades académicas. También los apoyamos si tienen dificultades de aprendizaje o en su escritura”, afirmó la propietaria de “Nidito de Águilas”, Francia Manotas.

Complementó que en el recinto ubicado en el sector de Peñuelas y que se encuentra funcionando desde el 2018, reciben menores desde los tres, hasta los 11 años.

“A los niños les damos un ambiente familiar, donde tienen independencia para realizar juegos y otras actividades recreativas”, señaló la dueña de “Nidito de Águilas”.

**“Somos un servicio de apoyo a la educación orientado a los menores que se encuentran estudiando y necesitan ser cuidados. Terminar su formación en valores y realizar con ellos las tareas que traen desde el colegio o preparar pruebas”**



**Francia Manotas,**  
propietaria de “Nidito de Águilas”

Sin embargo, reveló que no solo operan durante el período escolar, sino que desde “enero a enero”. Sin ir más lejos, al momento de esta conversación, 13 niños estaban en el “after school”.

“Somos una institución de carácter formativo en valores, apoyamos a los padres en las actividades académicas de sus hijos mientras se encuentran trabajando. Tenemos un horario bien extenso para darles la posibilidad de traer a sus niños. Le aliviarnos la carga y los ayudamos a formar a sus hijos a nivel pedagógico, sicomotriz y social”, finalizó Manotas.

En tanto, la propietaria de “Playland After School”, Jeanette Acevedo, manifestó que este tipo de recintos llegaron al país en el año 2014, “enfocados en cuidar a los niños tras el colegio. De allí, su denominación. La función principal es esa, darle un espacio de entretenimiento, donde puedan hacer sus tareas y estar cuidados por profesionales de la educación”.

De esta forma, dijo que ellos comenzaron como un proyecto llevado a cabo en su propia casa, ubicada en San Joaquín. Lugar donde aún continúan tras ampliarlo para aumentar su capacidad.

“Forme algo para empezar, en mi propia casa y con mi pyme. Así, de a poco nos hemos ido ordenando (...) soy educadora diferencial. Entonces, por allí venía la línea mía del lado escolar. Antes trabajé en un establecimiento educacional, incluso estuve a cargo de uno”, comenta la propietaria de “Playland”.

Añadió que como su línea es educativa, se ha comunicado con dueños de otros “after school” para formar un equipo y que sean educadores los que se encuentran a cargo.

“En mi after, solo contrato profesionales de la educación y a los padres les comparto sus certificados de antecedentes, les pido sus papeles de habilidades para trabajar con niños. Pero no todos los hacen”, sostuvo Acevedo.

Por lo tanto, agregó que en “Playland After School” existen dos sicopedagogas y una técnica en párvulos. Las dos primeras se encargan de ayudar a los menores en el año y apoyarlos en sus tareas, además, tienen planificación de talleres.



“Tengo profesionales externos que van a hacer talleres. Hay un profesor de taekwondo que va a realizar un taller una vez a la semana, una instructora de zumba kids, otra instructora de baile, de inglés. Todos los días hay talleres”, concluyó la dueña de “Playland After School”.

**“En mi ‘after’, solo contrato profesionales de la educación y a los padres les comparto sus certificados de antecedentes, les pido sus papeles de habilidades para trabajar con niños. Tengo profesionales externos que van a hacer talleres”**



**Jeanette Acevedo,**  
propietaria de “Playland After School”



ANUARIOS Y MEMORIAS

CATÁLOGOS

PAPELERÍA PUBLICITARIA

AGENDAS Y CUADERNOS

DISTRIBUCIÓN Y MÁS



# Somos especialistas en impresión



SE MASIFICÓ A PARTIR DE LA PANDEMIA

# El auge de las especializaciones, magíster y doctorados en línea

*Sin ir más lejos, el Centro Universitario Internacional de Barcelona, asociado a la casa de estudios de la misma ciudad, ofrece desde un máster en Planificación Territorial y Gestión Ambiental, pasando por uno en Energías Renovables y Sostenibilidad Energética, hasta un máster en Estudios Avanzados en Literatura Española e Hispanoamericana.*

El COVID-19 causó muchos cambios en diferentes ámbitos. Aparte del sanitario, el educacional es uno de los sectores que más se transformó desde la pandemia.

Es así como las extensas cuarentenas obligaron a continuar con las clases a través de los computadores. De esto, no quedaron exentos los estudios de postgrado como magíster y doctorados.

Así por ejemplo, ya no es necesario irse a Londres, París, Roma, Madrid o Barcelona para optar a un nuevo grado, sino que se puede realizar desde la casa y en los horarios que más les acomoden al usuario.

Sin ir más lejos, el Centro Universitario Internacional de Barcelona (UNIBA), asociado a la Universidad de Barcelona, ofrece desde un máster en Planificación Territorial y Gestión Ambiental, pasando por un máster en Energías Renovables y Sostenibilidad Energética, hasta un máster en Estudios Avanzados en Literatura Española e Hispanoamericana.

En tanto, Harvard, la casa de estudios más antigua del mundo, tiene cursos en línea que abarcan arte y diseño, administración y negocios, economía y finanzas, además de historia, entre otros.

## OTRAS NECESIDADES

Al respecto, el ingeniero comercial y académico de la Facultad de Ciencias Sociales, Empresariales y Jurídicas de la Universidad de La Serena (ULS), Orlando Robles, afirmó que un programa de educación a distancia tiene que estar elaborado para satisfacer sus necesidades, que no son las mismas de la presencial.

“Es decir, las clases tienen que ser adaptadas a un formato para ser tomadas a distancia. Idealmente las metodologías deben ser apoyadas por cápsulas, guías de trabajo y lecturas complementarias pensando en el aprendizaje del alumno”, agregó.

**“Esta es una percepción, pero creo que el año 2023, la educación a distancia goza de mejor reputación que la que tenía antes de la pandemia”**



**Orlando Robles,**  
académico de la ULS



En esta línea, el experto señaló que tiene beneficios como el poder tomar parte del programa en el horario en los que se tenga flexibilidad. Por ejemplo, revisar grabaciones de las sesiones horas más tarde de cuando se realizaron.

“El provechoso hecho de poder, de alguna manera, complementar las posibilidades de trabajo y de estar con la familia, con los horarios que tenga disponibles para tomar algún curso a distancia”, complementó.

Eso sí, el ingeniero comercial y académico de la ULS manifestó que existe cierto problema con la educación online. Particularmente cuando se llevan a cabo sesiones en vivo, porque algunas personas pierden la atención en la clase y también se carece de la calidez humana de estar viéndose cara a cara.

“Esta es una percepción, pero creo que el año 2023, la educación a distancia goza de mejor reputación que la que tenía antes de la pandemia. Eso debido a que muchas casas de estudio se pusieron a tono y se transformó en un requerimiento mucho más alto que solo programas de educación”, dijo.

Por su parte, la psicóloga y directora académica de Akademia 360, Patri-

cia Ortega, sostuvo que la educación en línea llegó para quedarse.

“Previo a la aparición de la pandemia había una institución que estaba trabajando fuertemente y el resto tenía programas más de modalidad híbrida, bastante tímidos, por cuanto la gente consideraba que el aprendizaje era más significativo con la presencialidad”, añadió.

Así y todo, aseguró que la educación a distancia es mejor que la presencial, siempre y cuando considere algunos factores como la calidad de la plataforma y del relator.

“El facilitador del aprendizaje puede ser un experto en diversas materias, pero eso no significa que vaya a ser un buen profesor. Tiene que ser alguien entrenado en el uso de las plataformas, de las tecnologías y además, en el traspaso de conocimiento”, agregó.

Por último, aseveró que la educación online o e-learning, se puede realizar de buena forma, siempre que el material esté bien diseñado a nivel modular, con actividades prácticas, con retroalimentación, espacio de contacto entre los profesores y sus alumnos de manera permanente.







FUNDAMENTAL PARA LA CONCENTRACIÓN


# Consejos de iluminación para

trabajar y estudiar

*en casa*

...

*No tener una adecuada luz puede generar consecuencias negativas para las personas como fatiga ocular, cansancio, dolor de cabeza, irritabilidad y pérdida de productividad. Esto, en quienes laboran diariamente desde su hogar produce reducción del rendimiento y errores en el desempeño, entre otros efectos.*

**“No tener una correcta iluminación puede traer consecuencias muy negativas para las personas y las empresas por la fatiga ocular generada, generando problemas de visión, cansancio, dolor de cabeza, irritabilidad y pérdida de productividad, desencadenando en problemas de salud y bajas laborales”**  **Creative Cables**



**U**no de los aspectos más importantes a la hora de trabajar o estudiar, es la luz. Ya sea natural o artificial, tiene que estar presente para concentrarse e incluso para evitar lesiones a la vista. Heridas que pueden necesitar de hasta cirugía para ser curadas.

Por eso, una correcta iluminación es fundamental para lograr el mejor resultado laborando o aprendiendo de matemáticas, lenguaje e historia y geografía.

Según Creative Cables, el 80% de la información que llega a nuestro cerebro lo hace a través de la vista, de allí que se deba facilitar el proceso cognitivo.

“No tener una correcta iluminación puede traer consecuencias muy negativas para las personas y las empresas por la fatiga ocular generada, generando problemas de visión, cansancio, dolor de cabeza, irritabilidad y pérdida de productividad, desencadenando en problemas de salud y bajas laborales”, agrega.

Aún más, la empresa especialista con presencia en diferentes mercados internacionales afirma que entre los resultados negativos de tener una “mala luz” para trabajar, se encuentran bajas laborales definitivas o parciales, como incapacidades o definitivas, reducción del rendimiento y errores en el desempeño.







“En otras palabras, disminución en la cantidad y la calidad del trabajo realizado”, complementa.

La directora de la Escuela de Técnico de Nivel Superior en Enfermería de la Universidad De Las Américas (UDLA), Beatriz Arteaga, señaló que “claramente la iluminación natural es la que más se recomienda. Esto, porque influye en la salud mental, en el ciclo circadiano, en entender que estamos de día y después de noche, por lo que existe un minuto en el que tengo que dejar de trabajar y descansar. Por ende, lo que se necesita es luz natural y que llegue de manera adecuada al lugar de trabajo...pero que no vaya directo a los ojos o se refleje en la pantalla, debido a que puede causar incandescencia en la vista”.

Eso sí, dijo que si por la hora, se requiere obligatoriamente de luz artificial, esta tiene que ser de buena calidad.

“Tampoco se debe estar con la habitación oscura y solo la pantalla, por cuanto eso genera irritación conjuntival y otros problemas al mediano plazo”, finalizó.

No tener una iluminación adecuada en el espacio de trabajo, puede producir el Síndrome de Fatiga Visual que afecta el 75% de quienes laboran frente a una pantalla.

La productividad puede subir hasta un cuarto cuando el empleado cuenta con una adecuada iluminación para trabajar.

## **Creative Cables hace las siguientes recomendaciones para conseguir la iluminación adecuada para el teletrabajo o estudio:**

- Elige una iluminación acorde al tipo de actividad que realizas, puedes necesitar luz cálida o fría, directa o indirecta. La luz debe acomodarse a tus necesidades.
- Prefiere productos LED. Es una iluminación ecológica, genera ahorro de energía, no se calienta y tiene una vida útil superior a la de las bombillas tradicionales.
- Opta por una lámpara que te ilumine de frente, desde arriba o desde tu mesa, pero nunca desde atrás o desde abajo.
- Elige una iluminación decorativa que cree un entorno agradable en tu lugar de trabajo. El ambiente donde trabajas tiene un impacto directo sobre tu productividad.



ESCRITORIO EN CASA

**LOS COLORES IDEALES**  
PARA LOS  
ESPACIOS DE

*trabajo y estudio*





***Paredes con tonalidades neutras, mobiliario cómodo con sillas ergonómicas y un lugar para mantener todo organizado, son algunos de los aspectos esenciales que debe tener la habitación asignada para realizar tareas remotas.***

**T**ener un lugar óptimo dentro del hogar para que los niños y niñas puedan estudiar y hacer sus tareas o para que los adultos puedan trabajar y participar de reuniones telemáticas, es muy importante si se quiere lograr la concentración y buenos resultados.

Por lo mismo, el color de las paredes, tipo de escritorio y silla, así como la decoración del espacio, pueden transformarse en una ayuda o un obstáculo para ello.

Por lo mismo, el color de las paredes, tipo de escritorio y silla, así como la decoración del espacio, pueden transformarse en una ayuda o un obstáculo para ello.

En ese sentido, Mónica Rojas, arquitecta y especificadora técnica de CHC en La Serena, comentó que hay ciertos elementos que deben considerarse al momento de crear un lugar de trabajo o estudio en casa.

“Lo primero es poder delimitar un espacio y contar con uno. Se puede adecuar un escritorio con su mobiliario para adaptar ese entorno únicamente para trabajar o estudiar. Yo creo que lo primero es contar con un espacio adecuado y único para esta tarea”, sostuvo la especialista.

Un sitio que idealmente cuente con buena iluminación, natural en lo posible, además de una luz blanca como principal, ya que permite mantenerse alerta, lo que puede acompañarse de una luz cálida en una lámpara de escritorio.

Al respecto, el psicólogo de la Universidad Católica del Norte, Fabián Ramos, explicó que no debe tratarse de una habitación cerrada sin ventilación, ya que, la falta de circulación de aire y oxigenación, a la larga, termina agotando y desconcentrando.

“La temperatura es otro aspecto esencial: mucho frío o mucho calor nos podría predisponer a significar la tarea como algo más desafiante o incómodo de lo que realmente es. Si pasaremos mucho tiempo trabajando en casa, creo que es importante que el espacio que utilizemos sea algo estable. Ojalá no andar cambiando constantemente de lugar de trabajo, ya que de lo contrario nos cuesta un poco más ponernos en “modo trabajo”. Ideal que no sea un lugar donde haya mucho tránsito de personas, así evitamos posibles focos de distracción”, acotó Ramos.

En ese sentido, la arquitecta señaló que actualmente existen en el mercado paneles de aislación acústica que permiten absorber el ruido exterior y crear una atmósfera mucho más silente para la concentración y ejecución de las diversas labores.

**“Se puede adecuar un escritorio con su mobiliario para adaptar ese entorno únicamente para trabajar o estudiar. Yo creo que lo primero es contar con un espacio adecuado y único para esta tarea”**,



**Mónica Rojas,**  
Arquitecta.

## IMPORTANCIA DE LA COMODIDAD

Cuando se piensa en los muebles que se van a instalar en la oficina o escritorio, además de su estética, es necesario que sean cómodos, ergonómicos y se adapten a la persona, para evitar dolores en articulaciones, especialmente en espalda y cuello.

“Tenemos que pensar que el mueble sea práctico, que sea cómodo, porque si vas a estar estudiando o trabajando una jornada extensa, lo recomendable es que la silla cuente con un respaldo alto, que sea cómoda y que ayude a mantener una buena posición corporal. El mesón de trabajo idealmente tiene que ser amplio y lo suficientemente limpio, quiero decir que no tenga tantas cosas encima, sino que esté adecuado para que uno pueda llegar y poner las cosas necesarias sin que nada más estorbe”, subrayó Mónica Rojas.



## LOS COLORES

Los colores no solo sirven para que un espacio se vea bonito y llamativo, sino que transmiten y estimulan, por lo mismo, hay algunos mejores que otros para las paredes y decoración del entorno.

“Los colores cálidos que están más asociados al amarillo, naranja, a la luz del sol, por lo general tienden a transmitir fuerza, energía, también es un buen color que se puede utilizar focalizado o en alguno de los muros, para aportar así una atmósfera grata de trabajo y estudio. También está el azul, que se usa bastante en los espacios de trabajo, porque transmite paz, tranquilidad, calma y está súper en tendencia y utilizarlo focalizadamente funciona muy bien”, explicó Rojas.

Para las paredes, la profesional recomendó colores más neutros, como el caso del blanco, que llama a lo limpio, pulcro, amplía e ilumina la habitación. Así como el gris, que se usaba últimamente mucho en lugares de trabajo y es ideal para ello.

“Eso se puede acentuar con temas decorativos, por ejemplo, contrastar el blanco con colores madera, quizás con algunos colores más oscuros o puntos de color, que sean focales, cosa que no se cree distracción, sino cierta armonía en el diseño del espacio”, indica.





deceuninck

 BELGIUM  
VENTANAS DE PVC

ALUMCE

# PUERTAS Y VENTANAS DE PVC

Nuestro sistema de Puertas y Ventanas de PVC, tiene como objetivo principal el utilizar la energía de la manera más eficiente en la construcción de edificaciones. Por lo tanto, todos nuestros productos aseguran el máximo aislamiento, tienen una larga vida, y requieren poco mantenimiento.



## Por qué elegir ventanas de PVC?



Aislante  
Acústico



Aislante  
Térmico



Amplia Gama  
de Perfiles



Diseños  
y Colores



Minimo  
Mantenimiento



Ahorran  
Energía

Dirección: Ruta D-43 número 4815 Pan de azúcar, Coquimbo.  
Teléfono: (51)2 232324  
E-mail: [alumce@gmail.com](mailto:alumce@gmail.com); [oficinatecnica@alumce.cl](mailto:oficinatecnica@alumce.cl)

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

## ORGANIZACIÓN

Ambos profesionales coincidieron que uno de los aspectos más importantes en los espacios de estudio y trabajo es el orden, limpieza y organización de los elementos.

“Para que sea un lugar óptimo y que todo fluya bien, tiene que estar ordenado y limpio, eso es fundamental. Por lo mismo, los elementos decorativos también ayudan a armonizar el espacio de trabajo”, manifestó la arquitecta. En la misma línea, indicó que lo recomendable es tener espacios de organización separados del escritorio o mesón de trabajo, con el fin de guardar y acomodar todo lo que uno vaya necesitando sin que estorbe.

“Procurar tener todo lo más organizado posible para que tu trabajo sea eficiente y fluido, que no existan distracciones, que sea lo más armónico posible y evitar las distracciones”, añadió.

A lo que Ramos agregó que “también es relevante contar con un espacio amplio que permita tener a mano todo el material que necesitamos. Si nos vemos obligados a ir y venir en búsqueda de nuestros materiales, la tarea también se ve más compleja y agotadora de lo que realmente es. La idea es que todo lo que necesitamos esté a la mano y organizado de tal forma que no perdamos energía tratando de entender nuestro desorden. Esto nos lleva a otra cosa importante: la planificación”.

## ACTITUD

Ahora bien, para obtener buenos resultados, todo lo anterior debe estar acompañado de una buena actitud y predisposición.

Es por ello, que Fabián Ramos aconsejó que antes de iniciar una tarea, las personas deben adquirir plena conciencia de lo que realizarán y en la forma en que lo harán, lo que permitirá seleccionar y organizar bien todo el material antes de comenzar.







**“Si pasaremos mucho tiempo trabajando en casa, creo que es importante que el espacio que utilicemos sea algo estable. Ojalá no andar cambiando constantemente de lugar de trabajo”,**

 **Fabián Ramos,**  
Psicólogo.

Visita  
nuestra  
sala de exhibición



# Pacific Blue

*La Serena*

**5** Modelos de  
Departamentos

Desde 47 m2 hasta 68 m2

**¡Reserva**   
tu unidad!

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

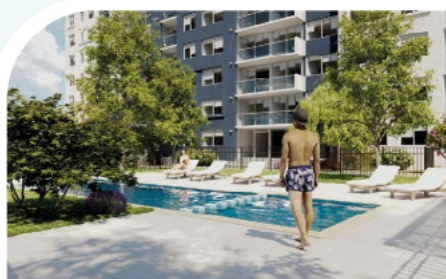
**Venta en verde**



**¡Cotiza hoy!**  
vía WhatsApp

**+569 58191137**

Pacific Blue  
Construcción



Todos los modelos incluyen  
estacionamiento y bodega

**Habita**  
Grupo Inmobiliario







EN CASA O DEPARTAMENTO

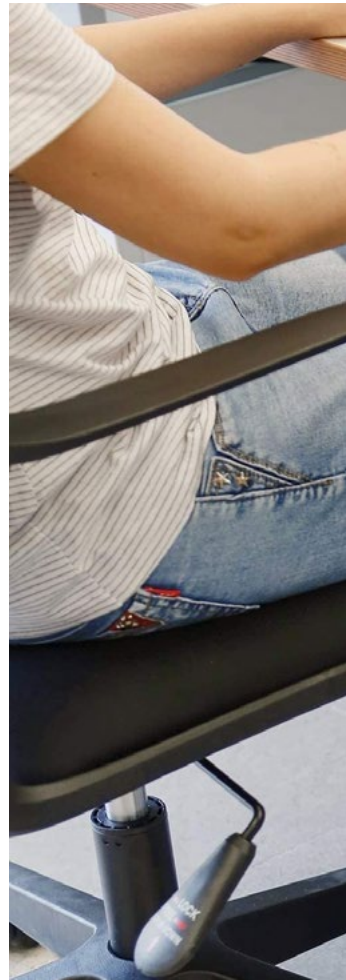
# Las particularidades que debe tener un espacio

para el

teletrabajo

...

*Con poco ruido, sin distracciones, cómodo y que sea funcional, destacan entre las características que deberá tener el lugar donde se labore diariamente. Cabe destacar que la mala ubicación del escritorio, silla o computador podría traer consecuencias en las articulaciones, músculos y hasta la vista.*



**L**a aparición y posterior propagación del COVID-19, resultó en cambios de rutinas para prácticamente todo el mundo. Sin ir más lejos, las diferentes empresas tuvieron que adaptar su funcionamiento para realizarlo a distancia, específicamente desde las casas y departamentos.

De hecho, de acuerdo a una encuesta de PWC Chile, aproximadamente un 70% de los trabajadores nacionales debieron “conectarse” para continuar llevando a cabo sus actividades.

Sin embargo, los espacios al interior de los inmuebles se fueron haciendo cada vez más pequeños y sobretodo, incómodos. Porque seamos realistas: la cama no es un buen lugar para laborar.

Es así como diversas tendencias se fueron implementando con el objetivo de mejorar el desarrollo de las actividades. Por ejemplo, la necesidad de un computador o notebook de mayor capacidad, una silla “gamer” para hacer menos cansadora las extensas jornadas y escritorios con cajones más grandes para guardar y tener “a mano” documentos e informes importantes, entre otros.

“Ante todo, elige bien el sitio en el que vas a instalarte. Piensa que será donde trabajarás habitualmente, por lo que debes tener en cuenta que sea un espacio con poco ruido y sin distracciones. Además, tiene que ser lo más cómodo y funcional posible”, afirma AEDASHOME.

En este sentido, agrega que son muchas las horas que se van a pasar laborando. Por eso, la ergonomía juega un papel fundamental al momento de concertar empleo y salud.





“Recuerda que la comodidad no está reñida con el diseño. Debemos conseguir que los muebles se integren con el estilo de nuestra casa, un objetivo al que contribuyen los tonos claros y materiales naturales. Una silla cómoda y una mesa funcional y amplia serán tus mejores aliados”, señala la promotora inmobiliaria.

En tanto, un documento elaborado por la Universidad San Sebastián (USS), manifiesta que es fundamental adecuar y equipar la mesa de trabajo con herramientas que permitan un buen desempeño. La mala ubicación del escritorio, silla o monitor podría traer consecuencias en las articulaciones, músculos y hasta la vista.

“Eso porque si inclinamos la cabeza para mirar el computador, las articulaciones se tensan y a la larga, se podrían producir dolores durante la jornada laboral. De igual manera, los pies tienen que estar apoyados en el suelo o elevados en una caja y la zona inferior de los muslos debe estar libre de compresiones”, complementa.

## LA ADAPTACIÓN ES LA CLAVE

Consultada al respecto, la directora de la Escuela de Técnico de Nivel Superior en Enfermería de la Universidad De Las Américas (UDLA), Beatriz Arteaga, sostuvo que “el teletrabajo llegó a nuestra rutina a partir de la pandemia, pero ya se instaló definitivamente (...) en este contexto, se tiene que definir un espacio en la casa o departamento para efectuarlo que tenga ciertas características que permitan un mejor desarrollo. Idealmente que no sea un pasillo, el living, el dormitorio o el comedor, en donde existen bastante tránsito, bulla y distracción”.

Por lo tanto, dijo que la recomendación es que sea un lugar privado y agradable, que se adapte a los requerimientos del trabajador.

“Ojalá que también pueda tener aislación acústica, con buena ventilación y una adecuada temperatura...destacar que debe estar libre de distractores como la televisión, una radio o caja de juguetes. Además de que posea lo necesario como insumo. Que sea un espacio funcional a la labor que se va a realizar diariamente. Para los adultos es muy importante la organización del día acerca del teletrabajo, cautelando siempre horarios de colación, pausas activas cada 45 minutos y respetar el cierre del día”, aseguró la experta.

Cabe subrayar que la Ley N° 21.220, que modificó el Código del Trabajo en materia de trabajo a distancia y teletrabajo, fue publicada durante el primer trimestre del año 2020 en el Diario Oficial y entró en vigencia en abril, posibilitando ambas alternativas a quienes se desempeñan en el sector privado.

**“Ojalá también pueda tener aislación acústica, con buena ventilación y una adecuada temperatura...destacar que debe estar libre de distractores como la televisión, una radio o caja de juguetes. Además de que posea lo necesario como insumo”.**



**Beatriz Arteaga,**

Directora de la Escuela de Técnico de Nivel Superior en Enfermería de la Universidad De Las Américas (UDLA)





SUSANA MELLADO, JEFA DE SALA DE VENTAS DE INMOBILIARIA EURO

“OFRECEMOS ESPACIOS AMPLIOS, EXCELENTE UBICACIÓN Y CONECTIVIDAD”



*Con amplios espacios y diversas alternativas, Euro inmobiliaria ya inició la venta en verde del último proyecto inmobiliario en la Región de Coquimbo. Una torre que se suma a las ya edificadas en el sector de Los Pescadores, a pasos del Casino Enjoy, con una excelente y privilegiada conectividad.*







**L**as tendencias inmobiliarias y necesidades de las familias van variando con el tiempo, surgiendo nuevos requerimientos que son adoptados e incorporados por las empresas del rubro.

En ese sentido, y gracias al éxito de sus anteriores proyectos, Euroinmobiliaria se encuentra edificando Marina Pacífico, una torre de 24 pisos, con más de 10 modelos de departamentos, modernas instalaciones, piscina exterior, seguridad, zona de juegos, áreas verdes y mucho más.

Al respecto, Susana Mellado, jefa de sala de ventas de Inmobiliaria Euro, habla de las nuevas tendencias y de las potencialidades de la última apuesta de la empresa.

#### **¿Cómo han evolucionado las tendencias y cuáles son las principales necesidades que se han ido incorporando?**

“La región después de la crisis sanitaria ha crecido bastante en cuanto al tema inmobiliario. Muchas personas vieron en el teletrabajo una opción de vivir en La Serena. De hecho nosotros, cuando empezó la pandemia, estábamos estrenando el edificio Marina Costa, entonces teníamos muchas unidades disponibles que se vendieron muy rápido. A las personas les gustó poder vivir y trabajar a media cuadra de la playa.

Agotamos todo lo que teníamos de entrega inmediata y ahora estamos solo con entrega para junio del 2025. Estamos lanzando Marina Pacífico, un edificio de 24 pisos para entrega en junio del 2025, que es la última torre que vamos a construir dentro del mismo sector”.

#### **¿Qué características tendrá este nuevo proyecto?**

“Este proyecto está en verde y en construcción, por lo que tiene un abanico de departamentos, de uno a tres dormitorios. Hay harta variedad en cuanto a modelos y con distintos precios, desde las 2.207 UF. Ofrecemos muchas facilidades para el pago del pie, hasta en 30 cuotas con cargo a la cuenta corriente directamente, sin tener que dejar cheque, vale vista o con tarjeta de crédito”.

#### **¿Cómo el teletrabajo ha influenciado en la oferta inmobiliaria?**

“Nuestros proyectos tienen variados modelos y muy buenos espacios interiores, además de excelentes terminaciones. Más allá de la cercanía a la playa, tenemos un paseo peatonal integrado, que permite que el cliente tenga a media cuadra el borde costero. Los departamentos tienen cocinas más grandes, integradas y americanas. Asimismo, nuestros edificios no tienen gas, son todos full eléctricos, lo que hace que sean muebles más eficientes”.

#### **¿Cómo ven hoy la multifuncionalidad de los espacios?**

“En nuestros departamentos los espacios interiores no son pequeños. Los dormitorios son amplios, lo que permite que sean adaptados a distintas necesidades sin inconvenientes. También están las cocinas integradas, que hoy los jóvenes ocupan mucho”.

#### **Ustedes han edificado torres muy altas, ¿cómo ha sido la respuesta de los clientes de la región?**

“Euro Inmobiliaria es una empresa conocida en el mercado, tenemos experiencia de edificios en altura en Santiago y Viña del Mar. A las personas les gusta porque tienen una mejor vista. Nos avala la experiencia de construir edificios, lo que a la gente le da confianza de invertir en torres altas”.

#### **¿Cómo describiría el nuevo proyecto Marina Pacífico?**

“Marina Pacífico, como todos nuestros proyectos, tiene una excelente ubicación y conectividad, a pasos de la playa y cercano a Pueblito Peñuelas. Tenemos variedad de departamentos, los cuales están pensados para todo tipo de clientes, ya sea, personas jóvenes o adultos mayores que quieran venir a la región a descansar.

Es nuestra última torre, nos avala el éxito que han tenido los anteriores edificios que se vendieron, porque están todos entregados. Si uno busca un departamento de entrega inmediata con nosotros, no tenemos. Entonces eso también habla del éxito que hemos tenido en la región”.

#### **¿Tienen promociones en agenda?**

“Sí, estamos con hartas promociones. En la sala de ventas, que remodelamos, tenemos pilotos virtuales donde el cliente puede ver la vista que va a tener el departamento y recorrerlo. Televisor touch donde puedes ir navegando, el que también está en la página web”.

#### **¿Cómo se puede realizar el proceso de reserva a distancia?**

“La mayoría de los clientes son de afuera, tenemos nuestra página web que es súper didacta y el cliente puede cotizar los modelos. Hacemos cotizaciones en línea, donde entregamos formas de pago, planos, ubicación, además están los pilotos virtuales en la web, que los pueden ir guiando.

Tenemos convenio con cuatro bancos en línea para hacer evaluaciones, el cliente puede ingresar a nuestra página web y pedir una pre-aprobación con banner directo en el sitio.

Están todas las facilidades, además tenemos oficinas en Santiago, donde los clientes de allá pueden firmar la promesa de compra y venta. Están nuestros ejecutivos de atención al cliente que pueden ir guiando el proceso de las firmas de promesa y luego escrituración, contamos con un equipo en la región y en Santiago”.





RETOMAN SU PROTAGONISMO

# La ruta del café en el CENTRO DE *La Serena*

...

*Actualmente, existe una amplia oferta de cafeterías en el casco histórico de la ciudad de las iglesias, presentando distintas alternativas para todos los gustos y edades. Lugares ideales para coordinar reuniones de trabajo o ser espacios de estudio.*





**S**i bien los locales comerciales del centro de La Serena, al igual como ocurrió en otras ciudades del país, sufrieron los efectos negativos de la pandemia, hoy la amplia gama de cafeterías del casco histórico vuelve a tomar protagonismo. De la mano del inicio de un nuevo año escolar y laboral, se alzan como lugares ideales para sostener reuniones de trabajo o simplemente pasar un rato agradable con familia y amigos.

Al hacer un recorrido por la zona céntrica de la capital regional, destacan cafés históricos, algunos renovados con el paso de los años y otros más nuevos. Nos encontramos con Café Energía (Balmaceda 487), COFFEE (Balmaceda 391), A´roma Café (Los Carrera 320), entre otros espacios que gozan de una historia única e identidad especial.

### MANTENER LA TRADICIÓN

El café Bocetto, fundado por Hernán Leyton el año 2012, está ubicado en Avenida Balmaceda #432, específicamente en el Local 8-B del Patio Colonial y abre sus puertas de lunes a viernes desde las 9:30 hasta las 20:00 horas y los sábados de las 10 de la mañana hasta las 14:30 horas.

“Nosotros solo cerramos los feriados, trabajamos de corrido todo el año”, afirmó el encargado del local, Miguel Alarcón.

Según cuenta, este lugar se caracteriza por mantener un sello tradicional, ya que trabajan con una marca propia de café y con la reconocida firma Musetti, pero además ofrecen especialidades como el Moka berries, que “no se encuentran en cualquier cafetería”, advierte.

Si bien no ofrecen almuerzo, Alarcón detalla que tienen pizzas, quesadillas y sándwiches gourmet en su carta, agregando que “contamos con una preparación de café que se hace con licor de papaya, y hacemos smoothies y limonadas de copao, tratando de darle un sello regional a nuestro local, cosa que reforzamos alentando a nuestros visitantes a hacer turismo en lugares como el Valle del Elqui y Punta de Choros”.



**“Este café lleva años de tradición, por eso, en las mañanas viene nuestro público fijo, quienes en su mayoría son abogados y otros profesionales que trabajan por aquí. También nos visita gran parte del ambiente político, quienes se juntan en nuestro café a hacer reuniones”.**



**Miguel Alarcón,**  
encargado de Café Bocetto.





## ESPACIO PARA NUEVAS GENERACIONES

Por otra parte, Miguel Alarcón reveló que a raíz de la idea de la hija de Hernán Leyton, en noviembre del 2022 crearon Panda Coffee, un espacio donde se puede escuchar K-pop y openings de anime, entre otras cosas, cuyo público objetivo va desde los 15 a los 25 años aproximadamente.

Este lugar se encuentra ubicado en el Local 7 de la galería Ancarola 591, de calle Brasil en La Serena, cuyo servicio abre de lunes a viernes desde las 11 a las 20 horas y los sábados de 11 a 16 horas y donde podrán encontrar dulces, smoothies y batidos como el Kook Panda, - de oreo con crema y salsa de chocolate-, o los bubble tea, que tienen leche y perlititas de tapioca.

“Los invitamos a conocernos, porque en Bocetto tenemos un espacio interior y una terraza donde ofrecemos un ambiente relajado y en Panda Coffee estamos levantando una opción innovadora para el sector. Lo que más nos preocupa es que la gente se vaya contenta, para que quieran volver”, expresó el encargado.

## UN VERDADERO OASIS

En el mismo Patio Colonial, -al lado de Café Bocetto-, está el restaurante Café del Valle, que abre de lunes a viernes desde las 9:30 hasta las 19 horas. Cristóbal Rojas, encargado del recinto, cuenta que el local lleva 12 años funcionando, siendo el segundo más antiguo de la casona serenense.

A lo largo de su historia, los dueños han ido construyendo una fiel clientela, que en su mayoría son ejecutivos que trabajan en la zona céntrica de la capital regional. Por este motivo, Rojas afirma que el mes de marzo se viene “fuerte” para ellos.

Sin embargo, agrega que la temporada estival también es una buena época, ya que “viene mucho turista extranjero, sobre todo argentinos e italianos, y en febrero se hace el recambio con los visitantes chilenos”.

Sobre el tipo de producto que ofrecen, Rojas detalló que “trabajamos con grano italiano, específicamente con la marca Lavazza, que ha tenido muy buena aceptación por la clientela”.

“Nosotros nos caracterizamos por ser una especie de oasis, ya que la temática, el espacio y el ambiente que aquí se ofrece es de seguridad y tranquilidad, por lo que no se encontrarán con ambulantes o personas ofreciendo cosas, ya que está prohibido por normativa”, aseguró Rojas.

El encargado también adelantó que entre sus proyecciones está abrir una nueva sucursal en los próximos cinco años, probablemente en la comuna de Coquimbo.







**“Cuando comienzan las clases muchos padres pasan a tomarse un café o un desayuno, luego de ir a dejar a sus hijos, pero la mayoría de nuestros clientes son jubilados. Estoy seguro de que si nosotros abriéramos los domingos también vendrían, porque pasan gran parte de su tiempo aquí y lo pasan bien”.**

**> Jorge Colls,**  
encargado de Café Colonial

### **TODOS LOS DÍAS UNA SORPRESA**

En calle Balmaceda 465 se encuentra el Café Colonial, que funciona de lunes a sábado desde las 8:00 hasta las 21:30 horas, ofreciendo servicios de cafetería, -específicamente de café Lavazza-, pastelería propia y menú diario, además de variados tipos de cerveza.

En relación a su clientela, Jorge Colls, encargado del local, señala que “tenemos clientes que vienen todos los días y no se aburren, porque siempre ofrecemos algo distinto,

además adaptamos nuestras opciones para las personas que son vegetarianas”.

En cuanto a las proyecciones para marzo, comenta que “cuando comienzan las clases muchos padres pasan a tomarse un café o un desayuno, luego de ir a dejar a sus hijos, pero la mayoría de nuestros clientes son jubilados. Estoy seguro de que si nosotros abriéramos los domingos también vendrían, porque pasan gran parte de su tiempo aquí y lo pasan bien”.

## REINVENCIÓN EN PANDEMIA

Otro de los locales reconocidos del centro de La Serena es el Café Ruya, ubicado en calle Prat 566. Según lo relatado por su administradora y una de las dueñas, Marjorie Sepúlveda, aunque este recinto existía antes, su administración comenzó en plena pandemia, ya que “en un afán de reinventarnos y buscar otros medios, nos encontramos con que el dueño anterior estaba vendiendo el local”.

“Reabrimos cuando comenzaron a levantar las restricciones y como mantuvimos el nombre, la antigua clientela comenzó a volver, quienes en su mayoría son adultos mayores que por tradición siempre venían para acá, pero también recibimos muchos oficinistas y turistas en esta época”, sostuvo Sepúlveda.

En relación a sus productos, cuenta que solo trabajan con marcas de café italiano, específicamente Lavazza y Musetti, además tienen un barista certificado de una academia argentina. “Se nota en el servicio, porque estamos reconocidos como uno de los mejores cafés del centro de La Serena”, enfatiza.

Cabe destacar que en Café Ruya se trabaja con la tradicional pastelería Pompadour, otro reconocido espacio de la capital regional.

“Reabrimos cuando comenzaron a levantar las restricciones y como mantuvimos el nombre, la antigua clientela comenzó a volver, quienes en su mayoría son adultos mayores que por tradición siempre venían para acá, pero también recibimos muchos oficinistas y turistas en esta época”



**Marjorie Sepúlveda,**  
administradora y dueña de Café Ruya



## UN CONCEPTO FAMILIAR

Al costado de la Iglesia más importante de la Región de Coquimbo y en pleno centro de La Serena, se encuentra Cocó Café Catedral, -ubicado en Gregorio Cordovez 444-, espacio administrado por Marcelo Medina y cuyo dueño es Javier Vásquez.

Tiene su origen en la casa matriz de San Miguel, una cafetería y pastelería de los padres de Javier. Una de las sucursales del negocio familiar se abrió en La Serena, convirtiéndose en el primer café restaurante de la marca.

“Esto inició en septiembre del 2020, con servicio de delivery, porque estábamos en plena pandemia y a pesar de las adversidades, todo salió bastante bien”, señaló el administrador.

Medina, -quien comenzó a trabajar como encargado en noviembre del 2022-, detalla que de lunes a jueves atienden público desde las 9:30 hasta las 21 horas, pero los viernes el horario se extiende pasadas las 22. En tanto, los sábados abren a las 11 y cierran a las 21 horas, en horario extendido por la época estival.

En el local ofrecen café de grano y repostería propia, pero además tienen servicio de restaurant, -cuya especialidad son las pastas, ceviches y platillos clásicos como el “lomo a lo pobre”, “mechada con pastelería de choclo” y el “filete catedral”-, y coctelería. De hecho tienen Happy Hour desde las 16 horas en adelante.

“Si bien el verano es por lejos nuestra mejor época, tenemos un público fiel el resto del año, porque nuestro concepto es muy familiar, ya que vienen muchas mujeres y niños, pero por estar ubicados en el centro de La Serena, también recibimos a muchos ejecutivos, tanto para almorzar como para servicios de cafetería”, explicó el administrador.

En la misma línea, adelantó que “en marzo esperamos abrir una nueva sucursal en Peñuelas, en el sector de José Joaquín Pérez 3505, por lo que los invitamos a visitarnos en nuestra nueva casa”.



*Sigue el camino amarillo.*  
**SIGUE EL CAMINO DE WEST**



**west**<sup>®</sup>  
**RENTA CAR**  
*Vamos contigo!*

**RENT A CAR / ARRIENDO DE FLOTAS / LEASING OPERATIVO**

RESERVAS  
**600 300 2777**  
**[www.westrentacar.com](http://www.westrentacar.com)**





ULRIKSEN

# Barrio gastronómico al alza

*Quienes visiten Avenida Guillermo Ulriksen buscando pasar un buen rato, -ya sea de día o de noche-, podrán encontrar restaurantes de comida fusión nikkei, platillos a las brasas gourmet, bares deportivos y noches árabes, entre otras opciones.*



**LUNES:** 11:30 am - 5:30 pm  
**MARTES A JUEVES:** 12:00 pm - 11:00 pm  
**VIERNES A SÁBADO:** 12:00 pm - 2:00 am  
**DOMINGO:** 11:00 am - 5:30 pm

## ZONA ZERO

De un tiempo a esta parte la Avenida Guillermo Ulriksen se ha posicionado como un barrio gastronómico en ascenso en la ciudad de La Serena, esto según algunos de sus más reconocidos locatarios, quienes decidieron apostar por este espacio para transformarlo en un foco turístico.

Aunque en primera instancia se instalaron restaurantes como Mai Lan Fan Oriente, -parte de una reconocida cadena de locales de comida china de la zona-, el multimercado GAGO y el restaurante de comida típica chilena "Sabor a Campo", hoy son muchos más los recintos que aumentan la oferta gastronómica en el sector.

Uno de ellos es el restobar Zona Zero, cuya gastronomía fue descrita por su dueño, Yens Martínez, como "una fusión nikkei", ya que fusiona platos japoneses y tailandeses, pero también ofrece sushi y coctelería.

Zona Zero abre sus puertas los lunes desde las 11:30 horas hasta las 17:30; de martes a jueves desde las 12 hasta las 23; los viernes y los sábados desde las 12 hasta la 2 de la mañana y los domingos de 11 a 17:30.

Martínez cuenta que el lugar "Donde todo comienza", abrió en abril del 2022, en la parte trasera de la propiedad, con dos ambientes, uno formal con mesas y sillas y uno informal, con sillones.

"Hoy tenemos un espacio grande, agradable para venir a comer y tomar un trago tranquilamente, amenizado con música ambiente y con una carta muy variada, en la que pueden encontrar lomo saltado, ceviches, Pad Thai, Katsudon Curry y uno de nuestros platos más conocidos, que son los baos al vapor, comida asiática de la que tenemos distintas variedades, incluyendo el original que es de cerdo trufado", detalló el dueño.

Martínez también se refirió al ascenso que ha experimentado el sector, manifestando que "hemos tenido una excelente experiencia y ya tenemos nuestra clientela fiel, que prefiere venir a este barrio que ofrece diversas alternativas nuevas".

**HORARIO DE VERANO**  
12:00 pm - 1:00 am

## KEBAB HOUSE

Otro de los locales gastronómicos del barrio Ulriksen es Kebab House, cuya community manager, Carla Pizarro, comentó que "nos instalamos con este proyecto de comida mediterránea en el 2019 y justo nos pilló el estallido social, por lo que decidimos concentrarnos en terminar el local para abrir en marzo del 2020, pero se vino la pandemia, por lo que estuvimos funcionando con delivery, que nos resultó muy bien".

Luego de la crisis sanitaria, Kebab House comenzó a atender presencialmente en marzo del 2022, obteniendo muy buena recepción de la gente.

En cuanto a la gastronomía mediterránea, Pizarro explicó que esta incluye comida árabe, siria, palestina, egipcia y turca, y cada una tiene su forma de usar los condimentos.



**"Generalmente en estas culturas utilizan carne de cordero, pero nosotros usamos carne de vacuno, para adaptar este tipo de cocina al paladar local, además en nuestra carta incluimos platos chilenos típicos", detalló la community manager.**



**Carla Pizarro,**  
Community manager de Kebab House.

Sobre los motivos que los llevaron a instalarse en el sector, Pizarro destaca que "la ubicación es buena, pero nunca nos imaginamos que crecería tanto".

A pesar de que tienen un público fiel, -que es más bien familiar y le gusta quedarse dentro del restaurante-, desde la administración han apostado por potenciar el uso de la terraza con las "Noches árabes", ofreciendo shows de danza árabe con Al Massad, presentaciones de la Dj Pausrf, concursos y descuentos.

Cabe agregar que los horarios de atención en el verano van de 12 a 1 de la mañana, pero desde marzo abrirán a las 8:00, -ya que ofrecen servicio de cafetería-, hasta las 12 de la noche de lunes a miércoles, y de jueves a sábado extenderán una hora más.



**HORARIO DE VERANO**  
LUNES A SÁBADO: 1:00 pm - 3:30 am

# INVICTUS

## JAMÁS VENCIDOS

Invictus es uno de los locales que más se ha posicionado en el último tiempo, según uno de sus tres dueños, Gonzalo Campusano, quien además es el gerente operacional del recinto.

Campusano, junto a su primo Eric Campusano y su tío Javier Campusano, crearon Invictus, -cuyo slogan es "Jamás vencidos"-, a partir del concepto Sportbar, por ende su gastronomía es principalmente norteamericana, con platillos como hamburguesas, tablas, quesadillas, y pizzas, pero más elaborados que en la comida rápida.

"Nuestro plato más conocido es el puñetazo de Ali, que es una tabla con papas, carnes, pollo y champiñones flambeados con queso fundido arriba y además tenemos 12

cócteles propios de nuestros bartenders, quienes están certificados, de hecho nuestro jefe de barra es Pablo Rojo, quien ha sido campeón nacional en coctelería y es muy reconocido en la región", afirmó Campusano.

El gerente operacional de Invictus describió este negocio como un local familiar, razón por la que ofrecen el servicio de menú durante el año, -excepto en temporada alta en que funcionamos solo con la carta-, y servicio de cafetería, además la gente puede venir con sus mascotas.

Actualmente funcionan de lunes a sábado desde las 13:00 hasta las 3:30 de la mañana, pero el resto del año cierran una hora antes.

En relación a los inicios de Invictus, Campusano cuenta que "cuando llegamos el rubro gastronómico no estaba tan explotado en el sector, de hecho no había casi comercio, pero para nosotros es ideal que el barrio se posicione gastronómicamente, ya que es un lugar seguro y ofrece una opción a los clientes habituales y a los turistas para que no tengan que bajar a la playa".

"Queremos potenciar Ulriksen, por lo que pretendemos instalar otras sucursales de Invictus en el sector, pero con otro concepto, cosa que daremos a conocer a mediados de año", reveló Campusano.

El dueño también destacó que son un espacio seguro para el público, ya que cuentan con estacionamiento privado, -donde caben más de cien autos-, y además tienen animación casi todos los días en verano y los fines de semana el resto del año.



LUNES: 5:00pm - 1:00 am  
MARTES A DOMINGO: 1:00 pm - 2:00 am

# JARDÍN ULRIKSEN

## ASADO GOURMET

Jardín Ulriksen es uno de los restaurantes más nuevos del sector, ya que abrió sus puertas el 24 de enero en marcha blanca y ocho días después liberaron la carta completa.

Uno de los tres dueños del local, Jimmy Ramírez, sostuvo que han tenido muy buena aceptación y críticas positivas, agregando que la mayoría de sus clientes son habitantes del sector.

Ramírez también hizo hincapié en que en Jardín Ulriksen ofrecen gastronomía sobre fuego, lo que quiere decir que las carnes, mariscos y al menos uno o más ingredientes de las tablas de picoteos, pasan por el humo o por el fuego de la parrilla.

“En el fondo somos un restaurante de asados, pero gourmet, ya que ofrecemos platillos de pulpo y carnes a la parrilla que quizás no se venden mucho en esta zona, como la punta picanca, la punta de ganso y la palanca, también tenemos filete, pero la idea es que las personas se atrevan a probar otros cortes”, argumentó Ramírez.

También ofrecen coctelería de autor, con tragos como “Jardín Ulriksen”, brebaje muy tropical a base de gin o “Fruta prohibida”, un licor más bien picante en base a pisco y “Blue Sky” que se hace con vino Late Harvest y va acompañado de algodón de azúcar.

Este local abre toda la semana, pero los lunes desde las 17 horas hasta las 1 de la mañana y el resto de los días desde las 13 horas hasta las 2 de la mañana.

Además de estos espacios, también hay otros locales relativamente nuevos, como Huaxuan, que ofrece comida china; Barracuda, que se especializa en pescados y mariscos; las pizzerías De Rossi, Firenze y Mendoza; la barra nikkei La Rusia; las pastelerías Dulce Salar y Co&Keto y Mil Sabores de Casa, que obtuvo el primer lugar en el concurso gastronómico “La mejor empanada de La Serena” el año 2015 y 2018.

**“El público al que apuntamos vive en las cercanías de Ulriksen, ya que le tenemos mucha fe a esta zona, porque sabemos que se transformará en un polo gastronómico importante en la ciudad de La Serena”**



**Jimmy Ramírez,**  
uno de los dueños de Jardín Ulriksen.









MÁS VENDIDOS DEL MERCADO

**Vehículos SUV,**  
MODELOS FAMILIARES  
**QUE DESTACAN** POR SU  
CONFORT Y  
*seguridad*  
...

*Cada día aumenta más la demanda por este tipo de  
automóvil que se caracteriza por ser amplio, seguro y  
cómodo para toda la familia. Una excelente decisión para  
iniciar un nuevo año escolar y laboral.*



“Gozan de un amplio espacio para la familia, gran maletero y comodidad, todos con aire acondicionado, airbag, frenos ABS, dirección asistida, radio android o Apple car”

➤ Mauricio Iribarren, jefe de local Dercocenter Valentini Autosshopping.

Con el paso del tiempo los vehículos han ido incorporando nuevas funciones, tecnologías y seguridad. Esto, debido a la creciente demanda de los usuarios que buscan mayor autonomía y comodidad al momento de comprar una unidad.

Bajo este escenario, uno de los modelos que se ha ganado la popularidad y se ha posicionado como el favorito de los grupos familiares es el SUV, siglas adoptadas por su nombre en inglés Sport Utility Vehicle (vehículo utilitario deportivo).

Se trata de un tipo de automóvil con una carrocería monocasco, que se caracteriza por su práctico, versátil y espacioso habitáculo que brinda una posición de conducción más alta y erguida que otros.

Por este motivo, destaca como una de las primeras opciones para las familias, especialmente para aquellos que tienen hijos, ya que el móvil ofrece espacios amplios, tecnología y seguridad.

#### OPCIÓN IDEAL PARA INICIAR EL AÑO

Al respecto, el jefe de local Dercocenter Valentini Autosshopping, Mauricio Iribarren, detalló que se caracteriza por el “amplio espacio para la familia, gran maletero y comodidad, todos con aire acondicionado, airbag, frenos ABS, dirección asistida, radio android o Apple car, donde la familia podrá disfrutar sus bondades. Cada vez se comercializan más SUV en el mercado, de hecho la mayoría de las marcas ya no tienen unidades Sedan en su mix”.

De esa forma, los SUV han llegado a reemplazar a los Station Wagon, Mini Van y últimamente los Sedán, por lo mismo los fabricantes están incorporando modelos de SUV en sus gamas, con el fin de satisfacer la nueva necesidad del mercado.



## POTENCIALIDADES

Existen modelos que alcanzan los 7 asientos, diseñados para familias numerosas, con un chasis mono-casco y tracción integral que los hace versátiles, pudiendo circular en climas adversos y en todo tipo de terrenos.

Sus neumáticos mixtos proporcionan una conducción estable en todo tipo de superficie, con gran adherencia, adaptándose a calzadas irregulares como al asfalto de la ciudad. Eso mismo, hace que sea un vehículo de fácil conducción en todas ellas.

Permite que el conductor tenga una posición elevada al volante, una función útil, sobre todo para manejar por la ciudad, por su gran visión por encima del tráfico normal.

Además de su gran espacio interior, cuentan con maletero modulable para transportar equipaje sin inconvenientes de forma organizada.

Asimismo, al tratarse de un vehículo pensado para la familia, la seguridad es uno de los elementos de mayor relevancia. Presentan alta suspensión y los bajos reforzados, por lo que son más fiables y suponen mayor protección contra baches y golpes en la carretera.

## MODELOS

Actualmente, Dercó Valentini cuenta con una gran variedad de modelos de distintas marcas disponibles a través de su sitio web. Cabe precisar que algunos de los que están para entrega inmediata son: Mazda CX5, Haval Jolion, Changan Unit, Suzuki Vitara, todos con la mejor tecnología, confort y seguridad.



Foto: Interior Haval Jolion



# VALENTINI

# MAZDA CX-5

## COMPRA HOY Y PAGA EN JULIO | ENTREGA INMEDIATA



PRECIO A PARTIR DE \$21.990.000\*  
\*Conoce términos legales en [www.mazda.cl](http://www.mazda.cl)

\*Imagen corresponde a versión Mazda CX-5 SIGNATURE 2.5T AWD 6AT. Precio de lista modelo CX-5 CORE 2.0 2WD 6MT \$21.990.000, precio final \$23.990.000 incluye IVA, bono marca y bono financiamiento Amicar. Bono marca aplica con todo medio de pago. Solo financiamiento intermediado a través de Amicar, con un pie máximo de 40% y plazo mínimo de 24 meses, habilita bono financiamiento. Crédito sujeto a aprobación de antecedentes comerciales y financieros del cliente por parte de las entidades otorgantes del crédito. Crédito incluye seguro de desgravamen. La contratación de cualquier seguro asociado al crédito es de carácter voluntario. Para más información, consulte a un ejecutivo Amicar en el punto de venta. Precios y bonos válidos desde el 01/02/2023 hasta el 28/02/2023, en red Dercocenter a nivel nacional, salvo Zona Franca. Precios no incluyen flete a regiones. No acumulable con otras ofertas o promociones. Más información en [www.mazda.cl](http://www.mazda.cl). Consumo vehicular mixto modelo CX-5 CORE 2.0 2WD 6MT: 14,1 km/lt. Valores obtenidos en mediciones de laboratorio según el ciclo de ensayo de la Comunidad Económica Europea, homologadas en el Ministerio de Transporte y Telecomunicaciones. Más información en [www.consumovehicular.cl](http://www.consumovehicular.cl)



600 600 00 80

© Balmaceda 2060 y Francisco de Aguirre 02 AutoShopping - La Serena

© 51 2 546401 | © [www.dercocentervalentini.cl](http://www.dercocentervalentini.cl)



DISPONIBLES EN DERCO VALENTINI

# VEHÍCULOS HÍBRIDOS **MENOR CONSUMO Y EMISIONES CONTAMINANTES**





**El 2022 fue el récord de inscripciones de este tipo de vehículos. La idea es potenciar la masificación de tecnologías de cero y bajas emisiones. Además, los híbridos presentan ventajas significativas en comparación a sus pares convencionales en términos de rendimiento y consumo de combustible.**



Foto: Interior Suzuki Swift Hybrid

**C**ada día son más las opciones que van apareciendo en tecnología, lo que permite dar solución a diversas problemáticas y hacer la vida aún más cómoda y sencilla a las personas.

En ese sentido, desde hace algunos años los vehículos híbridos han ido adquiriendo fuerza en el mercado por sus características y ventajas atractivas.

De hecho, en el 2022 se registró el mayor récord de inscripciones de vehículos propulsados con tecnologías de cero y bajas emisiones. Según datos proporcionados por la marca Suzuki, ese año se contabilizaron 6.904 unidades inscritas, un incremento del 106,2%, con respecto al año anterior.

A pesar de ello, la cifra de automóviles eléctricos e híbridos sigue siendo baja, representando solo el 1,6% del mercado automotor nacional, razón por la que, de acuerdo a la marca, se hace necesario potenciar estrategias público-privadas para fomentar la masificación de tecnologías de cero y bajas emisiones.

### TIPO DE HÍBRIDOS

Según aclararon desde Suzuki, existen tres tipos de vehículos híbridos. Los microhíbridos o híbridos suaves (MHEV), que combinan el motor de combustión con un pequeño motor eléctrico que asiste a la conducción en momentos puntuales y sirve también como motor de arranque.

Los segundos son los híbridos convencionales (HEV), que combinan un motor de combustión con un motor eléctrico y batería de mayor capacidad, mientras que los terceros, los híbridos enchufables (PHEV), suman a lo anterior la capacidad de recargar las baterías conectando el vehículo a la red eléctrica.



# VALENTINI



# CROSS THE LINE



## NUEVO S-CROSS



HASTA 17,6 KM/LT  
CONSUMO EXTRAURBANO<sup>(1)</sup>



ANDROID AUTO / APPLE  
CARPLAY / CÁMARA 360°



MÁS CONFORT Y  
CAPACIDAD DE CARGA

**SUZUKI BOOSTERJET**  
POTENCIA Y RENDIMIENTO

**SUZUKI ALLGRIP**  
TRACCIÓN INTELIGENTE

Equipamiento según versión. En imagen modelo y especificaciones corresponden a versión S-Cross 1.4T GLX 6MT. Precio lista versión S-Cross 1.4T GL 6MT, \$30.990.000. Precio con descuento \$18.990.000, incluye IVA, considera bono marca por \$1.500.000 y bono financiamiento Amicar por \$500.000. Sólo el financiamiento intermediado a través de Amicar, con un pie máximo de 40% y plazo mínimo de 24 meses, habilita bono financiamiento. Crédito sujeto a aprobación de antecedentes comerciales y financieros del cliente por parte de las entidades otorgantes del crédito. Crédito incluye seguro de desgravamen. La contratación de cualquier seguro asociado al crédito es de carácter voluntario. Para más información, consulte a un ejecutivo Amicar en el punto de venta. Precios y bonos válidos desde la fecha de publicación, hasta el 28 de febrero de 2023, en red Dercocenter a nivel nacional, salvo Zona Franca. Precios no incluyen flete a regiones. No acumulable con otras ofertas o promociones. Más información en [www.suzuki.cl](http://www.suzuki.cl) (1) Consumo Vehicular, valores obtenidos en mediciones de laboratorio según el ciclo de ensayo de la Comunidad Económica Europea, homologadas en el Ministerio de Transporte y Telecomunicaciones. Más información en [www.consumovehicular.cl](http://www.consumovehicular.cl)



© Balmaceda 2060 y Francisco de Aguirre 02 - AutoShopping La Serena  
 Facebook Instagram www.dercocentervalentini.cl





## SUZUKI ERTIGA HYBRID

### CARACTERÍSTICAS Y VENTAJAS

Ya sea un microhíbrido, híbrido convencional o enchufable, lo se logra con este sistema es reducir el consumo de combustible y las emisiones contaminantes, a la vez que se incrementan las prestaciones del vehículo y la velocidad de respuesta de éste.

“En el caso de los vehículos microhíbridos, como el Suzuki Swift Hybrid y el Suzuki Ertiga Hybrid, estos también ofrecen ventajas adicionales como lo son su bajo costo de adquisición en comparación a vehículos híbridos enchufables y eléctricos, y que no requieren operaciones adicionales en su mantención. Por otra parte, también destaca el hecho de que no necesitan la intervención del usuario en el sistema eléctrico –por lo que no hay que enchufar ni cargar las baterías de manera manual- ni necesitan indicaciones especiales para su manipulación”, indicaron desde la marca.

Ese último punto, una ventaja en materia de seguridad, ya que se trata de un sistema de 12 Volt y, por tanto, en los talleres tampoco se necesitan medidas de seguridad especiales, a diferencia de los vehículos eléctricos o híbridos enchufables.

“Adicionalmente, todos los componentes del sistema híbrido, incluyendo la batería, tienen una mayor cobertura de garantía, 5 años o 100.000 km”, añadieron.

Respecto al tema del rendimiento, explicaron que es variable y depende del modelo y tipo de híbrido, pero que en caso del Suzuki Swift, su rendimiento en ciudad es de hasta 21 kilómetros por litro, mientras que su par convencional ofrece hasta 15 km/l, es decir, un 41% adicional. En tanto, en el caso de Ertiga Hybrid, su consumo mixto es de 17,7 km/l y en ciudad de 16 km/l, un 23% adicional que su versión convencional.



“Adicionalmente, todos los componentes del sistema híbrido, incluyendo la batería, tienen una mayor cobertura de garantía, 5 años o 100.000 km”



Derco Valentini





## SUZUKI SWIFT HYBRID

“Salvo la tecnología híbrida que incorporan -que en el caso de Suzuki se llama Smart Hybrid Vehicle by Suzuki, una tecnología exclusiva de la marca- los vehículos híbridos mantienen los mismos niveles de seguridad que sus pares convencionales”, indicaron desde Suzuki.

Ahora bien, se trata de vehículos donde el motor eléctrico funciona como una asistencia al motor de combustión interna en los puntos donde es menos eficiente, permitiendo así que el vehículo tenga un mejor desempeño y, a su vez, reduzca sus emisiones y consumo de combustible y su batería tiene un tiempo de duración variable dependiendo del tipo de sistema híbrido que sea y modelo en particular.

“En nuestro caso, el modelo híbrido más cotizado es el Suzuki Swift Hybrid, un modelo que históricamente ha sido muy querido por nuestros clientes y que con esta nueva variante híbrida amplió aún más su oferta. En cuanto a lanzamientos, tenemos un par de novedades preparadas para este año, las que incorporarán la tecnología Smart Hybrid Vehicle by Suzuki”, subrayaron.

**DERCOcenter**

**VALENTINI**

**CHANGAN AUTO**

**16<sup>th</sup>**  
SINCE 1982

**NEW CHANGAN  
CS55  
PLUS**



PREMIO DE LA PRENSA ESPECIALIZADA DEL MEJOR EN CHILE



**ELEVA TUS EXPECTATIVAS  
A PARTIR DE \$18.290.000**  
PRECIO CORRESPONDE A VERSIÓN LUXURY

EN LA IMAGEN VERSIÓN ELITE, PRECIO A PARTIR DE \$21.290.000.-  
PRECIOS INCLUYEN IVA, BONO MARCA: \$400.000.-  
BONO FINANCIAMIENTO: \$500.000.-

CIUDAD 10 CARRETERA 20,5 MIXTO 14,8 KM/L\*

**DESDE 0% PIE - 1ª CUOTA EN JULIO\***

Premio Mejor Marca 2023 entregado por la prensa especializada automotriz el 9 de enero de 2023. Precio \$18.290.000 corresponde a modelo New CS55 Plus Luxury AT, precio de lista \$19.190.000, precio final \$18.290.000 incluye IVA, bono marca por \$400.000 y bono financiamiento Amicar por \$500.000. En la imagen modelo New CS55 Plus Elite AT, precio de lista \$22.190.000, precio final \$21.290.000 incluye IVA, bono marca por \$400.000 y bono financiamiento Amicar por \$500.000. Bono marca aplica con todo medio de pago. Solo el financiamiento intermediado a través de Amicar, con un pie máximo de 40% y plazo mínimo de 24 meses, habilita bono financiamiento. Condiciones desde 0% Pie y 1ª Cuota en Julio 2023, en [www.changan.cl](http://www.changan.cl) o con ejecutivo Amicar en Locales Dercocenter. Financiamiento desde 0% pie y crédito sujeto a aprobación y confirmación de antecedentes financieros y comerciales del cliente por parte de las entidades otorgantes del crédito. Los intereses generados por el desfase de la primera cuota son de cargo del cliente. Crédito incluye seguro de desgravamen. La contratación de cualquier seguro asociado al crédito es de carácter voluntario. Para más información, consulte a un ejecutivo Amicar en el punto de venta. Precios y bonos válidos desde el 06/02/2023 hasta el 28/02/2023, en red Dercocenter a nivel nacional, salvo Zona Franca. Precios no incluyen flete a regiones. No acumulable con otras ofertas o promociones. Más información en [changan.cl](http://changan.cl). Consumo vehicular modelos New CS55 Plus Luxury AT y Elite AT: ciudad 10 Km/LT., mixto 14,8 Km/LT., carretera 20,5 Km/LT. Valores obtenidos en mediciones de laboratorio según el ciclo de ensayo de la Comunidad Económica Europea, homologadas en el Ministerio de Transporte y Telecomunicaciones. Más información en [www.consumovehicular.cl](http://www.consumovehicular.cl).

**amicar**

USA Y RECOMIENDA  
**LUBRITEK**

**f** Changan Chile

**@**changanchile

**▶** Changan Chile

DERCOCENTRVALENTINI.CL

51-2546401

VALENTINI, BALMaceda 2060, LA SERENA

VALENTINI, FRANCISCO DE AGUIRRE 02, LOCAL 3-4, AUTOSHOPPING, LA SERENA







BUENA ALIMENTACIÓN Y ESPÍRITU DEPORTIVO

# Las claves de *vida sana* en niños y niñas

...

*La nutricionista dietista, Valentina Marambio, afirmó que la práctica de deportes y de actividad física en general, es muy beneficiosa debido a que ayuda a su crecimiento, desarrollo muscular e incluso a su sistema sicomotor.*



En las últimas décadas se han ido conociendo los resultados que produce una mala alimentación, sobre todo en los niños. De este modo, su mala nutrición no solo puede causar obesidad, sino también otros padecimientos, ya más adultos, como enfermedades cardiovasculares o cerebrovasculares, diabetes, hipertensión e incluso cáncer a diferentes órganos.

“El sobrepeso en los niños puede llevar a la aparición temprana de la diabetes tipo 2, estigma y depresión. La obesidad infantil es también un factor importante en la obesidad adulta, que tiene importantes implicaciones económicas y de salud”, afirma el estudio “Niños, alimentos y nutrición” del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, por sus siglas en inglés).

Así, agrega que la venta de productos alimenticios poco saludables y bebidas azucaradas está directamente relacionada con la subida del sobrepeso y la obesidad infantil.

“Los gobiernos deben promover entornos saludables para la alimentación escolar, lo que incluye proporcionar comidas escolares equilibradas y limitar la venta y la publicidad de productos nocivos en las proximidades de las escuelas y los patios de recreo”, señala el informe de la agencia perteneciente a la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

En esta línea, complementa que los sistemas de salud, agua y saneamiento, educación y protección social de los estados también tienen importancia en el fomento y el apoyo de una buena nutrición para los niños, los adolescentes y las mujeres.

*De acuerdo a la Universidad de Chile (UCH), a nivel latinoamericano, Chile es uno de los países con la mayor prevalencia de obesidad infantil. De hecho, cifras recientes del Mapa Nutricional JUNAEB, establecen que esta alcanza el 25,4% de los niños y las niñas.*





Consultada por esta situación, la nutricionista dietista, Valentina Marambio, manifestó que una mala alimentación puede afectar más agudamente a los menores “en el crecimiento, desarrollo sicomotor, neurológico y por supuesto, en la obesidad. Obviamente en los niños se pueden presentar enfermedades como resistencia a la insulina, que ahora es mucho más común. Antes se daba mayormente en adultos, sin embargo, actualmente pasa también en los niños...no es tan habitual, pero ocurre”.

Así y todo, dijo que la práctica de deportes y de actividad física en general, es muy beneficiosa debido a que ayuda a su crecimiento, desarrollo muscular e incluso a su sistema sicomotor.

“Antes se decía que en los niños el levantamiento de pesas o el entrenamiento de fuerza, podía impedir el crecimiento. No obstante, se comprobó lo contrario. Además, previene enfermedades cardiovasculares, diabetes y mantiene un control del estado nutricional y del peso para evitar que se produzca sobrepeso u obesidad. A su vez, se mantienen activos y ocupan bien su tiempo”, sostuvo la experta.

Por último, añadió que “lo mejor es dar el ejemplo como familia o padres, educar en cuanto a la alimentación. O sea, si el niño me ve comiendo habitualmente productos chatarra, dulces o chocolates, lo va a replicar. En cambio, si me ve ingerir frutas y verduras a diario, se va a interesar y va a querer. Entonces, la idea es que la modificación de hábitos o del estilo de vida desde chicos, se haga en la primera infancia para que se transforme en una costumbre. Uno se puede dar unos gustos, pero no debe ser cotidiano”.

**“Lo mejor es dar el ejemplo como familia o padres, educar en cuanto a la alimentación. O sea, si el niño me ve comiendo habitualmente productos chatarra, dulces o chocolates, lo va a replicar. En cambio, si me ve ingerir frutas y verduras a diario, se va a interesar y va a querer”**



**Valentina Marambio,**  
Nutricionista dietista.



Un amor  
de **Verano**  
para todo el año

Vuelve a enamorarte  
de estos espacios  
**todo el año**

**Marina**  
**Pacífico**  
COQUIMBO - IV REGIÓN

**1,2 y 3**  
dormitorios

Desde  
**UF 2.207**

Lanzamos el último edificio del **proyecto Gran Marina**

 **Av. Costanera 5351 | Costado casino Enjoy**

Escanea el código  
para recorrer  
el tour virtual  
y conocer el edificio

