

S/0.80

el Chino

El diario de las multitudes

Janick Maceta confirma relación con Andrés Wiese

FELIZ POR ROMANCE CON "RICOLÁS"



DIRECTOR GENERAL: GAVIDIA ROMÁN Lima, jueves 16 de junio del 2022 Año 22 Número: 10255

"¡SÁDICA, PSICÓPATA, SATÁNICA!"



Magaly tilda de vulgares Melissa Paredes y a su mamá, pero ella le responde

'Chocolatito' siente que fue una falta de respeto del conductor invadir su privacidad

MOLESTO CON ADOLFO AGUILAR POR SACARLO DEL CLOSET



MARKA GROUP
Impulsores del Desarrollo

TU CASA CON BONO REGALO

techo propio

Fiscalización del Congreso cambió de condición a Castillo, por no ir a citaciones



DE TESTIGO A INVESTIGADO

Jessica Newton saca cara por su nueva Miss Perú, Alessia Rovegno



TIENE 6 MESES PARA PREPARARSE

COMBATE TODOS LOS SÍNTOMAS Y PROTEGE TU HÍGADO

RECETARIO: COMO CURAR EL HIGADO GRASO CON JUGOS



Págs: 10-11

Alivia el dolor abdominal, fatiga crónica, sensación de pesadez después de comer, vómito o diarrea.

Hígado Normal	Hígado Graso
Fibrosis Hepática	Cirrosis

Suplemento Especial **Lunes 20 de Junio**

AUDITOR MUNICIPAL

LA RAZÓN

CELULAR: 952965007

CORREO: rve@larazon.com

GRATIS con tu diario

LA RAZÓN

@elchino_pe

diarioelchino.pe

www.elchino.pe

LO SEÑALARON FALSAMENTE COMO SECUESTRADOR DE NIÑOS Y EL MENSAJE SE PROPAGÓ EN WHATSAPP

Daniel, el abogado linchado y quemado vivo por un rumor

El pasado viernes, habitantes de la comunidad de Papatlazolco, perteneciente al municipio de Huauchinango, México, lincharon y quemaron vivo a un hombre, a quien señalaron falsamente como secuestrador de niños.

La víctima del linchamiento era un joven de apenas 31 años de edad identificado como Daniel Picazo, un abogado que colaboró en la Cámara de Diputados de México, al que le gustaba de viajar y solo había acudido al municipio de visita, ya que había ido a la casa que heredó de su abuelo en Las Colonias de Hidalgo, localidad cercana a Papatlazolco.

A través de Facebook, su hermana compartió unas líneas: «Elegí mi foto favorita para despedirme de ti, enterarme de la forma en que te arrebataron la vida me provoca la mayor repulsión hacia la gente que injustamente lo hizo sin saber que eras un profesional, amante de los viajes y de la vida, con un futuro brillante, vuela muy alto mi Dany, confío en que Dios hará justicia a toda esa gente que te cortó las alas...

sólo por estar en el momento y lugar equivocados.

Disfrutaste tu corta vida como mejor te gustaba, descansa en paz Daniel Picazo».

RUMOR EN WHATSAPP

La noche del viernes 10 de junio se corrió el rumor en Papatlazolco sobre el supuesto intento de rapto de un menor de edad por lo que retuvieron al hombre que creían que era el culpable, Daniel, le golpearon y posteriormente le rociaron con gasolina y le quemaron vivo. Imágenes difundidas en redes sociales muestran a Picazo maniatado, con señales de haber sido golpeado, siendo llevado por la fuerza por calles del pueblo.

El rumor compartido en redes sociales contaba con imágenes con logotipos de instituciones que ya no existen como tales (la PGR, por ejemplo, que hoy es la Fiscalía General de la República). Esas fotos supuestamente señalaban que había una búsqueda de delincuentes. «Esa información que circuló ya tiene algunos años. Esas mismas



para poco más de 200 personas», dijo el presidente municipal de Huauchinango, Rogelio López. El cuerpo de Daniel fue encontrado carbonizado, después de que presuntamente le prendieran fuego mientras aún tenía vida

FUTURO PROMETEDOR

En 2019, Daniel terminó el máster en Derecho Constitucional en el Centro de Estudios Políticos y Constitucionales de España (CEPC). Pero, dos años después, el joven abogado compartió que volvería a Europa tras obtener una beca por la Universidad Complutense de Madrid

fotos corrieron no solo aquí, sino a nivel nacional, en otras partes de México», explicó el periodista Pablo Torres desde Huauchinango, el municipio donde se ubica Papatlazolco.

Al lugar acudieron agentes de la policía municipal y estatal, así como paramédicos de la Cruz Roja, pero nada pudieron hacer por el hombre porque los participantes no les permitieron el paso, y cuando pudieron acercarse ya no contaba con signos vitales. «Los elementos [de la policía] recibieron un llamado y acudieron de inmediato a prestar auxilio, pero luego llegaron más de 200 personas. Eran seis elementos

para el Máster en Derecho Parlamentario, Elecciones y Estudios Legislativos, al cual ingresó con una nota de 99/100.

En publicaciones posteriores, Daniel Picazo compartió algunas fotografías de las diversas actividades en las que participó en la Cámara de Diputados - donde se trabajó como asesor hasta 2022.

AUMENTO DE LA VIOLENCIA Y LINCHAMIENTOS

El gobierno de Puebla ha registrado 11 casos de intento de linchamiento en los que las autoridades han logrado rescatar a 15 personas, dijo el lunes Ana Lucía Hill, la secretaria de Gobernación. Sin embargo, medios locales han informado sobre varias muertes. Previamente, en un informe de 2019, la Comisión Nacional de Derechos Humanos contabilizó 336 actos o casos de linchamiento que involucraron a 561 víctimas entre 2015 y 2018.

El periodista Pablo Torres explicó a BBC que estos actos violentos no son comunes en Papatlazolco, que es una comunidad indígena de unos 2.600 habitantes. «Considero que fue un hecho provocado por la desinformación y la euforia de la gente. Pero no son poblaciones que se caracterizan por la violencia permanente», dijo.



elChino

El diario de las multitudes

DIRECTORA:

Silvia Gavidia Román

Calle Piedra Redonda
Mz- D 10 lote 50 Los Cedros
de Villa - Chorrillos

Contenido elaborado por
EDITORIAL BERTONE S.A.C.

PÁGINA WEB: WWW.ELCHINO.PE
E-MAIL: ELCHINO@ELCHINO.PE

LA EMPRESA Y LA DIRECCIÓN
DEL DIARIO NO SE HACEN
RESPONSABLES POR LOS
ARTÍCULOS FIRMADOS



Crímenes no paran: Dos hombres fueron asesinados en Jicamarca y SMP

Un padre de familia fue asesinado por unos presuntos sicarios cuando se encontraba comprando en una farmacia ubicada a escasos metros de su vivienda, en Jicamarca, San Antonio de Huarocharí. Lo peor de todo es que sus hijos vieron el

asesinato de su padre a sangre fría. Los atacantes llegaron hasta el lugar donde se encontraba Jona Aguilar Roldán en motocicleta, y allí, el también dirigente vecinal fue baleado en más de 10 ocasiones. Algunos testigos afirmaron que la víctima, estando

aún herido de bala, se enfrentó a uno de los sicarios haciendo que se le caiga el casco que tenía. Sin embargo, los criminales continuaron disparando y tras cumplir su cometido huyeron.

OTRO ASESINATO EN SMP

Un hombre fue apuñalado

por un presunto delincuente, a la altura de la primera cuadra del jirón Mateo Aguilar, en el distrito de San Martín de Porres (SMP). Según testigos, la víctima habría sido apuñalada en represalia por resistirse a ser asaltada.

El hombre, herido de muerte,

camino algunos pasos pidiendo ayuda, antes de desplomarse sobre el pavimento. Los vecinos denunciaron que el crimen ocurrió a pocos metros de la Municipalidad de SMP, por lo que no se explican por qué los serenos del distrito no intervinieron.

ABOGADO DEL PRESIDENTE PIDIÓ QUE SE INVESTIGUE EL HECHO

Filtra video de stripper en plena audiencia de defensa de Pedro Castillo

La audiencia de tutela de derechos solicitada por la defensa del presidente Pedro Castillo, se vio empañada por un peculiar incidente.

Y es que en plena transmisión, se filtró un video del stripper brasileño Ricardo Milos, fenómeno de internet convertido en meme de redes sociales. El hecho se produjo en la parte final de la audiencia, cuando realizaba su réplica el fiscal supremo Samuel Rojas.

Durante su intervención comenzó a correr el video desde el usuario con nombre de asistente del abogado Benji Espinoza, defensor del jefe de Estado. “Señor hay interferencia, me parece, del estudio del abogado”, señaló inicialmente el magistrado. “Están mostrando unas imágenes muy sugerentes, no sabemos exactamente a qué se debe, señor juez”, añadió antes de que se cortara la transmisión de la audiencia.

Ante esta situación, Justicia TV suspendió la transmisión por un par de minutos, para luego retomarla con la parte final de la intervención del fiscal Samuel Rojas.

ABOGADO PIDE QUE SE INVESTIGUE EL HECHO

Cabe mencionar que al momento de la interferencia apareció



Benji Espinoza Ramos @BenjiEspinozaR

He pedido al Juez Supremo de investigación preparatoria que se investigue de donde se originó ese video. Debe determinarse quién fue y lo denunciaremos por la comisión de delito informático.

en pantalla el mensaje “Asistencia Estudio Espinoza Ramos está presentando”, lo cual infiere que el video del stripper se filtró de ese usuario.

Pese a ello, el abogado Benji Espinoza pidió la palabra para solicitar que se investigue lo ocurrido y se conozca el origen del video en cuestión.

“Dado que se ha presentado un incidente acá, (pido) que se pueda verificar a través de vuestro despacho judicial quién es la persona que ha ingresado y ha colocado y ha puesto Asistencia Estudio Espi-

noza Ramos, aparte de las acciones que yo pueda tomar. Esa cuenta no ha estado conectado al inicio, no ha estado cuando sustenté, entró para hacer eso y se va, manifestó el defensor de Pedro Castillo.



Falsos clientes estafan con S/120 mil a productores de fertilizantes



Productores de fertilizantes fueron víctimas de una estafa por S/120 mil soles en el distrito de Puente Piedra. Los delincuentes, haciéndose pasar por clientes, pagaron con un cheque sin fondos y simularon un depósito.

La señora Rosa Urbina, una de las víctimas, señaló que debido a problemas en el negocio no pudieron verificar los depósitos hasta después de que uno de los presuntos estafadores, identificado como

Carlos Leonardo Chávez, se llevó la mercadería: 32 toneladas de fertilizantes.

Los productores hicieron la denuncia a la PNP que, gracias a datos proporcionados por los choferes que transportaron la mercadería, lograron dar con el presunto estafador. Las autoridades lograron encontrar la mayor parte de los fertilizantes, pero aún se desconoce el paradero de seis toneladas, que presuntamente ya fueron vendidas por los estafadores.

Cuerpo de hombre es hallado flotando en el mar



El cadáver de un hombre fue hallado en la playa Tres Picos, en el distrito de Miraflores. El gerente de Seguridad Ciudadana de Miraflores, Abdul Miranda, informó que el miércoles, al promediar las 6:30 a.m., serenos del distrito divisaron el cuerpo flotando en el mar, tras lo cual dieron aviso a la Policía Nacional.

El funcionario detalló que

el cadáver corresponde a un joven de entre 25 y 30 años, de tez blanca. El hombre vestía un buzo color negro, aunque no se descarta que sus demás vestimentas hayan sido arrancadas por la fuerza de las aguas. “Presenta algunos golpes, pero se habrían producido por las piedras de esta zona de la playa. La hipótesis es que lo hayan arrojado o asesinado”, dijo.

Escolares agreden a compañera en puerta de colegio

Una adolescente de 15 años fue agredida por un grupo de escolares del colegio Nuestra Señora del Carmen de San Miguel, donde cursa el primer año de secundaria, en un nuevo caso de acoso escolar (bullying) que se registra en el país

desde el retorno a las clases presenciales. La madre de la adolescente denunció que su hija es acosada por el color rojizo de su cabello

La menor fue atacada por alumnos que la esperaban afuera del colegio, quienes, además,

registraron la agresión en una grabación de video. En las imágenes se ve como una alumna se lanza sobre la víctima, la toma del cabello y la jalona hasta tirarla al suelo, mientras otros escolares se suman al ataque.





Dejarían sin pensión vitalicia a Vizcarra, Merino y Sagasti

La Comisión de Constitución del Congreso aprobó una opinión consultiva que recomendó no otorgar pensión vitalicia a los vicepresidentes y titulares del Legislativo que ejerzan la función de jefe de Estado por sucesión Constitucional.

“Desde la Comisión de Constitución se recomienda que (...) se evite considerar como beneficiario de dicha pensión a los vicepresidentes de la República ni a los congresistas que, como presidentes del Congreso, hayan asumido el cargo de presidente de la República por sucesión presidencial”, se lee en el documento.

El informe aprobado en la Comisión de Constitución -presidida por la legisladora Patricia Juárez- debe ser debatido y votado en el Pleno del Congreso.

Con este informe, ex-presidentes como Martín Vizcarra, Manuel Merino y Francisco Sagasti no recibirían pensión vitalicia, debido a que asumieron el cargo de jefes de Estado por servicepresidentes (en el caso de Vizcarra) o por haber sido presidentes del Congreso.



LA COMISIÓN DE FISCALIZACIÓN DEL CONGRESO CAMBIÓ DE CONDICIÓN A PEDRO CASTILLO, POR NO IR A CITACIONES DEL GRUPO DE TRABAJO.

De testigo a investigado

La Comisión de Fiscalización del Congreso cambió la condición del presidente Pedro Castillo de testigo a investigado en las indagaciones que realiza sobre el caso de la casa del jirón Sarratea, donde presuntamente se realizaban reuniones extraoficiales del mandatario con empresarios y ministros.

El presidente de la comisión, el congresista Héctor Ventura (Fuerza Popular) explicó que la decisión fue motivada por la inasistencia del mandatario a tres

citaciones para que declare ante el grupo de trabajo parlamentario.

En declaraciones a RPP Noticias, Ventura dijo que la comisión varió la condición del presidente Castillo “con el fin de, eventualmente, señalar contra el presidente posibles responsabilidades penales y constitucionales en el informe final que vamos a emitir desde la comisión de Fiscalización.

Además, precisó que la decisión de la comisión “es parte del debido procedimiento, pues a un

testigo no se le puede determinar posibles infracciones [...] no sin antes realizar una investigación preliminar”.

Por el caso Sarratea, la Comisión de Fiscalización ya ha citado a algunas personas que visitaron la casa de Sarratea para que rindan sus declaraciones. Quienes ya estuvieron en el Congreso fueron el exsecretario de Palacio de Gobierno, Bruno Pacheco, la empresaria Karelím López y los exministros Juan Carrasco y Juan Silva. Además, el exgerente

de Petroperú, Hugo Chávez Arévalo; subsecretario general del Despacho Presidencial, Beder Camacho, y el asesor del Despacho Presidencial, Biberto Castillo.

En octubre de 2021, el programa Cuarto Poder reveló las supuestas reuniones secretas del presidente Pedro Castillo en la casa de la calle Sarratea de Breña, donde despachó los primeros días de su gobierno y que luego, ante las críticas por parte de la oposición e instituciones públicas, debió mudarse a Palacio.



Acusan a María del Carmen Alva de “alejarse” de AP

El presidente del partido político Acción Popular (AP), Mesías Guevara, consideró que su correligionaria y actual presidenta del Congreso, María del Carmen Alva, se “está alejando” de la corriente ideológica del partido fundado por Fernando Belaúnde Terry.

el también exgobernador de Cajamarca, quien ha criticado a Alva en reiteradas ocasiones, exhortó a la titular del Parlamento a actuar “lejos de pasiones”.

“No diría que está tan cerca a lo que es Alberto Fujimori, pero sí diría que por sus actos se está alejando del partido. Habría que invocarle que retroceda y actúe lejos de pasiones”, manifestó en Exitosa.

“Parece que alguien le está moviendo la cuna... para que actúe de esa manera cuando AP siempre se ha caracterizado por defender la democracia”, agregó.

Renovación Popular busca consenso para la vacancia

El vocero de Renovación Popular, Jorge Montoya, sostuvo que “en pocos días” se llegará a un consenso alrededor de la necesidad de aprobar una vacancia presidencial contra Pedro Castillo, al señalar que cada día salen más pruebas que involucran al jefe de Estado.

“Se siguen acumulando pruebas para demostrar que hubo actos de corrupción en el Gobierno desde el inicio. Eso tiene que sancionarse, no puede quedar en el aire. Hay una sanción política y la judicial que está en marcha a través de la fiscalía”, respondió a la prensa.

“Creo que va a llegar el momento, en pocos días, que el sentimiento de una necesidad de vacancia se dé entre todos los congresistas porque estamos cansados de estar escuchando estos días un audio más sin hacer nada, y eso no está bien”, agregó el portavoz de Renovación Popular.



Piden aprobar reforma para acceder a secreto bancario

La Contraloría General de la República solicitó al Congreso aprobar en esta legislatura la segunda votación de la reforma constitucional que le permita acceder al secreto bancario y reserva tributaria de funcionarios investigados por corrupción.

Mediante un comunicado difundido en sus redes sociales, la Contraloría indicó que a través de dicha reforma se garantizaría los resultados del control que realizan en resguardo de todos los peruanos.

“La Contraloría General ha evidenciado numerosos casos de corrupción e irregulares gestiones de intereses en perjuicio del Estado de los últimos años”, señala.

En esa línea, solicitan herramientas eficaces “para profundizar y sustentar las investigaciones a malos funcionarios en los niveles de gobierno nacional, regional y local”.





COMPRA TU CASA PROPIA CON BONO REGALO

Elige tu casa a nivel nacional:



S/40,250

BONO REGALO
¡Para comprar tu casa!

ACCEDER AL BONO con estos 4 requisitos:

- Tener un grupo familiar.
- No haber recibido apoyo habitacional del estado.
- Ingreso familiar mensual no mayor a S/ 3,715 soles.
- No tener terreno o vivienda propia.

Si no calificas al bono Techo Propio
¡Tenemos esta otra opción para ti!



Es otro programa que hará que tengas tu casa propia. Pregúntale a nuestros asesores por esta opción.



Llámanos indicando que viste este anuncio y accede a un **BENEFICIO EXCLUSIVO**.

01 680 5080

*Financiamiento directo no aplica para Siembras del Valle en Virú. Ver términos y condiciones en www.markagroup.com.pe/terminos-y-condiciones/

Lima fue una congeladora la madrugada de ayer



Faltando menos de una semana para que se inicie el invierno (21 de junio), la zona de Lima este, registró la madrugada del miércoles, 8.7 °C, considerada la temperatura mínima nocturna

más baja de lo que va del presente año.

A través de su cuenta de Twitter, el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi) informó, de otro lado, que la zona de Lima cen-

tro registró una temperatura de 12.1 °C, y agrega que esto se debe a la escasa nubosidad y condiciones frías del mar.

Yuri Escajadillo, subdirector de Predicción Climática del Senamhi, dijo que por

lo menos durante junio y julio el frío en Lima estará por debajo de sus valores normales. Incluso, añadió, las condiciones frías podrían extenderse hasta agosto o setiembre.

TRAS CAPACITACIÓN BRINDADA POR LA OPS Y EL MINISTERIO DE SALUD DE BRASIL

INS implementó diagnósticos de la viruela del mono

El Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud implementó el diagnóstico de la viruela del mono en el país tras participar en el entrenamiento en el diagnóstico laboratorial junto con Bolivia, Ecuador, Colombia, Paraguay, Uruguay y Venezuela.

Así, el Laboratorio de Referencia Nacional de Virus Respiratorios e Inmunoprevenibles del INS se responsabilizará del diagnóstico de las muestras de la viruela del mono con un tiempo menor a las 48 horas, desde que se recibe la muestra en el laboratorio.

Para tal fin, durante la capacitación, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) entregó a cada profesional cebadores, sondas y controles a fin de implementar el diagnóstico molecular para la viruela del mono, mediante la técnica de PCR en tiempo real.

CAPACITACIÓN

El INS ha estandarizado el PCR para brindar el diagnóstico de los casos de la viruela del mono, complementándolo con los kits de extracción y las enzimas TAQ polimerasa, con las



que cuenta el laboratorio del INS, para diagnosticar enfermedades emergentes y reemergentes.

La OPS y el Ministerio de Salud de Brasil capacitaron a

los profesionales de la salud, en el taller 'Entrenamiento internacional en el diagnóstico molecular del 'Monkeypox virus', y participó por el Perú la

bióloga del Instituto Nacional de Salud Priscila Lope Pari.

CARACTERÍSTICAS

La viruela símica es una zoonosis causada por el 'Monkeypox

virus', del género 'Orthopoxvirus', que pertenece a la familia 'Poxviridae'. La infección se caracteriza por erupción o lesiones cutáneas que suelen concentrarse en la cara, las palmas de las manos y las plantas de los pies.

La muestra para el examen de laboratorio se toma de una persona con síntomas de la lesión en la piel y el resultado puede demorar de uno a dos días, desde que se recibe la muestra en el laboratorio. La OPS orienta a los países para identificar oportunamente los casos sospechosos, considerando la evaluación clínica y epidemiológica. También recomienda tomar muestras y aplicar protocolos de detección molecular en los laboratorios nacionales de referencia.

El Perú emitió una alerta epidemiológica a los establecimientos de salud públicos y privados del ámbito nacional sobre el riesgo de importar casos de viruela del mono. En caso de que una persona presente los síntomas de viruela del mono, como erupciones en la piel, debe acudir al establecimiento de salud o llamar a la Línea 113.

Analiza aguas del Chillón tras derrame de cinc



Especialistas del Organismo de Evaluación y Fiscalización Ambiental (OEFA) estuvieron en la parte alta de la cuenca del río Chillón, donde ocurrió la volcadura de un vehículo que transportaba concentrado de cinc.

Al respecto, el ministro Modesto Montoya expresó que la Autoridad Nacional del Agua está a cargo de proteger el recurso hídrico y el Ministerio de Transporte y Comunicaciones, de fiscalizar e imponer la multa correspondiente a la empresa responsable del hecho ocurrido.

En otro momento, dijo que los metales pesados, como el cinc, pueden causar daños a los peces y a otros seres vivos.

Apoyarán a estudiantes y egresados de los COAR



El Ministerio de Educación (Minedu) y el Instituto Peruano de Fomento Educativo (IPFE) firmaron un convenio de cooperación con el fin de ofrecer oportunidades a estudiantes y egresados de los colegios de alto rendimiento (COAR) y cerrar las brechas de acceso a la educación superior.

De esta manera, los estudiantes de los COAR accederán a becas, financiamiento y créditos educativos otorgados por organizaciones privadas y públicas y canalizados por el IPFE. De los 7716 estudiantes con que cuenta actualmente la red COAR, el 50 % se encuentra en situación de pobreza o pobreza extrema.

Derrama Magisterial comenzó Congreso Encinas 2022

El martes 14 de junio se inauguró el XII Congreso Internacional de Educación Encinas 2022 "Camino a la transformación global de la educación", el evento de educación más importante del país, donde más de 15 mil inscritos fueron partícipes de la conversación de reconocidos expertos nacionales e



internacionales.

El presidente del directorio de Derrama Magisterial,

Luis Espinoza Tarazona, dio inicio al evento destacando la importancia de esta actividad

que brinda una perspectiva integral de la educación, analizando su verdadera extensión hoy en día, constituyéndose así, como insumo principal en el rediseño del pensamiento pedagógico y las políticas públicas en el sector educación.

El XII Congreso Internacional de Educación Encinas 2022 tendrá una duración de

cuatro fechas en formato virtual y de participación gratuita, ya se realizó los días 14, 15 y restarán las jornadas del 16 y 17 de junio. En la segunda fecha, desarrollada ayer, se conversó sobre los cambios normativos en la educación, la innovación, la calidad de los aprendizajes y los nuevos horizontes para la formación de los docentes.

ACTRIZ SUFRIÓ DE DEPRESIÓN ANTES DEL PROCESO AL SER OBLIGADO A USAR ROPA FEMENINA

ELLIOT PAGE HABLA SOBRE SU TRANSICIÓN EN REVELADOR ENSAYO

Elliot Page ya no tiene la sensación de "huir" de su propio cuerpo, algo que sentía cuando se llamaba Ellen y las productoras le exigían llevar vestidos que no quería.

Eso ha revelado el actor canadiense de 35 años en una entrevista reciente con la revista Esquire, casi tres años después de declararse transgénero y convertirse en una de las voces más influyentes de la comunidad trans. El actor habla de la película que lo lanzó a la fama y con la que también sufrió mucho.

El protagonista de Juno, película que le dio la fama a Page en 2007, relata que durante la promoción de la cinta y durante la temporada de premios "estaba encerrado, vestido con tacones y todo el look: no estaba bien y no sabía cómo hablar de eso con nadie". A su alrededor, la gente le reprochaba recordándole que tenía fama y dinero y solo tenía que usar un vestido. "Esa mierda literalmente casi me mata", señaló para la revista.

La situación también le afectó en medio de las grabaciones. "Durante el rodaje de Inception (2010), prácticamente no podía dejar el hotel donde me hospedaba. Luché con la comida, la depresión intensa, la ansiedad y los ataques de pánico severos. No pude funcionar. Había días en que solo tenía una reunión y salía de mi casa para ir y tenía que regresar. Era incapaz de leer un guión. Leer es una de mis actividades favoritas, pero no podía leer ni un párrafo".

En el estreno de Juno en el



Festival de Cine de Toronto quiso llevar puesto un traje, pero la productora Fox Searchlight le dijo: "No, tienes que usar un vestido". Y aunque hoy luce un abdomen y brazos tonificados, como se ve en la portada y la sesión de fotos de la revista, en aquella época perdió peso y sufrió con ataques de pánico tan severos que en ocasiones la hacían colapsar.

"Todo es una manifestación de ese trauma y malestar que es un problema desproporcionado para las personas transgénero", explica el actor nominado al Óscar por su papel de Juno.

"¡TE VOY A MATAR, MALDITO MARICÓN!"

Elliot Page, que hizo pública su homosexualidad a los 26 años, empezó su transición física después de declararse como persona trans y exigir que se

llamara con su nuevo nombre y los pronombres él/ellos. En una entrevista con Oprah Winfrey en 2021 ya había revelado sentirse "atrapado" durante años.

En la entrevista para Esquire también señala los estigmas persistentes hacia las personas trans y otras orientaciones o diversidades sexuales: "Lo que se dice de nosotros es la misma mierda que se dice de las personas LGBT: pedófilos, enfermos mentales". Más abajo advierte que "hay personas en cargos electos que dicen que, esencialmente, las personas transgénero serán responsables del fin de la existencia".

Por esa razón también evitaba salir de los hoteles. Un día un hombre lo insultó en la calle diciéndole "¡Te voy a matar, maldito maricón!". Al correr y alcanzar la puerta del edificio, recibió otra amenaza: "¡Por eso necesito un arma!".

Cuando salió del clóset, Page publicó una selfie con una nota de agradecimiento por los mensajes de apoyo. Uno de los comentarios que le hicieron fue de un hombre que le dijo: "Oh, sí, como si un tipo fuera a

escribir algo tan sensible". Ante eso, Page se lamenta de que en nuestra sociedad se equipare la masculinidad con la ausencia de emociones. "Esa es una forma horrible de vivir", comenta.

DE LOS MENSAJES DE ODIOS A UNA "OLEADA DE CREATIVIDAD"

Además de hablar de sus gustos en la cocina, sus libros favoritos, sus rutinas de escri-

Según cuenta, además de escribir canciones con un amigo de infancia, completó el borrador de un libro y escribió un guión con una amiga. Page suele trabajar con sus amistades y lleva tatuado el nombre o el apodo de algunas en el cuerpo. Una de ellas es la actriz Catherine Keener, que fue a buscar y vivir con Page cuando vivía a solas en un hotel. En su cumpleaños 21, Keener le preparó una fiesta sorpresa a la que asistieron con regalos especiales otros invitados, que terminarían "literalmente tatuados" en su cuerpo.

Sobre su papel en The Umbrella Academy, que estrena este mes su tercera temporada en Netflix, afirma que aprendió "lo especial que es interpretar a un personaje durante tanto tiempo, evolucionar con una familia de personajes". En la serie, el personaje que interpreta empezará a llamarse Viktor en lugar de Vanya.



Melissa Paredes destruye a la 'urraca' con comentarios

No le gustó para nada que Melissa Paredes le dijera "monstrua" y se dirigió contra ella y la madre de esta, la señora Cecilia Rodríguez. Para Magaly Medina, la actriz y su mamá son un par de vulgares, pero lo que no imaginó la conductora es que a la señora no le temblaría la mano para contestarle.

La popular "Urraca" aseguró que Melissa no es una señora pese a haber estado casada y que al conocer a su madre entendió porque es así.

"Ella podrá haber estado casada con el "Gato" Cuba, haber sido la protagonista de una telenovela, pero la cuna ma-mita, eso no se cambia, y después



de haber conocido a su mamá en televisión, entendemos. Siempre se dice de tal palo, tal astilla, y ahí la tenemos en todo su esplendor. La vulgaridad es algo que nace", expresó.

A través de su cuenta de Instagram la señora Cecilia se dirigió a la "Urraca" sin pelos en la lengua. "También se nace con la maldad, con la hipocresía, (con las mentiras. Cuando te conviene das pantalla, a los que te hacen favores o te las remunerar. No te gusta que te digan tus verdades, no me conoces, no te metas conmigo, ni con los míos. Sádica, psicópata, satánica. Vives usando tu maldad para lavar el cerebro de la gente", arremetió.



En busca de nuevos talentos



Con más de 150 participantes inscritos para el primer concurso de canto 2022 la productora de espectáculos R & N sin fronteras producciones que dirige el compositor de moda Don Rogelio Márquez y la cantante Nina Santos la "Romántica de América", buscan rescatar a nuevos valores en jóvenes que no pueden o no tienen como demostrar su talento. Este sábado 18 de junio a través de las redes sociales y en vivo a través de la radio digital que dirige el Tío Ronco, www.controlmixradio.com se realizará la semifinal, donde el jurado lo conformarán los cantantes internacionales, Eduardo del Perú y el gran Javier Castañón como de la "Romántica de América" Nina Santos.

ASEGURA QUE TODAVÍA LE QUEDAN 6 MESES PARA PREPARARSE PARA EL MISS UNIVERSO

Alessia Rovegno: Jessica Newton saca cara por su nueva Miss Perú

Es oficial, la hija de Bárbara Cayo es la nueva Miss Perú y venció a Valeria Flórez y Tati Calmell, las otras dos finalistas. Como era de esperarse el público se mostró en total desacuerdo y a través de las redes sociales cuestionaron la coronación de Alessia Rovegno.



sica Newton también defendió a su reina y aseguró que tiene seis meses para prepararse bien.

"Ella va a trabajar con distintos coaches, uno de ellos me llamó ayer dijo que le encantaría ser parte de su preparación", dijo.

FIGURELLA EXPLICA PORQUE "AISLAMIENTO GLOBAL"

Fiorella Cayo le dio su respaldo a su sobrina y explicó su respuesta sobre el cyberbullying.

"Extraordinaria, me encantó cómo cerró su respuesta. A mí me encantó, yo creo que es un tema de colores, de gustos y de perspectivas. Cuando ella dice aislamiento global, es un aislamiento que está pasando en el mundo entero y eso significa global, para la gente que por ahí me escribe por redes y me dice pero qué es el aislamiento global, aislamiento general pues, que está pasando en el mundo entero", explicó para "América hoy".



Desde hace varias semanas ya se hablaba de un supuesto favoritismo hacia la rubia y Magaly fue una de sus principales detractoras y no dudó en expresar su enojo.

"¿Qué les dije? No tengo bola de cristal, pero el favoritismo era descarado, era rochoso. Parece que lo prometido es deuda para ella (Jessica Newton) Seguramente, a su familia se lo había prometido con todo el alma, el corazón y sacó de carrera a dos guapas. ¡Qué degradante!", expresó en su programa.

Por su parte la nueva

Miss Perú aseguró que no le afectan las críticas y que respeta todo tipo de opiniones. Asimismo se comprometió a trabajar en sus debilidades para tener un buen desempeño.

"Respeto las opiniones, tanto las negativas como las positivas. Sé que es lo que tengo que hacer, sé que es lo que tengo que trabajar y sé a dónde quiero ir", expresó para "amor y fuego".

Mientras tanto, Jes-

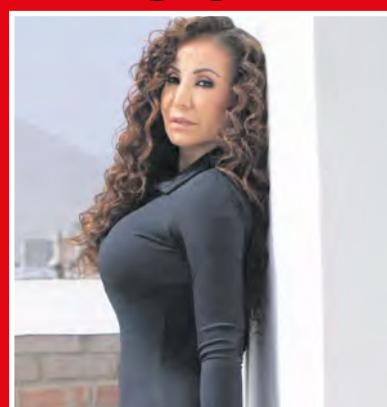
Mon Laferte se enamoró de un peruano

La cantante chilena, Mon Laferte confesó en una entrevista en YouTube que su canción "Amor completo" fue hecha para un peruano que le robó el corazón. "Yo estaba en el Perú y me enamoré perdidamente de este chico. Me gustaba mucho. Era un viaje pasajero de tres o cuatro días. Me enamoré y le escribí "Amor completo" y se la mostré y él 'se derretía de amor', afirmó.



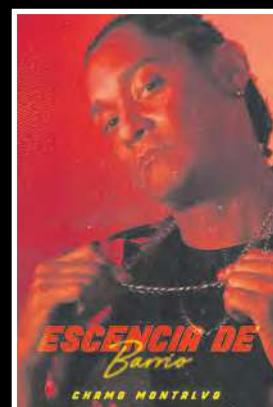
"Rulitos" se molesta porque le dicen Magaly

La conductora de "América hoy" se dirigió a uno de los missólogos del Miss Perú, un nombre errado, al respecto aseguró que eso le podía pasar a cualquiera, sin embargo, cuando su compañero Edson Dávila le dijo que efectivamente también se podrían confundir y dirigirse a ella como Magaly, Janet Barboza sacó las garras. "Olvídame, pero no me confundas con semejante", dijo bastante molesta la popular "Rulitos".



"El Chamo" presenta "Escencia de Barrio"

Conocido actor y cantante peruano, Carlos "El Chamo" Montalvo, rinde homenaje al gran Pedro Suarez Vértiz, con algunos de sus temas más representativos en versión salsa en un concierto único donde además estará presentando su más reciente producción discográfica, "ESCENCIA DE BARRIO". El disco urbano de cinco canciones fusiona selectos ritmos como: salsa, reguetón y balada rap, con un estilo único. Para ver uno de sus trabajos discográficos de Carlos "El Chamo" Montalvo puede ingresar al link: https://www.youtube.com/watch?v=s8yJGH_ZoS0



Dávila desea compartir escenario con Vasco

El próximo 25 de junio es el concierto de Guillermo Dávila en nuestro país y reveló sus deseos de poder compartir escenario con su hijo peruano, Vasco Madueño,

eso sí, indicó que no quiere que se sienta obligado.

“Estoy muy a la expectativa a que Vasco vaya a algún concierto, estaría encantado que pueda asistir

y que podamos compartir algo así. Sería genial. No deseo que se sienta obligado a ir a un evento, de repente no quiere ir y lo respeto”, dijo a un diario local.



EL EX CHICO REALITY ASEGURÓ QUE PERDIÓ TRABAJO POR LA REVELACIÓN DE SU ORIENTACIÓN SEXUAL

“Chocolatito” no perdona a Adolfo por sacarlo del “closet”

Alejandro Pino, ex competidor de “EEG” se ha mostrado afectado por las recientes declaraciones de Adolfo Aguilar en donde habría expuesto su bisexualidad en una entrevista con Arturo Chumbe, Jackie Ford.

El popular “Chocolatito” señaló que lo correcto habría sido que el conductor de “Yo soy” le consulte si podría hablar de ese tema tan personal.

En conversaciones con Magaly Medina, el ex chico reality aseguró estar decepcionado del conductor y además reveló que le hubiera gustado tener la oportunidad de confesar su bisexualidad en el momento que sentía conveniente.

“Siento decepción, siento que fue una falta de respeto hacia mi persona, hacia mi privacidad, me siento muy presio-



nado, el tema de salir del clóset por presión mediática, yo creo que eso no se le (hace a nadie), nadie tiene por qué pasar por eso, así como muchos tuvieron la motivación y decir yo soy tal cosa, yo creo que también yo tuve que tener esa oportunidad”, manifestó.

Lamentablemente, Alejandro Pino

confesó que debido a las declaraciones de Adolfo, su trabajo se ha visto afectado, pues al enterarse de su bisexualidad, varias marcas habrían decidido cortar la comunicación con él.

“Estaba en propuestas para trabajar con marcas y me han dejado en ‘stand-by’”, relató el bailarín. Finalmente, marcó distancia del actor peruano al comentar entre risas “Bueno, que se quede con las ganas” agregó para “Magaly Tv la firme”.

Janick Maceta confirma romance con “Ricolás”

Aunque varias señales nos indicaban que Janick Maceta y Andrés Wiesse tenían una relación, ninguno de los dos se había animado a confirmar el romance, esto hasta el último martes, cuando la ex Miss Perú habló de su relación con “Ricolás” dejando en claro que no piensa dar muchos detalles de su vida privada, pues le gusta cuidar mucho ese aspecto íntimo.

Tras su presentación en la



final del Miss Perú 2022, la guapa modelo habló de lo feliz que se encuentra de estar con el actor.

“Mi corazón está feliz”, dijo al confirmar su romance con el actor. “Todo muy bien, no hablo mucho de mi vida privada, pero, gracias a Dios, todo muy bien (...) Nosotros somos bien perfil bajo, no salimos mucho tampoco, y creo que ambos



estamos muy bien, tranquilos”, agregó.

Janick reiteró que no le gusta exponer su vida privada y a pesar de haber confirmado su romance con Andrés, mantendrá su relación de manera íntima.

“Me gusta cuidar mi privacidad. No me gusta exponer mucho a mi familia o mis relaciones. Obviamente nos van a ver de viaje, pero todo bajo el lente de la cámara”, manifestó.

Imitadores de “Yo soy” juntos en concierto



“Noche de campeones 2, Internacional” reunirá la noche del viernes 1 de julio a cuatro grandes imitadores, Ricardo Arjona (Sebastián Molina), Sandro (Tony Cam), Sebastián Hormazabal (Nino Bravo) y José Feliciano (Sebastián Landa), a

las 8 pm en el Centro de Convenciones Bianca de Barranco, donde contarán el exitoso marco musical “Quinta Avenida”.

Entradas a la venta en Teleticket. Informes al WhatsApp 941 307 926 y 997 920 483.

PBO 91.9 FM
RADIO



PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

ALIVIA O EVITA EL DOLOR ABDOMINAL DIFUSO, FATIGA CRÓNICA, SENSACIÓN DE PESADEZ DESPUÉS DE COMER, VÓMITO O DIARREA.

Jugos para limpiar el hígado graso

El hígado graso es una dolencia que proviene de una alimentación inadecuada y malos hábitos de vida, que produce menudo dolor abdominal difuso, fatiga crónica, sensación de pesadez después de comer, vómito o diarrea. También pueden aparecer por problemas genéticos, aunque las causas anteriores son las más habituales.



El tratamiento si te han diagnosticado hígado graso no decaigas, simplemente con una buena dieta y ajustar ciertas cosas en tu rutina diaria volverás a sentirte en óptimas condiciones. En el marco de la alimentación, los jugos y los batidos pueden ayudarte a depurar este órgano.

Empero, para mejorar esta condición es fundamental que no te saltes el tratamiento médico, por ello los 10 jugos para limpiar el hígado que mostramos a continuación deben ser un complemento.

ALIMENTOS PARA PREPARAR LOS JUGOS Y ALIVIA EL HÍGADO GRASO

El primer paso para recuperar la salud hepática consiste en reconocer los alimentos más beneficiosos para el hígado y con los que podemos elaborar jugos para limpiar el hígado graso.

CHÍA: su gran contenido de grasas saludables mejoran el flujo sanguíneo y, al entrar en contacto con los líquidos de los alimentos, desarrolla un gel que envuelve las grasas, impidiendo que las absorba nuestro organismo (semejante a la lecitina). Otros alimentos con grasas sanas son el agua-

cate, el aceite de oliva, etc.

NUECES: los frutos secos en general son muy saludables para el hígado, sin embargo, las nueces destacan por encima de todos porque contienen muchas proteínas, las cuales facilitan la producción de nuevas células en el hígado y reparan las dañadas. Además, su cubierta las protege de toxinas.

LIMÓN: el limón funciona tanto como tónico hepático como remedio digestivo. ¿Por qué sucede esto? Debido a su contenido de aceites esenciales (cítrico y málico), los cuales estimulan los órganos digestivos. Otras frutas semejantes que proporcionan grandes benefi-

cios al hígado son la toronja, el pomelo y la naranja.

PAPAYA: esta fruta es una aliada del sistema digestivo, de toda la vida, tanto por sus enzimas (papaina y quimopapaina), como por su gran cantidad de fibra. Si hablamos particularmente de la salud del hígado, estas enzimas mejoran sus funciones y lo mantienen depurado.

FRESAS Y ARÁNDANOS: son depurativos naturales muy eficaces y deliciosos. Su acción desintoxicante proviene de su gran porcentaje de fibra y vitamina C, los cuales ayudan a frenar la acumulación de grasa en el hígado, mientras

lo desinflan rápidamente.

MANZANA: contiene una gran cantidad de antioxidantes y pectina. Por una parte, los antioxidantes neutralizan los radicales libres, por otra, la pectina (fibra soluble) ayuda al tránsito intestinal contribuyendo a la eliminación de toxinas a través de las heces, suavizando la carga de trabajo del hígado.

Espinacas: las espinacas contienen clorofila, la cual se encarga de absorber y desechar las toxinas y grasas del hígado. Otros vegetales de hoja verde que también alivian el hígado graso son las acelgas, las alcachofas, las lechugas (como la escarola), etc. Y verduras de tallo como el cardo o apio, germinado, etc., también son beneficiosas.

ALCACHOFAS: contienen silimarina, un poderoso antioxidante que contribuye en la depuración hepática y la regeneración de sus células, al igual que el cardo mariano.

PEPINO: un excelente diurético, laxante e hidratante, resulta uno de los depuradores más completos que nos ofrece la naturaleza y, en consecuencia, un gran aliado para el hígado. ¡Además es bajo en calorías!, por este motivo

también es muy empleado para elaborar jugos de verduras para adelgazar.

BRÓCOLI: es una verdura excelente para la salud hepática, al igual que otras crucíferas, pues contiene azufre, ingrediente ideal para limpiar el hígado. Otros alimentos ricos en azufre son el puerro y la cebolla.

CÚRCUMA: es un eficaz antiinflamatorio (al igual que la menta), característica que ayuda a curar infecciones hepáticas. Otros alimentos hepatoprotectores son la aronia, la cebolla y el ajo.

OTROS ALIMENTOS BUENOS PARA EL HÍGADO

Estos alimentos no suelen emplearse para la elaboración de jugos, no obstante, pueden tomarse en infusión:

DIENTE DE LEÓN: una hierba desintoxicante por naturaleza, resulta muy eficaz para problemas del hígado, pues contiene colerético y colágeno.

AJO: estamos ante un alimento ideal para devolverle la salud al hígado porque contiene dos sustancias esenciales para ello, metionina y

glutamine. Por una parte, la metionina mejora el funcionamiento del hígado y lo protege de daños. Por otra, el glutamine le aporta su poder antioxidante y también lo protege de las agresiones causadas por los radicales libres.

RÁBANO FERMENTADO: en la medicina china tradicional, el sabor ácido favorece el cuidado del hígado. Además, los encurtidos en general poseen bacterias que favorecen la flora intestinal.

GERMINADOS DE RÁBANO O BRÓCOLI: este alimento posee un alto contenido de nutrientes y enzimas esenciales para el hígado.

NABO: una hortaliza muy apreciada en la medicina china tradicional, pues se considera que elimina a través de la orina las toxinas producidas por el hígado, a la vez que favorece a los riñones.

TAMARINDO: estamos ante una fruta con grandes propiedades protectoras y descongestionantes del hígado, pues controla el colesterol y desintoxica. Por ello, el agua de tamarindo es perfecta para aliviar el hígado graso.



JUGO DE MELÓN Y MENTA PARA ALIVIAR EL HÍGADO GRASO

El melón es un alimento abundante en agua, por lo que actúa como diurético y favorece la depuración del hígado. Además, aporta vitamina C, ideal para prevenir enfermedades causadas por el exceso de alcohol. Por su parte, la menta resulta desinflamatoria, por lo cual favorece una pronta recuperación del órgano hepático. Para elaborar este zumo para limpiar el hígado graso, sigue estas instrucciones:

Ingredientes

½ melón
6 hojas de menta o hierbabuena
Cubos de hielo

Preparación

Corta el melón en trozos y colócalos en la licuadora con el resto de los ingredientes. Licua hasta obtener un jugo sin grumos. Puedes colarlo si lo prefieres.

Puedes tomarlo dos veces al día, por la mañana en ayunas y por la tarde. Hazlo durante 15 días, unos 2 o 3 meses. Ten presente que no es aconsejable tomar un mismo zumo más de 15 días seguidos, es por ello que siempre se aconseja alternar los jugos y hacer pequeños descansos.

JUGO DE PAPAYA Y LIMÓN

La exótica papaya también tiene mucho que aportar al hígado, ya que sus enzimas (papaina y quimopapaina) y su gran cantidad de fibra favorecen el buen funcionamiento de este órgano y lo mantienen limpio. El limón, por su parte, aporta su toque ácido, compuesto por dos sustancias (cítrico y málico) encargadas de tonificar y estimular al hígado en su proceso de desintoxicación.

Ingredientes

½ papaya
½ limón (el zumo)
200 ml de agua (puede ser agua



de tamarindo)

Preparación

Pela la papaya y trocéala. Deposita la papaya picada en la licuadora y agrega el resto de los ingredientes. Mezcla hasta lograr una preparación homogénea y sin grumos. Si lo deseas también puedes agregarle media cucharada de miel y 4 hojas de menta antes de mezclar.

Consume este jugo para limpiar el hígado graso recién preparado. Bébelo en ayunas durante una semana (7 días seguidos), una vez al mes. Puedes probar su efectividad durante tres meses seguidos.

JUGO DE BETERRAGA Y LIMÓN

La remolacha o beterraga y el limón juntos representan el dúo perfecto para combatir del hígado graso. Esta bebida evita la oxidación y la inflamación del hígado, favorece la estimulación de sus funciones desintoxicantes y alivia la digestión lenta y pesada.

Ingredientes

1 beterraga grande
1 limón grande

Preparación

Lava, pela y corta en trozos la remolacha. También, exprime el

limón y retira las semillas. Coloca todos los ingredientes dentro de la licuadora y mezcla. Tritura hasta lograr una textura espesa.

Bebe este jugo 2 veces al día, una vez durante la mañana en ayunas y la otra alrededor de las 16:00 h de la tarde (una hora antes de ingerir cualquier comida). La cantidad indicada es 200 ml durante 15 días, por 2 o 3 meses.

JUGO DE TORONJA, LIMÓN Y NARANJA

Los cítricos en general resultan excelentes aliados para mejorar la salud del hígado, ya que ayudan a desinflamarlo y depurarlo.

Ingredientes

2 toronjas
2 limones
1 naranja
1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

Pela las frutas, córtalas por la mitad y retira las semillas. Exprime todos los ingredientes dentro de la licuadora y mezcla. Si deseas endulzarlo un poco, puedes agregarle media cucharada de miel o papelón (piloncillo).

Puedes ingerir un vaso de este jugo para limpiar el hígado graso 2 veces al día, durante 15 días, un máximo de dos meses seguidos. El jugo de toronja, limón y naranja es un laxante suave que, además, te ayuda a adelgazar y a desintoxicar el hígado.

BATIDO PARA LIMPIAR EL HÍGADO DE PLÁTANO Y CÚRCUMA

Aquí nos encontramos ante un dúo muy eficaz cuando hablamos de revitalizar nuestro hígado. Por una parte, la cúrcuma posee fama de protectora del

hígado por sus cualidades antiinflamatorias, mientras que el plátano contiene una concentración de betacaroteno, vitamina B, C y E que ayudan a eliminar la grasa del hígado.

Ingredientes

2 plátanos
½ cucharadita de kión fresco
1 cucharadita de cúrcuma
1 pizca de canela
300 ml de leche desnatada o agua

Preparación

Pela el plátano y el kion, córtalos y colócalos en la licuadora. Añade el resto de ingredientes y licua. Consume un vaso 2 veces al día, después de las comidas, durante una semana seguida al mes.

BATIDO DE PEPINO, MANZANA, ESPINACAS Y ARÁNDANOS

El pepino favorece una mejor digestión, humecta y contrarresta dolores musculares; la manzana aporta ácido málico, el cual previene el desarrollo de piedras en el hígado; las espinacas ayudan a eliminar las grasas del hígado gracias a la clorofila; y los arándanos evitan que el hígado retenga líquidos y se inflame.

Ingredientes

1 pepino
1 taza de arándanos
240 ml de agua
1 taza de espinacas
1 manzana

Preparación

Corta el pepino, pela la manzana y trocéala. Añade en el vaso de la licuadora todos los ingredientes y tritura. Puedes ingerirlo 1 vez al día, preferiblemente por la mañana y en ayunas (1 hora antes del desayuno), durante 1 mes.

JUGO DE BETERRAGA CON ZANAHORIA Y MANZANA

Este batido reúne la concentración de las vitaminas A, B y

C que proporciona la zanahoria, más el gran poder desintoxicante de la remolacha, y ambas proporcionan una buena dosis de fibra. Este cóctel saludable da como resultado una eficaz medicina casera para restaurar la salud del hígado.

Ingredientes

1 beterraga
½ papaya
2 zanahorias
1 trozo de jengibre
2 manzanas
1 rama de apio
240 ml de agua

Preparación

Lava y corta todos los ingredientes. Pela los que sean necesarios, como la zanahoria y la manzana. Colócalos en el vaso de la licuadora y tritura.

Para obtener mayores beneficios, ingiere esta bebida recién preparada 2 veces al día, un vaso por la mañana (en ayunas y 1 hora antes de desayunar) y otro antes de las 17:00 h de la tarde (1 hora antes de consumir cualquier alimento). Hazlo por dos semanas, una vez al mes.

JUGO VERDE PARA LIMPIAR EL HÍGADO GRASO

Este jugo verde se prepara con alcachofa, apio y perejil, ingredientes recomendados para depurar el organismo en general pero, también, para limpiar el hígado.

Ingredientes

1 alcachofa
2 tallos de apio
1 rama de perejil
1 manzana verde
500 ml de agua

Preparación

Lava la alcachofa e introduce en la licuadora las hojas más próximas al corazón y el corazón troceado. Pela, trocea la manzana y agrégala.

Añade el apio, el perejil y el agua y licua. Si usas agua de alcachofa, mejor.

Para potenciar el efecto depurativo puedes añadir el zumo de medio limón.

Puedes consumir este zumo para limpiar el hígado graso 2 veces al día, por la mañana en ayunas y una hora antes de cenar.

JUGO DE LIMÓN, CHÍA Y NUECES

Ya hemos visto que tanto el limón como la chía y las nueces son excelentes alimentos para limpiar el hígado, por ello combinarlos en una misma receta está más que recomendado cuando se padece hígado graso.

Ingredientes

½ vaso de semillas de chía
1 litro de agua
1 limón
1 puñado de nueces

Preparación

Prepara el agua de chía cubriendo las semillas con agua y dejando que repose hasta que se transforme en gel. Agrega el gel a la licuadora con el agua restante, el jugo de limón y las nueces. Tritura hasta obtener una mezcla homogénea. Puedes colarla si quieres.

Puedes consumir este jugo para el hígado graso 1 vez al día, preferiblemente por la mañana en ayunas.

JUGO DE BRÓCOLI Y PEPINO PARA DESINTOXICAR EL HÍGADO GRASO

Tanto el brócoli como el pepino son alimentos altamente beneficiosos para la salud hepática, tal y como hemos visto en apartados anteriores. Si a ellos sumamos otros productos buenos como el limón o la zanahoria, el resultado es un jugo perfecto para depurar este órgano.

Ingredientes

100 g de brócoli
1 zanahoria
1 pepino
1 limón o naranja
500 ml de agua

Preparación

Pela el pepino y la zanahoria, trocéalos y añádelos al vaso de la licuadora.

Exprime el limón y agrega el zumo. Lava el brócoli, córtalo y añádelo también. Vierte el agua y licua bien.

Puedes tomar este jugo para limpiar el hígado 2 veces al día, una por la mañana en ayunas y otra por la tarde, una hora antes de cenar. No se recomienda consumir este jugo durante más de 15 días seguidos.



Tres astronautas chinos comenzaron una misión de seis meses para trabajar en la nueva estación espacial del país.

Es el último paso de China para convertirse en una superpotencia espacial en las próximas décadas.

¿QUÉ ES LA ESTACIÓN ESPACIAL TIANGONG?

El año pasado, China puso en órbita el primer módulo de su estación espacial Tiangong o "Palacio Celestial". Planea agregar más módulos, como el laboratorio de ciencias de Mengtian, para fin de año. En el 2023 lanzará un telescopio espacial, llamado Xuntian. Este volará cerca de la estación espacial y se acoplará a ella para el mantenimiento y el reabastecimiento de combustible.

Tiangong tendrá su propia energía, propulsión, sistemas de soporte vital y viviendas. China es el tercer país en la historia que ha puesto astronautas en el espacio y ha construido una estación espacial, después de la Unión Soviética (ahora Rusia) y Estados Unidos.

Pekín tiene grandes ambiciones para Tiangong y espera que reemplace a la Estación Espacial Internacional (ISS), que dejará de operar en 2031. Los astronautas chinos están excluidos de la ISS porque la ley estadounidense prohíbe que su agencia espacial, la NASA, comparta sus datos con China.

LOS PLANES DE CHINA PARA LLEGAR A LA LUNA Y MARTE

Las ambiciones de China no terminan ahí.

Dentro de unos años quiere tomar muestras de asteroides cerca de la Tierra.

Para 2030, tiene como objetivo haber colocado a sus primeros astronautas en la Luna y haber enviado sondas para recolectar muestras de Marte y Júpiter.

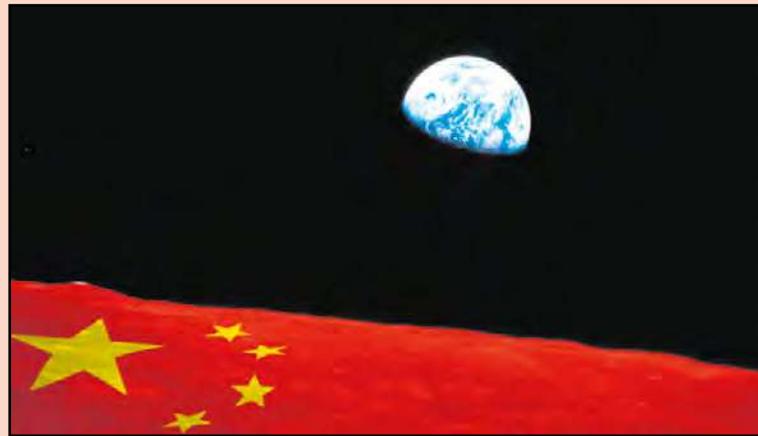
¿QUÉ ESTÁN HACIENDO OTROS PAÍSES?

A medida que China amplía su papel en el espacio, varios otros países también aspiran a llegar a la Luna. La NASA planea regresar al satélite con astronautas de EE.UU. y otros países a partir de 2025 y ya realizó pruebas para el lanzamiento de su nuevo cohete gigante SLS en el Centro Espacial Kennedy.

Japón, Corea del Sur, Rusia, India y los Emiratos Árabes Unidos también están trabajando en sus propias misiones lunares. India ya lanzó su segunda gran misión a la Luna y quiere tener su propia estación espacial para 2030. Mientras tanto, la Agencia Espacial Europea, que está trabajando con la

EN EL 2021, CHINA PUSO EN ÓRBITA EL PRIMER MÓDULO DE SU ESTACIÓN ESPACIAL

El ambicioso plan de China para convertirse en la superpotencia espacial



NASA en misiones a la Luna, también está planeando una red de satélites lunares para facilitar la comunicación de los astronautas con la Tierra.

¿QUIÉN ESTABLECE LAS REGLAS DEL ESPACIO?

El Tratado del Espacio Exterior de la ONU de 1967 establece que ningún lugar del espacio puede ser reclamado por ninguna nación.

El Acuerdo de la Luna de la ONU de 1979 dice que el espacio no debe ser explotado comercialmente, pero EE.UU., China y Rusia se han negado a firmar.

Ahora, EE.UU. está promoviendo sus Acuerdos de Artemisa, que explican cómo las naciones pueden explotar los minerales de la Luna de manera cooperativa. Rusia y China no firmarán los Acuerdos, y dicen que Estados Unidos no tiene derecho a establecer las reglas para el espacio.

¿CUÁL ES LA HISTORIA DE CHINA EN EL ESPACIO?

China puso en órbita su primer satélite en 1970.

Las únicas otras potencias que habían ido al espacio en esa etapa eran EE.UU., la Unión Soviética, Francia y Japón. En los últimos 10 años, China ha lanzado más de 200 cohetes.

Ya envió una misión no tripulada a la Luna, llamada Chang'e 5, para recolectar y devolver muestras de rocas.

Plantó una bandera china en la superficie lunar, que era deliberadamente más grande que las banderas estadounidenses anteriores. Con el lanzamiento de Shenzhou 14, China ha puesto ahora 14 astronautas en el espacio, en comparación con los 340 de EE.UU. y los más de 130 de la Unión Soviética. Pero ha habido contratiempos. En 2021, parte de un cohete chino

se salió de órbita y se estrelló contra el Océano Atlántico y dos lanzamientos fallaron en 2020.

¿QUIÉN PAGA EL PROGRAMA ESPACIAL DE CHINA?

El medio estatal chino Xinhua afirma que al menos 300.000 personas han trabajado en proyectos espaciales de China, casi 18 veces más que las que trabajan actualmente para la NASA. La Administración Nacional del Espacio



de China se creó en 2003 con un presupuesto anual inicial de 2.000 millones de yuanes (US\$300 millones).

Sin embargo, en 2016, China abrió su industria espacial a empresas privadas, y ahora están invirtiendo más de 10.000 millones de yuanes (US\$1.500 millones de dólares) al año, según los medios chinos.

¿POR QUÉ CHINA QUIERE IR AL ESPACIO?

China está interesada en desarrollar su tecnología satelital para telecomunicaciones, gestión del tráfico aéreo, pronóstico del tiempo, navegación y más. Pero muchos de sus satélites

también tienen fines militares. Pueden ayudarle a espiar a las potencias rivales y guiar misiles de largo alcance.

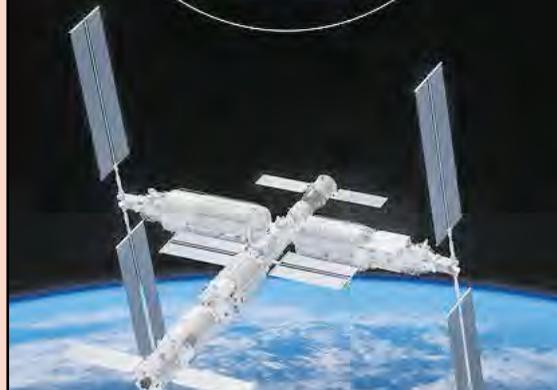
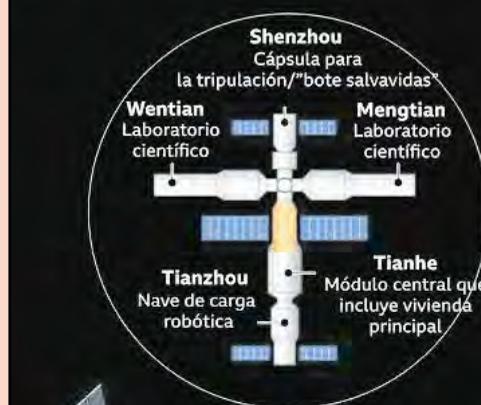
Lucinda King, gerente de proyectos espaciales en la Universidad de Portsmouth, en Reino Unido, dice que China no solo se está enfocando en misiones espaciales de alto perfil: "Son prolíficos en todos los aspectos del espacio. Tienen la motivación política y los recursos para financiar sus programas planificados".

Las misiones a la Luna de China están motivadas en parte por las oportunidades de extraer metales de tierras raras de su superficie, como el litio. Sin embargo, el profesor Sa'id Mosteshar, director del Instituto de Política y Derecho Espacial de la Universidad de Londres, dice que probablemente no sería rentable para China enviar repetidas misiones mineras a la Luna.

El experto cree que el programa espacial de China está impulsado más por el deseo de la nación asiática de impresionar al resto del mundo. "Es una proyección de poder y una demostración de avance tecnológico".

Estación espacial china

Cómo se verá armada



El plan de China para exploración espacial



*Impresión artística. China no ha publicado diseños de su transbordador propuesto.

HORÓSCOPO

ARIES (21 mar - 19 abr)
Un hecho insólito hará que tu día cambie radicalmente. Prepárate para los cambios que se avecinan, que son muchos.

TAURO (20 abr - 20 may)
Si te piden que hagas algo que va en contra de tus valores, ponte firme. Defiende tus convicciones por sobre tus deberes.

GEMINIS (21 may - 20 jun)
Tu ánimo cambiante hace que los demás no sepan cómo acercarse a ti. Demuéstrales que tienes mejor carácter del que aparentas.

CANCER (21 jun - 22 jul)
El día de hoy puede resultar más largo de lo que imaginabas. Algunos problemas de último momento te complicarán la noche.

LEO (23 jul - 22 agos)
Siempre estás predispuesto a ayudar al otro, pero hoy no todos merecen tu ayuda. Ten cuidado porque algunos abusan de tu carisma.

VIRGO (23 agos - 22 set)
La jornada de hoy se presenta con varias complicaciones. Necesitarás ser bien práctico para poder resolver todos los problemas.

LIBRA (23 set - 22 oct)
No esperes grandes esfuerzos de tus colegas, ellos sólo piensan en su propio progreso, así que busca ayuda por otro lado.

ESCORPIO (23 oct - 21 nov)
Deja de actuar como adolescente. Los caprichos y la rebeldía no te conducirán a ninguna parte, asume tus responsabilidades.

SAGITARIO (22 nov - 21 dic)
Día de sensaciones contradictorias. Un colega logrará ponerte de mal humor pero una noticia te cambiará el ánimo.

CAPRICORNIO (22 dic - 19 ene)
No dejes que tu familia decida por ti, ya eres lo suficientemente grande como para que se metan en tu vida.

ACUARIO (20 ene - 18 feb)
Aparece la oportunidad de una mudanza o una renovación en tu hogar. Te ocasionará grandes gastos, pero todo será para mejor.

PISCIS (19 feb - 20 mar)
Tuestado apacible y optimista se transformará cuando un familiar te de una noticia. Trata de no demostrarle cómo te sientes.

PUPILETRAS

ESCUDO NACIONAL DE MÉXICO

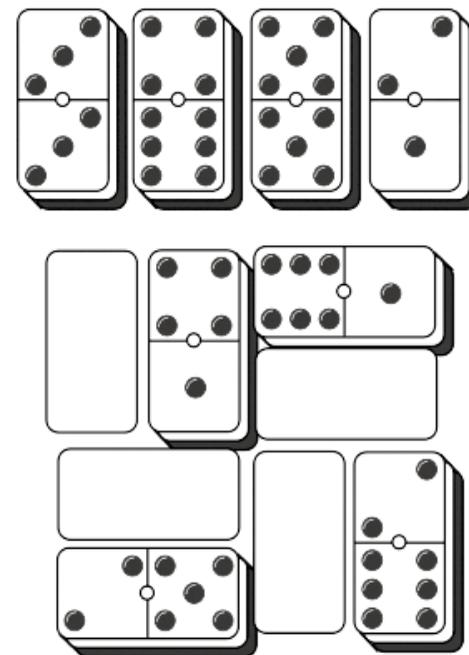
P	A	S	D	N	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	A
C	H	I	C	O	M	O	S	T	O	C	V	B	N	M	G
U	Q	W	E	P	R	T	Y	U	I	I	O	P	A	S	U
E	D	F	G	A	H	T	J	K	L	U	Ñ	Z	X	C	I
V	V	B	N	L	M	E	S	C	U	D	O	Q	W	E	L
A	R	T	Y	U	I	N	O	P	A	A	S	D	F	G	A
S	H	J	K	L	Ñ	O	Z	X	C	D	V	B	N	M	Q
W	E	R	T	A	Y	C	U	I	O	P	N	A	S	D	F
G	H	J	K	Z	L	H	Ñ	Z	X	C	A	V	B	N	M
Q	W	E	R	T	T	Y	U	I	O	C	P	C	A	S	
D	F	P	R	E	H	I	S	P	A	N	I	C	A	S	G
H	J	K	L	C	Ñ	T	Z	X	C	V	O	B	N	N	L
M	Q	W	E	A	R	L	T	Y	U	I	N	O	A	P	A
A	M	S	D	S	F	A	G	H	J	K	A	L	L	Ñ	G
S	E	R	P	I	E	N	T	E	Z	X	L	C	E	V	O
B	X	N	M	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	S	P	A
S	I	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N
M	C	Q	W	E	R	T	C	U	L	T	U	R	A	S	Y
U	O	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z
X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P

ESCUDO	NACIONAL
TENOCHTITLÁN	CANALES
CIUDAD	CHICOMOSTOC
CUEVAS	AZTECAS
ÁGUILA	SERPIENTE
NOPAL	LAGO
CULTURAS	PREHISPÁNICAS
MÉXICO	



PASATIEMPO MATEMÁTICO

Coloca estas cuatro fichas de dominó de modo que el total de puntos de cada línea y de cada columna sea igual a 14.



8 DIFERENCIAS



AMARRA PAREJAS SEPARADAS INFIELES ALEJADOS
 995 467 448

A PARA SIEMPRE HARE QUE TE PIDA PERDON DE RODILLAS PARA SIEMPRE EN CUERPO Y ALMA TRABAJOS A DISTANCIA

GOLITA DEL ZORRO para la atracción de EL o ELLA
LA PUZANGA QUE DOMINA Y ATRAE AL INSTANTE

CURO BORRACHOS ALCOHOLICOS EN SECRETO

PLAZA 2 de MAYO N°24 OF.202
2do. PISO - CENTRO DE LIMA
LOS OLIVOS: ALT. OVALO INFANTAS-CONDOMINIOS
A 1/2 CUADRA DE POLLERIA CHIFA LILY Y SHOLY
GALERIA RIO SANTA - OF. 5 - 1er PISO

PUBLICIDAD EN IMPRESO Y DIGITAL

SERVICIO DE IMPRESIÓN DE 4, 8, 16 PÁGINAS FULL COLOR

— COTIZACIONES —
 PUBLICA TU ANUNCIO LLAMANDO O ESCRIBIENDO AL

993 433 014
 952 965 001

fiorella.mejia@grupolarazon.pe



GIANLUCA LAPADULA MOSTRÓ SU DOLOR POR NO IR A CATAR 2022 Y YA ESPERA SALTAR A LA CANCHA CON LA BLANQUIROJA.

Unidos tendremos nuestra revancha

El delantero Gianluca Lapadula se mostró dolido por no brindarle a todo el Perú la clasificación al Mundial Catar 2022 y tuvo palabras de elogios a los integrantes de la selección peruana, además aseguró que “unidos tendremos nuestra revancha”.

Gianluca Lapadula, quien ya se encuentra en Italia tras

jugar con la selección peruana el repechaje ante Australia en Doha, usó sus redes sociales para expresar sus sentimientos por la derrota ante los oceánicos y alentar a sus compañeros de la Blanquiroja de quienes se siente “muy orgulloso”.

“Aunque sí duele, estoy muy orgulloso de todos mis hermanos, hemos hecho lo imposible para lograrlo. Unidos

tendremos nuestra revancha! Somos la BLANQUIROJA! ¡Arriba Perú hasta el último cartucho!, escribió Lapadula en su Twitter oficial.

Como se sabe el “Bambino” fue pieza fundamental en la selección peruana en el último tramo de las eliminatorias al Mundial Catar 2022 y con sus goles la Bicolor pudo clasificar al repechaje

intercontinental, instancia en que la selección peruana en la tandas de penales (5-4) ante Australia.

Desde su llegada al conjunto patrio, en octubre del 2020, Lapadula cosechó siete goles y defendió los colores rojiblancos con entereza y mucho pundonor que le valieron salir del campo de juego muy golpeado del tabique y la dentadura.



Vacaciones más que merecidas

Lionel Messi llegó a la ciudad de Barcelona acompañado de su familia procedente de Argentina, donde pasó casi 10 días de vacaciones luego de los partidos de la ‘Albiceleste’ ante Italia y Estonia. La ‘Pulga’ creó gran expectativa de las personas asistentes al aeropuerto catalán.

Messi, que llegó a territorio español en su avión español, pasará el resto de sus vacaciones en Barcelona, donde se reencontrará con su amigo y excompañero en Barza, Luis Suárez, según la prensa española.

De no mediar inconvenientes, Messi volverá a la disciplina de PSG en los primeros días de julio.

El equipo parisino sufrirá varios cambios en su plantel, especialmente en la dirección técnica en la cual el argentino Mauricio Pochettino está en duda y con un paso fuera del campeón francés.

Le ponen toda la fe

El jugador de 19 años, Pablo Torre, quien llega procedente del Racing de Santander, firmó contrato como nuevo futbolista del Barcelona por cinco millones de euros, más variables.

El futbolista es uno de los más prometedores de cara al futuro, por lo que el Barcelona no dudó en apostar por él. Inicialmente estará con la filial, pero hará la pretemporada con el primer equipo.

El jugador firmó hasta el 2026 con cláusula de 100 millones de euros.

La idea es que Torre se vuelva sensación en poco tiempo y ayude al elenco culé a retomar viejas glorias y pelear títulos internacionales, ausentes hace buen rato en las vitrinas blaugranas.



PSG arregla la salida de Pochettino

El Paris Saint-Germain (PSG) y su técnico, Mauricio Pochettino, están negociando ya el finiquito del entrenador para su salida anticipada del club, informó L'Equipe.

El club parisino y el abogado del técnico argentino llegaron ayer martes a un punto próximo a un acuerdo, que se acercará a los 15 millones de euros, según el periódico deportivo francés.

La indemnización por despido debería incluir al conjunto del equipo técnico: los dos adjuntos, Miguel D'Agostino y Jesús Pérez, el entrenador de porteros, Toni Jiménez, y el preparador físico e hijo del primer entrenador, Sebastiano Pochettino.

Mauricio Pochettino llegó al PSG en enero de 2021 para sustituir al alemán Thomas Tuchel, al que se reprochaba un juego indefinido e insulso.



Denunciados por romper el fair play financiero

La Liga presentó una denuncia ante la UEFA contra el PSG, que se une a otra contra el Manchester City en abril, al “entender que estos clubes están incumpliendo de forma continua la actual normativa de fair play financiero”, según un comunicado del organismo español.

El colectivo que preside Javier Tebas “considera que estas prácticas alteran el ecosistema y la sostenibilidad del fútbol, perjudican a todos los clubes y ligas europeas, y solo sirven para inflacionar el mercado de forma artificial, con dinero no generado en el propio fútbol”.

A su juicio, “la financiación irregular de estos clubes se realiza, bien a través de inyecciones de dinero directas o bien a través de contratos de patrocinio y de otro tipo que no se corresponden con condiciones de mercado ni tienen sentido económico”.



La Liga recuerda que las denuncias contra el City ante la UEFA se presentaron en abril y que esta semana ha hecho lo propio con el PSG, “aunque no se descarta que en los próximos días se realicen ampliaciones de alguna de estas denuncias con la aportación de nuevos datos”.

Todo se derrumbó dentro de mí

El volante de la Selección peruana Renato Tapia confesó que le costará mucho sobreponerse no estar presente en la Copa del Mundo, pero aseguró que dará todo de sí para volver más fuerte.

“No hay palabras para describir lo que siento día a día, cada vez que vuelvo a pensar en que no estaremos en el mundial, me dan ganas de llorar y de no pensar en nada. Ese día algo en mí murió, aún sigo buscando



qué. Sé que pudimos dar más, creo que todos lo sabemos, pero simplemente no fue nuestro día. Perdí muchas cosas este

año por la selección pero no me arrepiento de ni una sola y volvería a hacerlo por este grupo y por mi país”, admitió el jugador del Celta de Vigo mediante su cuenta Instagram.

Por último, Tapia dejó en claro: “Ser peruano no tiene precio, ser peruano es ser distinto, ser peruano es que a pesar de todas las circunstancias siempre estamos juntos, unidos. Juro que volveremos, sé que volveremos...”

Esto todavía no se ha terminado

La Selección Peruana retornó en la noche del martes a Lima después de caer en el repechaje intercontinental ante Australia, donde se despidió de toda opción de clasificar al Mundial Qatar 2022. No toda la delegación llegó completa al país, dado que algunos futbolistas tomaron otros destinos relacionados a sus ligas de competición.

Uno de los que llegó hasta el Perú fue el zaguero Alexander Callens. El jugador del New York



City de la MLS fue el único que se animó a expresar unas palabras a los medios y expresó el dolor del seleccionado.

“Estoy muy triste, pero hay que seguir, esto todavía no acaba”, dijo Callens, quien marcó uno de los penales de la Selección Peruana ante Australia.

El defensa detalló que, tras consumarse la caída de la Selección Peruana en el repechaje, los jugadores quedaron desconcertados. “Ha sido durísimo, durísimo, se vio en las imágenes, creo que todos estábamos sin saber qué hacer, pero ya está”, mencionó.

AGUSTÍN LOZANO ASEGURÓ QUE HARÁ TODO LO POSIBLE PARA QUE RICARDO GARECA CONTINÚE CON LA SELECCIÓN.

El presidente de la Federación Peruana de Fútbol (FPF), Agustín Lozano, adelantó que se encuentran en conversaciones con el técnico Ricardo Gareca con la intención de renovar su contrato que culminó el último lunes con el partido del repechaje intercontinental ante Australia.

Tras quedarse sin opción al Mundial Catar 2022, en la selección peruana ahora buscará mantener en el cargo al técnico Gareca, quien según versiones, habría decidido terminar su ciclo de entrenador con el Perú.

El titular de la FPF aseguró que agotarán todas armas para tratar de convencer al Tigre de permanecer un proceso más, ya que se le considera el gran artífice del repunte de la Blanquirroja desde que llegó en el 2015 y eso se deja ver en la clasificación al Mundial Rusia 2018, el subcampeonato de la Copa América 2019 y la pelea por el cupo a Catar 2022 hasta el repechaje.

“Estamos muy agradecidos con Ricardo y con su comando

técnico. No hemos hablado para nada acerca del tema y creo que en estos días habrá mucho diálogo, mucha conversación”, manifestó el directivo a América Deportes.

“Sin duda, vamos a tener una reunión con mi junta directiva, con todos los que integran la familia de la dirigencia y el comando técnico”, indicó Lozano.

Con respecto a derrota de la selección peruana ante Australia, el mandamás de la FPF no dejó de lamentarse por el resultado. “Estamos bastante tristes, pero agradecido por todo el esfuerzo de los chicos y del trabajo de nuestro comando técnico”, indicó.

“En el fútbol todo puede pasar, pero nos queda esta semana de análisis, de reflexión y de ver qué es lo que tenemos que hacer para el próximo ciclo mundialista”, agregó el dirigente.

En caso que no existe un acuerdo entre Gareca y la FPF, se habla de la posibilidad de tratar de contratar a Juan Reynoso, quien viene de lograr títulos con el Cruz Azul de México.



Hagan que se quede

Todas las experiencias enseñan

Pese a que ya pasaron algunos días de la derrota ante Australia en el repechaje mundialista, la tristeza y desazón siguen presentes en los integrantes de la Selección Peruana, así lo reconoció el portero y capitán del equipo patrio, Pedro Gallese.

“Ahora hay un gran dolor por no conseguir el objetivo. En la vida hay experiencias buenas, pero también uno tiene experiencias malas como estas que también enseñan y ayudan a seguir creciendo”, manifestó el golero nacional a través de sus redes sociales.

Pero pese al complicado momento, Pedro Gallese aseguró que los integrantes del combinado bicolor sabrán levantar cabeza. “Fue muy duro



lo que nos pasó. Va a ser difícil levantarse, pero lo vamos a hacer. Estoy orgulloso de todos mis compañeros y orgulloso de ser peruano”, resaltó.

Este amor no es para cobardes

La Selección Peruana no logró su clasificación al Mundial de Qatar 2022 al no superar a Australia en la tanda de penales, en el estadio Ahmad bin Al en Doha. Jugadores de la bicolor se mostraron dolidos por el mal resultado y el adiós a la cita mundialista. El último en pronunciarse fue el atacante André Carrillo.

Carrillo, que fue cambiado en el segundo tiempo ante Australia, ratificó su amor por la Selección Peruana que se quedó sin la chance de jugar su segundo Mundial en forma consecutiva. “Te amo, Perú”, fue el mensaje de la ‘Culebra’ en su cuenta de Instagram.

El atacante de Al Hilal no pudo mostrar su mejor rendimiento en el repechaje y por tal motivo el seleccionador Ricardo Gareca decidió su salida a los 64 minutos en lugar de Edison Flores.



