

DANTE MENDIETA CELEBRÓ CUMPLEAÑOS CON VECINOS DE SJM

Candidato a la alcaldía fue recibido con alegría por comunidad

Chileno no toleró cuestionamientos de su insistencia por regresar al Perú

PANCHO LE RESPONDE CON TODO A TULA

EXTORSIONADORES AMENAZAN A FAMILIA DE CUEVA



DELINCUENTES LANZARON EXPLOSIVO A CASA DE SUS PADRES



DEFENSA DE CASTILLO ANUNCIA RECURSO DE CASACIÓN

BUSCAN ANULAR INCAUTACIÓN DE CÁMARAS DE PALACIO



NIVELA TAMBIÉN LA AZÚCAR Y DEPURA LA SANGRE

BAJA LA BARRIGA Y EL COLESTEROL CON CAIGUA

● Protege el hígado y quema grasas sanamente.

PODRÁN SACAR BREVETES EN CUALQUIER PROVINCIA

Medida para motociclistas regirá a partir del 29 de setiembre

PBO RADIO 91.9 FM

PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

@elchino_pe

diarioelchino.pe

www.elchino.pe



Al mismo estilo del prófugo Juan Silva

El censurado ministro de Transportes y Comunicaciones, Geiner Alvarado, ha desistido de su servicio de seguridad personal que tenía asignado en su calidad de ex alto funcionario de Estado, un acto que también realizó el extitular del MTC, Juan Silva, antes de darse a la fuga.

Según se aprecia en el acta de desistimiento de seguridad personal que se suscribió a las 8:10 de la mañana en la ciudad de Chiclayo (Lambayeque) entre el ahora exministro de Transportes y el mayor PNP Segundo Tarrillo Pérez, jefe de la Subunidad de Seguridad del Estado.

“En este acto se procede a realizar la consulta al señor Geiner Alvarado si va a necesitar resguardo policial, haciendo mención que no es necesario dicha seguridad, por lo que se procede a firmar el presente documento en señal de conformidad”, se lee en el documento que lleva las firmas de Tarrillo y Alvarado.

El desistimiento de seguridad personal de Geiner Alvarado se produce luego de que la Fiscalía de la Nación solicitara el impedimento de salida del país en su contra, por ser parte de una presunta organización criminal que operaba al interior de Palacio de Gobierno bajo el supuesto liderazgo del presidente Pedro Castillo.

PRESENTARAN RECURSO DE CASACIÓN PARA QUE LA INFORMACIÓN SEA ANULADA Y NO SE PUEDA UTILIZAR COMO PRUEBA.

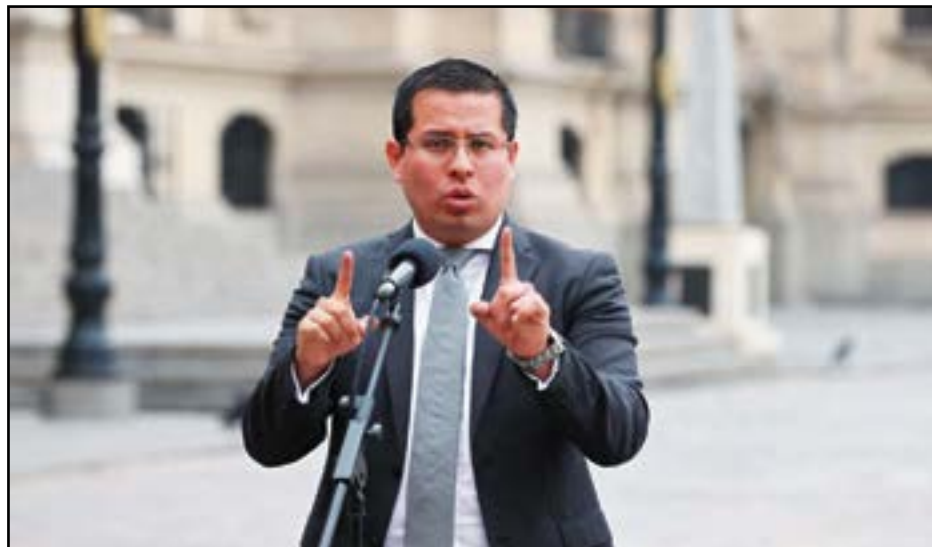
Abogados de Castillo pitean por incautación de cámaras en Palacio

Tras casi 16 horas de diligencia, el personal del Equipo Especial de Fiscales contra la corrupción del poder, en coordinación con la Policía Nacional del Perú (PNP), culminó la mañana de ayer el operativo en Palacio de Gobierno para incautar las filmaciones y grabaciones de las cámaras de seguridad.

La diligencia en la sede de Gobierno, que ha estado a cargo del fiscal Jorge Amado, había iniciado el viernes al promediar las 5 de la tarde.

El objetivo de los fiscales ha sido recabar todas las filmaciones, videos y grabaciones de las cámaras de seguridad a los accesos de la Residencia Presidencial de los días 8, 9 y 10 de agosto, cuando se realizó la diligencia para ubicar a Yenifer Paredes, cuñada del presidente Pedro Castillo que cumple prisión preventiva en el Penal de Mujeres (Chorrillos).

El equipo de fiscales se



retiró de la sede de Gobierno a las 10:30 de la mañana. Los fiscales Jorge García y José Luis Quispe se llevaron una serie de documentos y las imágenes de las cámaras de seguridad, que servirán para determinar si Yenifer Paredes fue encubierta el día en que se dispuso su detención preliminar, informó RPP Noticias.

ABOGADOS ANUNCIAN RECURSO DE CASACIÓN

Antes de la salida de los fiscales, Eduardo Pachas, abogado del presidente, confirmó

que el personal de Palacio de Gobierno entregó las imágenes solicitadas por el Ministerio Público. Ahora la legalidad del material audiovisual, explicó el letrado, será determinada por un juez competente.

Desde los exteriores de la sede gubernamental, Pachas y su colega Benji Espinoza, quien también asume la defensa legal de Castillo Terrones, anunciaron que van a presentar un recurso de casación para que la información de las imágenes de las cámaras de seguridad sea

anulada y no se pueda utilizar como prueba.

Ambos también cuestionaron que durante el allanamiento no estuvo presente la defensa de la hermana de la primera dama, Lilia Paredes, ni el defensor público que le corresponde.

“Son medidas efectistas que causan ruido para afuera, pero para dentro del proceso no suman nada. La Fiscalía, en esta investigación, le ha tomado declaración hasta el cocinero...”, criticó Espinoza.



Procuraduría detuvo el trámite de extradición de César Hinostroza

La Oficina de Cooperación Judicial Internacional y Extradiciones de la Fiscalía de la Nación informó que, a la fecha, la extradición del exjefe César Hinostroza, investigado por la presunta comisión del delito de cohecho pasivo específico en agravio del Estado, no ha sido remitido por el Ministerio de Justicia para su presentación ante las autoridades españolas.

La fiscal provincial Ángela Arévalo Vásquez, a cargo de la investigación, informó que la tramitación de extradición fue declarada procedente por el Gobierno el pasado 11 de marzo; sin embargo, durante el pedido de información sobre el estado actual de la solicitud, la Fiscalía develó que el Ministerio de Justicia no remitió el cuaderno de extradición para su presentación formal ante las autoridades españolas, como consecuencia del pedido formulado por la Procuraduría.

elChino
El diario de las multitudes

DIRECTORA:

Silvia Gavidia Román

MESA DE PARTES VIRTUAL

Fiorella.mejia@grupolarazon.pe

Contenido elaborado por
EDITORIAL BERTONE S.A.C.

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

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

Resguardo PNP de Freddy Díaz lo habría encubierto

Nuevos indicios de la presunta agresión sexual cometida por el congresista Freddy Díaz revelan que su accionar pudo contar con complicidad de sus allegados. Esto se infiere del testimonio ante la Fiscalía de Juan Rodríguez Huaranca, pareja de la víctima, al cual el diario La República tuvo acceso.

En su declaración, Rodríguez denuncia que el suboficial PNP Jaime Tolentino Riquelme, resguardo policial del parlamentario, encubrió la presencia de la víctima en el despacho de Díaz la noche de la agresión, pese a -sostuvo- los gritos que se escuchaban dentro de la oficina.

Según el testimonio de Rodríguez Huaranca ante la Segunda Fiscalía



Suprema Penal, el pasado 26 de julio a las 11:15 p.m. preguntó al suboficial Tolentino si su pareja se encontraba en el despacho del congresista Díaz, ante lo cual el efectivo se negó a realizar la consulta.

Solo son buenas intenciones

La mañana del viernes, se realizó la reunión entre el Ejecutivo y la Mesa Directiva del Congreso, presidida por el presidente del Parlamento, José Williams. Al encuentro, asistieron el presidente Pedro Castillo, el jefe del Gabinete, Aníbal Torres, y cinco ministros de Estado, quienes entregaron al titular del Congreso un documento titulado ‘Consenso por el Perú’.

Para el congresista José Cueto, de Renovación Popular, ese documento “solo son buenas intenciones” pues, según sostuvo, “no contiene nada concreto” para combatir problemas del país “como la inseguridad y la subida de precios de alimentos”.





Policía en retiro abate a delincuente en Lurín

Un delincuente ingresó a un almacén ubicado en Lurín, a fin de llevarse todo a su paso, sin embargo, no contó con que el lugar era custodiado por un policía en retiro. Tras un intercambio de disparos el ladrón terminó abatido. El suboficial PNP en retiro, Wilfredo Albites Muchaypiña, realizó un disparo al delincuente a la altura del tórax.

Hasta el lugar de los hechos llegaron agentes de la comisaría de Lurín y serenos del distrito en mención y constataron el deceso del asaltante. El agente policial en retiro, que se desempeña como vigilante privado, contó que hubo intercambio de disparos por lo que sufrió heridas de bala en el abdomen y pie derecho.

Albites Muchaypiña recibió los primeros auxilios y fue trasladado al hospital de Policía para recibir pronta atención médica. En tanto, el personal de la empresa donde se frustró el robo en almacén prefirió no dar declaraciones a fin de evitar posibles represalias.

HERMANO DE CHRISTIAN CUEVA SE MOSTRÓ SORPRENDIDO POR LA SITUACIÓN. POLICÍA NO DESCARTA EXTORSIÓN

Delincuentes lanzan explosivo en casa de los papás de 'Aladino'

Los padres del futbolista de la Selección Peruana, Christian Cueva, vivieron minutos de terror en su casa de Trujillo ubicada en la urbanización Primavera, distrito El Porvenir.

Y es que durante la madrugada del sábado, presuntos extorsionadores arrojaron y detonaron un artefacto explosivo en la vivienda dejando daños materiales.

Según se pudo conocer, este hecho ocurrió alrededor de la 1:00 a.m., luego de que unos desconocidos llegaron en un vehículo hasta el inmueble. Es en ese momento que arrojaron un artefacto explosivo, al escuchar la detonación del mismo, vecinos llamaron a la Unidad de Desactivación de Explosivos (Udex) de Trujillo y personal de la comisaría El Alambre.

La UDEX en su diagnóstico sobre el explosivo, aseguraron que se trató de un segmento de mecha lenta marca Famesa combustionada de material sintético color verde. "Compuesta internamente de restos de pólvora negra de grano fino de aproximadamente 1.80 cm. De longitud engarzado a un conector para mecha rápida, la cual se presume habría estado compuesto antes de la activación o encendido por un segmento de mecha rápida", detallaron.



FAMILIA DE CHRISTIAN CUEVA NIEGA QUE SE TRATE DE UN TEMA DE EXTORSIÓN

En un primer momento, la PNP señaló que el móvil del ataque respondería a un acto de extorsión, sin embargo esto fue descartado por la familia. Marcial Cueva, hermano de Christian Cueva, subrayó que la explosión

los ha dejado sorprendidos. Asimismo, señaló que los hechos vienen siendo materia de investigación por parte de la Policía.

"En estos momentos estamos acá junto a mis padres. Preocupados y sorprendidos por eso. Si fuera extorsión ya nos estuvieran amedrentando. Las cámaras de la casa muestran todo, ya lo tiene la Policía. No puedo decir nada más", indicó Marcial Cueva.

EXISTE UN PRECEDENTE

En el año 2017, unos extorsionadores dejaron una caja de zapatos, con una paloma muerta, una granada de guerra y una carta, en la puerta del domicilio de Luis López Rodríguez, padre de Maira López Solórzano, pareja del futbolista de la selección nacional Christian Cueva.

A través de la misiva, los delincuentes exigían que Christian Cueva se comunique con ellos para 'hallar una solución' (pago de dinero). Los expertos en explosivos tuvieron que llegar hasta el inmueble ubicado en la segunda cuadra de la calle Coronel Gómez, en la urbanización El Molino, neutralizaron la granada tipo piña y la retiraron.

La carta decía: "Esta es solamente una advertencia y después que te dejamos tu regalito, vamos a visitar a tu hija en su casa, si no llamas a solucionar al número 923-656234. Ojo, este es el único número de solución, la próxima, la dejamos sin seguro para que haga 'bum'. Que Christian Cueva nos llame si no quiere que lastimemos a su familia."

Lava carros salva de morir tras ser arrollado por un auto



Un lavador de autos fue atropellado por un vehículo de una empresa de telefonía cuando intentó cruzar la Av. Guardia Civil Norte. Las cámaras de seguridad de la Municipalidad de Surco registraron el momento del impacto de un vehículo color rojo contra el peatón, quien terminó con fracturas en su tabique, brazo y pierna derecha.

La víctima, identificada como Linder Johnson Espinoza Pachari, rompió con su cuerpo el parabrisas del

vehículo de placa BBH-292 que lo impactó. El auto era manejado por Wil Nelson Carhuaz Flores. En su techo llevaba una escalera. Esa fue la que impactó el rostro del transeúnte y le causó un fuerte sangrado.

Paramédicos de la Brigada de Rescate de la Municipalidad de Surco llegaron al lugar y estabilizaron al paciente sobre una tabla rígida. Posteriormente, Espinoza Pachari fue trasladado al Hospital Casimiro Ulloa.

Detienen a cuatro mujeres que estafaron a fanáticos de Coldplay



Agentes de la Policía Nacional capturaron a siete personas, entre ellos un menor de edad, acusadas de estafar y robar a fanáticos de la banda británica Coldplay. Los delincuentes, de la organización 'Fanáticos del Hampa', aprovechaban la desesperación de seguidores de Coldplay para ofrecerles entradas y brazaletes falsos.

Además, robaron objetos

de valor, como billeteras, celulares, relojes, entradas, entre otros. Ellos fueron identificados como Robinson Germán Vargas Garay (28), Patricia Montañez Bernardo (34), Fiorella Fernández Ortega (19), Dayana Linares Ortega (32), Karina Avellaneda Méndez (32), Ariana Cacñahuay Hinostroza (21), Araceli Cacñahuay Hinostroza (25) y M.F.H.O (16).

Joven es acuchillado en exteriores de la Estación Atocongo



Un joven fue atacado con un cuchillo en los exteriores de la Estación Atocongo de la Línea 1, en San Juan de Miraflores (SJM). En las imágenes de las cámaras de seguridad, se observa al agraviado caminar junto a otro individuo por la

Av. Los Héroes, de pronto un tercer individuo - con cuchillo en mano - se les aproximan e intercambian palabras.

La víctima esquivó las puñaladas hasta en tres ocasiones en medio de la presunta discusión; sin embargo, logró

ser herido por el atacante. Tras lastimar al joven, el malviviente huyó con rumbo desconocido. Los vecinos y los comerciantes de la zona corrieron a socorrer al joven, quien posteriormente fue trasladado de emergencia al hospital más cercano.

DANTE MENDIETA CANDIDATO POR APP

Celebró su cumpleaños con vecinos de San Juan de Miraflores

Cuenta con el apoyo de los vecinos y así se lo hicieron saber al recibirlo con arengas por el día de su cumpleaños. El candidato a la alcaldía de San Juan de Miraflores por Alianza para el Progreso, Dante Mendieta, celebró su onomástico con una serenata y un suculento caldo de mote, organizado por los vecinos de la Nueva Rinconada.

Previo a ello Mendieta fue recibido con gran algarabía por los vecinos del sector de Pampas de San Juan para compartir un rico desayuno.

Al atardecer el postulante al sillón municipal de San Juan de Miraflores hizo un alto a sus actividades proselitistas para compartir su cumpleaños en compañía de los vecinos e hizo un llamado a la población, en no dejarse engañar por candidatos que buscan sus intereses personales en vez de defender los derechos fundamentales de los vecinos de San Juan de Miraflores. "Los vecinos deben



actuar en total democracia al elegir a su representante y no estar condicionados a dichos y entre dichos sin prueba alguna", recalcó.

Al día siguiente, en compañía del candidato a Lima, Omar Chehade recorrió los mercados de San Juan de Miraflores.

RICARDO BONIFAZ RINCÓN DECLARA TAMBIÉN QUE APOYARÁ A LA MICRO Y PEQUEÑA EMPRESA

Crearé oficina anticorrupción en Santa Anita

El Contador Público Colegiado Ricardo Bonifaz Rincón quien postula al sillón municipal del distrito de Santa Anita por el Partido Avanza País, manifestó que si este 2 de octubre los 190,000 votantes del distrito en mención lo eligen como alcalde dará prioridad a la Micro y Pequeña Empresa se dará asesoramiento completamente gratuito en la parte contable y en el área legal para que de esta manera puedan iniciar su negocio respectivo y de esta manera formalizarse legalmente ante La Sunat y La Municipalidad. Así mismo se creará de inmediato la oficina de defensoría al contribuyente como también una oficina denominada "Anticorrupción", donde los vecinos y contribuyentes podrán hacer sus respectivas denuncias y quejas ante cualquier empleado o funcionario que cometa algún acto delictivo o presione por algún trámite o poner trabas para el trámite administrativo,



eso se acabará en mi gestión, cero a la corrupción manifestó el candidato Ricardo Bonifaz.

Asimismo, indicó que también realizará Cabildos Abiertos para de esta manera informar a los vecinos sobre el cumplimiento desarrollado de metas a favor del distrito

como es el presupuesto para la priorización de las obras a realizar y que las licitaciones públicas y transparentes, como también serán las Sesiones de Concejo y que el vecindario de Santa Anita tenga todo el conocimiento debido.

Sepa qué es el fraude contable y cómo prevenirlo en las empresas

El fraude contable consiste en la presentación errónea de la contabilidad de una compañía debido a alteraciones deliberadas de las cifras o a la entrega de información imprecisa sin intención que puede resultar de equivocaciones en los procesos manuales. Además de las sanciones legales, dicho fraude perjudica la reputación y la estabilidad financiera, convirtiéndose en una amenaza latente para cualquier organización.

Algunos ejemplos recurrentes de fraude contable son ventas y servicios no declarados en impuestos, pago de nómina a trabajadores inexistentes, alteración o duplicación de facturas y documentos contables y bajas o incrementos falsos en inventarios.

De hecho, el 82% de los directivos de multinacionales de todo el mundo, reconocen que sus organizaciones se han visto afectadas significativamente



por actividades ilícitas, fraude, corrupción, entre otros.

Aunque hay prácticas para prevenir este problema desde la ética profesional y la gestión de permisos y

licencias, el uso de recursos tecnológicos es hoy en día imprescindible para la verificación de facturas, estados financieros y otros registros contables.

Rindegastos, la plataforma que digitaliza el 100% de las rendiciones de gastos empresariales, entrega cuatro consejos para evitar el fraude contable.

1. Capacite a los empleados. Los empleados, además de conocer y aceptar las políticas contra el fraude de la organización y el código de ética, deben saber cómo proceder cuando identifican una situación irregular. Es importante que conozcan las señales de alerta y los mecanismos para reportar, incluido el reporte anónimo.

2. Automatice las rendiciones de gastos. Según Jorge Delgado, Head de Ventas Perú de Rindegastos, una de las estrategias más efectivas para prevenir el fraude es utilizar herramientas que permitan digitalizar la rendición de gastos y cuyas funciones incluyan validaciones en línea con las entidades competentes, campos obligatorios a ser diligenciados por los empleados, topes de montos establecidos por categoría y reglas específicas.

3. Audite informes de gestión periódicamente. Auditar con frecuencia informes de costos, gastos e ingresos de

periodos específicos permite mitigar los riesgos de fraude.

4. Valide gastos o facturas duplicadas. En promedio, entre el 2% y 4% de los gastos de una empresa están duplicados y es prácticamente imposible identificarlos de forma manual. "En Rindegastos, por ejemplo, desarrollamos un algoritmo de duplicidad que permite detectar en un 70% los gastos fraudulentos o duplicados. Esto es un alivio para muchas empresas que no contemplan este riesgo y le ahorra a nuestros clientes un 75% del tiempo que toma hacer este proceso manualmente" aseguró el CEO de la plataforma, Alfonso Cuadra.

Un respaldo tecnológico adecuado es el mejor aliado para disminuir el fraude contable y para validar que la información entregada sea transparente y verificable. De esta manera, podemos corroborar la situación real de una empresa y sus relaciones comerciales.

POSTULA POR APP

Mujeres de ATE respaldan a Óscar Benavides frente a campaña sucia



Cientos de mujeres se movilizaron por las diferentes calles del distrito de Ate en respaldo al candidato Oscar Benavides Majino, quien viene siendo blanco de discriminación y difamación por parte de sus adversarios.

"Benavides no es acoso, Benavides es respeto", "Con Benavides nos sentimos se-

gura", "Benavides respeta a la mujeres", "Benavides es experiencia", "No a la guerra sucia" se leían en las pancartas que portaban las mujeres que defendían al aspirante al sillón municipal.

Por su parte el candidato de Ate por APP, agradeció el apoyo de las mujeres, para quienes reafirmó su respeto

y compromiso en trabajar a favor de los derechos y en contra de la violencia contra ellas.

"No dobleguemos ante esta campaña de desprestigio que emprendieron nuestros adversarios, el apoyo que me brindan me fortalece y anima a seguir firme en esta campaña"

GARANTIZA FOMENTO DEL DEPORTE

Juan Palma promete salud y seguridad para Surco

Juan Palma Aurazo Candidato al Sillón Municipal del Distrito de Surco por APP anunció que si este 2 de octubre los 320,000 votantes de dicho distrito le dan su voto de confianza y lo eligen como Alcalde gestionará la inmediata creación de construcción de un Centro de Urgencia las 24 horas.

Esto es la recuperación de Surco salud con tarifas preferenciales, la adquisición y habilitación de Ambulancias, como programas de Médicos al propio domicilio para Adultos Mayores, promoción y prevención de la Salud Mental para el Desarrollo del bienestar emocional, también con programas de Psicólogos en Línea como campañas preventivas de Salud en Centros Educativos y Parques



y las Botixas de "A Sol" con medicamentos de Calidad.

Agregó también en tema de Seguridad que implementará al distrito de Cámaras de Reconocimiento Facial, el retorno del Patrullaje Integrado con la PNP, La Adquisición y Habilitación de Vehículos de Serenazgo, convenio con el Escuadrón Verde-grupo terna,

un serenazgo sin fronteras con los Distritos que limitamos y Casetas de Control en las Salidas de la Panamericana Sur.

También añadió la Construcción del Primer Polideportivo, pista Atlética, Piscina, Gimnasio, Coliseo y más, Un Convenio con el IPD para realizar Clínicas Deportivas, y olimpiadas escolares.

CANDIDATO DE APP

Miguel Saldaña impulsa arte y cultura en Comas

Miguel Saldaña, candidato a la alcaldía del distrito de Comas por Alianza Para el Progreso, estuvo en el festival "Rock en Familia" compartiendo con los vecinos del distrito junto a grandes bandas locales.

El festival "Rock en Familia", se dio a cabo en el parque N.º 8 Juan Pablo II, frente al Centro Cívico. Dicho evento tuvo como invitados a grandes bandas locales como: Vacío Cuántico, Neurosis, Temporal y más.

Las familias comeñas disfrutaron de la buena música y de una gran variedad de platos preparados por los mismos vecinos de la zona. Además, el festival impulsó la artesanía de los vecinos, los cuales tenían la oportunidad de comprar



y admirar dichos objetos como: pulseras, anillos, figuras de colección y más.

Miguel Saldaña, fue el invitado especial de este gran evento para compartir un momento especial y agradable.

El candidato de Alianza Para el Progreso, compartió un momento muy

ameno con todos los vecinos y se animó a subir al escenario para deleitar a todos cantando un par de canciones.

El exburgomaestre, reafirmó su compromiso con los vecinos y los grandes artistas locales para que Comas vuelva a ser capital cultural de Lima Norte.

PLANTEA FRANCIS ALLISON

"Parques limpios con menos Delincuencia y drogadicción"

El candidato a la alcaldía de Magdalena del Mar con el partido Alianza Para el Progreso, Francis Allison, ha manifestado que el distrito merece acabar o mitigar la drogadicción, la delincuencia, además de contar con la recuperación de parques y jardines.

"Usaremos el mayor empleo de tecnología para conseguir la limpieza y la recuperación de los parques y jardines del distrito, a fin de reducir los gastos del municipio para este rubro y destinarlo a otros usos", es la principal propuesta del candidato de Alianza Para el Progreso.

Allison, quien tiene tres periodos como burgomaestre, además de ser ministro de Estado, espera recuperar el distrito atacando el pro-



blema de la delincuencia y la drogadicción, principales focos de la inseguridad ciudadana.

Una de las metas propuestas por el candidato es la recuperación de la Cúpula

del Sagrado Corazón de María que está prácticamente abandonada y desgastada, así como el mantenimiento de la imagen de la Virgen de Fátima ubicada en la última cuadra de la Av. Brasil.

Trámites programados para pasaporte electrónico arrancan mañana



La Superintendencia Nacional de Migraciones adelantará desde este lunes 19 de setiembre las citas de trámite del pasaporte electrónico programadas hasta el 31 de diciembre de

este año, a fin de acelerar el servicio de emisión del documento a los usuarios en Lima y el interior del país.

Las fechas de las atenciones se efectuarán según un cronograma establecido, el

cual concluirá con todas las citas regulares antes del 28 de octubre.

Los ciudadanos deberán acercarse a la misma hora y sede de la reserva original con su documento nacional

de identidad (DNI) vigente, el recibo del pago de la tasa de 98.60 soles, la cita electrónica impresa o en digital, y sin tener multas electorales pendientes de pago en el Jurado Nacional de Elecciones (JNE).

MEDIDA REGISTRARÁ A PARTIR DEL 29 DE SETIEMBRE PARA QUIENES TRAMITEN BREVETE CLASE B

Motociclistas podrán obtener brevets en cualquier provincia del país



El Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) dio a conocer que, a partir del 29 de setiembre, el Sistema Nacional de Conductores (SNC) permitirá que los motociclistas postulantes a obtener una licencia de conducir clase B, puedan hacerlo en cualquier municipio provincial del país.

Esta medida, que fue normada por el MTC con anterioridad, está en proceso de implementación, y atiende la preocupación expresada por los motociclistas sobre la existencia de una normativa que impedía a los transportistas obtener licencias de conducir en otras provincias.

Los funcionarios del MTC informaron además sobre la ampliación hasta el 31 de diciembre de la vigencia de las licencias de conducir de clase B, cuyo vencimiento se había producido entre el 1 de enero de 2020 y el 30 de julio del 2022.

Estos anuncios se dieron en la reunión sostenida entre

representantes del Ministerio de Transportes y Comunicaciones y el gremio de moteros, quienes trabajan de forma conjunta para evaluar medidas que generen un mayor control en la emisión de licencias de conducir clase B.

En dicha cita se resaltó además el compromiso de concretar la integración del proceso

de obtención de los brevets de clase B al Sistema Nacional de Conductores en todo el país, medida que permitirá estandarizar la calidad de los conductores de este tipo de vehículos, facilitando el control de la validez de las licencias por parte de la Policía Nacional del Perú y otras entidades de control.

Gran campaña de desparasitación gratuita en Lima Sur



Sumándose a las actividades de la segunda etapa nacional de la campaña de desparasitación "Gánale a los parásitos", el Ministerio de Salud, por intermedio de la Dirección de Redes Integradas de Salud (Diris) Lima Sur, ofrecerá hoy tratamientos de desparasitación gratuita a la ciudadanía mayor de 2 años en los diferentes establecimientos de salud de esta jurisdicción.

Junnyor Rodríguez Recuay, director de la Diris Lima Sur, aseguró que el personal de salud laborará el 18 de setiembre, comprometido con el objetivo de administrar más de 13 millones de antiparasitarios en el país hasta fin de año. "Realizaremos la desparasitación a la población, pero también estaremos preparados para vacunaciones contra el covid-19, esquema regular y suplementación contra la anemia".

SIS: Fissal garantiza tratamiento de hemodiálisis



De enero del 2021 a julio de este año, el Fondo Intangible Solidario de Salud (Fissal), unidad ejecutora de alto costo del Seguro Integral de Salud, ha financiado más de 1.2 millones de sesiones de hemodiálisis para asegurados SIS con insuficiencia renal crónica terminal (IRCT).

Para garantizar la oportuna atención con calidad de los asegurados SIS con IRCT y la continuidad del servicio de hemodiálisis en los establecimientos de salud públicos y privados contratados, así como otros procedimientos como diálisis peritoneal y trasplantes renales, Fissal destinó más de S/ 400 millones en los últimos dos años.

En el 2021, Fissal financió las sesiones de hemodiálisis de más de 8,100 asegurados con IRCT. En lo que va del 2022, son 6,600 aproximadamente.

Inauguran juegos escolares deportivos y para deportivos



El ministro de Educación, Rosendo Serna, inauguró la etapa regional de Lima Metropolitana de los Juegos Escolares Deportivos y Paradeportivos en las instalaciones de la Videna. Durante la ceremonia

de apertura, el titular del Minedu señaló que el deporte ayudará a los estudiantes a recuperar el bienestar emocional causado por el aislamiento y superar los efectos adversos ocasionados por la pandemia

del COVID-19.

"El deporte ofrece formación integral a nuestros estudiantes y valores como la disciplina, la responsabilidad y el respeto, que son fundamentales para construir,

desde todos los espacios, ciudadanía y democracia", manifestó Luis Quintanilla, director regional de Educación de Lima Metropolitana, quien estuvo presente en la ceremonia.

EL DECESO DE LA QUE FUERA ACTRIZ DE HOLLYWOOD Y LUEGO PRINCESA DE MÓNACO TRAS UN TRÁGICO ACCIDENTE TUVO DIFERENTES TEORÍAS

ASÍ FUE LA MUERTE DE GRACE KELLY

Ayer se cumplió el aniversario de la muerte de la actriz Grace Kelly, princesa de Mónaco, que falleció como consecuencia de una hemorragia cerebral y vascular.

Fue un martes 14 de septiembre de 1982. El día anterior, Kelly se encontraba en Roc Agel, la residencia estival de la familia, con su hija Estefanía, que entonces tenía 17 años. Ambas debían coger un tren en Mónaco con destino a París, donde la pequeña empezaría a ir al colegio esa misma semana.

Cuenta Jeffrey Robinson, biógrafo de la actriz, que el chófer de la princesa sacó entonces el Rover 3500 de 1972 del garaje y lo estacionó frente a la casa. En esas, Kelly salió de la vivienda cargada con varios vestidos que colocó en el asiento trasero del vehículo, mientras él esperaba a la princesa y a su hija para llevarlas de vuelta a la residencia real.

Pero la actriz, a quien no le gustaba conducir y apenas lo había hecho hasta ese momento, vio que había poco espacio en el asiento trasero del auto y que lo más cómodo para todos sería que ella misma maneje. Así, se colocó al volante y



la joven Estefanía se sentó en el asiento del copiloto. Ninguna de las dos se puso el cinturón de seguridad. Después, arrancó el vehículo y se marcharon del lugar.

Eran las 10 de la mañana. El camino desde la granja de la familia desciende por la colina hasta llegar al pueblecito de La Turbie. Pero, a pocos kilómetros del Principado, se halla una curva endiablada que obliga a circular a baja velocidad. Sin embargo, todo indica que Kelly tomó la curva a velocidad excesiva y que por eso perdió el control. Cuando esto ocurrió,

la princesa empezó a gritar a su hija que no podía parar el coche y que los frenos no funcionaban, acabó chocando contra el muro de contención y atravesándolo, lo que hizo que cayera a un precipicio. El coche empezó a arder.

Como consecuencia del aparatoso accidente, la princesa se fracturó el fémur derecho, la clavícula y varias costillas. Es cierto que llegó viva (aunque inconsciente) al hospital, pero también lo es que su familia tomó la difícil decisión de desconectarla del único hilo de vida al día siguiente después de que los médicos les dijeran que no podría superar la hemorragia cerebral y las lesiones de médula que la había dejado en estado vegetativo. La princesa tenía 53 años. Su hija Estefanía, que también tuvo que ser hospitalizada, resultó herida leve y hasta dos días después del accidente no se le comunicó que su madre había fallecido.

La muerte de la exactriz estadounidense conmocionó a medio mundo. No hubo autopsia y su funeral fue visto por más de cien millones de personas. En aquella ceremonia —celebrada cinco días después del trágico suceso— se pudo ver a su hasta entonces marido, el



príncipe Raniero de Mónaco, destrozado, caminando junto a sus hijos mayores, Carolina y Alberto.

Teorías de todo tipo salieron a la luz sobre su muerte, incluida la de la conspiración (llegó a publicarse, incluso que la princesa podría haber tenido un romance con un mafioso y que este habría ordenado la manipulación de su coche y, por tanto, su asesinato). Sin embargo, la familia vivió su dolor como pudo y guardó silencio durante muchos años. Hasta que la princesa Estefanía, harta de las habladurías, decidió hablar por primera vez del asunto en una entrevista concedida a la revista Paris Match en octubre de 2002.

“Yo no estaba conduciendo, eso está claro. De hecho, salí disparada dentro del auto como mi madre, que fue catapultada al asiento trasero... La puerta del copiloto estaba completamente destrozada, y salí por el único lado accesible, el del conductor”, comentó entonces.

También confesó que, en algún lugar a lo largo del camino, su madre se había quejado de un dolor de cabeza. Parece ser que, poco después, sintió un fuerte dolor

en el cráneo y, durante una milésima de segundo, pareció desmayarse. Fue precisamente entonces cuando el vehículo comenzó a desviarse. Kelly abrió rápidamente los ojos, pero ya no fue capaz de reconducir la peligrosísima situación.

De este modo, daba por zanjado el rumor que aseguraba que era ella quien realmente conducía aquel día.

Sin lugar a dudas, la leyenda en torno a cómo se produjo la muerte de Kelly está a la altura de muchos de los guiones de las películas que la estadounidense había protagonizado años atrás, antes de decidir cambiar los teatros y platós de rodaje por la vida palaciega. Antes de eso había alcanzado el estatus de estrella de Hollywood y el premio Oscar de la Academia a la mejor actriz en 1955 por su papel de esposa sufridora en el drama La angustia de vivir, de George Seaton.

Madre entregada y princesa comprometida, Kelly se dedicó a ser una buena embajadora y fue la principal promotora de grandes acontecimientos sociales. Eventos como el sofisticado Baile de la Rosa, una iniciativa convertida en evento benéfico con el que hoy día se recaudan fondos para la Fundación Princesa Grace. Un acontecimiento a la altura de su creadora, todo un icono de estilo y una filántropa empedernida.



Tongo y su hija Cint G lanzan nueva versión de "La Pituca"

El cantante peruano no se duerme en sus laureles y anuncia nuevo lanzamiento musical. Se trata de la canción que todos conocemos que esta vez en una nueva versión, "La Pituca" a ritmo de chicha pop. Esta nueva versión será interpretada por Abelardo Gutiérrez Alanya más conocido como "Tongo" y su hija Cint G.

El lunes 19 de septiembre presentarán la canción en la Cevichería "RM - Aroma de Mar" a las 10.30 a.m.

El popular "Tongo" dará la patadita de la suerte a su hija Cint G que lanza a ritmo de Chicha-Pop el videoclip de "La Pituca" y donde contará todos los pormenores de este tema musical que tiene más de



30 años y que sigue siendo un éxito para los peruanos.

Recordemos que Tongo se ha caracterizado por realizar pintorescos videoclips de risa canciones, las cuales siempre han contado con el respaldo del público.



LA 'URRACA' SE SIENTE ORGULLOSA DE TODAS LAS COSAS QUE HA LOGRADO POR SU INTELIGENCIA Y NO SU CARA, ARGUMENTÓ

Magaly jura que no odia a Gisela

No siente ni odio ni envidia por Gisela Valcárcel. Así lo dio a conocer Magaly Medina, tras los cuestionamientos reiterativos que le hace el público, por no ser tan "agraciada" como la 'señito'. La periodista refiere estar orgullosa de todas las cosas que ha logrado en la vida.

Una seguidora en redes sociales le preguntó a la 'urraca', si odiaba a Gisela, ante lo cual la conductora de espectáculos lo desmintió.

"No, ¿por qué la voy a odiar? Yo he conseguido en la vida todo lo que he querido con esta cara, con la anterior y con la anterior. No voy a parar, con toda la cara que tengo. La cara no es un pretexto ni tampoco es un argumento,

la inteligencia es un argumento y sobre todo cómo utilizas tu inteligencia, la habilidad que tengas para utilizar sus talentos", expresó la conductora a través de una publicación en vivo

en su cuenta de Instagram,

Cabe recordar que en los últimos días, Magaly criticó fuertemente a Gisela por el vestido que lució en el matrimonio de su hija, para la "urraca", la "señito" fue como un "tamal mal envuelto".

Por otro lado, Magaly confesó que se sigue haciendo sus arreglitos, siendo así que recientemente se realizó un cambio de prótesis mamarias, por lo que no se puede mover con mucha facilidad.



"El Chino" te regala pases dobles para que veas Cataclismo

Tu diario El Chino te regala pases doble para que disfrutes con tu acompañante de la película EL CATACLISMO este sábado 21 de septiembre a las 7:45 am en Cines-tar Breña, para participar ingresa al Facebook de tu diario El Chino y sigue las indicaciones, dale like

a la publicación, etiqueta a dos amigos y comparte de manera pública en tus redes #vamosalcineelchino. La lista de ganadores será publicada el 20 de septiembre. Participa y gana.

SOBRECATACLISMO

Un Desastre de grandes proporciones está afectando a todo el planeta. Terremotos, huracanes y avalanchas están siendo ocasionados por la naturaleza que está invadiendo agresivamente las ciudades del mundo. La mayor parte de la humanidad ha sido aniquilada y las ciudades están siendo

reducidas a ruinas. Un equipo de acción y los sobrevivientes, que se encuentran en constante peligro, viajan a través de las ruinas de las ciudades y trabajan juntos para detener el crecimiento devastador y mortífero de las plantas y restablecer el orden en la tierra.



Ethel se jura amor eterno con Julián

Los recién casados están de Luna de miel por Curazao y están compartiendo todo en sus redes sociales. Ethel Pozo compartió que junto a Julián decidieron escribir sus nombres en un candado y tirar la llave al mar, ahí la conductora y el productor se juraron amor eterno.

"Nos vamos a llevar una llave



y la otra la vamos a tirar al mar", dijo Ethel Pozo. "Para siempre se queda aquí, selladito", agregó la hija de Gisela.

"Sábados en Familia" y sus nuevos jales

Katia Palma y Vanessa Terkes se unieron al programa conducido por Mathías Brivio, "Sábados en Familia". La ex jurado de "Yo soy" se mostró muy emocionada de regresar a las pantallas. "Estoy emocionada de volver a participar en un programa de Latina, mi casa. El programa conducido por Mathías Bri-



vio, es un gran desafío para las familias e invitados ya que es necesario unir fuerzas para estar cada vez más cerca del gran premio.

tropimusic

SABADO 24 SETIEMBRE / 3PM

WILLIE GONZALEZ TONY VEGA VITI RUIZ DAVID PABON JOHNNY RIVERA RAY DE LA PAZ

1ST FESTIVAL DE SALSAS SENSUAL

NINO SEGARRA PAQUITO ACOSTA HILDEMARO OSCAR QUESADA LALO RODRIGUEZ PEDRO BRULL

10% DSETO. DE SEPTIEMBRE A 31 DE SEPTIEMBRE. CON CUALQUIER MEDIO DE PAGO

ALVARO ROO - WILLY RIVERA ANTONIO CARTAGENA ORQUESTA BEMBE - ZAPEROKO ALEX MATOS

Teleticket ONLINE EXPLANADA OLGUIN UNIMPRO

Salseros explican error en programa de Jazmín

“Los conquistadores de la salsa” estuvieron en el programa de Jazmín Pinedo, donde uno de sus integrantes señaló que se presentarán en el programa de Magaly Medina. Evidentemente esto generó burlas en redes

sociales y la agrupación explicó que su nuevo integrante cometió el error, mientras que la popular “urraca” los tildó de malcriados.

Chicos, que malcriados ustedes. Les invitan a un programa de América Televisión y me man-

dan saludos a mí”, dijo Magaly. “Lo que pasa, es que envían la información a un grupo de todo lo que hay en la semana y como él es nuevo empieza a leer. Nos querían matar en la producción”, señalaron.



PROGRAMA DE MAGALY ASEGURA QUE RESOLUCIÓN DE MIGRACIONES QUE LE IMPEDÍA REGRESAR YA ESTÁ ANULADA

Pancho cumpliría con su deseo de volver al Perú

El calvario habría acabado para Francisco Rodríguez. Pues según el programa de Magaly Medina, el chileno ya podría ingresar a territorio peruano luego de anularse la sanción que tenía por asistir a la fiesta de Yahaira en pleno estado de emergencia por el COVID-19.

El programa de la “Urraca” consultó al superintendente Nacional de Migraciones, quien aseguró que Pancho ya podía volver al Perú.

“Desde el 31 de agosto está expedida la resolución número 572022 de Migraciones por la cual se declara nula la sanción impuesta al señor Pancho Rodríguez, eso quiere decir que el señor Rodríguez, desde el 2 de setiembre, fecha de la notificación, podría ingresar o puede ingresar libremente al Perú sin restricción alguna”, dijo Jorge Fernández, el Superintendente Nacional de Migraciones.

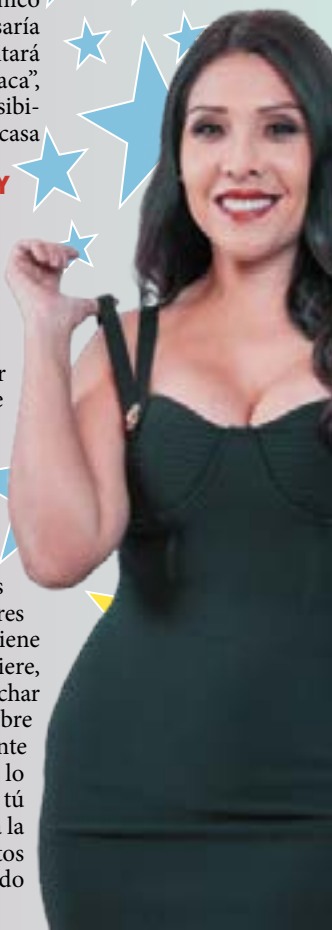
En ese sentido, Magaly Medina aseguró que su equipo verificó la información y pro-

cedió a darle la buena noticia al chileno. De ser así, el chico reality aseguró que ingresaría al país esta semana y visitará al programa de la “Urraca”, incluso dejó abierta la posibilidad de participar en “La casa de Magaly”.

RESPONDE FUERTE Y CLARO A TULA

El chileno aprovechó el momento y le envió un mensaje a Tula Rodríguez, quien cuestionó su insistencia por volver al Perú.

“Lo que te quiero decir (es que) yo soy padre de familia, tal vez hay algo que nos diferencia entre ella (Tula) y yo, yo no elijo quedarme en un lugar por estar en una zona de confort, yo si es que algo quiero transmitirle a mis hijas y a todos mis seguidores es que, punto uno; uno tiene que luchar por lo que quiere, punto dos; uno tiene que luchar por lo que cree justo por sobre todas las cosas si uno siente que están siendo injustos, lo que hoy, la resolución que tú tienes en tus manos me da la razón, de que fueron injustos conmigo y hoy están siendo justos”, expresó.



Fue a evento de Louis Vuitton con cartera bamba



La conductora de Espectáculos, Magaly Medina dejó entrever que Korina Rivadeneira habría asistido al evento de Louis Vuitton con una cartera bamba.

“Había gente que sí estaba luciendo sus cosas Vuitton, pero otras no. Korina Rivadeneira creo que tenía una carterita Vuitton,

pero la vimos promocionaba mucho replicas y se fue con su carterita replica, miren que esa es una de las más baratitas que tiene Vuitton. Cómo te vas a ir a la fiesta de la marca con una carterita bamba, qué vergüenza, qué vergüenza, pero esto es Perú, bienvenidos”, expresó.

PBO
RADIO

91.9 FM



PBO con Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

Natalie saca cara por embarazo de Ale Venturo

Defiende a su amiga. La pareja de Rodrigo Cuba ha sido duramente criticada por quedar embarazada pese a que su relación con el futbolista aún es corta. Debido a esto, Natalie Vertiz, mejor amiga de Ale Venturo, salió en su defensa y aseguró que lo importante es que ambos estén felices, pues la llegada de un bebe es una bendición.

La modelo manifestó que no

deberían cuestionar a la empresaria por su pronto embarazo. Natalie recordó que ella también salió embarazada rápido tras dos meses de iniciar su relación con Yaco Eskenazi, sin embargo son un matrimonio sólido.

“Yo no soy quien para decir si es

muy rápido o no, yo me enamoré y a los dos meses ya estábamos esperando nuestro bebé, los planes de Dios son maravillosos y si es que viene una nueva bendición solamente me toca desearles lo mejor, si es rápido o no, no puedo opinar sobre el tema, no me gusta opinar sobre esto. Hay muchos opinólogos que dicen: ‘es muy rápido’, pero nadie sabe lo de nadie”, sentenció.



SALUD



Sabías que...

El fruto inmaduro contiene luteolina, diosgenina (base de la producción de hormonas sexuales, antiinflamatorios y anabolizantes), estigmasterol (subproducto en la extracción de la vitamina E) estigmadicín (otro subproducto). También es buena contra la diabetes, para la circulación, presión alta (infusión de las semillas), contra la otitis, como antiinflamatorio, para las anginas, para la amigdalitis, como diurético e incluso como dentífrico (raíz).

PROTEGE EL HÍGADO, QUEMA GRASAS, NIVELA LA AZÚCAR Y DEPURA LA SANGRE

Baja el colesterol malo y adelgaza con caigua

Es un alimento lipolítico, que moviliza grasas del organismo, incluido el hígado. Previene la degeneración celular, lo que ayuda a mantener el buen estado de este órgano. Por otro lado, elimina los radicales libres y sustancias tóxicas, optimizando la salud en general.

Consumida en forma de extracto elimina de los tejidos del cuerpo una gran cantidad de toxinas, las mismas que se concentran en mayor cantidad en el hígado. Ocasionalmente que este se agrande, intoxique y no procese los alimentos. Uno de los síntomas de tenerlo graso es el sobrepeso u obesidad, por lo tanto ni bien se comience a ingerir este vegetal, se irán reduciendo medidas, pues no olvidemos que es un excelente coadyuvante de las dietas de adelgazamiento. Otro beneficio indudable es que calma los dolores hepáticos, estomacales, renales y algunas fiebres que los problemas hepáticos generan.

Una de sus funciones indudables y esenciales del hígado



es eliminar las impurezas de la sangre sin embargo, cuando este se encuentra enfermo no puede realizar esta función, por lo que se origina la presión arterial y múltiples enfermedades cardiovasculares. Entonces, la caigua actúa depurando la sangre, nivelando el azúcar y disminuyendo el colesterol malo.

RICA EN ANTIOXIDANTES

Al ser muy rica en antioxidantes, ciertos principios activos actúan sobre el tejido adiposo y la concentración de grasas en la sangre. Estos toman los ácidos

grasos, los cuales son derivados a las células para utilizarlas y obtener energía. Por otra parte, un porcentaje de estas grasas son derivadas a este órgano y transformarlas en grasas de buena calidad.

Rica en fibra y potasio, dos compuestos que ayudan a depurar el organismo de dos formas diferentes. El primer estimula el peristaltismo y la segunda aumenta la diuresis y reduce la retención de líquidos.

Por último, el trabajo de sus antioxidantes es demorar el

proceso de oxidación causado por los radicales libres, que pueden llevar a que las células no cumplan sus funciones correctamente y a desencadenar enfermedades como la diabetes o enfermedades hepáticas, siendo estas las más comunes y con mayor víctimas en el mundo. Como hoy en día aumenta el consumo de drogas, alcohol, cigarros, contaminación ambiental y exposición excesiva al sol, estos nutrientes de la caigua luchan contra estos agentes nocivos que ingresan al cuerpo y lo dañan.

ADELGAZANTE, ANTI HIPERTENSION...

Es asombrosa su acción en la salud, como adelgazante, anti colesterol, anti arterioesclerosis y anti hipertensión. Basados en los estudios descritos con anterioridad, podremos resumir que la Caigua nos regala múltiples beneficios, entre los que podemos enumerar los siguientes:

* Reducción del nivel de colesterol sanguíneo ideal para combatir la arterioesclerosis. Su acción lipotrópica le otorga un doble efecto positivo, ya que por un lado ayuda a reducir el colesterol LDL que se acumula focalmente en las arterias, también conocido como colesterol malo y por otro lado, ayuda a

incrementar el colesterol HDL, conocido como bueno. Este doble efecto convierte a la CAIGUA en un complemento ideal para el tratamiento de la hipercolesterolemia.

* Regula el metabolismo de las grasas; lo cual lo hace reduciendo el colesterol en la sangre.

* Se recomienda como coadyuvante en los tratamientos de pérdida de peso. Es recomendada en el tratamiento de la hipertensión.

* Afecciones del sistema respiratorio.

La Caigua es un fruto rico en fibra. Puede ser consumida en su forma natural, en ensaladas, como aperitivos, en rellenos de carne o en cápsulas.



Estudios Clínicos de la Caigua

Uno de los estudios clínicos realizados por la Universidad Cayetano Heredia de Lima, Perú en mujeres post-menopáusicas determinó que el tratamiento de Caigua logró reducir la prevalencia de la hipercolesterolemia de 75% a 12.5%.

Esta misma universidad, realizó otro estudio a fin de determinar los efectos de la Caigua sobre el perfil lipídico de adultos de mediana edad. En estos estudios se obtuvieron los siguientes resultados:

El estudio se diseñó para determinar si la administración oral de Caigua deshidratada en



diferentes dosis por un lapso de 12 semanas modificaba el perfil lipídico de adultos de ambos sexos. Para este propósito se estudiaron a 60 sujetos distribuidos en seis grupos.

A las 12 semanas de tratamiento se observó una reducción del colesterol sérico del 18,3%, del colesterol LDL de 23% y un incremento del

colesterol HDL del 42% en el grupo tratado con 6 cápsulas de Caigua. En los casos de hipercolesterolemia el tratamiento con 6 cápsulas de Caigua normalizó los niveles de colesterol sérico en el 82% de los casos; de la misma manera para los casos de hipercolesterolemia LDL.

Los triglicéridos séricos se reducen también significativamente por el uso de la Caigua deshidratada. Adicionalmente se le atribuyen efectos antiinflamatorios y analgésicos, mientras que a la semilla de la planta se le atribuyen efectos hipotensores. Se considera un producto no tóxico.

La caigua reduce la visión: ¿mito o verdad?

Decir que el consumo de caigua reduce la visión es un mito y surge debido a que la industria elabora liofilizados o micro pulverizados encapsulados de caigua concentrada, donde algunos de sus posibles efectos secundarios (la del encapsulado) es la visión borrosa, según precisiones de la Licenciada Sara Abu Sabbah - nutricionista a RPP.

La caigua (*Cylanthra pedata*) es una baya al igual que el ají, pimienta, rocoto entre otras, a la que se le atribuye diversos efectos en el cuerpo. Uno de ellos es el de la pérdida de la visión.



encapsulado) es la visión borrosa.

La caigua es una hortaliza verde altamente recomendada para el consumo humano, contiene una serie de compuestos químicos naturales que de acuerdo a la evidencia científica aportan beneficios para la salud.

Es así que rápidamente la industria elabora los encapsulados de caigua que además pueden tener efectos secundarios y contraindicaciones (gestantes, personas medicadas para controlar las grasas, personas con problemas en el hígado).

SALUD



Colesterol y triglicéridos

Los triglicéridos y el colesterol son diferentes tipos de lípidos que circulan en la sangre: Los triglicéridos almacenan las calorías no utilizadas y proporcionan energía al cuerpo. El colesterol se utiliza para construir células y ciertas hormonas.

EVITE EL RIESGO DE TENER UN INFARTO O DERRAME CEREBRAL

10 comidas para una dieta baja en triglicéridos

Los triglicéridos son un tipo de grasa que está presente en el torrente sanguíneo y en el tejido adiposo. Si los niveles presentes en el cuerpo son muy elevados se corre el riesgo de tener un infarto o un derrame cerebral porque las arterias se estrechan y endurecen, limitando el flujo sanguíneo. Los triglicéridos se miden junto con el colesterol y el nivel adecuado debe estar por debajo de 150 mg/dL si el nivel es mayor a 200 mg/dL es necesario cambiar la alimentación. Los vegetales, las frutas y los cereales son alimentos recomendados para bajar los niveles de grasa.

CARNE ASADA CON VERDURAS

Elimina la comida frita y prepara la carne al asador. Puedes consumir carne roja, pero sólo dos veces por semana y en porciones de 200 gramos. Acompaña con tus verduras preferidas al vapor. Elimina la sal de tu cocina, al principio sentirás la falta, pero poco a poco tu paladar apreciará el sabor natural de cada alimento.

VEGETALES

Aumentar tu ingesta de vegetales es lo mejor que puedes hacer para recuperar tu salud. Las verduras no contienen colesterol y te dan las vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita. Cada vegetal tiene su particular sabor y junto a otros se crean



combinaciones exquisitas.

SARDINA, DELICIOSA Y ESPECIAL

La sardina, el atún, el salmón y la trucha son algunos pescados ricos en omega-3, aceite que contribuye a bajar los triglicéridos y el colesterol. También previene la formación de coágulos en las arterias. Para recibir todos los beneficios de estos pescados debes prepararlos al vapor o sin grasa. Acompaña con ensa-

lada y adereza con un poco de aceite de oliva.

JUGOS DE FRUTA

Los jugos de frutas naturales son perfectos para iniciar el día. Prepara tu jugo con dos hojas de espinacas, la mitad de una manzana roja, una cucharada de avena entera, un manojo de perejil y un vaso con agua. Licua todos los ingredientes y toma al momento, esto te servirá para bajar los triglicéridos.

EL PAN INTEGRAL ENTRA A TU DIETA

Consumir harinas refinadas y alimentos ricos en azúcar trae como resultado un aumento de los triglicéridos en tu sangre. Para disminuir la presencia de esta grasa maligna sustituye la harina refinada por harina integral. Lo más recomendable es que el pan no esté endulzado con azúcar refina-

da, sino con azúcar morena o con otro tipo de edulcorantes.

PALTA

Consumir dos gramos de palta por cada kilo que peses por día, te ayudará a disminuir el colesterol y los triglicéridos. La palta es una fruta que tiene mala fama porque se asocia con el aumento de peso, pero esto no es verdad. El consumo de 200 a 250 gramos de palta acompañada de una dieta balanceada baja en grasas puede ayudar a disminuir hasta siete kilogramos de peso en dos meses.

BROCHETAS CON FRUTA Y VERDURA

No tendrás que renunciar a las comidas deliciosas para conservar tu salud. Puedes disminuir la grasa de tus alimentos y disfrutar de un sabor exquisito. Prepara unas brochetas con carne magra, mango, pepino y tus verduras preferidas. Saca el asador y come sin sentimiento de culpa, acompaña tus brochetas con una deliciosa ensalada de lechuga, jitomate y cebolla.

CREMA DE VERDURAS

Lo mejor para bajar los triglicéridos es consumir más verduras y menos carne. Las verduras no tienen grasa y te aportan muy pocas calorías, prepara una deliciosa crema de tu verdura preferida y comienza tu comida con este plato. Para evitar la grasa licua



las verduras ya cocidas con un poco de agua, caliente en una cacerola y agrega un poco de leche descremada y sal en mínima cantidad.

AVENA PARA CENAR

La avena es una excelente fuente de fibra que aporta solo cuatro calorías por gramo. Prepara un tazón de avena calentando una taza de agua en una cacerola, agrega dos clavos de olor y media taza de avena. Cocina durante 10 minutos aproximadamente y agrega media taza de leche descremada, una pizca de sal y azúcar mosca-

bada. Deja hervir la leche por unos dos o tres minutos, retira del fuego y sirve acompañada de fruta.

ACEITE DE OLIVA

Cambia tu aceite normal de cocina por aceite de oliva. Es momento de dejar atrás la manteca y la grasa para mejorar tu salud. El aceite de oliva es rico en grasa monoinsaturada y es muy bueno para tu salud. Si quieres freír algún alimento con este aceite puedes hacerlo, siempre y cuando no uses aceite recalentado ni lo mezcles con aceite de otro tipo.

DERRAME CEREBRAL

Primera causa de muerte en el mundo

Derrame cerebral pasará al primer lugar de causa de muerte en el mundo. En el Perú, esta enfermedad es la primera causa de discapacidad y en el mundo es la segunda en mortalidad.

El ataque cerebrovascular pasará al primer lugar de causa de muerte en el mundo para el año 2020, advierten estudios epidemiológicos dados a conocer por la Organización Mundial de la Salud (Oms).

En el Perú, esta enfermedad es la primera causa de discapacidad y en el mundo es la segunda en mortalidad.

Asimismo, según datos estadísticos en el Perú anualmente se presentan alrededor de 300 mil casos de derrame cerebral clínicamente conocidos como "accidente cerebro-vascular", que puede provocar la muerte en cuestión de minutos.

A pesar de ser prevenible, el Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas (INCN), registra de 500 a 1,000 hospitalizaciones al año por esta enfermedad y se estima que entre el 10 y 30 por ciento de los pacientes fallecen por este padecimiento.



EN EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN CONOCE COMO TE AYUDAN LOS EJERCICIOS

Consejos para mantener una buena salud cardiovascular



El próximo 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón, fecha ideal para reflexionar sobre la enfermedad cardiovascular que puede estar originada por diversos factores desde el tabaquismo, la diabetes, la presión arterial alta y la obesidad.

Es importante destacar que el ejercicio regular ayuda a reducir el riesgo de enfermedad del corazón y nos permite mejorar la calidad de vida, por ello Israel Tejada, líder técnico de la cadena de gimnasios Smart Fit Perú, comparte algunas actividades y consejos que debemos tener en cuenta para mantener una buena salud cardiovascular:

Practicar ejercicios aeróbicos: Este involucra el movimiento de grandes músculos del cuerpo a intensidad baja a moderada por un tiempo de entre 30 a 60 minutos. Por

ejemplo, se pueden realizar caminatas, andar en bicicleta, trotar, hacer trekking, baile, entre otros.

Realizar rutina Hiit: Este es un entrenamiento de intervalos donde se alternan tiempos cortos de trabajo en alta intensidad con pausas de recuperación, lo que aumenta el VO_2 máx.-cantidad máxima de oxígeno que tu cuerpo puede utilizar durante un ejercicio intenso-, fortalece el músculo cardíaco y en general hace más eficiente el sistema cardiovascular.

Realizar entrenamiento de fuerza: Este tipo de activi-

dad es donde la contracción muscular debe vencer una resistencia, se puede trabajar con el peso corporal, una pesa o máquina. El entrenamiento de fuerza nos ayuda a mejorar la composición corporal, disminuir la presión arterial y combatir la sarcopenia, enfermedad progresiva y generalizada del músculo esquelético, caracterizada por una disminución de la fuerza muscular, entre otros.

Mantener una dieta saludable: Para disminuir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, se deben elegir alimentos como frutas

y verduras, cereales integrales, productos sin grasa o con bajo contenido, carnes de aves o magras, huevos y frutos secos. En la dieta se debe reducir el consumo de alimentos con grasas saturadas y trans, como pizza, helados o hamburguesas, o altos en sodio y con azúcares agregados. Cabe destacar que, si existe una enfermedad, la dieta la debe dictar un especialista.

Consultar a especialistas: Si bien estar físicamente activo es una de las mejores cosas que puede hacer por su corazón, si usted sufre de alguna condición preexistente o tiene antecedentes de patología cardíaca en la familia es necesario que consulte con un médico especialista. Además, al iniciar un programa de entrenamiento debe hacerlo de manera progresiva y con la supervisión de un entrenador capacitado.

Si deseas comenzar tu rutina saludable puedes elegir una de las 51 sedes de Smart Fit.



Adobo de chancho



Ingredientes:

1 kg de carne de cerdo cortado en trozos grandes
2 cucharadas de ají panca licuado
1 cabeza de ajo molido
Vinagre tinto
Sal
2 vasos de chicha de jora
3 hojas de laurel
½ atado de orégano
½ atado de hierbabuena
6 gr de pimienta de chapa
2 cebollas picadas
4 cebollas cortadas en tiras gruesas
Canela molida
2 rocotos

Preparación

Primero hacemos un mejunje con 2 cucharadas de ají panca licuado, 1 cabeza de ajo molido, un chorro de vinagre tinto, 2 vasos de chicha y lo echamos a 1 kg de cogote de cerdo cortado en trozos grandes dejándolo

macerar por una noche.

Al día siguiente le añadimos a la carne 3 hojas de laurel, ½ atado de orégano, ½ atado de hierbabuena y 6 gr de pimienta de chapa.

Ahora en una olla de preferencia de barro sudamos 2 cebollas picadas muy finas a fuego lento. Añadimos a la olla la carne con todo su macerado y también le agregamos más chicha para que cubra y dejamos cocer a fuego lento por 1 hora.

Pasado el tiempo agregamos 4 cebollas cortadas en tiras gruesas le damos un hervor y retiramos la carne.

Ahora dejamos que el jugo del adobo siga hirviendo por 15 minutos más hasta que coja punto de adobo.

Por último añadimos una pizca de canela molida, 2 rocotos enteros, regresamos la carne, le damos un hervor y ya está.

Cómo eliminar el mal olor del cubo de la basura



Para eliminar ese olor tan desagradable que se queda impregnado en el cubo de la basura, tenemos un truco muy sencillo y eficaz.

Necesitarás agua caliente, lejía, alcohol de quemar, papel de periódico, estropajo y tela gruesa.

Lo primero será añadir agua caliente y un chorrito de lejía al cubo, dejar unos

minutos para que actúe, frotar el cubo con el estropajo, enjuagar y secar.

Luego moja la tela con el alcohol de quemar y frota todo el cubo con ella, y lo pones a secar boca abajo. Para prevenir los olores del cubo de basura, un truco muy eficaz y barato es poner en el final del cubo un par de hojas de periódico.

HORÓSCOPO

ARIES (21 mar - 19 abr)
Deberás marcarles ciertos límites de conducta a ciertas personas que te rodean. No temas mostrarte estricto e inflexible.

TAURO (20 abr - 20 may)
Deberás marcarles ciertos límites de conducta a ciertas personas que te rodean. No temas mostrarte estricto e inflexible.

GEMINIS (21 may - 20 jun)
Deberás marcarles ciertos límites de conducta a ciertas personas que te rodean. No temas mostrarte estricto e inflexible.

CANCER (21 jun - 22 jul)
El positivismo que te caracteriza se verá ausente durante la jornada de hoy. No decaigas, saca fuerzas de flaqueza.

LEO (23 jul - 22 agos)
Tu calma personalidad hoy dará un vuelco. Te verás en la necesidad de pelear por tu felicidad y lo harás con firmeza.

VIRGO (23 agos - 22 set)
Las respuestas a tus preguntas se encuentran dentro de ti, así que ponte bajo la lupa y haz una autocrítica. Un viaje se aproxima.

LIBRA (23 set - 22 oct)
Se cuidadoso con la forma en la que expresas tu desacuerdo en las discusiones que inicies en el día de hoy.

ESCORPIO (23 oct - 21 nov)
El cansancio acumulado de la semana pesará sobre tus hombros durante la última parte de la jornada de hoy. No cejes.

SAGITARIO (22 nov - 21 dic)
Compartirás momentos especiales en compañía de tus familiares en el día de hoy. Procura organizar una reunión con ellos.

CAPRICORNIO (22 dic - 19 ene)
Te verás superado por las situaciones que te tocarán vivir hoy. No desesperes ante ellas, se acercan tiempos mejores.

ACUARIO (20 ene - 18 feb)
Estarás a un paso de concretar las metas por las que estuviste enloquecido todo este tiempo. Hay buenas noticias en el horizonte.

PISCIS (19 feb - 20 mar)
Buscarás reparar los vínculos emocionales con tu familia después de un largo tiempo. Sé paciente, todo es posible.

PUPILETRAS

ACTIVIDADES CONFINAMIENTO

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



CLASES VIRTUALES
IDIOMAS
MANUALIDADES
COCINAR
CUIDAR PLANTAS
TITERES

COLOREAR
MANDALAS
JUGAR
MUSICA
BAILAR
CANTAR

LEER
ESCRIBIR
ORAR
MEDITAR
YOGA
PINTAR



-¿A qué te dedicas?
-Soy rockero.
-Wow, ¿cantas o tocas la guitarra en una banda?
-No, junto rocas y las vendo.

7 DIFERENCIAS



LABERINTO



CENTRO NATURISTA FITO VIDA

PROSTATA

TRATAMIENTO CON MEDICINA NATURAL

SÍNTOMAS DE LA PRÓSTATA ENFERMA

- > ORINA VARIAS VECES DÍA Y NOCHE
- > ARDOR AL ORINAR
- > ORINA CON ESPUMA Y MAL OLOR
- > GOTEJO DESPUÉS DE LA MICCIÓN
- > PROSTATITIS IMPOTENCIA



TRATAMIENTO CON PRODUCTOS NATURALES. PLANTAS MEDICINALES Y ALIMENTACION SALUDABLE

CONSULTA GRATIS

LOS OLIVOS
Av. Naranjal 1329
Alt. Av. Universitaria y Ovalo Huandoy

LIMA
Jr. Chota 1468
Alt. Paseo Colón y Pza. Bolognesi

ATENCION PREVIA CITA 999-894-410

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



GOLEÓ 3-0 AL ELCHE Y SE PUSO COMO LÍDER MOMENTÁNEO DE LA LIGA ESPAÑOLA.

Lewandowski pone líder liguero al Barcelona

El Barcelona dormirá líder de LaLiga tras imponerse 3-0 al Elche, con doblete de Robert Lewandowski, en la 6ª jornada del campeonato español, a la espera del resultado del derbi madrileño entre el Real y el Atlético el domingo.

Los goles de Robert Lewandowski (34, 48) y Memphis Depay (41) permitieron al Barça reanudar con la victoria

tras su tropiezo en Champions.

El Barcelona se presentó en el Camp Nou ante el farolillo rojo de LaLiga con ganas de recuperar la racha positiva rota por la derrota el martes frente al Bayern de Múnich 2-0.

El equipo azulgrana se hizo pronto con el control del partido ante un Elche, que desde el inicio buscó parapetarse y salir al contraataque.

Los visitantes se quedaron

pronto con uno menos cuando Gonzalo Verdú fue expulsado por agarrar a Lewandowski cuando se iba solo hacia la portería (14).

Con superioridad numérica sobre el campo, el Barça acosó la portería contraria llegando por las bandas por donde corrían el joven Alejandro Balde, asistente en los dos primeros goles, y de Ousmane Dembélé.

El equipo azulgrana abrió el camino a la victoria cuando

Lewandowski remató al fondo de las redes rivales un pase desde la izquierda de Balde (34).

El artillero polaco, que volvería a repetir en el segundo tiempo (48), reanudaba con el gol, tras no ver puerta en Múnich.

Lewandowski con ocho goles en seis partidos de Liga, lidera en solitario la tabla de goleadores del campeonato español.



Ciudadanos domesticaron a los lobos

El Manchester City venció sin demasiadas dificultades en Wolverhampton (16º), por 3-0, este sábado, para auparse al liderato provisional en esta octava jornada de la liga inglesa.

Jack Grealish (1) abrió el marcador en los primeros segundos del encuentro y el noruego Erling Haaland (16) dobló el resultado a los pocos minutos. Phil Foden (69) anotó ya en la segunda parte el

último de los goles contra un Wolverhampton lastrado por la tarjeta roja directa a Nathan Collins (33), luego de una fuerte entrada sobre Grealish.

“El partido empezó muy bien para nosotros, con los dos goles y la tarjeta roja. Después de la Champions League, venir aquí a las 12h30 (10H30 GMT) con la calidad que tienen, es una victoria increíble”, analizó el entrenador citizen Pep Guardiola.

Se olvidaron de ganar

Demostrando que no atravesara por una buena racha en la Bundesliga alemana, Bayern Múnich esta vez cayó de visita por 1-0 ante el Augsburg.

El único gol del compromiso fue anotado por Berisha cuando se jugaban los 59

minutos de juego.

En la liga alemana, Bayern Múnich venía de tres empates conseguidos ante el Stuttgart, Unión Berlín, Borussia M'gladbach y se quedó con 12 puntos en el cuarto lugar.

Al último minuto el portero bávaro tuvo la oportunidad de empatar el duelo al salir de su área e ir a la del rival a buscar el milagro, pero su cabezazo pasó muy cerca del arco del equipo local.

Mientras tanto, Augsburg sumó nueve unidades y se sitúa en la décima casilla de la Bundesliga.



Madrid se paraliza por el derbi

El derbi ante el Atlético de Madrid en el Metropolitano supone un examen de máximo nivel para el Real Madrid, que ha ganado hasta el momento todos los partidos oficiales disputados en lo que va de temporada y que persigue su sexto triunfo consecutivo en LaLiga Santander para resguardar el liderato.

Para el Atlético de Madrid, que ha dejado entrever numerosas dudas en estos comienzos de curso y que llega tras una derrota en Leverkusen por la



Champions, el triunfo es clave debido al déficit de cinco puntos que tiene respecto al Real Madrid, y para este también es muy importante para defender el mando de la liga y para reconfirmar su magnífico inicio

de campaña.

El derbi de la capital española entre ambas escuadras está pactado a las 2:00 p.m. (hora peruana) y tendrá lugar en el Estadio Cívitas Metropolitano, en Madrid (España).

El gato está herido

Karim Benzema no pasó ninguna prueba en la víspera del derbi madrileño del Metropolitano y se confirmaron los malos presagios que durante la semana salieron desde el club madridista, confirmando la baja del delantero francés en el duelo ante el Atlético Madrid por la lesión muscular que le mantendrá de baja hasta el 2 de octubre.

Los intentos de Benzema de llegar a tiempo para el derbi han sido infructuosos. El sábado no cambió nada respecto al resto de



la semana y al francés no se le vio trabajar sobre el césped en el inicio de entrenamiento del Real Madrid abierto a la presencia de los medios de comunicación.

El Real Madrid, con la ausencia de Karim y de Lucas Vázquez, al que se le vio realizar trabajo en solitario en el campo de entrenamiento, terminó la preparación del duelo ante el Atlético de Madrid con una sesión en la que Carlo Ancelotti terminará de perfilar el equipo que comenzará el partido en el Metropolitano.

Rosados se mechan entre ellos

Sport Boys y Cantolao se verán las caras este domingo en un encuentro válido por la duodécima jornada del Torneo Clausura de la Liga 1. Dicho juego se disputará en el Estadio Iván Elías Moreno de Villa El Salvador desde las 13:15 horas.

La 'Misilera' saldrá en busca de un triunfo que le permita escalar en la tabla de posiciones. Actualmente, Sport Boys se ubica en el undécimo casillero con 14 puntos, tras cuatro victorias (ADT de Tarma,



Cienciano, Universidad San Martín y Universidad Técnica de Cajamarca), dos empates y tres derrotas.

Por su parte, la Academia Cantolao intentará salir airoso de su visita a Villa El Salvador. Sin embargo, el 'Delfín' no goza de un buen presente en el campeonato y registra cuatro empates (Alianza Lima, UTC, Sport Huancayo y Sporting Cristal) y una caída (FBC Melgar) en sus últimas cinco presentaciones.

Nos hacemos responsables de todo

Renato Espinosa, delantero de Deportivo Municipal, confesó cómo se siente el cuadro edil con la salida del profesor Hernán Lisi.

"El hecho que hayan sacado a Hernán Lisi hace que el equipo tenga cierta oxigenación y también nos hace ver los errores que hemos cometido contra Melgar", sostuvo para GOL PERÚ.

Sobre la llegada de Juan Pajuelo, aseguró: "Esta para nos sirve para conocer el nuevo comando técnico y perfeccionarnos de cara a los siguientes duelos. El hecho que hayan sacado a Hernán Lisi nos hará ver nuestros errores".

Finalmente, aseguró: "Los goles que nos han convertido han sido por culpa nuestra. Nos está costando sobreponernos automáticamente



y eso lo tenemos que corregir de inmediato. El grupo sigue pensando en llegar a un torneo internacional".

Ya toca ganar

ALIANZA LIMA CHOCA HOY DESDE LAS 11 AM CON CARLOS STEIN DE VISITA OBLIGADOS A GANAR PARA SEGUIR SOÑANDO CON EL CLAUSURA.

Alianza Lima volverá al ruedo en la Liga 1 Betsson cuando se presente en el estadio Víctor Mendoza Montoya por la duodécima jornada del Torneo Clausura, donde medirá fuerzas contra Carlos Stein tras unos días de cambios.

Los blanquiazules solo sumaron un punto de los últimos nueve que tuvo en juego, entre ellos la derrota en el Clásico en Matute. Así, después del último empate sin goles con Cantolao, la directiva decidió dar por concluido el ciclo del técnico Carlos Bustos, quien le dio al club el título nacional del año anterior.

Guillermo Salas, de manera interina, tomará el mando de un elenco que -a pesar de sus recientes resultados- sigue metido en la

pelea por el Torneo Clausura. Alianza Lima es quinto con 18 puntos, seis unidades por debajo del líder Sporting Cristal, pero con el detalle que tienen pendiente aún el duelo con Melgar en Matute. En el acumulado, son cuartos, posición que les brindaría acceso a la fase previa de la Copa Libertadores.

Por su parte, Carlos Stein enlaza cinco derrotas consecutivas y se posiciona como último en la general. Con el margen reduciéndose, el elenco norteño tiene la presión de remontar en uno de sus pocos cotejos que le toca jugar en Jaén.

La contienda entre ambas escuadras está pactada a las 11:00 a.m. y tendrá lugar en el Estadio Víctor Mendoza Montoya, en Jaén.



Yo te pido perdón

Hace unos días se confirmó la dura lesión del delantero de Carlos Mannucci, Diego Chávez, quien tendrá una larga recuperación por una fractura nasal.

El defensor Marcos Ortiz tuvo la desgracia de provocarle la lesión y contó pormenores de su acercamiento con el atacante mexicano. "Le pedí disculpas a Diego Chávez porque son cosas que pasan en el fútbol. Él quedó bien golpeado y hablamos por WhatsApp. Me sentí mal de verlo así, pero son jugadas que suceden", sostuvo en GOL PERÚ.

Sobre el rival de turno aseguró: "Sporting Cristal es un equipo que juega muy bien al fútbol. Sería bonito ganarle al equipo con el que debuté".



No pudieron hacer respetar la casa

'Bambino' no pudo defender la localía. Con la presencia del delantero de la Selección peruana Gianluca Lapadula hasta los 74 minutos de juego, Cagliari cayó 1-0 frente a Bari, en el Estadio Unipol-Domus, por la sexta jornada de la Serie B de Italia.

El único gol del partido llegó tres minutos después del cambio del '9' de la Blanquirroja, es decir, a los 77' por intermedio de Walid Chedira.

Lapadula, quien no cumplió una buena actuación, fue reemplazado por Leonardo Pavoletti.

A pesar que, a los 85' el club visitante se quedó con uno menos en el campo, los del 'Arena Cerdeña' no les alcanzó el tiempo para revertir el resultado sumando así su segunda derrota en lo que va del torneo de ascenso del fútbol italiano.



Con este resultado, Cagliari descendió al sexto lugar con 10 puntos, mientras que Bari ascendió a la cuarta posición con 12 puntos.

