CENTRO NAVAL DEL PERÚ

# Avante

## ¡BUEN VIENTO Y BUENA MAR!

SU BIENESTAR ES NUESTRA PRIORIDAD



# CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE
Alberto ALCALÁ Luna

VICEPRESIDENTE
Rodolfo SABLICH Luna Victoria

DIRECTOR EJECUTIVO SEDE "CALLAO"
César CHÁVEZ Parodi

DIRECTOR DE SEGURIDAD CORPORATIVA
Luis SILVA López

DIRECTOR EJECUTIVO SEDE "ZORRITOS"
Percy FOLLEGATI Melgarejo

DIRECTOR EJECUTIVO SEDE "BALNEARIO DE LA MARINA"
Fernando CASTILLO Heredia

DIRECTOR EJECUTIVO SEDE CLUB "NÁUTICO"
Luis LEÓN Cores

DIRECTOR SECRETARIO
Luis PEREZ Astete

DIRECTOR EJECUTIVO SEDE "SAN BORJA"
Carlos BALAREZO Burgos

DIRECTOR EJECUTIVO SEDE "EL REMANSO"
Mario VALENZUELA Pino

DIRECTOR TESORERO
Víctor TELLEZ Rogovich

DIRECTOR DE DEPORTES
Ricardo FALLAQUE Yauri

DIRECTORA DE INFORMACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS
Bertha REAÑO Vidal

DIRECTOR DE ACTIVIDADES SOCIALES Y CULTURALES
Victor LLONTOP Parodi

VOCAL PRO TESORERO
Arturo TOLEDO Rodriguez

VOCAL PRO-SECRETARIO
Martín MARREROS Ríos

VOCAL
Francisco BOLAÑOS Chávarri

VOCAL
Ricardo CARVAJAL Raymond

VOCAL
Juan HERMOZA Ríos

VOCAL
Alejandro MONTOYA Soto

# EQUIPO EDITORIAL

EDICIÓN N° 183 / ABRIL 2021

## DIRECCIÓN DE INFORMACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS

DIRECTORA
Bertha Reaño Vidal

JEFE DE INFORMACIÓN Y RRPP
Marina Aguilar Aquije

REDACCIÓN
Eenggel Vásquez López

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Roxana Romero Vásquez

FOTOGRAFÍA
Richard Rubiños Charri

ASISTENTE DE PRODUCCIÓN
Lucía Maldonado Dávila

# EDITORIAL

Este 2021 seguimos viviendo grandes desafíos, cambios que diariamente nos dejan muchas lecciones; la más importante es sin duda, tomar conciencia que aún tenemos que seguir cuidándonos para preservar nuestra salud.

El Centro Naval del Perú, se vio obligado a cerrar sus puertas por cinco meses desde que inició la pandemia y durante ese tiempo, no nos hemos detenido, por el contrario, continuamos trabajando con mucha convicción y compromiso en el camino de concretar los objetivos trazados en el mes de julio del 2019, sobre todo a nivel de mejora continua de nuestros servicios e infraestructura, para pronto volver a reencontrarnos en cada una de las sedes del Centro Naval.

Hemos desarrollado la experiencia CENAV desde casa, a través de nuestros diferentes canales de comunicación, ofreciendo transmisiones en vivo, espacios deportivos, sociales, culturales e infantiles durante cada semana, mes a mes, los mismos que han tenido gran aceptación ante esta nueva realidad virtual.

Las decisiones y medidas dispuestas por el gobierno, fueron cumplidas por el Club a cabalidad, con el claro propósito de frenar la curva de contagios, y no saturar el sistema de salud. En este sentido, desarrollamos diversas campañas informativas y de sensibilización tanto internas como externas frente a la Covid-19.

Continuemos a bordo, juntos en esta travesía y recordando un refrán del dramaturgo español, J. Benavente “La vida es como un viaje por mar, hay días de calma y días de borrasca, lo importante es ser un buen capitán de nuestro barco...” Hoy, no podemos cambiar el viento, pero si podemos ajustar las velas, para alcanzar nuestros objetivos.

# ÍNDICE

Haga clic en cada numeración
para redirigir a la página

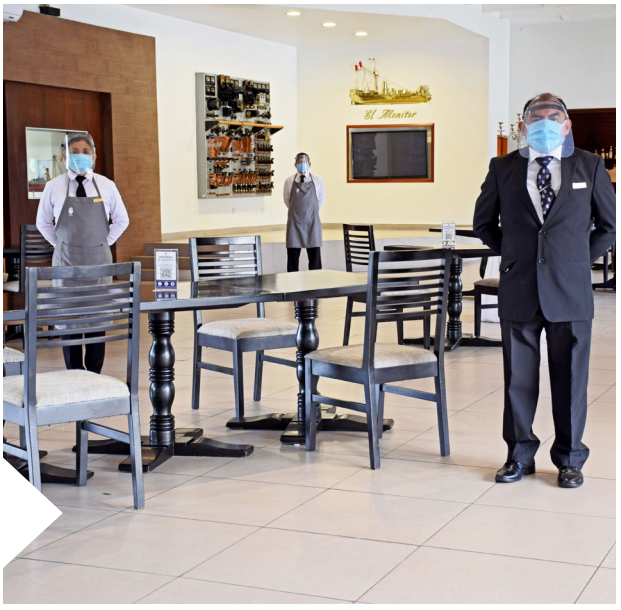

06
ESTAMOS LISTOS
PARA RECIBIRLOS

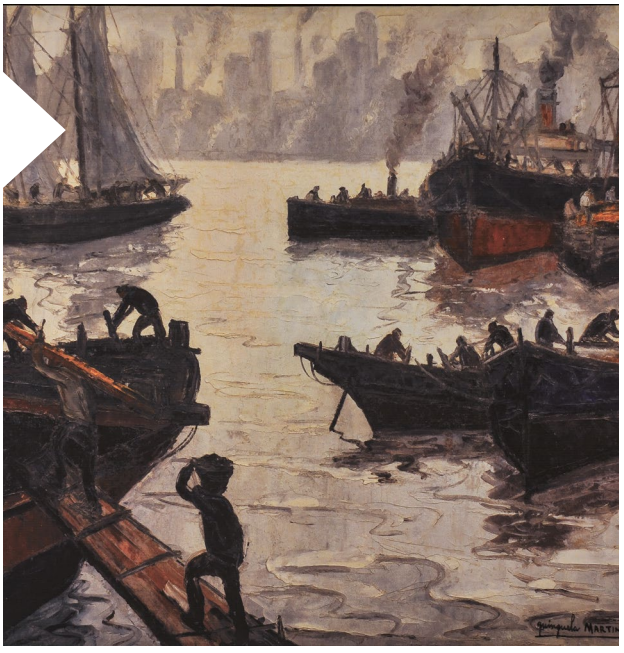
10
DOS PINTURAS CON
HISTORIA

14 | RECETAS CON SABOR
Y TRADICIÓN NAVAL

18 | ENTRENA CON
NOSOTROS

22 | EVENTOS
VIRTUALES

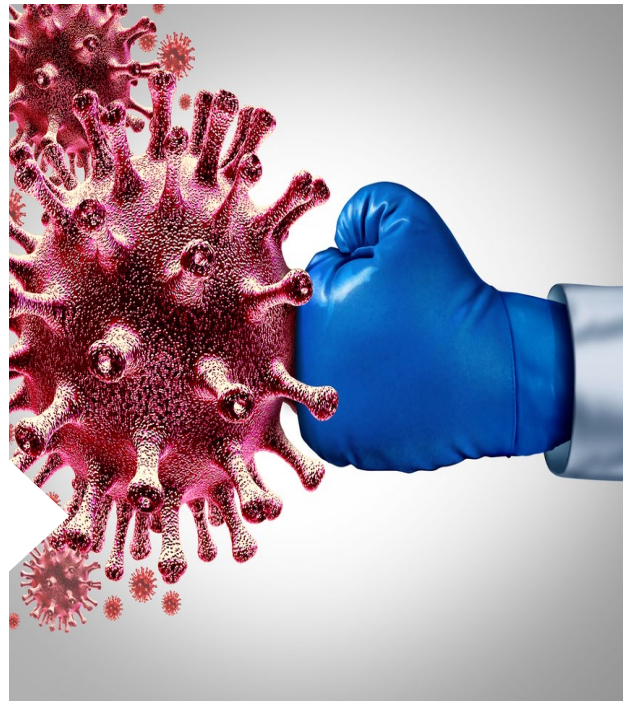




25
PASIÓN POR EL DEPORTE Y ESPÍRITU NAVAL



38 | CAMPEONATO DE TIRO



40
SISTEMA INMUNOLÓGICO

43 | NOVIOS A BORDO

47 | MEJORAS EN SEDES




# ¡ESTAMOS LISTOS PARA RECIBIRLOS!

El Club se adaptó a la coyuntura del país y continuó trabajando arduamente para la apertura de cada una de nuestras sedes.

CENAV Te cuida

## NUESTRA TRAVESÍA A LO LARGO DEL 2020

El Centro Naval del Perú no estuvo ajeno al impacto de la pandemia a consecuencia de la Covid-19.

Sin embargo, continuamos trabajando antes, durante y hoy para brindar un servicio de calidad a nuestros asociados.






En ese sentido desde el primer momento se elaboraron Planes de Vigilancia, Prevención y Control de la COVID-19, correspondientes a cada sede; los cuales permiten ejecutar con seguridad cada uno de los protocolos establecidos: como los procesos de fumigación, desinfección e implementación de señalética de bioseguridad informativas preventivas en lugares estratégicos de cada sede.

De esta manera se viene ejecutando permanentemente la campaña **CENAV TE CUIDA**, la cual tiene como objetivo informar a nuestros asociados y colaboradores los protocolos de seguridad en nuestras instalaciones.

# PUNTO DE CONTROL

Esta iniciativa se ve reflejada desde el ingreso a cada sede, en las cuales se instalaron un punto de control donde se toma la temperatura corporal que no debe exceder a 37.5° C., seguidamente pasan a desinfectarse las manos en el dispensador de alcohol en gel.

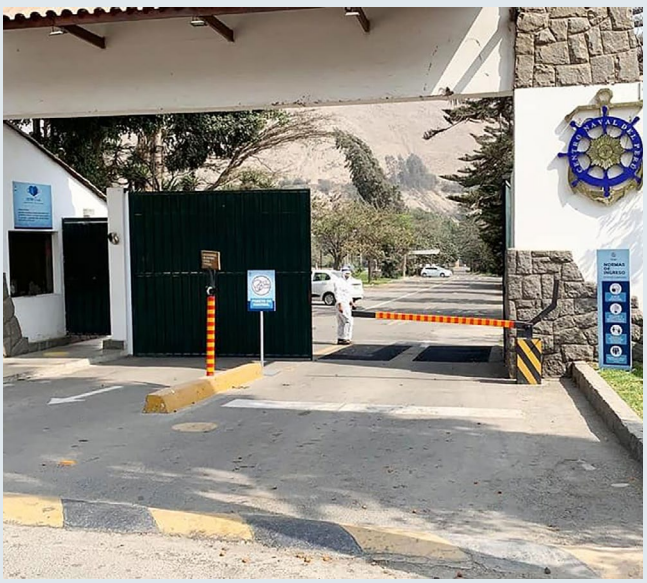
Además, encontrarán las normas establecidas durante la estancia en la sede: Utilizar la mascarilla en todo momento, mantener la distancia social mínima de 2 metros y el respetar el aforo permitido de cada ambiente.

Como parte de las primeras reanudaciones de actividades económicas, se dio inicio a la atención en los tradicionales restaurantes de las sedes Callao, San Borja y Club Náutico con un aforo reducido; cumpliendo todas las medidas de bioseguridad para salvaguardar su salud, la de sus familiares y nuestros colaboradores.







## NUEVA CARTA

Cada restaurante del Centro Naval, se adaptó a la nueva normalidad al haber digitalizado sus cartas. Esto nos dio oportunidad a reinventarnos y acercar a nuestros asociados al uso de la tecnología como medida de bioseguridad para realizar sus pedidos en salón. Ahora solo escanea la carta desde su celular y está listo para ordenar.







## DELIVERY

Se implementó el servicio de delivery en el restaurante “El Monitor”; teniendo como zona de reparto La Villa de San Luis y San Borja.

Las disposiciones emitidas por el Estado nos ha permitido estar preparados para esta larga travesía y estar listos para volver a encontrarnos. Cada área común, bungalows, canchas deportivas y restaurantes del Centro Naval tienen implementados los protocolos de bioseguridad establecidos. Es un nuevo año que conlleva un gran desafío. Los exhortamos a seguir cuidándose. Seamos nosotros mismos los agentes del cambio.



Regresar al índice

# Dos pinturas con historia

Asociado Michel Laguerre Kleimann

El Centro Naval del Perú custodia cierto acervo artístico de interesante valor e historia. En esta ocasión se comentarán dos pinturas que se conservan, una desde finales de la década de 1930, mientras que la otra, dataría de la década de 1990, sin confirmar.

Respecto a la más antigua, el autor es el pintor argentino Benito Quinquela Martín; quien nació en la ciudad de Buenos Aires en el año 1890 y falleció en el año 1977. No se tiene fecha exacta de su nacimiento, puesto que fue abandonado en el torno de la casa de expósitos junto a un "pañuelo cortado con una flor bordada, al que acompañaba un papel escrito a lápiz con la leyenda "Este niño ha sido bautizado con el nombre de Benito Juan Martín".[1] A lo largo de

1. Press Line Inc (2018). *Benito Quinquela Martín según el autor.* Osaka, Japón: The Other Collection, p. 9.




Elevadores en Pleno Sol. Benito Quinquela Martin. Centro Naval sede San Borja. c. 1939.

su vida pintó una infinidad de obras, las cuales escenificaban la vida cotidiana de los puertos.

De acuerdo a una obra biográfica, dos de estos ejemplares fueron adquiridos por la Marina de Guerra del Perú.

El primero de ellos llamado "Mañana Luminosa en la Boca" fue enviado a la Escuela Naval del Perú, mientras que el segundo titulado "Elevadores en Pleno Sol" fue remitido al Centro Naval del Perú, específicamente a la sede original que quedaba en el Callao. Así lo demuestra una rara fotografía donada al Archivo Histórico de Marina por el historiador Mauricio Novoa, lo que nos permite fechar el lienzo que sobrevive hasta la fecha. Esta imagen inmortaliza la visita de una autoridad no identificada a nuestro club en fecha cercana a 1939 o 1940. Esta datación se logra gracias a la identificación de algunos marinos presentes, quienes por los años en que ostentaron sus grados, fue posible aproximar cronológicamente la fotografía. En ella aparecen el Capitán de Fragata Mariano H. Melgar, Capitán de Navío Víctor S. Barrios, Contralmirante José Olivera, Capitán de Navío Grimaldo



Oficiales de Marina en el Centro Naval del Perú; actual sede Callao, cerca 1939. Archivo Histórico de Marina. Colección Mauricio Novoa

Bravo Arenas, Capitán de Corbeta Alfredo Sousa Almandoz y el Capitán de Corbeta Fernando Romero, muchos de ellos, futuros o ex presidentes del Centro Naval.

En el aspecto que nos interesa, la obra de Quinquela aparece colgada en el extremo derecho de la imagen, lo que nos da una idea de su antigüedad en nuestra institución social.

La segunda pintura que se comenta es la del artista plástico y escultor peruano Fernando Saldías Díaz (1934-2017), hijo, sobrino y nieto de distinguidos marinos peruanos. Fue uno de los máximos representantes de la pintura académica en el Perú. En el año 2010 fundó el museo de arte Fernando Saldías Díaz, espacio que reunió las copias que él hizo, tanto en Europa como en Perú, de las pinturas de artistas de la talla de Rubens, Rembrandt, Van Dyck, Baca-Flor, entre otros. "Las Cabezas del Negro", "El retrato de Nicolás van Bambeeck" y el "retrato del Cardenal Giovanni Bonzano" son una muestra de ello.

Fue considerado como el mejor retratista del Perú de la segunda mitad del siglo XX, por lo que fue convocado para pintar a cuatro ex presidentes del Club Nacional –Fernando Carrillo de Albornoz y Barúa, Fernando Ortiz de Zevallos, Jaime García-Ribeyro y Miguel Mujica Gallo–,[2] así como al fundador del

2. Debo esta información a mi distinguido amigo Manuel Gastañeta Carrillo de Albornoz, Marqués de Montealegre de Aulestia, recientemente fallecido.



Miguel Grau. Fernando Saldías Díaz. 140 cm x 220 cm. Centro Naval sede San Borja.

estudio de abogados Grau –actualmente CMS-GRAU–, Miguel Grau Wiesse y a Gonzalo de Aliaga Ascenzo, actual Conde de San Juan de Lurigancho, entre otros.

Su obra pictórica naval se divide en las pinturas de Grau y los combates navales de Iquique (21 de mayo de 1879) y Angamos (8 de octubre de 1879), así como uno donde aparecen los denominados "Cuatro Ases de la Marina": Miguel Grau, Lizardo Montero, Aurelio García y García y Manuel Ferreyros, distribuidas tanto en la Armada como en Palacio de Gobierno.

En este último, el marino aparece en la misma posición que la fotografía del estudio Arturo Lambert, pero con el escenario distinto. El brazo izquierdo de Grau se apoya en la base de una columna desde la cual cae una cortina color naranja, que asemeja al color del vestido de la representación del Vicio en la obra "El joven entre la Virtud y el Vicio" de Pablo Veronés, color que antiguamente era difícil de plasmar y poco utilizado.[3] Detrás del marino aparece un mar y cielo de semejante colores, donde se puede apreciar una saliente de tierra que podría hacer alusión a Punta Angamos, Bolivia. Asimismo, la gorra de Grau aparece detrás de él sobre unas barandas lo que da la sensación de naturalidad o espontaneidad al momento de "posar" para el lienzo.

3. Pablo Veronés (1528-1588). El joven entre la Virtud y el Vicio; hacia 1581. Museo Del Prado. https://www.museodelprado.es/coleccion/obra-de-arte/el-joven-entre-la-virtud-y-el-vicio/d46fa143-0d64-4c31-b8a1-2f52d4240918?searchid=cfc348e4-452e-9ea7-4aa3-3fd132d25614. Consultado 24 de abril de 2020.

# Recetas con sabor y Tradición Naval



*La gastronomía peruana es una de las más famosas e interesantes del mundo.*

*¿Y sabes que es lo mejor?...*

*Que puedes encontrarla en nuestros restaurantes del Centro Naval.*

# Pescado Almirante

Colocamos a la plancha un buen filete de pescado fresco. Para la salsa de mariscos tendremos calamar, langostinos, concha de abanico, y pulpo. En una sartén pondremos un dado de mantequilla, saltearemos los mariscos y luego añadimos un poco de vino blanco. Después colocaremos salsa blanca que está hecha previamente con mantequilla y harina en partes iguales y leche fresca. Agregamos una pizca de sal. En plato ponemos el filete de pescado y lo cubrimos con salsa de mariscos, agregamos queso mozzarella rallada y llevamos al horno a 180°C por 8 minutos o hasta que gratine el queso. Acompañamos con verduras cocidas y champiñones salteados al óleo.



Chef André Besares



Chef Giancarlo Bontemps

# Lomo Saltado

Primero, hay que cortar la carne en tiras gruesas, la sazonamos con sal, pimienta, comino, ajo molido y lo dejamos reposar. Mezclamos el sillao, vinagre tinto, salsa de ostión y reservamos. Se dividen las proporciones para hacerlo en 2 partes, es una preparación rápida, ya que lo que queremos es que la carne se fría y no se sancoche. Calentamos la sartén y freímos en aceite la carne por espacio de 3 minutos, agregamos la cebolla roja, el ají amarillo y seguimos friendo por 2 minutos más, luego flambeamos con el pisco y bañamos con mezcla de sillao. Por último, agregamos los tomates, el culantro y la cebolla china, rectificamos la sazón y cocinamos por 1 minuto más. Servimos acompañado de arroz blanco con choclo y papas amarillas fritas.

# Leche de Tigre Náutica

Licuar 200 gramos de pescado con agua y 150 mililitros de zumo de limón, 100 gramos de cebolla, apio, ajo, kion y 100 gramos de ají limo sin pepa. Al terminar el licuado, pasar por un colador fino, refrigerar el líquido. Ahora toca sancochar mariscos de su preferencia, enfriar y picarlos de forma opcional. Luego, picar pescado en cubos pequeños y agregar en una copa el líquido que reservamos junto a los mariscos. Añadir sal y ajinomoto al gusto. Agregar un chorro de leche y corregir sabores. Decorar con yuyo crocante.



Chef André Besares



Chef André Besares

# Chaufa de Mariscos

Calentar un wok y añadir aceite vegetal.

Agregar mariscos limpios como langostinos, calamar, conchas abanico, pulpo y saltear hasta que cambien de color. Agregar arroz, sillao, ostión, ajonjolí, zumo de kion y saltear hasta que el arroz esté de un mismo color. Si es necesario humedecer un poquito con caldo de pescado. Terminar agregando cebolla china. Corregir la sal al servir.

# Vista Náutica



**INGREDIENTES**

- 1 oz de licor Curazao azul
- 1 oz de vodka
- 1 oz de Pisco
- Ginger Ale al gusto
- Zumo de ½ de limón
- Hielo
- 1 cereza para decorar o una rodaja de limón

**PREPARACIÓN**

Colocar el hielo en una copa como base, luego añadir el licor de Curazao Azul, vodka, zumo de limón, pisco y Ginger Ale para completar la copa. Fusionar los sabores con una cuchara. Como detalle, decorar con una cereza o rodaja de limón en la copa.



*Imagen referencial

# Aperol Spritz

**INGREDIENTES**

- 1 oz de Vino espumoso (a elección)
- 2 oz de Aperol
- Guaraná o Gin and Tonic al gusto
- 1 Rodaja de naranja para decorar
- Hielo

**PREPARACIÓN**

En una copa de vino colocar hielo como base y añadir el licor de Aperol. Luego incorporar el vino espumoso, seguido de la gaseosa o agua tónica. Finalmente, decorar nuestra copa con la rodaja de naranja.

# Entrena con nosotros

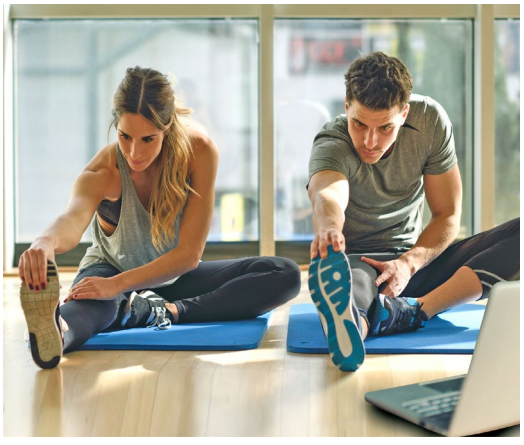
## CULTURA FITNESS EN AUMENTO

### MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

Desde que comenzó el confinamiento, una de las rutinas que se ha instalado en la vida de muchos son los entrenamientos desde casa.

Una buena rutina de ejercicios es fundamental para mantener tu cuerpo saludable, mejorar el estado de ánimo y calidad de vida.

Nuestro club, continuó con el entrenamiento de forma virtual, a través de nuestro facebook oficial. Sesiones de cardio y ejercicios localizados fueron los favoritos



de nuestros asociados. Aquí les compartimos algunos de los comentarios destacados en esta travesía.

## #EjercítateDesdeCasa

**@Cinthia Vera Toso**
*Súper!!*

**@María Cusicanqui Abril**
*Gracias por todo*

**@Iván Vilchez Tejada**
*Vamos vamos vamos con todo💪😎*

**@Erika Arteaga**
*Excelente para mantenernos sanos. Desde Arequipa saludos*

**@Adelita Yañez**
*El deporte es salud! Felicitaciones!!!*

**@Ursula Galvez**
*Buenísimos los ejercicios*

**@María Torres Sueyras**
*Bien!! Un saludo desde Tumbes*

**@Carlos Apu**
*La clase del martes muy buena. Felicitaciones*







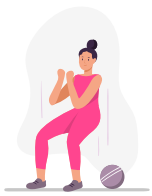

Carlos Chirinos, entrenador del Centro Naval, nos brinda unas recomendaciones para ejercitarnos desde casa: es importante escoger el lugar con la mejor iluminación y ventilación del hogar, mantener el horario de entrenamiento, llevar una alimentación balanceada, siempre hidratarse antes, durante y después de cada sesión de entrenamiento y usar ropa deportiva.

# RUTINAS PARA MANTENER TU CUERPO SANO

Aprovecha este tiempo en casa para ejercitarte, aquí te compartimos unas rutinas trabajadas por unos de los mejores entrenadores del Centro Naval del Perú.

*Profesor: Carlos Chirinos*

| DAMAS | |
|---|---|
| Sentadillas | *2 series de 20 repeticiones* |
| Lunges | *2 series de 15 repeticiones* |
| Sumo | |
| Peso muerto con mancuerna | *3 series de 15 repeticiones* |
| Sentadillas con salto | |
| Glúteos en el piso con piernas encogidas | |
| Extensiones de tríceps | *3 series de 20 repeticiones* |
| Bíceps con mancuernas | |
| Laterales | |
| Remo con mancuerna | |
| Abdominales | *3 repeticiones x 1 minuto* |









| CABALLEROS | |
|---|---|
| Press con barra para pectorales | *3 series de 15 repeticiones* |
| Press con mancuerna | |
| Remo con mancuerna | |
| Pullover con mancuerna | |
| Press de hombros con mancuerna | |
| Bíceps con barra | |
| Extensiones de tríceps | |
| Fondos en Banca | |
| Sentadillas | |

Es importante recordarles que debemos cumplir de manera estricta las medidas de bioseguridad implementadas en nuestro gimnasio ahora que nos volvemos a encontrar.

Reserva tu horario de entrenamiento en el Gimnasio: 953 937 208 y 942 867 258.

Mantener nuestro cuerpo en movimiento y activo que sea una meta este 2021. ¡Te esperamos para entrenar juntos!

SEDE
SAN BORJA



# GYM MÁQUINAS

## RESERVAS E INFORMES:

953 937 208
942 867 258

## HORARIO DE RESERVAS:

**Lunes a viernes** 09:00 a.m. - 5:00 p.m.
**Sábado** 09:00 a.m. - 12:00 p.m.

# EVENTOS VIRTUALES

Experiencias gratas, risas y diversión, son algunas de las emociones que compartimos con nuestros asociados a través de una pantalla.

La agenda cultural y social del mundo entero se vio paralizada, al menos de forma presencial. Sin embargo, gracias a la tecnología podemos reencontrarnos.

Hemos venido actualizando nuestra agenda de actividades para todos nuestros asociados, con la finalidad de entregar la experiencia social y cultural que caracteriza al Centro Naval.



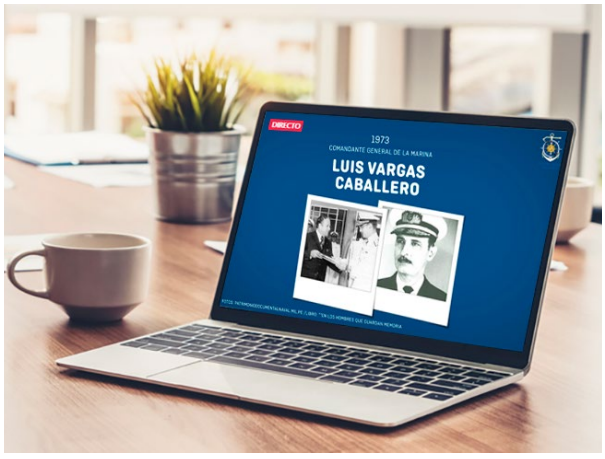




Transmitimos cultura y entretenimiento con presentaciones exclusivas a cargo de Francis Cubillas, desde Estados Unidos. El primer show fue una interpretación del ícono de la música jazz, swing y pop, Frank Sinatra; deleitándonos con los mejores éxitos de los 60's, 70's y 80's. Nuestros seguidores pudieron disfrutar de sus pedidos musicales desde la comodidad de su hogar.




*"Los eventos virtuales prevalecen en la nueva normalidad"*




Asimismo, a través de nuestras plataformas digitales transmitimos la "Historia de la Música Peruana"; la misma que fue emitida en cinco capítulos de una hora cada uno, a cargo de Araceli Poma y Javier Lazo, dos representantes de la música con presencia artística en nuestro país y a nivel internacional.

No nos olvidamos de los engreídos de casa, porque también disfrutan de las tardes de diversión ideales para pasar en familia y nutrir su curiosidad a través de la ejecución de experimentos, cuentacuentos y aprendizaje.

















## #TodosABordo

**@Miguel Teixeira Rivarola**
*Excelente video. Muy buena iniciativa. Linda interpretación. Felicitaciones!*

**@Erick Villaran Cereghino**
*Buen video, sigan con más!*

**@Meche Carrasco**
*Muy lindo espacio cultural.*

**@Pamela Aldana Becerra**
*Lindo! A mi Lulú le encantó!* 😊

**@Beatriz Bardales**
*Gracias Centro Naval. Muy agradable el espectáculo.*

**@Gabriela Zapata Feraldo**
*Gracias por entretener a los pequeños en este día.* 👻 💀

**@Agustin Nicolas Arosemena**
*Felicitaciones por estos eventos que distrae a las familias.*

**@Anahi Pajares Huamani**
*Qué buena iniciativa! Los niños lo necesitaban! Saludos de Antoinette y Rafaella.*




Agradecemos su aceptación ante esta nueva realidad virtual. Que nos permiten entrar a sus hogares y seguir juntos.

Finalmente, los invitamos a estar informados y conectados a nuestra nutrida agenda de eventos virtuales. Sígannos:

Clic

Centro Naval del Perú (Oficial)

Centro Naval del Perú

Regresar al índice



# PASIÓN POR EL DEPORTE Y ESPÍRITU NAVAL

Ser exitoso
no es un destino,
es una mentalidad,
una travesía,
un estilo de vida.

MARÍA GRACIA VEGAS
ANDRÉ LOUIS BACHOIR
ALEJANDRA GONZÁLES
CARLOS COBOS



El sendero de cada deportista del Centro Naval, es un recorrido de perseverancia y éxitos. Ejemplo de ello son María Gracia, André Louis, Carlos y Alejandra.

# MARÍA GRACIA VEGAS TRIVELLI

## *Velas y Optimist como Estilo de Vida*

Maria Gracia descubrió lo maravilloso de navegar, cuando sus padres la inscribieron a la academia de Vela clase Optimist de la Sede Club Náutico. Además de ser una destacada deportista, ha sabido equilibrar muy bien sus tiempos y horarios para llevar a la par su vida académica en el Liceo Naval Almirante Guise, en donde viene cursando el 4to año de secundaria.

Hoy, 8 años más tarde, gracias a su dedicación, esfuerzo y talento ha alcanzado muchos reconocimientos tanto a nivel nacional como internacional.

*"Me siento orgullosa de todo lo que he logrado"*

### ¿Cómo fueron tus inicios en este deporte?

Desde los 7 años, recuerdo con mucho cariño cada verano, porque significaba ir a la academia a practicar, compartir con



mis amigos, navegar y divertirme en cada lección. Amo el mar y mis padres influyeron en lo mucho que me encanta este deporte. Con cada entrenamiento, mi pasión por aprender, conocer y perfeccionar solo se ha hecho más grande con los años que practico esta disciplina.



## ¿De qué manera ha complementado el Optimist a tu vida personal?

El Optimist es una gran parte de mi vida. A nivel físico, mantengo una alimentación balanceada y saludable, lo cual es indispensable para esta disciplina. Incorporé a mi vida valores que me complementan como persona; por ejemplo perseverancia, responsabilidad y respeto. Recuerdo al inicio fue un reto organizarme y tener todo al día para el colegio a la par de los entrenamientos y viajes.

## ¿De qué logro te sentiste más orgullosa como deportista?

Cuando fui campeona sudamericana femenino 2018 en Uruguay. Recuerdo que el primer día se me rompió la vela, pensaba que no me iba a ir bien y estaba super devastada por lo que había pasado, sin embargo, puse todo mi esfuerzo y logré quedar primera. También me enorgullece haber quedado 3er puesto en el Mundial por equipos en el 2019, en Antigua y Barbuda. Además de poder ganar el ranking nacional, sinceramente estoy orgullosa por todo lo que he podido lograr.






Entrevista a Maria Gracia en Canal ATV Plus 08/08/2019

*"Durante la cuarentena tuvimos que cuidarnos al máximo para poder volver a competir"*

María Gracia nos comenta que a inicios del 2020 estaba muy motivada, ya que era su último año para clasificar al Sudamericano en Mar del Plata Argentina y al mundial en Lago Di Garda en Italia. Sin embargo, al llegar la pandemia fue muy duro no poder navegar. En esos meses, las clases teóricas (táctica y técnica) fueron desde casa.

## ¿Cuál ha sido el reto más grande que has atravesado en tu carrera?

No ha sido el más grande, pero sí el más emocionante, en el 2017. Cuando tenía 11 años había un clasificatorio para el mundial en Tailandia. Eran tres campeonatos, y clasificar era un gran objetivo para la edad que tenía. Fue muy difícil porque cada lugar a donde he ido a competir tenía una marea, olas, viento y panorama diferente; pero tuve siempre el respaldo y motivación de mi entrenador, al igual que de mis padres. Ambos han sido la fuerza que me sigue impulsando a competir, desarrollarme como deportista y ser la mejor.






María Gracia a sus 8 años acompañada de sus padres, asociados Fernando Vegas Castañeda y María Trivelli Kuljevan, campeonato de MGP categoría Calichín.

*"Después de Optimist, mi meta es practicar vela Laser y quisiera ir a las olimpiadas"*

## ¿Qué mensaje le darías a alguien que recién inicia en este deporte?

Que nunca se rindan, de lejos parece un deporte difícil y solitario pero mientras continúes entrenando, ganarás esa confianza en ti mismo para ser un mejor competidor cada día.

La experiencia en diferentes competencias o torneos es lo que te hará un mejor deportista, verás diferentes niveles, nuevas técnicas o tácticas a implementar; todo ello te enriquece como deportista.

¡Arriésguense siempre!. Cada decisión que tomen estando al mando de su bote, será clave para el éxito. ¡Denlo todo en el mar!

# ANDRÉ LOUIS BACHOIR VEGA

## *Alma y disciplina del Karate-Kumite*

A sus 14 años, André está convencido que la disciplina, constancia y compromiso son la base para todo deporte. Hoy cursa el 4to año de secundaria en el Liceo Naval Almirante Guise y disfruta de sus ratos libres con la natación, jugando ping pon y al PlayStation con sus amigos.

Sin embargo, sabe bien que una de sus prioridades están con el deporte que le apasiona: El Karate.

### ¿Cómo han sido tus inicios dentro de este deporte?

Mis inicios fueron en el 2017, venía de practicar fútbol por 4 años en el Club Real Chalaco. Así que en unas vacaciones útiles de verano a los 10 años, ingresé al Dojo de Kubaperu del Sensei Raúl Espino sin saber nada y me gustó mucho, encontré mucha motivación.

A día de hoy, entreno virtualmente con mi Dojo Kubaperu, los lunes, miércoles y viernes. Los otros días entreno por mi cuenta y los sábados entreno virtualmente con diferentes karatecas mundiales, es un seminario donde participo desde hace más de medio año.





Andre acompañado de sus padres, asociados Víctor Bachoir Vidaurre y Regina Vega Cautín - Medalla de oro en Kumite en Santiago de Chile “Open de estrellas” 2019.

*“Es un deporte competitivo, pero el respeto por los demás es primero que todo”*

## ¿De qué manera complementa el Karate a tu vida personal?

Este deporte me ha ayudado a ser responsable en mi desempeño académico y personal, me ha enseñado el respeto por los demás. Es un deporte muy competitivo pero la rivalidad dura solo los minutos de pelea y después te saludas así pierdas o ganes.

## ¿De qué logro te sientes más orgulloso como deportista?

Me siento más orgulloso del Campeonato 2019 Open de Estrellas en Chile. Pude traerme la medalla de Oro en Kumite, representar con mi Dojo a Perú fue muy importante y sentí mucha responsabilidad de hacerlo bien.

## ¿Cuál es esa anécdota que siempre tienes presente y ha sido memorable?

En 2017 nos fuimos a Ecuador y Panamá, mi sensei me dio la confianza de que podía hacerlo y mis padres me apoyaron en todo momento. Fueron dos campeonatos internacionales y tenía muchos nervios; era cinturón amarillo, pero me fue bastante bien. Traje medalla de bronce y plata. Pelear con chicos de otros países fue una experiencia muy buena.



Chile 2019 - Open de Estrellas




*"Anhelo llegar la selección de Karate del Perú y representarlo a nivel internacional"*

### ¿Cuál ha sido el reto más grande que has atravesado en tu carrera?

Creo que ha sido representar a mi país en 3 países distintos. Ya que no tienes ni idea del nivel de sus deportistas y vas con mucha responsabilidad, ganas de hacerlo bien y estar en el pódium.

### ¿Cómo ha sido enfrentar la pandemia del COVID-19?

Para cualquier deportista ha sido difícil a afrontar esta pandemia ya que no se podía salir y por ende no podías ir a tu lugar de entrenamiento. Pero para mí esa no fue una excusa para dejar de hacer el deporte que amo. Hago rutinas de entrenamiento todos los días y dejo el domingo como único día de descanso. Además, mi papá me ha ayudado en mi entrenamiento, así que fue más fácil porque este es un deporte de contacto.

### ¿Qué mensaje le darías a alguien que recién inicia en este deporte?

Que con mucha dedicación y esfuerzo mejoras poco a poco, de la noche a la mañana no vas a mejorar tienes que seguir perseverando y si te caes tienes que volver a levantarte; y así es en todos los deportes.

# ALEJANDRA GONZÁLES PERALTA

*Equilibrio y Alto Potencial*

Un taller de natación en el Centro Naval, allá por el 2015, fue lo necesario para descubrir el potencial de Alejandra en esta increíble disciplina. Actualmente cursa el cuarto de secundaria del PEAD en el Liceo Naval Almirante Guise desde Panamá. Algunos de sus hobbys son el baile, pasar tiempo con su mascota, ver series, entre otras.

*"Se requiere de disciplina y concentración para alcanzar el triunfo"*

Alejandra pertenece al Pre-equipo Swim Naval en la categoría mínima, a cargo del Entrenador Cliford Donayre y domina 4 estilos de natación: mariposa, espalda, pecho y libre.

## ¿De qué manera este deporte complementa tu vida personal?

En lo personal, me ayuda a ser más responsable, organizada, sociable, y me mantiene más concentrada, tanto en clase como en mis entrenamientos.

La natación es un complemento significativo para los estudios y si te organizas hay tiempo para todo.



## ¿Cuál es el aporte más significativo de este deporte a tu vida?

La mayoría de personas tienen el pensamiento de que si practicas un deporte se descuidaría otros ámbitos de la vida; pero es todo lo contrario; puedo afirmar que un aporte de la natación a mi vida es la disciplina tanto en mis estudios como en el deporte que practico.



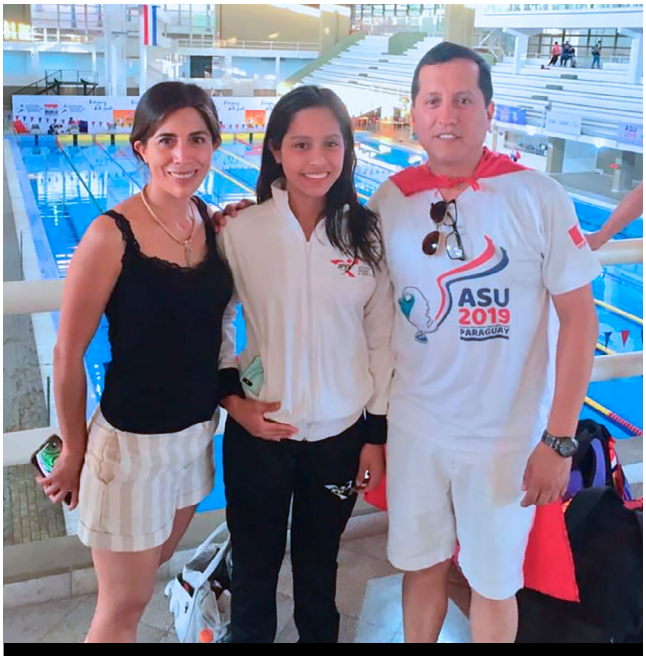

## ¿Una anécdota que recuerdas más de tu carrera como deportista, que nos puedas contar?

Recuerdo cuando tenía 12 años y fui a nadar en una carrera de 800m libre. Antes de subir al partidor me sentí mareada y bastante mal, entonces me llevaron al tópico de enfermería; justo en ese momento escuché el silbato avisando que se suban al partidor para iniciar la prueba; rápidamente salí del tópico y subí en él porque no quería perder mi prueba. Me preguntaron si me encontraba bien y si es que estaba segura de nadar mi prueba y le dije que sí; finalmente terminé la carrera sin problemas.

*"La meta principal es siempre superarme a mí misma"*

## Como deportista ¿cuáles son tus metas?

A corto plazo es superar mis marcas personales, superarme a mí misma, También quiero clasificar al Panamericano junior 2021, y ganar la medalla de oro a nivel sudamericano. Posteriormente, poder clasificar a un mundial, y olimpiadas de ser posible, y todo de la mano con los estudios por supuesto.




Alejandra acompañada de sus padres, los asociados Paul Gonzáles Abarca y Patricia Peralta Villavicencio.

## ¿De qué logro te sentiste más orgullosa como deportista?

Cuando representé al Perú en el sudamericano en Asunción Paraguay, mejoré mucho mis marcas personales, como en tiempo y técnica. Otros de mis logros fueron en 2015, obtuve mis primeras medallas representando a Swim Naval. Al año siguiente participé en torneos nacionales a nivel de clubes. Para 2018, fui reconocida como mejor nadadora en la categoría infantil. También clasifiqué para el Sudamericano Escolar. Al siguiente año representé al Perú en el Sudamericano Juvenil y en la Copa Pacífico. En el 2019, batí 3 récords en la categoría Damas Juvenil. Para finalizar el año pasado clasifiqué y participé en el Torneo Internacional UANA Panamericana.

## ¿Qué mensaje le darías a alguien que recién inicia en este deporte?

Este es un deporte integral y muy saludable. En la natación podrán encontrar el equilibrio y disciplina necesaria para hacer frente en todos los ámbitos de su vida. El camino no es sencillo, no se rindan el truco está en entrenar hasta alcanzar el triunfo.

Siempre traza tus metas y objetivos; recuérdalos todos los días. Este es el comienzo para que puedas cumplirlas.

*"Aprendí a afrontar la pandemia y decidí no rendirme"*

## ¿Cómo ha sido enfrentar la pandemia del COVID-19?

Fue bastante duro, pues me alejó de la rutina a la cual ya estaba acostumbrada; sobrellevar el colegio y los entrenamientos.

Pero tuve que aprender a afrontarlo, y me mantuve haciendo ejercicios físicos, cardio, estiramientos, todos los días en mi casa, y así elegí nunca rendirme.

Luego, en el retorno al agua después de 5 meses sin entrenar, fue difícil recuperar la fuerza y la resistencia en el agua, sobre todo para nadadores que se dedican a pruebas de fondo (400, 800, 1500m libre), ello me llevó a aceptar que tener que levantarse de nuevo no es fácil y me enseñó a ser una persona resiliente.



# CARLOS COBOS DAVELOUIS

## *La Natación como Filosofía de Vida*

Quienes rodean a Carlos, saben que es un destacado estudiante universitario de la facultad de administración y negocios del deporte en la UPC, disfruta mucho de los videojuegos y ver películas. Aquellos que lo conocen y lo ha visto crecer, podrán asegurar que el deporte de la natación significa todo para él. La cuna de su entrenamiento se ubica en las piscinas del Centro Naval desde que él era un niño y creció con este deporte.

### ¿Cómo fueron tus inicios?

Bueno mis inicios como de todos fueron bastante duros porque yo nací con el síndrome de niño hipotónico. Lo cual, a primera instancia habría significado un obstáculo tremendo para iniciar en cualquier disciplina. Este síndrome se trata del escaso crecimiento de extremidades en los niños. Conforme fui creciendo, empecé por ir a terapia, pero engancharme con el deporte fue lo que me permitió seguir adelante.

### ¿Cómo complementa este deporte tu vida personal?

Bueno más que complementar este deporte en mi vida personal, se hizo mi vida. Me enseñó a ser disciplinado, ordenado, a tener una rutina, horarios. Mi vida desde que empecé es en base al deporte.



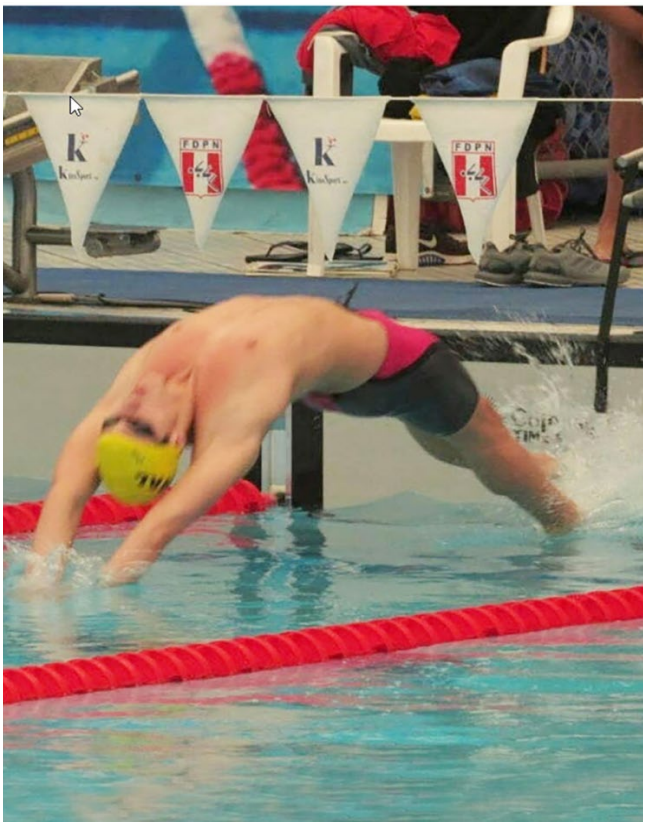
## ¿Cuál es el aporte más significativo de este deporte a tu vida?

Haber quedado en 5to lugar en el Sudamericano Primera Fuerza de Trujillo, en el año 2018 y haber competido como semifinalista en los juegos Panamericanos Lima 2019.

De otro lado, Carlos se ha sentido inspirado por sus padres y por la disciplina naval a lo largo de su carrera como deportista y agradece el haber formado parte del equipo representativo del Centro Naval.

## ¿De qué logro te sientes más orgulloso?

El hecho de que el Perú haya sido sede de los Juegos Panamericanos Lima 2019 me llena de orgullo. Además de ello, pude ser





representante de mi país ante grandes promesas del deporte, competir por cada medalla y dar lo mejor de mí. Recordar a las personas que fueron a apoyarnos, el ambiente lleno de unión que se respiraba en cada competencia, era simplemente increíble.

*"Quiero representar al país, compitiendo en las siguientes olimpiadas"*

## ¿Cuál es tu meta como deportista?

Ser finalista en muchos mundiales, representando al país. Además, quiero llegar a las siguientes olimpiadas y competir para obtener una medalla

olímpica. Ser partícipe de los mejores eventos deportivos que me permitan llevar en alto el nombre del Perú.



Carlos acompañado de sus padres, los asociados Santiago Cobos Chavarri y Pamela Davelouis.

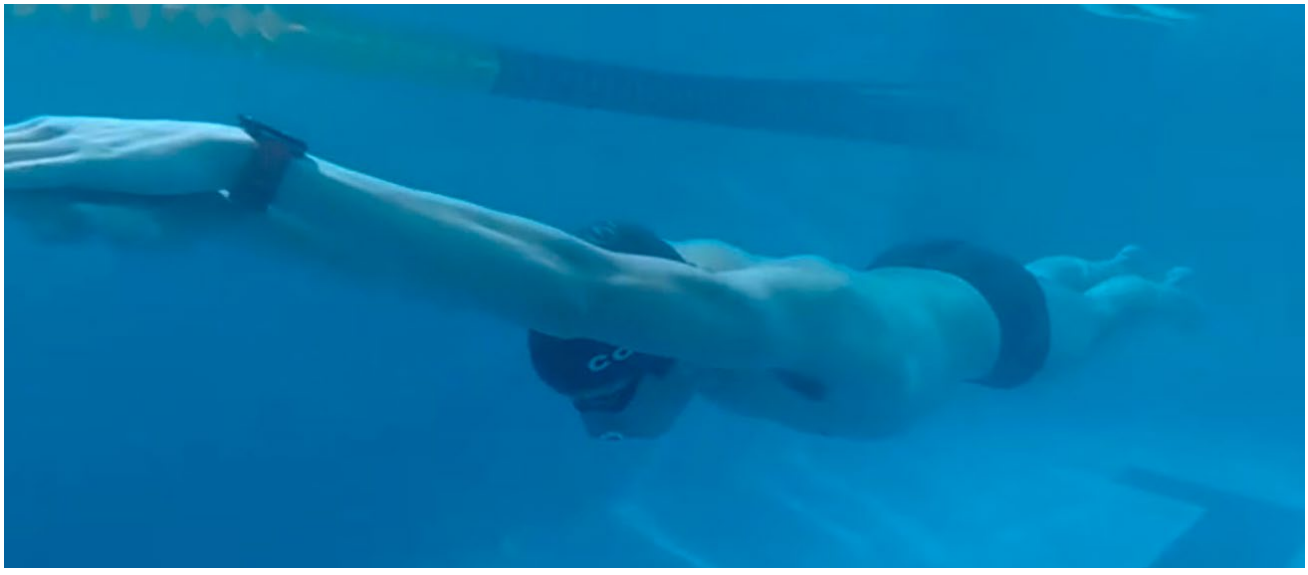
## ¿Cómo fue afrontar la pandemia en el 2020?

Siendo todo muy estricto en cuanto a salir a la calle y teniendo el país paralizado hasta aproximadamente julio, fue difícil mantener el entrenamiento cuando no había espacios deportivos donde practicar. Aunque se debía a un bien mayor, conforme pasaron los meses, pude volver brevemente a retomar el entrenamiento físico. De momento, aún en pandemia, estoy en busca de regiones en las que pueda practicar.

*"Aunque la cuarentena fue por un bien mayor, volver a entrenar se siente muy bien"*

## ¿Qué le dirías a alguien que recién empieza este deporte?

El mensaje que comparto es que no se rindan, aunque suene algo trillado. La natación es un deporte completo, pero no es para aquellos que no están dispuestos a hacer 20 o 30 vueltas seguidas hasta conseguir el timing perfecto, la técnica adecuada y ejercer la disciplina que se requiere. Anímense a que el deporte sea aquello en lo que se base su vida, es de las mejores decisiones que pueden tomar.






Equipo representativo (de izquierda a derecha): Manuel Arcasi, Brianda Rivera, Gustavo Yi, Rodolfo Favio Leon-Ravinez Centurión y Antonio Silva.

# Campeonato de Tiro

Una jornada llena de adrenalina y precisión. El Centro Naval y su equipo de Tiro, encabezaron una vez más los primeros lugares en este importante campeonato.

El Campeonato Nacional de Tiro 2020, se realizó del 08 al 12 de diciembre en la Base Aérea “Las Palmas” y contó con la destacada participación del equipo representativo de nuestra institución.



Antonio Silva



Brianda Rivera Villegas



Brianda Rivera Villegas

| | |
|---|---|
| BRIANDA RIVERA VILLEGAS | ***25 mt Pistola Mujeres*** MEDALLA DE ORO |
| SR. ANTONIO SILVA BOSSIO | ***10 mt Pistola Neumática Junior*** MEDALLA DE ORO |
| BRIANDA RIVERA VILLEGAS | ***25 mt. Pistola Tiro Rápido*** MEDALLA DE PLATA |
| BRIANDA RIVERA VILLEGAS | ***10 mt Pistola Neumática Mujeres*** MEDALLA DE PLATA |
| FABIO LEÓN – RAVINEZ | ***50 mt Pistola Libre*** MEDALLA DE PLATA |
| GUSTAVO YI YI | ***50 mt Pistola Libre*** MEDALLA DE BRONCE |


Antonio Silva



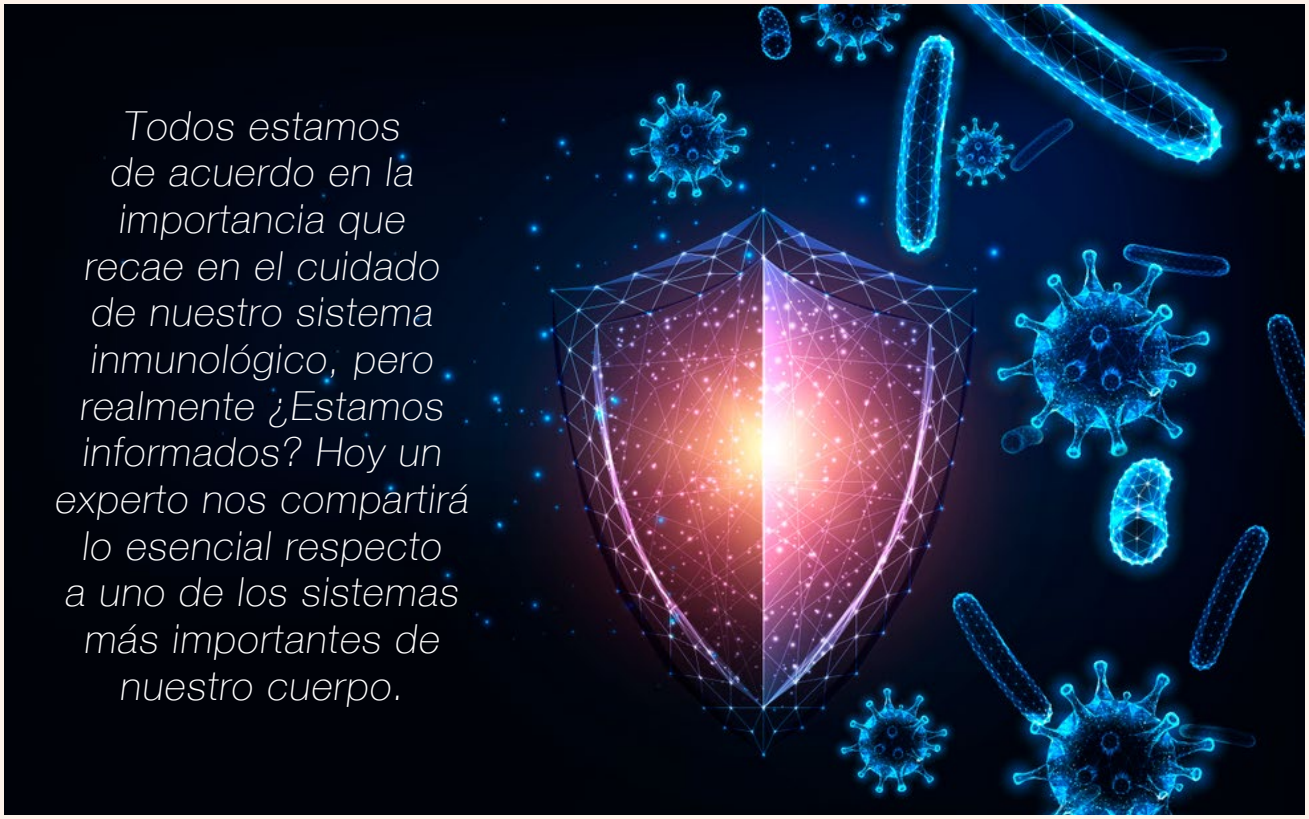
Manuel Arcasi

Felicitamos al equipo representativo del Centro Naval del Perú, por los logros obtenidos en este campeonato. Agradecemos la constancia, esfuerzo, dedicación dispuesta para la competencia y por dejar siempre en alto el nombre de nuestro club.

# SISTEMA INMUNOLÓGICO

ENTREVISTADO: DR. PEDRO GARCÍA
*Doctor de la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo del Centro Naval del Perú*

*Todos estamos de acuerdo en la importancia que recae en el cuidado de nuestro sistema inmunológico, pero realmente ¿Estamos informados? Hoy un experto nos compartirá lo esencial respecto a uno de los sistemas más importantes de nuestro cuerpo.*



El cuerpo humano es fascinante y es importante conocer todo acerca de él, sobre todo en una coyuntura en la cual se ve implicada directamente nuestra salud y cómo nuestro cuerpo logra mantenernos a salvo por medio del sistema inmunológico. Por ello, el Centro Naval del Perú, recurrió a su médico de confianza con especialidad en inmunología, quien labora en el Departamento de Seguridad y Salud en el Trabajo.

## ¿CÓMO FUNCIONAN NUESTRAS DEFENSAS?

Todos los días, con cada respiración, con cada alimento que ingerimos con cada cosa que toquemos, ingresan millones de microorganismos y gracias a este sofisticado sistema de defensas es que logran neutralizarse, de lo contrario viviríamos siempre enfermos.

*PRIMERO LO PRIMERO*

## ¿QUÉ ES EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

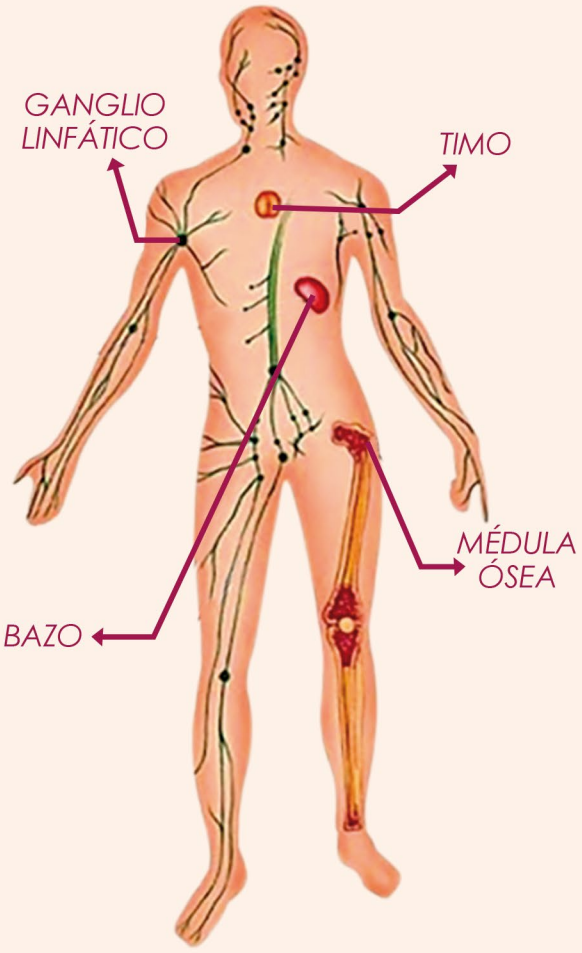
Es un conjunto de órganos y células que tienen como función principal defendernos de agentes externos como: virus, bacterias, hongos, parásitos, etc. También nos defienden de agentes internos como células cancerosas, incluso hasta nos protege de golpes, exposición a químicos, temperaturas extremas, cortes, alérgenos, etc. generando inflamación.

Los principales centros de producción y entrenamiento de nuestras células de defensa están en la médula ósea, el timo, bazo y ganglios linfáticos.

## EL FUNCIONAMIENTO

Nuestro sistema inmunológico trabaja las 24 horas del día, durante todos los días de nuestra vida desde el momento que nacemos y tenemos el primer contacto con las bacterias procedentes del canal vaginal de la madre que es el primer "entrenamiento" de nuestras células de defensa.

PRINCIPALES CENTROS DE PRODUCCIÓN DE CÉLULAS DE DEFENSA



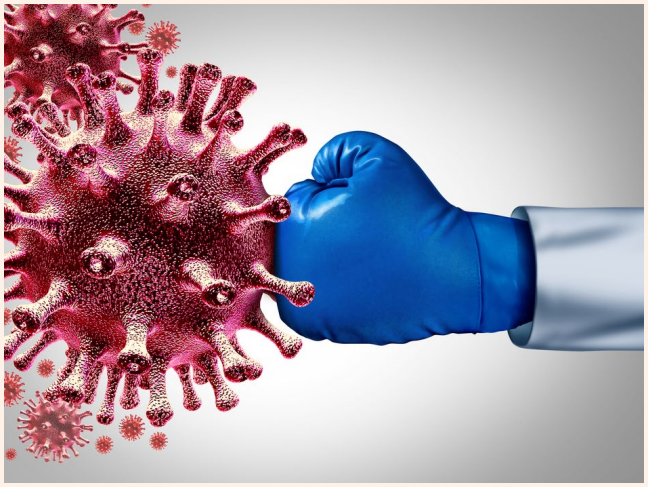

A veces pensamos que el sistema inmune trabaja solo cuando tenemos fiebre o nos sentimos mal, pero lo cierto es que eso sucede cuando el micro organismo ya logró vulnerar nuestro sistema inmune que como dijimos, nunca deja de trabajar.

*ENTONCES, SI TENEMOS UN SISTEMA INMUNE*

## ¿POR QUÉ NOS ENFERMAMOS?

Esto se debe a que hay algunos microorganismos que nos llevan millones de años de ventaja habitando el planeta

y que evolutivamente han desarrollado estrategias para poder vencer estas barreras de seguridad y mediante distintas configuraciones moleculares han logrado burlar y evadir el sistema de defensas para ingresar a nuestro cuerpo y desarrollar la enfermedad.



Aun así, nuestro cuerpo se mantiene en la lucha con una segunda línea de defensa que es nuestra inmunidad adaptativa en la cual nuestras células hacen un reconocimiento y codificación del microorganismo que ingresó y comienzan a fabricar los anticuerpos (defensas) para poder unirse (como una llave y una cerradura) a ellos y neutralizarlos.

## MINERALES Y VITAMINAS

Desde el punto de vista profesional del Dr. Pedro García, recursos como minerales y vitaminas si sirven, pero solo para las situaciones en las que el médico ha detectado que tenemos alguna carencia de los mismos en nuestro organismo debido a alguna patología. Si no tuviésemos dichas carencias y nuestra alimentación fuera balanceada, en vano tomaríamos un suplemento adicional ya que nuestro cuerpo utilizará solo lo que necesita. Debemos recordar que todo en exceso es dañino, incluso las vitaminas.



### ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANTENER MI SISTEMA INMUNE EN BUEN ESTADO?



# Novios a bordo

La pandemia paralizó al mundo, pero el amor y la unión fueron inevitables.

⚓ Asociado Marino
FERNANDO JULIO
HUARACHA YUPARI

⚓ GIULIANA ELISA
BUSTAMANTE CARRANZA

*Lugar: Municipalidad de la Punta*

***06/10/20***





⚓ Asociado Marino
CARLOS ANDRÉS
MONTAÑEZ VALVERDE

⚓ CINTIA CRISTINA
CASTILLO GÓMEZ

*Lugar: Municipalidad Santiago de Surco*

***23/10/20***

⚓ Asociado Civil
PEDRO JOSÉ
GARCÍA MATTA

⚓ MONICA
GARAY SIFUENTES

*Lugar: Parroquia Nuestra Señora de la Reconciliación*

***05/12/20***






⚓ Asociado Marino
JUAN JOSÉ
TERRY GUILLÉN

⚓ ANGÉLICA
PAREDES VIVANCO

*Lugar: Municipalidad de Jesús María*

***18/12/20***



⚓ JUAN JOSÉ
CARDENAS

⚓ Asociada Filial
PAMELA
SAMANEZ MARISCAL

*Lugar: Municipalidad de San Borja*

***16/01/21***

SEDE
CALLAO







RESTAURANTES

# LA FRAGATA
# &
# LA CORBETA

*Visítanos y disfruta de la tradicional sazón naval*

**HORARIO DE ATENCIÓN:**

Lunes a sábado
12:00 p.m. a 5:00 p.m.

**RESERVAS:**

934 221 837

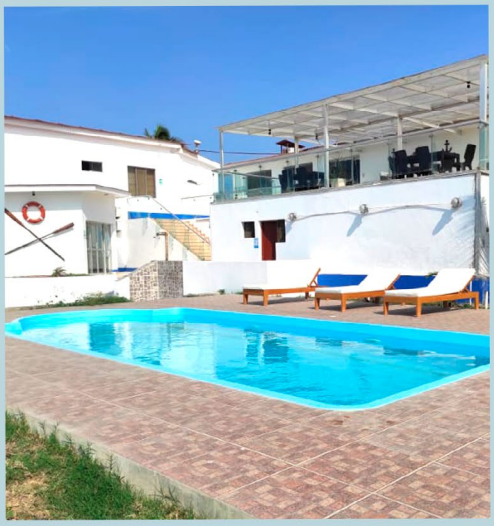
**Pulse aquí:**

# Mejoras en las Sedes

## REMODELACIONES

### **ZORRITOS** (TUMBES)

- Instalación de termas independientes por bungalows.
- Remodelación del área de descanso de la playa: cama balinesa, sombrilla y poltronas.
- Mantenimiento de techos y pintado de la fachada de toda la sede.
- Aire acondicionado para todos los bungalows.
- Cambio de colchones para las camas de las habitaciones.
- Renovación de Menaje.



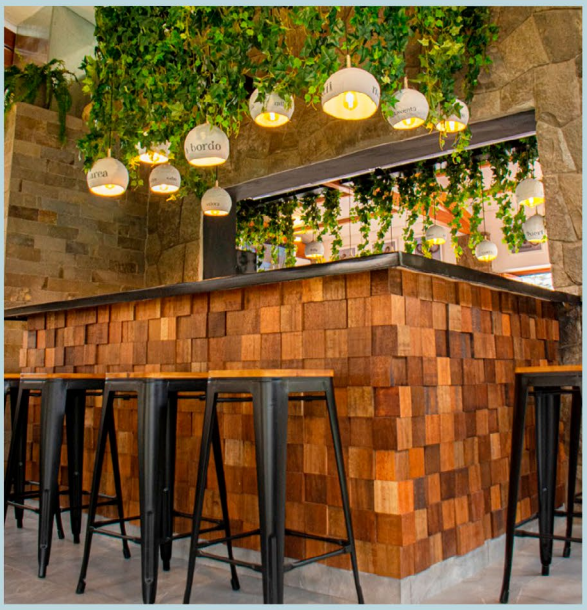


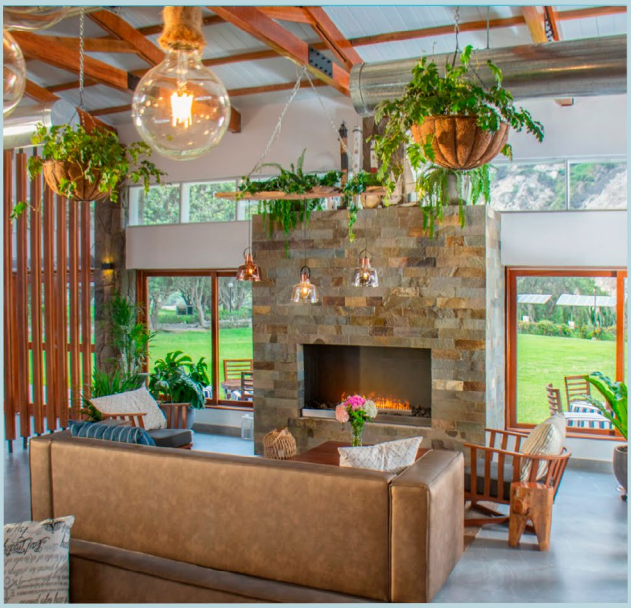


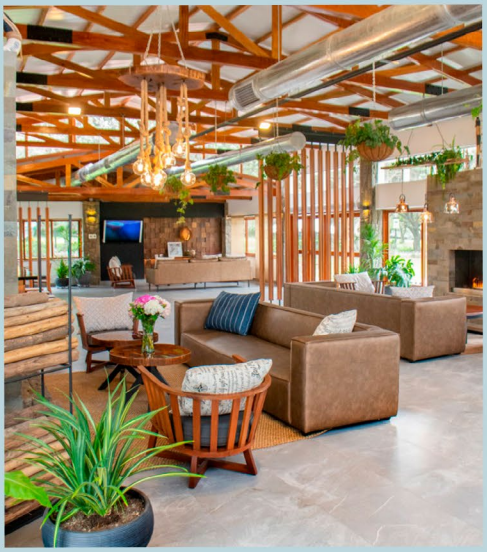
## **REMANSO** (CHOSICA)

- Remodelación de Club House.
- Remodelación en La Gruta.
- Remodelación en Capilla Campestre: Modificación de bancas con soporte de piedra.
- Mantenimiento del bungalow 102.
- Nuevo servicio de proyección de películas familiares al aire libre.









## **REMANSO** (CHOSICA)

- Remodelación de Club House.









## **BALNEARIO DE LA MARINA** (ANCÓN)

- Instalación de cuatro ascensores en bungalows serie 200 (playa centro).
- Implementación de “sol y sombra” en el área de bungalows de la serie 100 del edificio administrativo.
- Implementación de nuevos electrodomésticos en los bungalows: refrigeradoras, cocinas, microondas y televisores.
- Renovación de roperos, camas y cabeceras en los bungalows de la serie 800 y 900.





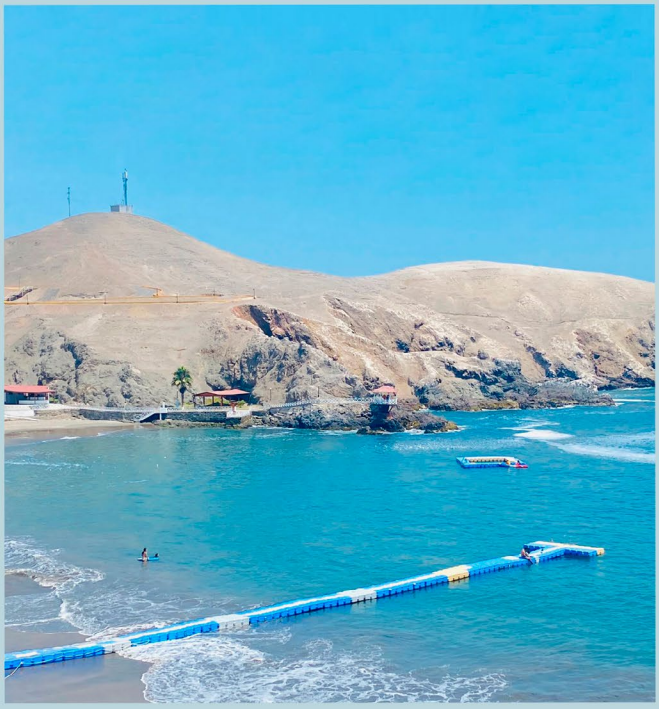


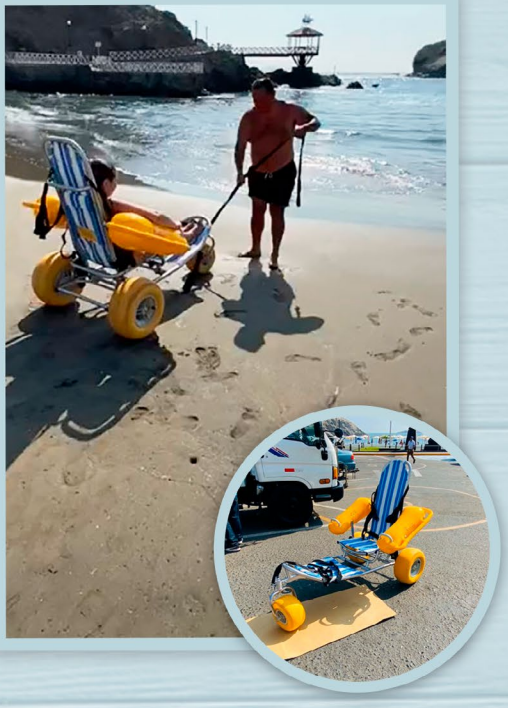
## **BALNEARIO DE LA MARINA** (ANCÓN)

- Adquisición de kayaks y paddles.
- Instalación de muelle flotante.
- Adquisición de sillas flotantes para discapacitados.



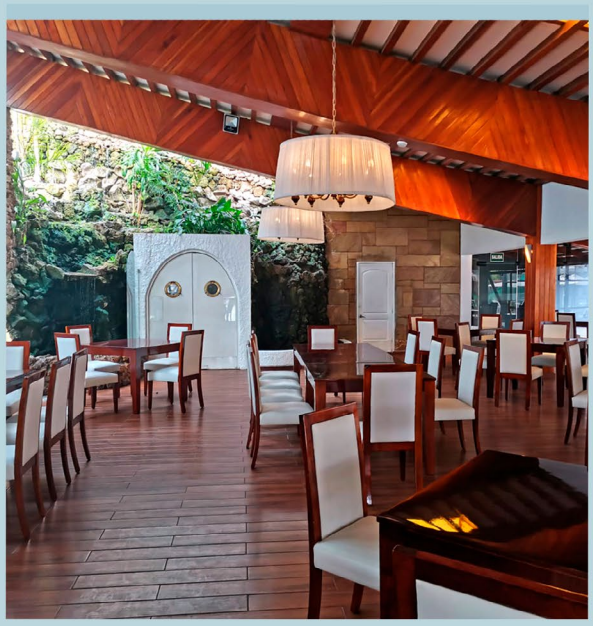


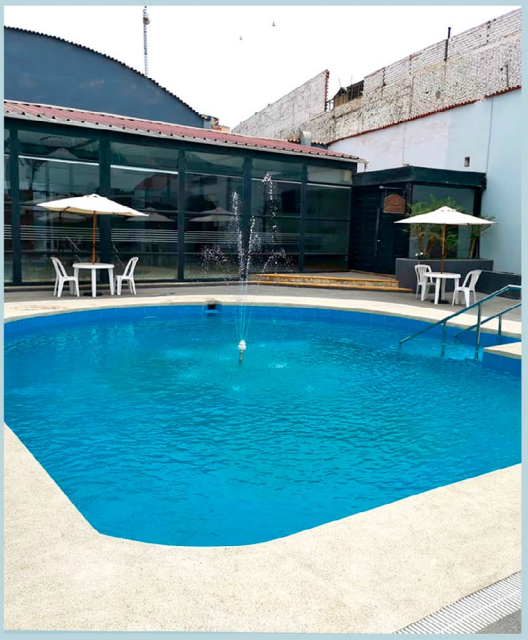




## CALLAO

- Renovación en piso del Restaurante La Fragata.
- Remodelación del Salón Hangar.
- Instalación de piso antideslizante al borde de la piscina.









## CLUB NÁUTICO

- Renovación de mobiliario como mesas y sillas en el restaurante.
- Mantenimiento del muelle Amazonas.
- Adquisición de cámara frigorífica.







## CLUB NÁUTICO

- Adquisición de campana extractora para cocina.
- Adquisición de freidora rational para la cocina del restaurante.
- Adquisición de máquina lava vajillas para la cocina.
- Adquisición de cocina industrial de 8 hornillas.





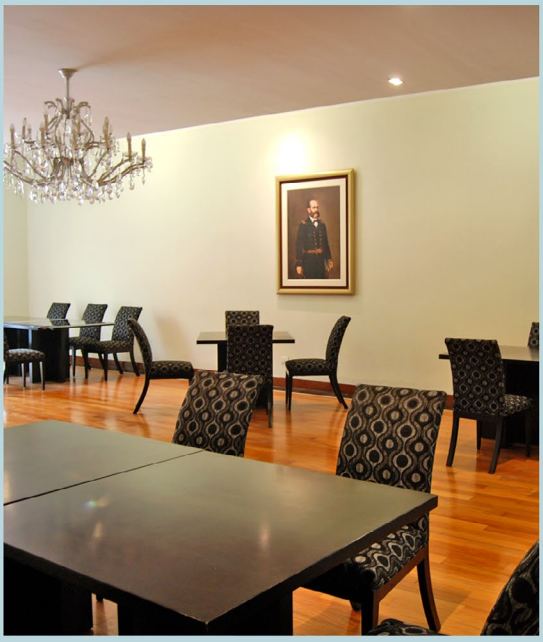




## SAN BORJA

- Remodelación del piso y sillas de la Goleta Sacramento.
- Remodelación de la terraza del edificio principal.
- Remodelación del salón El Almirante: áreas de techo del salón principal, techo del bar y baños de hombres y mujeres.









## SAN BORJA

- Escalera de emergencia para el nuevo 3er piso (salas de estudio).
- Cerco perimétrico de madera en toda el área infantil.
- Asfaltado de pistas adyacentes a la capilla y estacionamientos, así como de la zona de talleres.










CENAV Te cuida

# Sigamos cuidándonos

Seamos responsables…
¡El virus aún no desaparece!

#JuntosSiPodemos

SEDE
CLUB NÁUTICO

# Restaurante
# "El Mirador"

**HORARIO DE ATENCIÓN:**

De lunes a sábado

12:00 m. a 5:00 p.m.

## NOS VOLVEMOS A ENCONTRAR






Pulse aquí:

Clic aquí:

RESERVAS: 952 639 842 / 952 278 424

## ALFÉRECES DE FRAGATA

YUKIC URTEAGA DAVOR
FERNANDEZ PEDRAZA BRAYHAN ALBERTO
RIVAS SALINAS JORGE LUIS
HUARACHA ADRIANZEN NOLBERT JUNIOR
LOPEZ TORRES TRELLES VALERIA XIMENA
YABAR REYES DAVID ALFREDO
CELIZ NATERS DIEGO ALONSO
VILLALOBOS MENDOZA CESAR ANDRES
VERA REBOLLAR BARRANTES HECTOR RODRIGO
ANTEZANA CORONADO JHOSEPH ALESSANDRO
LESCANO VALDEZ LUCIA EMPERATRIZ
BANDA TONG ROLANDO BRYAN
PUENTE DIAZ MIGUEL ANGEL
CENTURION ALTAMIRANO DIEGO ANTHONY
CHILET GUERRERO SEBASTIAN OCTAVIO
BREÑA BRICEÑO ALEJANDRO HUGO
EGOCHEAGA LEON PERCY EMILIO
GARCIA TORRES SERGIO GIOVANNY
GALANTINI FLORES RAFAEL JESUS
RUIZ CUEVA GABRIELA CRISTINA
ADRIANZEN YARLEQUE CHARLES JUNIOR
ALARCO BRINGAS ERICK
GONZALES AMABLE OSCAR DANIEL
MANSILLA YBARRA ALFONSO RAFAEL
TORO ACUÑA JORGE LUIS
TICONA YAÑEZ OSCAR ALONSO SEGUNDO
PASTOR TALAVERA BRYAN ANGEL
LOPEZ FELIX DANY GABRIEL
ESTACIO HOYOS MARCELO ALESSANDRO
CHAVEZ MONTESINOS MANUEL EDUARDO
GUERRA ROQUE FRANKS WALQUER
PAREDES FUSTER LUIS FERNANDO
SOTERO YACILA JOSE LUIS MARTIN
RAMIREZ NARREA MIGUEL ANGEL
MUR CAVALCANTI GONZALO
MORETTI VALDIVIA CARLA ANTONELLA
BARRIGA PACHECO KEVIN RAFAEL
CARRION GUZMAN RODRIGO GONZALO
BERNAL MENDIVIL GIANCARLO
MAZZINI CASTILLO JULIO CESAR
ÑAUPAS CAMARENA DIEGO ARTURO
COLLANTES ZABARBURU MARCIO ANDRE
RUIZ LAOS GRETA VALERIA
SALDARRIAGA HERRERA JOSE REMIGIO VICTOR
MASIAS VILLEGAS MELDER ALEXANDRO
MORAN PUJALLA CRISTHIAN EDUARDO
SANTANA SANTANA KEVIN BRUVER
PENNY OLIVA ROBERTO
GUTIERREZ ESQUIVEL EDDY GABRIEL
PIMENTEL MUNGUIA CARLOS ALBERTO
PUENTE CASTILLO JULIO CRISTHIAN
PINO ORE EDWARD ROLANDO
DELGADO NAVARRO JUAN YOSER
PAZ VALDIVIESO MARCO ANTONIO
LORA RISSO ALEJANDRO HERNAN
DELGADO ARIZABAL FABIANA CRISTELL
VELA DIAZ ALEJANDRO ESTEBAN
GARCIA AREDO DIANA ISABEL
DURAND CASILLAS STEFANO
MONROY MONROY FABRIZIO EDWIN
SALINAS ROSILLO MARIA ALEJANDRA
ARCE CALVO RODRIGO ALONSO
GUSTAVSON MENENDEZ DANFER ISRAEL
HONORES PISFIL YARIXA CAROLINA
ALFARO PALOMINO RENATO ALEXANDRO
OCHOA GARCIA MARICIELO FERNANDA
LOZA ONTANEDA YADIRA MICHELL
DE LA MATA GUZMAN ALEJANDRO
REYES CCONISLLA JHOAN ALEXANDER
SOTO MENDOZA KATIA MELISSA
ROCHA DONAIRE JAVIER SEBASTIAN
LEON CUBA OSCAR NICOLAS
LOAYZA ELERA AYLIN TERESA GUADALUPE
CORDOVA RAMIREZ PIERINA LISETTE
GUERRERO PAREDES RUBEN FELIPE
CRUZ ESCOBAR JAFFET RICARDO
ROJAS PADILLA FLOR IMEL
CORDOVA CASTILLO MANUEL ALEJANDRO
CALCINA MUÑOZ DAVID GERARDO
ZARATE SAYAN NICOLAS SEBASTIAN
VASQUEZ NEIRA LEYDI LIZBETH
ROQUE GUEVARA REGINA MARIBEL
AYALA TERRONES KAROL MISHELL
MORI SUELPRES JORGE GABRIEL
RENGIFO REGUERA REYCILIA JAAZIEL
LOZADA GUERRERO JULIO RICHARD
LUYO PACHECO GERSON BRAYAN
MIRANDA MEZA RENATO ALFONSO
MOREANO ESPINO VALERIA YNES
CLAVERI ZAMORA ALEJANDRO SEBASTIAN
JIMENEZ ALFARO GIANCARLO
ZEGARRA URRIOLA CARLOS LUIS
RIVERA FUENTES ANA ELIZABETH
COLMENARES ABARCA LUIS FERNANDO

VASQUEZ GONZALES BRANDON JAIR
PINO CAPCHA JORGE ANDRES
HUARACHA YUPARI FRANCISCO JOSE
CALDERON LEYVA JOSE PABLO
ALEJOS OCHARAN FERNANDO ALONSO
MENDOZA CERVANTES WILBER RENATO
YRALA BULNES OMAR ALONSO
CACHAY MARAVI MARITA LASTENIA
ESQUIVEL ESQUIVEL MANUELA STHEFANY
ROQUE ARCE CARLOS ALONSO
TORRES ALIAGA JULIO MARTIN
ARAUJO LIMACHI YASMIN ILDAURA
ABRIL ARCE MARIO SEBASTIAN
FUENTES CHAVEZ ALVARO
JIMENEZ MONTOYA ANDRES FRANCISCO
SANCHEZ GONZALEZ SEBASTIAN
ZORRILLA RODRIGUEZ JOHANA MARIA EMPERATRIZ
LIY DIAZ ABRAHAM FERNANDO

## OFICIALES ASIMILADOS

ESTELA RAMOS KARENN ISABELLY
SILVA PINTO KELLY YOLINDA
FLORES AGOSTINI FERNANDO NICOLAS
BERNAOLA PEREZ TATIANA ELIZABETH
RURUSH GUARNIZ LUIS ALBERTO
VARGAS VILCA JESUS ALBERTO
SUAREZ CRUZ JANETH
CACERES GUERRA CARLOS AMDRES
CARRION MEDINA CESAR
SAAVEDRA ECHEVERRE EDSON GULLIT VLADIMIR
JERI DIAZ RENZO RUBEN
MENDOZA CHUQUIANO MYRIAM LISSETH
LOVERA RAMIREZ FABIOLA JOHANA
DELGADO CASTILLO FRANCO ISMAEL
SALCEDO BALBUENA CRISTOPHER ARMANDO
HIDALGO MEDINA CARLOS FRANCISCO
ASMAD SIRLUPU MIGUEL ANGEL
SIESQUEN LOPEZ ANABELL DE DIOS
LECAROS RIVAS LUIS KEVIN
CORDOVA BERNAL CANDY MIRELLA
TUPA ORTIZ ALBERTO MIJAIL
YACILA SANDOVAL EMERSON GIAN PIERRE
TITO MORALES MARCO ANTONIO
CANCHO PUSE ERICK EDUARDO
SANTA MARIA TORRES VALERIA ISABEL
SOTO CORDOVA BEN HUR
ANGULO FERNANDEZ WILLIAMS ANDRE
ARIZACA HONORIO EDY MARTIN
CESPEDES BELLIDO JANINA BRENDA
ONCOY NIEVES EDWARD JAMES
CAUTI CHAVEZ ALBERTO RAY
MATA PRINCIPE RAUL ERNETO
PEREZ CASTILLO CARLOS ENRIQUE
MIRANDA VALLE ALEXANDRA ZUMICO
VARGAS CIEZA CINTIA
ORDUÑA TORRES JESUS RICARDO
RISCO ROSAS ORLANDO PASTOR
CARDENAS ESQUIVEL LUIS ENRIQUE
CAMPOS RIXE JEAN PIERE STEFANO
ROSALES ZAPATA JUAN OSWALDO
VIVANCO ANDRADE ROBERTO JUAN
VELARDE RIOS ROCIO DEL PILAR
GARCIA MUGA JOSE CARLOS
ZEGARRA ZAMATA ANGEL SAMIR

## OFICIALES ASIMILADOS EFECTIVIDAD 2021

RODRIGUEZ RONDOY SILVIA ROSA MILAGROS
LATORRE RIOJA ROSA MILAGROS
HORNA DIAZ ANGEL DAVID
TORRES CAMPOS ERICK GASTON
ALARCON GORDILLO EDGAR ARNOLD
HIDALGO TANG CARLOS DANIEL
GOMEZ HUAPAYA PABLO FRANCISCO
PURIZAGA HUAMANCAJA NARAYAN
SARDI SANDOVAL GIULIANA MARIBEL
BARBA CHAVEZ JOSELIN MERCEDES
HEREDIA LONGA STEVEN ANDERSON
PALACIOS AGUILAR EDGAR JESUS
CHIRINOS RODRIGUEZ JORGE DANIEL
RAMOS ROJAS LUIS ALBERTO
CARDENAS PAREDES HEINZ HENDRIK
ESPINOZA MARTEL JALY REVECA
LANDAURO GELDRES CARLOS LUIS
JAYO ALEJOS MARJORIE LILIAN
SANCHEZ ASPAJO LUIS GUILLERMO
ZEVALLOS DIEZ JORGE ANDRE
BOITANO PITTMAN ERNESTO STEFANO
CHALCO GAYONA ROCIO DEL CARMEN
FIDEL-SMALL REBAZA TARYN DANAE
CALDERON PELAEZ MARIA PIA
CHIRINOS GRADOS KATHERINE DEL PILAR
CLARO SAAVEDRA URSULA MILAGROS
AGUILAR NIETO INGRID BETHSABE
LEON GONZALES ROSWIN JAVIER
SANCHEZ SILVA JESUS ROLANDO
PEREZ PORTUGAL ANDY EDGAR
SANCHEZ CRUZ MARTIN
PAREDES LOPEZ FRANK JOSE
FLORES VILLEGAS PEDRO DANIEL
ALVA ACOSTA HARDY ANDY

SEDE
SAN BORJA

RESTAURANTE

# "EL MONITOR"

*Delivery*

*¡Disfruta en casa tus platos favoritos!*

Mira la Carta Delivery aquí

CARTA




**HORARIO DE ATENCIÓN:**
Lunes a sábado
de 11:00 a 3:00pm

**PEDIDOS:**
953 939 821
977 363 459

**REPARTO:**
Villa San Luis
y San Borja

**RECOJO:**
Puerta
Beethoven

**Pulse aquí:**

CENTRO NAVAL DEL PERÚ



APRENDE

# Karate

**MIÉRCOLES**
**4:30 p.m.**

Profesor:
**Akio Tamashiro**
Cinturón Negro

Transmisión en vivo a través del Facebook del Centro Naval

Clic aquí: LIVE

**Pulse aquí:**
Canal de YouTube


BUEN VIENTO
Y BUENA MAR
2021