CENTRO NAVAL DEL PERÚ

Avante

"EL QUE NO VA AL CENTRO, ES UN EXCÉNTRICO"



Juntos

POR UN AÑO DE NUEVOS RETOS

NOV 2017 - FEB 2018 Nº 177





SEDE BALNEARIO DE LA MARINA

STAFF/Avante

EDICIÓN TRIMESTRAL
Nº 177 / NOV 2017 - FEB 2018

DIRECTOR
Percy Ramirez Rodríguez

JEFE DE RR.PP. E IMAGEN INSTITUCIONAL
Maritza Rodríguez Vargas

EDICIÓN, REDACCIÓN Y FOTOGRAFÍA
Analy Romero Postigo

DISEÑO GRÁFICO Y PUBLICITARIO
Roxana Romero Vásquez

IMPRESIÓN
EMDECOSEGE S.A.

Elaboración: Dirección de Información y RR.PP.

C. 936940131
E-mail: informacion@centronaval.org.pe
rrpp@centronaval.org.pe

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº 2018-00530

Prohibida la reproducción total o parcial de esta revista.

Escanee el código QR con un Smartphone y acceda a www.centronaval.org.pe

Centro Naval del Perú
Av. San Luis Cdra. 24 S/N
San Borja - Telf.: 514 2252
Web: www.centronaval.org.pe
Centro Naval del Perú (Oficial)

CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE
James THORNBERRY Schiantarelli

VICEPRESIDENTE
David PORTILLA Linares

DIRECTOR SECRETARIO
José REGALADO Zegarra

DIRECTOR TESORERO
Juan Manuel YAÑEZ Herrera

DIRECTOR EJECUTIVO SEDE CALLAO
Luis VERA Torres

DIRECTOR EJECUTIVO SEDE SAN BORJA
César ZELADA Levy

DIRECTOR EJECUTIVO SEDE BALNEARIO DE LA MARINA
Martín MAGNANI Miranda

DIRECTOR EJECUTIVO SEDE EL REMANSO
Salomón MORAN Peñafiel

DIRECTOR EJECUTIVO SEDE CLUB NÁUTICO
Luis LEÓN Cores

DIRECTOR DE INFORMACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS
Percy RAMÍREZ Rodríguez

DIRECTOR DE SEGURIDAD CORPORATIVA
Luis SILVA López

DIRECTOR DE ACTIVIDADES SOCIALES Y CULTURALES
Luis DEL CARPIO Azalgara

DIRECTOR DE DEPORTES
Enrique ARNAEZ Braschi

VOCAL PRO TESORERO
Víctor TELLEZ Rogovich

VOCAL PRO SECRETARIO
Paolo CAMOGLIANO Mannucci

VOCAL
José Antonio DE IZCUE Arnillas

VOCAL
Raúl CASTRO Vallebuona

VOCAL
Carlos NOVOA Monge

VOCAL
Alfredo QUIÑONES Castillo

JUNTA REVISORA DE CUENTAS

PRESIDENTE
Julio CACHO Morán

VICEPRESIDENTE
Fernando TORRES Laynes

SECRETARIO
Fernando LUDEÑA Cárdenas

VOCAL
José VELÁSQUEZ Salcedo

EDITORIAL



Emprendimos la temporada de verano 2018 con especial optimismo y con el objetivo de llevar a nuestros Asociados, lo mejor de nuestro club, no solo en la tradicional temporada veraniega del Balneario de la Marina, sino también en las demás sedes, enfocados en brindar sano entretenimiento a los más pequeños durante sus vacaciones, así como a sus familias.

La sede Balneario luce renovada en sus instalaciones y muestra un notable incremento en la oferta de servicios y concesionarios, presentando muchas opciones para pasar unas extraordinarias vacaciones. De igual manera, se ha consolidado el abastecimiento corrido de agua para el bienestar de nuestros alojados. Por su parte, la sede San Borja viene ofreciendo una amplia gama de actividades, como academias deportivas y piscinas, siempre enfocados en el objetivo de mejorar el servicio a los socios. De igual manera, la sede El Remanso viene evidenciando que nuestros asociados prefieren esa sede de campo, aun en las temporadas no tradicionales, al mostrar altas tasas de ocupación en enero y febrero.

La sede Callao a su vez, viene acogiendo a nuestros asociados, particularmente a los del área de La Punta, con una gran afluencia a las áreas deportivas y piscinas, mientras que el Club Náutico se encuentra al tope de su capacidad, ofreciendo sus facilidades para la práctica del deporte náutico y sus ambientes para la realización de eventos, completando su oferta con la nutrida concurrencia al restaurante El Mirador.

De igual manera, venimos implementando una serie de acciones para optimizar la seguridad de nuestras sedes, especialmente en San Borja, para lo cual se podrán apreciar algunos cambios significativos en las próximas semanas, esperando para el éxito de esa tarea, contar con el apoyo y comprensión de nuestros Asociados, sus familiares e invitados.

Este conjunto de servicios, viene siendo complementado con la elaboración de un agresivo Plan de Acción para la mejora de la calidad del servicio a nuestros asociados, desarrollado como producto del estudio encargado a una prestigiosa empresa especializada, lo que nos ha permitido conocer con mayor precisión, las preferencias y necesidades de nuestros usuarios, permitiendo a su vez, identificar aquellas áreas que requieren intervención para mejorar.

Es con este espíritu que iniciamos nuestro segundo semestre de gestión, comprometidos con la mejora continua de nuestros servicios y el incremento de la gama de opciones que ofrecemos a nuestros Asociados, siempre en el marco de la política de eficiencia y transparencia que hemos asumido desde el inicio de nuestra administración.

Esperamos que luego de estos meses de sol y playa, podamos confirmar el logro de los objetivos trazados y que estos sean plenamente disfrutados por la gran familia del Centro Naval del Perú

EL CONSEJO DIRECTIVO


08


11


16


19


24


28

ÍND

08 En memoria a Pancho Quirós

11 Vida, pasión y marinera

13 Un verdadero ironman

16 Premiación deportistas

19 Entrevista Maria Gracia Vegas - Vela

22 Viaje al pasado

24 Talleres culturales

26 Reinauguración - sede Callao

27 Visita destacada - Club Náutico

28 Remodelación - Balneario de la Marina

30 Fiesta Año Nuevo 2018

34 Pañuelos Navales 2017

38 Academias de verano

40 Temporada verano - Balneario de la Marina

I C E

42 Inauguración verano - sede San Borja

43 Guerra de tribus

44 Fiesta luau 2018

46 Mini luau - sedes

48 Recomendación de libros

50 Novios a bordo

52 Comunicación estratégica

54 Conferencias deportivas

56 Olimpiadas familiares interpromociones 2017

58 Campeonato de bochas

59 Copa Parodi 2017

60 Especial karate

64 Nuevos asociados

65 Vida sana

67 Nutrición y salud













EN MEMORIA A PANCHO QUIRÓS

Asociado José García Castaños

Escribir sobre el extraordinario marino y compositor Don Francisco Quirós Tafur, amicalmente conocido como 'Pancho'; conlleva a un criollismo, poesía, bonhomía, amenidades, pero por sobre todo, un profundo amor a la Marina de Guerra del Perú.

"Extraordinario jefe, líder y conductor que ejercía la función naval con sencillez y educación, cualidades humanas que todos admirábamos. Marino por esencia y clara vocación, era también literato, fino y delicado cultor de la música criolla (...) En nuestro personaje se define precisamente eso que sentimos y llamamos espíritu naval".

Los párrafos que anteceden son parte del editorial del libro que publiqué el año 2006, con ayuda de Don Manuel Zanutelli Rojas y que titulamos: "En los hombres que guardan memoria". Plasmar la vida de quien a mi juicio fue uno de los marinos más brillantes al que tuve el honor de conocer y que trataré de contarles algo de su vida, obra naval y criolla.

Francisco Rafael Quirós Tafur nace el 15 de abril de 1920 en aquel Callao todavía habitado por aproximadamente 50,000 personas. Ingresa en 1935 a la ENP a la sección preparatoria, como integrante de la primera promoción de aspirantes, a quienes por su indumentaria se las llamó "pingüinos". Egresa después de cinco años de estudios como alférez de fragata en diciembre de 1941. La vida de Pancho en la ENP está llena de anécdotas en las que ya se notaban su acendrada vocación y espíritu naval.

Destacados marinos formaron su promoción, mencionaremos algunos: Ramón Arróspide, Alberto Indacochea, Jorge Luna Garcia, Jorge Calixto, Jorge Montoya, entre otros. Al egresar fue nombrado al B.A.P. Grau, pero su estadía fue corta, ya que en mayo del mismo año es destacado al submarino "R–1" dándose inicio a su trayectoria submarinista que sería el eje de su carrera profesional. Los "R" fueron un total de 4 y formaron la segunda generación de submarinos peruanos, constituyendo sin duda la gran escuela submarinista de nuestra Marina de Guerra. "Siempre había soñado con ser submarinista....", dijo Pancho desde la EN. Sigue la Escuela de Submarinos en 1943, en el V curso desde su fundación.



Clausura del año 1935. El Presidente Oscar R. Benavides le impone una medalla de mérito por haber ocupadoel primer puesto de su promoción de aspitantes.

En 1944, y a bordo del "R–4" que regresaba de reparaciones en Panamá, compone la polka "Los Submarinistas" que todos conocemos:

Los submarinistas todos son
muchachos de temple y corazón
tienen por lema trabajar y
conservar
muy alto su pabellón...

En 1957 el Centro Naval edita la Revista AVANTE y en 1959 se le encomendó la dirección al Comandante Quirós y la convierte en una revista amena y a la vez informativa, con el tiempo le inserta la frase debajo del logotipo que dice: "El que no va al Centro....es un excéntrico" y también "Avante, su distribución es gratuita y su lectura fácil". Crea en esta revista, una sección muy pequeña que denominó "panchadas", con frases de gran chispa y sabor criollo. Les menciono algunas:

"Todos lo saben, especialmente la Oficina Pagadora, que los oficiales de marina son caballeros de mucha pres–tancia". "Dos cosas que dan brillo al uniforme son; la personalidad y el tiempo". "Mucho se acusó de corazón duro a los submarinistas alemanes durante la última guerra; sin embargo, puedo asegurarles que todos ellos eran buenos en el fondo".



El día de su matrimonio (15 de abril de 1945) con Elisa Mercedes Quiñones Flores Araoz.

Compone también en 1962 el Himno de la Infantería de Marina, ganando el concurso convocado por la Comandancia General. Transcribo el coro de esta singular composición.

¡Suena un clarín.....!
¡Rompe el cañón.....!
¡Ha comenzado la acción...!
Es la misión: Desembarcar;
unir la tierra y el mar,
y en todo ese fragor,
despega un batallón,
flameando blanquirrojo pabellón

Asciende a Capitán de Navío en 1967. En 1968 es nombrado a la entonces Oficina de Relaciones Publicas y en noviembre de ese mismo año inicia su última andadura como Comandante de la Flotilla de Submarinos. Se sabía entonces que tenía problemas cardiacos, pero para demostrar que esta afección no lo limitaba, solía embarcarse en las unidades a su mando, cada vez que le era posible, fomentando una singular camaradería en cada arribo a puerto con sabor a criollismo.

Una de las vivencias que más recuerdo de la vida común con Pancho es aquella que se produce en su departamento, antes que termine su comando en submarinos y con la plena seguridad de todos que su ascenso era inminente. Nos invita a su casa, donde aún vive su esposa Mercedes, a todos los oficiales de la Flotilla, en esa época compuesta por los cuatro submarinos tipo salsa o sierra. En esa cálida y cordial reunión se encontraba también el extraordinario decimista y compositor peruano Don Nicomedes Santa Cruz. En aquel inolvidable encuentro, el amigo de Pancho le compone:



En el R-2. De izquierda a derecha el Teniente López de Castilla, al centro el Comandante Llosa y al extremo el Alferez Quiróz. (1942)

Por ti levanto mi copa
y me bebo el Mar del Sur.
Sin dejar nada al albur
estas décimas te envío,
mi capitán de navío
Francisco Quirós Tafur...
Caballero de los mares
y de la Canción Criolla

Lamentablemente, Pancho no es promovido al grado de Contralmirante, grado para el cual tenía méritos suficientes a criterio de quienes servíamos a sus órdenes. Otra anécdota que no se puede dejar de mencionar es cuando finaliza su comando. Existe una vivencia muy singular. Su sucesor y otro gran marino, el entonces C. de N. Ramón Arróspide Mejía, le pregunta sus preferencias para su despedida del cargo, a lo que Pancho responde que lo deseaba en el Club de Cabos y Marineros, de forma que pudieran acudir toda la tripulación a su mando con sus esposas. Este hecho marcó, para quien estas líneas escribe, uno de los capítulos más gratos de mi vida en nuestra querida Marina de Guerra. Pasa al retiro a su solicitud



SS-I "Lobo" o "Dos de Mayo"

en 1971, después de servir un año como Director del Centro Médico Naval.

Para interiorizarnos en el acervo criollo de nuestro singular personaje necesitaríamos muchas páginas de nuestra querida revista, sin embargo algunas de sus canciones se las menciono y seguramente podremos escucharlas en oportunidad cercana, "Vamos Boys", "El Buquecito", "Caricias", "El nuevo Gerente", "Bandida", entre otros temas. Sobre este último precioso vals, presentado en el primer concurso de la canción peruana organizado por Panamericana TV en 1971, se dice que participaron 800 canciones, ocupando el segundo lugar.

Paradójicamente su última obra es aquella dedicada a la Institución que tanto quiso y que a pedido del Almirante Luis Vargas Caballero en marzo de 1974 compuso y tituló "Gloriosa Marina Peruana". Sucede que en esos días el país vivía los días más sonados del gobierno militar, que era pródigo en actividades y ceremonias castrenses, con toda la parafernalia con que ellas se adornaban; y donde se trataba de demostrar a toda costa la unidad de las Fuerzas Armadas.

La Marina se identificaba entonando el Himno de la Escuela Naval que no representaba a la institución en su totalidad. Pancho estaba en situación de retiro desde hacía tres años; mas él solía decir; de manera enfática y con amor a la institución donde se había formado: "He salido de la Marina, pero la Marina no ha salido de mí". De manera que cuando recibió el encargo de crear el himno representativo de la institución concentró todos sus esfuerzos y al cabo de quince días, más o menos, se presentó al despacho del Comandante General para recibir su aprobación de inmediata.

"GLORIOSA MARINA PERUANA"

Mar Peruano, escenario milenario
de bronceados marineros
que en la esencia de tu sal,
nos legaron para siempre aquel dominio
que preserva, en su destino,
nuestra Armada Nacional

La Gloriosa Marina Peruana
conserva la llama de la tradición,
pues al ir patrullando sus aguas,
tarea sagrada, eterna misión...

La vida de Pancho se extingue el 20 de abril de 1975 a la edad de 55 años.

EL RITMO EN LA SANGRE

Para Juan Manuel Sierralta la marinera es mucho más que concursos, es una pasión que desborda sentimientos indescriptibles al ritmo de un paso elegante y el movimiento de su pañuelo.


Foto: Herencia


Foto: Revista Marinera y Punto

Solo basta que escuche el redoble de tambores para que dé rienda suelta a toda esa elegancia y alegría que desborda cada vez que practica la denominada 'danza del coqueteo'. Hoy, tras lograr el tercer puesto en la categoría Oro del Concurso Nacional de Marinera 2018 en Trujillo, Juan Manuel Sierralta nos cuenta algunas anécdotas vividas durante estos 11 años que lleva zapateando.

A sus 68 años lleva en la sangre esa herencia folclórica que su padre ayacuchano le inculcó desde muy pequeño, pero sería tras su paso por la Marina de Guerra que descubriría una fuerte conexión con su verdadera pasión, la marinera. "Cuando escuchaba el sonido de una tarola me paraba de inmediato, pero no sabía mover los pies aunque quería hacerlo, quería aprender", recuerda Juan Manuel, que en un inicio bailaba empíricamente solo siguiendo el compás de la música.

En el 2005, coincidiendo con su periodo como presidente del Centro Naval del Perú, nace la idea de que nuestro baile de bandera sea parte importante en las actividades culturales de nuestros asociados.

"*Aquí aprendí a bailar la marinera como tal, con la técnica correspondiente. Es así como inicio mi periplo en el baile*", explica Sierralta, mientras retrocede en el tiempo y evoca con una sonrisa toda esta travesía con sabor a peruanidad.

Pero fue hasta el 2013 que nuestro loable bailarín estuvo por primera vez frente a frente ante un jurado. Fue en el concurso de Santa Lucía, en el Callao. "Uno no va por el primer puesto, vas a bailar. Es un júbilo tremendo cuando ves que el puntaje es de ganador", refiere.

"Cuando te sumerges en la marinera ya no quieres parar y si te dicen que no habrá clases protestas".

Está tan compenetrado con la marinera que siempre involucra al baile en sus actividades habituales. Por ejemplo, durante sus caminatas por el Pentagonito, en San Borja, hace una parada para unirse al grupo de aficionados al pañuelo, por lo menos una hora, los domingos.

ESCENARIO DE CAMPEONES

Como todos los años la ciudad de Trujillo se convierte en una fiesta de tradición, música y cultura. Del 21 al 28 de enero se celebró el 58 Concurso Nacional de Marinera. En este certamen se inauguró la categoría Oro, de 63 años a más, y donde nuestro asociado Juan Manuel Sierralta participó con su pareja de baile Nelly Valdiviezo luego de haber clasificado en el selectivo de primavera, realizado por el Club Libertad en Lima.

Si bien no era su primera vez sobre el escenario del Coliseo Gran Chimú, sí lo era como finalista en una categoría, donde se enfrentó a más de 40 parejas. "No es fácil llegar al podio. Hay muchos competidores que ya habían campeonado en otras categoría. Nosotros llegamos con el afán de bailar. Nos dimos con la grata sorpresa al saber que nuestro baile fue significativo. Desde el primer momento marcamos la diferencia", señala sobre su meritorio tercer puesto en la categoría Oro.

"*No cualquiera llega a la final, pero llegar entre los tres primeros puestos significa que hemos hecho un baile que ha gustado al jurado y al público*", indica muy emocionado.

Asimismo, cuenta que ha pasado a convertirse en una figura pública luego de su participación en el Concurso Nacional de Marinera, pues recibe saludos y felicitaciones de personas con las que se encuentra mientras camina por la calle. "*Ahora, será un gran reto, ya que el subir al podio (haber alcanzado el tercer puesto) te permite llegar de frente a la semifinal para la misma competencia del próximo año. Ya estamos practicando y mi sueño es ser campeón en mi categoría*".

En total, Juan Manuel ha participado en 22 concursos de marinera, de los cuales ha ganado 14 y solo en dos ocasiones no ha podido pisar podio. Sus otras participaciones se han visto divididas entre el segundo y tercer puesto. Sin duda una vida de campeón con el pañuelo.


Foto: Momentos de Marinera

HERENCIA FAMILIAR

Los años abocados a la marinera han servido para inculcarle esta pasión a su hija, quien se alista para su primer concurso, en el que será la pareja de su papá. "Mi hija baila bien, nunca ha competido. El evento es organizado por el Ministerio de Saludo y será en setiembre. Participaremos en la categoría familia. Será todo un reto", afirma.

"Practico todos los días, incluso sábado y domingo. Voy dos veces al taller de marinera del Centro Naval. Pero cuando entramos en competencia ensayo de diez de la mañana hasta la medianoche".

Sin duda, su familia es el mejor estímulo para lograr sus metas y su barra incondicional a cuanto concurso se presenta. "En un inicio les llamó la atención mi preferencia por la marinera, fue algo de forma imprevista. Ahora, ya son parte de la presión (risas), son los que me dicen siempre: 'no te vayas sin ganar'".

Hoy se despide con un gran consejo para las futuras generaciones de bailarines del Centro Naval: "*Jamás debes entrar tan confiado durante una competencia. Debes tener recelo, cuando rompe el baile debes mostrar todo tu aplomo, los nervios poco a poco irán desapareciendo*".



¡FEDERICO,
TÚ ERES UN IRONMAN!

El reto de un triatleta radica en lo espectacular que resulta competir en tres disciplinas que se combinan en una sola prueba, el superarse a uno mismo ante cada dificultad y la ilusión que supone cruzar la meta gracias a tu esfuerzo.

Federico Navarro Ponce de León es uno de los grandes del triatlón dentro de la Marina de Guerra, sin lugar a duda. Pero en su caso, quizás por encima de sus números, destaca cómo lo ha logrado. Su carrera no ha sido un camino de rosas, más bien todo lo contrario. Se resume en un desafío constante hasta llegar al nivel que hoy tanto le llena de orgullo.

La triatlón se basa en tres disciplinas deportivas: la natación, el ciclismo y la carrera a pie. En este deporte el atleta pone a prueba su resistencia en duras competencias tanto de corta como de larga distancia, en la que resalta el Half Ironman y el Iroman.

El Ironman es una de las pruebas más exigentes en el mundo del deporte, donde los competidores llevan sus cuerpos y mentes a una situación extrema. Consta de 3.8 km de natación, normalmente en aguas abiertas, 180 km de ciclismo y 42. 195 km de carrera a pie, teniendo un límite de 17 horas para culminarla.

¿Desde cuándo practicas deporte y cuál de ellos realizas habitualmente?

Desde que tengo uso de razón he practicado deporte. Era de los niños que participaba en la mayoría de actividades deportivas, sin embargo el que me apasionó fue el fútbol. Jugué diferentes campeonatos nacionales e integré una selección peruana sub 17.

Pero, es al inicio del año 2013 donde comencé con la triatlón y es el deporte que practico actualmente.

¿Cómo surgió la idea del Ironman?

Cuando uno comienza a entrenar triatlón se da cuenta poco a poco del gran deporte que es. Sin darte cuenta se convierte en un estilo de vida, donde tienes que cambiar muchos hábitos y comenzar a cumplir con planes de entrenamiento, como

AUTOFICHA

Edad: 45 años

Inicios: 2013 como triatleta

Marino de profesión: Su formación le ayuda a enfrentar momentos de estrés físico y psicológico.

Logros: 3 Iroman representando al Centro Naval

Cábala: Su familia y Dios

Límite: No tiene en mente retirarse del deporte

DEL 100% QUE COMIENZAN UNA PRUEBA, EL 20% NO TERMINA, ESTE NO ES SU CASO



Foto: Elisa Cárdenas

mejorar tu alimentación, descansar adecuadamente, entre otros. Es así como al experimentar todo esto tomé la decisión de prepararme para poder afrontar este gran reto, pero previo a ello participé de competencias de menores distancias como Sprint y el Half Ironman.

"*Al inicio sufrí lesiones de consideración hasta dejarme dos o tres semanas fuera... En este proceso uno trata de hacerlo de la mejor manera, pero estamos sujetos a lesionarnos por la gran carga muscular a la hora de entrenar*"

¿Cómo han sido los entrenamientos para mantener tu nivel?

La preparación de un triatleta tiene que ser muy disciplinada, ya que demanda de muchas horas de entrenamiento en las tres disciplinas deportivas, de forma diaria y con un día de descanso. Para la preparación de un Ironman requieres entrenar durante meses. Puedes por ejemplo, un día sábado salir a nadar al mar unos 3 km y luego correr dos horas y media y al día siguiente, domingo, salir con la bicicleta y pedalear seis horas o sea unos 180 km aproximadamente. Para esto es importante la buena alimentación y el buen descanso, esto es parte importante para mantener un óptimo nivel en el deporte.

¿Cuál fue tu mayor satisfacción en el triatlón?

No todos los que comienzan la competencia la finalizan. Por ello una de mis mayores satisfacciones fue el poder lograr terminar mi primer Ironman y que mi esposa e hijos estén presentes en ese momento tan emotivo e importante en mi vida. El apoyo incondicional de ellos fue fundamental, pues llega un momento de la competencia en que solo tu mente, el aliento de la familia e incluso el de personas que no conoces, las que te motivan y dan fuerzas para cruzar la meta. Es un orgullo indescriptible escuchar por los altavoces: "¡Federico Navarro del Perú, tú ya eres un IRONMAN!".

> "La edad es un tema mental. Uno no debe privarse de hacer cosas solo porque has alcanzado cierta edad".

"Unos años atrás no creía que a los 45 años iba a poder hacer cosas como las que hago ahora. No es un tema de ego, es un tema de salud y de lograr objetivos. El tema es sentirse vivo, poder cumplir sueños. Ese es el ejemplo que quiero darle a las nuevas generaciones. Nunca es tarde para cumplir tus sueños"

¿Quiénes te apoyan en este deporte?

Desde el inicio he recibido el gran apoyo de mi esposa Amparo, de mis hijos Federico y Micaela y de mi entrenador Luis Quiñonez. También de ONEndurance Triathlon Team y del Centro Naval del Perú, que me apoyó en los tres Ironman en los que he competido internacionalmente.

¿Cuál es tu próximo reto?

A corto plazo es competir en el Half Ironman de Lima en el mes de abril y estoy evaluando la posibilidad, en el segundo semestre del año, de participar en mi cuarto Ironman.

"La edad es un tema mental. Uno no debe privarse de hacer cosas solo porque has alcanzado cierta edad. Todo se trata de cumplir sueños. Mientras que uno esté vivo no debe dejar de soñar".

¿Qué mensaje les darías a los futuros deportistas?

A los deportistas o no deportistas, les digo que nunca es tarde para cumplir tus sueños, solo hay que perseguirlos sin ningún tipo de miedo y afrontarlos de la mejor manera posible, dando siempre el 100%. El mejor ejemplo que le dejamos a nuestros hijos y a las nuevas generaciones es que si quieres cumplir objetivos en la vida, necesitas sacrifico, disciplina y sobre todo sentir que nada es imposible.







Foto oficial - Deportistas Destacados Cenav 2017

NOCHE DE CAMPEONES

El miércoles 22 de febrero nuestros deportistas fueron reconocidos por sus grandes logros, en una velada carga de emociones, aplausos y confraternidad.

En una ceremonia desarrollada en el salón Iquique de la sede San Borja, el Centro Naval del Perú premió a sus deportistas destacados del 2017. En ella fueron reconocidos 128 deportistas en las disciplinas de: atletismo, básquet, bochas, esgrima, frontón, fútbol, karate, natación, tenis, tiro, vela y vóley. A la cita asistieron el presidente del Centro Naval James Thornberry, el Director de Deportes Enrique Arnáez, así como los integrantes de la actual directiva y público en general. La premiación fue a todos los deportistas que obtuvieron podio en campeonatos nacionales e internacionales en las categorías de menores, juveniles y mayores. Dentro de la premiación se destacó la presencia de los medallistas bolivarianos: Mariano Wong y Alessandra Vindrola de karate. Asimismo, se destacó el logro de Angello Giuria como bicampeón 2017 en Vela. Luego de la premiación los deportistas y sus familiares disfrutaron de una recepción en la Terraza del Iquique.





Equipo Karate



Equipo Vela

DOS GENERACIONES

"Yo domino el estilo espalda, cuando estoy en el agua me relajo. Mi sueño es ser famosa y ganar una medalla representando al Perú".

IVANA BOTTGER (10)
Natación

"Juego desde los 20 años. Lo mejor que he ganado son los amigos. Siento satisfacción por el reconocimiento de hoy, agradezco al Centro Naval".

CESAR SOLARI (90)
Bochas



(der. a izq.) Cesar Solari, James Thornberry e Ivanna Bottger



Santiago Cobos



Equipo Natación Master



Equipo Tenis



Edson Dávila y Ángel Torreblanca



José y Ana Loli Teevin

MARIA GRACIA VEGAS



NAVEGANDO A LA VICTORIA

Con tan solo 12 años ha sabido posicionarse como una de las mejores dentro de la vela. Hoy va en busca de sus metas sin perder la inocencia de su edad.



La a Punta. 10:00 a.m. En época de verano el Club Náutico se llena de pequeños aprendices y expertos deportistas que a diario comparten su pasión por la vela. Pero allí también se gestan grandes promesas nacionales y entre rostros amigables me encuentro con ella, preparando su embarcación con la firme convicción de que nació para vivir en el mar.

A María Gracia Vegas Trivelli la conocí en 2017, pero su nombre lo tenía grabado desde hace mucho tiempo, pues con sus cortos 12 años no deja de subir al podio y reafirmar que es una de las mejores en optimist, así lo dejó en claro aquella noche durante la premiación a los Mejores Deportistas del Año que realiza anualmente el Instituto Peruano del Deporte (IPD).

Hace 5 años se inició en la vela y no tan casualmente, ya que tiene una hermana mayor a quien le siguió los pasos en este deporte y un padre que decidió inscribirla en dichas clases, allá por el año 2013, pero que definitivamente no se equivocó.

"Aprendí por la vela que todo se pueda lograr. Tienes que estar dispuesto a lo que vas a hacer", me aconseja con tanta madurez esta pequeña de estatura, pero grande de espíritu. María Gracia ha podido conocer el mundo gracias a sus competencias. En países como Argentina, Paraguay, Estados Unidos y Tailandia, nos ha dejado bien representados, así como dentro del Perú. Dice que tienen tantos premios que en su casa ya no sobra espacio y ha tenido que invadir la de su abuela, pero claro, la familia contenta de los logros obtenidos por la campeona.

La menor de la familia Vegas no se impacienta por ganar una regata, porque cuando hay pasión solo se





puede dar lo mejor de uno mismo y si a eso se le suma disciplina y precisión, el camino está más que claro para muy pronto alcanzar el pináculo en la tabla nacional. "¿Si tengo nervios antes de una competencia? Voy a divertirme y a dar lo mejor de mí", aclara.

Para María Gracia nuevos vientos se avecinan y es que este año inicia la secundaria. Asegura que le va muy bien en los estudios y alternarlo con la vela se ha vuelto un hábito que realiza con mucha responsabilidad a su corta edad. Dice no tener un curso favorito, pero que las matemáticas le van muy bien. "Cuando estoy en el mar me desestreso bastante, siento que puedo hacer de todo", sonríe y vuelve a ser la niña traviesa que juega y abraza a sus compañeros de mar; así es, es muy sociable y amable con todos.

El mar le encanta y quizás esa atracción misteriosa le hay llevado a decir: "Mi mayor logro fue clasificar al mundial del año pasado en Tailandia y este año en Chipre", este último la llevará al otro lado del mundo para enfrentarse al mar mediterráneo en el mes de julio. "Me siento feliz en este deporte, soy una de las mejores y me siento orgullosa de mí misma", señala la joven deportista, quien también practica tenis, vóley y gimnasia, pero que por ahora le dedica mayor tiempo a la vela, más aún si ya tiene confirmada su participación en el Sudamericano 2018 de Uruguay, en marzo próximo.

> "Aprendí por la vela que todo se pueda lograr. Tienes que estar dispuesto a lo que vas a hacer".

En sus vacaciones dedica seis horas diarias de entrenamiento y en invierno navega los sábados y domingos. Pero si creían que María Gracia no tiene muy claros sus objetivos, se equivocan. "Mi sueño es representar al Perú y ganar una medalla", y asienta su cabeza para confirmarlo. Es por eso que entrena a diario con mucha pasión en el Club Náutico, donde asegura encontrar mucha competitividad, pero sobre todo amistad.

Ella navega sobre un futuro prometedor en el competitivo mundo del deporte, pero también sueña con ser una gran arquitecta. Hoy, María Gracia es la arquitecta de un gran deseo pronto a concretar, el de convertirse en la mejor piloto de optimist de Sudamérica. Estaremos atentos.

FEBRERO 1962

LA VISITA DEL PRÍNCIPE FELIPE, DUQUE DE EDIMBURGO A LA ESCUADRA PERUANA.

Asociado Michel Laguerre Kleimann

El éxito de la serie The Crown que se transmite por Netflix ha puesto en muchos el interés por la historia de la familia Real inglesa. Esperando que sea así dentro de los socios que se reúnen en el Centro Naval del Perú, me permitiré relatar brevemente la visita que el esposo de la reina Elizabeth II realizó al Perú en 1962, y que forma parte de un trabajo mayor.

El jueves 22 de febrero de 1962, el Perú recibió la visita real del duque de Edimburgo, primer caballero del reino británico, Conde de Merioneth, Barón de Greenwich, Mariscal de Campo y Aviación, así como Almirante de la Real Armada[1]. Específicamente



Foto: El Comercio - 23/02/62

Príncipe Felipe junto al contralmirante Jorge Barreto y el Teniente Primero Alfonso Burga Tello. EL Comercio viernes 23 de febrero de 1962.

[1] *"Leaving school at 18, Prince Philip joined the Royal Navy as a cadet in 1939 just before World War II broke out. He graduated from the Royal Navy College, Dartmouth as top cadet. Over the next six years he saw active service from the Indian Ocean to the Mediterranean, and by 1945 was in Tokyo Bay as the Japanese surrendered. One of the few royals to serve in such a combative role, even fighting against his own German brothers–in–law, he was mentioned in despatches for his service on battleship HMS Valiant in 1941 – an acknowledgement of his courage and skill."* http://www.bbc.co.uk/timelines/zpsyb9q

estuvo en Lima, Cusco, Puno, Trujillo e incluso paseó en yate en Ancón junto a Felipe Benavides y Barreda, antiguo embajador del Perú en el Reino Unido y quien fuera Comendador con Distintivo Blanco con la Cruz Peruana al Mérito Naval en 1973.

En lo que respecta a su visita a la Marina de Guerra del Perú, se transcribe parte de la nota escrita por la Revista de Marina, así como lo registrado en el libro de bitácora del B.A.P. Almirante Grau:

"El Príncipe Felipe, Duque de Edimburgo, Consorte de la Reina Elizabeth II de Inglaterra, efectuó el jueves 22 de febrero una visita al buque insignia de la Escuadra surta en la rada exterior del puerto del Callao. Los honores que recibió correspondieron a los de Jefe de Estado. Llegó a las 10:30 hrs al muelle de guerra siendo recibido por el teniente primero Alfonso Burga, quien le presentó los saludos del Comandante General de la Escuadra.

Abriendo filas desde el automóvil hasta el embarcadero había una sección del B.A.P Coronel Bolognesi al mando de un oficial. Embarcado en la lancha del Comandante General de la Escuadra, con su edecán el contralmirante Jorge Barreto y su comitiva, realizó el recorrido por la bahía, recibiendo en cada buque las hurras reglamentarias de sus dotaciones que se encontraban formadas en los puestos de honores. La excelente presentación de las naves con sus empavesados de gala, las tres salvas de 21 cañonazos efectuadas simultáneamente por los dos cruceros, y la sobria y correcta ejecución de los eventos causaron una magnífica impresión en el Príncipe y su comitiva". [2]

En la bahía se encontraban el B.A.P. Bolognesi, B.A.P. Villar, B.A.P. Castilla, B.A.P. Aguirre, B.A.P. Rodríguez y el B.A.P. Diez Canseco. Mientras tanto, en la guardia de portalón del B.A.P. Almirante Grau se anotaba: "A las 1050 horas se avista lancha con Príncipe Felipe de Edimburgo [...] 1055 Abordo Príncipe Felipe y Comitiva [...] 1145 horas se retira el Príncipe Felipe de Edimburgo". Fue el registro que el Alférez de Fragata Rogelio Argüelles consignó en el libro de Bitácora del buque insignia. A las 1230 horas sería relevado por el Teniente Segundo Salvador Mariátegui. [3]

"Al subir a bordo del buque insignia y luego de finalizar el Himno británico, el Príncipe recibió el saludo del Comandante General de la Escuadra, vicealmirante Franklin Pease, el Jefe de Estado Mayor de la Escuadra, comandante del buque insignia [...] Posteriormente inició una inspección por distintos compartimentos del buque, pasando luego a la cámara del Almirante donde el vicealmirante Franklin Pease, en adecuadas frases, dio la bienvenida al Príncipe y le ofreció como recuerdo de su visita a la Escuadra, un hermoso plato de plata peruana con la insignia del Comandante General de la Escuadra y una dedicatoria grabada.

Luego se brindó por Su Majestad la Reina Elizabeth y su Alteza Real. A continuación el Príncipe retornó el obsequio con su fotografía autografiada que será colocada en la cámara de oficiales del B.A.P. Almirante Grau [...] El Real visitante felicitó al Comandante General de la Escuadra por la magnífica presentación de la flota [...] al despedirse el Príncipe, la banda tocó God save the Queen y se le hicieron los honores correspondientes [...] ha declarado que a bordo de la Escuadra ha pasado uno de los momentos más agradables de su visita al Perú". [4]

Vale recordar que tanto el B.A.P. Almirante Grau como el B.A.P. Coronel Bolognesi (ex H.M.S Newfoundland y H.M.S. Ceylan) fueron buques construidos en el Reino Unido y traídos al Perú desde Portsmouth a finales de 1959 e inicios de 1960, respectivamente, siendo el primero comandado por el capitán de navío Federico Salmón de la Jara, y el segundo por el capitán de navío Raúl Delgado Espantoso.

2 Crónica Nacional. *Revista de Marina*, número 1, enero–febrero, 1962, pp. 166 –167.
3 Libro de Bitácora B.A.P. *Almirante Grau* del 22 de febrero de 1962. Archivo Central de Marina.
4 Crónica Nacional. *Revista de Marina*, número 1, enero–febrero, 1962, pp. 166–167.

SÚMALE ARTE A TU VIDA

Nuestro compromiso es brindarles a nuestros asociados distintas opciones para cultivar sus mentes.





Las actividades culturales del Centro Naval del Perú son un espacio de encuentro y difusión educativa donde niños, jóvenes y adultos pueden descubrir, explorar y desarrollar sus habilidades a través del arte.

En la temporada de verano, se desarrollaron tres talleres: Marinera, Fotografía y Coro, bajo la guía de especializados docentes de larga trayectoria. La activa participación se ve reflejada en el progreso de las destrezas cultivadas.

Se trata de una opción para el aprovechamiento del tiempo libre, donde a través de diversas actividades los alumnos ponen en práctica y experimentan el disfrute personal con el arte, la recreación, el desarrollo comunitario y personal, entre otros.

Asimismo, bajo el firme propósito de promover el talento de nuestros asociados, en el mes de marzo se suman las artes escénicas y musicales, con los Talleres de Guitarra, Teatro e Improvisación.











Cabe destacar que en los últimos años se demanda que los profesionales que egresan, más que una especialización, tengan valores agregados. Es por eso que muchas veces es bien valorado que un postulante a un trabajo haya desarrollado alguna actividad cultural.

Por ello, te invitamos a ser parte de los Talleres Culturales del Centro Naval a realizarse en los horarios de tarde y noche, en la sede San Borja.

TALLERES	PROFESOR (A)
Marinera	Ricardo Macedo
Fotografía	Carlos Tomasio
Coro	Claudia Rheineck
Guitarra	Vittorio Pinasco
Teatro	Nadiana Corcuera
Improvisación Teatral	Alonso Castro

INFORMES E INSCRIPCIONES: 936 940131
socialesculturalescd@centronaval.org.pe









DIVERSIÓN Y DEPORTE

La sede Callao remozó su cancha de fútbol de grass sintético y su enmallado.

Pensando en la comodidad de nuestros asociados y bajo la firme idea de incentivar la práctica del deporte, en noviembre se llevó a cabo la reinauguración de la cancha de fútbol de grass sintético en la sede Callao.

Con la presencia del presidente James Thornberry y parte de su directiva, se procedió al play de honor para luego dar paso a la gran final del V Torneo Interdependencias: Copa Centro Naval del Perú 2017. Los equipos B.A.P. Almirante Grau y B.A.P. Bolognesi disputaron la final, quedando el marcador 6 a 0 a favor de los primeros, quienes se alzaron con el ansiado trofeo.

Cabe destacar que nuestro asociado Luis Montoya fue distinguido como el goleador del campeonato.



SEDE CLUB NÁUTICO

CON SABOR A PERÚ

El Mirador no solo se ha convertido en un referente de la gastronomía peruana, su buen servicio es también muy valorado por sus visitantes.

En diciembre el restaurante El Mirador, de la sede Club Náutico, tuvo la grata visita de los integrantes de la Fundación Academia Diplomática del Perú. Se contó con la presencia del embajador Julio Florían Alegre y del Calm (r) Santiago Llop, quienes impulsan esta entidad y un importante proyecto gastronómico.

El personal de El Mirador brindó asesoramiento en la elaboración de platos, bebidas y postres peruanos con el fin de que los diplomáticos difundan nuestra cocina al exterior. ¡Gracias por la confianza!





BALNEARIO DE LA MARINA REMODELADO

¡SEGUIMOS MEJORANDO!

En el 2018 la sede de playa luce una infraestructura moderna, que va desde el interior de los bungalows hasta el ya conocido muelle y su tradicional faro.

Los asociados podrán disfrutar del sol y la playa bajo la comodidad de modernas infraestructuras, espacios amplios e impecables para la recreación sana de toda la familia. Asimismo, cada uno de los bungalows ha sido implementado en menaje y mueblería, así como también reparaciones en pared e iluminación. Destacan los diversos trabajos de limpieza y remodelación en las playas norte y sur.

Y para dar un mejor paisaje durante la noche, una pileta con luces de colores se impone en medio de las piscinas, además el camino al muelle y mirador se encuentra alumbrado con luces led.

Todo esto hará de la estadía de nuestros asociados el mejor recuerdo de verano, pero sobretodo una feliz experiencia familiar que solo lo puedes encontrar en nuestro club.


Moderna iluminación


Toldeado en zona infantil


Restauración de canchas deportivas



Renovación de Bungalows



Hospedaje Playa Sur





Espacios atractivos





Limpieza en Playa Sur

Fiesta en el Palacio

AÑO NUEVO 2018

Con elegancia, brillo y la mejor música en vivo se recibió el presente año





La sede San Borja fue escenario de la majestuosa fiesta de fin de año, una de las más esperadas por los socios del Centro Naval del Perú, y que sin duda superó todas las expectativas. En esta oportunidad, el ambiente se llenó de elegancia bajo la temática de Fiesta en el Palacio, transportando a los invitados a los más elegantes salones propios de la realeza.

Cientos de asociados desfilaron ataviados con sus mejores vestimentas, acompañados de sus familiares y amigos para dar la bienvenida al Año Nuevo 2018. Asimismo, compartieron una cena de gala para luego despedir el 2017 cantando y bailando al ritmo de la orquesta de Christian Lazo.

Como ya es costumbre, durante la velada se realizó el tradicional cambio de caponas. Los socios activos marinos lucieron sus elegantes uniformes blancos, y ante el sonido de los aplausos, procedieron a realizar el esperado acto simbólico que llenó de orgullo y alegría a los presentes.










FELIZ AÑO NUEVO 2018






FELIZ AÑO NUEVO
2018










FELIZ AÑO NUEVO
2018












FELIZ AÑO NUEVO 2018





¡Aquí está la Marinera!

PAÑUELOS NAVALES

La sede San Borja se vistió de blanco para honrar nuestro baile de bandera

En noviembre nuestro club se vistió de peruanidad en honor a la marinera con su habitual fiesta “Pañuelos Navales”. Con la presencia de la Compañía Histórica Juan Fanning y estampas a caballo, todos los asistentes agitaron sus pañuelos al ritmo del tradicional baile.

El Taller de Marinera del Centro Naval del Perú deleitó con una bella presentación, donde niños y adultos sacaron brillo al escenario con su gran destreza. Asimismo, se entregaron placas de reconocimiento a cada uno de los representantes de los clubes invitados.

Finalmente, el almuerzo deleitó los paladares de nuestros asociados, mientras disfrutaron de una tarde llena de música y baile a cargo de la Banda de la Marina de Guerra.








Foto: Carlos Tomasio













Foto: Carlos Tomasio

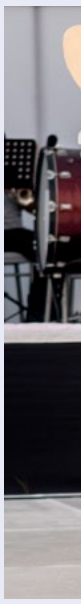








Foto: Carlos Tomasio





Foto: Carlos Tomasio



Foto: Carlos Tomasio



Foto: Carlos Tomasio

Fin de Curso

La sede San Borja, como todos los años, fue escenario del desarrollo en las habilidades deportivas de nuestros asociados, en las academias de verano 2018.



nició el colegio y las vacaciones de verano llegaron a su fin. Durante estos meses, muchos niños y adolescentes aprovecharon para matricularse en las divertidas academias del Centro Naval del Perú.

Bajo el firme propósito de incentivar el deporte, las academias de verano 2018 brindaron diversas disciplinas para el desarrollo del cuerpo y la personalidad de nuestros participantes. Natación, karate, básquet, esgrima, fútbol, vóley, frontón, entre otros, se desarrollaron con éxito en los meses de enero y febrero.

En el Centro Naval nos sentimos complacidos por la alta acogida dentro de nuestras academias, pero sobre todo por el gran potencial que demostraron nuestros alumnos, esperando que nos sigan acompañando durante todo el año.











BIENVENIDO VERANO

El sábado 9 de diciembre se llevó a cabo la inauguración de temporada con la participación de decenas de socios.

Diciembre marcó el inicio de la temporada de verano y la sede El Balneario abrió sus puertas para dar la bienvenida a todos sus veraneantes ávidos de sol, playa y arena. Con su tradicional inauguración, decenas de asociados disfrutaron de un día festivo lleno de diversión y buena música.

A partir de las 11 de la mañana, niños y adultos disfrutaron del show de Paloma Fiuza, para luego dar pase a las presentaciones de Raúl Romero y su banda, además de otros cantantes que exhibieron su calidad artística.

La sede presentó la ampliación de instalaciones en la playa Marineros y mejores servicios en la playa central y sur, destacando el impecable hospedaje en esta última.















UN RAYO DE SOL

Encabezado por su presidente James Thornberry, la directiva del Centro Naval acompañados por sus esposas, disfrutaron también de la llegada del verano en un almuerzo de confraternidad.

Además, compartieron gratos momentos junto a los asociados asistentes al Balneario, quienes no dejaron de bailar y cantar gracias al divertido cronograma de actividades que se preparó para el deleite de toda la familia Naval.







FELICES VACACIONES

La sede San Borja también dio paso al verano y albergó a decenas de bañistas en sus amplias piscinas.



El domingo 18 de diciembre, la sede San Borja dio inicio a su estación de verano, con show infantil, orquesta en vivo y sorpresas para los engreídos de la casa. Los veraneantes gozaron de las dos piscinas completamente aptas para la recreación de la familia del Centro Naval del Perú y que estarán a su disposición durante toda la temporada.



Cabe destacar que para la seguridad de nuestros asociados se cuenta con personal capacitado de salvavidas, además nuestros concesionarios con servicio de primera e impecables áreas de recreación harán de su estadía un agradable recuerdo de verano.















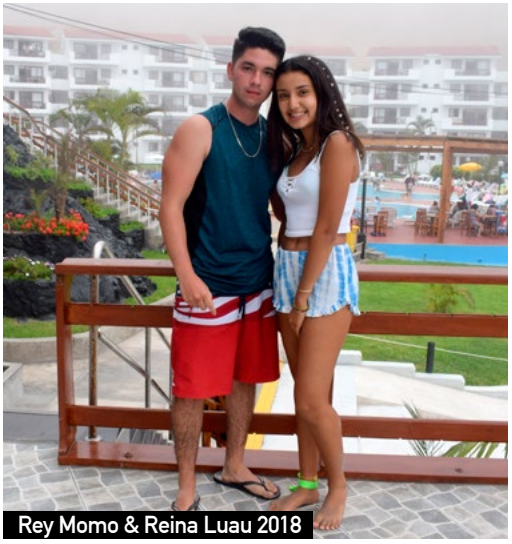


BATALLA EN ARENA

Así se vivió la tradicional Guerra de Tribus como preámbulo a la esperada Fiesta Luau y donde intrépidos adolescentes mostraron sus dotes en el deporte y baile.

El verano 2018 marcó el regreso de una las competencias más solicitadas por nuestros jóvenes asociados en la sede Balneario de la Marina. La Guerra de Tribus se realizó el 17 de febrero, donde 20 competidores dejaron todo en la arena en busca de grandes premios. Divididos en colores verde y morado, ambos bandos se midieron en carrera de kayak, vóley playa, carrera de globos, bailetón y más, asegurando así su ingreso a la Fiesta Luau y los vales de consumo para la tribu ganadora.

Durante tres horas y bajo una combinación de neblina y sol, los equipos disputaron punto tras punto, mostrando así su gran nivel de competencia y confraternidad. Finalmente, el equipo verde se impuso como el campeón de la jornada y tuvo opción de elegir a Ariana Bernales como Reina del Luau y Renzo Bates como Rey Momo. No obstante, todos los participantes, incluso al equipo sucumbido, obtuvieron el ansiado pase a la Fiesta Luau 2018.



Rey Momo & Reina Luau 2018

LUAU 2018

¡HULA - HULA!

La alegría y confraternidad que distinguen a nuestro club se vio reflejado en las sonrisas de nuestros asociados que disfrutaron de esta fiesta hawaiana.

Como cada año, la sede Balneario de la Marina celebró su Fiesta Luau a orillas del mar. Con la presencia del presidente del Centro Naval James Thornberry, quien dio inicio a esta celebración con la coronación de la Reina Luau 2018, Ariana Bernales, decenas de asociados disfrutaron de la mejor fiesta de verano, cargada de buena música, diversión y mucho color al estilo hawaiano.



















ALOHA KIDS

Nuestros pequeños asociados disfrutaron del Mini Luau en las filiales San Borja y Balneario con divertidos juegos, premios y baile.


Juegos y premios - Balneario



Show infantil - Balneario


Sonrisas - San Borja


Concursos - Balneario


Diversión - San Borja

A&R WORLD GROUP



LIMPIEZA
MANTENIMIENTO
SANEAMIENTO AMBIENTAL
SERVICIOS MULTIPLES







A&R WORLD BUSINESS

Av. Loma Airosa 147 Surco Lima
717-6449 717-6448
946590837

www.ayrworld.com / lmarbulu@ayrworld.com / contacto@ayrworld.com

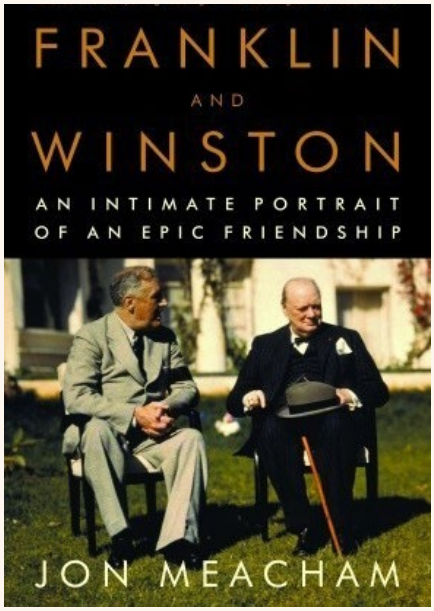
TIEMPO DE LEER

NUESTROS ASOCIADOS RECOMIENDAN

Jorge Denegri Boltán nos propone dos libros imperdibles para tu biblioteca

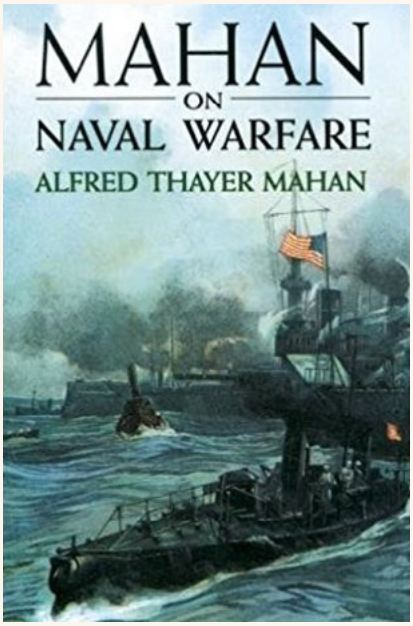
TÍTULO:
FRANKLIN AND WINSTON ★★★★★

AUTOR: JON MEACHAM



Jon Meacham nos describe la estrecha relación de amistad que existió entre estos dos líderes del siglo XX, quienes lograron la derrota de la tiranía existente dentro del marco de la Segunda Guerra Mundial. En esta obra, el autor nos explica como la relación profunda que existía entre Roosevelt y Churchill no interfería con sus los respectivos intereses nacionales.

El autor muestra pasajes de la interacción que hubo en esos días de guerra, resaltando las circunstancias que estos personajes aprovecharon para moldear el mundo a partir de esos momentos. Probablemente, esta amistad haya sido la relación más estrecha que marcó la nueva era, según palabras propias del autor.



TÍTULO:
MAHAN ON NAVAL WARFARE ★★★★★

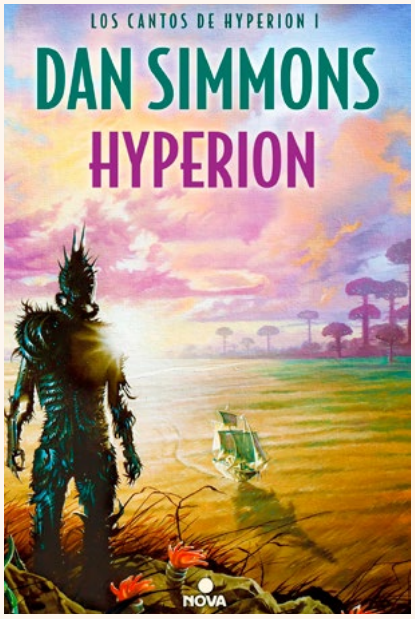
AUTOR: ALFRED THAYER MAHAN

Un clásico para cualquier marino, Allan Westcott edita una selección de escritos de Mahan y lo presenta como el gran pensador y estudioso de la guerra naval, lo cual fue motivado por su padre, Dennis Hart Mahan, oficial del ejército graduado de West Point, quien en una oportunidad le recomendó únicamente escribir. Es durante este proceso, que el genio del pensamiento estratégico naval aparece en escena y llega para no dejarnos nunca más.

Mahan ha demostrado ser el punto de inflexión para comprender la importancia del poder que tiene el mar en el desarrollo de las naciones, y en tal sentido, su pensamiento ha influido en el diseño de las Armadas a nivel mundial.

Puedes adquirirlos a través de la página Amazon.com / Tiempo de entrega: 30 días

Franco Piazzini Santillana nos sumerge en la ciencia ficción con la saga "Los Cantos de Hyperion"



TÍTULO:
HYPERION

★ ★ ★ ★ ★

AUTOR: DAN SIMMONS

La novela gira en torno al Alcaudón, un ente enigmático e inverosímil del cual sólo existen leyendas de su existencia en el lejano planeta Hyperion. En una sociedad humana futurista y en guerra, 7 peregrinos elegidos por voluntades e intereses superiores a ellos mismos se dirigen hacia su encuentro, el cual podría ser su final o la posible salvación de la humanidad. En el camino narran sus increíbles historias personales, todas relacionadas de algún modo con aquel ser.

TÍTULO:
LA CAÍDA DE HYPERION

★ ★ ★ ★ ★

AUTOR: DAN SIMMONS

Es la continuación de la primera novela. Se narra el desenlace de las aventuras de cada uno de los peregrinos y su encuentro final con el Alcaudón, a la par de contarse las últimas horas de la sociedad humana futurista a raíz de la guerra con seres humanos con una distinta raíz evolutiva y la inteligencia artificial, todos ellos en su búsqueda por la deidad máxima y su lucha por su supervivencia.



Puedes adquirirlos a través de la página Amazon.com / Tiempo de entrega: 30 días

Invitamos a nuestros socios a compartir sus libros favoritos en esta sección. Informes: rrpp@centronaval.org.pe

Novios A BORDO

Raúl & Maricarmen — 21/10/17

FAMILIA: SÁNCHEZ MALAGUEÑA
Santiago de Surco



Juan & Fiorella — 04/11/17

FAMILIA: ALBARRACIN PORTURAS
Capilla Virgen de los Mares, Centro Naval - San Borja





Cesar & Kristy — 28/10/17

FAMILIA: ARANGUENA SILVA
Parroquia Santa Rita de Casia - Miraflores



Teófilo & Maressa — 10/11/17

FAMILIA: QUIROZ NASARE
Parque de la Amistad - Surco

Marco & Allison

18/11/17

FAMILIA: DIALLO MELGAREJO
Capilla del Centro Naval - Sede El Remanso





Ralph & Claudia

25/11/17

FAMILIA: TAMBINI ROA
Parroquia Sagrado Corazón de Jesús - Callao

Oscar & Luz

25/11/17

FAMILIA: VERA CALDERON
Jardines del Hotel Casa Andina - Chincha Alta





Jhonathan & Brianda

02/12/17

FAMILIA: RIVERA RIVERA
Parroquia Nuestra Señora de la Reconciliación - La Molina

Milovan & Cindy

09/12/17

FAMILIA: BOJOVIC BAYONA
Parroquia San Francisco de Borja - San Borja



GESTIÓN DE CRISIS

LA COMUNICACIÓN ESTRATÉGICA

Asociado Juan Carlos Llosa Pazos



En la actualidad con el incremento de la comunicación a través de los medios digitales, las organizaciones privadas y las instituciones públicas están más expuestas al escrutinio y a la crítica de un público que exige cada vez mayor trasparencia y responsabilidad social en cada una de las actividades que aquellas realizan. Lo mismo sucede en los ámbitos internos organizacionales, donde sus miembros esperan que surja un nivel de interacción con sus líderes y directivos que les generen mayor empatía y compromiso. De ahí que sea más frecuente hoy en día ver como aflora la necesidad de que las entidades públicas y privadas adopten e internalicen en su gestión global el concepto que el especialista Daniel Scheinsohn bautizó como comunicación estratégica.

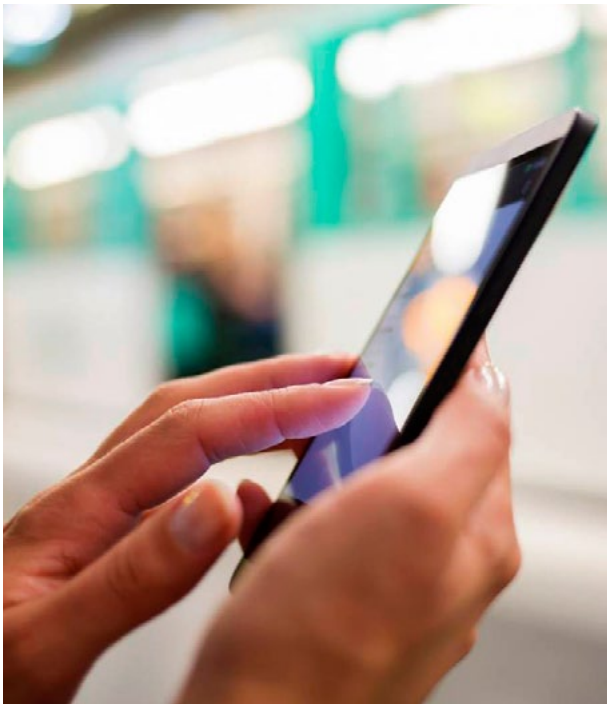
La comunicación estratégica (CE) entre muchas definiciones, es entendida como la práctica que tiene como objetivo convertir el vínculo de las organizaciones con su entorno cultural, social y político en una relación armónica y positiva desde el punto de vista de sus intereses u objetivos (...). La tarea de la CE es proyectar la identidad de las organizaciones en una imagen que suscite confianza en su entorno relevante y adhesión en su público objetivo (Tironi y Cavallo, 2004).



La preocupación por contribuir, mantener y fortalecer la reputación de las organizaciones conducen a la constante búsqueda de imágenes positivas que sean un reflejo exacto de su identidad institucional o corporativa la que se funda en su historia, en su proyecto de futuro y en su cultura entre otros atributos. Estos conceptos (identidad, imagen, reputación) deben ser la base principal para estudiar lo que se denomina gestión de crisis o manejo de crisis que no es otra cosa obtener un resultado favorable asegurando que la institución salga airosa ante una situación compleja que la involucra y que este amenazando una buena reputación que ha costado años lograr.

En nuestros días, cualquier persona equipada con un dispositivo portátil (smartphone), puede emitir mensajes sobre su satisfacción o insatisfacción por un servicio, que llegaran a miles de destinatarios con lo que se puede generar un impacto enorme sobre la reputación de la organización o institución que brindó el servicio. La vulnerabilidad a la que las organizaciones públicas y privadas están expuestas, hace que sea crítica e ineludible su preparación para enfrentar situaciones complejas desarrollando esfuerzos multidisciplinarios para hacerles frente. Para ello cualquier institución, debe estar preparada y organizada para estar en capacidad de gobernar, alinear, estructurar, segmentar y evaluar una situación de crisis respondiendo a esta de acuerdo a los intereses y políticas institucionales así como a la decisión del más alto nivel.

Por ello creo aconsejable que los asociados de nuestro club en sus diferentes carreras reciban una una breve capacitación en teoría de la comunicación social orientada a la gestión de crisis, lo que les permitirá en el futuro afrontar con mayor solvencia, situaciones que amenacen con afectar de manera significativa el prestigio de las instituciones a las que pertenecen.



UNIDOS POR EL DEPORTE

Las conferencias deportivas se han convertido en importantes citas dentro del calendario de actividades del Centro Naval del Perú.





La sede San Borja sirve de escenario para la realización del ciclo de conferencias deportivas que se implantó a finales del 2017. Dichas charlas tienen como objetivo principal fomentar el conocimiento mutuo sobre temas deportivos gracias a las ponencias de relevantes personalidades y los debates con el público asistente.

Las conferencias, organizadas por la Dirección de Deportes, son un espacio de comunicación y de saber que se ayuda a mejorar el rendimiento de nuestros deportistas. A lo largo de estos tres meses, se han tocado temas sobre: psicología deportiva, rendimiento deportivo e inteligencia emocional, todas ellas con una activa participación desde su primera fecha.

Destacamos el apoyo de nuestros expositores que dan realce a nuestras charlas: Enrique Arnáez, Jessica Galdós y Walter Oyarce, todos ellos expertos en la materia.

El Centro Naval del Perú invita a todos sus asociados a las conferencias deportivas que se realizan una vez al mes, en el salón Comodoro de la sede San Borja.











NOS COMENTAN:

"*Muy interesante, me sirve de mucho como entrenador de tiro en la Escuela Militar. Es mi primera vez asistiendo a una charla del Centro Naval y para la siguiente voy a venir con mis compañeros*".

ALFREDO ARANGÜENA - Ex deportista de Tiro

"Excelente, he aprendido un montón. No soy deportista, pero muchos de estos procesos se pueden aplicar en el trabajo diario, el cómo mejorar gracias a la motivación".

ROSA OYARCE - Ingeniera de Sistemas

"Es la segunda vez que asisto a una de estas charlas y siempre quedo satisfecho por la calidad de sus expositores. Estoy seguro que con el tiempo se multiplicará la asistencia".

ENRIQUE PETIT - Asociado CENAV

XXIV OLIMPIADAS FAMILIARES INTERPROMOCIONES 2017

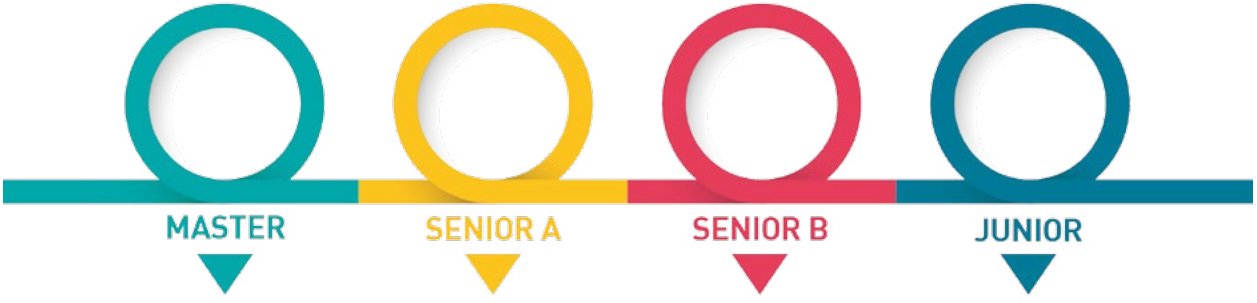
GRITO DE VICTORIA

El evento deportivo congregó a decenas de atletas que dejaron en alto el nombre de sus promociones, en medio de un ambiente de competencia y confraternidad.

TABLA DE POSICIONES

	MÁSTER	SENIOR A	SENIOR B	JUNIOR
FÚTBOL 6	Prom. 85	Prom. 96	Prom. 01	Prom. 13
VÓLEY	Prom. 81	Prom. 93	Prom. 06	Prom. 09
BASQUET	Prom. 89	Prom. 92	Prom. 06	Prom. 09
TENIS	Prom. 81	Prom. 93	Prom. 00	Prom. 12
BOCHAS	Prom. 82	Prom. 94	Prom. 06	Prom. 12
FRONTÓN	Prom. 87	Prom. 97	Prom. 06	Prom. 12
ATLETISMO	Prom. 82	Prom. 92	Prom. 00	Prom. 12
MINI-MARATÓN	Prom. 82	Prom. 95	Prom. 06	Prom. 12
NATACIÓN	Prom. 82	Prom. 96	Prom. 04	Prom. 09

CAMPEONES POR CATEGORÍA



MASTER	SENIOR A	SENIOR B	JUNIOR
Campeón: Promoción 1982	**Campeón:** Promoción 1993	**Campeón:** Promoción 2006	**Campeón:** Promoción 2012
Subcampeón: Promoción 1989	**Subcampeón:** Promoción 1992	**Subcampeón:** Promoción 2000	**Subcampeón:** Promoción 2013

CAMPEONES CÓMPUTO GENERAL

CAMPEÓN DE CAMPEONES
Prom. 2006

SUBCAMPEÓN
Prom. 2012

TERCER PUESTO
Prom. 1982



Promoción 2009 - Vóley


Promoción 2001 - Fútbol


Promoción 2012 - Tenis


Promoción 1996 - Natación



¡TODOS A BOCHAR!

CAMPEONATO DE BOCHAS INTERCLUBES: MARINA DE GUERRA DEL PERÚ.

Con la participación de trece clubes invitados se realizó del 25 de octubre al 13 de noviembre el Campeonato de Bochas Interclubes: Marina de Guerra del Perú en las instalaciones del Bochódromo de la sede San Borja.

Para la gran final, los equipos AELU y Naval disputaron la última partida, logrando el primer y segundo lugar, respectivamente, del torneo de Bochas 2017.

Con la presencia del presidente del Centro Naval del Perú, James Thornberry, se dio fin a este evento deportivo que mezcla pasión, concentración y precisión. Asimismo, se hizo entrega de los trofeos y medallas a los finalistas.

Cabe resaltar que este torneo es conocido entre nuestros bocheros como “Copa Almirante Grau” y se lleva a cabo cada año en el mes de octubre en honor a nuestro héroe de la Guerra del Pacífico, Don Miguel Grau Seminario.



Asociación Estadio La Unión - AELU



Equipo Centro Naval

FRONTÓN ENTRE AMIGOS

"COPA PARODI 2017"

Se busca mediante este evento promover e incentivar la práctica deportiva, elevar el nivel competitivo, generar amistad y camaradería entre los participantes del torneo.

Siguiendo con la tradición, en noviembre finalizó el torneo de Paleta Frontón Copa "Vicealmirante Augusto Parodi Rivera 2017", luego de tres semanas de ardua competencia en las canchas de la sede San Borja.

El torneo contó con 56 participantes en su mayoría socios y algunos destacados invitados que con su presencia le dieron realce al campeonato.

El objetivo de este tradicional torneo, que se juega desde 1997 en honor al ex Presidente del Centro Naval y Campeón Nacional de Frontón Augusto Parodi Rivera, es el de unir lazos de amistad entre los socios de diferentes edades y categorías, además de los invitados de otros clubes.

Diego Tang, consocio y coordinador de la competencia, refirió que este torneo se hace cada cierto tiempo y este año se pudo reactivar gracias al apoyo de los socios del Centro Naval y de la empresa privada Stratabow que apoyó con los gorros, trofeos y premios.

"Pocho Parodi fue un gran propulsor de la Paleta Frontón en el Centro Naval. Con él crecieron las instalaciones y la popularidad del deporte en el club. Su caballerosidad, pundonor y amistad no la podremos olvidar jamás", expresó Fernando Patroni ex presidente de la Federación de Paleta Frontón.

Una intensa final con un marcador de 17–21 en el primer set, 21–17 en el segundo set y 22–20 en el tercero y definitivo set, dio como resultado:

1ER PUESTO
Milovan Bojovic (Centro Naval) y Christian Hohagen (Terrazas)

2DO PUESTO
Armando Vidal (Centro Naval) y Antonio Sánchez (Centro Naval).





KARATE

CAMINO MARCIAL

Los deportistas del Centro Naval han demostrado un gran nivel en competencia. Tras varios años de trabajo constante hoy forman parte del seleccionado nacional.

El karate es algo más que un deporte, es un arte marcial que proporciona disciplina, respeto y constancia, pero sobre todo es una fuente de satisfacción y de superación a ti mismo cada día. En el Centro Naval, la academia de karate lleva más de 10 años y desde hace dos los objetivos se vienen cumpliendo gracias a los grandes logros obtenidos por sus alumnos.

La academia –dirigido a niños a partir de los cinco años– cumple sin duda un rol fundamental en la formación de nuestros karatecas. El profesor Martín Murillo explica que esta disciplina tiene múltiples beneficios tanto a nivel físico como mental durante el adiestramiento del infante.

"*Si un niño imperactivo ve un ambiente calmado, se calma. Y si es tímido, entra en confianza. Los mismo padres aseguran que sus hijos cambian su carácter, se vuelven más ordenados y disciplinados*", refiere el profeso Murillo, encargado de las academias y cuya otra gran motivación es "buscar que estos pequeños puedan seguir compitiendo por el Centro Naval".

El karate, además, inculca moderación y trabajo propio. Así lo señala el comisionado Manuel Rivadeneira. "*Nuestros deportistas están logrando buenos resultados. Este deporte promueve la disciplina, el autocontrol y esto se refleja en la personalidad de los chicos que forman el equipo representativo del Centro Naval*", indicó.

"*Los preceptos básicos del trabajo duro antes de formar competidores*", es uno de los lemas de del director



Mariano Wong


Alessandra Vindrola

técnico de Karate del CENAV Akio Tamashiro, quien afirma que forjar grandes deportistas es un proceso cíclico y toma su tiempo.

"*Cuando yo entré al Centro Naval mucha gente me preguntaba: '¿Cuándo vamos a tener campeones?' Ya los tenemos. Ahora se preguntan si en el Centro Naval vamos a tener medallas olímpicas (Tokyo 2020). Es todo un proceso. Con un trabajo fuerte podemos proyectarnos. Sería algo histórico, no solo para el club sino para el país, ya que existen solo cuatro en el Perú (Edwin Vásquez Cam, Francisco Boza, selección de vóley y Juan Giha)*", señaló Tamashiro, considerado como uno de los mejores karatecas de nuestro país.

JUEGOS BOLIVARIANOS

Orgullo de nuestra institución. Algunos miembros del equipo representativo de Karate del Centro Naval integraron la delegación nacional que participó en los XVIII Juegos Deportivos Bolivarianos Santa Marta 2017, obteniendo los siguientes logros para el país:

Mariano Wong Alfaro (20)
Medalla de Plata – kata individual masculino

Con tan solo 11 años comenzó su etapa en el seleccionado nacional y hoy con 20 se ha trazado una meta que desea cumplir en un futuro próximo: "Quiero ser campeón olímpico". Cuenta, además, que "el karate me dio disciplina, valores, orden y constancia", lo que lo aplica en su vida diaria, sobre todo en la parte académica como estudiante de Administración en la Universidad de Lima.

Sobre su experiencia en los Juegos Bolivarianos, Mariano confiesa que fue una gran experiencia. "Primero me enfrenté con el representante de Colombia (3–2) y luego contra el de Venezuela que además era el campeón mundial (5–0). Competí en la categoría mayores pese a ser juvenil".

Asegura que desea mantenerse en este deporte "hasta que el cuerpo me dé". "Yo cuando comienzo algo lo tomo con mucha responsabilidad y lo termino de la mejor manera", explica el destacado karateca, quien además mantiene una estricta dieta donde las grasas ni el azúcar tienen cabida en su organismo. "Me es

fácil (llevar una alimentación sana) porque me ayuda en el deporte que practico, no me cuesta. Es un tema de mente, soy mentalmente fuerte", asegura.

María Alessandra Vindrola Portugal (23)
Medalla de Bronce – kumite femenino 55Kg (individual y equipo)

María Alessandra se considera una mujer competitiva y ello queda demostrado en su envidiable palmarés a lo largo de los más de 15 años practicando este deporte. Entre sus éxitos destaca el ser múltiple campeona nacional metropolitana a nivel regional, ser cinco veces campeona panamericana y subcampeona en panamericanos mayores, entre otros importantes títulos.

Con orgullo explica que "mis medallas más significativa fueron las que gané durante el Mundial 2011 tras quedar en tercer puesto, de igual forma la del tercer lugar en los Juegos Panamericanos de Toronto 2015 y mis dos medallas de bronce en los Juegos Bolivarianos 2017 en la modalidad individual y en equipo".

Ella asegura que el karate le permitió hacer muchos amigos, así como también integrar a su formación, valores y disciplina. "Amplió mi mundo como deportista de alto rendimiento", señala.

Con la firme convicción de ser siempre la mejor, recuerda que en su época universitaria supo manejar la presión de los estudios más la exigente rutina de los entrenamientos, dando como resultado el convertirse en una profesional del Marketing, carrera que ejerce con gran éxito.

Si bien muchas veces el deporte se antepuso a su vida social, la karateca afirma que "no era un sacrificio, más bien era un placer porque hacía lo que me gustaba. Tenía una meta y era lo que me llenaba. No me hacía problemas por dejar las fiestas porque yo disfruto entrenando".

Actualmente tiene como objetivo clasificar a las Olimpiadas de Tokyo 2020, por ello se viene preparando de la mejor manera para tal fin. Pero antes, nuestra deportista está decidida a dar lo mejor de sí en los Juegos Panamericanos Lima 2019, donde se ha trazado ganar medallas para el país.







NAX express
Soluciones Logísticas Eficientes

SERVICIO DE ENVÌOS
COURIER
LOCAL,NACIONAL E INTERNACIONAL
OPERADOR LOGÌSTICO

Telf.:995954398 - 966772923 / www.naxexpressperu.com



BIENVENIDOS...

¡SOMOS FAMILIA!

En diciembre se realizó el trote de bienvenida a los nuevos asociados, excadetes de la Escuela Naval del Perú – Promoción 2018, denominada "5 Millas Náuticas". La mañana deportiva consistió en dos vueltas alrededor del Pentagonito en San Borja y culminó en las instalaciones del Centro Naval del Perú.

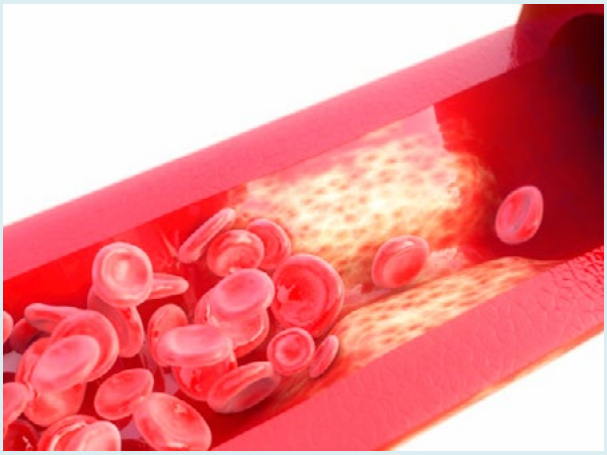
El objetivo de esta actividad atlética es integrar a los nuevos asociados del club no solo en el área social sino también deportiva. "*Queremos incentivar el deporte, muchas veces los futuros oficiales dejan de hacer el deporte que realizaban de jóvenes. Tratamos de motivar a que mantengan su actividad deportiva como parte esencial de la vida*", refirió el Contralmirante Luis Polar Figari, quien ejerció el cargo de director de la Escuela Naval hasta diciembre de 2017. A la mañana deportiva también asistieron destacados runners del Centro Naval del Perú.



COLESTEROL: ¿MITO O REALIDAD?

Dr. Félix A. Medina CMP 20369 / RNE 8936

El estudio epidemiológico más reciente sobre la carga global de las enfermedades cardiovasculares fue publicado a mediados del 2017 y que en el 2015 afectaron a cerca de 422.7 millones de habitantes, provocando 17.92 millones de muertes registradas. La causa subyacente más frecuente fue la cardiopatía isquémica. América Latina no es ajena a esta epidemiología y debe saberse que de cada cuatro muertes en esta parte del mundo, una se explica por enfermedad cardiovascular.





La pregunta de oro es: ¿qué significa enfermedad cardiovascular? Para ello debemos entender que este término se refiere a todas aquellas enfermedades que afectan a los vasos sanguíneos arteriales. Los vasos sanguíneos son los elementos indispensables que conducen la sangre hacia todos los tejidos de nuestro organismo y llevan nutrientes, oxígeno, agua, electrolitos y demás componentes vitales para sobrevivir. Estos vasos, presentes en todo tejido vivo, tienen un recubrimiento interno llamado endotelio, que al enfermarse provoca una serie de consecuencias malignas para nuestra vida, entre ellas la aterosclerosis (con la formación de una placa ateromatosa), trombos o coágulos e inflamación.

El endotelio se enferma al estar afectado por la hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad, dislipidemias, etc. Y las consecuencias irremediables serán el infarto de miocardio (llamado popularmente ataque cardiaco), infarto, hemorragia cerebral (derrame cerebral) o muerte súbita, entre otras.

Hemos mencionado una condición que no siempre se entiende bien: las dislipidemias (que engloban a un grupo de diferentes tipos de colesterol alterados). Popularmente hablamos de colesterol, pero en realidad debemos ser claros y precisos.



Para reducir los niveles de colesterol malo (LDL) debemos llevar una dieta saludable, baja en grasas saturadas y rica en alimentos que nos aporten fibras solubles.

El colesterol es uno de los tipos de grasa (lípidos) con que contamos y es cierto que lo necesitamos para vivir, ya que nuestras células y tejidos no pueden subsistir sin colesterol. El problema no es ese, sino el depósito de grasa en nuestras arterias (vasos sanguíneos) y por tanto, que nuestro endotelio se enferme. Pero reiteramos, este es uno de los factores que afectan a nuestro organismo.

No hay ninguna duda que la elevación del colesterol conlleva a mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares; en específico, enfermedad coronaria (infarto de miocardio entre otros), cerebrovasculares y también la muerte súbita. El colesterol es uno de los integrantes de esta familia (lípidos), sin embargo, existe una fracción de mucha mayor relevancia y preocupación. Hablamos del colesterol LDL (siglas en inglés que significan baja densidad) o popularmente colesterol malo. La mayoría de investigaciones y recomendaciones internacionales se refieren a este como un objetivo a cumplir. Es decir, este elemento que circula dentro de los vasos sanguíneos, también indispensable para nuestro organismo, debe estar en cantidades apropiadas. Y de ahí surge la discusión, ¿cuál es el valor más recomendable? Y la respuesta no es tan simple, pues depende de quién lo pregunta. En otras palabras, surge la condición de ¿cuál es el riesgo que uno tiene?

Existe para esto un principio elemental: a mayor riesgo cardiovascular se recomienda entonces tener el menor valor de LDL colesterol. Por lo tanto, la decisión se debe tomar en función del grupo de riesgo al que uno pertenece. Habitualmente, el grupo de alto riesgo requiere medicación específica además de un régimen dietético. Los otros dos grupos pudieran responder tan sólo a la dieta, pero sólo mediante un seguimiento de exámenes de laboratorio se podrá tomar la decisión correcta.

¿Por qué preocuparse en lograr un óptimo nivel de LDL colesterol en sangre? Al respecto, debemos comentar que la corrección de esta fracción ha demostrado, a diferencia de lo documentado con las otras partículas, reducir las enfermedades cardiovasculares, incluyendo el riesgo de infarto de miocardio, cerebrovascular y mortalidad.

Nivel de riesgo cardiovascular	Valor de LDL colesterol recomendable o "meta"
Alto	< 70 mg / dL
Intermedio	< 100 mg / dL
Bajo	< 115 mg / dL

SNACKS
SALUDABLES Y DELICIOSOS

Asociada: Mg. Marilyn Espantoso de Fitts - Nutricionista clínica en Obesidad y TCA.

Habiendo pasado el fin de año y en especial las fiestas navideñas, a todos nos interesa perder esos kilitos ganados. Es momento de arreglar una mala dieta, algunos hábitos desordenados y disfrutar del verano con mejor salud. Como sabrán, el exceso de peso es hoy un problema de salud en todo el Perú, por lo que no es raro tener en consulta a niños de 5 años con esteatosis hepática (hígado graso) y dislipidemia (colesterol y/o triglicéridos elevados). En este sentido nada mejor que dar el ejemplo y los refrigerios son parte importante en la dieta de niños, jóvenes y adultos por lo que un buen snack ayudará a mantener los niveles de energía luego del ejercicio.

Pero ¿cuántas calorías deben tener un snack? Por lo general recomiendo snacks de entre 100 a 150 calorías y en casos de mayor requerimiento un máximo de 200 calorías. La presentación, sabor y variedad es importante para que los chicos quieran consumir aquello que hemos preparado. Los niños necesitan de 1 1/2 a 3 tazas de verduras y de 1 a 2 tazas de frutas al día. Prueba ponerles bastones de verduras mezclados con bastones de frutas cundo estén saliendo de hacer deporte o jugando; verás que se los acaban.

Las verduras verdes generalmente despiertan la atención de los chicos, mini zanahorias, tomatitos cherry, palitos de apio, servidos con racimitos de uvas, tajadas de manzana o gajos de mandarina son algunas ideas simples de elaborar. Los huevos de codorniz también son super prácticos, se pueden montar en palitos alternándolos con tomate o queso fresco descremado, verás que no durarán mucho antes que se los quieran comer.

El azúcar es otro tema importante. Hoy se consume miel y panela pues las personas piensan que no tienen calorías y esto es falso; estos dos aportan glúcidos de



Los smoothies o batidos también son excelente alternativa, integrando las vitaminas y antioxidantes de las frutas con el calcio y proteínas de los lácteos. Intenta combinar los frutos rojos con leche descremada o piña con yogurt, añade chía o linaza al licuado para potenciar el aporte de fibra, sobre todo si hay estreñimiento de por medio.



Las pizzetas hechas con pan árabe también son una buena alternativa si se preparan con queso descremado y se aprovecha para incluir alguna verdura en lugar de embutidos comerciales. Otra alternativa son los enrollados o Rolls, muy sencillos de elaborar y fáciles de consumir, las opciones son infinitas.

estructura muy simple, por lo que se absorberán a una velocidad muy rápida elevando inmediatamente los niveles de azúcar en sangre y contribuyendo a generar hiperactividad y ansiedad, incrementando luego la necesidad de comer y comer más. En nutrición la cantidad es algo importante, por lo que recomiendo lograr el sabor dulce al combinar algún tipo de azúcar con edulcorante, en lugar de utilizar lo primero.

Hay postres ricos que podemos preparar aprovechando el sabor propio de la fruta: prueba congelar los plátanos de seda pelados, luego derrite chocolate bitter endulzado con stevia, baña el plátano y ruédalo sobre maní o nueces picadas, luego lo llevas nuevamente a la congeladora dejándolo listo para consumir, tendrás un snack delicioso, fresco y muy nutritivo. Puedes utilizar yogurt natural y agregarle pulpa de fruta fresca o cocida, licuada o picada, algo de edulcorante y a congelarse por 4 a 6 horas; para servir los retiras de la congeladora 15 minutos antes y estarán a punto.

Queda claro que comer un snack rico y saludable es posible, solo requiere creatividad en la presentación, variedad para innovar con alimentos nuevos y algo de planificación para hacerlo y disfrutarlo con tiempo.



DIETA EQUILIBRADA

Queda claro que comer un snack rico y saludable es posible, solo requiere creatividad en la presentación, variedad para innovar con alimentos nuevos y algo de planificación para hacerlo y disfrutarlo con tiempo.



Snacks 50 calorías o menos

- ½ plátano
- ¾ tz frutos rojos
- 6 almendras
- ½ tz zanahoria bebe + 2 cda. Guacamole
- ½ tz pimientos picados + 1 cda hummus
- ½ tz apio en bastones + 2 cda. Dip de yogurt

Snacks 100 calorías o menos

- 12 almendras
- 1 huevo duro
- ¼ tz pasas
- 3 tz pop–corn microondas
- 1 pizzeta preparada con ½ pan árabe, tomate y queso mozarella light
- 1 tz de avena con manzana, preparada con 1 cda. De avena y ½ manzana
- 1 tz de frutas picadas (1tz piña, mandarina, arándanos, fresa)
- ½ tz yogurt griego descremado + ¼ tz frutos rojos
- ½ pita integral con una tajada de salmón ahumado
- 30 pistachos

Snacks 200 calorías o menos

- 1 tz de yogurt descremado con un platano maduro
- 1/2 tz choclo desgranado con 1 tajada queso fresco
- 30 gr pecanas, 20 mitades aprox.
- 2 tajada de jamón inglés con 1 racimo de uvas

MEMBRESÍA

NUEVOS ASOCIADOS

ASOCIADOS ACTIVOS MARINOS

MELGAR VARGAS, ALVARO MARIANO
CHUQUILLANQUI MANRIQUE, GIANCARLO
UNZUETA BONIFACIO, RICARDO OLIVER
CORDOVA PUELL, CARLOS OLONIEL
BRENNEISEN QUIROZ, DIEGO ALONSO
GONZALES BENDEZU, VICTOR BRYAN
RAMOS CROSBY, LUIGGI FABRICIO
FERNANDEZ ROMERO, JOSE ALBERTO
RAMIREZ PEÑA, HECTOR ANIBAL
AQUINO SANCHEZ, CLAUDIA
CHAVEZ PRETELL JAIR, MOISES
FIGUEROA MARIN, BRAYAM FRANCIS
MORI AGUILAR, CRISTHIAN ANDREE
RAMIREZ MORALES, JEAN PAUL
LINARES LAZO FERNANDO, OSIEL
DONDERO MIRANDA, SEBASTIAN ENRICO
PARODI SANCHEZ-CERRO, LUIS ALFREDO
HERRERA URETA, LUIS SEBASTIAN
NATIVIDAD ALARCON, CARLOS ENRIQUE
BALBIN WIESS, JOSE ALFREDO
GARCIA MEDINA, PABLO ANDRE
PAJUELO HENRIQUEZ, MARIA FE
VILLALTA DIAZ, JUAN DIEGO
DURAN PEREZ PALMA, ALFREDO ENRIQUE
CARNERO BERRU, LUIS ARMANDO
COVEÑAS ALVAREZ, RICARDO JUNIOR
DEL AGUILA MORI, AARON HERNANDO
TEJADA MORENO, RICARDO ANTONIO
ACOSTA COGORNO, RENZO FABRIZZIO
CASTILLO CASIANO, LISSET JOHANA
URRUTIA ORCHARD, RODRIGO ANTONIO
ROLDAN SILVA, KEYVIN ROYHER
AGUIRRE REJAS, LUIS GERARDO
GUTIERREZ ZAGAZETA, MARTIN ALONSO
MASIFUEN GONZALES, JOSE PAULO
ADERA DUEÑAS, CESAR WILFREDO
CANTORAL MATHEWS, BRENDA HELENA
QUINTANA MADRID, PABLO ENRIQUE
FERNANDEZ CABRERA, MILTHON CESAR
LUNA DIAZ, SEBASTIAN
CORTIJO AMASIFUEN, LUIS MIGUEL
BURGOS TORRE, VICTOR ALONSO
MEJIA JIMENEZ, FERNANDO MITSUKI
PIMENTEL CORTEZ, MANUEL ANDRES
ANGULO ROTALDE, MAURICIO JESUS
SUAREZ CASAS, CESAR JESUS
ZAMUDIO C SANDOVAL, EDUARDO ALONSO
CUETO LLERENA, JUAN
QUISPE OVIEDO RENATTA, ANTOUANETTE
CHUMPITAZI CRUZ, FLAVIO EDUARDO
CALIZAYA RAMOS, LUIS
RODRIGUEZ MARTELL, PATRICK GERSON
BIELICH ESCARO, ALFONSO PLINIO
PIMENTEL CARPIO, DIEGO ALONSO
BOADA GUTIERREZ, RENZO FABRICIO
SANTORO VIDAL, MARIO STEFANO
REYNAGA GOMEZ, ATILIODAVID
ZEGARRA MIJICHICH, GIANFRANCO
UIZ ITURRINO, WALTER
RAMIREZ FORCELLEDO, LUIS GERARDO
DELGADO MIRANDA, BRENDA SHIRLEY
PAZ TEJADA MANUEL, ANTONIO
SCARPATTI ESPINOZA, JEREMIAS
MONROY MONROY, EDWIN AYRTON
RIVERA FUENTES, FLOR ESTHEFANY
DURAND ENCINAS, MARIA FERNANDA
AGUILAR CORRO, LUIS MIGUEL
PEREZ ESPINOZA, MIGUEL ANGEL
GARZA JR. CACERES, LUIS GABRIEL
GARIBAY DE LA TORRE, RENATO
FRIBOURG LIMONCHI, ARTURO
YACUB ANDERSON, FELIPE ARMANDO
OLIVARI BOURONCLE, DIEGO DOMENICO
LUQUE ARCE, ZAMANTHA
TOULLIER AGUILAR, LUIS EMILIO
CARO CHAFLOQUE, RENZO OMAR
GALIANO MANTILLA, FERNANDO GIULIANO KAZZARO
QUINTANA MONTALVAN, CARLOS RONALD
LALANGUI OLAYA, JORDAN MARCO
IBARRA RABINES, RENZO ANDRES
MONTES LAUREANO, RUSS MERY
FLORES VIDALON, LUIS GIANMARCO
ZUAZO IPARRAGUIRRE, ESTHEFANO FRANSHESCO
REYES POLO, MANLIO MIGUEL
POZO BOHORQUEZ, ALVARO FABIAN
ALVA ZEVALLOS, GONZALO

ASOCIADOS FILIALES

MONGE JHON ERICK, ANDRE
ALVAREZ MERE, JORGE ENRIQUE
BARRIONUEVO PALACIOS, DIEGO FERNANDO
QUIROZ NUÑEZ DEL ARCO, DANIELLA CORINA
YUKIC URTEAGA, IVAN
SALINAS PUCCIO MARIANELLA, DEL MILAGRO
SAAVEDRA QUIÑE, CHARLES

ASOCIADOS CIVILES

VASQUEZ DEL AGUILA, EDUARDO ABEL
PASTOR DE LA ROSA, GERARDO MIGUEL
GOTO AMEMIYA, MARIO
ROJAS TURPAUD, FERNANDO MIGUEL
HIGUCHI YSHIZAKI, JOSE DAVID
MARQUEZ MARES MANRIQUE, HERNANDO GABRIEL
JAIME VEGA, DUILIO MARTIN
PENNY SAUCA, KATHERINE
ALVA LIZARRAGA, DIEGO ALEXANDER
MAGDITS GUTIERREZ, ALEJANDRO ERNESTO
DAVALOS QUEVEDO, FELIX MARTIN

ASOCIADOS DIPLOMÁTICOS

SUESCUN ORTIZ, WILLIAM
RESTREPO, ANNE
PITARRA, MASSIMO
JANTOS, REINER
SIERRA CARRASCO, MIGUEL ANGEL
GARDENAL TIERI, CLAUDIO DANTE

RELACIÓN DE POSTULANTES A ASOCIADOS

POSTULANTE SOCIO FILIAL	PROPONENTES
ALEJANDRA ESTEFANÍA CAMOGLIANO ARRISUEÑO	• RAÚL ERNESTO CAMOGLIANO PAZOS (ASOCIADO ACTIVO MARINO)
IBAR MANUEL ARESTEGUI VALDEZ	• IBAR ARESTEGUI PACHECO (ASOCIADO ACTIVO MARINO)
GLORIA ANDREA NAVEA SÁNCHEZ CERRO	• AMÉRICO SÁNCHEZ CERRO ZUAZO (ASOCIADO ACTIVO MARINO) • JORGE LUIS CASTAÑEDA HEREDIA (ASOCIADO ACTIVO MARINO) • RENATO LAGUNA ASCHIERO (ASOCIADO ACTIVO MARINO) • JAVIER BRAVO DE RUEDA DELGADO ASCHIERO (ASOCIADO ACTIVO MARINO)

POSTULANTE SOCIO FILIAL	PROPONENTES
HUGO CHANG FU	• JAVIER BRAVO DE RUEDA DELGADO (ASOCIADO ACTIVO MARINO) • MAURICIO ALONSO ORTEGA CÓRDOVA (ASOCIADO ACTIVO MARINO) • GABRIEL EDWIN DONAYRE MONTESINOS (ASOCIADO ACTIVO MARINO) • JUAN CARLOS RAMIREZ CORZO (ASOCIADO ACTIVO MARINO)
ISAAC BERNARDO PRUTSKY NOLASCO	• MAURICIO MENDEZ NAVARRO (ASOCIADO ACTIVO MARINO) • MARCO ANTONIO FORTI REAÑO (ASOCIADO ACTIVO MARINO) • FRANCISCO JAVIER RILO SALAZAR (ASOCIADO ACTIVO MARINO) • EDGAR JAVIER SALAS LANDA (ASOCIADO ACTIVO MARINO)
ROCIO CAROLINA RAMÍREZ LEYTON	• PAUL QUEZADA ALBURQUEQUE (ASOCIADO ACTIVO MARINO) • JAVIER ALEJANDRO ORMACHEA RAMOS (ASOCIADO ACTIVO MARINO) • JUAM CARLOS JIMENEZ MENDOZA (ASOCIADO ACTIVO MARINO) • RAÚL MARIANO PONCE MONGE (ASOCIADO ACTIVO MARINO)

WELCOME TO MIAMI
BIENVENIDOS A MIAMI



MIAMI
CORPORATE
RENTALS

MIAMI VACATIONS

Alquiler de departamentos completamente equipados en Brickell, Coral Gables, Dadeland, Doral & Miami Beach

JORGE G. STEWART DEL CASTILLO

REPRESENTANTE PERÚ

WhatsApp: 511-99423-6972
Telf.: 511-99423-6972
jorgestewartdc@gmail.com



PISCO

Viejo Tonel

ICA-PERÚ



Mosto Verde | Italia | Acholado | Quebranta