

Deportes

Entrevista:

“Niño de Hierro” Mellado



DIGITAL IMPRESIONES

IMPRESA

CENTRO DE COPIADO

GIGANTOGRAFÍAS

PAPELERÍA - ETIQUETAS - ADHESIVOS - REVISTAS - AGENDAS - LIBROS

Encuentranos en: Maipú 179, Valdivia 63 2 213827

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Periódico Los Ríos



Junio 2019

www.periodicolosrios.cl

10.000 Ejemplares

Edición Nº 11 - Prohibida su venta - Editorial Los Ríos - Impreso en Valdivia por Digital Impresiones.

Reportaje Principal

presentado por Schwencke:

Nueva Costanera de Valdivia Así se ve el primer tramo terminado



Un afectuoso saludo a todos los padres en su día



VALDIVIA

ARTESANAL

RECETAS DEL SUR DE CHILE

www.aschwencke.cl
+56 63 2420221

Galería fotográfica y próximos tramos

Conciencia Ambiental

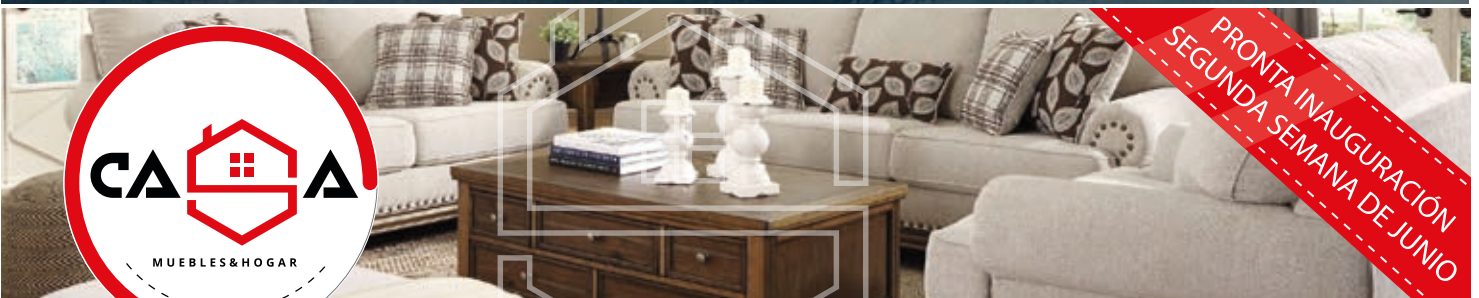
Salud

Comer y beber

Tenencia responsable: Estudiantes aprenderán sobre cuidado y tenencia

Atención kinesiológica: Lo importante de la rehabilitación en deportistas

Recetas: Paila Marina



PRONTA INAUGURACIÓN SEGUNDA SEMANA DE JUNIO

René Schneider 3420, Valdivia. 063 2213048

CASA CASA_FERRERERIA_SUR casa@ferreteriasur.cl

TU CASA EN UN SOLO LUGAR

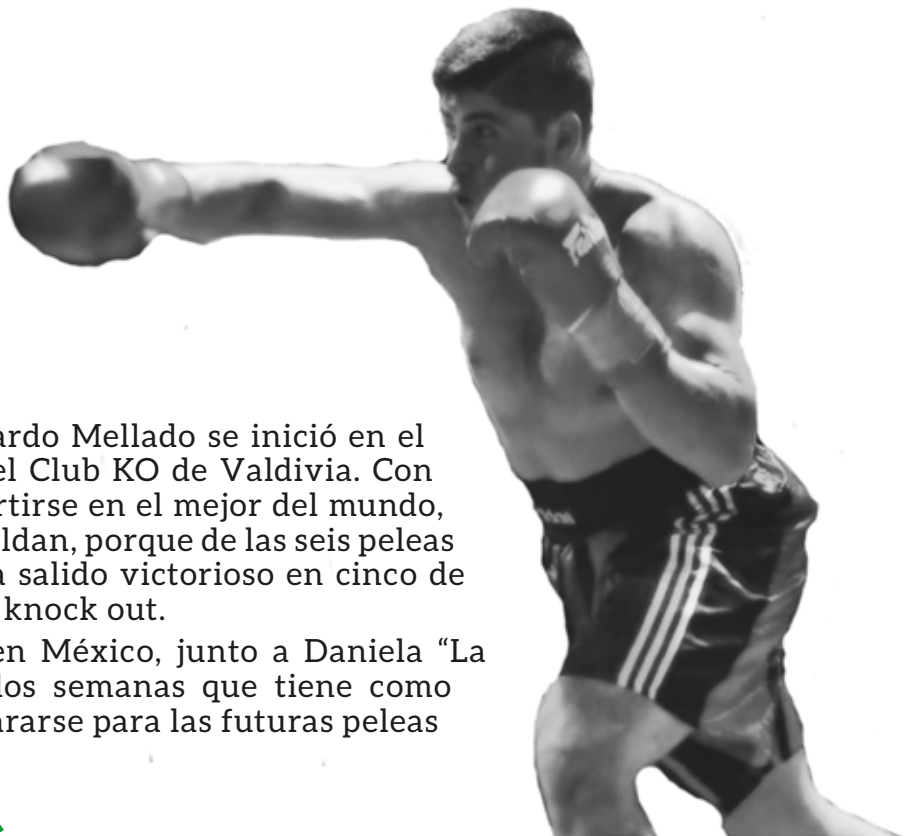


“En el colegio me hacían bullying, y con el boxeo descubrí que era fuerte”

Entrevista: “Niño de Hierro” Mellado

Hace menos de un año que Gerardo Mellado se inició en el boxeo profesional bajo el alero del Club KO de Valdivia. Con tan solo 26 años sueña con convertirse en el mejor del mundo, y los números hasta ahora lo respaldan, porque de las seis peleas profesionales que ha sostenido ha salido victorioso en cinco de ellas, anotándose dos triunfos por knock out.

En la actualidad se encuentra en México, junto a Daniela “La Leona” Asenjo, en un viaje de dos semanas que tiene como objetivos realizar sparring y prepararse para las futuras peleas venideras.



Editorial Los Ríos

Representante legal / Director
Rodrigo Oliva A.

Editor / Diseño
Pedro Aste F.

Editora Periodística
Alejandra Díaz.

Contacto
editorial@periodicolosrios.cl

**Impreso en
Valdivia por:**

DIGITAL
IMPRESIONES

Maipú 179. Tel. 63 2213827
info@digitalimpresiones.cl
www.digitalimpresiones.cl

¿Qué es lo que más te gusta del boxeo?

Que me hizo descubrir varias fortalezas que no sabía que tenía, tanto físicas como mentales. Porque siempre me sentí débil, en el colegio me hacían bullying y por eso mi papá me inscribió en un gimnasio de boxeo, y aquí descubrí que era fuerte y que resistía mucho. El boxeo es un deporte que me hace sentir fuerte en el día a día.

¿Cómo llegaste al club KO?

Comencé entrenando en el club Arturo Godoy, sin embargo, no me sentía muy cómodo. Un día acompañé a mi hermano a una pelea y ahí conocí al profesor Alejandro Concha que me ofreció diez peleas Amateur y también me ofrecía debutar.

Ahora llevo tres años en el Club KO y muy contento ya que gracias a ellos me he convertido en el deportista que soy. El club KO es como una familia, me cambió mi vida.

¿Cuáles son esos cambios?

Yo era un joven bastante inexperto e inmaduro y no tenía las cosas claras. Era alocado, me metí en varios problemas, y al conocer el boxeo y el Club KO cambié todo eso. Hoy en día soy una persona que está tranquila, soy mejor papá, mejor esposo, y he mejorado muchos ámbitos de mi vida, además mi rendimiento y el nivel que he adquirido, he avanzado como deportista gracias al trabajo constante y el apoyo.

¿Cuáles son tus referentes en el boxeo?

Uno de mis referentes más claros

es Mike Tyson, me gusta el estilo de pelea que tiene y me identifico con él porque yo igual soy bastante duro y tiezo para boxear, aunque no tengo toda su potencia. También destaco la humildad de Manny Pacquiao y la solidez de "El Canelo" Álvarez.

Y actualmente ¿En qué categoría peleas?

Actualmente peleo en medio pesado, que son 79 kilos 300 gramos,

pero cuando comencé peleaba como con 90 kilos, y tuve que aprender mucha disciplina para organizarme, controlar las comidas, o sea, a ser profesional en todo.

¿Qué títulos has obtenido en el deporte?

Como boxeador amateur fui campeón nacional dos veces, y como profesional llevo seis peleas, de las que he ganado cinco, dos de ellas por knock out.

Cuéntanos un poco sobre tu viaje a México

Ahora voy a México por dos semanas a hacer sparring, porque acá en Valdivia no hay compañeros de sparring. Y si se puede pelear también hay que aprovechar de hacerlo.

¿Qué te gustaría lograr en tu carrera de boxeador profesional?

Mis expectativas son ambiciosas, pero yo creo que es lo que sueña cualquier boxeador, ser campeón del mundo, y actualmente estoy trabajando para eso.

¿Cuáles son tus próximos desafíos?

Lo primero es pelear en el Coliseo Municipal en agosto, Daniela defenderá su título y yo voy por mi séptima pelea, y a seguir sumando.

¿Recomendarías el boxeo para los jóvenes?

Si, yo lo recomiendo, es un deporte noble, independiente de los golpes las peleas son limpias, con reglas, esto te enseña disciplina, respeto, actitud, hay hartas cosas en las que el boxeo te ayuda. Con este deporte aprendes lo que es realmente la responsabilidad.



Emporio & Cafe

mawënche

Vicente Pérez Rosales 619, Local 102 Telefono: (63) 262 4993. Valdivia.

¡Llévate un Paraguas!

mawënche

Por la compra de \$20.000 en cualquiera de los productos de la tienda, llévate gratis un espectacular paraguas Mawënche.



Oferta válida hasta agotar Stock

Atención kinesiológica: Lo importante de la rehabilitación en deportistas

Cuando hablamos de los beneficios de la kinesiológica o fisioterapia en deportistas profesionales o en aficionados, debemos tener en cuenta que cada día son más las personas las que practican algún tipo de actividad física.

Dentro de los deportes y actividades que actualmente poseen mayores adeptos, destacan el running, fútbol, basquetbol, ciclismo, crossfit, TRX y entrenamiento funcional, estos últimos han ganado muchos seguidores en la actualidad.

De por sí el ejercicio y las actividades físicas poseen impactos positivos en el organismo de quién las practica, como por ejemplo disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardiaco, respiratorio y metabólico, etc. Sin embargo, si el ejercicio no es el indicado o no se ejecuta con la calidad y cantidad adecuada, se puede generar un efecto contrario que resulte en alteraciones o daños en el organismo, como las lesiones.



Las lesiones en el deporte ocurren con frecuencia, y es fundamental que se les de atención oportuna con un profesional, que practicará

sesiones de kinesiológica para tratar y curar dichas lesiones, para así reintegrar al paciente lentamente al ejercicio físico nuevamente.

Entre los beneficios de la fisioterapia se pueden encontrar:

- Previene, trata y recupera lesiones producto del deporte o actividad física. En el caso de que el individuo ya presente una lesión, además de favorecer la recuperación también ayuda reintegrarse a sus actividades deportivas.
- La diversidad de herramientas terapéuticas

permiten al kinesiólogo la facultad de poder combatir diversas patologías, ya sean lesiones de tejido blando que afecten a músculos, fascia, tendones, ligamentos, capsula y óseas.

- Favorece el gesto motor del deportista o de la actividad física que realice el individuo. El gesto motor, es el proceso por el cual

ocurre la canalización de procesos motores de cualquier parte del cuerpo a nivel del cerebro, lo que luego como resultado se expresa externamente con el movimiento, es decir; ejecutar una acción motriz independiente del deporte y actividad que se puede adquirir por medio de un evidente entrenamiento y ejecución.

En resumen, La evaluación kinesiológica permite identificar disfunciones presentes en cada individuo en particular y generar acciones para su recuperación a través de un plan de tratamiento personalizado según factores como

el sexo, edad, tiempo de evolución y gravedad de la lesión.

Por esta razón, realizar atenciones kinesiológicas a deportistas o aficionados a la actividad física es sumamente necesario para prevenir, o reintegrarse al deporte de manera

óptima y así obtener beneficios en el rendimiento físico y en la salud.

Escrito por:
Diego Pineda
Kinesiólogo
Centro Kinam Valdivia

Anuncie con nosotros

Distribución Gratuita

10.000
Ejemplares
Impresos

+

Portal Web
www.periodicolosrios.cl
Sin restricción
de usabilidad

+



SOMOS
PROVEEDORES
DEL ESTADO
Dirección
ChileCompra
Innovación • Acceso • Servicio



ventas@periodicolosrios.cl

DIGITAL

IMPRESIONES

IMPRESA

CENTRO DE COPIADO

GIGANTOGRAFÍAS



Imprimimos calidad
en alto y bajo volumen



CALENDARIOS CREDENCIALES
TARJETAS DE PRESENTACIÓN ADHESIVOS
MENUS INDIVIDUALES
ETIQUETAS
AFICHES POSTALES POSAVASOS
DIPLOMAS ANILLADOS
PLOTTER DE CORTE EMPASTADOS
TERMOLAMINADO SCANNER
CUADERNOS

IMANES VOLANTES CHAPITAS
REVISTAS
PENDONES PASACALLES
ANUARIOS LIBROS LIBRETAS
AGENDAS
DÍPTICOS TRÍPTICOS POLIPTICOS
PLANOS FOTOCOPIAS ENSAYOS
GIGANTOGRAFIA



Cotice e imprima con nosotros:

☎ 63 2 213827

✉ info@digitalimpresiones.cl

📍 Maipú 179, Valdivia

🌐 www.digitalimpresiones.cl

 Dirección
ChileCompra
Innovación • Acceso • Servicio

SOMOS
PROVEEDORES
DEL ESTADO

■ Nueva Costanera de Valdivia

Así se ve el primer tramo terminado

Se espera que el primer tramo de la Costanera de Valdivia sea inaugurado y abierto a la ciudadanía durante el mes de junio

Toda una expectativa ha generado la construcción de la Nueva Costanera de Valdivia, proyecto que ya ha concluido su primer tramo, el que se encuentra actualmente en etapa de recepción de obras, sin embargo, Periódico Los Ríos tuvo acceso a la obra terminada, por lo que en este artículo te contamos algunas novedades.

Se trata de una inversión de alrededor de 3 mil 600 millones de pesos, financiada por el Ministerio de Obras Públicas de Los Ríos, a través de su Dirección de Obras Portuarias, quienes también son los ejecutores del proyecto.

Este proyecto, tiene dentro de sus objetivos principales, brindarle una “nueva cara” a la ciudad de Valdivia, a través de la construcción de un moderno espacio cívico con materiales e instalaciones de alto estándar.

Para ello se construyeron alrededor de 230 metros lineales de suelo, con base de relleno compactado, cubierto por un sistema de baldosas, que permiten a la costanera expandirse casi 15 metros más desde la línea antigua hacia el río.

Posee además luces inteligentes, es decir, un sistema de alumbrado público que puede ser monitoreado mediante un software con el que el operador puede decidir la intensidad que requiere el paseo, de acuerdo a la luminosidad del día o de las actividades que ahí se realicen.

Incorpora seis puntos de basura, con basureros definidos, esto para separar la basura y así generar un proceso de reciclaje entre los desperdicios que pueda desechar la gente que transita por el paseo. Además existen tres puntos para estacionar bicicletas, promoviendo así el uso de transporte sustentable.

Pero, sin duda, el espacio que más

destaca es el mirador que se emplaza ampliamente sobre el río, el que incluye dentro de sus instalaciones un local para concesión municipal de alrededor de 40 metros cuadrados. Este local, que puede ser utilizado como cafetería, posee servicios higiénicos para mujeres, hombres y personas en situación de discapacidad.

Además, en este mirador se pueden encontrar tres prismáticos de uso gratuito que entregan una visión aumentada del paisaje del entorno en tres diferentes puntos.





¿Que consideran los próximos tramos?



Tramo 2

Posee una longitud de 400 metros y se extiende desde la calle Carlos Andwanter hasta Caupolicán con Arturo Prat. En este tramo se mantiene el área verde y se agrega un muelle mirador, además de la remodelación del paseo peatonal.

Tramo 3

Se extiende desde Caupolicán hasta García Reyes con Arturo Prat, con una longitud de 500 metros. Continúa con la nueva estética de remodelación de la costanera, y contempla un portón flotante.

Tramo 4

Es el tramo más largo del proyecto, puesto que contempla la remodelación de 950 metros lineales de paseo peatonal, contabilizados desde García Reyes hasta el puente Calle Calle. Considera la construcción de un muelle intermodal para embarcaciones de mayor tamaño y una bajada al río.

Tramo 5

Con una longitud de 900 metros, se extiende desde la calle General Cañas hasta Avenida Simpson, continuando con la estética remodelada del paseo costanera, siendo el último tramo del proyecto.



Para el Intendente de Los Ríos, César Asenjo, esta es una obra emblemática que proyecta la capital regional hacia el río, “Este proyecto es de primer nivel y va a ser un gran avance para la calidad de vida, para el entorno y para la sustentabilidad de nuestra capital regional. Además embellece la ciudad y nos pone a la altura de cualquier capital del mundo.”

Al ser consultado por la disminución de áreas verdes luego de la construcción de este tramo del proyecto, la autoridad regional señaló que, “Esta costanera se trabajó con un diseño ciudadano,

se consideró la participación de dirigentes sociales y vecinos, y buscaba ser una área de servicio. Para nosotros es importante mantener el equilibrio de recursos naturales, sobretodo con especies forestales, por lo que se hizo un gran esfuerzo por dejar algunos árboles que sean parte de este entorno y siempre está la posibilidad de generar un espacio de plantación de otras especies, sin embargo, es un proyecto que se forja en el contexto de la visión y plataforma que necesitamos como costanera.”

Por su parte, la Seremi de Obras Públicas, Sandra Ili, aseguró que esta es la obra pública regional más importante del último tiempo, “Se trata de un gran espacio cívico, con equipamiento de primer nivel, es un espacio multipropósito, que tiene como función principal albergar también actividades masivas, y por supuesto que también estamos garantizando el equilibrio paisajístico en los siguientes tramos, los que también van a tener mayor porcentaje de verde urbano, pero era importante que existiera esta área que fue validada en las instancia previas de participación ciudadana.”



Artículo y galería
extendida disponible en:
www.periodicolosrios.cl



Se espera que este primer tramo de la Nueva Costanera de Valdivia sea inaugurado durante el mes de junio, para así ser abierto a la comunidad, asimismo se estima que las obras del tramo número dos comenzarán prontamente durante los meses venideros.

Para esta edición quisimos compartir una receta tradicional de la gastronomía chilena que contiene ingredientes locales que se pueden encontrar en cualquier mercado cercano.

La **Paila Marina** es un plato de preparación sencilla pero de intenso sabor, ya que posee un caldo que concentra el sabor de todos sus ingredientes, ideal para los fríos días del clima valdiviano.

Receta:

Paila Marina



Por Jaime Reuss - Chef de Los Ríos

Ingredientes

Papas	200 gramos
Limón	1 unidad
Cebolla	200 gramos
Morrón	1 unidad
Ajo	3 dientes
Choritos	1 kilo
Almejas	1 kilo
Pimienta	A gusto
Sal	A gusto
Longaniza	2 unidades
Merkén	A gusto
Cilantro	A gusto
Vino Blanco	200 cc.
Merluza	300 gramos.

Preparación

El primer paso es cortar la merluza en pequeños cuadrados, luego saltear en mantequilla por aproximadamente un minuto y medio y luego reservar.

Mientras tanto, cortamos la cebolla y el morrón en cuadrados y junto con el ajo preparamos un sofrito, esto por aproximadamente tres minutos en una olla con aceite previamente calentado.

A continuación incorporamos la longaniza cortada en rodajas y mantenemos en el fuego por 2 minutos más, luego agregamos el vino blanco y las papas cortadas en cuadrados grandes.

Cuando están todos los

ingredientes incorporados, adicionamos agua, hasta cubrir la preparación, y cocinamos por 15 minutos.

Finalmente, es momento de agregar los mariscos, los que coceremos por no más de 4 minutos. Terminado este tiempo retiramos la olla del fuego, agregamos merkén a gusto y orégano.

Esta preparación se debe dejar reposar por unos 30 minutos, para que los ingredientes se mezclen y den sabor al caldo.

Finalmente calentamos y servimos inmediatamente, agregando por último los trozos de pescado previamente cocinados.

Montaje

En un plato hondo o pocillo de greda, agregamos en primer lugar el caldo con el morrón, cebollas, papas y longaniza, terminando con los mariscos y el pescado, luego podemos decorar con el cilantro para darle un último toque.

Ahora, a disfrutar!



ROBLERÍA
gourmet.CL
TIENDA ONLINE



DESPACHO GRATIS A VALDIVIA



ROBLERÍA
FUTRONO - CHILE

PRODUCTOS ARTESANALES DEL RANCO A SU MESA

Camino Llifén KM. 1 Futrono. Ventas por mayor: Fono 993622313. Venta online: www.robleriagourmet.cl

Tenencia responsable:**Estudiantes aprenderán sobre cuidados y tenencia responsable de mascotas**

Esto a través de siete talleres gratuitos, en los cuales docentes de establecimientos educacionales podrán participar con sus estudiantes



El Proyecto “Educación y Tenencia Responsable de Mascotas” busca fortalecer la empatía y el respeto hacia los animales e invita a profesores/as y estudiantes de establecimientos educacionales de Valdivia a inscribirse gratuitamente en distintos talleres, se espera contar con la participación de alrededor de 3500 estudiantes.

La iniciativa es financiada por la Subsecretaría de Desarrollo Regional y Administrativo (Subdere), y ejecutada por la Corporación Alianza Global para Animales y Personas (GAAP, en inglés). La ONG destaca el aprendizaje de los niños y niñas a través de la interacción y el juego, desarrollando actividades que acerquen a los estudiantes con sus mascotas, identificando sus propias necesidades físicas y mentales, para luego a través de la empatía proyectarlas en sus mascotas.

Algunos aprendizajes esperados son el trato apropiado hacia animales de compañía, comprender el lenguaje corporal básico de las mascotas, prevenir enfermedades de perros y gatos y contar con herramientas para mejorar el vínculo social con los animales.

Una de las facilitadoras de GAAP, Paula Marín, a cargo de la ejecución de los talleres, comentó que en la organización están muy contentos y agradecidos por la aceptación del proyecto por parte de la comunidad educativa, “Un componente fundamental dentro de la ley 21.020 de Tenencia Responsable de Mascotas es la educación, enfocando nuestros esfuerzos en llevar la temática y reflexión al aula por medio de entretenidas actividades, convencidos de que las generaciones futuras podrán más tempranamente asumir las obligaciones de un dueño responsable de sus mascotas”, finalizó.

¿ Como Participar ?

Para participar de los talleres de “Educación y Tenencia Responsable de Mascotas” puede llamar al 63 2258772 o ingresar al sitio web:

www.cuidomimascota.cl y completar el formulario.



SOMOS
PROVEEDORES
DEL ESTADO



Transfer aeropuerto - Viajes especiales - Turismo

© +56 9 84096694 @ info@tandt.cl f tandtcl

14 de junio Pulgosas Vip Día del Padre



En el gimnasio del Liceo Santa María La Blanca se realizará la versión del Día del Padre de la ya conocida exposición. Habrá más de 70 stand con distintos productos elaborados por emprendedores de la Región.

15 de junio InstaChile Showroom



Las principales tiendas virtuales de Chile se reúnen en el Club de La Unión durante un día. Variedad de stands, sorteos, y regalos a los primeros asistentes son solo algunas de las sorpresas preparadas. La entrada es liberada.

18 de junio Alexandra Aubert



La pianista francesa, Alexandra Aubert, lanzará su disco Sounding Vision en la ciudad de Valdivia, recital que se realizará en el Centro Cultural el Austral, ubicado en Yungay 733.

21 al 23 de junio El Finde



Emprendedores podrán llevar sus ideas a la acción con el apoyo de destacados mentores y expertos en el finde a realizarse en el Casino Miraflores de la Facultad de Ciencias de la Ingeniería de la UACH.

29 y 30 de junio Torrencial Valdivia Trail



Como todos los años la tradicional carrera Torrencial se tomará la playa de Pilolcura durante dos días, donde sus corredores recorrerán distancias que van desde los 11km a los 80 km en pleno corazón de la selva valdiviana.

4 al 7 de julio Expo Gourmet Invierno



Destacados expositores de la escena gourmet local se reunirán durante cuatro días en la Carpa de la Ciencia del Cecs donde realizarán muestras y degustaciones gastronómicas para los asistentes. La entrada es liberada.

Evento destacado de julio

5 al 7 de Julio Sur Mujer “Las Formas del Amor”

El encuentro Sur Mujer, la feria mas importante del sur de Chile, atrae cada año a miles de visitantes que disfrutan de 100 stands de productos originales y novedosos, además de presentaciones artísticas, charlas, talleres, etc. En esta 11° versión el tema “Las Formas del Amor” nos invita a desentrañar los misterios de esta emoción y descubrir las formas en que se revela.

Fecha: 5, 6 y 7 de julio 2019.

Lugar: Hotel Villa del Río. Av. España 1025, Valdivia.

Entrada general: \$3.000

Entrada tercera edad y niños: \$2.000

web: www.surmujer.cl

Facebook: Sur Mujer



TERESA ORTÚZAR "Las Cosas Importantes", acrílico, 2015

ENCUENTRO 2019
SUR
mujer®
LAS FORMAS DEL AMOR

5, 6 Y 7 DE JULIO
HOTEL VILLA DEL RÍO, VALDIVIA-CHILE

POSTULACIONES
ABIERTAS

bases en feriasurmujer@gmail.com
o descárgalas en [WWW.SURMUJER.CL](http://www.surmujer.cl)
consultas 63 2230751

Ofertas

LA MEJOR VARIEDAD DE PRODUCTOS
LA ENCUENTRAS EN SUPERMERCADOS ELTIT



YA
INAUGURAMOS
SUPERMERCADOS
ELTIT



Estamos
ubicados en
Camilo
Henríquez #780
(esquina
Verbas Buenas)

 <p>Hortelana Aceite 900CC c/u Precio Referencial \$799</p> <p>\$699 Ahorro \$100</p>	<p>Van Camp's Atún 160Gr. - Variedad c/u Precio Referencial \$1.199</p> <p>\$899 Ahorro \$300</p> 	<p>Nescafé Tradición 150Gr + vaso c/u Precio Referencial \$3.990</p> <p>\$2.990 Ahorro \$1.000</p> 	<p>Dolca Nescafé 170Gr c/u Precio Referencial \$2.590</p> <p>\$1.990 Ahorro \$600</p> 
<p>Triton Galletas 126Gr Vainilla c/u Precio Referencia \$1.350</p> <p>3x\$1.000 Ahorro \$350</p> 	<p>Di Nizzio Fideos 400Gr - Variedad c/u Precio Referencial \$1.500</p> <p>3x\$1.000 Ahorro \$500</p> 	<p>Tuco Salsa Tom. 245Gr*4u Carne c/u Precio Referencial \$2.990</p> <p>\$2.495 Ahorro \$495</p> 	<p>Maggi Puré 250Gr + Base c/u Precio Referencial \$1.190</p> <p>\$990 Ahorro \$200</p> 
	<p>Axe Desodorante 150ML - Variedad c/u Precio Referencial \$4.990</p> <p>2x\$2.990 Ahorro \$2.000</p> 	<p>Alto del Carmen Pisco 750cc 40° Env. c/u Precio Referencial \$9.990</p> <p>\$4.995 Ahorro \$4.995</p> 	

www.eltit.cl

Región de los Ríos

Valdivia

Año 2019

Promoción válida hasta agotar stock, desde el Sábado 01 hasta el Domingo 30 de Junio 2019
Sólo consumo Familiar. Máximo 3 Productos y exclusivo por compras con boleta.