

PARTICIPA Y GANA UN ALMUERZO PARA TU PROMOCIÓN

Solo tienes que reciclar papel, plástico, vidrio y latas con tu movilidad escolar.



**AUTOMOVIL
ELÉCTRICO
AVANZA EN
NUESTRO PAÍS**



**AREQUIPA Y
SU PLANTA DE
GRAN ENERGÍA
SOLAR**



APAGA TU MOTOR POR FAVOR

Instala el sistema Start Off que apaga tu motor en los semáforos o el tránsito pesado



¡Almuerza con Start Off!
Por tu instalación: Pan con chicharrón/chorizo + refresco.
Dirección: Rep. de Panamá 6580, Miraflores.



EDITORIAL

JOSÉ ANTONIO DOCUMET SILVA
DIRECTOR DE EL VERDE

“

APAGA TU MOTOR PARA AHORRAR COMBUSTIBLE Y CONTAMINAR MENOS

En medio del caos vehicular que viven ciudades como Lima, Arequipa o Trujillo, una recomendación empieza a sonar cada vez más fuerte entre conductores y especialistas: “Apaga tu motor”. La idea no solo apunta a reducir la contaminación diaria, sino también a ayudar al bolsillo de miles de peruanos que pierden gasolina en cada semáforo interminable o en los embotellamientos de hora punta.

Dentro de esta campaña destaca una alternativa moderna y accesible: instalar el sistema Staroff, un dispositivo que apaga automáticamente el motor cuando el vehículo se detiene en un semáforo, en una cola o en el tránsito pesado, y lo vuelve a encender apenas el conductor pisa el acelerador o suelta el freno. El proceso es instantáneo y no afecta el rendimiento del auto; por el contrario, evita el consumo innecesario de combustible durante esos minutos muertos que se repiten a lo largo del día.

Los talleres que ofrecen esta tecnología explican que el sistema funciona de manera inteligente, detectando la detención del vehículo y activándose sin exigir mayores cambios al motor. Según los mecánicos, el conductor no

“

Además, la campaña resalta el impacto ambiental. Mantener el motor encendido mientras el auto está detenido genera humo, calor y ruido que afectan a todos los que circulan alrededor.

nota ningún golpe ni retraso: el auto responde con la misma suavidad de siempre, pero con un ahorro que, con el tiempo, se vuelve evidente.

Además, la campaña resalta el impacto ambiental. Mantener el motor encendido mientras el auto está detenido genera humo, calor y ruido que afectan a todos los que circulan alrededor. Con el Staroff, cada conductor puede aportar a reducir estas emisiones, especialmente en avenidas saturadas donde los autos avanzan solo unos metros cada varios minutos.

“Apaga tu motor” busca crear conciencia y promover hábitos más responsables. Y con tecnologías como el Staroff, el cambio es simple: menos humo, menos gasto y un respiro para la ciudad. Si el tráfico no se va a ir, al menos podemos hacerlo un poco más llevadero. ¡La decisión está en sus manos.

EL DIRECTOR.

>> PARA EVITAR AFECTACIONES A LA SALUD

MINAM PROMUEVE RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS

Días atrás se celebró el Día Internacional de los Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE) y en Perú, el Ministerio del Ambiente (Minam) recordó la fecha con un llamado a la ciudadanía para acopiar y reciclar de manera adecuada los aparatos eléctricos y electrónicos para evitar que afecten la salud de las personas.



El Ministerio del Ambiente destacó la importancia de reciclar los aparatos eléctricos y electrónicos en desuso para evitar afectaciones a la salud de las personas.



La generación y acumulación de residuos electrónicos se considera uno de los problemas con mayor prioridad a nivel mundial debido al impacto medio ambiental que provoca.

que los hacen funcionar.

Sin embargo, cuando llegan al final de su vida útil, es responsabilidad de todos desecharlos de manera adecuada, evitando que terminen en lugares inapropiados que afecten el ambiente y la salud. En el Perú, cada año se generan más de cien mil toneladas de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos; por ello, el Ministerio del Ambiente resalta la importancia de acopiarlos adecuadamente.

LA IMPORTANCIA DEL RECICLAJE

Según el Sistema de Información para la Gestión de Residuos Sólidos (Sigersol) del Minam, en el 2020 se reciclaron 5 700 toneladas; en el 2021, 11 175 toneladas; en el 2022, más de 14 700 toneladas; en el 2023, más de 20 000 toneladas, y en el 2024 se superaron las 25 600 toneladas. Para este 2025, la meta es superar las 27,000 toneladas.

CAMPAÑA NACIONAL

El Ministerio del Ambiente (Minam) realiza campañas nacionales mediante las cuales se busca concienciar a la ciudadanía y a los actores sociales involucrados en la cadena de valor sobre la importancia de reciclar este tipo de residuos para así mejorar el entorno.



DIRECTOR GENERAL: José Antonio Documet Silva.

DIRECTOR COMERCIAL: Jaime Gálvez Seminario. **EDITOR GENERAL:** Edgardo Lezameta Garay.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: Rafael Chang Llerena. **DISEÑO PUBLICITARIO:** Sebastián Portal Tasayco.

COORDINADORA GENERAL: María José Documet Rodríguez.

EJECUTIVOS DE CUENTAS: Franco Oliva Lavado y Enrique Tanji Beltrán. **ING. DE PLANTA:** Luis Chuman Marquina.

EL VERDE es una publicación periodística de la asociación sin fines de lucro **Energías Limpias Perú** con la finalidad de difundir información, conocimiento y tecnología para el desarrollo y cuidado del medioambiente. **Presidente,** José Antonio Documet Silva, **Vicepresidente,** José Antonio Documet Rodríguez; y en el Departamento Legal, Gian Carlo Debernardi. **Teléfono:** 914 201 185. **Correos:** energiaslimpiasperu@gmail.com | germinadosenerlim@gmail.com



Acumulación de basura en Lima.

CRISIS DE BASURA

» El informe de la Unión Europea advierte que el 39% de los desechos municipales termina en botaderos informales y que el país enfrenta un déficit de 272 rellenos sanitarios.

La basura acumulada en las calles, descampados y playas del Perú se ha convertido en un reflejo de la crisis institucional y ambiental que atraviesa el país. Cada año se producen 8.7 millones de toneladas de residuos municipales, pero apenas una mínima parte logra ser reciclada o aprovechada. Según el “Estudio sobre la Gestión de Residuos Sólidos en Perú”, elaborado por encargo de la Unión Europea (UE), el país solo valoriza el 2,72% del total de sus desechos, mientras el 39% termina en botaderos informales que ponen en riesgo la salud pública y frenan la inversión extranjera.

El diagnóstico, elaborado en el marco de la Agenda Global Gateway UE-ALC, revela un panorama crítico: hay déficit de infraestructura, falta de financiamiento municipal y una débil articulación entre normas y ejecución.

El informe europeo advierte que el país enfrenta una “disposición final crítica”: más de un tercio de los residuos termina en botaderos a cielo abierto, generando más de 3,300 zonas degradadas identificadas por el OEFA. A

EL DATO

Estudio europeo revela que el Perú genera 8,7 millones de toneladas de residuos al año y apenas recicla el 2%

ello se suma que solo el 33,6% de municipalidades aplica programas de segregación en origen como “Recicla”, y que más del 56% de los residuos corresponde a materia orgánica que podría convertirse en fertilizantes o biogás, si existiera la infraestructura adecuada.

Otro estudio del programa Científicos de la Basura reveló que el 69% de los desechos encontrados en las playas del país son plásticos, en su mayoría botellas, tapas y envases de un solo uso. Esta cifra coloca al litoral nacional entre los más contaminados del Pacífico latinoamericano y confirma que gran parte de los residuos proviene del consumo interno, y no de corrientes marinas.



» EL COMPROMISO SOSTENIDO DEL SECTOR PRIVADO, EL GOBIERNO Y LA SOCIEDAD CIVIL SERÁN DECISIVOS

PERÚ YA CUENTA CON HOJA DE RUTA PARA REDUCIR LA CONTAMINACIÓN POR PLÁSTICO AL 2040

Una de las metas ambiciosas que plantea este instrumento es que, al 2040, Perú gestione de manera correcta al menos el 90% de sus residuos plásticos.

En Perú, las cifras por contaminación por plástico no son alentadoras. De acuerdo a los últimos reportes del Ministerio del Ambiente (Minam), anualmente los peruanos generan 1.2 millones de toneladas de residuos plásticos. Sin embargo, de esta cantidad, solo el 10% se llega a reciclar de manera correcta.

Frente a esta problemática, el pasado 14 de octubre se presentó de manera oficial la hoja de ruta para hacer frente a la contaminación por plásticos en Perú. Este documento, a través de la evidencia y construcción de una línea de base, identifica los principales desafíos, oportunidades y acciones concretas que el país debe implementar para enfrentar esta problemática, además de plantear metas claras hacia el 2040.

Este lanzamiento fue liderado por la Plataforma Nacional de Acción sobre los Plásticos del Perú (NPAP Perú), una iniciativa que reúne al sector público, privado, sociedad civil y academia para combatir la contaminación por plásticos; además, por el Minam, WWF, y el Foro Económico Mundial (WEF).

Al término de este evento,



Diferentes organizaciones del sector público, privado, sociedad civil y academia participaron en la creación de esta hoja de ruta.



Se debe promover el reciclaje y la práctica de reúso como una manera de enfrentar esta problemática.

diferentes organizaciones que participaron en la creación de esta hoja de ruta realizaron una firma protocolar.

“La SPDA reconoce a la hoja de ruta como un paso importante para reconocer y enfrentar el problema de la contaminación por plásticos en el Perú y acelerar su transición hacia una economía circular desde un enfoque multiactor. El compromiso sostenido del sector privado, el Gobierno y

la sociedad civil serán decisivos para asegurar una implementación que cumpla con las metas que la hoja de ruta traza hacia el 2040”, aseguró Diana Suárez, asesora legal de la SPDA.

¿QUÉ PROPONE LA HOJA DE RUTA?

Entre sus objetivos principales, la hoja de ruta busca que, en Perú, la circularidad de los plásticos alcance un 44% y que, como

mínimo, el 90% de los residuos plásticos sean gestionados correctamente.

Asimismo, este documento enumera las siguientes acciones prioritarias para frenar la contaminación por plástico: enfrentar la problemática desde la etapa de preconsumo, promover el reciclaje y la práctica de reúso, fomentar la formalización de las y los recicladores, fortalecer la educación ambiental de la ciudadanía, y fortalecer las normas y leyes en Perú y asegurar su implementación efectiva.

El contenido de esta hoja de ruta se sustenta en tres estudios clave: “Análisis de línea base”, “Modelado de escenarios al 2040” y “Estudio de equidad de género e inclusión social”.

Su elaboración incluyó entrevistas y talleres de cocreación, donde los actores de la Plataforma Nacional de Acción sobre los Plásticos (NPAP Perú) aportaron sus prioridades para combatir la contaminación por plástico.

Con más de 9 millones de habitantes y un parque vehicular en constante crecimiento, Lima enfrenta uno de sus desafíos más críticos: un transporte público ineficiente y contaminante. La transición hacia buses eléctricos surge como una de las soluciones más urgentes y sostenibles.

La iniciativa nació en 2023 con el proyecto “Transporte Eléctrico Lima Cero Emisiones”, impulsado por la Autoridad de Transporte Urbano (ATU), el Ministerio del Ambiente y empresas privadas. El objetivo: reducir la contaminación del aire y el ruido en los distritos con mayor tráfico, como San Juan de Lurigancho, Miraflores y La Victoria. Los primeros buses eléctricos, capaces de recorrer hasta 300 kilómetros con una sola carga, comenzaron a circular en el corredor rojo y el azul. Equipados con baterías de litio reciclables y motores silenciosos, estos vehículos no emiten dióxido de

» EL MOTOR VERDE SURGE COMO UNA DE LAS SOLUCIONES MÁS URGENTES Y SOSTENIBLES

BUSES ELÉCTRICOS, LA NUEVA ERA DEL TRANSPORTE



Los motores eléctricos ya no rugen: respiran aire puro y avanzan sin dejar huella.

carbono ni partículas contaminantes. Cada unidad evita la liberación de unas 50 toneladas de CO₂ al año, el equivalente a plantar más de 2,000 árboles.

SUS BENEFICIOS

Los beneficios no son solo ambientales. Según la ATU,

el mantenimiento de un bus eléctrico cuesta 40% menos que uno a diésel, y su vida útil puede duplicarse. Además, la energía usada para cargarlos proviene en parte de fuentes renovables como centrales hidroeléctricas, lo que vuelve el sistema aún más sostenible.

Para garantizar su funcionamiento, se han instalado electrolineras públicas en puntos estratégicos como la Costa Verde, Javier Prado y la Carretera Central. Estas estaciones permiten una carga completa en menos de dos horas. El siguiente paso es habilitar cargadores rápidos

que abastezcan a los vehículos en apenas 20 minutos, impulsando una red nacional de movilidad verde.

GENERACIÓN DE NUEVOS EMPLEOS

El proyecto también ha generado nuevos empleos verdes: técnicos especializados en mantenimiento eléctrico, conductores capacitados en eficiencia energética y equipos de monitoreo digital que controlan las rutas y el consumo en tiempo real. “La movilidad eléctrica no solo protege el planeta, también crea oportunidades laborales sostenibles”, señala Renato Rivas, ingeniero de la empresa operadora.

Con el avance de la tecnología y el compromiso ambiental de las autoridades, el Perú empieza a moverse con energía limpia. Lo que antes parecía un lujo futurista hoy es una realidad al alcance de todos.

VENTAJAS DE LOS BUSES ELÉCTRICOS

Los buses eléctricos ofrecen ventajas claras frente a los de combustión interna los cuales se mencionarán a continuación

en la siguiente mención:

- Cero emisiones locales de CO₂.
- Menor costo por kilómetro recorrido (hasta 40% menos).
- Vida útil mayor: más de 15 años con menor mantenimiento.
- Reducción de hasta 50 decibeles en contaminación sonora

¿QUÉ NECESITA EL PERÚ PARA ACELERAR ESTA TRANSICIÓN?

La adopción masiva de transporte eléctrico requiere infraestructura de carga, financiamiento, incentivos y normativas claras. De acuerdo con Protransporte, se necesita una red mínima de 30 electrolineras estratégicamente ubicadas para cubrir las rutas principales. Además, el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y la cooperación internacional ya han financiado proyectos piloto en el país y han sugerido modelos de leasing para facilitar la migración tecnológica mediante la reducción de costos operativos y el fomento de energías en el territorio nacional.



El Perú empieza a moverse con energía limpia.

RUTAS VERDES CON BUSES ELÉCTRICOS

Hace unos meses, la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU), entidad adscrita al Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC), presentó ‘Rutas Verdes’, propuesta de dos recorridos autorizados para ser operados exclusivamente por buses eléctricos.

‘Rutas Verdes’ marcará un hito en el transporte público en Lima y Callao. No solo contará con una innovadora flota de buses eléctricos,

sino que también reducirá las emisiones contaminantes y mejorará la calidad del aire en beneficio de la ciudadanía.

Serán 95 los buses eléctricos que operarán en las dos primeras ‘Rutas Verdes’: 47 en la ruta 1001 y 48 en la 1002. Para el diseño de estas rutas se han considerado puntos de conexión con estaciones y paraderos de la Línea 1 del Metro de Lima y Callao, el Metropolitano y los

corredores complementarios, a fin de facilitar la movilidad de los usuarios entre distintos sistemas de transporte masivo. Las empresas que decidan solicitar la operación de estas rutas obtendrán una autorización con una vigencia de 19 años, conforme a lo establecido en el marco normativo del Régimen Excepcional de Autorizaciones.

PLANES A FUTURO

- **Conectividad:** Se está trabajando en la integración de estas nuevas rutas y buses eléctricos con otros sistemas de transporte como el Metro de Lima, el Metropolitano y los corredores complementarios.
- **Inversión:** Inversión: Para incentivar este transporte, se dan autorizaciones a largo plazo.

>> **CAPACIDAD OPERATIVA PODRÍA SUPERAR LOS 2,250 MW EN 2026**

AUTOCONSUMO ENERGÉTICO CRECE POR SISTEMAS SOLARES FOTOVOLTAICOS



El sur del país lidera los desarrollos: Arequipa proyecta 9,196 MW, Moquegua 6,736 MW e Ica 1,735 MW.

El interés por el autoconsumo energético en el Perú, principalmente mediante sistemas solares fotovoltaicos, crece de manera sostenida, según la organización de la Expo Solar Perú 2025.

Este modelo permite a empresas e instituciones generar su propia energía, reduciendo costos y huella ambiental. Aunque la tendencia aún es incipiente, se acelera por la necesidad de independencia energética y la caída en los precios de las tecnologías solares.

El exdirector general de Electricidad del Ministerio de Energía y Minas (MINEM), Roberto Tamayo, destacó que el autoconsumo representa una alternativa

concreta para disminuir la dependencia de la red eléctrica y optimizar la eficiencia energética. Este enfoque no solo supone innovación tecnológica, sino también un cambio en la gestión operativa de las empresas. Tamayo explicó que, pese a la inversión inicial, el retorno se alcanza entre 4 y 7 años, con una vida útil de los sistemas que supera los 25, lo que garantiza energía gratuita a largo plazo.

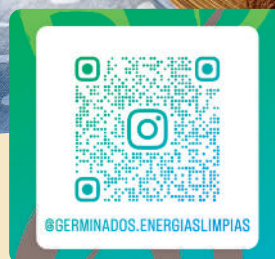
El especialista, que participará en la próxima Expo Solar Perú 2025 -prevista para el 17 y 18 de noviembre en Lima-, señaló que el autoconsumo fortalece la competitividad y apoya los compromisos de sostenibilidad empresarial. No obstante, advirtió que la falta de un marco normativo específico y de mecanismos financieros limita su expansión, especialmente para las pequeñas y medianas empresas. Según Tamayo, experiencias como la de España demuestran que

los incentivos y la simplificación de trámites son claves para su desarrollo.

¿QUÉ PERSPECTIVA TIENE EL AUTOCONSUMO SOLAR EN EL PERÚ HACIA 2026?

Las proyecciones indican un crecimiento acelerado de la energía solar en el país. Para 2026, la capacidad operativa podría superar los 2,250 MW, cuadruplicando la actual de 476 MW. En 2025, la generación solar creció 32%, con un aumento neto de 306 GWh por nuevas plantas y condiciones regulatorias más flexibles.

Según la Sociedad Peruana de Energías Renovables, este avance diversificará la matriz y fortalecerá la seguridad energética. El sur lidera: Arequipa proyecta 9,196 MW, Moquegua 6,736 MW e Ica 1,735 MW, consolidando al autoconsumo solar como opción clave para un futuro energético sostenible en el país.



Germi Crakers



SNACKS SALUDABLES Y NUTRITIVOS PARA TODOS

Nuestros **Germi Crackers** son crackers elaborados con ingredientes germinados de quinua, linaza, piña y plátano, que aportan un sabor único, crujiente y lleno de beneficios.

¿Por qué amarlos?

- Son una opción saludable para el snack diario.
- Ricos en fibra, proteínas y antioxidantes.
- Ideales para acompañar con queso, hummus o simplemente solos.

Momentos perfectos para disfrutarlos:

En la oficina, en el picnic, en la merienda o como complemento en tus ensaladas.



**EL SNACK QUE
CUIDA DE TI EN
CADA MORDISCO**

>> **SURFISTA SE CONSAGRÓ CAMPEONA SUDAMERICANA JUVENIL**

CATALINA ZARIQUIEY, ORGULLO PERUANO

El surf peruano por todo lo alto: La surfista peruana también aseguró su clasificación al mundial de la categoría que se disputará en Filipinas en el 2026.

Catalina Zariquiey se consagró campeona sudamericana del circuito junior de la Women Surf League (WSL) y clasificó al Mundial de Filipinas 2026, así lo dio a conocer el Instituto Peruano del Deporte (IPD).

El surf peruano en gran momento, el logro de nuestra compatriota, así lo demuestra. La bandera peruana volverá a flamear, por segundo año consecutivo, cuando participemos en la Copa del Mundo de este deporte.

Por otro lado, las peruanas Arena Rodríguez y Sofía Artieda ganaron en profesional y pro juvenil del WSL de Iquique, tras días de olas perfectas en La Punta. Ambas demostraron un alto nivel técnico, consolidando el dominio nacional y sumando puntos vitales para el ranking regional.



Catalina Zariquiey también aseguró su clasificación al mundial de la categoría que se disputará en Filipinas en el 2026.



Federico Tong, presidente del Instituto Peruano del Deporte, junto a Samuel Huamán, su similar, en la Federación Peruana de Automovilismo Deportivo.

PERÚ VUELVE AL MAPA MUNDIAL DEL AUTOMOVILISMO

El presidente del IPD, Federico Tong, se reunió con el titular de la Federación Peruana de Automovilismo Deportivo, Samuel Huamán, para coordinar los próximos pasos de este deporte tras su reafiliación a la Federación Internacional del Automóvil (FIA), a través del Touring y Automóvil Club del Perú.

Con esta importante noticia, el Perú vuelve al mapa mundial del automovilismo y con ello retos como el Rally Primavera, que unirá a la blanquirroja con

Ecuador y Bolivia el 14 y 15 de noviembre en Trujillo. También las 6 Horas Peruanas, el 29 de noviembre en el Autódromo La Chutana.

El próximo año el Perú volverá a ser sede de un evento panamericano, un hito que consolidará su regreso al más alto nivel internacional, fruto del trabajo conjunto entre la Federación Peruana de Automovilismo, el Touring y Automóvil Club del Perú y el IPD. Esta cita deportiva potenciará el turismo.

HUANCAYO LE DA AL MUNDO UNA DE LAS MARATONES MÁS IMPORTANTES

Lo que tanto esperaba el atletismo peruano y sobre todo la ciudad de Huancayo. El Congreso de la República aprobó por unanimidad, el reconocimiento de la "Marathon de los Andes" como "Faro mundial del atletismo y destino turístico del Perú". Fue el presidente de la comisión de educación Segundo Montalvo quien sustentó el Proyecto de Ley 12370. Señaló que con esta propuesta se busca el apoyo institucional del Estado peruano, hacía un evento que promueve la práctica deportiva, el turismo sostenible y la identidad regional. «Consolidar su posicionamiento como uno de los eventos más importante del calendario atlético sudamericano» señaló.

Por su parte el impulsor de



La Maratón de los Andes promueve la práctica deportiva, el turismo sostenible y la identidad regional.

esta norma, el tercer vicepresidente del congreso Ilich López recordó que la «Marathon Internacional de la Andes» se desarrolla en uno de los lugares más altos del mundo, además de haber recibido atletas de talla mundial, como Crithian Pacheco, Gladys Tejeda, Thalía Valdivia e Inés Melchor.

Agregó que este esfuerzo hace que Huancayo sea una de las ciudades que dé al mundo una de las maratones más importantes.



Nuevos representantes de tenis dejan en alto el nombre del Perú.

EL RENACIMIENTO DEL TENIS PERUANO



Escrito por: **Edwin Clarke**
Coach de Tenis
Ig: coach-clarketenis

>> Hace ya casi dos meses que el público peruano volvió a vivir la emoción de la Copa Davis. Esto gracias a los nuevos jugadores que, a través de sus triunfos en torneos Challengers y ATP están en las primeras planas de los diarios peruanos y extranjeros.

Me refiero al meteórico ascenso de Ignacio Buse y Gonzalo Bueno, cada uno con ranking ATP de #110 y #217 respectivamente.

Ignacio y Gonzalo, ambos de 21 años de edad, le han devuelto al Perú la emoción y euforia del tenis que no se vivía desde los partidos de Luis Horna e Iván Miranda allá por el 2007. Completan el Equipo de Copa Davis, Juan Pablo Varillas que fue #60 del mundo en el 2023 y Alexander Merino que este año alcanzó el puesto #114 ATP en la modalidad de dobles.

¡Disfrutemos del tenis ya que tenemos grandes representantes ahora!

DANIEL VALLE: HACIENDO HISTORIA MUNDIAL

Daniel Valle Suárez ha dedicado su vida al servicio de la sociedad a través de las artes marciales. Practicante de karate desde 1980 y exintegrante de la selección nacional, ha representado al Perú en diez mundiales, sintiendo un gran honor al entonar el himno nacional en tierras extranjeras.

Su impresionante palmarés global incluye un total de 21 medallas mundialistas: diez de oro, seis de plata y cinco de bronce, obtenidas en modalidades de Kata y Kumite (individuales y por equipos).



El sensei Daniel Valle tiene en su palmarés, 21 medallas mundialistas, toda una hazaña.

El año 2024 ha sido cumbre: Nombrado Best Masters Award en Inglaterra. Incluido en el In-

ternational Hall of Fame Martial Arts 2024 (Argentina). Reconocido como deportista destacado por la Municipalidad de Barranco y con un Diploma de Honor del Congreso de la República. Más que un competidor, el Sensei Valle ha cultivado una filosofía basada en que "nunca se debe dejar de luchar por lo que se desea alcanzar".

Su misión es utilizar sus conocimientos para el progreso del país y de su comunidad, agradeciendo siempre el apoyo de su familia y la confianza depositada por los padres de familia de sus alumnos, a quienes guía con sabiduría e inteligencia. Fue incluido, en el Salón de la Fama de la WUMF en 2023. El Sensei agradece la confianza y el apoyo incondicional de sus alumnos y auspiciadores.

» **EL EJEMPLO QUE ESTÁ INSPIRANDO A TODA LIMA**

HUERTOS VERTICALES EN MIRAFLORES

En Miraflores, un grupo de vecinos del pasaje Santa Rosa ha demostrado que incluso los espacios más pequeños pueden convertirse en zonas productivas.

Todo comenzó cuando una vecina instaló un huerto vertical hecho con palets reciclados en la pared de su cochera. Pronto, otros vecinos se animaron y hoy el pasaje es un ejemplo de cultivos alternativos urbanos que atrae a curiosos de toda la zona.

EL SISTEMA ES SENCILLO

Estructuras de madera recuperada, botellas de plástico como macetas y una mezcla de



El pasaje Santa Rosa en Miraflores es un ejemplo de cultivos alternativos urbanos que atrae a curiosos de toda la zona.

compost casero con tierra ligera. Allí cultivan lechugas, espina-cas, hierbabuena, ají charapita, fresas y microgreens, plantas que crecen rápido y resisten bien el clima limeño. Cada familia se encarga de regar durante el día y, una vez por semana, se reúnen para limpiar, cosechar y planificar nuevos cultivos.

TAMBIÉN MEJORA LA CALIDAD DEL AIRE

Lo más llamativo es que el proyecto no solo produce alimentos frescos. También ha reducido la temperatura del pasaje, ha mejorado la calidad del aire y ha llenado de color un espacio antes gris. Incluso se han visto más mariposas y abejas, atraídas por las flores comestibles que algunos vecinos añadieron, creando un ecosistema vivo.

VECINOS TIENEN UNA CONVIVENCIA FELIZ

El pequeño huerto comunitario también ha fortalecido la convivencia. Niños y adultos participan en talleres de compostaje y reciclaje, aprendiendo que la sostenibilidad comienza en casa. Para varios de ellos, cosechar su propia comida ha sido una experiencia transformadora.

SOLO SE NECESITA CREATIVIDAD Y GANAS DE VIVIR RODEADO DE NATURALEZA

Este ejemplo demuestra que los cultivos alternativos urbanos no requieren grandes inversiones: solo creatividad, organización y ganas de recuperar la conexión con la naturaleza dentro de la ciudad.

Pizzas ARTESANALES

El arte de la pizza hecha en casa, con sabor y tradición

Nuestras pizzas son mucho más que comida; son una experiencia de sabor, tradición y creatividad. Cada masa es preparada con ingredientes seleccionados y un proceso artesanal que garantiza una textura perfecta, crujiente por fuera y suave por dentro.

VARIEDADES QUE ENAMORAN:

- **Campesina:** Con ingredientes rústicos, sabores intensos y queso.
- **Olivo:** Con aceitunas, tomate seco y hierbas aromáticas.
- **Mediterránea:** Con verduras asadas, queso feta y aceite de oliva extra virgen.
- **Americana:** Con pepperoni, jamón y mozzarella fundida.
- **Veggie:** Con una mezcla de vegetales frescos y queso vegano.

¿POR QUÉ ELEGIR NUESTRAS PIZZAS?

- Masa artesanal, sin conservantes ni aditivos artificiales.
- Ingredientes frescos y de temporada.
- Personalízalas a tu gusto y disfruta en familia o con amigos.

LA
AUTÉNTICA
PIZZA
ARTESANAL
QUE CONQUISTA
CORAZONES



@PIZZAJATOPERU

>> **DESCUBRA EL ARTE DE HACER GERMINADOS EN CASA Y POTENCIE SU SALUD NATURAL**

GERMINADOS:

PEQUEÑOS BROTES, GRANDES BENEFICIOS PARA LA SALUD

Por: **Ing. Agroforestal, José Documet.**
(CIP 374003).
Especialista en Producción de Germinados y
Agricultura Urbana Sostenible.



En este artículo, exploraremos cómo hacer germinados y cuáles son sus beneficios. Estas podrían ser razones suficientes para introducirlos, con más frecuencia, en nuestra alimentación.

GERMINADOS: VIDA EN CRECIMIENTO

Los germinados son alimentos vivos que concentran la energía y los nutrientes necesarios para el desarrollo de una nueva planta. Durante el proceso de germinación, las semillas activan enzimas, aumentan su contenido de vitaminas y minerales, y generan compuestos bioactivos con reconocidos beneficios para la salud humana (Paucean et al., 2022).

Además, son fáciles de producir en casa, con un mínimo de recursos y sin necesidad de tierra, convirtiéndose en una opción accesible y sostenible para mejorar la nutrición familiar.

BENEFICIOS NUTRICIONALES Y FUNCIONALES

Cada tipo de germinado ofrece propiedades únicas que contribuyen al bienestar general:

- **Germinado de brócoli.** Contiene sulforafano, un compuesto organosulfurado con potente acción antioxidante

y anticancerígena. Estudios demuestran que el sulforafano puede modular la expresión génica relacionada con la desintoxicación celular y la inflamación crónica (Clarke et al., 2022). Asimismo, contribuye a la salud cardiovascular y al equilibrio del microbioma intestinal.

- **Germinado de lenteja.** Es una excelente fuente de proteínas vegetales, hierro, ácido fólico y fitoquímicos que mejoran la absorción de nutrientes y fortalecen el sistema inmunológico. La germinación aumenta la biodisponibilidad de aminoácidos esenciales y reduce los antinutrientes como el ácido fítico (Ghavidel & Prakash, 2020).
- **Germinado de alfalfa.** Destaca por su contenido de vitaminas A, C, E y K, y por su capacidad de ayudar al control del colesterol y la glucosa sanguínea. Investigaciones sugieren que sus fitoesteroles y flavonoides tienen efectos

Los germinados son semillas que han pasado por un proceso de germinación para convertirse en pequeñas plantas vivas y tiernas, ricas en nutrientes como vitaminas, minerales y enzimas.



GERMINADO DE ALFALFA

GERMINADO DE BRÓCOLI

GERMINADO DE LENTEJAS

GERMINADO DE CEBOLLA

GERMINADO DE QUINUA



Se obtienen al someter las semillas a humedad y calor durante unos días, lo que aumenta su valor nutricional y facilita su digestión.

CÓMO HACER GERMINADOS EN CASA

Guía práctica paso a paso:
Hacer germinados en casa es una práctica sencilla, económica y muy gratificante. Solo se necesita organización y mantener buenas condiciones de limpieza.

Materiales necesarios

- Semillas de buena calidad (preferiblemente orgánicas y certificadas para germinación).
- Frascos de vidrio o bandejas perforadas.
- Gasas, tapas de malla o telas transpirables.
- Bandas elásticas o aros metálicos para sujetar.
- Agua limpia (preferiblemente filtrada o hervida y fría).
- Un espacio ventilado, sin luz solar directa.

PROCEDIMIENTO GENERAL

1 Selección y desinfección de semillas: Escoge semillas sanas, sin hongos ni impurezas. Desinfectalas remojándolas por 15 minutos en una solución

de agua con unas gotas de vinagre o unas gotas de agua oxigenada (3%), y enjuaga con abundante agua limpia.

2 Remojo inicial: Coloca las semillas en un frasco y cubrelas con agua limpia (3 veces su volumen). Déjalas en remojo entre 8 y 12 horas, dependiendo de la semilla. Este paso activa las enzimas germinativas.

3 Drenado y enjuague: Pasa del tiempo de remojo, escurre el agua y enjuaga bien. Mantén el frasco inclinado hacia abajo, cubierto con una gasa o tapa de malla, para que drene el exceso de agua y circule el aire.

4 Germinación: Coloca el frasco o bandeja en un lugar ventilado, sin exposición directa al sol. Enjuaga y escurre dos veces al día (mañana y tarde). Dependiendo de la semilla, los brotes estarán listos en 3 a 5 días.

5 Exposición final a la luz: En los últimos 6–12 horas, puedes exponer los germinados a luz indirecta para activar la

clorofila y darles un tono verde brillante.

6 Conservación: Cuando los brotes estén listos, enjuágalos una última vez, elimina el exceso de humedad y guárdalos en un recipiente limpio y cerrado en refrigeración. Su duración es de hasta 5 días.

Consejo adicional:

Evita usar semillas destinadas a la siembra agrícola, ya que pueden tener tratamientos químicos. Usa siempre semillas aptas para consumo humano y asegúrate de mantener el área de trabajo limpia.

PRODUCCIÓN CASERA: SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Hacer germinados en casa no solo permite acceder a alimentos frescos y nutritivos todos los días, sino que también fomenta una relación más consciente con la alimentación. Requieren poca agua, no generan residuos significativos y pueden cultivarse en espacios reducidos, lo que los convierte en una práctica de agricultura urbana sostenible (Kushwah et al., 2020).

SEGURIDAD Y CONSUMO RESPONSABLE

Aunque los germinados son alimentos de alta calidad nutricional, deben producirse bajo condiciones de higiene adecuadas. Es importante desinfectar las semillas, usar agua limpia y mantener una buena ventilación durante el crecimiento para evitar proliferación microbiana.

CONCLUSIÓN

Germinados: salud y nutrición para tu dieta diaria.

SOBRE EL AUTOR
Ing. Agroforestal José Documet (CIP 374003)

Especialista en Producción de Germinados, Agricultura Urbana y Desarrollo Sostenible.

Fundador de Energías Limpias - Agricultura Urbana, promotor de la alimentación saludable y la producción responsable.

josedocumet@gmail.com



Referencias (formato APA)

- Abugri, D. A., Johnson, M., & Hinds, L. (2021). Effect of germination on the nutritional and antioxidant properties of quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.). *Food Chemistry*, 345, 128812.
- Ahmed, M., Khan, M. I., & Rauf, A. (2021). Phytochemical and pharmacological properties of *Medicago sativa* (alfalfa): a review. *Phytotherapy Research*, 35(4), 1951–1968.
- Clarke, J. D., Dashwood, R. H., & Ho, E. (2022). Multi-targeted prevention of cancer by sulforaphane. *Cancer Letters*, 556, 215969.
- Ghavidel, R. A., & Prakash, J. (2020). The impact of germination on the nutritional and functional properties of legumes. *Food Reviews International*, 36(1), 1–14.
- Kim, J. H., Kim, M. J., & Park, J. (2022). Antimicrobial and antioxidant properties of onion (*Allium cepa*) sprouts. *Journal of Food Science and Technology*, 59(6), 2390–2398.
- Kushwah, A. S., Khedkar, G. D., & Sharma, H. K. (2020). Microgreens and sprouts: Functional foods for sustainable health and nutrition. *Frontiers in Nutrition*, 7, 570947.
- Paucean, A., et al. (2022). Nutritional potential and health benefits of sprouted seeds: An overview. *Plants*, 11(13), 1738.
- Zhou, Y., et al. (2019). Health benefits of flaxseed and its bioactive components. *Nutrients*, 11(11), 3029.



Los germinados son una opción nutritiva y fácil de cultivar en casa.

Utilizar recipientes es ideal para desarrollo de los germinados.



CLASIFICADOS MERCADOS MAYORISTAS

Mari – Santa Anita ofrece Verduras y germinados. Su número de contacto es 961529356 y su ubicación corresponde a Gran Mercado Mayorista Santa Anita.

Lia ofrece Verduras y germinados. Su número de contacto es 910150037 y su ubicación corresponde a Gran Mercado Mayorista Santa Anita.

Abanto Medina Migue Manuales Mayorista de tubérculos. Su ubicación es Gran Mercado Mayorista de Lima – PAB D117 y puede ser contactado al número 975-349-132.

Inversiones Perú Agro N&M es Mayorista de ajíes y especias. Su ubicación es Gran Mercado Mayorista de Lima – PABA-105 y puede ser contactado al número 999-011-082.

Don Cholo Foods Mayorista de chocos, verduras y frutas. Su ubicación es Gran Mercado Mayorista de Lima – PAB A3-45 y puede ser contactado al número 950-962-131.

Comercial ANA Mayorista y minorista de productos orgánicos. Su ubicación es Gran Mercado Mayorista de Lima – PABA2-05 y puede ser contactado al número 977-722-833.

Inversiones Agroimpex & JH SAC es Mayorista y minorista de verduras y frutas. Su ubicación es Gran Mercado Mayorista de Lima – PABB-97 y puede ser contactado al número 958-691-262.

Comercial Lucont Mayorista de tubérculos. Su ubicación es Gran Mercado Mayorista de Lima – PABD-113 y puede ser contactado al número.

Familia Soto Escobar Mayorista de frutas. Su ubicación es Gran Mercado Mayorista de Lima – PAB B3-10 y puede ser contactado al número 994-516-028.

Yamaira Lizel Alvarado Mantilla es Mayorista de tubérculos. Su ubicación es Gran Mercado Mayorista de Lima – PABD-143 y puede ser contactado al número 949-608-350.

Isabelita Epifania Mayorista de verduras orgánicas, germinados y champiñones. Su ubicación es Tierra Prometida PABA-239 y puede ser contactado al número 944462465.

Bertha Mayorista de verduras orgánicas, germinados y champiñones. Su ubicación es Tierra Prometida PAB A-151 y puede ser contactado al número 992176286.

Lincol Mayorista de verduras orgánicas y germinados. Su ubicación es y puede ser contactado al número.

Carlos Mayorista de verduras orgánicas, germinados y champiñones. Su ubicación es Tierra Prometida PAB B 129-130 y puede ser contactado al número 920623451.

Jenny C-56 Mayorista de verduras orgánicas y germinados. Su ubicación es y puede ser contactado al número 981211967.

Yanina Huancayo Mayorista de verduras orgánicas y germinados. Su ubicación es Gran Mercado Mayorista de Lima – PAB J-38 y puede ser contactado al número 965929270.

Ana Mayorista de verduras orgánicas y germinados. Su ubicación es y puede ser contactado al número 977728833.

Mari – Santa Anita Mayorista de verduras orgánicas y germinados. Su ubicación es y puede ser contactado al número 961529365.

Lia Mayorista de verduras orgánicas y germinados. Su ubicación es y puede ser contactado al número 910150037. Abanto Medina Migue Manuel.

Mayorista de tubérculos. Ubicación: Gran Mercado Mayorista de Lima – PABD117. Teléfono: 975-349-132

Inversiones Perú Agro N&M Mayorista de ajíes y especias. Ubicación: Gran Mercado Mayorista de Lima – PAB A-105 Teléfono: 994-011-082.

Don Cholo Foods. Mayorista de chocos, verduras y frutas. Ubicación: Gran Mercado Mayorista de Lima – PAB A-45. Teléfono: 990-862-131.

Comercial ANA. Mayorista y minorista de productos orgánicos y germinados. Ubicación: Gran Mercado Mayorista de Lima – PABA-25. Teléfono: 977-722-833.

Inversiones Agroimpex & JH SAC. Mayorista y minorista de verduras y frutas. Ubicación: Gran Mercado Mayorista de Lima – PABE-57. Teléfono: 958-691-262.

Comercial Lucont. Mayorista de tubérculos. Ubicación: Gran Mercado Mayorista de Lima – PABD-113. Familia Soto Escobar. Mayorista de frutas. Ubicación: Gran Mercado Mayorista de Lima – PABB3-10. Teléfono: 934-516-028.

Yamaira Lizel Alvarado Mantilla. Mayorista de tubérculos. Ubicación: Gran Mercado Mayorista de Lima – PABB3-10. Teléfono: 949-608-350.

Isabella Epifania. Mayorista de verduras orgánicas, germinados y champiñones. Ubicación: Tierra Prometida PABA-151. Teléfono: 992-026-431.

Bertha. Mayorista de verduras orgánicas, germinados y champiñones. Ubicación: Tierra Prometida PABA-192. Teléfono: 920-624-351.

Carlos Roberto. Mayorista de verduras orgánicas, germinados y champiñones. Ubicación: Tierra Prometida PAB B 129-130. Teléfono: 961-203-596. Mari – Santa Anita.

Mayorista de verduras orgánicas y germinados. Ubicación: Gran Mercado Mayorista de Lima – PABA-49. Teléfono: 961-530-596.

Valentina es mayorista de tomates su ubicación es Santa Anita puesto A311 puede ser contactado al número 958-691-262.

Marco es un mayorista de abarrotes y especias su ubicación es Santa Anita puesto J-32 puede ser contactado al número 942-991-594.

>> COLEGIOS MIRAFLORINOS SE ALISTAN PARA PARTICIPAR DEL CONCURSO

"ECO CHALLENGE 2025"

En Miraflores y se vive el espíritu verde y competitivo del "Eco Challenge 2025", el concurso escolar que busca impulsar la correcta segregación y valorización de residuos reciclables entre los colegios del distrito.

La iniciativa es organizada por la Municipalidad de Miraflores mediante la Subgerencia de Sostenibilidad Ambiental, con el objetivo de fortalecer la conciencia ecológica entre cientos de estudiantes.

El concurso se desarrollará del 1 al 13 de diciembre de 2025, con premiación programada para el 15 de diciembre.

Su propósito es promover una cultura ambiental responsable dentro de las instituciones educativas.

Entre sus objetivos figuran incentivar la clasificación correcta de materiales, fomentar prác-



ticas sostenibles y reconocer el trabajo en equipo de los alumnos mirafloresinos.

Todas las aulas de las instituciones educativas del distrito pueden participar, siempre que se inscriban a través del formulario oficial <https://forms.gle/sqUHwEAwVQL97CcM6>. Las consultas pueden enviarse al correo ciudadania.ambiental@miraflores.gob.pe o al WhatsApp 910 478 926

Cada aula deberá entregar residuos limpios, secos y separados, además de contar con un responsable ambiental adulto.

La recolección de materiales

se realizará en diversos puntos brindados por la municipalidad, incluyendo las Ecoferias de Miraflores (Av. Vasco Núñez de Balboa, cuadra 3), donde se recibirán residuos el sábado 6 de diciembre, de 8:00 a.m. a 2:00 p.m.

Cada kilogramo entregado equivaldrá a 1 punto, y todas las entregas quedarán registradas en actas y evidencias fotográficas.

Los materiales permitidos incluyen papel (bond, bulky, revistas, cuadernos, libros), cartón, botellas PET, botellas de vidrio (de preferencia que no estén rotas), además de latas y metales como conservas, chatarra u otros elementos reciclables inorgánicos.

La premiación estará a cargo de Energías Limpias Perú – ENERLIM, aliado ambiental del concurso. Este año, los incentivos han sido diseñados para motivar aún más a los estudiantes.

El 1er. puesto recibirá un "compartir escolar especial", que incluye choripanes, refrescos,

snacks variados y una mesa de celebración ambiental, además de su diploma de reconocimiento.

El 2do. puesto obtendrá un compartir escolar, consistente en snacks dulces y salados, refrescos y aperitivos para todo el aula, junto con su diploma.

El 3er. puesto recibirá un snack grupal más su diploma. Todos los participantes recibirán un diploma de compromiso ambiental como reconocimiento por su esfuerzo.

El "Eco Challenge 2025" se consolida así como una de las actividades ambientales más importantes del distrito, integrando educación, reciclaje y participación comunitaria. Gracias al trabajo conjunto de la Municipalidad de Miraflores y Energías Limpias Perú – ENERLIM, el concurso refuerza la idea de que, cuidar el planeta es una tarea colectiva, donde cada aula puede marcar la diferencia. Esta iniciativa busca inspirar a nuevos distritos a replicar modelos de gestión sostenible.

Maritza Mamani Almendra
Wilson Mamani Jonconi
Representante de Ventas

990 011 082
988 976 432
inversionesperuagro@hotmail.com

INVERSIONES PERU agro N&M

TF

T&F PERU

tade

Compra y venta de Vehículos
Comprenda mobiliaria
• Deuda financiera
• Chocados o siniestrados

967361547
T.FtadePeru@gmail.com

INVERSIONES AGROIMPEX & JH SAC
COMERCIALIZADORA DE VERDURAS Y FRUTAS EN GENERAL

958691262
931479766
01-3547107

GRAN MCDO. MYTA. DE LIMA (STA ANITA)
Mz. A Lt. 23 Urb. San José de Mangomarca

COMERCIAL "ANA"
VENTA DE PRODUCTOS ORGANICOS
POR MAYOR Y MENOR Y OTROS

COMERCIANTE MAYORISTA

Alvarado Camacho SAC
Ana María Camacho Camacho
977 722 833

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.
SANTA ANITA

PAB PUESTO
A2 05

» **SE CONVERTIRÁ EN VÍNCULO DIRECTO ENTRE LA INVESTIGACIÓN, LA INNOVACIÓN Y EL DESARROLLO PRODUCTIVO AGRARIO**

CENTRO DE VENTAS DE LA AGRARIA IMPULSA INNOVACIÓN Y DESARROLLO SOSTENIBLE DEL AGRO

La Universidad Nacional Agraria La Molina (UNALM), a través de la Fundación de Desarrollo Agrario (FDA) — organización sin fines de lucro conformada por exalumnos comprometidos con el progreso del país —, fortalece su compromiso con el desarrollo sostenible y la educación aplicada mediante la reactivación del Centro de Ventas, espacio dedicado a la promoción, comercialización y valorización de los productos y servicios generados en la comunidad universitaria.

El Centro de Ventas tiene como objetivo principal articular la producción académica, experimental y emprendedora de la universidad con el mercado, convirtiéndose en un vínculo directo entre la investigación, la innovación y el desa-



Estudiantes, docentes e investigadores ofrecerán productos agroindustriales, alimentos procesados, plantas ornamentales.

rollo productivo agrario. A través de este espacio, estudiantes, docentes e investigadores podrán ofrecer productos agroindustriales, alimentos procesados, plantas ornamentales, bioinsumos y otros bienes elaborados con criterios de sostenibilidad y responsabilidad social.

“Este proyecto representa una oportunidad para demostrar el talento y la capacidad de innovación de nuestra comunidad universitaria, al tiempo que

fortalecemos la conexión entre el conocimiento científico y el desarrollo del país”, señaló el representante de la Fundación de Desarrollo Agrario.

El trabajo conjunto entre la Fundación de Desarrollo Agrario y la Universidad Nacional Agraria busca además promover la formación de jóvenes emprendedores, apoyar a productores rurales y fomentar una cultura de consumo responsable. La Fundación reafirma así su

compromiso con la universidad y con el impulso de un modelo de desarrollo agrario basado en la ciencia, la sostenibilidad y la cooperación.

El Centro de Ventas se perfila como un espacio abierto a la innovación, el aprendizaje práctico y la vinculación con la sociedad, consolidando a la Universidad Nacional Agraria como referente en investigación aplicada y transferencia tecnológica en el sector agropecuario.

ASTRONAUTA REVELA LA “GRAN MENTIRA” TRAS PASAR 178 DÍAS EN EL ESPACIO

El Efecto General, también conocido como “efecto de visión general” o “overview effect”, es un fenómeno cognitivo que experimentan algunos astronautas cuando ven la Tierra desde el espacio. Según Ron Garan, ex astronauta de la NASA que pasó 178 días en el espacio, este efecto es un “gran despertar” que permite ver el planeta de manera interconectada y frágil.

Garan describe que, desde la Estación Espacial Internacional, pudo observar impresionantes fenómenos naturales como tormentas eléctricas y auroras boreales, pero lo que realmente lo impactó fue la delgadez de la atmósfera terrestre, comparable a una capa muy fina que protege toda la vida en el planeta. Esta visión le hizo darse cuenta de que la humanidad está viviendo una “gran mentira” al priorizar el crecimiento económico sobre la salud ambiental y la sociedad.

- Interconexión: Los astronautas que experimentan el Efecto General perciben



Ron Garan, ex astronauta de la NASA pasó 178 días en el espacio.

la Tierra como un sistema único y frágil, donde todo está interconectado.

- Cambio de perspectiva: La experiencia en el espacio cambia radicalmente la forma en que se ve el planeta y la humanidad, permitiendo ver la realidad de manera más objetiva.
- Prioridades: Garan enfatiza la necesidad de invertir el orden de prioridades, colocando al planeta y la sociedad por encima de la economía.

LA MARATÓN MÁS PROFUNDA DEL MUNDO

» La carrera de maratón más profunda del mundo es la World's Deepest Marathon en la mina de zinc de Garpenberg, Suecia, con una profundidad de 1.120 metros bajo el nivel del mar. Este evento se realiza a oscuras y en un túnel de 2.4 kilómetros de longitud y fue organizado por la empresa

minera Boliden. Por más peculiar que resulte, sin embargo, en el ambiente del running este desafío no es una rareza. Es que las carreras más duras del planeta se desarrollan en terrenos inhóspitos, temperaturas cambiantes y condiciones meteorológicas extremas.



Esta maratón se realiza a oscuras y en un túnel de 2.4 kilómetros de longitud.

AVISO IMPORTANTE
NECESITAMOS
Alquilar 100 locales de 200m2 a +
En avenidas principales para tiendas por departamento.

AVISO IMPORTANTE
NECESITAMOS
Alquilar almacén por Callao-Gambeta 10000m2 y 5000m2

AVISO IMPORTANTE
NECESITAMOS
Un local de 150m2
Para punto de entrega de canastas navideñas
San Isidro Magdalena Lince

BLOCKCHAIN INMOBILIARIA
Inmuebles tu futuro seguro!
www.blockchaininmobiliaria.com
blockchaininmobiliaria@gmail.com
+51 951 791 853
<https://www.facebook.com/AntonioTadeoBienesRaices>

>> PANORAMA ACTUAL DE ESTAS ORGANIZACIONES

CINCO CLAVES PARA ENTENDER QUÉ SON LAS COMUNIDADES CAMPESINAS

Las comunidades campesinas son organizaciones de interés público, reconocidas por el Estado como instituciones democráticas fundamentales y que pasan por procesos de transformación y cambio constante.

“Tensiones y transformaciones en comunidades campesinas” es un libro que recoge las investigaciones realizadas por un grupo de estudiantes y egresados de la Especialidad de Antropología a propósito de los procesos que atraviesan las comunidades campesinas en la actualidad. A través de este libro, del Dr. Diez veremos como este grupo es reconocido como tal.

—¿Qué es una comunidad campesina?

Una comunidad campesina surge de tres elementos: un territorio, construido como colectivo a lo largo de la historia; una población, que se identifica como colectivo y con el territorio; y un proceso de reconocimiento,

en el que este grupo es reconocido como tal por los vecinos, por el Estado y por otros agentes. Se reconoce como comunidades campesinas especialmente a los grupos de costa y sierra, incluso algunas en ceja de selva.

—¿Qué cosas han cambiado en una comunidad campesina?

Las comunidades siempre han tenido tensiones alrededor de ellas. Tensiones básicas alrededor de los intereses de las familias y de los colectivos dependiendo de las condiciones. Tensiones entre grupos de interés dentro de la comunidad: agricultores y ganaderos, o comerciantes y agricultores, católicos y evangélicos, modernos y tradicionales. En un contexto de transformación estas tensiones se activan de otra manera, las comunidades no son un lugar detenido sino que siempre están en tensión.

Además, la definición de lo que es un recurso comunal ha cambiado. Los recursos comunales ya no son el territorio sino los usos, ya sean agrícolas, ganaderos, hídricos, turístico o mineros, que se hacen de él. Finalmente, el gobierno comunal es más complejo, tiene que ver



Las comunidades campesinas están unidas por lazos ancestrales, sociales, económicos y culturales, como lazos familiares y de parentesco.

con formas de autogobierno y nuevas instituciones.

—¿Qué dice la ley de comunidades campesinas?

«Las comunidades campesinas son organizaciones de interés público, con existencia legal y personería jurídica, integradas por familias que habitan y controlan determinados territorios, ligadas por vínculos ancestrales, sociales, económicos y culturales, expresados en la propiedad comunal de la tierra, el trabajo comunal, la ayuda mutua, el gobier-

no democrático y el desarrollo de actividades multisectoriales, cuyos fines se orientan a la realización plena de sus miembros y del país», indica la Ley 24656, Ley de Comunidades Campesinas.

Sin embargo, el especialista indica que esta ley data del año 1987, es decir, que no está en concordancia con la Constitución de 1993, por lo que hay muchas cosas que están en ley que son inconstitucionales. No es tan fácil actualizar una ley en la que hay muchos conceptos que

no han sido aclarados, como comunidades campesinas, pueblos originarios, pueblos indígenas, entre otros.

—¿En qué situación se encuentran la legislación sobre comunidades campesinas actualmente?

La ley de comunidades campesinas es una ley nacional, hay un grupo de elementos que hacen que las comunidades sean parecidas pero hay otros que las hacen diferentes. Debería haber una tipología regional de las comunidades



Las comunidades campesinas son organizaciones de interés público con existencia legal y personería jurídica, integradas por familias que habitan y controlan un territorio común”.

para hacer políticas más apropiadas con el tipo de población que tienes, pues no aplica las políticas que diseñes para una comunidad campesina en Cusco como para una comunidad campesina en Piura. En la legislación se reconocen solo dos tipos de comunidades: comunidad campesina y comunidad campesina de costa.

—¿Cuál es la situación con los recursos de las comunidades?

En el fondo estos nuevos recursos, hace que estas comunidades sean ricas pero no lo saben. Y es la dificultad de gestión lo que hace que estas comunidades puedan parecer pobres cuando en realidad no es así. A partir de los casos se puede ver que hay comunidades que aprovechan sus recursos al máximo y otras que no porque están en disputas internas. Superar estas divisiones es clave para transformar el potencial natural en bienestar real y sostenible para todos.

Mantequilla artesanal premium: el detalle que transforma tus recetas

Elaborada con leche fresca de primera calidad y sin conservantes, nuestra mantequilla artesanal representa la esencia de lo natural. Disponible con sal o sin sal, su textura cremosa y sabor auténtico elevan cualquier preparación.

- Valor saludable: sin aditivos, con la pureza de un producto hecho a mano, ideal para una cocina equilibrada y consciente.
- Valor gastronómico: perfecta para panes artesanales, repostería fina, salsas o simplemente para disfrutar sobre un pan recién tostado.

Un producto noble, versátil y auténtico que convierte lo cotidiano en una experiencia gourmet saludable.

Encuétranos en: Jirón Corbeta La Unión 175, Santiago de Surco
Pedidos y consultas: +51 914 201 185





» UN VIAJE GASTRONÓMICO INOLVIDABLE QUE CONECTA PERÚ E ITALIA EN UN SOLO LUGAR

VALENTINI CAFFÈ

Valentini Caffé, más que una simple cafetería o restaurante, se ha consolidado como un vibrante punto de encuentro donde el exquisito café de especialidad peruano se fusiona armoniosamente con la tradición culinaria italiana más auténtica.

Nacido de una profunda historia familiar que entrelaza la selva de Chanchamayo, Perú, con el corazón de Italia, Valentini Caffé invita a la capital a experimentar una gastronomía con alma.

PASIÓN POR EL CAFÉ Y LA 'CUCINA ITALIANA'

La historia comienza en Chanchamayo, cuna cafetalera de la familia, donde el abuelo de Mildred fue un pionero en el cultivo a más de 1600 m.s.n.m. Este profundo amor y conocimiento por el grano es la esencia de Valentini: ofrecen un café de especialidad producido y vendido por la propia familia, llevando la nobleza del grano peruano a cada taza.

Pero la experiencia no termina ahí. La visión de Valentini Caffé es ser un espacio versátil que honra la migración y la identidad. Al mediodía y por la noche, el ambiente se transforma para deleitar con la rigurosa tradición italiana:

Pastas Artesanales: Cada hebra de pasta es hecha a mano con harina y huevo, un testimonio de la dedicación a los procesos artesanales.

Salsas de Calidad: Preparadas en un laboratorio propio, garantizando el sabor y la autenti-

EL DATO

Un proyecto que celebra identidad, migración y pasión por los sabores. ¡Descubre la fusión Perú-Italia en Valentini Caffé!

cidad italiana en cada plato.

Pizzas y Más: Una oferta que incluye la clásica pizza italiana, así como una selección de almuerzos, cócteles y aperitivos.

PLATOS ÚNICOS QUE SORPRENDEN

Valentini Caffé no teme a la innovación. Su cocina se atreve con propuestas audaces y elegantes como la célebre Pasta al Café: elaborada con harina, huevo y café, y servida con una suave salsa de queso, jamón y hongos. Es una fusión atrevida que ejemplifica cómo dos cultu-

ras pueden converger en un plato equilibrado y delicioso.

Este mestizaje cultural se siente también en el ambiente, cuidadosamente curado, que ofrece distintos espacios para cada momento: desde mesas íntimas para una conversación profunda hasta áreas abiertas perfectas para el coworking. Su carta de cócteles de autor es ideal para un aperitivo que complementa la experiencia gastronómica, reafirmando su concepto de "punto de encuentro" de día y de noche.

UNA EXPERIENCIA COMPLETA:

Valentini Caffé es el lugar perfecto para un desayuno con el mejor café de la selva, un almuerzo de auténtica 'pasta fatta in casa' o una cena que combine la tradición italiana con coctelería de autor. Un rincón acogedor.



**SABOR
AUTÉNTICO
Y NATURAL
EN CADA
CUCHARADA**



@PIZZAJATOPERU

Salsa Roja

EL ALMA DE TUS PLATILLOS FAVORITOS

Nuestra salsa roja esta hecha con tomates frescos, hierbas aromáticas y especias seleccionadas que realzan el sabor de cualquier plato. Es la base perfecta para pizzas, pastas, guisos o para acompañar tus snacks favoritos.

Características:

- Sin conservantes artificiales.
- Elaborado con ingredientes de temporada.
- Rica en antioxidantes y vitaminas.

¿Por qué elegirla?

Porque cada cucharada te transporta a un campo de tomates maduros, con el sabor casero y natural que buscas.



El pan está presente en el arte con la misma naturalidad que forma parte de nuestro día a día. Así lo demuestra, Héctor Urrunaga.

HECTOR URRUNAGA: ARTE CON PANES SON LA NUEVA SENSACIÓN

» Cuando las ideas y el talento son pura inspiración. El pan es un alimento con una enorme carga simbólica y un gran significado social, religioso, económico y humanístico. Además, el pan, como material, tiene un proceso orgánico muy interesante, convirtiéndolo en un material moldeable y robusto al mismo tiempo.

Además de ser el primer alimento del día para compartir en familia, es también una infinita fuente de inspiración para los artistas.

Uno de esos artistas es Héctor Urrunaga, un artista panadero que plasma toda su

inspiración con este alimento.

Urrunaga participó junto a Roger Aponte y Huarcaya, en París 2012. Este trío de panaderos integraron la selección peruana que en ese evento dejaron al Perú como un gran referente. El primero, en piezas artísticas, Aponte en panes salados y Huarcaya en bollería dulce.

Luego de ese evento, Urrunaga terminó entre los ocho mejores calificados en su categoría, eso le valió para participar en el Máster de la Boulangerie 2014, una distinción reservada para la élite de la panadería mundial y de gran prestigio que enorgullece a todo el país.

» ESFUERZO COLECTIVO PARA UNA PRODUCCIÓN TEXTIL DE CALIDAD

TELARES ANDINOS KUSKAYA



Los tejidos andinos poseen una complejidad que son objeto de admiración, la cual fusiona el pasado y el presente, lo práctico y lo simbólico.

Bajo esa premisa, nació KUSKAYA el 2002 con la idea de buscar una unión armónica y balanceada entre la pasión por el diseño, las tradiciones artesanales y los materiales característicos del Perú.

KUSKAYA, una palabra quechua que significa “trabajando juntos”, fue el nombre que se eligió para esta aventura, logrando bellos productos que son el resultado de un

esfuerzo colectivo. Años más tarde, se continuó con la misma misión como parte de algo más grande. En la actualidad, KUSKAYA es la marca oficial de la textil El Amazonas S.A. BC.

En la empresa, como materiales de producción se usa algodón Pima mercerizado (material producido en Perú con algodones peruanos y americanos, los cuales se tiñen en la fábrica familiar; así como insumos naturales para los tejidos, que se elaboran en 3 a 5 días junto a los maestros textiles; quienes han mejorado sus condiciones de vida y las de sus familias.

Nuestro sueño es que este proyecto cree espacios artesanales importantes, que ayuden a aumentar el arte y la identidad



Artesanas textiles de KUSKAYA en San Miguel de Pallaques en Cajamarca.

de las comunidades.

Nuestro deseo es ser un nexo activo entre el diseño y la tradición en el Perú. Conscientes de que en el mundo se mantienen el respeto, el amor por el lugar de origen de las artesanas que son

de San Miguel de Pallaques en Cajamarca.

Nuestra web: www.kuskayaperu.com

Tienda principal donde encontrar nuestros productos: Dédalo (Barranco).

CHORIZOS ARTESANALES GOURMET
SABORES QUE CONQUISTAN

Nuestros chorizos son un producto de autor. Elaborados con carne seleccionada y especias naturales, ofrecen tres versiones que se adaptan a todos los gustos:

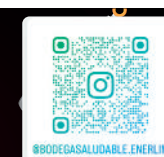
Finas hierbas: delicado, aromático y elegante.

Hongos: intenso y sofisticado, ideal para paladares exigentes.

Rocoto: picante y atrevido, con el sello peruano.

Son versátiles, ideales para parrillas, pastas, guisos o sándwiches gourmet. Además, están libres de conservantes y químicos, lo que garantiza un sabor auténtico y saludable.

UN PRODUCTO QUE UNE LO ARTESANAL CON LA EXCELENCIA GASTRONÓMICA.



» **LA JOYA NATURAL DE MOYOBAMBA QUE DEBES CONOCER**

RESERVA ECOLÓGICA TINGANA

Entre la gran cantidad de áreas naturales protegidas aptas para el turismo en Perú destaca una reserva que solo admite 30 visitantes diarios para no afectarse su frágil ecosistema y biodiversidad.

El área natural a la que nos referimos es la Reserva Ecológica Tingana, ubicada a 812 metros sobre el nivel del mar, en la provincia de Moyobamba, departamento de San Martín. Es considerado el humedal más alto de la selva peruana y es el hogar de una gran diversidad de especies silvestres de fauna y flora, muchas de ellas en estado vulnerable o en peligro de extinción.

La Reserva Ecológica Tingana abarca 1,737.73 hectáreas de bosque natural temporalmente inundable, que forma parte del predio denominado Zona de Protección y Conservación Ecológica Humedal del Alto Mayo, inscrito en los Registros Públicos de Moyobamba. Se caracteriza porque posee abundante y predominante población de árboles de aguaje (aguajales) y renaco (renacales).

CARACTERÍSTICAS

La Reserva Ecológica Tingana es un bosque primario o sin ninguna intervención humana, temporalmente inundable, formado por las constantes lluvias y el ecosistema de aguajales y renacales que generan afloramientos de agua a lo largo del río Avisado, hasta su desembocadura en el río Mayo. El área es administrada y pro-



La actividad estrella es el paseo en canoa por el río Avisado.

tegida por la Asociación de Conservación de Aguajales y Renacales del Alto Mayo (Adecaram). Según el Informe Técnico de Estudios de Flora y Fauna en la Concesión para Conservación Tingana, del Proyecto Especial Alto Mayo, este ecosistema de pantanos de palmeras es único en la cuenca amazónica del Perú.

BIODIVERSIDAD FASCINANTE

La fauna de la Reserva Ecológica Tingana es impresionante, con mamíferos como monos de las especies fraile, tocón, pichico, negro y omeco; así como lobo de río, coatí, oso hormiguero, majaz o el añuje.

También habitan aves como tucán martín pescador, garza, tarahui, flauterillo, manacaraco y búho; así como peces de las especies tilapia, mojarra, carachama, shirui, atinga, entre otros.

La flora es igualmente diversa, con helechos, bejucos, orquídeas, bromelias, heliconias

y aráceas, entre otras, que dan un encanto selvático único a sus paisajes.

SERVICIOS TURÍSTICOS

La aventura en la Reserva Ecológica Tingana inicia desde el Puerto Boca de Huascayacu. El recorrido comienza en un bote de madera o metal con motor conocido como peque-peque, navegando el río Mayo durante 30 minutos hasta llegar al río Avisado. Luego, una travesía de 10 minutos lleva al Puerto Punga, punto de acceso al Centro de Soporte Tingana, que cuenta con:

- Tambo de recepción y restaurante (cocina y comedor).
- Dos bungalows de hospedaje.
- Servicios higiénicos ecológicos y duchas.

ÁREA DE CANOAS PARA RECORRIDOS GUIADOS

La actividad estrella es el paseo en canoa por el río Avisado, donde los guías interpretativos te ayudarán a descubrir la biodi-

versidad del humedal. El recorrido incluye una parada especial en la casa del árbol, un mirador de 17 metros de altura, desde donde se aprecian las copas de los renacales y, en la distancia, los aguajales.

ECOTURISMO

La Reserva Ecológica Tingana también es un lugar para vivir la experiencia agroforestal, con visitas a tres fincas dedicadas al cultivo de vainilla, orquídeas, café, cacao y miel de abeja. Según la temporada, los viajeros pueden participar en la cosecha de plátano, yuca, maní, frijol o maíz, en compañía de los agricultores locales. Además, se pueden realizar paseos de pesca en canoa, aprendiendo las técnicas tradicionales con caña de madera y nylon.

RECONOCIMIENTOS INTERNACIONALES

La Reserva Ecológica Tingana ha sido reconocida como caso



Oso hormiguero.

de éxito de turismo rural sostenible por la Organización Mundial del Turismo (OMT) y la Organización de Estados Americanos (OEA). Este reconocimiento fue publicado en "Turismo y los Objetivos de Desarrollo Sostenible - Buenas Prácticas en las Américas", presentado en el XXIV Congreso Interamericano de Ministros de Turismo en Georgetown.

Asimismo, forma parte de las cinco experiencias destacadas de la Estrategia de Turismo Comunitario del Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (Mincetur) en la región San Martín.

TEMPORADA DE VISITA

La Reserva Ecológica Tin-

gana está disponible todo el año. Sin embargo, el lugar es apropiado para ser visitado en época de escasez de lluvias, entre los meses de mayo a octubre, debido a que ello le brinda una mejor experiencia a la ruta. Se recomienda portar impermeable para la lluvia, bloqueador solar, gorro o sombrero y repelente de mosquitos.

¿CÓMO LLEGAR?

Los turistas pueden abordar un vuelo directo desde Lima hasta Tarapoto, cuya duración es de una hora con 20 minutos aproximadamente.

Luego, el viaje terrestre de Tarapoto a Moyobamba toma dos horas. De allí, se sigue por tierra 20 minutos hasta el Puerto Boca de Huascayacu, para navegar 40 minutos por los ríos Mayo y Avisado. Así se llega a la Reserva Ecológica Tingana, una verdadera sucursal del paraíso en la Amazonía peruana que invita a disfrutar de su naturaleza virgen.

Mozzarella Artesanal:

frescura y suavidad que conquistan

Nuestra mozzarella artesanal es el reflejo de la verdadera calidad: elaborada con leche fresca y procesos tradicionales que preservan su textura cremosa, sabor delicado y pureza natural.

Es ligera, fundente y libre de conservantes, ideal para quienes valoran una alimentación saludable sin renunciar al placer gastronómico.

- Valor saludable: elaborada sin químicos ni aditivos, rica en calcio y fácil de digerir.
- Valor gastronómico: su textura suave y cremosa realza pizzas, pastas, lasañas y ensaladas caprese, aportando un toque gourmet incomparable.

Disfruta del equilibrio perfecto entre nutrición, autenticidad y sabor en cada bocado.



Encuétranos en: Jirón Corbeta La Unión 175, Santiago de Surco
Pedidos y consultas: +51 914 201 185



Miraflores
se vive mejor

Eco Challenge 2025

COLEGIOS MIRAFLORINOS SE ALISTAN PARA PARTICIPAR DEL CONCURSO

**PARTICIPA CON TUS COMPAÑEROS DE AULA Y GANA UN
ALMUERZO DE NAVIDAD. LOS PREMIOS SERÁN LOS SIGUIENTES:**

PIZZAS, GERMI CRACKERS Y CHORIPANES



**DE 8:00 A.M. A 2 P.M. EL 6 DE DICIEMBRE VEN
A LA ECO FERIA DE VASCO NUÑEZ DE BALVOA**

**Ambiente
Miraflores**