



Peñaflor se llenó de actividades deportivas y familiares en los meses de junio y julio



El Orfeón de Carabineros
encantó a Peñaflor



Cambiatón de Láminas resultó
todo un éxito



Equipo de funcionarios se
capacitan continuamente



El Fútbol 7 brilló en Peñaflor

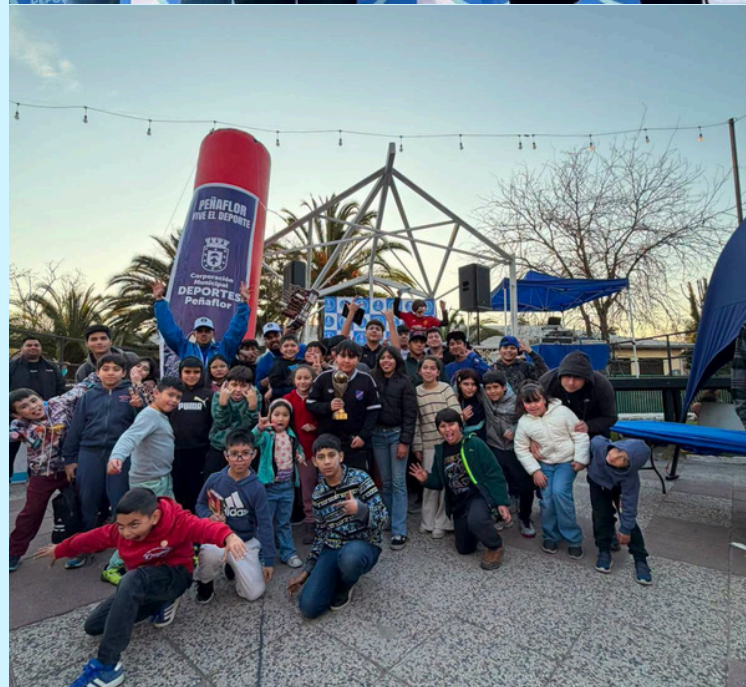


Vivimos la pasión del Mundial 2026 con Cambiatón de láminas en Plaza Peñaflor y Malloco



La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor organizó dos intercambios de láminas del Mundial 2026 en las plazas de Peñaflor y Malloco, una entretenida jornada donde muchos fanáticos del álbum pudieron completar su colección, compartir con otros coleccionistas y disfrutar de un gran ambiente.

La jornadas contaron con actividades deportivas, juegos inflables, Mete Gol, la exhibición de la Copa del Mundo, feria de emprendedores y muchas sorpresas.



Escuela de Invierno y actividades acuáticas llenaron las vacaciones en Peñaflor



Con una gran participación de la comunidad, la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor desarrolló una entretenida programación durante las vacaciones de invierno, ofreciendo espacios de recreación, aprendizaje y actividad física para vecinos de distintas edades.

Las actividades se llevaron a cabo en la Escuela Emilia Lascar, la Escuela Mandatario Eduardo Frei Montalva y la Piscina Municipal Villa Rialto, donde niños, jóvenes y adultos disfrutaron de la Escuela de Invierno, clases de natación y sesiones de hidrogimnasia, en un ambiente de sana convivencia y vida saludable.

A través de estas iniciativas, la Corporación continúa promoviendo el deporte y el buen uso del tiempo libre, acercando oportunidades de actividad física y recreación a la comunidad durante el período de vacaciones de invierno.





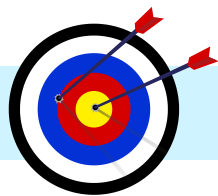
"Melodías de Invierno" convocó a cientos de vecinos en una emotiva jornada musical



Con una gran convocatoria se desarrolló la actividad "Melodías de Invierno", que reunió a adultos mayores, dirigentes sociales, comunidades educativas y familias de Peñaflor en una noche marcada por la música y el encuentro comunitario.

La jornada fue posible gracias al trabajo colaborativo entre Carabineros de Chile, la Municipalidad de Peñaflor, la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor y el Colegio Antimanque, establecimiento que facilitó sus instalaciones por segundo año consecutivo.

El espectáculo estuvo a cargo del Orfeón de Carabineros, cuyos músicos brindaron una destacada presentación que fue ampliamente aplaudida por el público.



Club Centaurus recibe importante aporte



El Club de Tiro con Arco Centaurus de Peñaflor recibió un importante aporte correspondiente al Fondo Presidente de la República, iniciativa que busca respaldar el trabajo de las organizaciones sociales y deportivas del país.

El aporte fue entregado por el alcalde de Peñaflor, Rodrigo Cornejo, y permitirá al club fortalecer su labor y generar mejores condiciones para el desarrollo de esta disciplina en la comuna.

Este tipo de iniciativas permiten fortalecer a las organizaciones deportivas locales y fomentar la práctica de nuevas disciplinas, contribuyendo al desarrollo deportivo y a la participación de la comunidad.





Motores, música y mucha diversión en Speed Royal Tuning Color Tribes Fest



El Speed Royal Tuning Color Tribes Fest transformó el Parque El Trapiche en el punto de encuentro de cientos de familias y amantes del mundo tuerca, quienes disfrutaron de una jornada llena de color, adrenalina y entretenimiento. Los asistentes recorrieron la exhibición de vehículos tuning, participaron en concursos, disfrutaron de la música y compartieron una tarde inolvidable en un ambiente familiar y lleno de buena energía. Sin duda, fue una actividad que dejó grandes recuerdos y demostró, una vez más, que el deporte, la recreación y la entretenimiento se viven en comunidad.



Conociendo Tu Corporación: una experiencia que acerca a los estudiantes al deporte



En el marco del programa “Conociendo Tu Corporación”, recibimos la visita de estudiantes de los colegios Dreyse Belser y Parthenon College, quienes vieron de cerca el trabajo que desarrolla la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor.

Durante la jornada, los alumnos recorrieron las dependencias, conocieron los distintos programas e iniciativas deportivas y compartieron una enriquecedora experiencia orientada a promover la actividad física y la vida saludable.



Esta iniciativa busca acercar a niños y jóvenes al quehacer de la Corporación, fomentando el interés por el deporte, la participación y los hábitos de vida saludable desde temprana edad.

¡Inscríbete y sé parte de esta experiencia!
Si quieres participar o recibir más información, contáctanos:

francisco.gonzalez@penaflor.cl
+56 9 6192 0649

¡Te esperamos!



Equipo de la Corporación fortaleció sus conocimientos en primeros auxilios



Con el propósito de fortalecer la seguridad en las actividades deportivas, el equipo de la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor participó en una capacitación en Primeros Auxilios, RCP, uso de DEA y Maniobra de Heimlich, impartida por CardioAuxilio Group.

La jornada permitió reforzar conocimientos y adquirir herramientas para actuar de manera oportuna ante situaciones de emergencia, reafirmando el compromiso de la Corporación con el cuidado y bienestar de la comunidad.





Campeón sudamericano de sumo Felipe Castro compartió su histórico triunfo continental



La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor recibió al campeón sudamericano de sumo, Felipe Castro, quien se consagró monarca continental de la categoría peso pesado en el 30° Campeonato Sudamericano de Sumo, disputado en Buenos Aires, Argentina.

Durante el encuentro, conocimos más sobre su destacada trayectoria y este importante logro que llena de orgullo al deporte chileno.

Felicitamos a Felipe por representar a Chile con excelencia y dejar el nombre de nuestro país en lo más alto del continente. ¡Mucho éxito en sus próximos desafíos!



Funcionarios participaron en Seminario en Salud Metabólica



Funcionarios de la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor participaron en el Seminario de Salud Metabólica, realizado en el Aula Magna Fundadores del Centro de Extensión Hugo Gálvez Gajardo, en Santiago.

La jornada permitió actualizar conocimientos y fortalecer herramientas para seguir promoviendo el bienestar y los hábitos de vida saludable, reafirmando el compromiso de la Corporación con la capacitación continua de su equipo y el trabajo en beneficio de la comunidad.



Gran jornada de Fútbol 7 Femenino se vivió en los Juegos Deportivos Formativos Escolares Comunales 2026



Con una destacada participación de estudiantes de la comuna, se desarrolló una nueva fecha de los Juegos Deportivos Formativos Escolares Comunales 2026, correspondiente a la categoría Fútbol 7 Femenino.

Durante la jornada, los equipos de Academia Malloco, Dolores Cattin, Escuela República de Israel, Teresa de Calcuta y Dreyse Belser demostraron talento, compromiso y espíritu deportivo, protagonizando entretenidos encuentros que estuvieron marcados por el compañerismo y el juego limpio.

La actividad permitió seguir fomentando la práctica deportiva y la sana competencia entre las comunidades educativas, fortaleciendo el desarrollo del deporte escolar en Peñaflor.





Corporación de Deportes fortaleció el trabajo comunitario y colaborativo con juntas de vecinos



Con el objetivo de seguir promoviendo el deporte y la vida saludable en la comuna, la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor sostuvo una reunión de coordinación con representantes de distintas juntas de vecinos.

La instancia permitió compartir ideas, fortalecer el trabajo colaborativo y proyectar nuevas iniciativas que beneficien a la comunidad, reafirmando el compromiso de acercar el deporte y la actividad física a los distintos sectores de Peñaflor.



Talento peñaflorino da un gran paso en el voleibol internacional



Con solo 15 años, Facundo Salvatierra sigue destacando en el voleibol gracias a su talento, disciplina y compromiso con el deporte.

El joven, quien representa a Universidad Católica, fue convocado por Cruzeiro Esporte Clube para continuar su proceso de formación en Brasil, sumando una valiosa experiencia a su carrera deportiva.

Este importante logro llena de orgullo a Peñaflor y refleja el esfuerzo de los jóvenes deportistas que, con dedicación y perseverancia, siguen dejando en alto el nombre de la comuna dentro y fuera del país.

Capacitación para organizaciones deportivas



La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor llevó a cabo la capacitación "Nutrición y Kinesiólogía para la Actividad Física y el Deporte", dirigida a clubes y organizaciones deportivas de la comuna.

La instancia entregó herramientas prácticas sobre prevención de lesiones, nutrición deportiva y bienestar físico, con el objetivo de fortalecer el trabajo de quienes promueven la actividad física en el territorio.

Con esta actividad, la Corporación reafirmó su compromiso con la formación y el desarrollo del deporte local.

Inscripciones e información:

carlos.cofre@penaflor.cl

44 367 8460



Profesor del taller de Boxeo Héctor Pérez recibe importante reconocimiento



El profesor del Taller de Boxeo de la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor, Héctor Pérez, obtuvo la validación oficial en Chile de su grado de Cinturón Negro Primer Dan en Kickboxing.

La ceremonia contó con la presencia de sus alumnos, destacando su trayectoria, experiencia y compromiso con la formación deportiva en nuestra comuna.

¡Felicitaciones, profesor Héctor, por este gran logro!

Programa de Capacitación en Prevención, Promoción y Educación Deportiva



La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor llegó hasta el *Liceo Brasil* con una nueva jornada del Programa de Capacitación en Prevención, Promoción y Educación Deportiva.

Durante la actividad, estudiantes participaron en charlas de kinesiología y nutrición, aprendiendo sobre prevención de lesiones, rendimiento deportivo y hábitos de vida saludable.

¿Tu colegio quiere ser parte? Solicita información en carlos.cofre@penaflor.cl

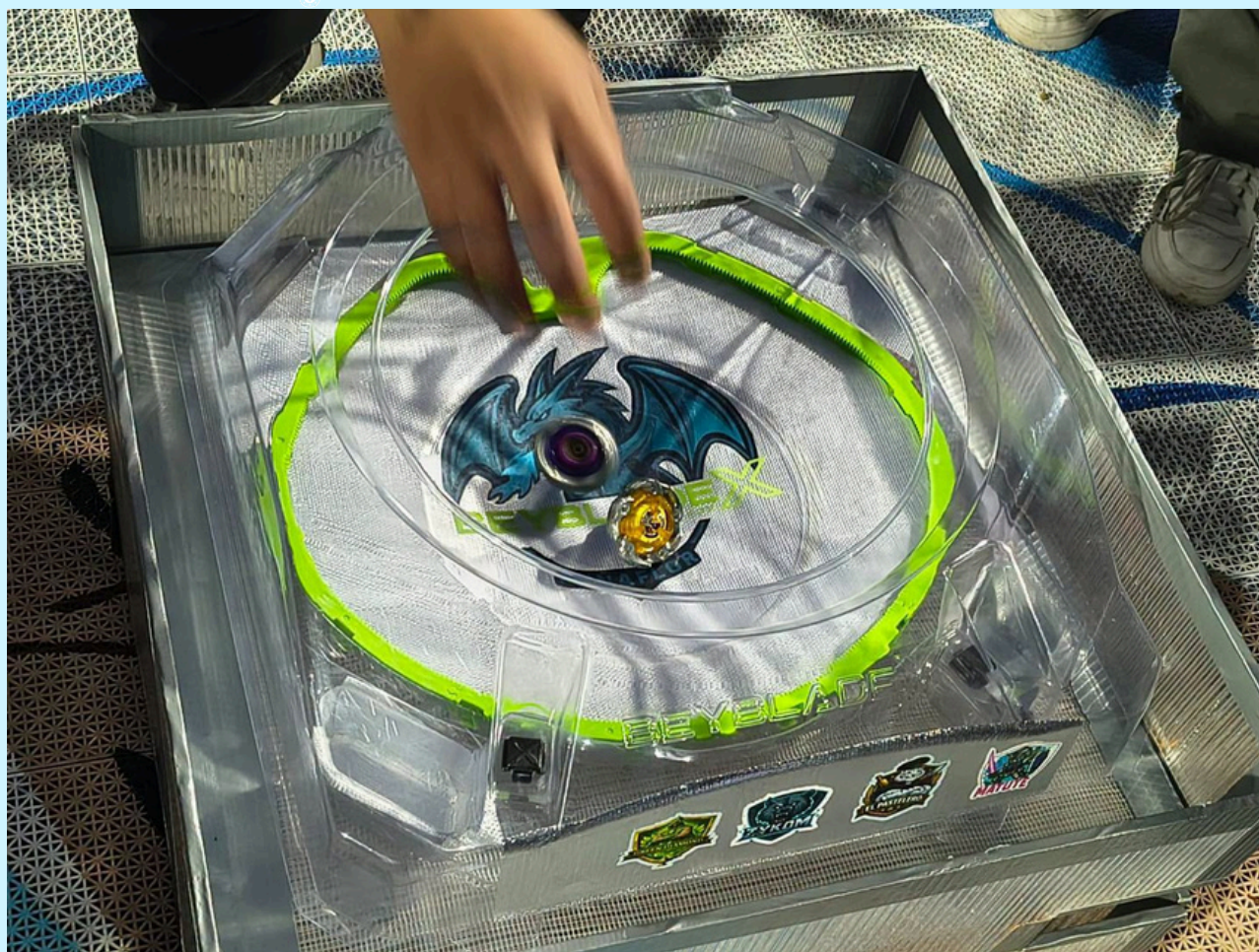


Más de 100 participantes disfrutaron del Primer Torneo de Beyblade



La Escuela Teresa de Calcuta se transformó en el punto de encuentro para los fanáticos del Beyblade, con la realización del Primer Torneo de Beyblade, organizado por Beyblade X Peñaflor y con el apoyo de la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor.

Más de 100 participantes fueron parte de esta entretenida jornada, donde cada lanzamiento fue clave y donde la estrategia, la concentración y la precisión marcaron la diferencia.



Hubo emoción, compañerismo, sana competencia y, por supuesto, muchos Beyblade girando a toda velocidad.

Una iniciativa que demuestra cómo el deporte y la recreación también pueden abrir espacios para nuevas disciplinas y comunidades.

¡El primer desafío ya fue superado! Ahora queda esperar... ¿cuándo será la próxima batalla?

¡Junio y Julio se movieron con todo!



Junio y julio fueron meses marcados por las actividades, la participación y el crecimiento del deporte en la comuna. A lo largo de estas semanas, cientos de vecinos y vecinas fueron parte de nuestras actividades que continúan fortaleciendo los espacios deportivos locales.

Cada jornada realizada dejó una huella positiva, reflejada en la incorporación de nuevos participantes, el desarrollo de actividades y los logros alcanzados, consolidando un trabajo que avanza de manera constante.

Agradecemos el compromiso de todos quienes hacen posible que el deporte siga siendo un motor de encuentro, bienestar y vida sana para toda la comunidad de Peñaflor.

Mario Valenzuela
Director
Corporación Municipal de Deportes



CONOCE NUESTROS TALLERES

Súmate a la entretención

ACTUALIZADO



Talleres Deportivos
Peñaflor 2026

NUEVO GRATUITO

Monitor: Héctor Pérez
Mixto - 18 años en adelante

Boxeo

MIÉRCOLES Y VIERNES

BOXEO 1 **BOXEO 2**
19:00 a 20:30 hrss **20:30 a 22:00 hrs**
Gimnasio Corporación Municipal
Ex El Guindal Central 110

Inscríbete en el lugar con el tallerista

Consultas a: info@corporaciondeportes.penaflor.cl
O LLAMANDO AL : 443678460



Talleres Deportivos
Peñaflor 2026

NUEVO GRATUITO

Monitora : Michelle Matta
Mixto - 18 años en adelante

Acondicionamiento Físico

MARTES y VIERNES

19:30 a 20:30 hrs
Villa Las Palmeras de Malloco,
Palma Real 188(Sede vecinal)

Inscríbete en el lugar con el tallerista

Consultas a: info@corporaciondeportes.penaflor.cl
O LLAMANDO AL : 443678460



Talleres Deportivos
Peñaflor 2026

Monitor : Claudio Copelli
GRATUITO
Mixto, de 7 a 18 años

Karate

MARTES Y JUEVES
18:15 a 19:15 hrs
CLUB DE LEONES
ARTURO PRAT 197

Inscríbete en el lugar con el tallerista

Consultas a: info@corporaciondeportes.penaflor.cl
O LLAMANDO AL : 443678460



Talleres Deportivos
Peñaflor 2026

NUEVO GRATUITO

Monitora : Alejandra Lagos
Mixto - 18 años en adelante

Aerobox

MARTES y JUEVES

18:45 a 19:45 hrs
Sede Vecinal JJVV N°100 Villa
Aguas Claras, **Ottawa 1065**

Inscríbete en el lugar con el tallerista

Consultas a: info@corporaciondeportes.penaflor.cl
O LLAMANDO AL : 443678460



Talleres Deportivos
Peñaflor 2026

Monitor: Manuel Guzmán
GRATUITO / MIXTO
18 y más

CALISTENIA

LUNES - MIÉRCOLES Y VIERNES

19:30 a 20:30 hrs
20:30 a 21:30 hrs

 **Parque de Calistenia - Malloquito 2834**

Inscríbete en el lugar con el tallerista

Consultas a: info@corporaciondeportes.penaflor.cl
O LLAMANDO AL : 443678460



Talleres Deportivos
Peñaflor 2026

GRATUITO

Monitora : Maritza Morales
Mixto

Baile Entretenido

LUNES Y MIÉRCOLES
19:00 a 20:30 hrs
Sede Vecinal
Francisco Bilbao 1889
18 años en adelante

Inscríbete en el lugar con el tallerista

Consultas a: info@corporaciondeportes.penaflor.cl
O LLAMANDO AL : 443678460

¿DEBEMOS COMER MÁS CALORÍAS SOLO PORQUE ESTAMOS EN INVIERNO?



Durante el invierno es frecuente escuchar que el organismo "necesita comer más" para soportar el frío. Sin embargo, la evidencia científica indica que, para la mayoría de las personas que viven en ambientes urbanos con acceso a calefacción y vestimenta adecuada, el invierno por sí solo **no aumenta significativamente las necesidades calóricas diarias**.¹



El gasto energético solo aumenta cuando existe una exposición prolongada al frío que obliga al organismo a producir más calor para mantener la temperatura corporal. En la vida cotidiana, este efecto suele ser pequeño y **no justifica aumentar el consumo de alimentos de forma indiscriminada**.²



Por el contrario, durante el invierno muchas personas reducen su nivel de actividad física y mantienen o incluso aumentan la ingesta energética, **favoreciendo el aumento de peso corporal**.³

¿QUÉ OCURRE DURANTE EL INVIERNO?



Diversos estudios muestran que durante esta estación es más frecuente observar:

-  Disminución de la actividad física.
-  Mayor tiempo sedentario.
-  Mayor consumo de alimentos ultraprocesados.
-  Preferencia por preparaciones de alta densidad calórica.
-  Aumento del peso corporal durante la temporada invernal.⁵

 Por ello, el principal desafío no es "comer más", sino **mantener hábitos saludables durante todo el invierno**.

ALIMENTOS NATURALES QUE PUEDEN FAVORECER LA SENSACIÓN DE CALOR CORPORAL



Es importante aclarar que ningún alimento aumenta de manera importante la temperatura corporal, pero algunos generan mayor producción de calor durante la digestión (efecto térmico de los alimentos) o contienen compuestos bioactivos que producen sensación transitoria de calor. Se recomienda incorporar:

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS	CEREALES INTEGRALES	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
 - Huevos - Pollo - Pavo - Pescados - Legumbres	 - Avena - Quinoa - Arroz integral	 - Nueces - Almendras - Maní - Semillas de zapallo - Chía
ESPECIAS NATURALES	VERDURAS	INFUSIONES SIN AZÚCAR
 - Jengibre - Canela - Pimienta negra - Aji o chile (capsaicina)	 - Zapallo - Betarraga - Zanahoria - Brócoli	 - Té verde - Té negro - Infusión de jengibre - Manzanilla - Cedrón

¿CUÁNDO REALMENTE AUMENTAN LAS NECESIDADES DE ENERGÍA?

Las necesidades energéticas pueden aumentar cuando existe:

-  Exposición prolongada a bajas temperaturas sin adecuada protección.
-  Trabajo al aire libre durante varias horas.
-  Deportes practicados en ambientes fríos.
-  Actividades de montaña o nieve.
-  Permanencia en ambientes sin calefacción durante largos periodos.

 En la mayoría de las personas que realizan actividades habituales en ciudades, el frío no representa un aumento importante del gasto energético diario.⁴

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS



-  **1 No comer más solo porque hace frío**
Si tu nivel de actividad física no cambia, generalmente no necesitas aumentar las calorías únicamente por la temperatura ambiental.⁶
-  **2 Priorizar alimentos calientes y nutritivos**
Las preparaciones calientes generan mayor sensación de confort y favorecen una alimentación saludable sin necesidad de consumir exceso de energía. Se recomienda preferir: sopas de verduras, guisos con legumbres, caldos caseros, cremas de verduras, avena cocida.
-  **3 Mantener una adecuada ingesta de proteínas**
Las proteínas ayudan a preservar la masa muscular, especialmente cuando durante el invierno disminuye la actividad física. Fuentes recomendadas: pescados, huevos, carnes magras (bajas en grasas), lácteos, legumbres.
-  **4 Mantener la actividad física**
Realizar ejercicio de forma regular ayuda a conservar la masa muscular, mantener el gasto energético y mejorar la regulación de la temperatura corporal.
-  **5 Mantener una buena hidratación**
Aunque la sensación de sed disminuye durante el invierno, las necesidades de líquidos continúan siendo importantes para el correcto funcionamiento del organismo.

MENSAJE FINAL

 El invierno no significa que debamos comer más calorías. Para la mayoría de las personas, las necesidades energéticas permanecen prácticamente iguales. Lo más importante es mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física de manera regular y preferir preparaciones calientes y alimentos naturales que aporten nutrientes de calidad y contribuyan al bienestar durante la temporada invernal.

“ El frío no aumenta significativamente las necesidades de calorías; lo que suele aumentar durante el invierno es el apetito y disminuir la actividad física. ”

Consejos de Nutrición Saludable con Carlos Cofré

Nutricionista de la Corporación Municipal de Deportes y Coordinador Técnico de Bienestar, Salud y Deportes



Autoridades en nuestras actividades

Agradecemos al Concejo Municipal por su constante apoyo y por acompañarnos en nuestras actividades.



La delegada presidencial provincial de Talagante, Annemarie Müller, estuvo presente en la jornada “Melodías de Invierno”, acompañando esta instancia cultural protagonizada por el Orfeón de Carabineros de Chile.



Los concejales José Hernán Cárcamo y Claudia Rubio acompañaron la jornada “Melodías de Invierno”, actividad que reunió a la comunidad en torno a la música y la cultura.



La delegada presidencial provincial de Talagante, Annemarie Müller; el diputado Jaime Coloma; y los concejales Claudia Rubio y Luis Contreras Lártiga participaron en la entrega del Fondo Presidente de la República, al Club de Tiro con Arco Centaurus.

JUNIO – JULIO

Tu Parque El Trapiche

Abierto de Jueves a Domingo



• **Peñaflorinos**
(presentando tu
Tarjeta Vecino)

\$1.000

• **Niñas/os hasta 4 años,**
Adultos Mayores desde
65 años y Personas con
Discapacidad

ENTRADA LIBERADA

• **Público General**

\$2.000

Cerrado: Lunes, Martes y Miércoles

HORARIO
INVIERNO

10:00 A 18:00 horas

***Ingreso hasta las 17:30 horas**



Municipalidad
Peñaflor



Municipalidad
Peñaflor

GUIA TELEFÓNICA DE EMERGENCIA

Peña Seguro 1410

Carabineros Peñaflor 133/ 229225640

Carabineros Malloco 133/229224345

Central Bomberos 132/228120182

PDI Peñaflor 227083448

Hospital de Peñaflor 225742500

Horas Médicas Cesfam Peñaflor y Monckebege 226053222

Informaciones Cosam +56927909288 + 56949559438



NUESTROS TELÉFONOS

Para más
rapidez llama
directo a los
siguientes
números



Sólo Emergencias

PEÑA SEGURO

1410

Médico a Domicilio

22 432 7866

Ambulancia

22 432 7829

Informaciones

22 432 7714

Luminarias Apagadas

22 432 7799