

Periódico Digital **EL DEPORTÍN** Peñaflor

EDICIÓN AGOSTO

¡Peñaflor vivió un agosto
cargado de deporte y diversión!

Juegos
Deportivos
Formativos
Escolares
Comunales
Peñaflor 2026



La Escuela República Checa
tiene nueva multicancha



Peñaflor vibró con la gran
final del voleibol escolar



La Sub 17 ya tiene nueva camiseta



La alegría de las Olimpiadas
Provinciales Doradas para el
Adulto Mayor

Escuela República Checa inaugura renovada multicancha



La Escuela República Checa inauguró su renovada multicancha, proyecto que significó una inversión superior a los \$42 millones y que permitirá a sus estudiantes contar con un mejor espacio para la práctica deportiva.

Las obras incluyeron un nuevo piso deportivo, iluminación, pintura, mejoramiento de la estructura metálica y renovación de los arcos.

La iniciativa, impulsada junto a la Municipalidad de Peñaflor y el Departamento de Educación Municipal -DAEM-, fortalece la infraestructura de la educación pública y beneficia directamente a toda la comunidad escolar.

¡La energía no tuvo edad! Peñaflor vibró con las Olimpiadas Provinciales Doradas



Peñaflor organizó una nueva edición de las Olimpiadas Doradas Provinciales, que reunió a cerca de 300 adultos mayores en una jornada llena de deporte, alegría y compañerismo.

Delegaciones de Peñaflor, Padre Hurtado, Talagante, Isla de Maipo y El Monte participaron en distintas actividades, demostrando que las ganas de disfrutar y mantenerse activos no tienen edad.

La jornada finalizó al ritmo de Sonora Huarany, que hizo bailar y disfrutar a todos los presentes, cerrando esta gran fiesta deportiva con música y mucha alegría.

La Selección Sub 17 de Peñaflor estrenó nueva camiseta



La Selección de Fútbol Sub 17 de Peñaflor recibió sus nuevas camisetas durante una emotiva jornada realizada en el Gimnasio de la Corporación Municipal de Deportes, donde los jóvenes futbolistas compartieron junto a sus familias, autoridades y representantes de la AFIP.

La actividad fue organizada por la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor y permitió acompañar a los jugadores en este importante momento, quienes recibieron con entusiasmo la nueva indumentaria que los identificará y acompañará en sus próximos desafíos deportivos.

Con la camiseta puesta, los integrantes de la Selección Sub 17 reafirmaron su compromiso de representar a Peñaflor con orgullo y entregar lo mejor de sí en cada encuentro.

La jornada estuvo marcada por la emoción y el espíritu deportivo, destacando el esfuerzo y dedicación de los jóvenes talentos de la comuna.



¡El voleibol escolar vivió una gran jornada de definiciones en Peñaflor!



Con una emocionante jornada de definiciones finalizaron los Juegos Formativos Deportivos Escolares de Voleibol, instancia que reunió a distintos establecimientos educacionales de la comuna en torno al deporte, la sana competencia y el trabajo en equipo.

Los equipos participantes dejaron todo en la cancha durante el campeonato, demostrando entusiasmo, compromiso y un gran espíritu deportivo en cada encuentro.

La jornada culminó con la ceremonia de premiación, donde el alcalde Rodrigo Cornejo fue el encargado de entregar los reconocimientos a los equipos que alcanzaron los primeros lugares.

Resultados finales:

1° lugar: Montessori Newen Mapu

2° lugar: Niño Dios de Malloco

3° lugar: Garden School

4° lugar: Terra di Bimbi

La actividad permitió fortalecer la participación deportiva escolar y generar un espacio de encuentro entre estudiantes, establecimientos y familias.

¡Felicitaciones a todos los equipos y establecimientos participantes por ser parte de esta gran competencia!

¡Peñaflor se movió al ritmo del ajedrez!



Estrategia, concentración y talento marcaron una nueva jornada deportiva en Peñaflor, con la realización del Torneo de Ajedrez de la Corporación Municipal de Deportes, desarrollado en dependencias del Colegio Dreyse Belser.

Niños, niñas y jóvenes se enfrentaron tablero a tablero en una entretenida competencia, demostrando sus habilidades y pasión por el denominado deporte ciencia.

En el torneo participaron estudiantes de los establecimientos Teresa de Calcuta, Rosalina Pescio Vargas, American School, Dreyse Belser, Parthenon College y Mandatario Eduardo Frei Montalva, además de integrantes del Taller de Ajedrez de la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor.

Cada partida estuvo marcada por la concentración, la estrategia y la emoción, en una jornada que permitió fortalecer el interés por esta disciplina y generar un espacio de encuentro entre estudiantes de distintos establecimientos de la comuna.

¡Felicitaciones a todas y todos los participantes por dejarlo todo en el tablero!

Del colegio a la cancha: estudiantes conocen la Corporación de Deportes



Estudiantes de Segundo Medio del Colegio Comercial de Peñaflor y del Liceo Peñaflor visitaron las instalaciones de la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor, en el marco de una iniciativa destinada a acercar a las nuevas generaciones al mundo del deporte y la actividad física.

Durante ambas jornadas, las y los jóvenes pudieron conocer los espacios de la Corporación y interiorizarse sobre los distintos programas, talleres y acciones que se desarrollan para promover el deporte, la actividad física y los hábitos saludables en la comuna.

La iniciativa busca seguir fortaleciendo el vínculo con los establecimientos educacionales de Peñaflor y generar nuevas instancias para que las y los estudiantes conozcan las oportunidades deportivas disponibles en la comuna.

Los interesados en realizar una visita pueden comunicarse al correo francisco.gonzalez@penaflor.cl.



¡El sumo se tomó Peñaflor!



Con una jornada llena de energía, fuerza y espíritu deportivo se desarrolló el Campeonato de Sumo Peñaflor, encuentro que reunió a competidores, familias y amantes de esta tradicional disciplina.

Durante la actividad, los participantes demostraron sobre el tatami toda su fuerza, técnica y estrategia, protagonizando entretenidos enfrentamientos y entregando lo mejor de sí en cada combate.

La jornada también estuvo marcada por la sana competencia, el entusiasmo y el compañerismo, generando un gran ambiente entre quienes llegaron hasta el recinto para disfrutar de este encuentro deportivo.

El campeonato finalizó con un positivo balance y con el reconocimiento a todos los competidores que fueron parte de esta experiencia, contribuyendo a seguir acercando nuevas disciplinas deportivas a la comunidad de Peñaflor.



La pausa activa llegó a Malloco y puso a todos en movimiento



La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor realizó una entretenida jornada de pausa activa en la Escuela 664 de Malloco, dirigida a docentes y auxiliares del establecimiento.

La actividad estuvo marcada por el baile, el movimiento y diversas dinámicas, generando un espacio de energía y recreación dentro de la jornada laboral.

La iniciativa buscó promover el bienestar, la actividad física y el autocuidado de quienes forman parte de la comunidad educativa, destacando la importancia de incorporar el movimiento en la rutina diaria.



El deporte también se aprende en clases! Jóvenes de Peñaflor se capacitan



Estudiantes de tercero y cuarto medio del Liceo Peñaflor y del Colegio Dreyse Belser participaron en jornadas del Programa de Capacitación en Prevención, Promoción y Educación Deportiva.

Las actividades abordaron contenidos de nutrición, prevención de lesiones, actividad física y autocuidado, entregando herramientas para promover hábitos saludables y una práctica deportiva segura.

Colegios y organizaciones interesados pueden solicitar información en: carlos.cofre@penaflor.cl



Capacitación para padres, apoderados y docentes: Nutrición y Kinesiología Deportiva



La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor realizó una jornada de capacitación en la Academia Malloco, dirigida a padres, apoderados y docentes.

La actividad abordó contenidos de nutrición y kinesiología deportiva, entregando herramientas sobre alimentación saludable, hábitos de vida sana y prevención de lesiones.

La jornada tuvo el objetivo de fortalecer los conocimientos de la comunidad educativa y promover el deporte, la salud y el bienestar.

Colegios y organizaciones interesados pueden solicitar información en: carlos.cofre@penaflor.cl

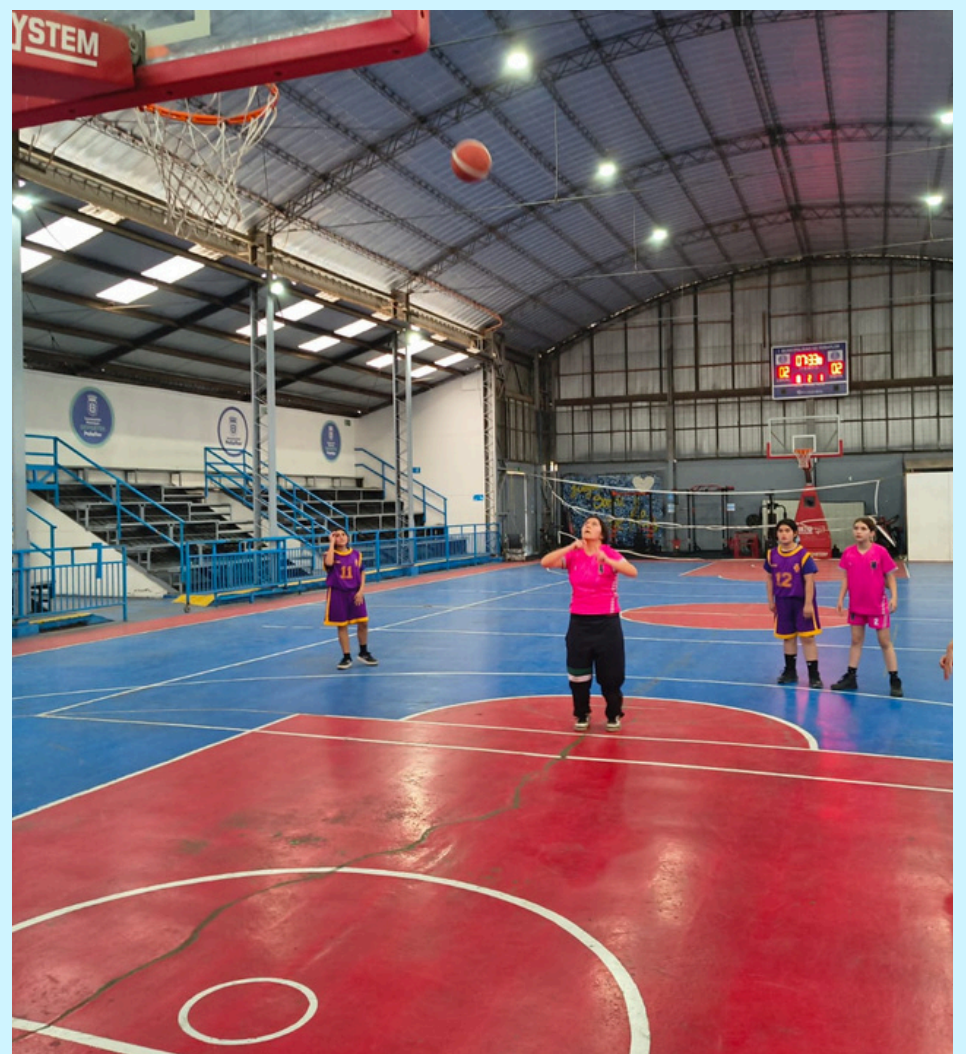


El básquetbol dio el vamos a los Juegos Deportivos Formativos Escolares Comunes



Los Juegos Deportivos Formativos Escolares Comunes iniciaron sus competencias de básquetbol, reuniendo a estudiantes de distintos establecimientos de Peñaflor en una jornada marcada por el entusiasmo y la sana competencia.

En esta primera fecha se enfrentaron la Escuela Teresa de Calcuta vs. Terranova y Augusto D'Halmar vs. Escuela 664 de Malloco, dando inicio a una nueva etapa de encuentros deportivos escolares los que se extenderán hasta el 30 de Septiembre.





Juntos por el bienestar de nuestros adultos mayores

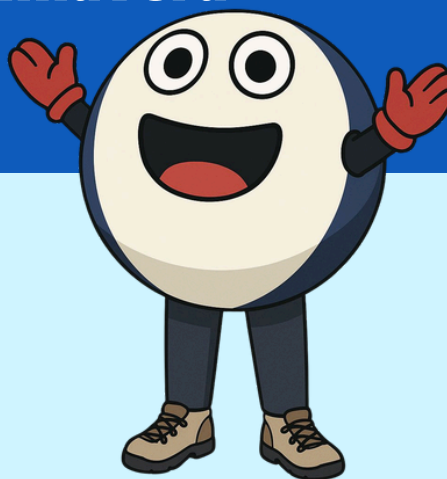
Intervenciones integrales en Terreno de Agosto


Taller
Para personas con
diagnóstico de
ARTROSIS

**Nueva Malloco - Flor de Amankay
Aneley - Los Bosques
Rayito de Sol - Renaciendo de la Manana
Elijo Ser Feliz - Primavera de Pelvín
Las Puertas de Peñaflor - Vivir con Alegría
Sagrada Familia de Nazareth - Santa Teresa de Los Andes
San Francisco de El Prado - Eterna Primavera
Pamela Osses - Lolos de Ayer**



**Corporación Municipal
DEPORTES
Peñaflor**



El pasado 15 de abril comenzó el Plan Bienestar Mayor, iniciativa que contempla intervenciones de un equipo multidisciplinario en distintos clubes de la comuna, promoviendo espacios de acompañamiento, actividad y participación.

Durante el mes de agosto fueron beneficiados los clubes Nueva Malloco, Flor de Amankay, Aneley, Los Bosques, Rayito de Sol, Renaciendo de la Manana, Elijo Ser Feliz, Primavera de Pelvín, Las Puertas de Peñaflor, Vivir con Alegría, Sagrada Familia de Nazareth, Santa Teresa de Los Andes, San Francisco del Prado, Eterna Primavera, Pamela Osses y Lolos de Ayer.

Una importante iniciativa que busca fortalecer el bienestar y mejorar la calidad de vida de nuestras personas mayores.

¡Agosto estuvo lleno de deporte, energía y movimiento!



Agosto fue un mes marcado por la actividad, 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 entretenición



Talleres Deportivos
Peñaflor 2026

Monitor: Juan Pablo Durán

GRATUITO
Mixto - 12 a 18 años

Baby Fútbol

LUNES - MIÉRCOLES Y VIERNES
18:00 a 19:00 hrs
Multicancha Villa Nueva Peñaflor,
pasaje 13 con pasaje 12 s/n

Inscríbete en el lugar con el tallerista

CONSULTAS AL : 443678460



Talleres Deportivos
Peñaflor 2026

Monitora : Michelle Matta

NUEVO GRATUITO

Acondicionamiento Físico

Mixto - 18 años en adelante

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

Monitora : Alejandra Lagos

NUEVO GRATUITO
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

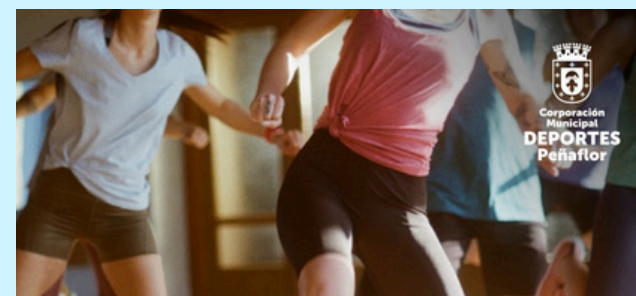
CALISTENIA

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

Monitora : Maritza Morales

GRATUITO
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

Proteínas:

Distintas fuentes para una misma función esencial



Las proteínas son **nutrientes esenciales** para la vida. Participan en la formación y reparación de tejidos, la producción de enzimas y hormonas, el funcionamiento del sistema inmunológico y el mantenimiento de la masa muscular. Existen distintas fuentes de proteínas que pueden contribuir a cubrir los requerimientos proteicos cuando se utilizan adecuadamente.

Fuentes de proteínas



Proteínas de origen animal

Carnes, pescados, huevos y lácteos: alta calidad y elevada digestibilidad. Gran fuente de aminoácidos esenciales.



Proteína de suero de leche (Whey)

Rápida absorción, alto contenido de leucina y excelente digestibilidad. Con mayor respaldo científico para la adaptación al entrenamiento de fuerza.



Proteínas vegetales

Soja, arveja, arroz, legumbres y otros vegetales. Resultados comparables a las proteínas animales cuando la ingesta total es suficiente y la dieta está bien planificada.



Proteína de carne (Beef)

Alternativa derivada de proteína bovina hidrolizada. Resultados similares a la proteína de suero para mantener o aumentar la masa libre de grasa.



Proteínas de insectos

Fuente emergente y sostenible. Ensayos clínicos muestran resultados promisorios sobre la síntesis de proteína muscular, aunque aún con menos evidencia que las fuentes tradicionales.

¿Qué es una proteína?



Las proteínas están formadas por aminoácidos. Nueve de ellos son esenciales y deben ser aportados por la alimentación. La leucina desempeña un papel clave en la síntesis de proteína muscular. Su calidad depende de su digestibilidad y del contenido de **aminoácidos esenciales**.

Ejemplo práctico

¿Cuánta proteína necesita una persona de 70 kg?

Las recomendaciones dependen del nivel de actividad física:



Adulto sedentario:
0,8 -1,0 g/kg/día

≈ 56 g/día



Persona físicamente activa:
1,2-1,6 g/kg/día

≈ 84-112 g/día



Entrenamiento de fuerza:
1,6-2,2 g/kg/día

≈ 112-154 g/día



Por ejemplo, una persona de 70 kg que entrena fuerza podría requerir alrededor de **112 g de proteína al día**. El objetivo no es consumir un batido con 30 g, sino alcanzar aproximadamente **112 g** distribuidos durante toda la jornada.



Una distribución diaria podría ser:



Tiempo de comida	Proteína
Desayuno	25 g
Almuerzo	30 g
Colación	20 g
Cena	30 g
Total	105-110 g



La cantidad importa... pero la calidad también

La evidencia científica indica que el primer objetivo es cumplir el **requerimiento total diario de proteínas**. Una vez alcanzado ese objetivo, es clave privilegiar fuentes de buena calidad, con adecuada digestibilidad y un buen aporte de aminoácidos esenciales.



Mensaje clave para la comunidad:

No elijas una proteína solamente por los gramos que aparecen en la etiqueta. Lo verdaderamente importante es que tu alimentación diaria te permita alcanzar el requerimiento total de proteínas utilizando fuentes de buena calidad.

*¡Más bienestar,
más salud,
más deporte!*

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 a las autoridades y al Concejo Municipal por su constante apoyo y por acompañarnos en nuestras actividades.



El diputado Jaime Coloma y la alcaldesa de El Monte, Zandra Maulén, participaron en las Olimpiadas Provinciales para el Adulto Mayor.



La Delegada Presidencial Provincial de Talagante, Annemarie Müller During, junto al alcalde de Isla de Maipo, Juan Pablo Olave, y el alcalde de Talagante, Sebastián Rosas, estuvieron presentes en las Olimpiadas Provinciales para el Adulto Mayor, acompañando a las distintas delegaciones en esta gran jornada deportiva, de encuentro, alegría y camaradería.



Los Concejales Fernando San Martín, Guillermo Donoso Aguilar, Luis Contreras Lártiga, Claudia Rubio Guzmán y Sebastián Contreras Uribe estuvieron presentes en la entrega de camisetas a la Selección de Fútbol Sub 17 de Peñaflor.



El concejal José Cárcamo Morales acompañó el desarrollo del Campeonato de Sumo realizado en el Gimnasio de la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor, compartiendo junto a deportistas y asistentes esta destacada jornada deportiva.

AGOSTO

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 Monckebeg 226053222

Informaciones Cosam +56927909288 + 56949559438



NUESTROS TELÉFONOS

Para más
rapidez llama
directo a los
siguientes
números



Sólo Emergencias

PEÑA SEGURO

1410

Informaciones

22 432 7714

Médico a Domicilio

22 432 7866

Ambulancia

22 432 7829

Luminarias Apagadas

22 432 7799