Corporación Municipal
DEPORTES
Peñaflor

Periódico Digital EL DEPORTÍN Peñaflor

EDICIÓN SEPTIEMBRE



Juegos Deportivos Formativos Escolares Comunales Peñaflor 2026

Presentes nuevamente en el Desfile de Fiestas Patrias



Nueva multicancha y espacio recreativo para Nueva Peñaflor



Peñaflor vibró con la gran final del Básquetbol Escolar



La Escuela de Fútbol disputó dos partidos de preparación



Jornadas de senderismo en el Parque Municipal El Trapiche

El Deportín Peñaflor 2026

Juegos Deportivos Formativos Escolares Comunales Peñaflor 2026

Actividades

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

Peñaflor celebró la premiación del básquetbol de los Juegos Deportivos Formativos Escolares







Con gran entusiasmo se llevó a cabo la premiación de los Juegos Deportivos Formativos Escolares de Básquetbol, instancia que reconoció el esfuerzo y compromiso de los estudiantes que participaron durante las distintas jornadas de competencia.

La ceremonia contó con la participación del Alcalde Rodrigo Cornejo, quien hizo entrega de los reconocimientos a los equipos de Enseñanza Básica y Enseñanza Media, damas y varones.

Durante semanas, los establecimientos educacionales de Peñaflor protagonizaron intensos encuentros, demostrando en cada partido talento, disciplina, compañerismo y pasión por el básquetbol.

La jornada permitió cerrar esta experiencia deportiva reconociendo a quienes fueron protagonistas dentro de la cancha y destacando la importancia de continuar generando espacios para el desarrollo del deporte escolar en la comuna.

¡Felicitaciones a todos los equipos y estudiantes que fueron parte de esta gran fiesta del básquetbol escolar!

El Deportín Peñaflor 2026



Proyetos

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

Alcalde Rodrigo Cornejo anuncia la construcción de la primera cancha de patinaje profesional en Las Puertas de Peñaflor



Una obra deportiva inédita para la comuna se construirá en Villa Las Puertas de Peñaflor. El proyecto contempla una pista de patinaje de 870 m², con superficie de baldosa y cierre perimetral, además de iluminación LED para brindar mejores condiciones de uso a la comunidad.

La iniciativa, presentada al Fondo Regional de Iniciativa Local (FRIL) del Gobierno Regional, considera una intervención total de 1.117 m².

El nuevo espacio multipropósito estará ubicado en el acceso a la villa, en la esquina de avenida Peñaflor con calle Teniente Jaime Sáenz Neira, y contará con seis postes con reflectores LED para iluminar la pista y cinco postes con luminarias ornamentales para su entorno.

El Deportín Peñaflor 2026



Proyectos

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

Vecinos de población Nueva Peñaflor tendrán nueva multicancha y sector recreativo











Un obra que permitirá recuperar un extenso espacio para la comunidad, ejecutará la municipalidad en la población Nueva Peñaflor: Se trata de la habilitación de una renovada multicancha y una nueva zona de juegos infantiles. El proyecto incluye la instalación de recubrimiento, demarcación y nuevo cierre perimetral para la multcancha, equipamiento deportivo, luminarias led, mobiliario urbano, 165 M2 de superficie de caucho para la instalación de juegos infantiles, 824 M2 de baldosas, 250 M2 de cubresuelos y riego automático, entre otros elementos que permitirán que las familias, niños y jóvenes disfruten de un lugar seguro y apropiado para el esparcimiento

Peñaflor estuvo presente en Senior Fest 2026



La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor participó en Senior Fest 2026, gran feria y encuentro dedicado a las personas mayores, que por segundo año se realizó en Espacio Riesco, Huechuraba.

Durante la jornada, el evento reunió distintas iniciativas vinculadas a la salud, bienestar, actividad física, envejecimiento activo, cultura, entretención, educación, tecnología e innovación, además de servicios dirigidos a las personas mayores y sus familias.

Escuela de Karate JKA realizó ceremonia de graduación y cambio de grado





En las dependencias de la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor se realizó la ceremonia de graduación y cambio de grado de la Escuela de Karate JKA, instancia que reconoció el esfuerzo, la disciplina y el compromiso de sus estudiantes.

El Deportín Peñaflor 2026



Actividades

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

Por segundo año consecutivo, la Corporación dijo presente en el Desfile de Fiestas Patrias



Con orgullo y mucho entusiasmo, la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor volvió a participar en este tradicional desfile, representando al deporte y a todos quienes forman parte de esta gran comunidad deportiva.



El Deportín Peñaflor 2026

Actividades

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

Peñaflor vibró con el talento de Rinos All Star







La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor asistió a una hermosa muestra deportiva de Rinos All Star, instancia que permitió disfrutar del talento, energía y dedicación de sus deportistas.

Durante la jornada, se destacó el gran trabajo realizado por el equipo, que se prepara para un importante desafío internacional: representar a Chile en el Campeonato Panamericano de Cheerleaders en México.

Desde la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor se extendieron las felicitaciones a todo el equipo por esta gran presentación y se les desearon los mayores éxitos en este nuevo desafío deportivo.

El Deportín Peñaflor 2026

Reuniones

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

Dirigentes Deportivos se unen para seguir haciendo crecer el deporte en Peñaflor



La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor cerró una intensa jornada de trabajo junto a dirigentes deportivos de la comuna.

Durante los encuentros se abordaron ideas, necesidades y propuestas para continuar fortaleciendo el deporte local.

La jornada reafirmó el compromiso de seguir trabajando junto a la comunidad, escuchando a sus organizaciones y generando nuevas oportunidades deportivas para Peñaflor.

Estas instancias permiten fortalecer la coordinación con quienes impulsan diariamente el deporte en los distintos sectores de la comuna.

De esta manera, la Corporación continúa avanzando en una gestión cercana, participativa y vinculada con la comunidad.



El Deportín Peñaflor 2026



Actividades

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

El Voleibol dio el vamos a los Juegos Deportivos Formativos Escolares Comunales



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



Juegos Deportivos Formativos Escolares Comunales Peñaflor 2026

El Deportín Peñaflor 2026

Capacitaciones

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

Fortaleciendo conocimientos en Kinesiología y Nutrición Deportiva







Con el objetivo de entregar herramientas que contribuyan al cuidado del cuerpo, la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento deportivo, la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor realizó una capacitación en Kinesiología y Nutrición Deportiva en el Colegio Terranova.

La jornada permitió abordar contenidos relacionados con el cuidado físico y la alimentación adecuada para la práctica deportiva, promoviendo conocimientos que pueden ser aplicados tanto durante los entrenamientos como en la vida cotidiana.

A través de este tipo de iniciativas, la Corporación Municipal de Deportes continúa impulsando espacios de aprendizaje y acompañamiento para fortalecer una práctica deportiva segura, saludable y responsable en la comunidad.
Las personas interesadas en participar en futuras iniciativas pueden solicitar información escribiendo a David.astorga@penaflor.cl

El Deportín Peñaflor 2026



Actividades

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

Jornadas de senderismo en el Parque Municipal El Trapiche







El Parque Municipal El Trapiche fue escenario de entretenidas jornadas de senderismo protagonizadas por estudiantes de establecimientos educacionales de Peñaflor.

En una de las actividades, 160 estudiantes de 4° y 6° básico del Colegio Inmaculada Concepción Nuestra Señora de Lourdes participaron de una experiencia al aire libre, mientras que estudiantes de 5° básico del Colegio Teresa de Calcuta también disfrutaron de una jornada de conexión con la naturaleza.

Las actividades, impulsadas junto a la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor, les permitieron recorrer el entorno natural, realizar actividad física y fortalecer el compañerismo, promoviendo hábitos de vida saludable y el deporte en contacto con la naturaleza.

El Deportín Peñaflor 2026

Capacitaciones

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

Corporación de Deportes y Universidad San Sebastián unen esfuerzos por una comunidad más saludable







La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor, a través de su Unidad de Capacitación y Educación Comunitaria, en conjunto con la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián, desarrolló un diagnóstico participativo con vecinos y vecinas que forman parte de los talleres y actividades deportivas de la comuna.

La instancia tuvo como objetivo conocer sus principales intereses, conocimientos y necesidades en materia de alimentación y nutrición, generando información que permitirá orientar futuras acciones educativas.

Los resultados contribuirán al desarrollo de estrategias destinadas a promover hábitos saludables y complementar la práctica de actividad física con una adecuada alimentación.

Con este tipo de iniciativas, la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor fortalece su trabajo comunitario y continúa promoviendo el deporte, la vida saludable y el bienestar de los vecinos y vecinas de la comuna.

Corporación de Deportes en terreno



La Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor llegó hasta los CESFAM Peñaflor y Monckeberg para acercar a la comunidad a sus distintos talleres, programas y actividades deportivas.

Esta iniciativa continuará recorriendo diferentes lugares y sectores de la comuna, con el objetivo de entregar información y dar a conocer las distintas alternativas disponibles para participar.

De esta manera, la Corporación sigue fortaleciendo su vínculo con la comunidad y llevando el deporte cada vez más cerca de los barrios de Peñaflor.





El Deportín Peñaflor 2026



Capacitaciones

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

¡A la cancha con todo! La Escuela de Fútbol disputó dos partidos de preparación



La Escuela de Fútbol de la Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor vivió una entretenida jornada deportiva con dos partidos de preparación.

El primer encuentro se disputó en Malloco frente a la Academia de Fútbol de Peñaflor, mientras que el segundo tuvo lugar en el Estadio Municipal de Peñaflor frente a Unión Malloco.

Ambas jornadas estuvieron marcadas por el entusiasmo, el compañerismo y la sana competencia, permitiendo a los jóvenes deportistas seguir desarrollando sus habilidades y disfrutando de su pasión por el fútbol.

¿Quieres ser parte de la Escuela de Fútbol Municipal? ¡Súmate!

Jueves: 18:00 a 20:00 horas

Sábados: 09:00 a 11:00 horas

Ven, entrena y disfruta del fútbol junto a nosotros. ¡Te esperamos!



El Deportín Peñaflor 2026



Actividades

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

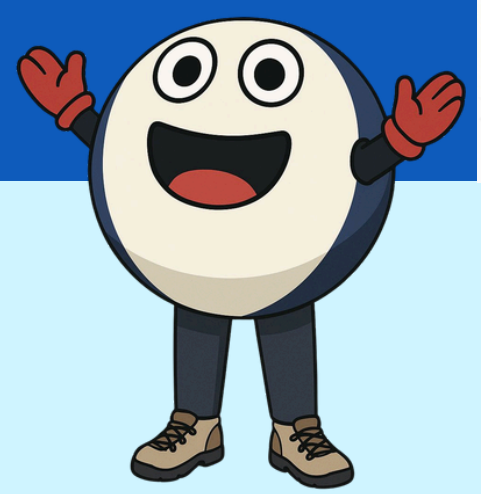
Juntos por el bienestar de nuestros adultos mayores

Intervenciones integrales en Terreno de Septiembre

Taller
Para personas con diagnóstico de
ARTROSIS

Amor y Esperanza - Santisima Trinidad - Los y Las Soñadoras - Esperanza y Eduardo Frei Montalva -





Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

El 15 de abril de este año 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 Septiembre fueron beneficiados los clubes Amor y Esperanza, Santísima Trinidad, Los y Las Soñadoras, Esperanza y Eduardo Frei Montalva.

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

El Deportín Peñaflor 2026

Editorial

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

Septiembre se vivió con deporte, tradición y mucha energía en Peñaflor



Septiembre llegó con el espíritu de las Fiestas Patrias, pero también con una agenda deportiva que no se detuvo. Durante el mes, la comunidad disfrutó de distintas actividades que reunieron movimiento, participación y vida saludable en diversos espacios de nuestra comuna.

Las personas mayores tuvieron un protagonismo especial, participando activamente en jornadas y encuentros que demostraron que la edad no es un límite para mantenerse activos, compartir y disfrutar del deporte.

También vivimos entretenidas jornadas de senderismo junto a estudiantes de distintos establecimientos educacionales, quienes recorrieron los espacios naturales de Peñaflor, combinando actividad física, compañerismo y conexión con nuestro entorno.

Y, por supuesto, septiembre también nos permitió celebrar nuestras tradiciones, llevando el deporte a encontrarse con la identidad y el espíritu de las Fiestas Patrias.

Cada actividad nos deja una certeza: cuando la comunidad se mueve, Peñaflor también se mueve.

Agradecemos a todos quienes fueron parte de este mes y que, con entusiasmo y participación, siguen haciendo del deporte una herramienta de encuentro, bienestar y comunidad.

Mario Valenzuela

Director

Corporación Municipal de Deportes de Peñaflor





El Deportín Peñaflor 2026

Actividades

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

CONOCE NUESTROS TALLERES

Súmate a la entretención













Autoridades en nuestras actividades

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



Luciano García y Jorge García Socios activos de la Corporación Municipal de Deportes participaron de la premiación de los Juegos Deportivos Formativos Escolares de Básquetbol.





Corporación Municipal
DEPORTES
Peñaflor

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

El Deportín Peñaflor 2026

Actividades

SEPTIEMBRE

Corporación Municipal DEPORTES 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

Corporación Municipal DEPORTES Peñaflor

