

Para impulsar oportunidades a la juventud

# OTORGAN 90 BECAS TÉCNICAS EN LORETO



diario

EDICIÓN UCAVALI-SAN MARTÍN-LORETO-AMAZONAS

# ahora

RED AMAZÓNICA DE PRENSA

Director:

José Arias Sandoval

17

ABRIL 2026

Año XXXIX / 1071885

Usadas por la minería ilegal, en el río Pachitea, en centro poblados Cleyton y Santa Teresa

## DESTRUYEN 5 DRAGAS ARTESANALES



En terreno del km. 26 que acababan de usurpar, tras realizar destrozos y expulsar al guardián:

## CAPTURAN A PADRE, HIJO Y TRACTORISTA



Fondo de Seguro de Depósitos ahora cubre ahorros hasta S/117,200

Promoverá bienestar socioemocional en colegios

## Minedu lanza concurso La Buena Escuela

Parque Cordillera Azul celebra su 25° aniversario

Programa del INPE

29 mil reclusos activan cárceles PRODUCTIVAS



Por frases racistas contra electores

## Fiscalía investiga a streamer Cristorata7

Al ser reconocida por el dueño de un terreno que lo invadió horas antes

## DETIENEN A INVASORA EN COMISARIA



Esquina jirón San Martín y Callao en SF



## CAMIONETA CHOCA Y MATA MOTOCICLISTA

Fuente: ABOG. TIMBER JACK BARBARAN ALMEIDA

## Cuando la inspección no basta: la Casación N.º 24056-2023, Del Santa, y el freno judicial a las sanciones automáticas

La Corte Suprema ha fijado un criterio de gran impacto para el derecho laboral y administrativo sancionador: las actas de infracción de SUNAFIL tienen presunción de veracidad respecto de los hechos constatados, pero no convierten en intocable la interpretación jurídica del inspector. El fallo refuerza el debido procedimiento, exige una motivación real de la sanción y reabre el debate sobre el estándar probatorio en materia administrativa.

En tiempos en que la fiscalización laboral reclama eficacia y firmeza, la Casación N.º 24056-2023, Del Santa, introduce un matiz decisivo: inspeccionar no es lo mismo que sentenciar. La Corte Suprema ha recordado que la potestad sancionadora del Estado no puede descansar en automatismos ni en inferencias insuficientemente justificadas. El mensaje es claro: la Administración puede fiscalizar con rigor, pero no sancionar sin prueba bastante, contradicción efectiva y motivación suficiente.

### El núcleo del caso

La controversia giró en torno al valor probatorio de las actas de infracción emitidas en una actuación inspectiva laboral. En concreto, el debate no estuvo en si el inspector podía constatar hechos durante la fiscalización —lo cual nadie discute—, sino en si a partir de esas constataciones podía imponerse, sin mayor desarrollo probatorio, una determinada conclusión jurídica sobre el cargo real de ciertos trabajadores y, con ello, sustentar una sanción administrativa.

La Corte Suprema responde con una precisión que debe ser celebrada: la presunción de veracidad de las actas protege los hechos directamente verificados por el inspector, pero no extiende un blindaje absoluto a las valoraciones, inferencias o calificaciones jurídicas que aquel formule. En otras palabras, el acta vale, pero no clausura el debate.

### Un fallo correcto en lo esencial

Desde una perspectiva jurídica, el fallo acierta porque evita una peligrosa confusión entre tres planos distintos: constatación fáctica, calificación jurídica e imposición de responsabilidad. Si esos tres niveles se fundieran en uno solo, el inspector terminaría ocupando, en la práctica, el lugar del instructor, del sancionador y casi del juez. Esa deriva resultaría incompatible con el debido procedimiento administrativo.

La sentencia recupera una idea elemental del Estado constitucional: la presunción de veracidad no equivale a una presunción de responsabilidad. La Administración no puede limitarse a reproducir el contenido del acta como si ella misma agotara toda discusión. Tiene el deber de motivar, valorar la prueba de descargo y explicar por qué los hechos acreditados encajan, de manera objetiva y suficiente, en el tipo infractor imputado.

Ese criterio fortalece, además, la calidad institucional del sistema inspectivo. Una autoridad sancionadora sería no es la que sanciona por inercia, sino la que demuestra con claridad por qué sanciona. El fallo, lejos de debilitar la fiscalización, la obliga a ser más técnica y menos automática.

### El contraste con la línea del Tribunal Constitucional

La casación dialoga con una jurisprudencia ya consolidada del Tribunal Constitucional en dos materias claves.

La primera es la motivación de los actos administrativos. El Tribunal Constitucional ha sostenido reiteradamente que la motivación constituye una garantía frente a la arbitrariedad estatal y exige una conexión racional entre hechos, prueba y norma aplicable. Bajo esa lógica, una resolución sancionadora no puede descansar en fórmulas estereotipadas ni en la sola remisión al acta inspectiva. Debe exponer por qué descarta la defensa del administrado y por qué considera acreditada la infracción. La Casación N.º 24056-2023, Del Santa, se alinea claramente con esa exigencia.

La segunda materia es la igualdad y la diferenciación objetiva en el ámbito laboral. El Tribunal Constitucional ha precisado que no toda diferencia constituye discriminación; solo lo será cuando carezca de una justificación objetiva y razonable. Ese razonamiento resulta especialmente útil en casos donde la autoridad pretende afirmar que un trabajador realizaba, en los hechos, funciones correspondientes a otro cargo. Para arribar válidamente a esa conclusión no basta una semejanza superficial de tareas ni una inferencia apresurada. Se necesita demostrar, con sustento objetivo, que existe una verdadera equivalencia funcional, técnica y material.

Visto así, la casación no aparece como un pronunciamiento aislado, sino como una pieza coherente dentro de una línea constitucional más amplia: no hay sanción legítima sin motivación suficiente, y no hay calificación válida sin prueba seria.

### La comparación con otras posiciones de la propia Corte Suprema

La Corte Suprema ya había venido desarrollando una lógica de control sobre el ejercicio del poder sancionador administrativo, especialmente en lo relativo a la motivación y a la necesidad de no convertir las presunciones legales en verdades irrefutables. En esa línea, esta casación aporta algo particularmente valioso: delimita de manera expresa el alcance de la presunción de veracidad en materia inspectiva laboral y evita que dicha presunción absorba el juicio jurídico posterior.

El aporte del fallo está, precisamente, en marcar una frontera. El inspector constata, la autoridad administrativa valora y decide; el juez controla. Ese orden no es un formalismo inútil, sino una garantía básica contra el exceso estatal.

### El punto debatible: el lenguaje del estándar probatorio

No obstante sus virtudes, la sentencia deja un flanco discutible. Al señalar que la imposición de una sanción debe superar el "umbral de toda duda razonable", la Corte utiliza una expresión más propia del proceso penal que del derecho administrativo sancionador.

Ese giro lingüístico puede generar debate. Es correcto exigir un estándar alto de convicción cuando el Estado ejerce potestad sancionadora, porque están en juego derechos, patrimonio y reputación del administrado. Sin embargo, trasladar sin matices categorías penales al campo administrativo podría producir interpretaciones extremas y hacer más difícil la actuación legítima de la autoridad inspectiva. Por ello, el acierto del fallo está más en la idea de fondo —la sanción no puede descansar en automatismos ni en inferencias débiles— que en la literalidad de esa fórmula.

### Lo que este fallo deja al sistema laboral

La importancia práctica de esta casación es mayor de lo que parece. Para los empleadores, representa un precedente útil para cuestionar sanciones sustentadas en actas que describen hechos, pero no prueban de modo suficiente la conclusión jurídica que la Administración les atribuye. Para los trabajadores, lejos de ser una mala noticia, también puede ser una garantía: un sistema sancionador débilmente motivado termina siendo vulnerable, anulable y poco confiable.

La lección institucional es simple pero poderosa: la inspección del trabajo necesita autoridad, sí; pero una autoridad compatible con la legalidad, la contradicción y la prueba. La eficacia administrativa no puede construirse sacrificando la solidez jurídica de las decisiones.

La Casación N.º 24056-2023, Del Santa, deja una advertencia que el país haría bien en tomar en serio: en un Estado de derecho, la fuerza de la Administración no reside en presumir demasiado, sino en demostrar mejor. Las actas de SUNAFIL siguen siendo instrumentos valiosos y necesarios, pero no pueden operar como sentencias anticipadas. Cuando la autoridad sanciona sin separar con cuidado los hechos verificados de las conclusiones que deduce, el procedimiento pierde legitimidad y la justicia termina corrigiendo lo que la motivación no pudo sostener.

Ese es el verdadero valor de este pronunciamiento. No debilita la fiscalización laboral; la depura. No blindará al infractor; obliga al Estado a hacer bien su trabajo. Y en tiempos de decisiones rápidas y sanciones cada vez más intensas, recordar que no toda constatación equivale a responsabilidad es, quizá, una de las mejores noticias para la salud del sistema jurídico peruano.

## Esquina jirón San Martín y Callao en SF

# CAMIONETA CHOCA Y MATA MOTOCICLISTA



En el centro poblado de San Francisco jurisdicción del distrito de Awajun una camioneta

chocó y mató a una adolescente que se desplazaba a bordo de una motocicleta.

El hecho ocurrió aproximadamente 5 de la tarde en circunstancias que una adoles-

cente de 16 años se trasladaba a bordo de una motocicleta color blanco marca honda con placa de rodaje 4798 LS modelo wave. De pronto aparece una camioneta a toda velocidad en el mismo carril y choca bruscamente contra la motocicleta. Por el fuerte impacto la adolescente sufrió serias fracturas en el cuerpo.

Los vecinos del jirón San Martín y Callao auxiliaron a la adolescente en medio de un charco de sangre trasladando al centro de salud del mismo lugar, según trascendió por los mismos hechos del accidente la adolescente no resistió dejó de existir.

La adolescente cursaba el quinto año de secundaria en la IE 00110 del CP de San Francisco y según información su padre fallecido y su madre es la que sostenía con la educación de la adolescente víctima de este accidente de tránsito.

La camioneta y el conductor fueron detenidos los mismos trasladados a la comisaría de Awajun para las investigaciones con la presencia de la fiscalía de Nueva Cajamarca. (M. Raymundo)

## En rompemuelles de la carretera FBT San Juan

# Asaltan automóvil y se llevan S/40 mil

Cuatro delincuentes a bordo de dos motocicletas a balazos interceptaron a un automóvil se llevaron una bolsa. Al percatarse que no había dinero en la bolsa, regresaron al vehículo y se llevan alrededor de 40 mil soles.

El automóvil color blanco se desplazaba de Nueva Cajamarca a Naranjillo llevando a bordo 4 pasajeros. Al llegar al primer rompemuella de la vía principal en San Juan dos motocicletas a bordo de 04 sujetos lo interceptan al vehículo. Uno de ellos con capucha hizo tres disparos hacia el conductor por suerte no logró impactar a su cuerpo. Los asaltantes pedían con palabras soeces el dinero. Uno de los pasajeros por el miedo alcanza una bolsa y los delincuentes se daban a la fuga. Al percatarse que no había el dinero regresaron al vehículo y por el temor el pasajero del asiento posterior entregó el dinero por la suma de 40 mil soles.

Luego del hecho los delincuentes a bordo de las dos unidades vehiculares se die-



ron a la fuga por el canal de riego con dirección al caserío El Valor.

La persona víctima del asalto según trascendió sería un cafetalero que momentos an-

tes retiro del BPC la suma de 40 mil soles y salió de la entidad bancaria dirigiéndose hacia el paradero de autos Nueva Cajamarca – Naranjillo.

En el mismo lugar la víctima habría sufrido anteriormente un primer asalto. Ahora, otra vez es víctima de asalto en la misma modalidad. (M. Raymundo)

En terreno del km. 26 que acababan de usurpar, tras realizar destrozos y expulsar al guardián:

# CAPTURAN A PADRE, HIJO Y TRACTORISTA



Efectivos del Área de Asuntos Sociales de la Divincri-Ucayali, intervinieron y detuvieron en flagrante delito a un padre e hijo, y un tractorista a quien le habían contratado para que realizará trabajos en un terreno privado

de 41 hectáreas, ubicado en el km. 26 CFB, jurisdicción del distrito de Campo Verde, al cual pretenden a toda costa apoderarse desde hace un tiempo atrás. Daniel Montoya Ruiz de 58 años y su hijo Josías Monto-

ya Pinedo de 22 años junto al tractorista Antonio Onorbe Martínez de 56 años, fueron detenidos ayer en horas de la tarde. Ellos habían llegado junto a otros 30 sujetos aproximadamente, todos contratados co-

mo matones hasta el terreno de la parcela N. 02 del fundo "Los Olivos". Con violencia los usurpadores sacaron a la calle a la familia que trabaja como guardián. No contentos con ello, destruyeron su modesta vivienda y el cerco perimétrico, este último con el tractor que era conducido por el detenido.

Los efectivos policiales se constituyeron en el lugar, tras recepcionar la denuncia por el presunto delito Contra el Patrimonio- Usurpación Agravada de terreno privado, que hizo Jacker Ríos Murrieta de 46 años, quien es representante legal del propietario Nori Del Carmen Arista Arbildo. Ante la presencia de los agentes del orden, los sujetos que habían sido contratados por padre e hijo, fugaron raudamente del terreno.

Los detenidos padre e hijo, también cuentan con la alguna documentación del predio en disputa. El personal policial interviniente comunicó de la detención de los tres sujetos a la fiscal de turno Janet Magaly Osorio Briceño, de la Fiscalía Provincial Penal Corporativa de Campo Verde, quien viene llevando a cabo las diligencias e investigaciones correspondientes por el delito que los incrimina. (D.Saavedra)

Al ser reconocida por el dueño de un terreno que lo invadió horas antes

# DETIENEN A INVASORA EN COMISARÍA

Jessica Tuanama Amasifuén de 41 años, fue detenida en la comisaría de Pucallpa a donde llegó para realizar una denuncia de posesión irregular del terreno contra agraviado quien se encontraba allí denunciándola por los actos vandálicos y usurpación agravada de su predio privado. El dueño del terreno denunció en la comisaría que la ,mujer había lideró la invasión, teniendo como evidencias que la incriminaban a la mujer, imágenes en video y fotografías. El agraviado Alejandro Junior López Longinote de 30 años, manifiesto que horas antes la detenida con varios sujetos que fueron contratos

como "matones" irrumpieron en su predio, ubicado en la Mz-"A" Lt-"33", del jirón San Marcos, en el asentamiento humano asentamiento humano Santa Rosa, distrito de Yarinacocha. Utilizando la violencia, los usurpadores ingresaron rompiendo los candados del portón. Luego expulsaron a la calle a los trabajadores y se posicionaron de manera ilícita e ilegal. La detención de Jessica Tuanama Amasifuén, quien también dice ser la dueña del terreno en disputa fue comunicado al representante del Ministerio Público, recayendo a la fiscalía de turno de la Primera Fiscalía Provincial Penal Corporativa de Coronel



Portillo, quien tiene a su cargo las diligencias e investiga-

NOTARIA PINEDA

**CARTA NOTARIAL**

Paul Richard Pineda Cavilán  
NOTARIO DE LA PROVINCIA DE CORONEL PORTILLO - 8791900  
Av Tupac Amaru N° 198 - Manantay - Pucallpa

RECIBIDO  
16 ABR 2026  
CALLE NOTARIAL  
N° 142-2026  
NOTARIA "PINEDA"  
MANANTAY - PUCALLPA

SEÑORA DIRECTORA DE LA UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL DE CORONEL PORTILLO  
MAG. EDUC. LILIANA ARMAS SANCHEZ.  
N. Las Mercedes s/n - AA.HH. Las Flores - Manantay  
Presente.-

ASUNTO: REQUERIMIENTO FORMAL Y SOLICITUD DE INFORMACIÓN SOBRE ACTOS ADMINISTRATIVOS VERTIDAS EN EL DIARIO AHORA DE FECHA 14 DE ABRIL DEL 2026.

DORA ANGELICA VELA MEDINA, con DNI N° 00127324, con domicilio real en la Av. Los Nogales Mz. G Lt. 19 Habitación Urbana San Jorge Distrito de Manantay, en mi condición de profesora nombrada, señalando domicilio procesal en el Av. Paseo de la Republica "G" Lt. 2 del AA.HH. 16 de abril del distrito de Yarinacocha, Provincia de Coronel Portillo, celular 977336965, correo electrónico \_\_\_\_\_ ante usted con el debido respeto digo:

MINISTERIO DE EDUCACION  
UGEL CORONEL PORTILLO  
MESA DE PARTES  
16 ABR 2026  
REG. N° -016714  
HRS. FIRMA: \_\_\_\_\_  
016714

DE CONFORMIDAD CON EL ART. 102 DEL D.L. 1709 EL NOTARIO NO ASUME RESPONSABILIDAD SOBRE EL CONTENIDO DE LA CARTA, INDELA FIRMA, IDENTIFICACION, CAPACIDAD O REPRESENTACION DEL REQUERIDO

ESTE DOCUMENTO NO HA SIDO REGISTRADO EN LA NOTARIA

**PRIMERO:** Mi inasistencia a la institución educativa asignada no constituye abandono de trabajo ni incumplimiento de funciones, sino que se encuentra plenamente justificada por una situación de riesgo real, actual e inminente contra mi vida e integridad personal, derivada de hechos de violencia física, psicológica, amenazas y hostigamiento sufridos en el ejercicio de mis funciones contra mi vida e integridad personal, los cuales son de conocimiento de su entidad.

**SEGUNDO:** Dichos hechos han sido formalmente denunciados ante las autoridades competentes, existiendo investigaciones fiscales en curso, garantías personales otorgadas y procesos judiciales iniciados, lo que evidencia la gravedad de la situación y la obligación del Estado de adoptar medidas de protección a mi favor. Conforme al artículo 2 inciso 1 de la Constitución Política del Perú (derecho a la vida e integridad).

**TERCERO:** Pese a ello, la UGEL de Coronel Portillo ha dispuesto mi Reasignación por Situación de Emergencia en el 2024, a una zona que no elimina el riesgo existente, sino que lo mantiene o incluso lo agrava, vulnerando el principio de razonabilidad previsto en el TUO de la Ley N.º 27444, así como el deber de motivación de los actos administrativos.

**CUARTO:** Esta actuación constituye una vulneración de mis derechos fundamentales reconocidos en la Constitución Política del Perú, tales como:

- Derecho a la vida, integridad física y psicológica (artículo 2 inciso 1).
- Derecho al honor y dignidad (artículo 2 inciso 7).
- Derecho a condiciones de trabajo dignas y seguras (artículos 23 y 24).

**QUINTO:** Asimismo, su entidad viene incumpliendo las obligaciones establecidas en la Ley N.º 30364, al no adoptar medidas efectivas para prevenir la violencia, evitar la revictimización y garantizar condiciones laborales seguras, pese a tratarse de una mujer trabajadora víctima de violencia.

**SEXTO:** Resulta especialmente grave que se haya permitido o tolerado la difusión de información incompleta o sesgada sobre mi situación laboral, omitiendo deliberadamente el contexto de violencia y riesgo que justifica mi inasistencia, lo cual afecta mi imagen profesional y podría generar consecuencias administrativas indebidas.

**SÉPTIMO:** RESULTA PARTICULARMENTE GRAVE la liberación o modificación de mi plaza sin notificación válida ni motivación legal.

**OCTAVO:** Solicito se informe:

- Acto administrativo que sustenta la decisión
- Base legal
- Respeto del debido procedimiento
- Funcionarios responsables

**NOVENO:** De no existir acto válido, se configura nulidad (art. 10 Ley 27444) y responsabilidad funcional.

**DÉCIMO:** Se vulneran derechos constitucionales: integridad, trabajo digno y debido proceso.

**DÉCIMO PRIMERO:** - Se configura revictimización (Ley N.º 30364).

**POR LO EXPUESTO, REQUIERO:**

1. Información documentada del acto administrativo.
2. Dejar sin efecto actos lesivos.
3. Reconocimiento de inasistencia justificada.
4. Reubicación segura.
5. Abstenerse de medidas disciplinarias arbitrarias.

ADVIERTO que, de no atender el presente requerimiento dentro del plazo de ley, iniciaré las acciones legales correspondientes, incluyendo procesos constitucionales, acciones contencioso-administrativas, así como denuncias por responsabilidad funcional contra los funcionarios que resulten responsables.

Sin otro particular.

Pucallpa, 16 de abril de 2026

DORA ANGELICA VELA MEDINA  
DNI N° 90127324

Van rumbo a Japón

# 6 peruanas competirán en Copa del Mundo de Gimnasia Aeróbica



Lima, abr. 16. El seleccionado peruano de gimnasia aeróbica se alista para competir en la FIG Suzuki World Cup de Gimnasia Aeróbica, que se llevará a cabo en Japón los días 18 y 19 de abril, certamen reconocido por la Federación Internacional de Gimnasia como un evento fundamental dentro del calendario de esta disciplina. La delegación peruana estará conformada por las gimnastas Lara Gallardo, Josefina Canales, Thais Fernández, Paula Sánchez León, Paulina Larrea y Michella Rodríguez, quienes también forman parte del Programa de Apoyo al Deportista (PAD) del Instituto Peruano del Deporte (IPD). El equipo nacional afrontará esta competencia que reúne a los mejores exponentes de la gimnasia

aeróbica a nivel mundial. Los detalles históricos del evento, así como el registro de sus anteriores ganadores, son gestionados por la Federación Japonesa de Aerobic, entidad organizadora de este importante certamen internacional. El equipo nacional llega a esta competencia como parte de su proceso de preparación y consolidación internacional, apostando por seguir sumando experiencia y resultados en el circuito mundial. Cabe destacar que la delegación nacional cuenta con el respaldo del IPD, presidido por Sergio Ludeña Visalot, a través de las subvenciones económicas otorgadas a la Federación Peruana de Gimnasia, lo que permite fortalecer la preparación y participación de nuestros deportistas en

eventos de alto nivel. La ministra de Educación, María Esther Cuadros, expresó su orgullo por la selección de gimnasia aeróbica que presentará al país. "Su dedicación, talento y trabajo en equipo reflejan los valores que promovemos desde la educación: disciplina, creatividad y perseverancia. Cada coreografía es el resultado de horas de esfuerzo que hoy llevan el nombre del Perú a un escenario mundial. Desde el Ministerio de Educación les expresamos nuestro total respaldo", puntualizó. De esta manera, el IPD reafirma su compromiso con el desarrollo de la gimnasia aeróbica y continúa impulsando a sus talentos en escenarios internacionales de primer nivel. (FIN)NDP/JSOJRA

Pucallpa, abr. 16. Una gran sorpresa y momentos de tensión vivieron los trabajadores de la Universidad Nacional Intercultural de la Amazonía cuando encontraron un enorme reptil al interior de un escritorio ubicado en el ambiente administrativo de esta casa superior de estudios cuya sede se localiza en el distrito de Yarinacocha, provincia de Coronel Portillo, región Ucayali.

El hecho se registró en la tarde de este martes 14 de abril, mientras se realizaban labores habituales en las oficinas de esta universidad donde el tránsito de trabajadores es constante. El hallazgo de la boa ocurrió de forma completamente inesperada, lo que obligó a interrumpir momentáneamente las actividades en el área afectada.

Algunos trabajadores que se encontraban cerca del mobiliario alertaron a sus compañeros tras percibir movimientos inusuales, confirmando luego la presencia del animal oculto.

La presencia del reptil generó preocupación debido a la posibilidad de una reacción defensiva del animal, por lo que se decidió actuar con cautela. Mientras se evaluaba la situación, se despejó el espacio para evitar aglomeraciones y se coordinó una intervención rápida que permitiera controlar el incidente sin

## Hallan boa escritorio de oficina Universidad Intercultural (UNIA)



causar daño ni al personal ni al ejemplar.

Uno de los trabajadores asumió la tarea de retirar al animal utilizando fuera de las instalaciones universitarias, donde se continuó con su manejo de forma segura. Finalmente, el ejemplar fue liberado en una zona boscosa cercana, permitiendo su retorno a su entorno natural. (FIN) MZD/MAO

tos y sin mayores complicaciones.

Tras ser retirado del ambiente administrativo, el reptil fue trasladado fuera de las instalaciones universitarias, donde se continuó con su manejo de forma segura. Finalmente, el ejemplar fue liberado en una zona boscosa cercana, permitiendo su retorno a su entorno natural. (FIN) MZD/MAO

Y una de las principales causas de inflamación, afirma experto en longevidad

## El azúcar es comida dañina



Diego Suárez, experto en longevidad, ha lanzado un mensaje claro: "El azúcar es la comida más peligrosa del mundo y una de las principales causas de inflamación". Esta afirmación rompe con muchos debates comunes sobre alimentación, donde se suele señalar al gluten, las grasas o los alimentos ultraprocesados como enemigos

principales. Suárez explica que el problema no está en los alimentos demonizados, sino en el azúcar, en sus múltiples formas. Se consume a diario sin ser conscientes de ello, lo que lo convierte en un riesgo silencioso para la salud.

El especialista pone especial atención en el llamado "azúcar oculto", que se encuentra

en productos que no se suelen percibir como dulces. Salsas, siropes o incluso el pan de molde tienen altas cantidades de azúcares añadidos bajo nombres como glucosa, jarabes o fructosa.

El peligro del "azúcar oculto" en la dieta diaria

Este consumo, según explica el experto, provoca un efecto directo en el cuerpo: picos de insulina, sobrecarga del sistema digestivo y desajustes hormonales. Todo esto deriva en síntomas como el hinchazón abdominal, que es una de las molestias más comunes hoy en día.

Además, Suárez apunta a un factor que es clave en este problema: la adicción. Consumir azúcar habitualmente no solo es una falta de fuerza de voluntad, sino un proceso en el que nuestro propio cuerpo genera una dependencia, generando una dificultad para cambiar los hábitos alimenticios.

El experto en longevidad insiste en que es importante tomar conciencia sobre lo que se consume en nuestra rutina, y en cómo eso puede afectar al organismo. El primer paso fundamental para mejorar la digestión, disminuir la inflamación y recuperar el equilibrio del cuerpo puede ser reducir la ingesta de azúcares, sobre todo los ocultos.

Usadas por la minería ilegal, en el río Pachitea, en centro poblados Cleyton y Santa Teresa

## DESTRUYEN 5 DRAGAS ARTESANALES



El personal de la Unidad de Control Fluvial "PUERTO INCA", realizó un operativo de interdicción en el río Pachitea, en inmediaciones del centro poblado Cleyton y centro poblado Santa Teresa. Durante el operativo, se logró intervenir cinco artefactos fluviales artesanales tipo draga y otros materiales utilizados para dicha actividad ilícita, los mismos que fueron destruidos en concordancia con lo establecido en el Decreto Legislativo N.º 1100, que regula la interdicción y represión de la minería ilegal en toda la República.

La Marina de Guerra del Perú, en su condición de Autoridad Marítima Nacional, a través de la Unidad de Control Fluvial "PUERTO INCA", continuará efectuando acciones de represión de las actividades ilícitas, con la finalidad de proteger el medio ambiente acuático y sus recursos naturales, así como velar por la seguridad de la vida humana en el ámbito de su jurisdicción.

Aprueba Caja Piura para campaña por el Día de la Madre

## S/ 280 MILLONES EN CRÉDITOS PARA MUJERES EMPRENDEDORAS



En el dinámico segmento de las microfinanzas femeninas, Caja Piura ha trazado una ambiciosa hoja de ruta para el presente año, estableciendo una meta de colocaciones para las mujeres emprendedoras que asciende a los S/ 90 millones durante el 2026 y proyecta alcanzar el importe de S/ 280 millones en desembolsos de créditos en la Campaña del Día de la Madre, distribuidos a través de un portafolio diseñado para diversas necesidades que incluye los productos Contigo Mype y Crédito al Toque, enfocados en capturar oportunidades de negocio inmediatas, así como Credifácil y Rapicrédito, destinados a cubrir necesidades de consumo de las jefas de hogar.

Milagritos Seminario, Gerente de Productos y Canales de la microfinanciera, destaca que el crédito promedio de S/ 3,300 se ha consolidado como el verdadero motor de supervivencia para la mujer emprendedora, un perfil que ya representa el 49.42% de la cartera empresarial de la microfinanciera. "Este capital se inyecta mayoritariamente en el comercio minorista, un sector que, según cifras del INEI al 2026, concentra el 59.1% de la participación femenina nacional; allí, las emprendedoras dinamizan la economía mediante la compra de mercadería para bazares, venta de indumentaria por catálogo y otros, aprovechando la alta rotación de inventario que ca-

racteriza a estas actividades", precisó la especialista. Para lograr la bancarización de aquellas madres que aún operan en la informalidad, la marca ha implementado una estrategia de acceso simplificado que elimina la barrera de los avales tradicionales y permite sustentar ingresos mediante el flujo de caja real del negocio, sin la exigencia de RUC o documentación contable compleja. Este enfoque inclusivo facilita que mujeres sin historial crediticio previo ingresen al sistema financiero formal, permitiéndoles escalar sus operaciones desde la base de la pirámide económica hacia modelos de negocio más estructurados y sostenibles en el tiempo.

El perfil de estas mujeres ha mostrado una evolución notable hacia nuevos nichos de mercado, donde ahora destacan en el comercio mayorista de artículos para el hogar y la gestión de servicios de alojamiento y alimentación. Según precisó Seminario, "esta transición refleja una mayor madurez en la administración de inversiones, traduciéndose en el financiamiento de proyectos que van desde puestos de comida al paso y servicios de catering hasta la transformación de sus propias viviendas en hospedajes, garantizando así el autoempleo en regiones críticas como Piura y Lambayeque, donde la autonomía económica femenina es una prioridad social".

Para impulsar oportunidades a la juventud

## OTORGAN 90 BECAS TÉCNICAS EN LORETO

El Centro de Educación Técnico-Productiva (Cetpro) San Juan y el Gobierno Regional de Loreto suscribieron un convenio específico de cooperación interinstitucional con el objetivo de fortalecer la capacitación técnica y el desarrollo de competencias laborales en la región. Esta alianza representa un paso importante para mejorar las oportunidades de formación de la población juvenil.

La iniciativa está orientada a generar mayores posibilidades de acceso a estudios técnico-productivos, promoviendo una educación práctica que responda a las demandas del mercado laboral. De esta manera, se busca contribuir al desarrollo económico y social de Loreto mediante la formación de capital humano calificado.

El acuerdo es impulsado por el Gobierno Regional de Loreto, a través de la Subgerencia Regional de Inclusión y Programas Sociales, adscrita a la Gerencia Regional de Desarrollo Social, como parte de su estrategia para fortalecer las capacidades del recurso humano. Asimismo, se promueve la emplea-

bilidad, el emprendimiento y la innovación como pilares fundamentales del crecimiento regional.

En el marco de este convenio, se otorgarán 90 becas de formación técnica dirigidas a jóvenes entre 14 y 18 años. Los beneficiarios podrán acceder al ciclo Auxiliar Técnico, con una duración de un año, o al ciclo Técnico, de dos años, obteniendo al finalizar un título con créditos académicos que respalde su formación.

El Cetpro San Juan, ubicado en la avenida Participación con calle Constitución s/n, brinda atención de lunes a viernes en el horario de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., donde los interesados pueden recibir información detallada sobre las becas y los programas disponibles. Cabe destacar que esta iniciativa no será la única, ya que se tiene previsto que posteriormente se suscriban convenios similares



con otros Cetpros de la ciudad, con el objetivo de ampliar la cobertura y beneficiar a un mayor número de jóvenes.

De esta manera, el Gobierno Regional de Loreto reafirma su compromiso con la edu-

cación técnica y el desarrollo integral de la juventud, impulsando acciones concretas que permitan mejorar su calidad de vida y generar mayores oportunidades de progreso en la región.

Por frases racistas contra electores

## Fiscalía investiga a streamer Cristorata7

Lima, abr. 16. La Quinta Fiscalía Supraprovincial Especializada en Derechos Humanos inició hoy investigación preliminar a Christopher Punte, conocido en las redes sociales bajo el nombre de "Cristorata7", quien emitió frases racistas durante una transmisión en vivo en las que comentaba los resultados de las elecciones, realizadas el domingo 12 de abril.

El streamer es investigado por "el delito de discriminación en agravio de la población indígena".

La institución adelantó que esta investigación incluirá una evaluación psicológica al investigado.

"El fiscal encargado del caso dispuso que se practique una evaluación psi-

cológica al investigado, se reciba su declaración, se visualice el video y transcriba el contenido de la transmisión, así como otras diligencias urgentes para esclarecer los hechos", detalló la Fiscalía en sus redes sociales.

Antecedentes del caso "Cristorata7" es un streamer peruano con una presencia significativa en la plataforma Kick. Durante una de sus recientes transmisiones, discutía con sus seguidores los resultados de los últimos comicios, con los que al parecer estaba en desacuerdo.

En medio de la transmisión en vivo, levantó la voz en señal de disconformidad y emitió diversas frases peyorativas hacia

los electores que provienen de la serranía del país y serían quienes dieron su apoyo al candidato del partido Juntos por el Perú.

El streamer ha sido sancionado en anteriores oportunidades por violar las reglas y códigos de la red social en la que se ha hecho conocido.

Ministerio de Cultura se pronuncia

El Ministerio de Cultura (Mincul) rechazó las expresiones racistas emitidas por Christopher Punte Viena e informó que la Procuraduría Pública de Ministerio de Cultura pondrá en conocimiento de la Fiscalía Penal Especializada en Derechos Humanos los presuntos actos de discriminación racial realizados por el streamer.



El objetivo, destacó, es iniciar las investigaciones preliminares correspondientes, conforme a lo establecido en el artículo 323 del Código Penal.

El Mincul exhortó a la ciudadanía en general, y de manera especial a los creadores de contenido en los medios de comunicación digital, a ejercer un

uso responsable del lenguaje y de las plataformas de difusión, evitando expresiones que promuevan o normalicen la discriminación. (FIN) KGR

## Para fortalecer la atención en zonas de frontera Perú comparte la estrategia de las PIAS con Ecuador

Lima, abr. 16. El Programa Nacional Plataformas de Acción para la Inclusión Social (PAIS) del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis) realizó una exposición dirigida a representantes de diversos sectores del Gobierno ecuatoriano sobre el funcionamiento y el impacto de las Plataformas Itinerantes de Acción Social (PIAS) en la población vulnerable.

La presentación, realizada en el marco del Plan Binacional Perú-Ecuador, se destacó esta estrategia articulada para llevar servicios del Estado a comunidades nativas y centros poblados de la Amazonía y el altiplano.

A través de una presentación virtual, los participantes conocieron en detalle cómo operan las PIAS en Loreto, Ucayali y Puno, con apoyo de las

Fuerzas Armadas y la participación de diversas entidades del Estado peruano, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas de estas regiones, mediante el acceso a servicios de salud, trámites de identidad, orientación legal e inclusión financiera, entre otros.

En la cita se destacó que para este 2026 se ejecutarán 26 campañas fluviales, aéreas y lacustres que, gestionadas por el Programa PAIS, llegarán a 280 puntos de atención para brindar más de 800,000 prestaciones, en beneficio de 77,000 personas de bajos recursos económicos. Actualmente, se viene desarrollando la primera etapa de estas intervenciones itinerantes.

Como parte de este intercambio de experiencias, la Marina de Guerra del Perú in-

vitó a un representante de la Marina de Guerra del Ecuador a participar en la segunda campaña social que el BAP Corrientes desarrollará en junio en la cuenca del río Tigre.

Esta experiencia permitirá conocer de cerca el despliegue operativo de las PIAS y la articulación interinstitucional que hace posible su funcionamiento.

Cabe destacar que estas acciones de relacionamiento se llevarán a cabo en coordinación con las cancillerías de ambos países, reafirmando el compromiso conjunto de fortalecer estrategias que permitan mejorar el acceso a los servicios del Estado en zonas de frontera, en beneficio de las poblaciones más vulnerables. (FIN) NDP/MAO JRA



# En Elecciones Generales 2026: Sentencian a dos por intentar suplantar a votantes



Cusco, abr. 16. Los ciudadanos Silvestre Triveño Llichahua (61) y Alixon Pacco Apfata (27) naturales de la

provincia de Chumbivilcas, fueron sentenciados a un año y tres meses de pena privativa de la libertad suspen-

dida tras intentar suplantar a dos votantes en las Elecciones Generales 2026.

Ambos ciudadanos fueron intervenidos en flagrante delito el pasado 12 de abril, cuando pretendían emitir votos fraudulentos en las instituciones educativas José Carlos Mariátegui del distrito de Llusco y Santo Tomas, de la ciudad del mismo nombre, capital de Chumbivilcas.

En el primer caso, Triveño Llichahua intentó votar con el DNI de su vecino, Nazario Achinquipa Alferes, alegando que este se encontraba mal de salud, mientras él el segundo quiso pasar por su progenitor, Climaco Pacco Chaco.

Personal de la Oficina Nacional de Procesos Electorales (ONPE) y miembros de mesa notaron la irregularidad antes de que concretara el acto. Tras la detención, las prue-

bas biométricas dactilares confirmaron que ninguno de los imputados coincidía con la identidad de los documentos que portaban.

Durante las audiencias virtuales, desarrolladas el 13 de abril, los imputados aceptaron los cargos formulados por el Ministerio Público y se acogieron al beneficio de la terminación anticipada. Como resultado, el Juzgado de Investigación Preparatoria de Chumbivilcas impuso a cada uno la pena de un año y tres meses de privación de libertad, suspendida en su ejecución bajo estrictas reglas de conducta.

Asimismo, los sentenciados cumplieron con el pago inmediato de 800 soles cada uno por concepto de reparación civil a favor del Estado, representado por el Jurado Nacional de Elecciones (JNE). (FIN) PHS/MAOJRA

*"SI SABES MUCHO ENSEÑA, SI SABES POCO APRENDE"*

**Jorge Abraham Isla Maldonado**  
**ABOGADO**  
 REG. CASM. N° 1001

- Experto en Derecho Notarial Registral e Inmobiliario.
- Titulamos Terrenos Urbanos y Rústicos con su -
- Inscripción Registral Vía Judicial y/o Notarial
- Asuntos Penales, Civiles y Administrativos.
- Se Redacta Contratos (Minutas) diversas de Compra - Venta.
- Tramito Procesos Hereditarios.
- Se Levanta Observaciones Registrales

jorgeabraham19@hotmail.com    Oficina: Jr. Yurimaguas N°247 - "B"  
 jorgeisla.maldonado50@gmail.com    Cel: 939 188 137 Telf. 042-781201  
 Jorge AbrahamIsla Maldonado    BANDA DE SHILCAYO

**VUELOS DIARIOS**  
**Pucallpa - Contamana**

**CONTACTANOS :**  
 PUCALLPA: Wladimir Corral : 961 908 849  
 CONTAMANA: Eleazar Alva : 941 897 361

**SE VENDE 2 LOTES DE TERRENO**

- 1 LOTE 8,50 X 28, CON CERCO PERIMÉTRICO CON TITULO. PRECIO: 55 MIL SOLES.
- LOTE DE 9,30 X 28, CON CERCO PERIMÉTRICO CON TITULO. PRECIO: 65 MIL SOLES.
- \* LOS 2 LOTES ESTAN EN AVENIDA SAN PABLO DE TUSHMO, YARINACOCCHA. CEL: 970475395

XF/(09 al 17.04.2026)

**LLP Abogados & Asociados**

*Luis Antonio León Pina*  
**ABOGADO**

950652088  
 (061)639954  
 Casilla Elec. N° 71677  
 luchopaz422@hotmail.com  
 JR. ATAHUALPA N° 178 - PUCALLPA

**PUBLICIDAD AVISOS TARAPOTO**  
**AL CELULAR : 942425491**

**OLAMSA**  
 OLEAGINOSAS AMAZONICAS S. A.

**AVISO DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DEL BUZÓN DE SUGERENCIAS**  
 (Según Anexo I del D.S. N° 012-2024-PRODUCE)

De conformidad con el Reglamento de Participación Ciudadana en la Gestión Ambiental de la Industria Manufacturera y Comercio Interno, aprobado por el Decreto Supremo N° 014-2022-PRODUCE, se pone en conocimiento de la población que se ha iniciado la elaboración del Segundo Informe Técnico Sustentatorio (ITS) respecto del proyecto de mejora: "Instalación de Prensa ACP, Adecuación de Laguna de Acidificación, Incremento de Diez Hectáreas de Plantaciones de Palma y Aprovechamiento Parcial del Efluente Tratado como Biol de la Planta Extractora de Aceite de Palma km 36.800", de la empresa Oleaginosas Amazónicas S.A. ubicada en el distrito de Campo Verde, provincia de Coronel Portillo, departamento de Ucayali.

Las personas interesadas pueden remitir sus opiniones, observaciones y/o aportes a través del Buzón de Sugerencias ubicado en la dirección antes señalada, dentro de los diez (10) días hábiles siguientes de la publicación del presente aviso.

La información técnica del proyecto de inversión "Instalación de Prensa ACP, Adecuación de Laguna de Acidificación, Incremento de Diez Hectáreas de Plantaciones de Palma y Aprovechamiento Parcial del Efluente Tratado como Biol de la Planta Extractora de Aceite de Palma km 36.800", que contiene, la descripción detallada de la actividad, que corresponden a la etapa de elaboración, se encuentra disponible en:

a) Formato digital:  
<https://drive.google.com/file/d/1IMNyVOK63gLFBOriPEq-GdSEoO6FE3p0/view?usp=sharing>

b) Formato físico: Garita de control ubicada en el Km 36.800 de la Carretera Federico Basadre, distrito de Campo Verde, provincia de Coronel Portillo, departamento de Ucayali, donde la población podrá acceder a un ejemplar impreso.

**OLEAGINOSAS AMAZONICAS S.A.**

**MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MANANTAY**  
**DIVISIÓN DE REGISTRO CIVIL**  
**EDICTO MATRIMONIAL**

**PUBLICACIÓN DE MATRIMONIO PROYECTADO CONFORME LO ESTABLECE EL ARTÍCULO N° 253 DEL CÓDIGO CIVIL**

Hago saber que Don: Elmer Choe Lamas de 35 años de edad, Estado Civil: Soltero Ocupación: Abogado Natural de: Shunte Tocache San Martín Nacionalidad: Peruano Domiciliado en: Calle las Glorietas N° 119 Av. N. Guido Mitoma Vela Manantay y Doña: Susan Wiley Nera Cels de 35 años de edad, estado civil: Soltera ocupación: Prometora natural de: Coronel Portillo Ucayali Nacionalidad: Peruano domiciliado en: Av. los Garzales N° 119 Av. N. Guido Mitoma Vela Manantay Lugar de celebración: Municipalidad Distrital de Manantay

Pretenden contraer Matrimonio Civil en la Municipalidad Distrital de Manantay, todos los que tengan interés legítimo pueden oponerse a la celebración del matrimonio cuando exista algún impedimento, la oposición se formula por escrito; conforme lo establece el Artículo 253 del código civil.

Manantay, 16 de Abril del 2026

**RECTIFICACIÓN ADMINISTRATIVA**

Por ante la Oficina de Registro del Estado Civil de la Municipalidad Provincial de Coronel Portillo, el recurrente: DANIEL SAMAME VEGA, presentó una solicitud de Rectificación Administrativa del ACTA DE NACIMIENTO N° 1023069135, DEL AÑO 1975; Perteneciente a: DANIEL SAMAME VEGA; acogiéndose a la Ley N° 26497, D.S. 015-98-PCM, Art. 71° al 75°, DI-008-DRC/001.- En el sentido que se Rectifique LA OMISIÓN DEL NOMBRE DE LA MADRE DEL TITULAR; DICE: LORETA VEGA SALDAÑA .- DEBIENDO SER LO CORRECTO: LORETA SEGUNDA VEGA SALDAÑA.-Lo que se publica conforme a Ley.

Pucallpa, 16 de Abril del 2026.

**EDICTO**

Se hace saber que Don: ANGEL FLORES RENGIFO de 65 años de edad, Estado Civil: SOLTERO Ocupación: EMPLEADO Natural de: IQUITOS Nacionalidad: PERUANA con DNI N° 05364658 Domiciliado en PASAJE PIURA N° 184 DEL DISTRITO DE PUNCHANA y DOÑA: MARIA INES PEZO AREVALO de 55 años de edad, Estado Civil: SOLTERA Ocupación: EMPLEADO Natural NAUTA Nacionalidad PERUANA con DNI N° 05368204 Domiciliado en PASAJE PIURA N° 184 DEL DISTRITO DE PUNCHANA.

Pretenden contraer Matrimonio Civil en esta Municipalidad, quienes conozcan causal de impedimento podrán denunciarlos dentro del término de ocho (08) días y en forma que establece el Artículo N° 253 del Código Civil.

Punchana, 16 DE ABRIL DEL 2026

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PUNCHANA  
 Provincia de Maynas Departamento de Loreto

*Jesús*  
 Prec. Carlos Pineda Torres Pacaya  
 DNI N° 8912222  
 Jefe de la Oficina de Registro del Estado Civil



## Iniciativas en Madre de Dios y Ucayali generan ingresos y protegen más de 165 mil hectáreas de bosque

La Fundación para la Conservación y el Desarrollo Sostenible Perú impulsa iniciativas locales en la Amazonía peruana para promover alternativas económicas sostenibles frente a la minería ilegal. Además, impulsa alternativas frente a la deforestación y el tráfico de tierras.

Estas acciones, desarrolladas en las regiones de Madre de Dios y Ucayali, cuentan con el respaldo de la Climate and Land Use Alliance. Además, se enfocan en territorios de alta importancia ecológica, incluyendo zonas de amortiguamiento de áreas naturales protegidas.

Iniciativas locales fortalecen conservación y economías sostenibles

El proyecto ha brindado acompañamiento a propuestas vinculadas al turismo de naturaleza, bioemprendimientos, aprovechamiento forestal no maderable y economías indígenas. Así, beneficia directamente

a comunidades rurales e indígenas.

En Madre de Dios se consolidaron experiencias como Jaguar Rebelde, La Madrugera Refugio y la Asociación Biobosque del Inambari. Además, se impulsó la marca Amarakaeri. Estas acciones beneficiaron a 130 familias. También contribuyen a la conservación de aproximadamente 65 mil hectáreas de bosque.

En tanto, en Ucayali, el trabajo articulado con la Organización Regional AIDSESP Ucayali fortaleció actividades productivas como el cacao y la artesanía. Asimismo, reforzó el control territorial en comunidades nativas, aportando a la protección de más de 100 mil hectáreas de bosque.

En conjunto, estas iniciativas contribuyen a la conservación de más de 165 mil hectáreas de bosques amazónicos. Esto es clave para la biodiversidad y la defensa de territorios indígenas.

### Día del emprendedor:

# Tres formas de gestionar tu negocio desde el celular



Lima, abr. 16. Cada 16 de abril se celebra el Día del Emprendedor, fecha que busca resaltar el espíritu creativo y la capacidad de innovación en la creación y desarrollo de una empresa. En el Perú la digitalización ha transformado la forma en que estos negocios operan. Según el Ministerio de la Producción, el comercio digital en el país crecería alrededor de 30%. De hecho, el 61% de los usuarios ya toma decisiones de compra en función de

lo que ve en plataformas digitales, una tendencia que está redefiniendo el comportamiento del consumidor y empujando a las micro y pequeñas empresas a adaptarse a estos nuevos canales. En este contexto, el smartphone ha pasado de ser un dispositivo de comunicación a una herramienta integral de trabajo. Funciones como la creación de contenido, la gestión de pagos digitales y la administración permiten optimizar re-

curso y ampliar el alcance de los emprendimientos desde un solo equipo. A continuación Infinix Perú comparte tres ejemplos clave de cómo sacar el máximo provecho al smartphone: 1. Cómo vender a través de redes sociales Hoy no basta con mostrar productos; la clave está en reducir pasos para concretar la compra. Mientras menos clics tenga que hacer el cliente, más probabilidades hay

de cerrar la venta. **¿Qué hacer?** Publica contenido (reels o historias) con llamados claros como "escribeme por DM" o "pídelo por WhatsApp", y responde con mensajes rápidos que incluyan precio, stock y método de pago en el primer contacto. 2. Cómo asegurar pagos inmediatos sin perder ventas El uso de billeteras móviles y transferencias digitales ha facilitado los pagos sin necesidad de efectivo, agilizando las transacciones y ampliando las opciones para los clientes.

**¿Qué hacer?** Ten listo tu número de Yape/Plin o QR y envíalo apenas confirmes el pedido. Evita frases como "cuando puedas me pagas" y reemplázalas por "te dejo el link/QR para asegurar tu pedido ahora". 3. Cómo administrar el negocio en tiempo real Desde revisar inventarios hasta monitorear ventas, el celular permite tomar decisiones rápidas y mantener el control del negocio desde cualquier lugar.

**¿Qué hacer?** Organiza tus pedidos en notas o apps simples, revisa tu stock al iniciar y cerrar el día, y usa recordatorios para no perder entregas o seguimientos con clientes. (FIN) NDP/JAM/JJN



## ¡VUELE LOS DOMINGOS!

PUCALLPA ➔ ATALAYA  
TARAPOTO ➔ PUCALLPA  
TARAPOTO ➔ RODRÍGUEZ DE M. **942 694 483**  
**SAETAPERU.COM**

## ¡SU CARGA VUELA RÁPIDO!

SOBRES DESDE **s/ 8\***

PAQUETERÍA DESDE **s/ 2.5\*** por Kg

### CONTACTOS DE CARGA

**900 834 077** IQUITOS **923 903 967** TARAPOTO **942 977 805** PUCALLPA

\*CONSULTE LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DE CVR - 001 Y VD - 001

**Domingos y Reservas al:**  
Km 6 - Shirambari

**942621976**  
**996564205**

Chausa Regional, Tacacho con coccina, Arroz con Mariscos, Suldado de Doncella, Chacra Mixta

ahora

Anuncia Jonathan Paredes

# Macep defenderá Ley que mejora pensiones



Jonathan Paredes Vázquez, docente cesante, dijo que el Macep se ha creado en la provincia Coronel Portillo, con claros objetivos, uno de ellos es lograr los pagos de pensiones dignas de los maestros y preservar los intereses ganados en las luchas en las calles; la pensión de 3 mil 500 soles.

“Esperamos que el actual presidente promulgue la Ley 32581, así hacer justicia con los miles de docentes de Perú que actualmente reciben pensiones de hambre; y que todos los días mueren por falta de recursos económicos y abandono del estado”, dijo Paredes Vázquez.

La Ley N° 32581, promulgada por el Legislativo hace unos días, garantiza a los maestros jubilados y cesantes de Perú una pensión mínima equivalente a la Remuneración Íntegra Mensual (RIM) de la primera escala magisterial, fijada actualmente en 3 mil 500. Esta norma beneficia a docentes de los decretos 19990, 20530 y la carrera pública magisterial. (Colaborador: W La Torre)

Los postergados docentes de la región Ucayali, agrupados en la reciente creada organización “Maestros Cesantes del Perú-Macep”, en asamblea general del miércoles, acordaron permane-

cer vigilantes para defender la Ley que mejora las pensiones del sector educación. En la reunión, que fue al aire libre en la Plaza 9 de Octubre “Santiago Corcuera”, más de medio centenar de docentes

jubilados, dejando atrás los achaques, ratificaron con firmeza implementar medidas de reclamos para que la Ley se promulgue por el Ejecutivo, y se proceda de inmediato su implementación.

# Fondo de Seguro de Depósitos ahora cubre ahorros hasta S/117,200



Lima, abr. 16. La Superintendencia de Banca, Seguros y AFP (SBS) subió a 117,200 soles el monto máximo de cobertura del Fondo de Seguro de Depósitos (FSD), que rige en el sistema financiero, correspondiente al trimestre de marzo a mayo del 2026.

El monto máximo de cobertura del Fondo de Seguro de Depósitos para el trimestre anterior fue de 116,700 soles (entre diciembre del 2025 a febrero del 2026).

La SBS dispuso, a través de la Circular N° F-615-2025, la actualización con base en las atribuciones conferidas por el numeral 9 del artículo 349 de la Ley General del Sistema Financiero y del Sistema de Seguros y Orgánica de la SBS, Ley 26702 y sus modificatorias, así como de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 18 de dicha Ley general.

La cobertura que brinda el Fondo de Seguro de Depósitos se ajusta trimestralmente por la variación del Índice de Precios al por Mayor (IPM). Cabe precisar que la reducción del monto de cobertura se explica por la variación negativa del IPM.

## ¿Para qué sirve y a quién beneficia?

La cobertura del seguro respalda los depósitos nominativos, bajo cualquier modalidad, de las personas naturales y jurídicas privadas sin fines de lucro, así como los depósitos a la vista de las de-

más personas jurídicas. El monto de cobertura incluye todos los depósitos asegurados que un depositante tiene en una misma entidad financiera.

Los ahorros asegurados son los que manejan los bancos, las empresas financieras y las cajas municipales y rurales, pues estas entidades son miembros del Fondo de Seguro de Depósitos.

Dentro de los ahorros cubiertos se encuentran los depósitos a la vista, de ahorro, a plazo y la Compensación por Tiempo de Servicios (CTS). También están cubiertos los intereses corridos de los depósitos mencionados, a partir de la fecha de inicio del depósito o de su última renovación.

De esta manera, cuando uno de los miembros del Fondo de Seguro de Depósitos es declarado en estado de disolución y liquidación, el pago del seguro se realiza en función al listado que elabora la SBS, el mismo que contiene la relación de los asegurados y los montos a ser cubiertos.

El Fondo de Seguro de Depósitos cubre los ahorros en moneda extranjera en su equivalente en moneda nacional. En el caso de las cuentas mancomunadas se divide el saldo de las mismas a prorrata entre los titulares. (FIN) CNA/JJN JRA

# FUE ELEGIDO NUEVO SECRETARIO GENERAL DEL SINDICATO DE DOCENTES SUDUNIA



Como resultado de las elecciones internas del Sindicato Único de Docentes de la Universidad Nacional Intercultural de la Amazonía (SUDUNIA), el candidato de la Lista 1, Dr. José Luis Sangama Sánchez, fue proclamado como nuevo secretario general para el periodo 2026–2027, asumiendo el cargo tras la gestión del secretario general saliente, Dr. Baldomero León Tafur.

Tras culminar el proceso de votación y escrutinio, el presidente del Comité Electoral, Dr. Aniceto Elías Aguilar Polo, oficializó los resultados y tomó el juramento de estilo a la nueva autoridad sindical.

Posteriormente, el secretario general electo juramentó a los integrantes de su junta directiva, la cual quedó conformada de la siguiente manera: subsecretario general, Dr. Raúl Tello Suárez; secretario de organización, Dr. Rafael Pinedo Coral; secretario de defensa, Dr. Francisco Eduarco Rengifo Silva; secretario de economía, Dr. Herless Valdivia Rengifo; secretaria de actas y archivos, Dra. Liz Karenina Navarro

Fuentes; secretaria de prensa y propaganda, Mag. Jessy Isabel Vargas Flores; y secretaria de bienestar social, cultura y deportes, Dra. Elvi-

ta Lucía Espinoza Silva. El acto protocolar se desarrolló en los ambientes de la exhibiblioteca de la UNIA, con la participación de 105 do-

centes afiliados, quienes fueron testigos de este importante proceso democrático institucional.

## Tiene 16 años y será próxima peruana en la NASA

# Dhamaris Alarcón es campeona mundial de matemática

Lima, abr. 16. Dhamaris Alarcón Huamaní, de 16 años, obtuvo la medalla de oro en la Olimpiada Europea Femenina de Matemáticas (EGMO) 2026, uno de los certámenes escolares más exigentes del mundo. La competencia se realizó del 9 al 14 de abril en Burdeos, Francia, y reunió a 247 participantes de 66 países.

Con este resultado, la adolescente que cursa el quinto año de secundaria y alcanzó uno de los hitos más importantes de su trayectoria y volvió a situar al Perú en un lugar destacado del circuito internacional de olimpiadas científicas.

El oro obtenido coronó años de preparación y una carrera ascendente en matemáticas, física y astronomía, discipli-

nas en las que ya suma más de 12 medallas internacionales.

En 2024, cuando tenía apenas 14 años, obtuvo la medalla de oro en la VII Olimpiada Mesoamericana de Física, realizada en Houston, Estados Unidos. Ese mismo año sumó otro oro en la Olimpiada Mundial de Física y Astronomía Copérnico y se consagró bicampeona de la Olimpiada Panamericana Femenina de Matemática (PAGMO), en Durango, México.

En 2025 volvió a destacar al obtener la medalla de plata en la Olimpiada Europea Femenina de Matemática, disputada en Pristina, Kosovo. A ello sumó otra presea de plata en la Olimpiada Latinoamericana de Astronomía

y Astronáutica (OLAA). El oro alcanzado ahora en Francia marcó un nuevo hito en una carrera ascendente y confirmó su proyección internacional.

### Pasión por la ciencia

Detrás de este logro hay una historia de constancia, disciplina y pasión por el conocimiento. Hija de padres ingenieros egresados de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Dhamaris creció en un entorno que estimuló desde muy temprano su curiosidad científica. Con los años, ese interés se convirtió en una vocación firme por las matemáticas, la física y la astronomía.

Su formación se fortaleció además en grupos de estudio avanzados, a través del Programa de Alto Rendi-



miento impulsado por su colegio, donde entrena con problemas de alta complejidad y se prepara para representar al país en competencias internacionales.

Con la mirada en la NASA Dhamaris tiene una meta clara: estudiar Ingeniería Aeroespacial en el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT). Su cercanía con las matemáticas y la astronomía

la ha llevado a imaginar un futuro vinculado a la ciencia y la tecnología. Entre sus mayores aspiraciones figura también la posibilidad de trabajar algún día en la NASA. Su madre, Ana Huamaní, destacó el esfuerzo y la perseverancia que han acompañado a Dhamaris en este camino.

“Ver a mi hija alcanzar una medalla de oro es una emo-

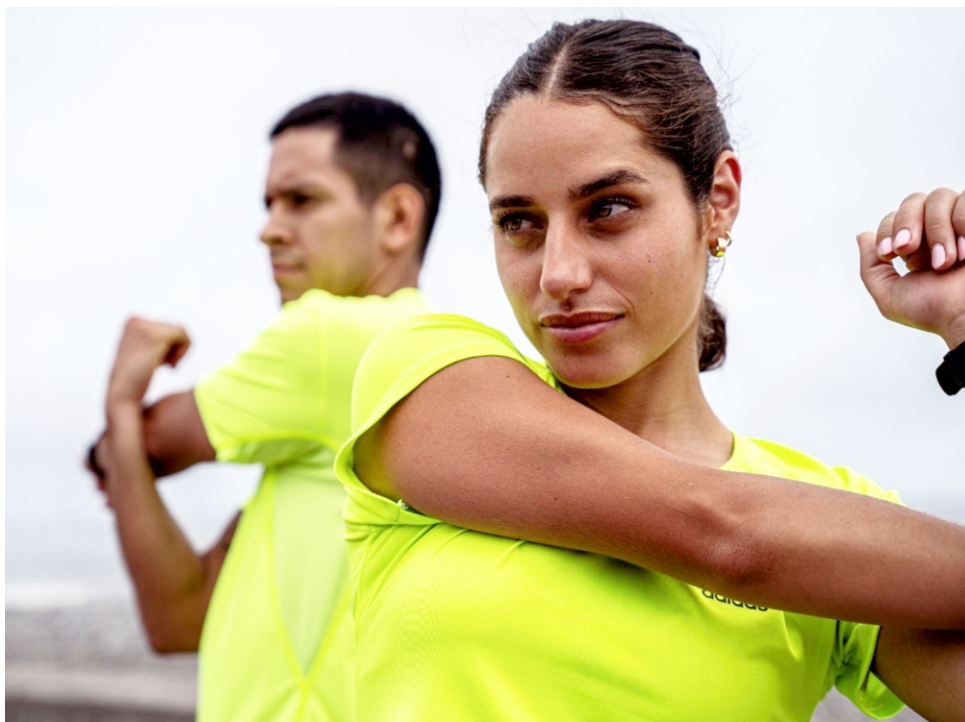
ción inmensa. Como madre, agradezco la oportunidad que ha tenido de representar al Perú y el apoyo de su colegio Saco Oliveros y de la Sociedad Matemática Peruana. Este logro fortalece su sueño de estudiar Ingeniería Aeroespacial en el MIT”, expresó.

En la EGMO 2026, el equipo peruano estuvo integrado además por Delia Faviana Esteban, quien obtuvo medalla de bronce; Joyce Matías y Gianella Camacho, quienes recibieron la mención honrosa. La participación nacional volvió a demostrar el alto nivel de las escolares peruanas en este tipo de certámenes.

Más que una medalla, el triunfo de Dhamaris representa la consolidación de una joven figura de la ciencia peruana. Ella no solo suma reconocimientos internacionales: también encarna una historia de esfuerzo, vocación y grandes aspiraciones que hoy encuentra en Francia uno de sus capítulos más brillantes. (FIN) NDP/KGR JRA

El 27 % de peruanos no hace ejercicios regularmente durante el año

# Sedentarismo activa al estrés



Lima, abr. 16. En el Perú, el bienestar integral se ha convertido en uno de los principales desafíos de salud. Según un estudio de la aseguradora Rímac, el 27 % de la población no realiza actividad física regularmente durante el año, cifra que refleja el avance del sedentarismo y sus posibles impactos en la salud.

A ello se suma que 3 de cada 10 personas no se realizan chequeos preventivos, mientras que el 87 % nunca ha acudido a un psicólogo, “evidenciando una baja priorización tanto de la salud física como mental en la vida cotidiana”.

“El desafío no es solo hacer ejercicio, sino incorporar el bienestar en la rutina diaria”, alertan los especialistas. Entre el trabajo, el tráfico y las responsabilidades, muchas personas postergan su salud, “convirtiendo el cuidado personal en algo ocasional en lugar de un hábito constante”.

Adicionalmente, más de 5.5 millones de personas mayores de 15 años viven con hipertensión, lo que represen-

ta cerca del 19.3 % de la población adulta, mientras que el cáncer se mantiene como una de las principales causas de mortalidad, según cifras oficiales.

“Estos problemas están estrechamente relacionados con factores como el sedentarismo, una alimentación inadecuada y la falta de descanso, pilares fundamentales del bienestar integral”, explica Rímac en una nota de prensa.

El impacto también se refleja en la salud mental. “Está demostrado que la actividad física cumple un rol clave en la prevención de ansiedad y depresión, ya que contribuye a la liberación de endorfinas, mejora el estado de ánimo y favorece el descanso”. Festival del bienestar en Magdalena

En este escenario, la recomendación es “empezar con acciones simples pero sostenidas en el tiempo”, como caminar, realizar pausas activas, estirarse o priorizar el descanso. Aunque muchas personas reconocen la importancia de cuidarse, dar el primer paso suele ser

lo más difícil. En ese contexto, este domingo 19 de abril se realizará el Rímac Bienestar Fest, una iniciativa que forma parte del compromiso de la empresa de seguros por activar el bienestar en el día a día de las personas. “Será una experiencia diseñada para reconectar con el bienestar de forma práctica, dinámica y accesible”, indicaron los organizadores.

Se realizará en el Parque de Exposiciones de Magdalena del Mar desde las 8:00 de la mañana y reunirá diversas actividades orientadas a fomentar hábitos saludables en la población, como training, running, cycling, yoga y otros.

La falta de hábitos de bienestar no solo aumenta el riesgo de enfermedades, sino que también afecta directamente la calidad de vida”, advierte la aseguradora. Por eso, es clave promover hábitos de bienestar: moverse más, comer más sano, dormir mejor y cuidar la salud mental. (FIN) NDP/CCH

## Programa del INPE

# 29 mil reclusos activan cárceles productivas

Lima, abr. 16. El Instituto Nacional Penitenciario (INPE) celebró el primer aniversario del Centro de Promoción y Comercialización del programa Cárceles Productivas, una tienda que impulsa la reinserción social y laboral de personas privadas de libertad mediante la venta de productos elaborados por ellos mismos en los establecimientos penitenciarios de todo el país.

En el cruce de los jirones Ica y Cusco, en el centro de Lima, se ubica la tienda Cárceles Productivas, que ofrece más de 1,000 productos en stock elaborados por exinternos con materiales de diversas regiones. Se destacan tejidos, artículos de madera, bisutería, cerámica, orfebrería, tallado y textiles, elaborados con estándares de calidad que permiten competir en el mercado formal.

En la celebración estuvo presente el ministro de Justicia,

Luis Jiménez Borra, quien enfatizó que el proyecto demuestra que "todo es posible cuando hay convicción" y resaltó el nivel de los productos exhibidos. "Esta tienda no tiene nada que envidiar a ninguna de centros comerciales como Jockey Plaza o Larcomar", señaló a la Agencia Andina.

Más de 29 mil personas se benefician directa o indirectamente del programa penitenciario, lo que refuerza la importancia de la resocialización frente a enfoques punitivos. En ese sentido, señaló que no existe evidencia de que medidas como la pena de muerte reduzcan la criminalidad, mientras que iniciativas de reinserción sí generan resultados positivos.

El jefe del INPE, Henry Cotos Ochoa, explicó que el trabajo penitenciario se complementa con formación educativa y técnica, en alianza con insti-

tuciones como Servicio Nacional de Adiestramiento en Trabajo Industrial (SENATI). Estas capacitaciones permiten que los internos obtengan certificaciones válidas en el mercado laboral.

"El objetivo es que el interno egresado tenga herramientas reales para insertarse en la sociedad. Hemos comprobado que quienes adquieren habilidades dentro del penal tienen menores niveles de reincidencia", sostuvo mientras recorría la tienda.

El programa Cárceles Productivas tiene una implementación progresiva desde 2016 y se consolidó formalmente hace seis años. Actualmente, cuenta con registro de marca y estándares que permiten comercializar los productos en igualdad de condiciones dentro del mercado.

**¿Cómo adquirir sus productos?**

El centro de ventas se locali-



za Jr. Ica 199, en el Cercado de Lima, y está abierto al público en general que puede adquirir productos mediante diversos medios de pago. También se puede solicitar información de los productos a través del correo electrónico [tiendas.c.productivas@gmail.com](mailto:tiendas.c.productivas@gmail.com) o enviando un mensaje o llamada al nú-

mero 940 695 475

Según la administradora de la tienda, Kitzya Armenta, la iniciativa busca seguir expandiéndose y fortalecer el proceso de reinserción social a través del trabajo digno para que más exinternos puedan encontrar un futuro luego de salir de prisión.

"Queremos seguir crecien-

do, que más personas conozcan el programa y que los productos puedan posicionarse cada vez más en el mercado. La idea es fortalecer y también replicar la experiencia en otros puntos fuera de la capital y el país", concluyó. (FIN) DSC/RRC JRA

## Planeamiento estratégico en pymes El camino para ordenar el negocio y crecer



El planeamiento estratégico no es exclusivo de las grandes empresas. Las pequeñas y medianas organizaciones también pueden aplicarlo de forma práctica para definir su rumbo y crecer con mayor claridad. En términos simples, se trata de establecer objetivos, definir cómo alcanzarlos y orientar las decisiones del negocio en el tiempo. Pablo Montalbetti, decano de la Facultad de Administración y Negocios de la Universidad Tecnológica del Perú (UTP), propone un enfoque simple y funcional.

"Para una pyme es necesario ser más práctico sin perder rigurosidad. En lugar de un planeamiento complejo, se pueden aplicar acciones concretas que den dirección al negocio", señala.

Paso a paso  
El primer paso es definir prioridades. "Se deben establecer cinco estratégicas para los próximos años, desarrollarlas y compartirlas en toda la organización", indica. Esto

permite alinear esfuerzos y enfocar recursos, de acuerdo con Montalbetti.

A ello se suma la proyección de resultados. "También es clave definir cuánto debería facturar la empresa en tres años y con qué resultados. Debe ser un estimado aspiracional, pero realista", precisa.

**Claves para un plan funcional**

Para que el planeamiento sea efectivo, Montalbetti señala que debe ser "simple, pero riguroso". En la práctica, esto implica definir metas cuantificables, responsables claros, plazos e inversiones necesarias.

"Se requiere monitoreo constante, ajustes y perseverancia", afirma. Además, advierte que la estrategia debe adaptarse al entorno: "Hay que estar atentos a los cambios del mercado, la competencia y las tendencias".

Asimismo, el decano enfatiza que no se deben plantear objetivos sin una base estra-

tégica. "Las metas dependen de la claridad de la estrategia", sostiene. Para ello, recomienda definir cinco aspectos clave: el concepto del negocio, el público objetivo, los factores de diferenciación, el precio o margen y los canales de venta. "Cuando estos elementos están claros, los objetivos se vuelven más concretos y alcanzables", explica.

Priorizar y ejecutar  
Lejos de metodologías complejas, el enfoque debe ser práctico. "Se trata de priorizar pocas acciones, pero que sean claras, alcanzables y que generen valor", indica. También sugiere compartir estos lineamientos con el equipo y establecer espacios de seguimiento.

"La clave está en ordenar la ejecución. Los comités de seguimiento ayudan a mantener el rumbo", comenta. A ello se suma la prudencia financiera como criterio transversal en la toma de decisiones.

El planeamiento también permite identificar oportunidades de mejora. "Como usuario, hay que observar los productos y servicios e identificar necesidades no cubiertas", sostiene. Asimismo, recomienda analizar tendencias, cambios en el comportamiento del consumidor y capacidades del negocio.

Del plan a la acción  
Para evitar que la estrategia quede en el papel, Montalbetti destaca la importancia del compromiso del equipo. "Se necesita el involucramiento de todos, seguimiento estricto y cercanía con el cliente", afirma. También sugiere apoyarse en asesoría especializada para mejorar la ejecución. Finalmente, recomienda revisar la estrategia con frecuencia. "Lo ideal es hacerlo mensualmente. No se trata de cambiarla constantemente, sino de afinarla cuando sea necesario", concluye.

# Parque Cordillera Azul celebra su 25° aniversario

Tarapoto, abr. 16. El 21 de mayo próximo la región San Martín celebrará con diversas actividades el 25.º aniversario de creación del Parque Nacional Cordillera Azul, una importante área natural protegida que alberga especies únicas, comunidades biológicas y formaciones geológicas típicas del bosque montano y premontano.

Bajo el lema "Parque Nacional Cordillera Azul: Naturaleza Viva. Comunidad Viva.", se muestra a esta área natural protegida como un territorio en movimiento, donde la conservación de la naturaleza y el bienestar de las personas están profundamente conectados, destacando la relación directa, en la que proteger el bosque también implica cuidar los medios de vida, la cultura y el futuro de quienes habitan su entorno. Más que conservación: un



motor de desarrollo local. Lejos de presentar la conservación como una limitación o un concepto abstracto, esta área natural protegida de San Martín muestra cómo el cuidado del bosque se traduce en beneficios concretos para miles de familias. Cada semana se mostrará, a través de historias y testimo-

nios, de qué manera el Parque Nacional Cordillera Azul asegura el acceso al agua, contribuye a la seguridad alimentaria y respalda actividades productivas sostenibles y bionegocios. Se prioriza en estas historias un lenguaje cercano y humano, abordando diversas dimensiones de la gestión del

territorio: - El rol activo de las comunidades indígenas y locales mediante los acuerdos de conservación voluntarios. - El liderazgo de las mujeres en el desarrollo de bionegocios sostenibles. - La labor fundamental de los guardaparques como puente entre el Estado, el territorio y la población. - El agua como el elemento vital que nace en el bosque y abastece a los hogares de la región.

## Un llamado al orgullo regional

Durante 25 años, el Parque Nacional Cordillera Azul, orgullo natural de la región San Martín, ha buscado fomentar una reflexión ciudadana y un sentido de pertenencia territorial, invitando a los jóvenes, estudiantes, docentes, líderes comunitarios y a la ciudadanía en general a reconocer que cuando el Parque Nacional Cordillera Azul se mantiene conservado, se protegen también los medios de vida y el futuro de la región San Martín. (FIN) JQC/MAO

Lima, abr. 16. La comunidad educativa debe compartir sus experiencias y buenas prácticas en bienestar socioemocional para que los estudiantes mejoren sus aprendizajes, señaló el viceministro de Gestión Pedagógica del Ministerio de Educación (Minedu), Gerber Pérez, durante la presentación del concurso La Buena Escuela, organizada por la asociación Empresarios por la Educación en alianza con el Minedu.

"Esta es una importante iniciativa que viene desarrollando el Ministerio de Educación con la asociación Empresarios por la Educación que busca visibilizar y reconocer a las instituciones educativas que están transformando la escuela en un espacio seguro, inclusivo y acogedor para nuestros estudiantes", explicó.

Asimismo, manifestó que el año pasado participaron más de 280 colegios y que para la edición 2026 se espera contar con muchos más.

La Buena Escuela es un concurso nacional que pone en valor prácticas educativas vigentes que contribuyen a fortalecer la vida en comunidad dentro de la escuela, a través

## Promoverá bienestar socioemocional en colegios Minedu lanza concurso La Buena Escuela



de valores como el respeto, la empatía y la sana convivencia.

La convocatoria está dirigida a instituciones educativas públicas pertenecientes a Educación Básica Regular, Educación Básica Alternativa y Educación Básica Especial, así como a las escuelas del modelo de servicio de Edu-

cación Intercultural Bilingüe. En la edición 2026, los tres primeros puestos recibirán premios equivalentes a S/30 000, S/25 000 y S/ 20 000, respectivamente, que se ejecutan mediante la adquisición de bienes o servicios educativos para la institución.

Durante el periodo de ins-

cripción, que se inicia con la publicación de las bases, los postulantes contarán con soporte técnico, asesoría de voluntarios y canales virtuales (correo: labuenaescuela@gmail.com y en la web <https://empresariosporlaeducacion.org.pe/programas/labuenaescuela/> (FIN) NDP/ICI JRA

Dios quiere que leas su palabra y ores todos los días

## La Buena Semilla



No hay diferencia, por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios.

Romanos 3:22-23

Palabra fiel y digna de ser recibida por todos: que Cristo Jesús vino al mundo para salvar a los pecadores.

1 Timoteo 1:15

## ¿Qué me dice la Biblia?

La Biblia nunca fue tan difundida y traducida en tantos idiomas y dialectos como ahora. En muchos países está al alcance de todos los que desean leerla y escucharla. Pero, ¿cuál es nuestra actitud ante este Libro? ¿Qué tiene la Biblia más que otro libro?

A diferencia de todos los demás, nos pone directamente en contacto con Dios, quien se dirige así a cada lector. La Biblia nos revela la apreciación de Dios sobre nuestra vida. Declara que todos los hombres son pecadores y van hacia el juicio, hacia un futuro eterno lejos de él.

¿Qué debemos hacer al leer esto? Simplemente aceptar esta declaración de Dios, reconociendo que estamos en ese camino, que somos culpables ante él. Pero también debemos leer la continuación del texto para descubrir que Dios preparó el medio de salvación para nosotros, y creer simplemente en Jesucristo. Cada persona es responsable de aceptarlo.

Solo Jesús puede liberar del juicio a todo el que cree en él, y darle la vida eterna. Tomó nuestro lugar en la cruz, llevando el castigo que nosotros merecíamos debido a nuestros pecados. Jesucristo también nos dice: La voluntad de mi Padre es "que todo aquel que ve al Hijo, y cree en él, tenga vida eterna" (Juan 6:40). El amor de Dios quiso acercarse a mí. El poder de este mensaje y el impacto que tiene en mi vida me dan la convicción de que la Biblia es verdaderamente la Palabra de Dios.

Lectura: Números 32 - Lucas 9:1-20 - Salmo 87 - Proverbios 20:1

## <Receta> del Día



### Pescado con ajonjolí



#### Ingredientes:

- cáscara de 2 limones
- 1/2 tz. ajonjolí tostado
- 3 cdas. jugo de limón
- 6 filetes de pescado
- ralladura de 1 limón
- 1/2 cda. sillao
- 1 cda. kion
- 1 cda. mostaza
- 4 cebollitas chinas, parte verde, picadas
- 2 cdas. margarina
- sal y pimienta

#### Preparación:

Pique la cáscara de limón muy delgada, y blanquéela en agua hirviendo. Fría en margarina la cebollita china, la mostaza, el kion, el sillao y la ralladura de limón. Acomode los filetes de pescado en un recipiente refractario, sazónelos y báñelos con el jugo de limón. Vierta la salsa por encima y espolvoree el ajonjolí tostado. Lleve a horno medio por unos 10 minutos. Sirva con arroz blanco.

“Me pusieron la cruz”

## Santiago Ormeño reveló que sintió que lo maltrataron en el fútbol peruano



Santiago Ormeño reveló que la pasó mal jugando en un club de la Liga 1. Se trata de Real Garcilaso, ahora Cusco FC, en donde fue pedido por el entrenador Juan Reynoso,

a quien considera su mentor. "Debuté en Puebla en primera división, tuve algunos minutos. Después salió el 'Ojitos' y Juan Reynoso del equipo. Después me fui a presta-

mo a Cusco (Real Garcilaso) porque ahí fue el profe Juan", señaló. El delantero nacido en México y nacionalizado peruano contó que tuvo un proceso

de adaptación para jugar en el club imperial en la temporada 2019.

"Al profe Juan como que siempre le gusté, fue mi mentor y me arropó. Me fui a Cusco, pero fue trágica mi llegada porque llegué y eran 4 mil metros de altura. Yo venía de altura, pero tuve que adaptarme un par de semanitas para agarrar aire y ponerme bien", agregó.

Además, sostuvo que la salida de Juan Reynoso fue un punto de quiebre en su temporada, debido que le pusieron la cruz.

"Juego un partido y al siguiente partido lo corren al profe Juan Reynoso. A mí y a otro jugador que trajo el profe nos pusieron la cruz. Nos comenzaron a aburrir y era como que nosotros entrenábamos por separado, y no nos iban a tomar en cuenta. Yo pensaba que estoy apenas llegando y ya hay problemas", culminó Ormeño, que tras desligarse del cuadro imperial volvió al Puebla de México, donde fue dirigido nuevamente por Juan Reynoso.

## Con un penal polémico Sporting Cristal cayó 2-1 ante Palmeiras por la fecha 2 de la Copa Libertadores 2026



Palmeiras sufrió más de lo previsto para imponerse 2-1 al Sporting Cristal en un duelo en que el equipo brasileño superó los 500 goles en la Copa Libertadores y neutralizó la increíble volea del lateral argentino Juan González.

Los primeros minutos del choque hicieron presagiar un huracán de fuerza máxima contra los dirigidos por Zé Ricardo. Palmeiras acorraló al Sporting Cristal en su área, pero no tradujo todo ese caudal ofensivo en goles.

Tanto es así que al descanso lucía 1-1 impensable cuando Murilo se elevó más que nadie para poner en ventaja a los brasileños de cabeza y marcar el gol número 500 en la historia del Palmeiras en la Libertadores, tras una jugada de pizarra a la salida de un córner.

Antes del tanto del zaqueiro, Jhon Arias probó a Diego Enríquez desde lejos y vio como Leandro Sosa le sacaba un remate a bocajarro a pocos metros de la línea de gol.

La Máquina Celeste apenas cruzaba el centro del campo. Y en esas Enríquez intentó comerle segundos al reloj en cada jugada. Hasta tres veces se desplomó el guardameta sobre el césped del Allianz Parque en

los primeros diez minutos. Pero antes del descanso apareció Juan González para convertir un centro bombeado e inofensivo de Irven Ávila en una maravilla. El lateral argentino, de primeras, empalmó desde la frontal el servicio de su compañero y le salió un chut inapelable para los dos metros de altura de Carlos Miguel.

El golpe dejó tocados a los de Ferreira, que no empezaron tan inspirados el segundo tiempo. Sporting aguantaba y metía ya los primeros cambios antes de cumplirse el 60'. Enríquez volvió a bloquear un buen chut de Arias y Lutiger salvó un pase de la muerte de Andreas Pereira.

El VAR sonrió al cuadro limeño anulando un gol de 'Flaco' López por fuera de juego. Sin embargo, el VAR también fue el encargado de señalar un polémico penalti de Cuenca sobre Arthur Gabriel que transformó el delantero argentino.

Los peruanos, sin embargo, buscaron el empate y lo rozaron con un cabezazo franco de Mateo Rodríguez que desbarató Carlos Miguel. Primera victoria, aunque con dudas. Sporting va en serio.

### Malas noticias en La Victoria

## Alianza Lima dio a conocer la gravedad de la lesión de Federico Girotti



Malas noticias para Pablo Guede. Alianza Lima informó que Federico Girotti sufrió una lesión en el hombro durante el encuentro ante ADT por la fecha 10 del Torneo Apertura de la Liga 1 Te Apuesto 2026.

A través de un comunicado emitido en sus redes sociales, el cuadro de La Victoria indicó que el atacante tuvo una luxación del hombro izquierdo y que ya inició el proceso de rehabilitación.

"Tras someterse a los exámenes médicos respectivos, los resultados diagnosticaron una luxación posterior del hombro izquierdo", indicó el club en un inicio.

"Nuestro futbolista iniciará inmediatamente su proceso de rehabilitación bajo la supervisión del departamento médico del club. La institución brindará información actualizada sobre su evolución", finalizó el comunicado.

**¿Cuándo y dónde juegan Alianza Lima vs Cusco FC en vivo por la fecha 11 del Torneo Apertura**

**2026?**

El partido entre Alianza Lima vs Cusco FC se disputará el sábado 18 de abril en el estadio Alejandro Villanueva. El recinto tiene capacidad para 33 000 es-

pectadores.

**¿Dónde ver el Alianza Lima vs Cusco FC en vivo por TV?**

El partido entre Alianza Lima vs Cusco FC se podrá ver EN VIVO por TV a tra-

vés de L1 Max y FOX Deportes. Vía streaming, será transmitido por L1 Play. También podrás escuchar el partido EN DIRECTO por los 89.7 FM y 730 AM de RPP y Audioplayer.

**El Amigo Don Nahui** **BESOS INFECCIOSOS**

Quienes promocionan el beso, no sinceran los riesgos de contraer enfermedades que genera esta práctica afectiva. Conviene explicar los verdaderos riesgos para no correr riesgos que pueden resultar peligrosos. De tanto besar me contagiaron un mal que no quiero detallar. MARDONIO espera me explique todos los riesgos de esta práctica infecciosa.



**RESPUESTA:** Según los especialistas, en un beso íntimo de diez segundos se pueden transferir unos ochenta millones de bacterias. Aunque esto puede ayudar a algunas parejas de larga duración a diversificar sus bacterias bucales (incrementando su resistencia a otros microorganismos), el intercambio de saliva a menudo transfiere enfermedades.

El herpes labial es más comúnmente conocido como fuego en la boca. Se transmite por el contacto directo entre una zona infectada y una herida en la piel o una membrana mucosa. Un alto porcentaje de la población adulta tiene herpes oral, pero los síntomas no siempre son visibles. Los expertos estiman que cerca de un 20% de los nuevos casos de herpes genital están causados por esta cepa transmitida a través del sexo oral. Hay muchos tipos de virus que pueden causar meningitis viral, que es grave, pero no tanto como la meningitis bacteriana. La enfermedad se propaga de una persona a otra a través de las secreciones respiratorias. La polio es una enfermedad viral altamente infecciosa que afecta principalmente a los niños pequeños. El virus se propaga por el contacto oral o a través de comida o agua contaminadas. Las paperas son una infección viral que afecta a las glándulas salivales. Normalmente se propaga a través de la saliva de una persona infectada. La rubéola o rubeola es una enfermedad contagiosa causada por un virus transmitido a través de la saliva o la mucosa de una persona infectada. La gripe se transmite de una persona a otra, normalmente por la saliva expulsada al toser, estornudar o hablar. Una persona puede infectar a otra con el virus un día antes de mostrar los síntomas y hasta siete días después de contraer la enfermedad



**SUDOKU**

	4	1		5	7			
	7			1			6	2
	5				2		4	
4				8				
5		7				2		4
				7				3
	9			8			3	
6	3			2			5	
				9	4		1	2

	7		2		8		5	
9								4
		1	4		5	2		
	9		5	4	1		2	
	5						6	
	4		6	3	2		7	
		2	7		3	9		
6								2
	1		8		4			3

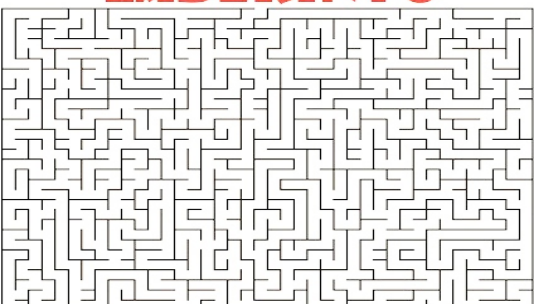
**pupi** **ahora**

**MEDIOS DE TRANSPORTE**

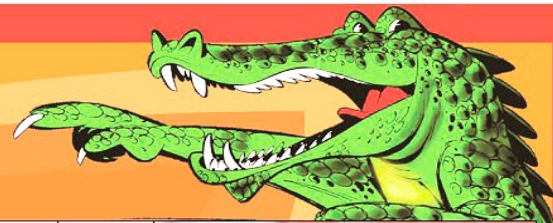
- AMBULANCIA
- AUTOBÚS
- AUTOMÓVIL
- AVIÓN
- BARCA
- BARCO
- BICICLETA
- CAMIÓN
- CARRUAJE
- FUNICULAR
- GLOBO
- HELICÓPTERO
- LANCHA
- METRO
- MOTOCICLETA
- SUBMARINO
- TELEFÉRICO
- TRANVÍA
- TREN
- TRINEO

F T O V U H E L I C P T E R B O V U H I S  
 A M B U L A N S A M O T O C I A C L E T U  
 T E O F I T S T H U T E L E F E R I C O B  
 Y T L A U F E U J I H C Y Z A V J C A J O  
 I R G O E L V E B F A H U E T R E Y H F T  
 U C A F C O R T E M F B J F J Y U F F A U  
 H O J I U F H J I V A H O Y M A C I U V A  
 A F C A R R U O J O Y R T J U H U T J Y V  
 U I F L E I N F T E H J I E Y J O R E O F  
 B A I C N A L U B M A V O N L M F A R H I  
 E V J U I J A H F T I H E Y O E V N E A J  
 G L O B C R F U E R L U N V F A F V H J C  
 S I F E B T A L F Y H B I C I C L I E T H  
 U A J H A V C L V N U L R T U E V A F A Y  
 B T V T R I F O U E J I T E L F E R H I C  
 M U F I C A M J A C F V A C R A B C I J E  
 A H Y O O T R A N B I A H E Y J N U F T H  
 R E T J U N Y A E H C N A L B A R C U R O  
 I O F A F U N I C U R U O L H A E V E J  
 M H E L I C O P T E R O V F T R I N E N U

**LABERINTO**



# ahora grama



**Clues and Answers:**

- MAÍZ PARA CHICHA: UVA SECA
- LUGAR DE DESCANSO: CESPED
- COMPUSO GRANADA: PATRIA DE ABRAHÁN
- OTORONGO
- VOCERO DE MOISÉS: ASESINADO POR AQUILÓN
- SAURÓPSIDO ESCAMOSO: SAURÓPSIDO ESCAMOSO
- AFLUENTE DEL DUERO: CUERNO
- PRENDA CORTA FEMENINA: CANTINA
- MAYOR PINTOR GRIEGO: TUMORES GLANDULARES
- E.E.U.U.: BOTÓN DE GRABACIÓN
- BOSQUE DE PINOS: ESTAÑO
- GENTILICIO DE OMÁN: ALOE
- MARSUPIAL SUBTERRÁNEO: PREFIJO ENFERMEDAD
- UBRE, MAMA: UN ENEMIGO DE SPIDERMAN
- VIDA (INGLÉS): Aclamación de alegría
- AVE GIGANTE EXTINTA: HACHA (INGLÉS)
- INDIOS DEL PARANÁ: DIGNATARIO MUSLIMÁN
- ENTREGÓ A JESÚS A LOS FARISEOS: NIQUEL
- DEPARTAMENTO PERUANO: DE ESTA MANERA
- MONEDA SERBIA: MONEDA SERBIA
- LA PINTURA O ESCULTURA: LESIONES CUTÁNEAS
- NÚMERO ATÓMICO 76: PELÍCULA COLOMBIANA
- PARLAMENTO JAPONÉS: CAUCE SECO
- YERNO DE MAHOMA: FINAL VERBAL
- BUFALO DEL TIBET: TUBÉRCULO DE LA INDIFFERENCIA
- PARLAMENTO JAPONÉS: SÍMBOLO DE CANADÁ
- ACÍDO RIBONUCLEICO
- YERNO DE MAHOMA: YERNO DE MAHOMA
- FINAL VERBAL
- PETATE JAPONÉS: CAPITAL DE YEMÉN
- VESTIDO LUJOSO: CAPITAL DE CANADÁ
- ACÍDO RIBONUCLEICO
- YERNO DE MAHOMA: YERNO DE MAHOMA
- FINAL VERBAL
- ARTÍCULO FEMENINO: EL APOSTÓLO PEDRO
- ESPECTÁCULO MATUTINO: CARILLÓN
- ANTORCHA
- GRIEGO AL MANDO DEL SITIO DE TROYA: REGLA, NORMA
- BERILIO E HIDRÓGENO

**ANUNCIE VENDA MAS**

**954949211**  
**976814796**

DIARIO AHORA

Horoscopo

**ARIES**  
Transitará una jornada realmente buena. Siempre y cuando sea optimista viendo el lado positivo a las cosas.

**TAURO**  
Momento justo para cambiar la forma a su vida. Intente explorar lo desconocido y encontrará el sentido a su existencia.

**GEMINIS**  
Necesitará aprovechar esta nueva etapa para llevar a cabo de forma exitosa los planes que tiene en mente hace tiempo.

**CÁNCER**  
La intuición que lo caracteriza lo guiará a la hora de tomar decisiones importantes. Siga sus impulsos y pronto verá los resultados.

**LEO**  
No de vueltas analizando tanto los problemas. Busque soluciones y aplíquelas de inmediato, de lo contrario, todo podría complicarse.

**VIRGO**  
Será una jornada donde tendrá que poner toda la atención a las cosas que son importantes para su vida.

**LIBRA**  
Será el momento de abandonar las experiencias pasadas y pensar en transitar una vida diferente, sin miedos y rencores.

**ESCORPIO**  
Deje de sentirse frustrado y triste en su vida. Intente buscar lo positivo en cada situación que haya transitado.

**SAGITARIO**  
Debería saber que lo primordial para alcanzar sus objetivos será estar siempre seguro de los deseos que tiene.

**CAPRICORNIO**  
Hoy intente buscar la felicidad y la satisfacción en lo que hace. Si hay personas que lo estorban, trate de distanciarse.

**ACUARIO**  
Durante la jornada, obtendrá la energía necesaria para poder emprender lo que siempre quiso. Vaya detrás del objetivo que más le interese.

**PISCIS**  
Probablemente en esta jornada se le presentará una situación y deberá buscar la solución a un conflicto. Trate de no involucrarse.



**"Me dejé llevar por la cólera": amiga de Reimond Manco le pide disculpas y revela que no quiso que se emita el programa**

Tras la infidelidad de Reimond Manco, el exfutbolista decidió tener un live en TikTok donde conversó con Maydiel, joven con la que tuvo conversaciones íntimas. Después de mostrar las imágenes, Magaly Medina se mostró decepcionada de Manco ya que, cuando lo en-

trevistó en su podcast el año pasado, pensó que había cambiado: "Nos dijo: 'Si ustedes no quieren este material, se lo voy a regalar a otro programa'. Así que esta noche decidimos sacarlo porque, ciertamente, el material es de alto voltaje. Si tú eres un hombre de familia,

fiel a tu esposa, no andas pi-diéndole ni enviándole tu 'pack' a otra persona (...). Eso ya es traición", comentó. Amiga de Reimond Manco revela que no quiso que emitieran el programa

Después de que saliera el reportaje en Magaly TV La Firme, Maydiel y Reimond Manco hicieron un live en TikTok donde se mostró arrepentida por todo lo que dijo en la entrevista.

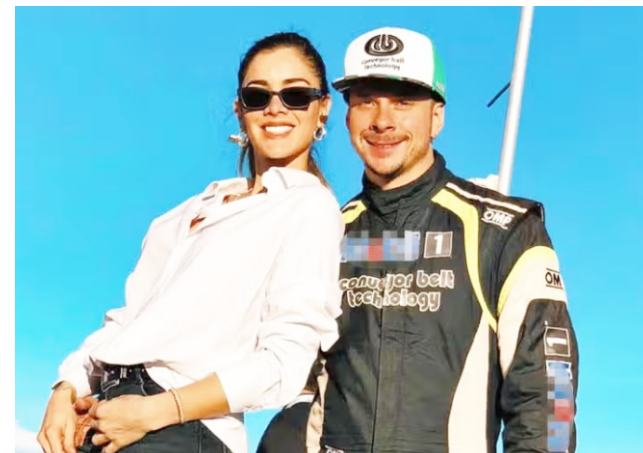
En la conversación, el exfutbolista contó que la mujer se había comunicado con los encargados de la producción para que no lo emitieran.

"Obviamente intentaste parar el reportaje, pero lo que me pareció raro es que ellos hagan caso omiso a tú decir que no dabas autorización, incluso de una manera prepotente te dijeron: 'No, este, eso ya está'. Y eso me pareció bajo de parte de ellos, de no saber que hay personas de por medio que pueden herirse", dijo.

Asimismo, Maydiel reveló que le había escrito "desde la cabeza hasta otros rangos", refiriéndose a los responsables de Magaly TV La Firme para que lo publicaran, pero recibió una respuesta negativa.

"Fui clara, que no deseaba, que estaba desistiendo, que no autorizaba, fue la palabra que usé, en que nada de esto se emita. Ni todo lo que envié hace dos meses, porque, repito, eso fue hace dos meses, ni tampoco la entrevista que di. Reaccioné, entré en razón, mi familia también se enteró".

**Korina Rivadeneira dedica mensaje de cumpleaños a Mario Hart en medio de rumores de separación**



Mario Hart cumplió 39 años el último martes y, como es habitual, recibió numerosos saludos en sus redes sociales de seguidores, amigos y familiares. Sin embargo, fue el mensaje de su esposa, Korina Rivadeneira, el que más llamó la atención, especialmente por los crecientes rumores de su separación.

Hace unas semanas, la pareja volvió a protagonizar titulares en la prensa de espectáculos debido a las especulaciones sobre un posible distanciamiento. Diversos programas señalaron incluso que ya no vivirían juntos y que habrían decidido poner en venta la casa que compraron en el distrito limeño de Chorrillos.

**El saludo de cumpleaños de Korina Rivadeneira a Mario Hart**

Durante la celebración, el piloto compartió un post en sus redes sociales con fotografías de su infancia y, a modo de retrospectiva, se dedicó un mensaje motivador.

"¡Llegaron los 39, chiquillo! Sigue haciendo las cosas con la misma determinación

y pasión que le pones a lo que te propones. ¡Sigue con la misma fuerza y que nada te derrumbe! Y, sobre todo, disfruta cada minuto, que el tiempo vuela. 15/04 Gracias, Dios mío, por todas tus bendiciones", escribió.

Hart también compartió en sus historias de Instagram los saludos de sus seres que-

ridos; sin embargo, el mensaje de Korina Rivadeneira pasó a convertirse en un titular debido al contexto.

"Feliz cumpleaños, campeón de campeones. Que Dios te siga dando bendiciones y que seas muy feliz", publicó la modelo venezolana junto a una fotografía del piloto.



CAMILA



**Felicidades para la señorita ASHLY JAEL VALLES GARCIA, quien ingresó al Instituto Superior Pedagógico en la Provincia de Lamas como profesora de nivel Inicial, ocupando el puesto 16 de 100 postulantes, los padres BALMES VÁLLES Y SILVIA GARCIA se sienten orgullosos de tener una hija muy aplicada, así como de sus hermanos JULIO Y JADE VALLES GARCIA, familiares y amigos le desean éxitos en su carrera magisterial. Juan Arévalo Puyo**

**SUSCRIPTORES**

Se parte de nuestro grupo de suscriptores y te enviamos tu diario virtual



INFORMES: ☎ 918 684 169