



PASA PORTE



Buenos Aires

Efigie de Evita Perón es la imagen de la ciudad.



Tacna

El Museo Ferroviario Nacional.



Chifa

La fusión de la cocina peruana y china.



Papaya

Propiedades para mejorar la salud.

CRONOPIO

HISTORIAS, CRÓNICAS Y TRADICIONES.



HUACO INCA. Recientemente la cancillería peruana entregó al Ministerio de Cultura diversas piezas que se logró repatriar de distintos lugares del mundo y que forman parte de la gran riqueza cultural peruana. Entre estas piezas, figuran algunas de origen inca que fueron robados o "prestados" hace varios años y que no las devolvían al Estado peruano.



PINTURA ANDINA. Diversos artistas han plasmado en el lienzo escena de la vida campesina en el Perú. Pintores que distintas ciudades expresan lo que se llama la "vida común del campesino". Entre estas obras, encontramos en el Hotel Presidente de Huancayo, algunas obras firmadas por "J. Lindo R.", uno de los tantos difusores de la cultura andina.



EL FESTEJO. El festejo es la danza representativa del negro criollo en la costa peruana. Los instrumentos musicales para esta danza debieron ser originalmente tambores de cuero, el que luego se reemplazaron con el cajón y la maraca por la quijada de burro, agregándole guitarra acústica y canto. Fue creado por habitantes africanos que fueron traídos al Perú del Congo, Angola y Mozambique, durante el siglo XVII por los conquistadores españoles para realizar trabajos agrícolas,



DANZA CUSQUEÑA. El Cusco tiene diversas danzas típicas y regionales que son expresiones culturales con gran vitalidad, por lo que se dice que no hay celebración sin bailarines, especialmente las fiestas patronales, de alto matiz religioso, las del ciclo productivo, carnavales, aniversarios y fiestas privadas. Hay muchísimas danzas, algunas de las cuales también se ejecutan también en otros departamentos. Cada una de las danzas cusqueñas tienen grupos estables o cuadrillas, cuyos miembros suelen pertenecer a ellas por devoción a alguna virgen o santo, cada cuadrilla tiene un caporal que organiza las actividades del grupo.



TUMBA ANARQUISTA. La tumba del escritor Manuel González Prada en el Cementerio Matías Presbítero Maestro, cuyo nombre completo fue José Manuel de los Reyes González de Prada y Álvarez de Ulloa. Fue ensayista, pensador, anarquista y poeta peruano. Fue la figura más discutida e influyente en las letras y la política del Perú en el último tercio del siglo XIX. Nació en 1848 y murió en 1918. Formado en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, escribió "Páginas libres", "Baladas peruanas", "La anarquía", "Nuestros indios", entre otras.



Suplemento especializado del periódico CERTEZA, editado en Lima, Perú.
Web: www.certeza.pe / Email: csanchez@microfinanzas.pe
Telf.: 01 4856226 - 949172202
Web: www.certeza.pe | Email: diariocerteza@gmail.com

Director: César Sánchez Martínez
Editor General: Héctor Kuga Carrillo
Redactora: Ruth Vera Castillo
Columnistas: Alfonso Muñoz Canales, Ricardo Ochoa Alburquerque,
Eduardo Gil Mora, Janet Mogollón Pérez, Piero Mogrovejo Guevara.
Corresponsales: Martín Páez Molina (Buenos Aires),
Regina Sánchez (Montevideo)

TREN RECORRÍA RUTA ENTRE TACNA Y EL PUERTO DE ARICA

Museo Ferroviario



El Museo Ferroviario Nacional que se encuentra en la histórica y peruanísima ciudad de Tacna, en la esquina de la avenida Gregorio Albarracín 402 y avenida 2 de Mayo fue la sede del primer servicio que se brindó de Tacna hacia Arica cuando era territorio peruano, e inicialmente se llamaba la Estación de Tacna, construida antes de la guerra con Chile. Se inauguró el 1 de enero de 1857 y como museo en 1978.

Sirvió para el traslado de las personas entre la ciudad de Tacna y el puerto de Arica, construida por mandato del Congreso según una ley del 18 de diciembre de 1851 y promulgada por el entonces presidente de la república, Rufino Echenique. Cubría una distancia aproximadamente de 60 kilómetros. Desde 2014, el gobierno regional de Tacna administra el ferrocarril Tacna-Arica.

El Museo Ferroviario Nacional de Tacna es un museo ferroviario que está situado en la ciudad de Tacna. El museo está principalmente dedicado a la historia del Ferrocarril Tacna-Arica. Montado en la antigua estación ferroviaria Tacna-Arica, el lugar es particu-

larmente atractivo porque se conserva casi intacto, con muchos elementos de la segunda mitad del siglo XIX, época en la que se construyó. La muestra proporciona al viajero una idea del proceso histórico del ferrocarril.

El museo se encuentra en la estación del ferrocarril Tacna-Arica. El servicio de trenes se inició en 1857. La estación diseñada por el ingeniero Walter Evans fue declarada monumento histórico. Es muy característico el arco con torre del reloj.

El Museo Ferroviario Nacional de Tacna cuenta con 3 salas: Histórica Documental, Perú y Tacna-Arica. Además, la colección del museo cuenta con documentos, fotografías, piezas y maquinaria del ferrocarril Tacna-Arica.

En las vías y galpones se encuentran cuatro locomotoras de vapor, fabricadas por Baldwin y Alco, así como tres coches de pasajeros, de madera, de bogies, automotores y otros vehículos ferroviarios. En la actualidad, lo están remodelando.

ES LA MÁS ANTIGUA DE BUENOS AIRES FUE FUNDADA EN 1785

Mi Buenos Aires querido

La capital de Argentina es una de las principales ciudades del mundo. Ahora es la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Solamente la ciudad tiene más de tres millones de habitantes, que sumado al llamado Gran Buenos Aires, se le debe agregar unos 15 millones de personas más.

La ciudad de Buenos Aires tiene oficialmente 48 barrios, entre los que sobresalen Retiro, Recoleta, Puerto Madero, Boedo, Monserrat, Belgrano, Caballito, Colegiales, Núñez, La Boca, Agronomía, Almagro, Chacarita, Palermo, San Telmo, Vélez Sarsfield, Villa Real, Villa General Mitre, etc.

El tiempo de demora del Perú a Argentina, dependerá del tipo de avión que se utili-

ce. Del Aeropuerto Internacional "Jorge Chávez" del Callao al Aeropuerto Internacional "Ministro Pistarini" (conocido como aeropuerto de Ezeiza) demora entre 3.5 y 4.5 horas.

Los precios de alojamiento también varían. Hay desde US\$ 20.00 en hostales compartidos hasta unos US\$ 200.00 la noche en hoteles 5 estrellas. Los precios pueden subir o bajar dependiendo la temporada.

En torno a la alimentación, es casi como el Perú. Se puede comer en patios de comida, locales de comidas rápidas o restaurantes especializados. El precio variará entre US\$ 8.00 y US\$ 40.00, dependiendo del local y barrio. La moneda es el peso

argentino y un dólar equivale a 17 pesos. Los costos de movilidad también varían. Los taxis usan taxímetros.

Entre los lugares que se pueden visitar están los barrios de clase alta como Puerto Madero y Recoleta. Luego los de clase media como Retiro y en el centro de la ciudad, Monserrat y San Telmo.

Lugares para visitar y tomarse fotos están: Teatro Colón, Obelisco, Librería "El Ateneo", estatua de Mafalda en San Telmo, Caminito en el Barrio de La Boca, estadio "Alberto J. Armando" conocido como la "Bombonera", Café Tortoni, Restaurante "Siga la vaca" en Puerto Madero, Café "La Biela" en Recoleta, Centro Cultural de Recoleta, Cementerio de Recoleta, y avenidas 9 de Julio y Corrientes.





ES LA COMIDA FUSIÓN MÁS POPULAR EN EL PERÚ

El chifa

Más de uno ha ido alguna vez a comer comida china, aquí se conoce popularmente como chifa, pero muy pocos saben de su historia y origen.

Desde cuando en octubre de 1849, setenta y cinco trabajadores chinos procedentes de Guangdong desembarcaron en las costas de Perú, el número de ciudadanos chinos o de ascendencia china ha crecido hasta los 3 millones, de los cuales aquéllos procedentes de Guangdong suman un 90 por ciento.

Allí crearon una espléndida cultura culinaria china, y hoy en día, el número de restaurantes chinos en todo el país asciende a los 8,000. Tan solo la capital, Lima, cuenta con más de 6,000. En el vocabulario peruano, la

cocina china se conoce como "chifa", y ya se ha convertido en un estilo culinario muy arraigado en la cultura del país, como parte de la vida de sus ciudadanos.

En esos pequeños negocios no solo se recrearon platos chinos, como el célebre arroz chaufa, sino que se crearon potajes que hoy son emblema nacional, como el lomo saltado, que tiene sus orígenes en el "lomo revuelto con verduras chinas" pero elaborado con productos peruanos, el tallarín saltado, el arroz chaufa, el wamtán frito, el cerdo con piña, pollo chijaukay o el aeropuerto, entre otros. El chifa es la comida fusión más popular que existe en el Perú.

Tienen su propia sazón, forjada en el mestizaje que incorpora a los sabores asiáticos como el sillao, kion, jengibre y tamarindo

que, fusionados con los sabores del Perú como salsas de aji, jugo de lima, culantro, nace u producto de la mezcla de la milenaria comida china con también ingredientes peruanos agregados como el pisco y el aji limo entre otros.

Desde 1890 cronistas como el alemán Ernest W. Middendorf, aseguran que era impresionante ver la cantidad de tiendas chinas que había en Lima, y cuyo mayor atractivo era el tener precios más baratos que los de sus competidores. También habla sobre los entonces incipientes restaurantes de comida china, que a pesar de ser "una comida de raros olores y muy colorida" ya comenzaba a gozar de la preferencia en el paladar del público peruano. Charles Wiener, unos años antes, en 1880, había descrito cómo él observaba que se

estaba instalando "una pequeña China en Lima".

Por esos años la calle Capón no era solamente la cuadra siete del jirón Ucayali, sino que también comprendía la actual cuadra seis (frente al Mercado Central). El barrio chino en la actualidad comprende las calles Paruro (8, 9, 10 y 12), Junín (11 y 12), Andahuaylas (6 y 7), Miró Quesada (cuadras 7 y 8), Huallaga (cuadra 7), Ucayali (6 y 7) y Huanta (cuadra 9). En estos lugares se encuentra la mayor parte de los negocios, asociaciones y templos de la colonia china. "Los primeros pobladores chinos de la zona querían establecer comercios o negocios cercanos al mercado que les permitieran subsistir en su nueva patria. Como muchos de ellos se habían desempeñado como cocineros (siguien-

do la tradición china de ser el varón el que cocina) y algunos habían trabajado con familias acomodadas para ejercer este oficio en residencias limeñas, no fue raro que comenzaran a abrir pequeñas fondas en donde expendían comida china adaptada al paladar peruano. Ese fue el inicio del "chifa". El nombre de Chifa viene de las palabras "Chi" y "fan" que significa "Comer arroz". Esta comida se fue haciendo conocida, de modo que se le vio como una oportunidad de negocio y se empezaron a abrir restaurantes.

Actualmente, el Chifa ha sido reconocido en todo el mundo por su gran sabor. La expansión de este estilo de comida fue tan grande que traspasó fronteras y se puede encontrar en lugares como Brasil, Argentina, Chile, EE. UU. y España.

La papaya es una fruta tropical originaria de Centroamérica que cuenta con muchas propiedades beneficiosas para la salud. Tiene una forma ovoide, la piel es de color amarillo-verdoso y en su interior abundan semillas negras, brillantes y picantes. Posee una pulpa rojiza muy jugosa similar a la del melón y de sabor dulce y suave.

Es rica en papaína, la enzima que otorga a esta fruta multitud de propiedades muy interesantes para la salud. La fruta crece en un árbol, denominado Papayo, que puede alcanzar hasta diez metros de altura. Tiene el tronco hueco y carece de ramas; la espesa copa está formada únicamente por las hojas. Todas las papayas cuelgan de las axilas de las hojas; algunas son grandes y alargadas y otras son más pequeñas y parecen una pera achatada. La papaya es una fruta que tan sólo tiene 39 calorías por cada 100 gramos. Una ración de papaya aporta menos calorías que una manzana y el doble de betacarotenos. Además, al ser rica en potasio y

tener un bajo contenido en sodio evita la retención de líquidos, resultando una fruta adecuada para adelgazar. La papaya inicialmente tiene un color verde y con el tiempo de maduración va obteniendo su color característico amarillento con pequeñas manchas marrones.

Tiene una piel suave y fina que la convierte en una fruta frágil y perecedera, siendo por ello conveniente meterla en el frigorífico en su momento de óptima maduración para poder conservarla durante una semana más.

Si, por el contrario, tiene color verde, es porque aún no se encuentra madura, para lo que debemos dejarla a temperatura ambiente hasta su madurez. Lo ideal para consumir la papaya es fría porque es cuando tiene su mejor sabor. Cuando se vaya a servir, hay que cortarla por la mitad con un cuchillo, sacar las semillas negras de su interior con cuchara y desecharlas. Después se debe enjuagar con agua para eliminar cualquier sabor de las semillas y, finalmente, se puede coger con una

cuchara la pulpa y así disfrutar de esta exquisita fruta tropical. Además, para realzar su sabor natural se puede verter sobre la papaya zumo exprimido de limón o lima. El batido de papaya y el zumo de papaya son una forma igualmente excelente de tomar esta fruta. También se puede tomar como complemento para ensaladas, mariscos, jamón, pescados y aves.

BENEFICIOS

La papaya contiene papaína, una enzima exclusiva de esta fruta que ayuda a digerir mejor las proteínas, favoreciendo el sistema digestivo. Además, la papaína tiene una capacidad como cicatrizante y antiinflamatorio para personas que sufren úlceras, gastroenteritis o colon irritable. Gran aporte nutricional, pues está compuesta por vitaminas B, C, antioxidantes y minerales tales como el potasio que favorecen la salud de los músculos. Alto aporte en fibra que ayuda a mejorar el tránsito intestinal y a regular los niveles de colesterol y azúcares. Está considerada como un buen

laxante, disminuyendo el estreñimiento.

Su vitamina B ayuda a nuestro sistema nervioso, y el licopeno impide la oxidación del colesterol, útil para evitar ataques cardíacos. La papaya se usa habitualmente en el mundo de la cosmética para mejorar la belleza del cabello y la piel por sus cualidades hidratantes, regenerativas y exfoliantes.

Por su alto contenido en Betacaroteno es una fruta que favorece y mantiene el bronceado de nuestra piel. Asimismo, previene la aparición de quemaduras.

Por su contenido en vitaminas y antioxidantes combate la aparición de manchas en nuestro cuerpo. Contiene fibrina, que es una sustancia fácilmente asimilable y valiosa que ayuda a la coagulación de las heridas internas y externas.

La papaya cuenta con licopeno, un antioxidante que ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro. Ayuda a prevenir

la formación de gases y elimina las lombrices intestinales gracias a los alcaloides que posee. El consumo de esta fruta está recomendado para prevenir la deficiencia de vitamina A, una causa de ceguera infantil en los países tropicales y subtropicales en desarrollo. Es también ideal como alternativa para tratar eccemas y el acné. Es una fruta especialmente recomendada para los fumadores. La ingestión de una papaya supera la dosis necesaria de esta vitamina que requieren los fumadores (alrededor de 120 mg diarios).

Su alto contenido en vitamina C convierte a esta fruta en un buen recurso para aumentar la fertilidad en los hombres. Sin embargo, la papaína inhibe la producción de estrógenos por lo que no es recomendable para la fertilidad de las mujeres. De su interior se puede extraer quimio papaína, útil para el tratamiento de hernias discales. No se aconseja su consumo en mujeres embarazadas y niños menores de 2 años por no recomendarse el consumo de papaína en estos periodos.

TIENE PROPIEDADES BENEFICIOSAS PARA LA SALUD

La papaya





MICROFINANZAS

PERIODISMO LIDER EN AMÉRICA LATINA

Separa tu Pauta Publicitaria Anual 2019

wquiroz@microfinanzas.pe

WhatsApp: +51 955573812



www.microfinanzas.pe