



AÑO 3 | N° 3

## GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES

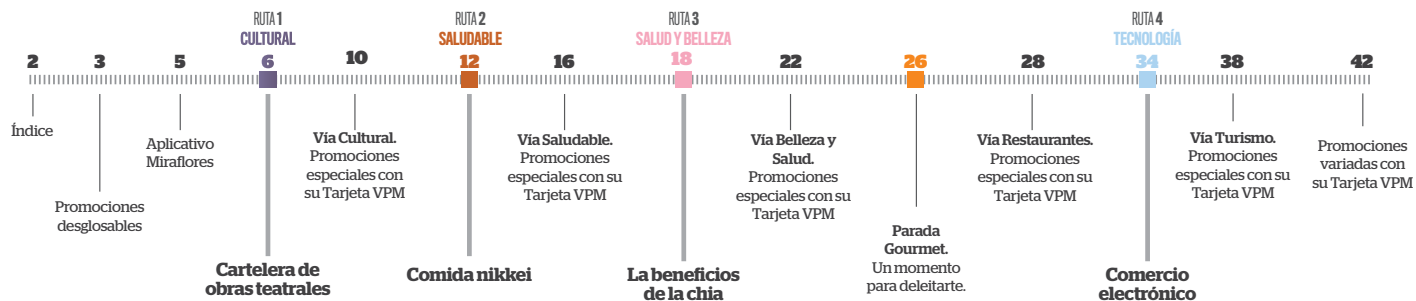


**mira  
flores**  
en tu corazón



# PROMOVEMOS LA CULTURA EN MIRAFLORES

CARTELERA • SALUD • BELLEZA • RESTAURANTES • TURISMO • VARIOS



Los beneficios y/o promociones vertidas en esta guía tendrán vigencia hasta el 31 de marzo de 2015, salvo que la publicidad indique lo contrario. Las fotos publicadas son de propiedad de los establecimientos afiliados. Es de absoluta responsabilidad de cada establecimiento afiliado, las operaciones de venta en general que realice con ocasión de estas promociones conforme a sus actividades. En consecuencia, la Municipalidad de Miraflores y Servicios Globales Corporativos S.A.C. no tendrán ninguna obligación ni responsabilidad de índole económica, fiscal, tributaria, laboral ni de ninguna clase, derivada de éstas. Asimismo, es de responsabilidad de cada establecimiento afiliado la calidad, características y estados de los bienes y/o servicios que ofrecen; en consecuencia, cada establecimiento afiliado será responsable por los daños que por su acción u omisión en el desarrollo de sus actividades ocasione al cliente.



**2x1**

EN FRAPPÉ OREO

DISFRÚTELO SOLO CON SU TARJETA VPM



vpm vecino puntual miraflorentino

**20%** dscto.

EN EL TOTAL DE SU COMPRA

DISFRÚTELO SOLO CON SU TARJETA VPM



vpm vecino puntual miraflorentino

**30%** dscto.

EN CONSUMO A LA CARTA

DISFRÚTELO SOLO CON SU TARJETA VPM



vpm vecino puntual miraflorentino

**30%** dscto.

EN TODA LA CARTA

DISFRÚTELO SOLO CON SU TARJETA VPM



vpm vecino puntual miraflorentino

**20%** dscto.

EN TEXTIL HOMBRE, MUJER E INFANTIL SOBRE PRECIO DE ETIQUETA

(NO INCLUYE ROPA DE MARCAS EN CONSIGNACIÓN. VÁLIDO SOLO EN RIPLEY MIRAFLORES)

DISFRÚTELO SOLO CON SU TARJETA VPM



vpm vecino puntual miraflorentino

LLÉVESE ESTAS PROMOCIONES ADONDE VAYA

DESGLÓSE LOS CUPONES Y PRESENTE SU TARJETA VPM

vpm vecino puntual miraflorentino



#### Miraflores

Esquina de Shell con Los Pinos  
Telf.: 510-5100  
anexo 2732-2727-5821  
[www.ripley.com](http://www.ripley.com)

Promoción válida solo en Ripley Miraflores del **01/03/14 al 28/02/15**. Stock mínimo 3 unidades por producto. Fotos referenciales. 20% de descuento válido en textil hombres, mujeres e infantil sobre precio de etiqueta. No acumulable con otras promociones, no concesionarios, ni consignaciones. Para cambios o devoluciones de su compra puede acercarse a cualquiera de nuestras tiendas con la prenda en buen estado y sin señales de uso, presentando boleta, etiquetas y empaques originales dentro de los 7 días de adquirida. Aplican con cualquier medio de pago. Los descuentos y promociones indicados en este encarte no aplican para compras en tienda virtual Ripley: [www.ripley.com.pe](http://www.ripley.com.pe).

Para mayor información acercarse a tiendas Ripley.



#### San Miguel

Av. Brígida Silva Ochoa N° 226.  
Telf. 751-6935  
[www.wakagrill.com](http://www.wakagrill.com)

Descuento máximo de S/. 100 por mesa. No válido para domingos, feriados ni días festivos. No aplica para bebidas ni licores. Válido con cualquier medio de pago. Promoción aplica solo con la entrega del cupón y la presentación de su tarjeta VPM.

Aplica una promoción por mesa. No acumulable con otras promociones. Promoción válida hasta el 31 de marzo de 2015.



#### San Isidro

Av. Guillermo Prescott N° 415.  
Telf. 715-6340

#### San Isidro

Av. Conquistadores N° 299.  
Telf. 221-8327

#### San Miguel

Av. La Mar 2311.  
Telf. 715-5418

#### La Molina

Av. Javier Prado Este N° 5335.  
Telf. 715-5320  
[www.senorlimon.com](http://www.senorlimon.com)

Descuento máximo de S/. 100 por mesa. No válido para domingo, feriados ni días festivos. No aplica para bebidas ni licores. Promoción aplica solo con la entrega del cupón y la presentación de su tarjeta VPM. Aplicable para un solo cupón por mesa. No acumulable con otras promociones. Válido con cualquier medio de pago. Promoción válida hasta el 31 de marzo de 2015.



#### Miraflores:

Av. Alfredo Benavides N° 1791.

#### Miraflores:

Av. Oscar R. Benavides ( Ex Av. Diagonal) N° 140.  
Teléfono: 700-0505  
[www.mcdonalds.com.pe](http://www.mcdonalds.com.pe)

Imagen referencial. Promoción válida de lunes a domingo solo en McDonald's Pacífico y Benavides-Aurora, entregando este cupón. No válido el 14 de Noviembre. El descuento es válido al total de la compra. No válido con otras promociones. No válido en cumpleaños. Consumo mínimo S/. 10. Promoción válida hasta el 31 de marzo de 2015.



#### Miraflores:

Av. Alfredo Benavides N° 1791.

#### Miraflores:

Av. Oscar R. Benavides ( Ex Av. Diagonal) N° 140.  
Teléfono: 700-0505  
[www.mcdonalds.com.pe](http://www.mcdonalds.com.pe)

Imagen referencial. No válido el 14 de noviembre. Promoción válida de lunes a domingo sólo en McCafé Pacífico y Benavides -Aurora, entregando este cupón. No válido con otras promociones. Promoción válida hasta el 31 de marzo de 2015.



SERVICIO	EVENTOS POR AÑO	MONTO MÁXIMO DE COBERTURA GRATIS HASTA S/. 300.00
<b>ASISTENCIA EN EL HOGAR</b>	<b>MÁXIMO DE EVENTOS</b>	
Envío y pago de cerrajero por emergencia.	5 eventos	S/. 300.00
Envío y pago de gasfitero por emergencia.	5 eventos	S/. 300.00
Envío y pago de electricista por emergencia.	5 eventos	S/. 300.00
Envío y pago de vidriero por emergencia.	5 eventos	S/. 300.00
Referencia y coordinación de técnicos para reparación de aire acondicionado.	Sin límite	
Referencia de técnicos en su localidad para mantenimientos en general.	Sin límite	
Servicio de envío de medicamentos a domicilio.	Sin límite	
<b>ASISTENCIA MÉDICA</b>	<b>Máximo de eventos</b>	
Traslado médico terrestre (ambulancia). -Por accidente. -Enfermedad grave.	4 eventos 4 eventos	S/. 450.00 S/. 450.00
Fono médico 24 horas.	Sin límite	
Envío y coordinación de médicos a domicilio por emergencia.	Sin límite	S/. 30.00 (co-pago)
Referencia de médicos especialistas, clínicas y hospitales.	Sin límite	
<b>SERVICIO DE REFERENCIA Y COORDINACIÓN EN LIMA</b>	<b>Máximo de eventos</b>	
Referencia y coordinación de floristería.	Sin límite	
Referencia y coordinación de cerrajería. (Por extravío o pérdida de llaves del auto).	Sin límite	
Referencia y coordinación de restaurantes.	Sin límite	
Referencia y coordinación de centros culturales. (cartelera de teatros, cines y museos).	Sin límite	
<b>ASISTENCIA LEGAL</b>	<b>Máximo de eventos</b>	
Asistencia legal en caso de robo de domicilio.	4 eventos	S/. 150.00
Asistencia legal en caso de accidente de tránsito.	4 eventos	S/. 150.00
Asesoría legal vía telefónica en materia civil, penal y familiar.	Sin límite	



CARTELERA DE OBRAS  
**TEATRALES**

*Disfruta de un buen espectáculo*

## APRENDA A SER INFIEL.

Se trata de una hilarante comedia escrita por Ray Cooney y John Chapman, cuyo título original es "Sé infiel y no mires con quién". La obra presenta la historia de un matrimonio de 14 años conformado por Philip y Joanna Markham, quienes atraviesan una serie de situaciones (y tentaciones) que ponen a prueba su amor, gracias a la influencia de una pareja de amigos. Henry y Lynda Farrel son los esposos que hacen que los Markham piensen seriamente en vivir romances extramatrimoniales. Una serie de enredos entre los cuatro hará que ambas parejas protagonicen episodios llenos de comicidad y picardía.

**Reparto:** Julián Legaspi, Olga Zumarán, Marcelo Oxenford, Natalia Salas, Luigi Carbajal, Germán Loero, María Fe Valega, Giannina Alves, Alondra Quiroz.

**Funciones:** Del 2 al 30 de noviembre.

**Horarios:** De jueves a lunes, a las 8:00 p.m.

**Venta de entradas:** Teleticket y en la boletería del teatro.

**Lugar:** Teatro Canout. Av. Petit Thouars N° 4550, Miraflores.



## MARÍA JULIA Y EL ÁRBOL GALLINERO.

Inspirada en el cuento del mismo nombre, escrito por Erika Stockholm, quien también forma parte del reparto. Se trata de una obra dirigida a los niños, que divierte pero también enseña acerca de temas como las relaciones entre hermanos, la tolerancia y las soluciones creativas a los problemas cotidianos, así como la adopción y la familia. Completan el reparto Camila Abufóm, Jorge Armas, Gabriel Iglesias, Nidia Bermejo y Natalia Salas.

**Reparto:** Camila Abufóm, Jorge Armas, Gabriel Iglesias, Nidia Bermejo, Natalia Salas, Erika Stockholm.

**Funciones:** Del 11 de octubre al 7 de diciembre.


**Horarios:** Sábados y domingos a las 4:00 p.m.

**Venta de entradas:** Teleticket y en la boletería del teatro.

**Lugar:** Teatro Británico, jr. Bellavista N° 527, Miraflores.







## LA CAUTIVA.

La cautiva, dirigida por Chela de Ferrari, esta obra de Luis Alberto León cuenta la historia de una niña asesinada en Ayacucho durante los años 80, en la brutal época de mayor actividad terrorista del país. La niña es María Josefa, quien al ser atendida en un centro médico escapa por un momento de la muerte para saber lo que le pasó y quiénes la lastimaron.

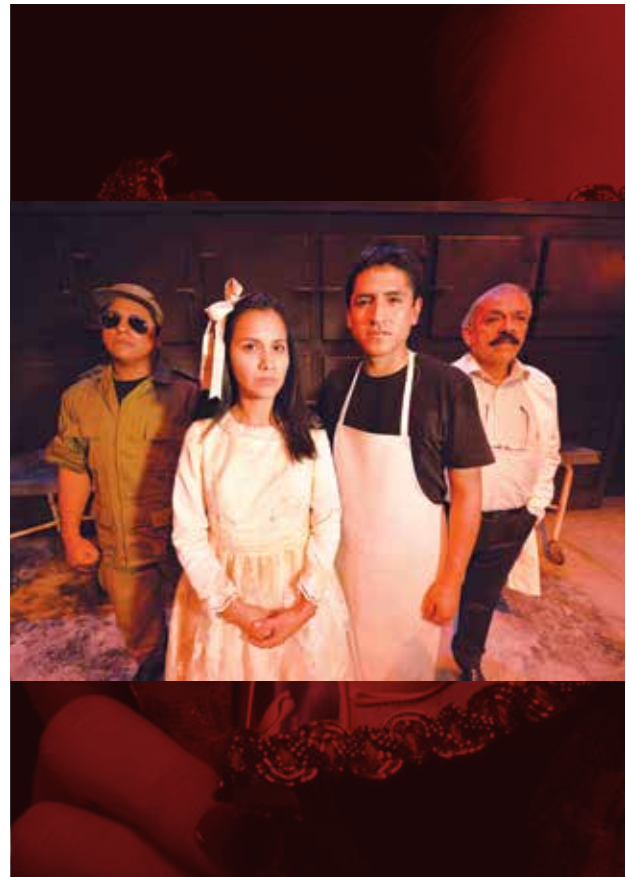
**Reparto:** Chela De Ferrari, Nidia Bermejo, Alain Salinas, Carlos Victoria, Emilram Cossio, Jesús Tantaleán y Rodrigo Rodríguez.

**Funciones:** Del 23 de octubre al 16 de diciembre.

**Horarios:** De jueves a domingo a las 8:00 p.m.

**Venta de entradas:** Teleticket y en la boletería del teatro.

**Lugar:** Teatro La Plaza, C.C. Larcomar, calle Malecón de la Reserva N° 615, Miraflores.



# Cultural



**2x1**

**Al titular, para todos los espectáculos de la temporada del C.C. Ricardo Palma\***

**Miraflores.**  
Av. Larco N° 770.  
Telf. 617-7265  
cultura@miraflores.gob.pe



\* No se aplica sobre entradas para niños y/o estudiantes. Se entiende por espectáculos de temporada aquellos que se realizan por un periodo mínimo de seis fechas. Promoción válida solo en la boletería del Centro Cultural Ricardo Palma. Solo para pagos en efectivo y moneda nacional. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**GRATIS**

**En circuitos turísticos peatonales\***

**Miraflores.**  
Av. Larco N° 770.  
Telf. 617 -7285/ 617 -7259  
turismo@miraflores.gob.pe



\* No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**20% dscto.**

**"Frankenstein" - precio especial residentes de Miraflores\***

**Miraflores.**  
Parque Salazar s/n interior 211,  
Centro comercial Larcomar.  
Telf. 620-6400/ 620-6404  
<http://teatrolaplaza.com/>



\* Precio especial residentes de Miraflores. Promoción válida de sábado y domingo. Precio de entrada regular a S/40. Promoción válida presentando DNI. Cupo máximo por persona: 2 entradas. Sujeto a disponibilidad de sala. El pago deberá ser en efectivo. Promoción válida solo en la boletería del Teatro La Plaza en Larcomar. Horario de atención: lunes a viernes de 2:00 pm. a 10:00 pm, sábados y domingos de 1:00 pm. a 9:00 pm. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



Disfrute los beneficios,  
de su Tarjeta VPM.



**INGRESO  
LIBRE**

**LA  
ESTACION  
Barranco**

Para los diversos  
eventos: obras teatrales  
y conciertos de acuerdo  
a la temporada.

Barranco.  
Av. Pedro de Osma N° 112.  
Telf. 247-0344 / 477-5030  
www.laestaciondebarranco.com

\* Promoción válida solo con previa reserva (24 horas de anticipación) y de acuerdo a disponibilidad de espacio. Aplica solo con el consumo mínimo asignado para cada fecha de acuerdo con el espectáculo que se presente en La Estación (consulta vía telefónica). Mínimo de cupos por función: 6 personas. Promoción no aplica para conciertos internacionales, Año Nuevo, Día de los Enamorados y ciertas funciones en las cuales el valor de las entradas sea superior a S/ 9000. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**INGRESO  
LIBRE**

**A titular +  
5 acompañantes\***

Barranco.  
Av. Catalino Miranda N° 158  
Telf. 247-7023 / 99 812\*0880  
reservas@delcarajo.com.pe  
www.delcarajo.com.pe

**Del  
Carajo!**  
MIRAFLORES

\* Solo previa reserva para los días viernes y sábados. Cambio sin previo aviso en eventos especiales y privados. Reserva de mesas sujeta a disponibilidad del local, considerar que la prioridad en ubicaciones la tienen las personas con reservas canceladas, no promociones. Además con tu Tarjeta VPM disfruta de 2 chilcanos por S/ 24. Nuevos sabores de maracuyá, camu camu y carambola. No acumulables con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



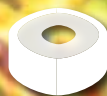
**15%  
dscto.**

En piqueos o  
tragos de  
nuestra carta\*

Miraflores.  
Av. La Paz N° 656, Psje. El Suche.  
Telf. 241-8139 / 994 273 659  
reservas@jazzzoneperu.com  
www.jazzzoneperu.com

**JAZZ  
zone**

\* Aplica para cuenta global de la mesa.  
No acumulable con otras promociones.  
Foto referencial. Válido hasta el 31 de  
marzo de 2015.



— COMIDA —

# NIKKEI

EL ENCANTO DE LA HERENCIA CULINARIA  
JAPONESA

Cuando la culinaria japonesa se mezcló con la peruana, los comensales dijeron gracias y buen provecho. La fusión entre ambos estilos ha creado una exquisita variedad de platos peruano-japoneses que vale la pena disfrutar con los cinco sentidos

Cuentan los historiadores que en 1899 llegaron 790 japoneses al Perú para trabajar en varias haciendas azucareras de la costa peruana. Años más tarde se sumarían nuevos y más numerosos grupos de inmigrantes japoneses, al menos hasta 1923. La necesidad de preservar sus costumbres culinarias los llevó a reemplazar los ingredientes típicos de su cocina por el ají amarillo, el nabo, la papa peruana y hasta el pisco.

Por su parte, ellos introdujeron otros ingredientes para seguir preservando en tierras peruanas los sabores de su añorado Japón, como la soya y el miso. Asimismo, crearon insumos como fideos y salsas especiales para preparar platos principalmente a base de pescados y otros productos marinos. Y por supuesto, ayudaron a popularizar el uso del kión en la cocina peruana.

Una de las primeras referencias sobre la comida nikkei se atribuye al poeta Rodolfo Hinostroza, quien en un artículo publicado en el diario La República en 1983 utilizó este término para referirse a la comida peruano-japonesa y a su relación con el origen del ceviche peruano en el sashimi japonés.



---

**"Una amplia variedad de restaurantes en el territorio peruano y en las grandes capitales del mundo ofrece este estilo de cocina que fusiona lo mejor y más delicioso de la gastronomía peruano-japonesa".**

---





Humberto Sato, propietario e itamae (maestro de las artes culinarias) del restaurante Costanera 700, es considerado uno de los pioneros y fundadores de la cocina peruano-japonesa. Según Sato, la comida nikkei peruana nació en Barrios Altos en la década de 1960, en el famoso restaurante "La Buena Muerte", de Minoru Kunigami, donde se empezó a ofrecer platos de la fusión propiamente dicha; es decir, la comida criolla con ingredientes y técnicas japonesas, y viceversa.

El éxito de este restaurante significó el inicio de la comida nikkei peruana, que luego se consolidó en la década de 1980, con la aparición de nuevos restaurantes dedicados a difundirla. Así, surgieron nuevos exponentes de este estilo culinario, como Rosita Yimura, creadora del tradicional pulpo al olivo.



Desde la década de 1980 la cocina nikkei peruana ha seguido ganando popularidad entre los comensales nacionales y prestigio en el extranjero. Hoy, una amplia variedad de restaurantes en territorio peruano y en las grandes capitales del mundo ofrece este estilo de cocina que fusiona lo mejor y lo más rico de ambas gastronomías. Así, se pueden encontrar platos insuperables como los ya clásicos rolls acevichados, o los rolls con salsa huancaína, o de lomo saltado; además de exquisitas tempuras acompañadas de arroces llenos de mariscos y calamares con sabores exóticos. También destacan los tiraditos de diversos colores. De hecho, muchos atribuyen al chef japonés radicado en Perú Toshiro Konishi, el sagrado invento del tiradito.

Luego de repasar brevemente la historia y el significado de la cocina nikkei peruano-japonesa, no hay duda que el Perú es un país privilegiado por contar con una herencia culinaria tan estu-penda.



**"La necesidad de preservar sus costumbres culinarias llevó a los inmigrantes japoneses en Perú a reemplazar los ingredientes típicos de su cocina por el ají amarillo, el nabo, la papa peruana y hasta el pisco".**



# Saludable



A solo  
**S/.25**

## En desayuno buffet\*

Restaurante "Aguaymanto" de Foresta Hotel & Suites.  
Vive, prueba, disfruta y siente.

San Isidro.  
Calle Los Libertadores N° 490.  
Informes: 630-0000  
eventos@foresta-hotel.pe  
www.foresta-hotel.pe

**AGUAYMANTO**  
RESTAURANTE • BUFFET

\* Precio regular: S/. 29 por persona. Incluye impuestos y servicios. No válido para convenciones ni eventos. Válido para el titular de la tarjeta y cinco acompañantes máximo. No acumulable con otras promociones. Promoción válida de lunes a viernes de 6:30 a.m. a 10:30 a.m. y sábados y domingos de 6:30 a.m. a 11:00 a.m. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**30%**  
dscto.

## En el almuerzo buffet criollo marino y cena peruana fusión\*

San Isidro.  
Av. Guardia Civil N° 856.  
Reservas: 224-1482  
info@aromasperuanos.com  
www.aromasperuanos.com



Lo mejor de la cocina peruana desde 1992

\* Descuento máximo de S/. 150 por mesa. Máximo un cupón por mesa. Válido en feriados y fechas festivas. No aplica para bebidas ni licores. No acumulable con otras promociones y/o descuentos. Atención de lunes a domingo de 12:30 p.m. a 4:00 p.m. y de lunes a sábado de 5:00 p.m. a 11:00 p.m. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**20%**  
dscto.

## En consumo en platos a la carta\*

Miraflores.  
Av. Federico Villareal N° 360.  
Alt. 9 y 10 de Av. La Mar.  
Telf. 448-3040 / 222-3175  
reservas@elrocoto.com.pe  
www.elrocoto.com.pe



\* Descuento máximo de S/. 150 por mesa. No incluye bebidas alcohólicas. No acumulable con otras promociones y/o descuentos. Se accede al descuento con pago en efectivo, con tarjeta de crédito o débito, no válido con otros medios de pago. Los descuentos no se aplican domingos, feriados ni días festivos. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.





Energía para el día,  
solo con su Tarjeta VPM.



15%  
dscto.

En el total  
de la cuenta\*

Miraflores.  
Malecon Balta N° 790.  
Telf. 242-8960

\* Descuento máximo de S/. 100.  
Promoción aplicable a cuenta global  
de la mesa presentando Tarjeta VPM.  
No acumulable con otras promociones.  
Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



20%  
dscto.

En consumo\*

Miraflores.  
Av. Benavides N° 2917  
Telf. 272-2525 / 266-3034  
reservas@ifornolima.com  
www.ifornolima.com

\* Aplica en buffet y platos a la carta. Válido  
de lunes a sábado en almuerzo y cena. No  
válido en feriados ni días festivos. Válido  
hasta el 31 de marzo de 2015.



10%  
dscto.

En consumo  
a la carta  
Cortésia un pisco  
sour al estilo Vivaldi y  
10% de dscto. en la  
carta de licores\*

San Isidro.  
Av. Camino Real N° 415.  
Telf. 221-3418/ 628-7200  
www.vivaldi.com.pe  
www.facebook.com/vivaldi.restaurant

\* Promoción aplicable a cuenta global de  
la mesa presentando Tarjeta VPM. No  
acumulable con otras promociones. Válido  
hasta el 31 de marzo de 2015.





LOS BENEFICIOS DE  
**LA CHIA**

..... UNA SEMILLA PRODIGIOSA .....

Considerada por nutricionistas de todo el mundo como un superalimento por sus propiedades nutritivas, la chía es una excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos omega 3 de origen vegetal. Por estas razones, es altamente recomendada para mejorar la nutrición de personas con problemas de sobrepeso, ya que precisamente ayuda a regular diversas funciones del organismo y, por consiguiente, a perder esos kilos demás.

La chía (*Salvia hispanica*) es una planta herbácea equiparada por su valor nutricional con alimentos tradicionales como el cacao o la quinua, considerados por los expertos como superalimentos. Es originaria de Centroamérica y actualmente se cultiva en países tanto de América como de Oceanía, especialmente en los territorios de clima subtropical, entre ellos México, Guatemala, Bolivia, Ecuador, Perú e incluso Argentina y Australia.



En Lima, la Universidad Agraria de La Molina inició investigaciones sobre la chía en 2013, donde se cultiva en un área de 1,000 metros cuadrados, según expertos de esta casa de estudios. Estos especialistas consideran la posibilidad de que la chía haya sido cultivada en la época incaica en Perú.

Pero ¿qué hace a esta planta tan especial? pues nada menos que los beneficios de su semilla, empleada en la alimentación desde sus orígenes en tierras centroamericanas. El vocablo mexicano chía significa "aceite", y hace referencia principalmente a su alta concentración de ácidos omega 3.



---

**"La chía (*Salvia hispanica*) es una planta herbácea equiparada por su valor nutricional con alimentos tradicionales como el cacao o la quinua, considerados por los expertos como superalimentos".**

---

Sin embargo, este no es su único ni más grande beneficio nutricional, ya que según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), la chía tiene cinco veces más calcio que la leche entera, tres veces más hierro que las espinacas, siete veces más omega 3 que el salmón, dos veces más potasio que los plátanos y tres veces más antioxidantes que los arándanos, entre otras propiedades.

Al omega 3 se suman un conjunto de proteínas, vitaminas y elementos como calcio, potasio, hierro, magnesio, manganeso, cobre, zinc, niacina y boro (que ayuda a fijar el calcio en los huesos). La USDA ha investigado la chía durante varios años y ha determinado que su composición nutricional es como sigue: 20% de proteína, 40% de fibra alimentaria (5% de fibra soluble de muy alto peso molecular) y 34% a 40% de aceite.

Esta mezcla de poderosos elementos hace de la chía una semilla especialmente adecuada para prevenir la presión alta, la arritmia cardíaca, el colesterol alto y, por supuesto, para controlar el peso corporal. Asimismo, al no contener gluten, es ideal para los celíacos.



# ¿Cómo funciona?

La alta concentración de proteínas hace de la chía un alimento que proporciona mucha energía. También es posible regular los niveles de azúcar en la sangre gracias a esta semilla, ya que ayuda a retardar el proceso mediante el cual las enzimas digestivas descomponen los carbohidratos para convertirlos en azúcar.

Estos beneficios se logran consumiéndola de distintas maneras: en agua, sopas, yogurt, jugos; molida o como harina. Precisamente, una de las formas más comunes de consumir chía es remojándola en agua u otro líquido (una cucharada aproximadamente), lo que produce una materia gelatinosa debido al mucílago que liberan las semillas al contacto con el líquido. Así, las personas que consumen chía mediante esta modalidad tienen una sensación de saciedad que se mantiene durante horas.



De esta manera es posible controlar el impulso por comer en horarios fuera de la dieta habitual. Asimismo, el colon permanece hidratado gracias a esta acción gelificante.

De otro lado, en países de donde la chía es originaria, como México y Guatemala, se consume molida y en forma de harina, lo que favorece su preparación en mazamoras, pasteles u otros postres. También pueden consumirse los brotes de la planta, principalmente en ensaladas.

Ya lo sabe, ahora puede incluir la chía en su dieta alimenticia, aunque le recordamos que debe hacerlo con moderación, especialmente si su objetivo es controlar su peso. Recuerde también consultar con su nutricionista si la chía es un alimento indicado para usted.



---

**"Según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), la chía tiene cinco veces más calcio que la leche entera, tres veces más hierro que las espinacas, siete veces más omega 3 que el salmón".**

---

# Belleza y salud



50%  
dscto.

## En blanqueamiento dental en consultorio\*

Cortesía: evaluación especializada

San Borja.  
Av. San Borja Sur N° 589, Of. 301.  
Telf. 226-1277 / 225-8401  
www.dentaltamayo.com



\* Precio regular S/. 560. Válido previa cita. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



50%  
dscto.

## En la Primera sesión psicológica y 30% de dscto. en los demás planes de atención psicológica\*

San Isidro  
Calle Chinchón N° 830 Int. 403.  
Telf. 947-613-543  
informes@atulado.pe  
www.atulado.pe  
efrain.freyre@atulado.pe

ATUL@DO

\* No acumulable con otras promociones. Regístrese en [www.atulado.pe](http://www.atulado.pe). Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



60%  
dscto.

## En tratamiento flash line hasta 3 kilos de adelgazamiento\*

9 sesiones  
-3 de capsule line (reduce la masa adiposa)  
-3 de firming line (anticelulítico y reafirmante)  
-3 perfect line (drenaje linfático activación del metabolismo).

Miraflores.  
Armendáriz N° 545.  
Telf. 444-3923

INSTITUT LINE.

\* No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



Engríase,  
solo con su Tarjeta VPM.



50%  
dsccto.

### En curaciones\*

Evaluación dental y odontograma gratuito.

#### Miraflores.

Calle Alcanfores N° 189.

Telf. 444-2301 / 991-990-463

Alcanfores Dental

\* No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



A solo  
S/ 75

En consulta médica en el centro especializado en Fisioterapia, Quiropráctica y Acupuntura.  
(precio regular S/. 100)  
S/. 175 por 5 sesiones de fisioterapia o acupuntura.  
(precio regular S/. 350)

**OSI** ORGANIZACION DE SALUD INTERCONTINENTAL  
CENTRO MEDICO ESPECIALIZADO

#### Miraflores.

Calle Gonzales Prada N° 385.

#### Santiago de Surco.

Av. Del Pinar N° 198 Urb. Chacarilla.

#### Los Olivos.

Av. José Santos Chocano N° 1010.

Telf. 446-3693 / 267-0097

[www.centromedicoosi.com](http://www.centromedicoosi.com)



\* Previa cita. No está incluido el costo de las agujas ultra finas descartables para el tratamiento. Cada sesión de tratamiento tiene una duración de aprox. 35 minutos, aunque puede variar según indicación médica y evolución del paciente. Válido hasta el 31 de marzo de 2015. Horario de atención de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 9:30 p.m. y sábados de 8:00 a.m. a 12:00 m.



A solo  
S/ 400

### En 3 sesiones + retoque de Blanqueamiento Láser\*

Precio regular S/. 1100

- Adicional de cortesía: una evaluación computarizada con cámara intraoral
- Una profilaxis simple + instrucción de higiene oral
- Una aplicación de fluor

#### San Isidro.

Av. Petit Thouars N° 2866 Of. 205.

Telf. 221-4485 / 421-0948

#### San Borja.

Av. San Borja Norte N° 743.

Telf. 226-6539 / 224-5977

#### Santiago de Surco.

Av. Benavides N° 4827.

Telf. 275-3569 / 275-3570

[www.clinicasrovident.com](http://www.clinicasrovident.com)

[www.facebook.com/Rovidentperu](http://www.facebook.com/Rovidentperu)

Clinicas Dentales  
**Rovident**  
Dentista Distinguido por sus pacientes

\* Previa cita, monto no reembolsable por efectivo. Válido solo una promoción por paciente. No acumulable con otras promociones ni descuentos. Válido en sus tres locales: San Isidro, San Borja y Santiago de Surco. Horarios de atención: De lunes a viernes de 9:00 a.m. a 8:00 p.m. y sábados de 9:00 a.m. a 6:00 p.m. Estacionamiento en sus tres sedes. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.

Guía de  
beneficios y  
promociones

vpm  
vecino  
puntual  
miraflores

# Belleza y salud



50%  
dscto.

En depilación  
láser en bozo o  
bikini brasilero\*

Miraflores.  
Av. Benavides N° 1967.  
Telf. 266-4565  
info@lumeniz.com  
www.lumeniz.com



\* Precio regular: S/220 en bikini brasilero y S/ 100, en axila. Válido solo para la primera sesión. Válido para pacientes nuevos, no acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



60%  
dscto.

En 6 sesiones de  
depilación laser en  
axilas + bozo y 60% de  
dscto. en 6 sesiones de  
depilación laser en línea  
de bikini\*

Santiago de Surco.  
Av. Caminos del Inca N° 1409.  
Telf. 279-0359 / 275-7449  
RPC: 954-177-681  
atencion.surco@kalaperu.com  
**Miraflores.**

Av. Reducto N° 949.  
Telf. 446-7347 / 446-6789  
RPC: 954-177677  
atencion.miraflores@kalaperu.com  
www.kalaperu.com

\* Precio regular de axilas + bozo: S/. 1498. Precio promoción: S/. 599. Precio regular de línea bikini: S/. 1,249. Precio promoción: S/. 499. No recomendable para embarazadas. Tratamiento solo para damas, pieles máximo hasta número 3. No acumulables con otras promociones. Promoción aplica en nuestras dos sucursales. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.

**KALA**  
CENTRO DE ESTÉTICA



25%  
dscto.

En corte + lavado  
+ cepillado + manicure\*

San Borja.  
Av. Las Artes Norte N° 264.  
Telf. 226-2399 / 224-7970  
225-3842  
www.marcoantonio.com.pe

**MARCO ANTONIO**  
Diseñadores de Cabello

\* Solo para pagos en efectivo en el local de San Borja y previa cita. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



Engríase,  
solo con su Tarjeta VPM.



20%  
dscto.

**En Transition**  
Policarbonato Airware  
Monofocales o multifocales marca  
Essilor (tecnología francesa)\*

Miraflores.  
Av. Benavides N° 1861.

Santiago de Surco.  
Caminos del Inca N° 249.  
Telf. 428-1531 / 372-0536  
info@opticamedina.com.pe  
www.opticamedina.com.pe

**OPTICAS MEDINA®**

\* Traer receta oftalmológica, garantía de fabricación por un año. No incluye tratamiento antirreflejo. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



20%  
dscto.

**En cremas corporales\***

Incluye: Línea fresh moments con 6 aromas (sándia, piña, manzana, maracuyá, jazmín y brisa marina) y Body Cream.

15% de dscto. en toda su línea de maquillaje\*

Incluye: Maquillaje para ojos, labios y rostro

San Isidro.  
Av. Petit Thouars N° 3547.  
Telf. 719-4545  
www.bellissima.com.pe

**BELLISIMA**  
by Marina Moya

\* Una vez abierto el producto no se aceptan devoluciones. No incluye promociones vigentes, fragancias, línea Face System, línea My Baby y Accesorios. Promoción válida presentando su Tarjeta VPM. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



69%  
dscto.

**Exfoliación corporal (incluye manos y pies) + Hidratación corporal (incluye manos y pies) + Masajes Shiatsu (zona espalda) + Hidratación facial con mascarilla y Ozonoterapia + Aromaterapia y musicoterapia\***

Aproximadamente 1 hora y 30 minutos.  
Válido para una sola persona.

**Hawka**  
Centro de Estética & Spa

Miraflores.  
Calle Víctor Larco Herrera N° 260.  
(Ref. altura cdra. 6 de Av. Angamos Oeste)  
Telf. 713-9777 / RPM 966-554-815  
www.hawka.com.pe

\* Precio regular del tratamiento: S/. 340. Precio VPM: S/. 102. Sujeto a disponibilidad de horarios. No acumulable con otras promociones. Válido para los tres locales. Separar su cita con 48 horas de anticipación. 1 cupon por persona. Cita programa y no asistida es cita perdida. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.

Guía de  
beneficios y  
promociones

vpm  
vecino  
puntual  
promociones



## RISOTTO AL LOMO SALTADO

### INGREDIENTES

#### Para el risotto:

- 80 grms. de arroz arborio crudo.
- ½ onz. de aceite de oliva.
- 30 grms. de cebolla blanca picada.
- ½ onz. de vino blanco.
- 1 taza de fondo claro.
- 1 pizca de sal.

#### Para el lomo saltado:

- 100 grms. de lomo (corte lomo saltado).
- 1 onz. de aceite vegetal.
- 60 grms. de cebolla roja.
- 60 grms. de tomate.
- Aji en juliana (al gusto).
- 1 ctda. de culantro.
- ¼ onz. de sillao.
- ¼ onz. de vinagre blanco.
- 1 pizca de sal.

### PREPARACIÓN

#### Para el risotto:

Colocar en una sartén el aceite de oliva, agregar la cebolla y dorar, luego el arroz arborio, sellarlo dos minutos y luego ir echando el fondo claro tibio (previamente calentado) y que lo cubra. Repetir este paso hasta que esté el grano al dente, al final echar el vino blanco y la sal. Separar mientras se prepara en otra sartén el lomo saltado.

#### Para el lomo saltado:

En una sartén calentar el aceite vegetal y sellar el lomo, separar esta carne en un recipiente. En esta sartén revolver el risotto (previamente preparado) para no perder los sabores de la carne que están en esta sartén. Aparte, en otra sartén, saltar con ½ onza de aceite vegetal la cebolla roja, el aji y luego el tomate, el vinagre, sillao, rectificar la sal, y al final el culantro, una vez listo, retirar este saltado y mezclarlo con el lomo previamente salteado. Servir el Risotto y luego el lomo saltado. Coronar con culantro recién picado.

## RAVIOLES QUESO AL POMODORO

### INGREDIENTES

- 100 grms. de raviolos de queso.
- 180 grms. de tomate picado y despepitado.
- 50 grms. de cebolla blanca (1/4 Unidad).
- 2 onzas de aceite de oliva.
- 1 cdta. de salsa de tomate concentrada pomarola.
- 1/2 cdta. de ajo picado.
- 2 cdta. de albahaca picada.
- 1 ½ a 2 cdta. de sal.

### PREPARACIÓN

Previamente tener la pasta cocida al dente y separar en un recipiente En una sartén poner el aceite de oliva, esperar que caliente y luego echar la cebolla, dorar. Luego el ajo, evitar que se queme, agregar el tomate picado, saltearlo, luego la salsa pomarola, sazonar con sal y albahaca. Agregar la porción de raviolos calientes, mezclar y servir. Decorar con hojas de albahaca.

Av. José Pardo 1010, Miraflores  
Telf. 445-8047 Telefax: 445-8069  
reservasmiraflores@restaurantedonatello.com  
www.restaurantedonatello.com

**Donatello**  
RESTAURANTE



# Restaurantes



**25% dscpto.**

**En consumo\***

**Surquillo.**  
Av. Aviación N° 4195.  
Telf. 271-3900 / 271-5629  
271-7089  
www.kamcha.com



\* Descuento máximo de S/. 100. No aplica para días festivos ni feriados. No incluye bebidas. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**30% dscpto.**

**En platos a la carta\***

**Santiago de Surco.**  
Av. Javier Prado Este N° 4200.  
C.C Jockey Plaza.  
Telf. 434-1244 / 435-6486



\* Promoción válida de lunes a viernes en el restaurante. Aplica a bebidas alcohólicas y no alcohólicas. No aplica con otras promociones. No aplica fines de semana, ni feriados. No aplica para tiendas de ropa. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**20% dscpto.**

**En el consumo total\***

**Chorrillos.**  
Jr. Choquehuanca N° 209.  
(subida al Morro Solar)  
Telf. 252-4373  
reservas@mirasol.pe



\* Descuento máximo de S/. 100 por mesa. Promoción aplica a cuenta total de la mesa. Descuento válido de martes a viernes. No aplica para bebidas ni licores. No acumulable con otras promociones. Horario de atención es de martes a domingo de 12:00 m. a 5:00 p.m. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



Disfrute de los beneficios,  
solo con su Tarjeta VPM.



**20% dscto.**

**En platos a la carta\***

**Santiago de Surco.**  
Av. El Polo N° 605.  
Telf. 434-2773 / 434-2774  
reservas@polomarin.com  
www.polomarin.com

**POLO MARINO**  
Comida de mar  
restaurante • sushi bar • lounge

\* Descuento máximo de S/. 100 por mesa. No válido con otras promociones y/o descuentos (Barra Libre, Buffet Marino). No válido feriados ni días festivos. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**30% dscto.**

**En efectivo. 25% de dscto. con tarjeta crédito o débito\***

**San Borja.**  
Av. Javier Prado Este N° 2994.  
Telf. 346-0222  
www.asakusa.pe

**ASAKUSA**  
sushi bar • restaurant

\* Descuento máximo de S/. 100 por mesa. No válido para llevar. No incluye combinaciones ni bebidas. No acumulable con otras promociones ni descuentos. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**20% dscto.**

**En consumo de lunes a domingo\***

**Santiago de Surco.**  
C.C. Jockey Plaza.  
Telf. 436-8472  
www.makotosushibar.com

**Makoto** 言成  
sushi bar

\* Promoción válida solo de lunes a domingos para pagos en efectivo. Descuento aplica a la cuenta total de la mesa. No válido con otros descuentos y/o promociones, lunch, delivery, feriados ni fechas especiales. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



# Restaurantes



A solo **S/ 29.90**

**En 1/2 pollo a la brasa + porción de papas fritas+2palitos de anticuchos jr+ 2 vasos de chicha morada\***

**San Isidro.**  
Ca. Dean Valdivia N° 305.  
Telf. 637-5635  
**Miraflores.**  
Ca. Diez Canseco N° 180.  
Telf. 652-3650  
[www.pappas.pe](http://www.pappas.pe)



\* Incluye: Un 1/2 de pollo a la brasa, 2 palitos de anticuchos JR, porción de papas crocantes, ensalada fresca y chicha morada. Promoción válida solo para pagos en efectivo. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**30% dscto.**

**En platos a la carta y productos Don Italo\***

**Miraflores.**  
Av. Benavides N° 1595.  
Telf. 243-4375  
[www.donitalo.com](http://www.donitalo.com)  
[www.facebook.com/casadonitalo](https://www.facebook.com/casadonitalo)



\* Descuento máximo S/ 200 por consumo. El pago es con cualquier tarjeta de crédito, débito o con efectivo. No válido feriados ni fechas especiales. Válido de lunes a domingo. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**25% dscto.**

**En todo Woks\***

**Miraflores.**  
Av. Benavides N° 1335.  
Telf. 637-1415  
[info@bambu.com.pe](mailto:info@bambu.com.pe)  
[www.bambu.com.pe](http://www.bambu.com.pe)

**BAMBU**

La Evolución del Fast Food Asiático

\* No aplica con otras promociones. No válido domingos ni feriados. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



Disfrute de los beneficios,  
solo con su Tarjeta VPM.



**20% dscto.**

**En consumo.**  
Además una copa de pisco sour por su reserva\*

**San Borja.**  
Av. Guardia Civil N° 727, Córpac.  
Telf. 319-5333  
www.quimera.com.pe  
Facebook.com/quimerarestaurante



\* Descuento aplica para bebidas y licores. Válido solo para precios de la carta. No válido para días festivos ni feriados. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**ENVÍO GRATIS**

**En todos los productos horneados de "La Panadera" Además recibe un mini Brownie de cortesía\***

**Barranco.**  
Jr. Colina N° 112.  
Telf. 738-2361  
www.facebook.com/LaPanadera.pe  
www.lapanadera.pe



\* Aplica solo con un monto mínimo de S/. 20. No válido para días festivos ni feriados. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**15% dscto.**

**En efectivo.**  
10% de dscto. con tarjeta\*

**Santiago de Surco.**  
C.C. Jockey Plaza Tda. 15E.  
Telf. 435-9122  
**La Molina.**  
Av. Raúl Ferrero 1205.  
Telf. 365-9927



\* No válido para días feriados. No acumulable con otras promociones, tea time ni menú ejecutivo. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



# Restaurantes



**10%**  
dscto.

**En platos a la carta\***

**San Isidro.**

Av. Libertadores N° 302.  
Telf. 421-3916

**Santiago de Surco.**

C.C. Jockey Plaza.  
Telf. 435-7794

**San Miguel.**

C.C. San Miguel.  
Telf. 719-5226

[www.longhorn.com](http://www.longhorn.com)



\* Descuento máximo de S/. 100. No aplica en licores ni bebidas. No aplica en otras promociones. Sábados, domingos y días festivos derecho de pan, mantequilla y salsas a S/. 6 por persona. Sujeto a variación de acuerdo a la fecha. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**25%**  
dscto.

**En platos a la carta\***

**San Isidro.**

Av. Los Conquistadores N° 605.  
Telf. 422-2273

**Barranco.**

Av. Costa Verde s/n - Playa Las Cascadas -  
Boulevard Bordemar.  
Telf. 249-4508  
[www.detintoybife.com](http://www.detintoybife.com)



Resto Bar

\* El cliente debe indicar al momento de su ingreso que cuenta con la tarjeta VPM para acceder al beneficio del 25% de descuento para todos los platos a la carta. No es acumulable con otras promociones y/o descuentos, no válido domingos, feriados ni días festivos. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**GRATIS**

**1 vaso de chicha, emoliente o infusión por la compra de un sánduche o porción de costillas El Chinito\***



**Miraflores.**

Grimaldo del Solar N° 113,  
Altura 7 de Benavides.

Telf. 447-2447  
[vyong@elchinito.com.pe](mailto:vyong@elchinito.com.pe)  
[www.elchinito.com.pe](http://www.elchinito.com.pe)

\* No acumulable con otros descuentos ni promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



Disfrute de los beneficios,  
solo con su Tarjeta VPM.



20%  
dscto.

En comidas,  
bebidas y  
postres\*

Miraflores.  
Av. José Pardo N° 1010.  
Telf. 445-8047  
[www.restaurantedonatello.com](http://www.restaurantedonatello.com)

Donatella  
RESTAURANTE

\* Promoción válida de lunes a jueves, excepto viernes, sábados, domingos y feriados. Solo para pagos en efectivo en el local de Miraflores. No válido para platos con pescado y lomo. No válido para vinos y licores. Descuento máximo de S/ 100. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



10%  
dscto.

En Piqueo  
Don Fernando\*

Surquillo.  
Calle Leonardo Da Vinci N° 505.  
Urb. La Calera de La Merced.  
Telf. 271-6455  
[www.laislaescondida.pe](http://www.laislaescondida.pe)

la isla Escondida  
RESTAURANTE

\* Descuento aplica de lunes a domingo.  
No válido para días festivos o feriados.  
No acumulable con otras promociones.  
Indispensable presentar su tarjeta VPM.  
Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



10%  
dscto.

En consumo\*

Miraflores.  
Av. Benavides N° 2990.  
Telf. 358-6322  
San Isidro.  
Av. Prescott N° 395.  
Telf. 442-4072  
San Borja.  
Av. San Borja Sur N° 241.  
Telf. 476-6746  
Pueblo Libre.  
Av. La Mar N° 998.  
Telf. 460-6573  
[www.laromana.com.pe](http://www.laromana.com.pe)

La Romana  
Pizzeria

\* Aplica solo para pagos en efectivo. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.





# CÓMO PROTEGER NUESTRA **INFORMACIÓN**

DE LOS HACKERS

Si les ocurrió a varias celebridades de Hollywood, por qué no podría ocurrirnos a nosotros. Pues ahora más que nunca, en tiempos en que gran parte de nuestra vida está en Internet, en imágenes y datos, cómo podemos protegernos de un ataque de hackers. Aquí algunas recomendaciones.

1.- Utilice contraseñas diferentes para sus cuentas de redes sociales y correo electrónico. Lo mejor es tener una contraseña distinta para cada cuenta y que contenga al menos un número, una letra en minúscula y otra en mayúscula, y de ser posible algún símbolo. Procure no guardar sus contraseñas en alguna aplicación del celular, sino más bien en una libreta de notas o cuaderno, guardado en un lugar seguro que solo usted conozca.

2.- Desactive el Java Script, ya que gran parte de los ataques de hackers se realizan empleando este programa. Si bien el Java puede ser muy útil para el uso de otros programas al navegar en Internet, puede prescindir de él y volver a activarlo cuando sea necesario. Si desea tener un nivel de riesgo bajo ante el ataque de un hacker.



---

**"Lo mejor es tener una contraseña distinta para cada cuenta y que contenga al menos un número, una letra en minúscula y otra en mayúscula, y de ser posible, algún símbolo".**

---



3.- Encriptar los mensajes que se envían a través de correos electrónicos o redes sociales es una recomendación cada vez más aceptada entre los usuarios para proteger sus contenidos. Sin embargo, no es una opción fácil de aplicar. Para ello debe recurrir a algún experto de su confianza, quien le podría enseñar a encriptar sus mensajes.



4.- Dígame no a las famosas cookies. Si ingresa a una página web y aparece un mensaje en el que le advierten que usarán sus cookies, es mejor que salga de ese sitio y no vuelva más. Esta recomendación responde a que con las cookies el sitio web al que ingresa tiene la posibilidad de rastrear su actividad previa y futura en la red.

5.- Trate de no subir información privada o confidencial en la "nube" mediante servicios que le faciliten el almacenamiento de archivos de cualquier tipo. Con los casos de las actrices de Hollywood que perdieron información de contenido íntimo, la lección ha quedado instalada en la conciencia de todos los usuarios del mundo.





6.- Aprenda a reconocer el phishing. Esta modalidad es una de las más difundidas para fraudes en la red. Consiste en el envío de mensajes y otro tipo de comunicaciones supuestamente de bancos o entidades financieras en las que usted tiene cuentas o con las que maneja dinero, con la finalidad de sorprenderlo para que brinde sus contraseñas o realice transferencias. Para evitar ser víctima del phishing debe ingresar a sus cuentas asegurándose de que se encuentra en el sitio web oficial de su banco o entidad financiera.

7.- Si utiliza una cabina de Internet o una computadora que no es la suya para acceder a sus correos electrónicos u otras cuentas (redes sociales y cuentas bancarias, etc.), nunca olvide cerrar su sesión.



---

**"Trate de no subir información privada o confidencial en la "nube" mediante servicios que le faciliten el almacenamiento de archivos de cualquier tipo".**

---

# Turismo



**20%**  
dscto.

**En clase de prueba grupal  
(vacantes limitadas)\***

**Miraflores.**

Av. La paz N° 1646 Ofic 102.  
Telf. 998-346-885 / 243-4830  
Informes@olasperu.pe  
www.olasperu.pe



\* El descuento es válido presentando tarjeta VPM o DNI. El descuento se aplica una vez por persona. No aplica ni se acumula con otras promociones. Válido solo para los días viernes. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**60%**  
dscto.

**En alojamiento\***

**Habitación doble.**  
Precio regular S/. 730.  
Precio VPM S/. 292

**Cusco.**

Av. El Sol N° 954.  
Telf. 712-6060 ext. 7  
www.sonesta.com



\* Previa reserva y sujeto a disponibilidad. Tarifas incluyen impuestos y servicios. No acumulable con otras promociones, días feriados ni festivos. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**60%**  
dscto.

**En alojamiento\***

**Habitación doble.**  
Precio regular S/. 730  
Precio VPM S/. 292

**Puno.**

Sesquicentenario N° 610  
Sector Huaje.  
Telf. 712-6060 ext. 5  
www.sonesta.com



**SONESTA POSADAS DEL INCA**  
LAGO TITICACA • PUNO

\* Previa reserva y sujeto a disponibilidad. Tarifas incluyen impuestos y servicios. No acumulable con otras promociones, días feriados ni festivos. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



Conozca más lugares,  
solo con su Tarjeta VPM.



**60%  
dscto.**

**En alojamiento\***  
**Habitación doble.**  
Precio regular S/. 730  
Precio VPM S/. 292

**Arequipa.**  
Portal de Flores N° 116, Cercado.  
Telf. 712-6060 ext. 6  
[www.sonesta.com](http://www.sonesta.com)



**DISFRUTA  
DEL TOUR**

- S/ 39 En tour Reserva Nacional de Paracas (P. Regular S/. 70).
- S/ 69 tour Islas Ballestas + Candelabro (P. Regular S/. 120).
- A solo S/ 99 tour full day Paracas: Reserva Nacional de Paracas + Islas Ballestas (P. Regular S/. 200).

**Miraflores.**  
Calle Schell N° 343, ofic. 201.  
Telf. 242-3040  
Rpc: 951-295-636 Rpm: #972-920-006  
[info@peruimpresiona.com](mailto:info@peruimpresiona.com)  
[www.peruimpresiona.com](http://www.peruimpresiona.com)



\* Precio por persona. Salida desde el Chaco, Paracas. Reservas con 24 horas de anticipación, comunicándose a los números de referencia. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**60%  
dscto.**

**En alojamiento\***  
**Habitación doble.**  
Precio regular S/. 695  
Precio VPM S/. 278

**Cusco.**  
Plaza Manco II N° 123,  
Yucay, Urubamba.  
Telf. 712-6060 ext. 4  
[www.sonesta.com](http://www.sonesta.com)



\* Previa reserva y sujeto a disponibilidad. Tarifas incluyen impuestos y servicios. No acumulable con otras promociones, días feriados ni festivos. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



# Turismo

## OFERTA



BTH

De habitaciones que incluye:

- Urban room. S/. 255
- City room. S/. 306
- Cosmopolitan room. S/. 333

- 1 noche de alojamiento, desayuno buffet, impuestos (IGV y servicios), estacionamiento y acceso free a Tone-Up gym.

**San Isidro**  
Av. Guardia Civil N° 727 Córpac.  
Telf. 319-5300  
reservas@bth.pe  
www.bth.pe

\* Aplica para alojarse de 16 de diciembre 2014 al 28 de febrero 2015. No aplica para grupos (más de 7 habitaciones). Promoción sujeta a disponibilidad. Promoción no válida para la noche del 31 de diciembre 2014 y la noche del 14 de febrero de 2015. Stock limitado, sujeto a disponibilidad

## VACACIONES FAMILIARES



ViajeroPerú

**DISNEY WORLD** - 3 noches de alojamiento desde USD. 413 (cuádruple).

**SAN ANDRES** - Pasaje, traslados, 4d 3n, todo incluido, desde USD. 722.

**PUNTA CANA** - Pasaje directo, traslados, 4d 3n, todo incluido desde USD. 888.

Telf. (511) 242 1866  
www.viajeroperu.com  
susyquiroz@viajeroperu.com

\* No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



## 10% dscto.



SONESTA HOTEL EL OLIVAR  
LIMA

**En paquete Romance y Pasión\***

**Habitación matrimonial\***

Precio regular S/. 455

Precio VPM S/. 409.50

**Habitación Suite.**

Precio regular S/. 577

Precio VPM S/. 519.30

**San Isidro.**  
Pancho Fierro N° 194.  
Telf. 712-6060 ext. 1  
www.sonesta.com

\* Aplica solo para noches de fin de semana. Previa reserva y sujeto a disponibilidad. Tarifas incluyen impuestos y servicios. No acumulable con otras promociones, días feriados ni festivos. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.

Guía de  
beneficios y  
promociones

vpm  
vecino  
puntual  
miraflorentino



Conozca más lugares,  
solo con su Tarjeta VPM.



**15% dscto.**

**En tarjetas de asistencia y 5% de dscto. en programas nacionales e internacionales\***

**Santiago de Surco.**  
Av. Benavides N° 4600, Of. 227  
La Alborada.  
Telf. 719-8778 / 719-8779  
719-8780 / 999-911-670  
RPM: #933690 / #948190547  
www.tourperu3g.com



\* Descuento válido solo para pagos en efectivo. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**63% dscto.**

**En alojamiento para dos personas en habitación Premium King \***

**Precio regular: S/. 798**  
**Precio VPM: S/. 295**

**San Isidro.**  
Calle Ignacio Merino N° 160  
(Alt. de la cdra. 1 y 2 de Conquistadores).  
Reservas: 207-1800  
reservas@akuhotels.com  
www.akuhotels.com  
www.facebook.com/AkuHotels



\* Incluye: Alojamiento en habitación Premium King para dos, Desayuno Buffet en restaurant o desayuno Americano en habitación, Botella de agua de bienvenida de cortesía, Estación de café e infusiones, cóctel (Pisco Sour o Daiquirí), un piqueo de cortesía, Wi-Fi, Gimnasio, uso del Business Center, estacionamiento, Check-in 10:00 p.m. y Late Check-out hasta las 4:00 p.m. Incluye impuestos y servicios. Válido solo para peruanos y/o residentes para noche de viernes, sábados y domingos, víspera de feriados y feriados. No acumulable con otras promociones. Sujeta a disponibilidad y previa reserva. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**hasta 30% dscto.**

**City tour. \$23**  
**Pachacamac. \$31**  
**City night. \$20**

**Miraflores.**  
Jr. Chiclayo N° 444.  
Telf. 447-7710  
limavision@limavision.com  
www.facebook.com/limavisiontours



\* Descuentos exclusivos para Vecinos Puntuales Miraflores. Válido desde el sábado 1 de noviembre del 2014 hasta el sábado 28 de febrero del 2015. Sujeto a disponibilidad. Promoción no acumulable con otros descuentos, vales, cupones y/o promociones vigentes. Descuento aplicable sobre la tarifa para tours regulares (City Tour Limavision, City Night, Fuentes de Lima y Ciudadela Sagrada de Pachacamac). Beneficio válido para el titular y máximo cuatro acompañantes. Para acceder al beneficio el poseedor de la tarjeta VPM y/o beneficiario debe presentar su DNI. Esta promoción es válida con cualquier medio de pago. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



Guía de  
beneficios y  
promociones

vpm  
vecino  
puntual  
miraflores

# Misceláneas



**40%**  
dscto.

En 2 sesiones de reducción corporal localizada gratis para ti y una amiga. 13 sesiones: 7 sesiones teni reductor corporal + 6 sesiones teni intensivo anti-celulitis.

**San Borja.**  
Calle Morelli N° 217 of. 206.  
Telf. 224-1210

**San Miguel.**  
Jr. Ucayali N° 123.  
Telf. 561-1181

**La Molina.**  
C.C. Plaza Camacho N° 12-B2.  
Telf. 437-2340  
[www.tenideparis.com](http://www.tenideparis.com)



\* Precio normal: S/. 884. Precio promocional: S/. 499. Promoción solo para damas. No acumulable con otros descuentos. Atención previa cita telefónica. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



A solo  
**S/. 1.199**

En 12 sesiones de terapia bio reductora + diagnóstico gratuito, podrán elegir entre\*

Bio reducción corporal localizada, terapia Bio intensiva anti celulitis y terapia bio anti flacidez.

**Chorrillos.**  
Av. Paseo de la República N° 3191.  
Telf. 251-4020



\* Precio regular: S/420. Promoción solo para damas. No acumulable con otras promociones. Atención previa cita telefónica. Hora de atención de lunes a viernes de 7:00 am a 10:00 p.m. y sábados de 8:00 am a 3:00 p.m. Se obsequiará por la compra del paquete un tratamiento facial. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**20%**  
dscto.

En todos los servicios del salón\*

**Miraflores.**  
Av 28 de Julio N° 1275.  
Telf. 241-5110  
[info@ambarsalonspa.com](mailto:info@ambarsalonspa.com)  
[www.ambarsalonspa.com](http://www.ambarsalonspa.com)

**AMBAR**  
SALON.SPA.

\* Promoción válida previa cita de lunes a jueves solo para pagos en efectivo. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



Disfrute,  
solo con su Tarjeta VPM.



A solo  
**SL.34**

En 2 cervezas ó 2 tragos a  
elección de carta + 1 canasta  
(10 tequeños con jamón y  
queso con salsa guacamole)\*

**San Borja**  
C. C. Real Plaza - Primavera.  
Av. Angamos Este N° 2681.  
Telf. 226-7881 / 475-0965  
Rpc: 981-097-245  
[www.theredlionsportbar.wix.com](http://www.theredlionsportbar.wix.com)



\* No acumulable. No válido para jarra de cerveza y/o jarra de sangría. Según disponibilidad y/o Stock. No válido para promociones y/o happy hours. Horarios de atención: lunes a jueves de 6:00 p.m. a 12:00 p.m. y viernes a sábados de 6:00 p.m. a 2:00 a.m. Aplica para mayores de edad. No válido para feriados. No válido para eventos corporativos. Para reservas acercarse directamente al local. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**20%**  
dscto.

En accesorios  
Speedo para natación\*

**Barranco.**  
Av. República de Panamá N° 505.  
Telf. 207-2561  
**San Isidro.**  
Av. Conquistadores N° 805.  
Telf. 221-1548 / 221-7270  
[ventas@aquasport.pe](mailto:ventas@aquasport.pe)  
[www.aquasport.pe](http://www.aquasport.pe)

**AQUASPORT**  
OUTDOOR & SWIMWEAR STORES

\* Lentes, gorros, ropas de baño, aletas y más.  
No válido con otras promociones de la tienda.  
Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**15%**  
dscto.

En todos los libros\*

**Miraflores.**  
Calle Bolognesi N° 510  
Telf. 713-0505 / 444-4141  
[www.elvirrey.com](http://www.elvirrey.com)

**EL VIRREY**  
LIBRERÍA

\* No válido con otras promociones de la tienda.  
Válido hasta el 31 de marzo de 2015.

# Misceláneas



**20%**  
dscto.

**En textil hombre, mujer e infantil\* sobre precio de etiqueta (no incluye ropa de marcas en consignación. válido solo en Ripley Miraflores)**



**Miraflores.**  
Esquina de Shell con los Pinos  
Telf: 510-5100  
anexo 2732-2727-5821  
[www.ripley.com](http://www.ripley.com)

\* Stock mínimo 3 unidades por producto. Fotos referenciales. No acumulables con otras promociones, no concesionarios, ni consignaciones. Para cambios o devoluciones de su compra puede acercarse a cualquiera de nuestras tiendas con la prenda en buen estado y sin señales de uso, presentando boleta, etiquetas y empaques originales dentro de los 7 días de adquirido. Llamados con descuento aplican con cualquier medio de pago. Los descuentos y promociones indicados en este encarte no aplican para compras en tienda virtual.

Válido hasta el 28 de febrero de 2015.



**30%**  
dscto.

**En las marcas Michelin y BFGoodrich en la línea auto - camioneta\***

**Miraflores.**  
Av. República de Panamá N° 6399.  
Telf. 717-6927  
[www.casoli.com.pe](http://www.casoli.com.pe)  
[www.facebook.com/casolilliantas](http://www.facebook.com/casolilliantas)



\* GRATIS servicio de enlante y balanceo (no incluye plomos y pitones). GRATIS post venta en evaluación + diagnóstico y rotación de todas sus llantas a los 5.000 km de recorrido. Válido solo pago en efectivo. Descuento desde la primera llanta. Descuentos aplican sobre el precio de lista. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**10%**  
dscto.

**En pasaje a nivel nacional\***

Fonobus: 311-5050  
[www.cruzdelsur.com.pe](http://www.cruzdelsur.com.pe)



\* Válido para viajar hasta el 4 de diciembre 2014 y del 9 enero al 31 de marzo 2015. No acumulable con otras promociones y/o descuentos, ni días festivos ni feriados. Válido para el 2do nivel de cualquier servicio a nivel nacional. Válido para máximo 4 boletos de viaje por cupón. Indispensable presentar tarjeta de Vecino Puntual Miraflorenino. Descuento válido en terminales y módulos de Cruz del Sur. Promoción válida a nivel nacional.



Guía de  
beneficios y  
promociones



Disfrute,  
solo con su Tarjeta VPM.



**30% dscto.**

**En clases de marinera norteña\***

- La Molina.**  
Plaza Camacho 2do nivel local N° 14-C1  
Av. Javier Prado Este N° 5193.  
Telf. 358-7491
- San Miguel.**  
Av. La Marina N° 2665 Of. 202 Urb. Maranga.  
Telf. 578-4812  
[www.marineraperu.net](http://www.marineraperu.net)





**Desde S/. 20**

**Por el baño de tu mascota, ofrecemos gratis desparasitacion\***

**San Borja.**  
Av. San Borja Norte N° 499.  
Telf. 223-2180  
[www.centralpets.com.pe](http://www.centralpets.com.pe)



\* El precio puede variar de acuerdo a la raza y tamaño de la mascota. No válido con otras promociones. Atención de lunes a sábado de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.



**10% dscto.**

**Por su compra ida y vuelta a cualquiera de nuestros destinos\***

**Miraflores.**  
Coronel Inclán N° 131, Piso 2.  
Telf: 445-8141  
[www.oltursa.com.pe](http://www.oltursa.com.pe)



\* Promoción válida solo presentando su tarjeta VPM, sobre precios de lista. No válido con otras promociones, ni descuentos, ni para delivery, ventas online ni depósitos bancarios. No aplica en puntos tercerizados como Plaza Vea, Vivanda y Agencias de Viaje. Válido solo en la oficina de Miraflores. Válido hasta el 28 de febrero de 2015.



Guía de  
beneficios y  
promociones

vpm  
vecino  
puntual  
miraflores

# Misceláneas



**En compras de alimentos y mucho más\***

Miraflores.  
Central: 626-0000  
www.wong.com.pe

\* Promoción aplicable solo con la entrega de cupón y la presentación de su tarjeta Bonus y tarjeta VPM. Válido solo en los locales de Wong de: La Aurora, Benavides, Rep. Panamá, Bajada Baíta y Larcomar. No aplica sobre precios de oferta. No acumulable con otras promociones. Máximo 5 un/Kg de cada producto. Stock disponible de 20 un/kg por producto y/o hasta agotar stock. Válido para una sola compra. Válido hasta el 28 de febrero de 2015.



**En compras de alimentos y mucho más\***

Miraflores.  
Central: 613-8888  
www.metro.com.pe

\* Promoción aplicable solo con la entrega de cupón y la presentación de su tarjeta Bonus y tarjeta VPM. Válido solo en los locales de Metro de: Shell y Grimaldo del Solar. No aplica sobre precios de oferta. No acumulable con otras promociones. Máximo 5 un/Kg de cada productos. Stock disponible de 20 un/kg por producto y/o hasta agotar stock. Válido para una sola compra. Válido hasta el 28 de febrero de 2015.



**En toda la tienda sobre precios de etiqueta Bijoutería y accesorios para mujer\***

Miraflores.  
Av. Larco N° 101, tienda 115  
C.C. Caracol.  
Telf. 661-8682  
info@playaccesorios.com  
www.playaccesorios.com  
www.facebook.com/playaccesorios

\* No incluye productos de marcas en consignación. No acumulable con otras promociones. Válido solo en la tienda de Miraflores. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.

Guía de  
beneficios y  
promociones

vpm  
vecino  
puntual  
miraflores

Disfrute,  
solo con su Tarjeta VPM.



**20% dscto.**

**En los precios sobre etiqueta de toda la nueva colección Rio\***

Tienda Conquistadores Telf. 717-3306  
C.C. Jockey Plaza Telf. 719-5339  
C.C. La Rambla Telf. 719-5337  
C.C. Mega Plaza Telf. 719-5287  
C.C. Real Plaza Salaverry Telf. 715-3540

**epk**




**20% dscto.**

**En colchones y Conjuntos Paraiso\***

San Isidro.  
Av. Santa Cruz N° 488.  
Telf. 440-2927

**PARAÍSO®**

\* Promoción válida solo en el Centro de Descanso San Isidro. Aplicable solo para compras mayores a S/. 699 (precio unitario). Descuento máximo de S/. 300. No acumulable con otras promociones. Stock mínimo: 5 unidades por modelo. Cantidad máxima por persona: hasta 3 productos. Las características podrán ser variadas por el fabricante sin previo aviso. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.




**35% dscto.**

**En análisis clínicos\* sobre tarifa particular.**

San Isidro.  
Av. Jorge Basadre N° 1133.  
Telf. 222-0550

**Blufstein**  
LABORATORIO CLÍNICO

\* No es acumulable con otras promociones. No incluye pruebas especiales, biología molecular, imágenes y toxicología. Válido hasta el 31 de marzo de 2015.

DISFRUTE



Revista **vpm** vecino puntual miraflorentino

Si tiene inconvenientes con algunos de los establecimientos afiliados comuníquese con nosotros vía:

E-mail: [vpm@miraflres.gob.pe](mailto:vpm@miraflres.gob.pe)  
[www.miraflres.gob.pe/vpm](http://www.miraflres.gob.pe/vpm)

