

**PANAMERICAN
FEDERATION
GOJU RYU**



29 sept. al 1º oct. 2023

**GOJU RYU
1º Championship**

Rep. Dominicana

Kata Seminar

Goju Ryu Kihon Seminar

Kumite Seminar



Avalado por la Federación Dominicana de Karate (FEDOKARATE)

Contacto: 809-480-3068 WhatsApp, Email: okamurahombudojo@gmail.com



Contacto: +54 9 261 539-2678 WhatsApp, Email: doyoguardia@gmail.com

**1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE
GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.**



www.pgkf.net

*Sequimos creciendo!
We keep growing!*

剛柔流

**WELCOME
BEN BINDO
BIENVENUE
BIENVENIDOS**



Mr. Guardia Carlos D.



Mr. Vergara José Luis



Mr. González Teodoro



Mr. Coronado Manuel



Mr. Nuñez José



Mr. Vaval Félix



Mr. Herrera Gonzalo



Mr. Rojas Alfredo



Mr. Hernández José R.



Mr. Baptiste Marcelle



Mr. Davila Miguel



Mr. Mauricio Marcondes



1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



La República Dominicana es una isla que comparte territorio con el hermano país de Haití, está ubicada en el mar caribe. La isla se encuentra entre Cuba y Puerto Rico. El territorio de la República Dominicana tiene un área total de 48.670 km² y una costa total de 1.288 km. Dominicana es país No. 24 en las Américas, y en el 132 del mundo, posee una población urbana de un 83%.

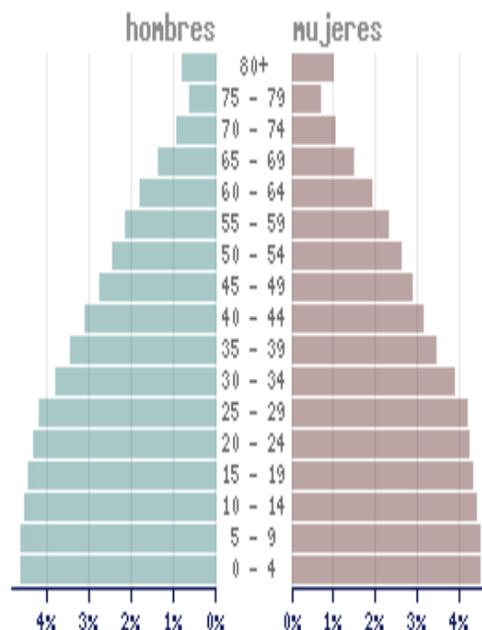
El pico o montaña más alto del país se llama Pico Duarte, con una altura de 3.098 metros. La República Dominicana posee un clima tropical y no hay diferencias significativas entre las estaciones. La duración del día apenas fluctúa y las diferencias de temperatura entre el verano y el invierno son igual de pequeñas. Dependiendo de la estación, las temperaturas máximas diarias medias oscilan entre 30 y 33 grados. En algunas partes del país los valores alcanzan hasta 36 grados durante el día. En los meses más fríos, la temperatura baja por la noche, dependiendo de la región, hasta 21 grados Celsius en promedio mensual.

BOLETÍN No.1.

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



<u>Población:</u>	11.118.000
<u>Habitantes por km²:</u>	228,4
<u>Esperanza de vida (hom.):</u>	Ø 71,2 años
<u>Esperanza de vida (muj.):</u>	Ø 77,5 años
<u>Tasa de natalidad:</u>	18,9 ‰
<u>Tasas de muerte:</u>	6,2 ‰
<u>Hombres/mujeres:</u>	49,9% : 50,1%



La moneda de curso legal en la República Dominicana es el peso dominicano. Al 31 de diciembre del 2022 el canje con el dólar americano se encuentra en el siguiente valor:

Valor de la compra	Valor de la venta
55.98	56.41

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



Sensei Montero
Pte. ADGK



Sensei Guardia
Pte. PGKF



Sensei Coronado
Representante PGKF-RD

INVITACION OFICIAL

Sres.

Directivos y representantes de la Federación Panamericana de Goju Ryu.

Sus manos.

Luego de extenderles un afectuoso saludo de hermanos, la Federación Panamericana de Goju Ryu en su condición de miembro de la Mundial Goju Ryu se complace en Invitarles a su "1ER GOJU RYU INTERNACIONAL" a celebrarse en la República Dominicana del 29 de septiembre al 1ero de octubre del año 2023 en las categorías: 1-Infantil, 2- mini cadete, 3-cadetes,4-juvenil, 5-mayores y Para karate.

Le aseguramos que esta será una experiencia única para todos, pues estarán de visita en el Caribe, en la República Dominicana, lugar donde pica el sol, llegan cada año las ballenas jorobadas, y se baila el merengue y bachata. Y lo mejor, esta nación es conocida en el mundo por su alta hospitalidad. Donde el Sensei Tameyoshi Sakamoto introdujo el Goju Ryu en 1958 y este año celebraremos su 60 aniversario en el país.

El evento será realizado en Pabellón de Voleibol del Centro Olímpico Juan Pablo Duarte. Para las inscripciones On-Line de los atletas, más adelante le enviaremos el link por el cual lo harán.

Recuerden, el torneo está diseñado para que participen todos los karatecas organizados en la panamericana de Goju Ryu.

Cada delegación será responsable de cubrir los gastos de viaje, alojamiento, y alimentación. El transporte del aeropuerto al lugar de hospedaje será responsabilidad del Comité Organizador.

Sensei Carlos Guardia
Presidente Panamericana Goju Ryu

Sensei Pedro Generoso Montero
Presidente Asociación Dominicana Goju Ryu

Sensei Manuel Coronado
Representante Panamericana de Goju Ryu en República Dominicana

BOLETÍN No.1.

**1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE
GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.**



1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



BOLETÍN No.1.

**1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE
GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.**



**1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE
GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.**



**1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE
GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.**



1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



INVITACION

La Federación Panamericana de Goju Ryu (PGKF) y la Asociación Dominicana de Goju Ryu (ADGR) tienen el honor de invitar a todos sus miembros afiliados a participar en el “**1ER GOJU RYU INTERNACIONAL**” a celebrarse en la ciudad de Santo Domingo, República Dominicana del 29 de septiembre al 1ero de octubre del año 2023.

UBICACIÓN

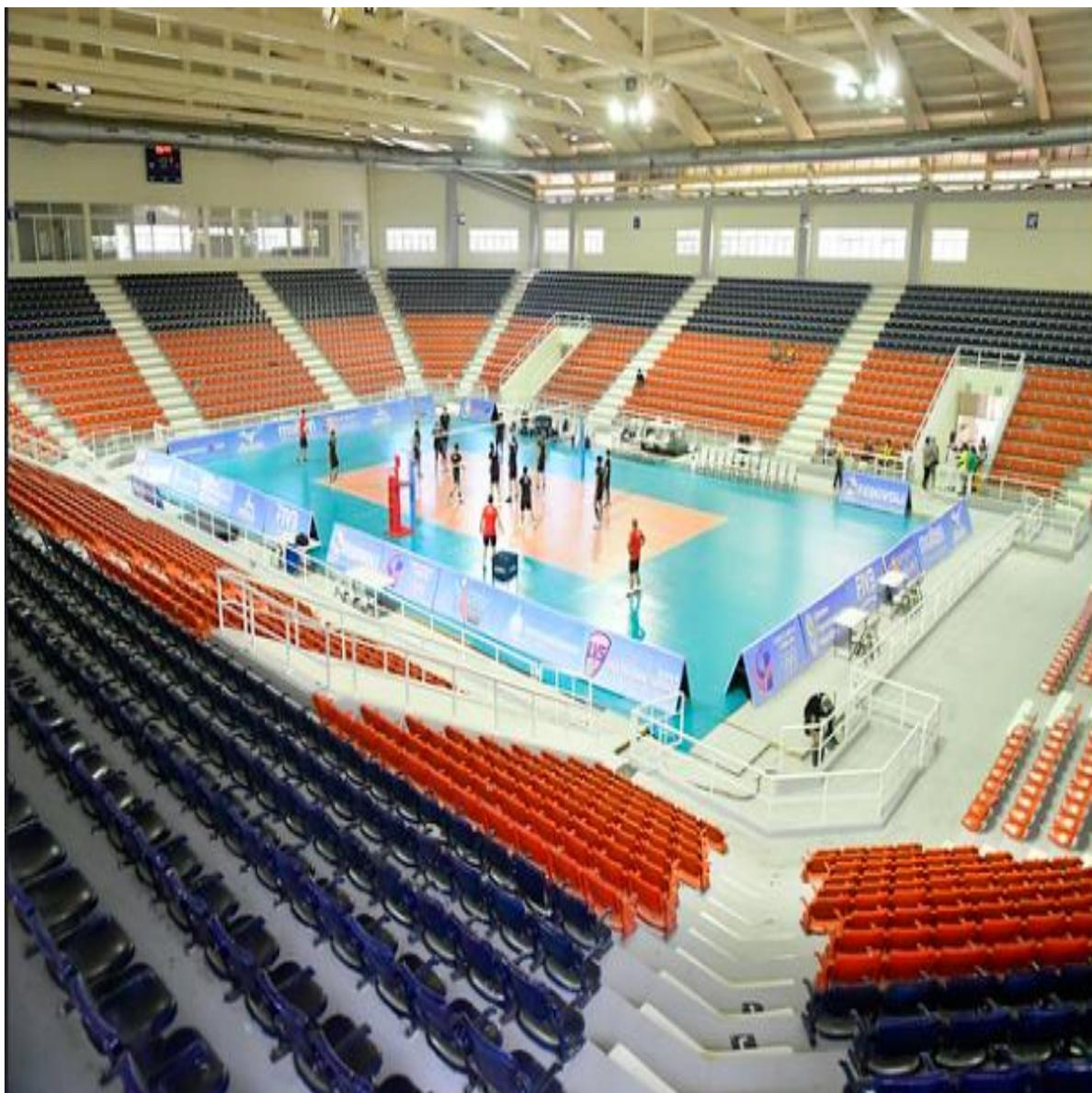
El torneo será realizado en las instalaciones del Pabellón de Voleibol del centro Olímpico Juan Pablo Duarte, el cual se encuentra (30) minutos del Aeropuerto Internacional de Las Américas (SDQ).



1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



LUGAR DE COMPETENCIAS



Pabellón de Voleibol del Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, Santo Domingo, República Dominicana.

BOLETÍN No.1.

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



COMITÉ ORGANIZADOR

Esta información se entregará en el próximo boletín.

REGLAMENTO DE COMPETENCIA

Todas las competencias serán desarrolladas con el reglamento de competencias deportivas, el cual será administrado por el Colegio Nacional de Árbitros de la Federación Dominicana de karate.

ATLETAS QUE PODRAN COMPETIR

Podrán participar en el “1ER GOJU RYU INTERNACIONAL” todos los atletas que sean inscritos por los representantes de la Panamericana de Goju Ryu de cada país y cuenten con la debida documentación que identifique su edad, demás generales.

CATEGORIAS A COMPETIR

KA-1= kata individual Masculino y femenino

ORD	EDAD	NIVEL	NIVEL	NIVEL
1-	KA-Infantil 6-7	Principiante	Intermedio	Avanzado
2-	KA- Infantil 8-9	Principiante	Intermedio	Avanzado
3-	KA- Niños 10-11	Principiante	Intermedio	Avanzado
4-	KA- Mini cadete 12-13	Principiante	Intermedio	Avanzado
5-	KA- Cadete 14/15	Principiante	Intermedio	Avanzado
6-	KA- Junior 16/17	Principiante	Intermedio	Avanzado
7-	KA- Juvenil 18 - 20	Principiante	Intermedio	Avanzado
8-	KA- Sénior 21-23	Principiante	Intermedio	Avanzado
9-	KA- Sénior 24-26	Principiante	Intermedio	Avanzado
10-	KA- Sénior 27-30	Principiante	Intermedio	Avanzado
11-	KA- Sénior 31-34	Principiante	Intermedio	Avanzado
12-	KA- Sénior 35-40	Principiante	Intermedio	Avanzado
13-	KA- Sénior 41-45	Principiante	Intermedio	Avanzado
14-	KA- Veterano 46-50	-----	-----	Avanzado
15	KA- Para karate: Masculino-No videntes y/o con discapacidad visual (16 años o más)			

BOLETÍN No.1.

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



16-	KA- Femenino-No videntes y/o con discapacidad visual (16 años o más)			
17-	KA- Usuario masculino de silla de ruedas (16 años o más)			
18-	KA- Usuario femenino de silla de ruedas (16 años o más)			

EXPLICACION:

Principiante = Blanco, amarillo y naranja (10mo, 9no, 8vo y 7mo Kyu)

Intermedio = Verde, azul y morado. (6to, 5to, y 4to Kyu)

Avanzado = Marrón 3ro, marrón 2do, marrón 1ro y Negro. (3er Kyu hasta Shodan ho y Shodan)

KA-2= kata individual superior Masculino y femenino

ORD	CATEGORIA	EDAD
1-	KA- Masculino	de 25-35 años
2-	KA- Femenino	de 25-35 años

EXPLICACION:

Los participantes de la categoría kata individual superior deberán ser masculinos y femeninos con grado de 2do dan en adelante.

KA-3= kata individual maestro Masculino y femenino

ORD	CATEGORIA	EDAD
1-	KA- Maestro masculino	de 51-60
2-	KA- Maestro femenino	de 51-60

BOLETÍN No.1.

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



EXPLICACION:

Los participantes de la categoría kata individual maestros deberán ser masculinos y femeninos con grado de 5to dan en adelante.

KA-4= kata equipo Masculino y femenino		
ORD	CATEGORIA	EDAD
1-	KA-Equipo masculino	de 16 años en adelante
2-	KA-Equipo femenino	de 16 años en adelante

EXPLICACION:

Los participantes de la categoría kata equipo, deberán ser competidos masculinos y femeninos con un mínimo de 16 años, solo equipo masculino y solo equipo femenino.

KU-1= Kumite individual Masculino y femenino			
MODALIDAD	EDAD	CATEGORIA PESO	
		FEMENINO	MASCULINO
KUMITE INDIVIDUAL	12 - 13 años	-42 kg	-40 kg
		-47 kg	-45 kg
		+47 kg	-50 kg
			-55 kg
			+55 kg
	14 - 15 años	-47 kg	-52 kg
		-54 kg	-57 kg
		+54 kg	-63 kg
			-70 kg
			+70 kg
	16 - 17 años	-48 kg	-55 kg
		-53 kg	-61 kg
		-59 kg	-68 kg
		+59 kg	-76 kg
			+76 kg
	18 - 20 años	-50 kg	-60 kg
		-55 kg	-67 kg
		-61 kg	-75 kg
		-68 kg	-84 kg
		+68 kg	+84 kg

BOLETÍN No.1.

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



EXPLICACION:

El comité organizador del campeonato se reserva el derecho de variar la categoría donde debería participar algún atleta en kumite. Ello estará fundamentado en la estructura física del participante, lo cual se realizaría para evitar daños a los demás competidores en su categoría. El Director técnico de evento tendrá la calidad de ejercer ese derecho en los casos que fuere necesario según el fin descrito precedentemente.

PROCESO DE INSCRIPCION

Todos los participantes deberán inscribirse mediante el formulario en línea que se enviara en el mes de junio 2023.

Registro por deportistas y entrenadores que participarán en el torneo:

Registro para delegados y representantes de países miembros de la Panamericana de Goju Ryu:

LIMITE DE COMPETIDORES POR PAIS

Abierto

FECHA DE INSCRIPCION

La fecha límite para realizar las inscripciones es el día 1 de septiembre del 2023.

TASA DE INSCRIPCION PARA COMPETIR

El costo a pagar por cada atleta que competirá en el torneo es de USD\$ 30.00 dólares americanos

NOTA:

1-El valor de las inscripciones deberá ser pagado en efectivo, en dólares americanos, lo cual debe hacer el delegado de cada país antes del ingreso a la reunión informativa del evento.

2-Las inscripciones recibidas después de la fecha limite tendrán un costo adicional de 20 dólares.

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



PREMIACIONES

El Comité Organizador del torneo ha contemplado la premiación con medallas el 1er, 2do lugar, y de la misma manera serán premiados dos terceros lugares. Ello significa que en cada categoría serán premiados del puesto 1 al 4.

CONGRESILLO TECNICO Y SORTEO

El congresillo técnico será realizado el día miércoles 27 de septiembre a las 18:00 horas.

REUNION INFORMATIVA

La reunión informativa del evento se llevará a cabo en el Salón de reuniones del Centro de Alto Rendimiento del Albergue Olímpico.

Para esta reunión se solicita la presencia de todos los delegados y entrenadores que figuren inscritos en las planillas respectivas, al igual que todos los jueces convocados al evento.

RESPONSABILIDAD DE ACCIDENTES

El comité organizador del evento no se hace responsable por los accidentes que pudieren ocurrir durante el evento, razón por la cual todos los atletas deben adquirir o poseer seguro médico y/o accidente vigente, lo cual se confirmará presentando los documentos ORIGINALES al momento de las acreditaciones respectivas de los participantes.

El Comité Organizador asegura la participación de un equipo médico para garantizar la asistencia en casos de alguna eventualidad de salud durante las competencias.

TRANSPORTACION Y ACOMODACION

Cada delegación será responsable de cubrir los gastos de viaje, alojamiento, y alimentación. En tanto que, el transporte interno durante su estancia en República Dominicana, el traslado del aeropuerto al lugar de hospedaje será responsabilidad del Comité Organizador.

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

DÍA	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
Lunes 25-sept	Todo el día	Inicio llegada de las delegaciones	Albergue Olímpico
Martes 26 – sept	9:00 - 18:00	Registro y acreditaciones de delegaciones	Albergue Olímpico
	9:00 - 12:00	Inscripción curso de arbitraje Kumite y Kata	Albergue Olímpico
	14:00 - 20:00	Curso de arbitraje Kata	Albergue Olímpico
Miércoles 27-sept	9:00 - 18:00	Registro y acreditaciones de delegaciones	Albergue Olímpico
	9:00 - 12:00	Refrescamiento para coach	Albergue Olímpico
	14:00 - 19:00	Curso de arbitraje kumite	Albergue Olímpico
	20:00	Cena de bienvenida para representantes de países	Albergue Olímpico
Jueves 28-sept	8:00 - 11:00	Pesaje de todas las categorías	Albergue Olímpico
	10:00	Entrega de resultados de cursos de árbitros	Albergue Olímpico
	10:00 - 11:00	Reunión Comité Ejecutivo de la PGK y Comité Organizador	Albergue Olímpico
	11:00 - 12:00	Reunión Comité Ejecutivo de la PGK, Comité Ejecutivo Asoc. Dominicana de Goju Ryu con el presidente de la WGKF.	Albergue Olímpico
	11:00 - 12:00	Congresillo Técnico	Albergue Olímpico
	14:00	Inicio de competencias	Pabellón de Voleibol
Viernes 29-sept	9:00-17:00	Continuación de competencias y acto inaugural	Pabellón de Voleibol
Sábado 30-sept	Todo el día	Continuación de competencias	Pabellón de Voleibol
Domingo 1-oct	Todo el día	Continuación de competencias y salida de las delegaciones.	Pabellón de Voleibol

BOLETÍN No.1.

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



PROGRAMA DE COMPETENCIAS

DIA	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
Jueves 28-sep	14:00	Kata individual Masc. y Fem. 12 - 13 años, 14 - 15 años, 16 – 17 años. Kata Equipos 14 – 17 años femenino. Kata Equipos 14 – 17 años masculino. Kumite individual femenino 12 – 13 años. 42kgs., -47kgs. +47kgs. Kumite individual masculino 12 – 13 años. -40kgs., -45kgs., -50kgs. -55kgs, +55kgs.	Pabellón de Voleibol del Centro Olímpico
Viernes 29-sep	9:00	Kumite Individual femenino 14 – 15 años. -47kgs., -54kgs., +54kgs.	Pabellón de Voleibol del Centro Olímpico
	10:00	Kumite Individual masculino 14 – 15 años. -52kgs., -57kgs., -63kgs. -70kgs., +70kgs.	
	11: 00	Kumite individual femenino 16 -17. -48kgs., -53kgs., -59kgs. +59kgs.	
	14:00	Kumite Individual masculino 16 – 17 años. -55kgs., -61kgs., -68kgs., -76kgs., +76kgs.	
	17:00	Ceremonia de Inauguración y premiación.	Pabellón de Voleibol del Centro Olímpico
Sábado 30-sep	9:00	Categoría 18-20 Kata Individual masculino Kata individual femenino	Pabellón de Voleibol del Centro Olímpico
	10:30	Kata equipos femenino Kata equipos masculino	
	11:30	Kumite Individual femenino -50kgs., -55kgs., -61kgs. -68kgs., +68kgs.	
	14:00	Kumite Individual masculino -60kgs., -67kgs., -75kgs., -84kgs., +84kgs.	
	15:30	Kumite equipo femenino Kumite equipo masculino	

BOLETÍN No.1.

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



DIA	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
Domingo 1 oct	9:00...	Kata individual Masc. y Fem.	Pabellón de Voleibol del Centro Olímpico
		KA-Infantil 6-7	
		KA- Infantil 8-9	
		KA- Niños 10-11	
		KA- Sénior 21-23	
		KA- Sénior 24-26	
		KA- Sénior 27-30	
		KA- Sénior 31-34	
		KA- Sénior 35-40	
		KA- Sénior 41-45	
	KA- Veterano 46-50		
		Para karate	
		KA- Masculino-No videntes y/o con discapacidad visual (16 años o más)	
		KA- Femenino-No videntes y/o con discapacidad visual (16 años o más)	
		KA-Usuario masculino de silla de ruedas (16 años o más)	
		KA-Usuario femenino de silla de ruedas (16 años o más)	
		kata individual superior Masc. y Fem.	
		KA-Masculino 25-35	
		KA-Femenino 25-35	
		kata individual maestro Masc. y Fem	
		KA-Maestro masculino 51-60	
		KA-Maestro femenino 51-60	
		Kumite equipo	
KU-Equipo masculino más de 18 años			
KU-Equipo Femenino más de 18 años			

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



APORTE ECONOMICO DURANTE EL TORNEO

No.	DETALLES DE INVERSION	VALOR
1-	Inscripción de competidores	USD\$ 50.00
2-	Curso de coach	USD\$ 50.00
3-	Inscripción al seminario de Kata/Kumite	USD\$ 100.00
4-	Protestas	USD\$ 100.00
5-	Cuota de afiliación anual por país	USD\$ 100.00

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



HOSPEAJE



Reciban un gran saludo por parte de la **Asociación Dominicana de Goju Ryu** responsable del hospedaje de los miembros de las delegaciones que asistirán al “**1ER GOJU RYU INTERNACIONAL-Infantil, - mini cadete, -cadetes, -juvenil, -mayores y Para karate** del 29 de septiembre al 1ero de octubre del 2023. Se estarán hospedando en el Centro de Alto Rendimiento de República Dominicana, cuyo costo será de **USD\$ 60.00** por persona, este valor incluye alimentación completa. Las instalaciones cuentan con Internet wifi (100 mega), aire acondicionado en todas las habitaciones y áreas comunes, agua fría y caliente, piscina, tinas de contraste (frío y caliente), gimnasio, lavandería, salón de juegos y recreación, cafetería, polideportivo y salones de reuniones.

Para reservas contactar a:

Asociación Dominicana de Goju Ryu,

Lic. Johnson Coronado, Teléfono Whats App: 809-844-0239

Email: johnsoncoronado81@gmail.com

Sensei Pedro Generoso Montero
Presidente Asociación Dominicana Goju Ryu

BOLETÍN No.1.

**1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE
GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.**



**1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE
GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.**



**1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE
GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.**



**1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE
GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.**



1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



EL CLIMA EN LA REPUBLICA DOMINICANA

DO. 11/08	LU. 12/08	MA. 13/08	MI. 14/08	JU. 15/08	VI. 16/08	SÁ. 17/08	DO. 18/08
							
30° /23°	31° /24°	31° /24°	31° /24°	31° /24°	32° /24°	32° /24°	31° /24°
Tormentas	Buena cuota de nubosidad	Algún chubasco o tormenta	Tormentas	Nubes dando paso al sol	Parcialmente soleado	Tormentas	Algún chubasco o tormenta
<u>Media histórica</u> 31°/23°	<u>Media histórica</u> 31°/23°	<u>Media histórica</u> 31°/23°					

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



GASTRONOMÍA DE LA REPÚBLICA DOMINICANA

La Comida dominicana es fruto de la interesante mezcla de productos españoles, taínos y africanos. Esto ha dado lugar a una gran variedad de “platos criollos”, es decir, una comida de origen europeo desarrollada en América a la que se añaden influencias africanas.

En el país, cada región cuenta con unos platos más propios que otros. Sin embargo, la mayoría de comidas guardan en común el emplear bastante a menudo unos ingredientes concretos. De este modo se pueden encontrar como ingredientes más comunes el arroz blanco, los frijoles, las habichuelas, el coco, la yuca, el ají, la batata, el plátano, el aguacate o el guineo, entre muchos otros.

Algo que debes conocer en torno a las costumbres dominicanas es que tanto el desayuno como la comida constituyen platos fuertes, mientras que las cenas tienden a ser más ligeras.

A continuación encontrarás algunos de las comidas y bebidas típicas dominicanas:

Entre las comidas destacan:



- El sancocho: Derivado del cocido español, este plato varía en función de la región que visites. En esencia se trata de un caldo en el que se introducen una selección de carnes y verduras. Se puede servir acompañado de arroz, aguacate, salsa picante o ensalada.

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



- El mangú: Destinado principalmente para el desayuno, es un puré de plátano verde y que puede ir acompañado de muchos elementos. Es muy común que lo sirvan en los hoteles para desayunar.



- El casabe: Se puede degustar en restaurantes de cocina criolla y es el sustituto del pan. Se trata de una torta elaborada a base de harina de yuca, siguiendo la receta de los antiguos taínos y contiene un alto contenido de fibra vegetal y muy poca grasa.

- El arroz: Es el ingrediente básico de un gran número de platos criollos. Además de funcionar como acompañamiento en la mayoría de los guisos de la isla, destacan el locrio, que se cocina a base de pescados, carnes y mariscos; el moro, cocinado con legumbres y vegetales; el aspao, más espeso, y hecho con ternera, pollo y pescados pero todo guisado, lo que le otorga densidad. Por último, el chofan, el arroz chino que ha ganado popularidad entre los dominicanos.

- Los tostones: Es otro de los platos característicos. Son tiras de plátano verde que se fríen aplastadas en aceite, dando la impresión de patatas fritas. Es muy común en la cocina diaria de cualquier familia dominicana y acompañamiento habitual en la mayoría de restaurantes.

- El chivo guisado: Es uno de los platos más comunes en toda la República Dominicana, así como el pescado cocinado con coco, un guiso muy común especialmente en las zonas costeras.

- La langosta: República Dominicana ofrece platos muy variados donde la langosta es uno de los ingredientes principales, ya que abundan en la zona costera.

1ER TORNEO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN PANAMERICANA DE GOJU RYU, REPÚBLICA DOMINICANA 2023.



- Las habichuelas dulces: Uno de los postres más típicos de República Dominicana y reservado especialmente para la época de Semana Santa son las habichuelas dulces, un plato compuesto de crema de habichuelas con leche, pasas y azúcar. También destaca el dulce de coco, el dulce de leche con naranja o

los majaretes, una crema ligera elaborada con mazorcas de maíz rayadas, leche de coco, vainilla, azúcar y canela en polvo.