Mariela NEWS

Edición digital No. 47 - Año 1



2021
El año más feliz de AU-D

En el país estamos enfrentando un problema, que, dado el envilecimiento de la política actual, las personas de trabajo duro, serio y honesto terminan siendo juzgadas de manera fácil por el entorno.

En un país tan complicado, donde pareciera que no queremos entender nada, además quebrado económicamente, apasionado políticamente y dividido emocionalmente, seguimos desacreditando criterios y gestiones productivas. Es tiempo de mirar al frente y valorar a los que sí saben aportar al país y que por su actuar siempre les va a ir bien. Que la envidia y la venganza no sean los estandartes de mi bello Ecuador.

Mariela



Fotografía: @opia.photostudio

STAFF

Revista Mariela News

¡Mucho mejor! si es hecho en ECUADOR

Dirección General: Mariela Viteri. **Edición de contenidos:** Tatiana Campuzano. **Dirección de Arte:** Alonso Alvear C.
Publicidad: Sandra Arias. **Cel.:** 099 386 5320

Síguenos en:

https://bit.ly/Facebook_MTV
https://bit.ly/Youtube_MarielaTV
https://bit.ly/InstagramMTV
https://bit.ly/MarielaTV_Whatsapp
https://bit.ly/Twitter_MTV
https://bit.ly/PodcastMarielaTV

Lee revista Mariela News en: www.marielatv.com
¿Qué temas te gustaría leer? Escríbenos a: redaccion@mariela.ec
En esta revista existen contenidos clasificados en:
Entretenimiento **(E)**, Formativo **(F)**, Publicitario **(P)**, Opinión **(O)**, Informativo **(I)**.

Revista Mariela. Marca Registrada. Edición número 47. Es una publicación de Profuego Producciones de Fuego S.A. Prohibida la reproducción parcial o total. Todos los derechos reservados. Copyright 2021.



pikcenter

Para tu jardín, para tu mascota,
para tu bebé, **¡y mucho más!**

Compra en **www.pikcenter.com** la primera
multitienda multiespecializada del Ecuador.

¿Necesitas asesoría en jardinería, cuidado de tu mascotas o cuidado de tu salud?

Pregúntale a nuestros especialistas
vía whatsapp: **099-5516-899**

Punto de venta **online autorizado**

EQ ECUAQUIMICA La mano amiga

NUTRICIA

Sunny

Jabonería Wilson
www.jaboneriawilson.com

De Frente

Por Mariela Viteri

AU-D

"NUESTRO NOVIAZGO NO FUE FÁCIL, SIN EMBARGO, CREO QUE ESO NOS DIO LA MADUREZ PARA SABER LO QUE QUERÍAMOS".



Fotografía: @zuvafotografia

En lo que va de 2021 el artista ha cumplido tres metas: recibió la nacionalidad ecuatoriana, nació su primer nieto y se casó con Gissela Flores. Bienvenidos Sr. y Sra. Galarza. Jamás hubiese imaginado que no eras ecuatoriano. Nací en New York, en ese entonces en Ecuador solo podían ser ecuatorianos los nacidos fuera de territorio, pero de padre y madre ecuatorianos, y mi papá es puertorriqueño. Años después cambia la Constitución, permitiendo que todo nacido de padre o madre ecuatoriana automáticamente lo sea, pero implicaba hacer trámites que mis padres por su edad, no podían hacerlos. Hasta que Juan Fernando Velasco se hace ministro y le pedí que me ayude… Me concedieron la ciudadanía, por méritos y eso es algo que podré mostrarle con orgullo a mi nieto.



• Fotografía: @aldomorbioni

Pero por Twitter hubo gente que te hizo bullying. ¿Qué fue lo peor que te dijeron?
AU-D: El 80% fueron cosas hermosas.
Gissela: Le decían que es más ecuatoriano que el encebollado.
AU-D: La gente me siente parte de la cultura ecuatoriana y eso es lindo…

Ahora hablemos del amor… ¿Cómo conociste a AU-D, Gissela? Yo fui concejal, vicealcaldesa de El Triunfo y presidenta de la Comisión de Festejos y lo contratamos. Me acerqué a pedirle una foto. La posteé y puse: "Con uno de los mejores artistas del Ecuador…" lo mencioné, él me puso *like* y ahí empezó todo.

¿AU-D qué te hizo decidirte por Gissela? Amo su honestidad. Que ella asumiera el rol de madre soltera, sin esperar nada de nadie. Tiene un corazón ingenuo y bonito.

Gissela imagino que tuviste otras opciones… ¿Por qué AU-D? Es un hombre trabajador, inteligente, buen padre, se enamoró de mi hijo y mi hijo de él. Además, él es muy relajado, cero celos. Muy sentimental, es artista…

¿En lo sexual también es artista? ¡Mucho! (Risas).

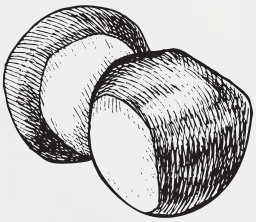
¿Es "Crema de Limón", "Feeling Sudaca" o "Tres notas"? Cuando es para ser romántico lo es y cuando no, pues no.

Martin, ¿por qué esperaste casi cinco años para ponerle el anillo? Lo compré hace dos años, pero nuestro noviazgo no fue fácil, sin embargo, creo que eso nos dio la madurez para saber lo que queríamos.

Los felicito chicos… AU-D, emprendimiento de camisetas y a nivel artístico… ¿Qué se viene?
No es que me da como para vivir solo de las camisetas, pero la gente las pide… Y en el plano artístico, en 2021 sin duda habrá una sorpresa.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/imyz5

GOTAS DE SEDA®
PROFESSIONNEL



Magdalena

Contiene excelentes propiedades antioxidantes y humectantes.





Argán

Repara el cabello, reduce la sequedad y le da mucho brillo.



Macadamia

Ideal para nutrir, hidratar, fortalecer y flexibilizar la hebra capilar.

Encuéntralo en nuestras Islas GDS o en
www.gotasdeseda.com.ec



Dr. Iván Barreto

Médico Intensivista – Director del Hospital Bicentenario

"Mi teoría es que todos hemos tenido contacto con el virus COVID-19"

Considero que el ser humano, así como su sistema inmunológico, sistema nervioso y aparato gastrointestinal tienen que adaptarse al virus, así como se ha adaptado a otras gripes o enfermedades. Eso sí, está claro que la vacuna es un gran sustento y complemento que va a ayudar a acelerar este proceso de adaptación.

Por otro lado, hay un tema que no se ha investigado a profundidad y tiene que ver con la inmunología. Muchas personas piensan que están invictas, pero lo que yo pienso es que todos hemos tenido contacto con el virus y que de pronto la reacción inmunológica en algunos no fue exagerada como para que se enfermen. Imagínense las aglomeraciones, el constante contacto con personas, vivimos tocándonos la mascarilla o tocando superficies, por lo que muy probablemente pudimos estar en contacto con el virus, ahora, que de pronto la carga viral no la fue la óptima para enfermarnos, que de pronto nuestro cuerpo ya fue adaptado a otras cepas del coronavirus o que incluso el mismo hisopado no lo detectó por la cantidad baja de inoculación, son las teorías que nos hacen pensar que quizás sí nos enfermamos pero no pudimos comprobarlo. Considero que todos somos Covid hasta que se demuestre lo contrario, así de sencillo.



Dr. Washington Alemán

Clínico Infectólogo

"Con una pastilla diaria ahora se puede tratar el VIH"

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN: https://n9.cl/ur0tu

Los tratamientos para el VIH han evolucionado. Ahora contamos con tratamientos de una sola pastilla diaria que han permitido que los pacientes mejoren su adherencia y, por ende, los riesgos de muerte disminuyan. Es más, podríamos decir que lo único que nos falta en este momento es un medicamento que mate al virus, pero que prácticamente esta enfermedad crónica se ha convertido en controlable.

Actualmente estos pacientes pueden llevar una vida normal tanto así que, si tienen una carga viral indetectable, no contagian. Es decir, que el tratamiento antirretroviral no solamente sirve para el paciente sino también para la comunidad. Ahora, no podemos negar que los tratamientos de hace 20 años igual salvaron vidas, incluso hay pacientes que todavía los siguen usando por su bajo costo, lo único malo es que pueden resultar tóxicos con el paso del tiempo; mientras que los nuevos tratamientos mantienen la misma eficacia, pero con menos efectos nocivos. De hecho, recientemente se aprobó un medicamento inyectable que puede ser usado cada mes y que funcionaría de manera muy parecida a la quimioterapia. Este tratamiento aún no lo tenemos en el país, pero pensamos que hacia allá van los tratamientos antirretrovirales, a tratar de que sean algo muy parecidos a los que se usan en pacientes oncológicos.

Contenido extraído del segmento: La Entrevista del Día. Transmitido en Radio Fuego 106. 5 FM, de lunes a viernes a las 12h00.


Kalipto
ORIGINAL
CONCENTRADO
REPELENCIA
NATURAL
ORIGINAL
LIMPIA Y
DESINFECTA
Kalipto®
MÁS CONCENTRADO
CON AMONIO CUATERNARIO
Tu hogar libre de
VIRUS Y BACTERIAS



Martha Ríos
Nutricionista
@marthariosec



Conoce qué tipo de fibra debes consumir según tus necesidades

Cada quien es libre de escoger la dieta que quiera, el problema es que somos inmediatistas y queremos resultados sin importar lo que pueda pasar a futuro. Por ejemplo, ahora, que está tan de moda la dieta cetogénica, lo mínimo que yo recomendaría es que se suplementen con fibra para no tener efectos a futuro.

¿Qué tipo de fibra consumir? Cuando compres un suplemento de fibra cerciórate bien, porque cada una sirve para algo específico. Por ejemplo, si tienes que superar problemas de estreñimiento puedes comprar chía, que además tiene omega 3 de origen vegetal.

✔ Si necesitas superar problemas de ansiedad, de control emocional y de falta de sueño, busca una fibra a base de **inulina**, que es la encargada de alimentar las bacterias del intestino que se relacionan con la creación de serotonina, la hormona que te da tranquilidad, felicidad y te permite dormir profundamente.

✔ Si eres de las que fácilmente te llenas de gases por cualquier cosa y presentas distensión abdominal, busca una fibra que sea a base de **metilcelulosa**. Ahora, si tienes intestino irritable o alguna enfermedad inflamatoria intestinal, busca una fibra que tenga **psyllium** porque esta te ayudará a generar bacterias buenas que fortalecerán tu sistema inmunológico.

✔ Por otro lado, si vas a una cena donde sabes que te vas exceder en carbohidratos, una medida para evitar que se eleve el azúcar en la sangre es consumir -30 minutos antes de la comida- un suplemento de fibra a base de **psyllium** o de polidextrosa, que lo encuentras en cualquier farmacia.

✔ Y aquí viene un detalle, si compras una fibra a base de psyllium, revisa que no tenga edulcorante porque terminará siendo tóxico para tus bacterias buenas, por eso es tan importante que leas la etiquetas, pero sobre todo que aprendas a detectar cuál es tu problema principal y en base a eso consumir la fibra apropiada.

TOMA NOTA:

Para que tengas un completo bagaje de fibra sin suplementos, por lo menos debes consumir en el almuerzo y cena una crema de vegetales, una cuarta parte de tu plato debe tener fréjol, garbanzo, lenteja o quinua, la mitad de tu plato debe contener vegetales y por supuesto una porción de media taza de fruta.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/5nqeu





Andrés Lezana
Psicólogo

¿CÓMO FORTALECER LA AUTOESTIMA DE LOS HIJOS?

CON LA PANDEMIA, LOS NIÑOS HAN PERDIDO LA CAPACIDAD DE SOCIALIZAR Y ESO CLARAMENTE HA AFECTADO LA AUTOESTIMA DE CADA UNO DE ELLOS. AHORA, LA PREGUNTA ES, ¿CÓMO AYUDARLOS EN ESTE PROCESO?

Para empezar, los seres humanos somos seres sociales, es decir que a través de la comunicación desarrollamos nuestra personalidad y temperamento. En el caso de los niños, cuando mantienen una buena interacción con otros niños, logran conocerse bien así mismos, crean identidad y evidentemente una autoestima fortalecida. Hoy, ante la falta de socialización, esa autoestima en los niños se ve afectada y por ello los padres tienen la gran responsabilidad de fomentar en ellos lo que llamamos "inteligencia emocional".

Para poder ampliar esa capacidad de comunicación con los niños, los padres deben empezar a dedicar tiempo de calidad y eso significa involucrarse completamente de corazón con ellos. Por ejemplo, empiecen a desarrollar ese lado infantil, lúdico y cariñoso, ¡vuelvan a ser niños! ¡vuelvan a leer cuentos! ¡vuelvan a entusiasmarse con ellos! Dejen a un lado la tecnología, las redes sociales -que roban tanto tiempo- y empiecen a aprovechar ese espacio en conversaciones, en contacto visual y en rituales amorosos con sus hijos.

Es curioso, pero los niños almacenan dos tipos de datos cognitivos. El primero: fechas, números de teléfonos, figuras, y el segundo: emociones; y si los padres son capaces de entregarles momentos asociados a emociones positivas, esos niños seguramente tendrán una muy fuerte autoestima. En ese sentido, es tan importante que ensayen con sus hijos esa comunicación emocional. Por ejemplo, ahora en las clases virtuales no solo pregunten que han hecho, sino cómo se han sentido para que ellos puedan expresarse.

Finalmente, ¿cómo crear memoria emocional? Hay una técnica muy práctica y es pararse frente a frente del hijo y generar ese contacto visual; segundo, mantener una distancia donde puedan tocar su carita, su pelo y sus manitos; y tercero, decir cuánto lo aman, expresar ese cariño y lo importante que es en su vida. Esta técnica puede tomar hacerla simplemente cinco minutos, pero generará un recuerdo emocional.

"DEJEN A UN LADO LA TECNOLOGÍA Y EMPIECEN A DESARROLLAR CON SUS HIJOS ESE LADO INFANTIL, LÚDICO Y CARIÑOSO, ¡VUELVAN A SER NIÑOS! ¡VUELVAN A LEER CUENTOS! ¡VUELVAN A ENTUSIASMARSE CON ELLOS!"

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN: https://n9.cl/7b0k1

4 Secretos de belleza de Dua Lipa



DUA LIPA ES UNA DE LAS ARTISTAS FAVORITAS DEL MOMENTO. ES *COOL*, TALENTOSA, EXITOSA Y, ADEMÁS, HERMOSA. AQUÍ SUS MEJORES SECRETOS DE BELLEZA:



1 Dua, era del tipo de persona que simplemente se lavaba la cara con jabón y nada más. Sin embargo, cuando cumplió 18 años, comenzó a ser muy amable con su piel. Por ejemplo, ahora como parte de su rutina nocturna acostumbra a retirar el maquillaje con un aceite limpiador de rosa mosqueta, luego usa un limpiador en crema, aplica un suero con probióticos y termina con una crema facial.

2 Hablando de su rutina de mañana, Dua ha revelado que su día empieza a las 6h30 con una ducha, luego aplica crema limpiadora, suero de vitamina B3 o niacinamida, crema hidratante y SPF. La estrella, no puede moverse a ningún lado sin sus bolsitas de electrolitos para asegurarse de estar hidratada y, en los vuelos, no pueden faltar algunas mascarillas faciales.

3 Su mayor descubrimiento de belleza y, por cierto, bastante peculiar, es cepillar los labios cuando se cepilla los dientes. Para la cantante este truco le permite deshacerse de la piel muerta, dejando un efecto de labios más gruesos. Además, para lograr ese *look* de cejas gruesas y naturales tan al estilo Dua, usa otro cepillo de dientes con un poco de sombra de ojos oscura y ¡listo!

4 Otro de los ingredientes de belleza, por supuesto está dormir como mínimo 8 horas diarias, beber la suficiente agua, ¡aunque suene obvio! y evitar a toda costa los refrescos. Sobre su rutina de ejercicios, opta por los de alta intensidad o un buen cardio HIIT. Pero claro, para alguien con una agenda tan ocupada, a veces no es tan fácil tener el tiempo necesario para completar una rutina de este nivel. ¿Qué hace en estos casos? 15 minutos de *bumping jacks, burpees* y abdominales.

DUA HA REVELADO QUE SU DÍA EMPIEZA A LAS 6H30 CON UNA DUCHA, LUEGO APLICA CREMA LIMPIADORA, SUERO DE VITAMINA B3 O NIACINAMIDA, CREMA HIDRATANTE Y SPF. LA ESTRELLA, NO PUEDE MOVERSE A NINGÚN LADO SIN SUS BOLSITAS DE ELECTROLITOS PARA ASEGURARSE DE ESTAR HIDRATADA Y, EN LOS VUELOS, NO PUEDEN FALTAR ALGUNAS MASCARILLAS FACIALES.

Fuente: www.vogue.mx www.glamour.mx


Cocinemos con
Mariela
4
ESTRENO VIERNES 26 MARZO
Mira todas las semanas un nuevo
capitulo por el canal de de youtube
MARIELA TV
@marielaviteri
@fmradiofuego
@revistamariela
/MarielaViteri
/106.5FM
RadioFuego
@marielaviteri
@fmradiofuego
@revistamariela

NO SOS GO

Premios GRAMMY 2021

EL *CONVENTION CENTER* DE LOS ÁNGELES ACOGIÓ A LAS GRANDES ESTRELLAS DE LA INDUSTRIA DE LA MÚSICA. LA GALA SE ADAPTÓ A LAS MEDIDAS ANTICOVID CON CINCO ESCENARIOS DISTINTOS PARA MINIMIZAR EL CONTACTO FÍSICO. LOS DISEÑADORES DE MODA LUIS TIPPÁN Y ÁLEX FRANCO CALIFICAN LOS *LOOKS* DE ESTA ALFOMBRA ROJA.



DUA LIPA

Álex Franco: *"¿La trapecista? Terrible, esta alfombra roja pareciera de disfraces".*



DOJA CAT

Luis Tippán: *"Lo sexy y llamativo lo tiene este vestido, pero son ¡demasiados elementos! Cuando un atuendo tiene el candor de la juventud, menos, es más".*



BEYONCE

Álex Franco: *"Señor Jesucristo, el pelo es del ancho de sus caderas, ¡fatal!"*



TAYLOR SWIFT

Luis Tippán: *"Flores y flores, siempre marcan tendencia. Creo que tiene buena figura, su maquillaje guarda armonía con el atuendo y sus zapatos se destacan".*



MEGAN THEE STALLION

Álex Franco: *"Megan no dudó en asistir a los Grammy envuelta en el edredón".*



NOAH CYRUS

Luis Tippán: *"¿Qué es Halloween? ¡Por Dios! Estos son los desaciertos que ocasionó la pandemia. Claro, que si solo quiso llamar la atención, lo logró".*



ISRAEL CONTROLARÁ CON PULSERA ELECTRÓNICA LA CUARENTENA DE LOS QUE REGRESAN

El Parlamento israelí (Knéset) aprobó el uso de una pulsera electrónica para controlar la cuarentena obligatoria que deben realizar todos los que regresan al país.

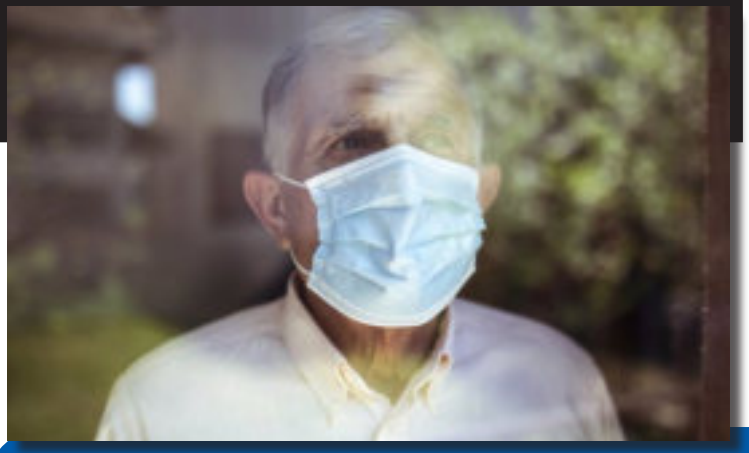
El brazalete controlará la ubicación de los usuarios a través de tecnología Bluetooth y GPS, conectada a los móviles personales, y enviará una notificación a las autoridades si violan el período de aislamiento obligatorio. Israel tiene restringida la entrada de turistas desde el inicio de la pandemia y solo permite el ingreso de ciudadanos o residentes en el país.



EL DEPORTE Y LOS PROBIÓTICOS MEJORAN LA COGNICION DE LOS ENFERMOS HEPATICOS

Un equipo internacional de investigadores de la Universidad de Oviedo en Reino Unido, ha descubierto que el ejercicio físico y el consumo de algunos probióticos de última generación mejoran la capacidad cognitiva de las personas que tienen el hígado dañado por una dieta alta en grasas y colesterol.

El estudio concluye que la microbiota -los microorganismos que viven en los intestinos- está íntimamente conectada con los procesos cerebrales, lo que abre la vía al diseño de nuevas estrategias para tratar los problemas cognitivos asociados a las enfermedades hepáticas derivadas de una mala alimentación.



LA REINFECCIÓN POR COVID-19 ES "RARA", PERO MÁS COMÚN EN MAYORES DE 65 AÑOS

Un estudio difundido en la revista The Lancet revela que las reinfecciones por Covid-19 son "raras" aunque son "más comunes" en personas mayores de 65 años, que cuentan con una protección de solo el 47 % frente a un segundo contagio, respecto al 80 % de los individuos más jóvenes.

En la primera investigación a gran escala sobre este asunto, expertos del Instituto Statens Serum (Dinamarca) hallaron que la mayoría de los individuos que ya han contraído coronavirus están protegidos frente a una nueva infección durante al menos seis meses.

Fuente: Agencia EFE

ORO VERDE
GUAYAQUIL

Gourmet Deli
ORO VERDE

Fanesca

Tradición Gastronómica que nos deleita



Plato	1/2 ltr	1 ltr	Plato de fanesca + gaseosa	Plato de fanesca+ humita + gaseosa
$9,00	$10,50	$15,00	$10,50	$15,00

Disponible en Gourmet Deli de 9 de octubre y San Marino

Para mayor información escribir al 098 757 5619

Pídela también mediante tus apps de envío | UBER eats | Glovo | Rappi | PICKUP

PROYECTO EMBLEMÁTICO "CASA PARA TODOS" IMPULSA LA LABOR DE LA MUJER

La urbanización San Francisco de Huarcay, al sur de Quito es parte de los proyectos habitacionales de "Casa para todos" de la Secretaría Técnica Plan Toda una Vida, donde viven más de 500 mujeres, jefas de hogar, quienes pueden disfrutar de zonas de esparcimiento y trabajar activamente en sus emprendimientos; motivando de esta forma el desarrollo de sus habitantes y las buenas prácticas comunitarias.





Jorge García – Presidente de SUMESA.

SUMESA, PRODUCTOS DE EXPORTACIÓN MUNDIAL

Gracias a las políticas de alta calidad en los procesos de producción, la empresa ecuatoriana Sumesa S.A puede decir con orgullo ecuatoriano que sus productos son de clase mundial. Actualmente produce y exporta a Panamá, la marca privada Value 507 para uno de los autoservicios más importantes del país: "Supermercados EL REY".

FIAT ARGO TREKKING, EL NUEVO SUV PARA CONQUISTAR AVENTURAS

FIAT Argo Trekking es un vehículo con muchos atributos de un SUV (deportivo todo terreno) una propuesta innovadora de la marca FIAT que presenta un diseño y estilo deportivo único, detalles de color negro: alerón, espejos retrovisores, spoilers, entre otros.



Marcelo Estrella - Director de Marcas Tradicionales de Corporación Maresa.

Otro producto: Alimec.

Miraflores
- TRADICIÓN DESDE 1947 -

¡Eco Cartón!



MirafloresEcuador

Miraflores_ec

www.miraflores.com.ec