# Mariela NEWS

Edición digital No. 48 - Año 1



# El desquite de Dayanara



Hoy estoy en la bella Bahía disfrutando de lo mismo que disfrutaba cuando tenía 15 años, el enamorado de mi prima cantando canciones de José José con su guitarra y veo que el tiempo no pasa cuando has vivido buenos momentos en la vida. El sentimiento de cariño por Manabí y su gente no cambia. BAHÍA SIGUE IGUAL, hermosa con los mejores atardeceres. Una ciudad atacada por terremotos y desplazamientos humanos, por las circunstancias, pero la belleza geográfica no cambia, así se caiga todo. ¿Qué somos los manabitas? ¿De qué estamos hechos? Los más cuestionados de los últimos tiempos, pero no pierdo mi esperanza en ellos y veo a mi provincia levantándose algún día después del vendaval de terremotos, asaltos, abusos, pero autentica. DIOS LA BENDIGA.

Mariela

## 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 48. 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*

# Dayanara

## "No considero que tenga que pedir disculpas por El Desquite"

***Bienvenida… ¿Cómo te cayó el hecho de haber tenido tantas críticas por la estrofa de tu última canción? ¿Y quién empezó?***

Cierto grupo de chicas feministas (Twitter) que las respeto mucho y créeme que yo desde mi primera canción incluso en Viña: "Ni una menos, ni una más", de pronto, dijeron que yo estaba incitando a la violencia…

***¿Por qué tú crees que puede haber ofendido tanto a las mujeres?***

Yo tomé esas seis palabras como una inspiración para crear una canción para que las mujeres la disfruten… Me dolió mucho ver como se expresaban de una manera tan hiriente, pero me alentaba al mismo tiempo ver que era cierto grupo, no la mayoría… También decían que yo pida disculpas y yo no considero que tengo que pedirlas… El mío era un mensaje de igualdad, pero se tergiversó y yo soy mujer también, estoy en el mismo equipo.

***¿Se han pronunciado las chicas que cantan el tema?***

No, pero me han escrito mujeres de Chile, de México diciéndome: "Yo soy chilena o soy mexicana y me encanta tu canción".

***¿Pero ni Jonathan ni tu pensaron que esto podía pasar?***

Que quizá alguien lo iba a tomar por otro lado, pero no así. Si uno como artista piensa que lanzar algo te va a perjudicar… No lo sacas. Esta canción deberíamos dedicarles todas las mujeres a nuestros maridos infieles.

***O sea que el día que Jonathan te ponga los cachos, ¿lo dejas?***

Hemos dejado las cosas claras. No he prohibido nada ni considero que deba, pero si llega a hacerme uno, para mí no hay dos. Ni hijos ni anillos te atan.

***Recién casada viviste una situación muy dura, tu papi se infectó de COVID-19…***

Si… Estuvo hospitalizado, intubado casi un mes…

***¿Y qué crees que lo sacó de ese estado?***

¡Dios! El doctor en el Hospital me dijo: "Vaya a darle fortaleza a su familia y encomiéndelo a Dios", y esa noche que me fui le dije: "Papi, yo a usted no lo dejo solo, lo dejo en manos de Dios" y… Jonathan conmigo en esa prueba…



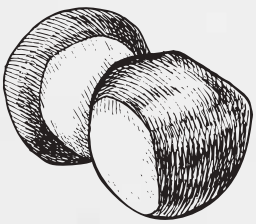

*Foto cortesía: @estradaproducciones*

***Y tu mamá le dijo: "has pasado la prueba…"***

Me lo dijo a mí, que fue muy bonito ver cómo él fue esa fortaleza, ese apoyo y ese soporte para nosotros como familia en un momento tan difícil.

***Gracias mi Dayi.***

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. Kléber Ollague

*Dermatólogo*

## *"Tratamientos para que te vuelva a crecer el pelo, después del Covid-19"*

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/c5tz

La mayor cantidad de pacientes post Covid, presentan una caída de pelo intensa e incontrolable, por lo que obviamente hemos tenido que implementar un protocolo de salud para erradicar este problema. Dentro de este protocolo -que ya se lo realiza en EE.UU y Europa- se recomienda la utilización de un *shampoo* y lociones medicadas, la ingesta de un medicamento vía oral para que la reproducción del pelo entre en un ciclo normal y además, la utilización de un láser de última tecnología llamado **fraccionado no ablativo**, que lo que hace es disparar una energía tan fina que va directamente al folículo y lo restablece. El calor de esta energía provoca una dilatación en los vasos sanguíneos ayudando a que se riegue "por decirlo así", y de esta manera el pelo reciba los suficientes nutrientes y vuelva a crecer.

Por otro lado, el tema del *rash* cutáneo se ha visto de manera más frecuente en pacientes con Covid que pasan por cuidados intensivos debido a que la tormenta inflamatoria es más severa en ellos, sin embargo, también nos hemos encontrado con erupciones cutáneas en pacientes con Covid leve porque tienen la mala costumbre de automedicarse, lo cual puede terminar en una reacción alérgica.





# Dr. José Guevara

*Endocrinólogo*

## *"Hay medicamentos que son baratísimos y efectivos para el Covid"*

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/lw6rl

Yo no creo que los estudios invalidan, al contrario, son una gran guía. Por ejemplo, con respecto al uso de la tan controversial **ivermectina**, hay 36 médicos prestigiosos de la universidad de Virginia, Estados Unidos, que te dicen que la usen no solamente para prevenir sino durante todo el proceso. Yo la tomo, nadie se muere por este antiparasitario.

Por otro lado, hay un estudio canadiense aprobado con todo éxito, que demostró que el uso de la **colchicina** disminuía el uso de terapias con oxígeno, los ingresos a terapias intensivas y la mortalidad, y eso se debe a que funciona como un gran antinflamatorio. Incluso se lo usa en el tratamiento de la gota, en la cirrosis o en enfermedades cardiacas. Hay casos de personas operadas del corazón, que han tomado colchicina y han disminuido el riesgo de que se tapen los stents coronarios. Ahora, yo me pregunto ¿por qué no se usa la colchicina si tiene tantos beneficios? Porque es baratísima, tan solo 30 tabletas cuestan $1.50. Es un medicamento tan barato y accesible que no darlo en casos de emergencia me parecería un grave error porque no tiene nada en contra, funciona como antinflamatorio, disminuye los coágulos y hace que se potencialice el efecto de la cortisona.



*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



Jessica Orellana
Nutricionista
@nutrisalud_ec



# ¿Cómo controlar el hambre por estrés?

Por naturaleza la acción de comer te genera placer y felicidad. El problema inicia cuando estás carente de inteligencia emocional y terminas comiendo por ansiedad. Por ejemplo, hoy te estresaste por un tema laboral que desencadenó que tu mente piense en otros problemas y es ahí cuando empiezas un círculo vicioso de querer calmar tu estrés con comida. El detalle es que esta comida que generalmente produce una explosión de sabores en tu boca y que es altamente adictiva, la encuentras en productos procesados que no le van bien a tu salud.

***¿Por qué cuando uno está con ansiedad no se llena?***

Cuando estás demasiado ansioso, comes aceleradamente e incluso puedes llegar a comer grandes cantidades de alimentos sin que te sientas saciado y eso se debe a que la ghrelina -la hormona que se encarga de avisarle al cerebro que estás lleno- se atrofia y se vuelve resistente. Afortunadamente el ser humano es de hábitos, por lo que puede recuperar la sensibilidad a la ghrelina si empiezas a comer de manera consciente, aprendiendo a saborear, a masticar despacio, a notar las texturas, los sabores y los olores.

***¿Qué comer ante un ataque de ansiedad?***

✔ Toma suficiente agua, es muy importante mantenerte hidratado.

✔ Busca alimentos que requieran de mucha masticación, esos son los que generan más saciedad, obviamente tratando que sean de bajo nivel calórico. Una buena opción son los frutos secos como el maní, las almendras y las nueces.

✔ Otra excelente opción es el canguil hecho en casa, porque contiene una muy buena fuente de fibra.

✔ El chocolate – con alto porcentaje de cacao puro- es muy bueno para momentos de ansiedad porque sus mismos componentes activan la serotonina y dopamina, las hormonas que te permiten estar más relajado y feliz.

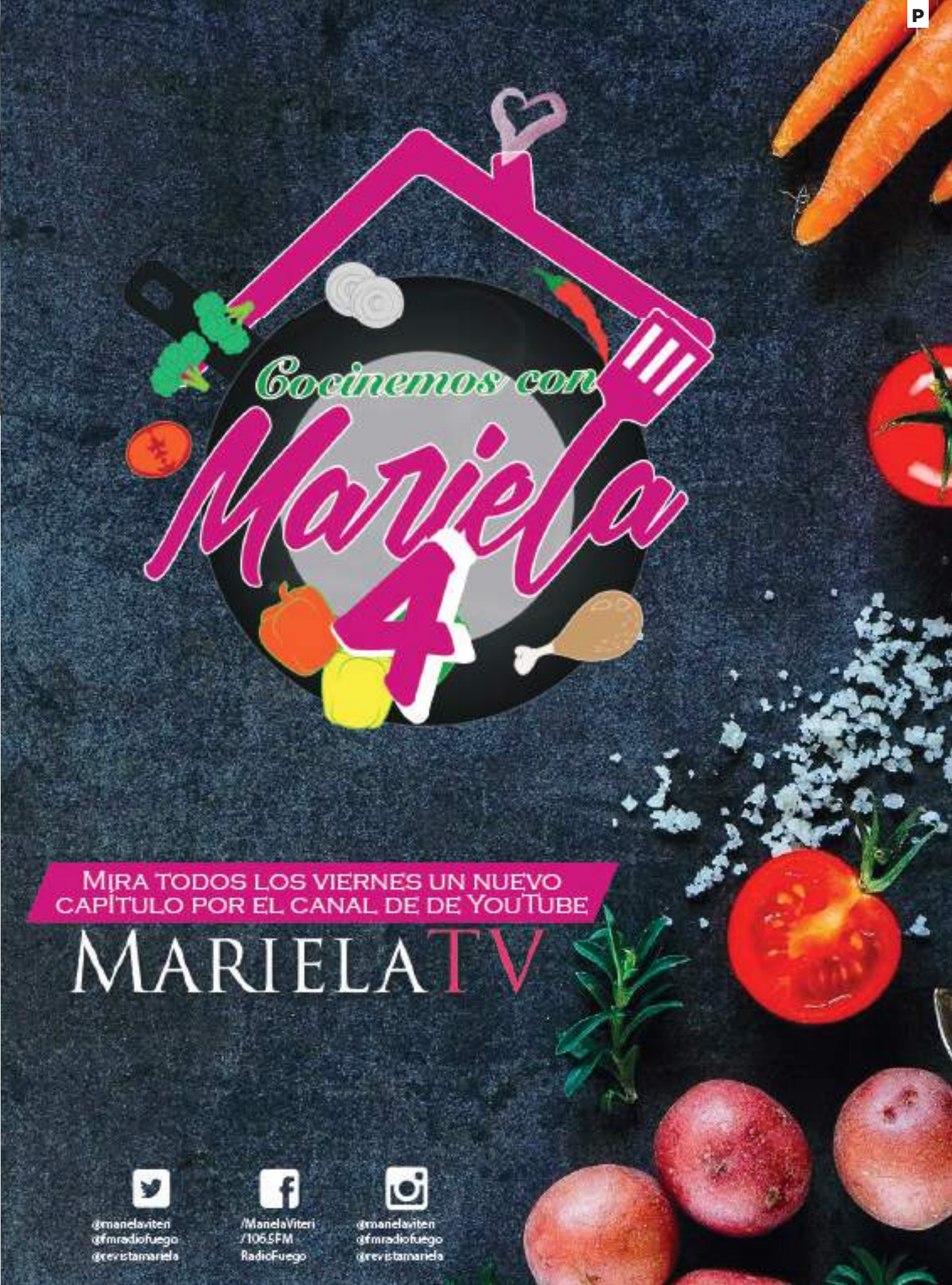
✔ Las frutas por supuesto, no está de más recordarlas, por su alto contenido de fibra, además que requieren de masticación y su aporte calórico es mínimo.

***¿Qué hacer para disfrutar de las verduras?***

No existen vegetales malos sino mal aderezados. Te damos interesantes opciones:

- Mezcla un poco de yogurt natural o griego, con mostaza, un poquito de stevia, sal, pimienta y ilisto! Ya tienes una *honey mustard*.
- Otra opción de aderezo saludable es mezclar yogurt natural, un poquito de salsa de soya, cebollín y ya tienes una salsa japonesa.
- No puede faltar una deliciosa salsa de queso. Procede a licuar queso ricotta con un poco de leche semidescremada o de almendras, cebollín y ilisto! Recuerda disfrutar no más dos cucharadas de estos aderezos en tus ensaladas.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/kxk7


Cocinemos con
Mariela
4
MIRA TODOS LOS VIERNES UN NUEVO CAPÍTULO POR EL CANAL DE DE YOUTUBE
MARIELA TV
@marielaviteri
@fmradiofuego
@revistamariela
/MarielaViteri
/105.5FM
RadioFuego
@marielaviteri
@fmradiofuego
@revistamariela



Boris Ledesma
Psicólogo
@psicborisledesma



# Aprende a seducir a tu esposo con el poder de Cleopatra

Lejos de la mujer físicamente hermosa que nos presentó Hollywood, Cleopatra no era tan agraciada, medía 1.50, tenía un poco de sobrepeso, era de piel oscura y poseedora de una nariz enorme, pero eso sí, era completamente encantadora, inteligente y segura. A continuación, te decimos cómo activar ese poder cautivador de Cleopatra en prácticos pasos.

✔ Como comentamos, no era el aspecto físico lo que resultaba atractivo en Cleopatra, sino su inteligencia. Por lo tanto, lo primero que debes hacer es buscar alimentar tu racionalidad. Lee, escucha, analiza, hoy en día es mucho más fácil acceder a información e instruirse.

✔ Segundo, la autoestima. Cleopatra aprendió a amarse bien así misma, además se engreía, se arreglaba muchísimo, y ahí viene el tercer factor: "la seducción entra por los ojos", si bien, Cleopatra físicamente no estaba bien dotada, era una mujer elegante, no medía gastos al momento de generar belleza, tenía el control de su propia imagen y la adaptó a sus necesidades.

✔ Otro de los atributos de Cleopatra, era su tono de voz: grave, suave y apacible. Este tipo de tonos de voz son mejor codificados en el cerebro de los hombres, mientras que los tonos de voz agudos suelen irritar las neuronas de los hombres, según estudios de la ciencia moderna. Por lo que este sería otro secreto de Cleopatra, su lenguaje paraverbal. Recuerda que puedes ser una mujer hermosa o con buenas intenciones, pero si tu tono de voz está cargado de una emoción disfuncional, probablemente no tengas el mismo impacto.

✔ Y finalmente, el poder sexual. Joan Garriga, autor del libro "El buen amor en la pareja", sostiene que un amor funcional depende de dos energías, la primera tiene que ver con el principio de la reciprocidad e igualdad, y la segunda con la actividad sexual. Hay que desinhibirse, la rutina es un enemigo de la condición humana en cualquier aspecto y me parece que, si la llevamos a la intimidad sexual, ahí vienen los problemas. Cómprese una botella de vino para que se sienta más relajado, disfrácese y rompan la rutina en pareja, como lo hacía Cleopatra.

> "Si bien, Cleopatra físicamente no estaba bien dotada, era una mujer elegante, no medía gastos al momento de generar belleza, tenía el control de su propia imagen y la adaptó a sus necesidades."

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

# DISFRUTA DE BUENA MÚSICA, INFORMACIÓN DEL ENTRETENIMIENTO Y ENTREVISTAS

**1** ENTRA EN LA APPSTORE/ GOOGLE STORE

**2** BÚSCANOS COMO RADIO FUEGO

**3** Y DESCÁRGALA GRATIS

Available on the App Store

GET IT ON Google Play




/106.5 FM Radio Fuego

@fmradiofuego

@fmradiofuego

# 7 Secretos de belleza de Gisele Bündchen



SOLO LOS SECRETOS DE BELLEZA DE UNA SUPERMODELO COMO GISELE BÜNDCHEN SON TAN PRECIADOS Y GUARDADOS QUE NADIE DEBERÍA PERDÉRSELOS SI LOS CUENTA ABIERTAMENTE.

**1** *No puede vivir sin su colorete:* La brasileña siempre consigue ese aspecto un poco bronceado utilizando una de sus principales herramientas *beauty*: el colorete. Para conseguir un aspecto un poco bronceado y muy natural, se da unos toques en los pómulos y en el puente de la nariz.

**2** *Trabaja sus cejas:* Gisele sabe que uno de sus puntos fuertes son los ojos. En cuanto a sombras, le favorecen las bronce y doradas, aunque no suele cargarse de mucho producto. Y para enmarcar su mirada trabaja sus cejas. "Me gusta alargarlas y para ello dibujo pelitos hacia arriba y luego las peino. Así, retiro el exceso de lápiz y les doy forma", confiesa.



**3** *Es fan de la manteca de coco:* Quizá este aroma le recuerde a su natal Brasil, la modelo tiene una crema de cuerpo favorita: la manteca de coco. Y le gusta en textura manteca porque siente que le hidrata más que si se aplicara un bálsamo corporal.

**4** *Lava el pelo lo justo:* La *top model* considera que para mantener la salud y el brillo del pelo es mejor no lavárselo a diario, salvo que lo tengas tan graso que no puedas aguantar más de un día.

**5** *Para desmaquillar la piel:* La modelo brasileña ha comentado que le gusta usar *Lancôme Crème Mousse Confort*, porque literalmente disuelve el maquillaje y le deja la piel fresca y suave.

**6** *Le gustan los productos de belleza ecológicos:* Gisele ha contado en numerosas entrevistas su apuesta por los productos no testados en animales, sin parabenos ni otros ingredientes modificados, incluso cuando en su adolescencia tuvo espinillas, aplicaba barro para tratarlas.

**7** *Meditar es uno de sus secretos para siempre verse así de perfecta.* Para la supermodelo tener ese tiempo para encontrarse con ella misma a través de una especie de ritual es la clave para que puedas lucir una piel joven y sana sin importar que pasen los años.

***El 80% de la dieta de Bündchen se basa en vegetales, verduras frescas y orgánicas además de cereales, semillas y legumbres integrales como el arroz, la quinoa y los frijoles.***

Fuente: www.telva.com



## UN SUEÑO DE CALIDAD TE PROTEGE FRENTE AL COVID-19

El sueño está involucrado en infinidad de procesos fisiológicos, como la consolidación de la memoria, la regulación hormonal, la regularización vascular, el procesamiento emocional, pero, además, un reciente estudio de la Sociedad Española de Sueño, lo relaciona con efectos beneficiosos para el funcionamiento del sistema inmunológico, especialmente en lo relacionado con la inmunidad celular. Algunos estudios apuntan incluso al impacto que tiene un sueño de calidad en la efectividad de la vacunación contra el COVID-19.



## EL PODER METABÓLICO DE LAS NUECES

Distintos estudios efectuados durante los últimos treinta años apuntan a que el consumo de nueces es notablemente beneficioso para la salud. Ahora, investigadores de la Universidad de Harvard, en Massachusetts, han identificado 19 metabolitos, sustancias derivadas de las reacciones químicas en el cuerpo, asociados con el consumo de nueces y a la vez con un 17 % menos de riesgo de padecer diabetes tipo 2 y un 29 % menos de riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.



## 53% DE LOS TRABAJADORES EN AMÉRICA LATINA HA CONSIDERADO UN CAMBIO DE CARRERA DURANTE EL AÑO, SEGÚN ESTUDIO

Que el 54% de los trabajadores remotos en América Latina siente más libertad para ser sí mismo, pero el 48% se siente más aislado en el trabajo, son algunos de los resultados del Índice de Tendencias Laborales anual que anunció Microsoft Corp. sobre la nueva era del trabajo. El informe menciona, además, que el 53% de los trabajadores en América Latina ha considerado un cambio de carrera durante el año y que el 42% se siente sobrecargado de trabajo.

***Fuente: www.efe.com***

# MARIELA TV

ENCUÉNTRANOS
EN TODOS NUESTROS
CANALES DIGITALES

/marielaviterifanpage

@marielaviteri
@revistamariela
@fmradiofuego

/marielaTV

@marielaviteri
@revistamariela
@fmradiofuego

/marielaTV

/marielaTV




## » TODO ESTO Y MÁS EN...

## WWW.MARIELATV.COM

## FERIA DE LA VIVIENDA BIESS EN GUAYAQUIL 2021

*En días pasados se inauguró oficialmente la Feria de la Vivienda Biess Guayaquil 2021, que por primera vez combina de manera simultánea las modalidades presencial y virtual, en un impulso a la reactivación de la economía del país para que más afiliados y jubilados accedan a su vivienda propia y con ello, la construcción se dinamice. El calendario para este año se completa con siete ferias de la vivienda Biess en varias ciudades del país.*




*Carlos Luis Tamayo, presidente del Directorio del Biess.*




*José Luis Tuárez, gerente de Ventas Farmacias Cruz Azul; Alexandra Villavicencio, jefe de Mercadeo Farmacias Cruz Azul y Víctor Chong, gerente de Mercadeo Farmacias.*

## CRUZ AZUL LANZA SU CAMPAÑA: 365 DÍAS CUIDANDO SIEMPRE TU AHORRO

*El ahorro es la base principal para la estabilidad económica. Por ello, la cadena de farmacias del Ecuador "Cruz Azul", presenta a sus clientes su campaña "365 días cuidando siempre tu ahorro", un plan de fidelización que otorga descuentos y consejos con Plan Mamá, entrega medicinas gratis con el Plan de Dosis Programada y premia a clientes en sus cumpleaños.*

## MAGGI® CUMPLE 50 AÑOS

*Maggi® cumple 50 años deleitando a las familias con sus deliciosos sabores, aromas y texturas de la comida casera. De la mano de nuevas tendencias, Maggi lanzará una serie de concursos y retos a nivel nacional. El primero de este año es "El Gran Chef Maggi®" está dirigido a todos los estudiantes de gastronomía, promoviendo su creatividad para reinventar recetas ecuatorianas.*




*Susana De Freitas, vicepresidente de Culinarios de Nestlé Ecuador.*

Otro producto: Alimec

# Tu Fanesca

Deliciosa y tradicional con...

Miraflores
- TRADICIÓN DESDE 1947-




Miraflores_ec  MirafloresEcuador  www.miraflores.com.ec