



¡Qué sorpresa ver a Don Alfonso Espinosa de los Monteros en redes sociales! Y mas aún ver cómo sus seguidores aumentaban exponencialmente. A las 9 a. m., que anunció su estreno en Instagram, tenía cero seguidores y, por la noche, su cuenta llegaba a 184.000 —incluida vo—, después, va perdí la cuenta. Hay muchas personas que tienen estos súbitos aumentos de seguidores por algún evento inesperado y muchas veces trágico, pero en Ecuador nunca se había visto que solo con un saludo alguien aumente tantos seguidores en un día. Algo parecido sucedió en mayo de 2011 con Roberto Gómez Bolaños alias "Chespirito", quien con solo tuitear "... ¡Síganme los buenos!", cuando abrió su cuenta en esa red social, tuvo aproximadamente 1'000.000 de seguidores. Y es que personajes como ellos se caracterizan por no ser polémicos, por tener mucho don de gente, por ser auténticos y por gozar de credibilidad, y ya son toda una institución en sus países, por el tiempo que han permanecido en medios siendo cercanos para el público.

En el caso de Ecuador, recuerdo que a Don Alfonso la ciudadanía no ha permitido ni siguiera que se lo trate injustamente. Y recuerdo también que, cuando él anunció que se quedaría en casa cuando empezaba el confinamiento en marzo de 2020, todos decidimos acatar esta disposición con resignación y seguir su ejemplo. Finalmente, mi experiencia en el trato con él siempre ha sido muy agradable. El es congruente entre lo que piensa y hace, además de que ha hecho de esta cualidad su estilo de vida. Allí está la diferencia en el verdadero éxito de una persona pública.

STAFF —

Revista Mariela News



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

Síguenos en:

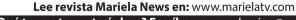














En esta revista existen contenidos clasificados en: Entretenimiento (E), Formativo (F), Publicitario (P), Opinión (O), Informativo (I).

Mariela







Revista Mariela. Marca Registrada. Edición número 85. Es una publicación de Profuego Producciones de Fuego S.A. Prohibida la reproducción parcial o total. Todos los derechos reservados. Copyright 2021.





Mayra Montaño, La Bombón'

"YO NO FUMO, NO BEBO, NO HAGO EL AMOR, SOLO DIGO MALAS PALABRAS"

Que gusto y honor entrevistar a una de las mujeres más queridas del Ecuador. Bienvenida mi querida 'Bombón', gracias por compartir la alegría de la Navidad con nosotros.

Gracias mi querida Mariela.

Recuerdo que te entrevisté en plena pandemia y me contabas que estabas...

A punto de bagre, pero el bagre de marisco, no el de dos patas.



Pero, tú si has tenido bagres, ino te hagas!

No he sido bagrera, he sido exigente. El que ha estado a mi lado ha tenido que pasar por el filtro de mis hijas. 'Bombón' decías que en el 2021 querías un macho respondón, ¿lo encontraste?

No hermana, se perdieron.

¿Caterva no te gusta? Caterva es mi compañero.

¿No te gustan los pelados?

No he tenido la oportunidad de salir con pelados. Yo he sido media simple en esas cosas, no he sido coleccionista de machos, ya con uno y se me acabó la resistencia.

¿Cuántos machos has tenido?

Los cuento con los dedos de la mano y me sobran.

O sea que eres reverbera.

Soy reverbera y microondas, caliento el agua para que otra se tome el café.

¿Es cierto que los hombres afro son bien dotados?

Dicen que mujer que prueba negro no vuelve a blanco. Al negro tú te le arrimas y bota chispa. La naturaleza fue bastante complaciente con nuestra raza negra, pero también hay algunos con fallas, con zapato prestado, (risas).

¿Cómo te conquistó Nebot para que seas política?

Fue un hombre intenso, me pretendió, me buscó, me arrinconó (risas).

¿Me contaron que fue el presidente Lasso quien te llevó a TC?

No hermana, eso es mentira. Yo a Lasso lo he tratado algunas veces cuando hemos estado en actividad política. Él es bien tierno, delicadito...

1 4 Revista Mariela News www.marielatv.com

¿Con Úrsula te llevas o no?

Con Úrsula me llevo, ella no es de peleas.

Pero, ¿hubo resentimientos con RTS?

Muchos dicen que en RTS estaba mejor, pero nadie sabe el mal de la olla sino la cuchara. No me fui por un sueldo más numeroso, me fui porque quería crecer y conocer otro ambiente.

¿Cómo entraste a la radio?

Empecé en 100.5 radio RSN. ahí estuve 9 años v va en Canela despunté.

¿Eso fue cuando empezaste? Cuando todavía eras mandarina v te mantenía tu marido.

Sí me mantenía.

¿Te llegó a pegar tu exmarido?

Una vez intentó alzarme la mano, pero yo me saqué el zapato v el taco se lo clavé en la cabeza. Cuando se tiene un marido celoso hay que estar pilas.

¿Y era muy celoso?

Celoso a morir. Yo era toda una vegua hermosa v él se veía al lado mío como un poni.

¿Por qué lo dejaste?

Lo dejé porque me cansé de ser mandarina, ahora quiero que me asciendan a toronja y bien jugosa, (risas).

¿Hay amores que no quieres mencionar?

Te cuento que yo en el amor no he sido afortunada porque soy muy exigente.

¿Y cómo tiene que ser el hombre que quieres?

Tiene que aguantar mis locu-

¿Cuándo fue la última vez que te acostaste con un hombre?

Quieres que te diga la verdad, va perdí la cuenta, hace tiempo que no veo un huevo ni en yapingacho, (risas).

¿Has hecho drogas?

Yo no fumo, no bebo, no hago el amor, solo digo malas palabras.

¿Has sido infiel? ¿A quién?

A tu exmarido.

Puede sentirse dichoso que solamente fui de él. Todos pudieron tener mi cuerpo, pero solo él tuvo mi espíritu.





Tu mejor Navidad?

Yo vengo de un hogar muy humilde de San Lorenzo, Esmeraldas, para mí no había Navidad más hermosa que compartir con mis 10 hermanos, mi papá, mi mamá y los metidos.

Navidad, tiempo de perdonar, ¿a quién le pedirías perdón este año?

A mis hijas porque muchas veces por el trabajo las he llegado a descuidar. Ya son adultas, pero para mí siguen siendo mis bebés, incluso no me he casado porque quiero estar para ellas.

¿A quién perdonarías?

En mi corazón no hay espacio para el odio ni el rencor. Cuando he tenido alguna diferencia con alquien a veces hasta me olvido.

¿Qué tienes que agradecer en este año?

Siempre a Dios. No está de más ratificarle mi agradecimiento de tenerme con vida al-lado de mi familia.

¿A quién quisieras volver a abrazar en esta Navidad?

Siempre le digo a Dios que me encantaría que exista alguna magia que me traiga de regreso a mi madre y poderle decir todo lo que no le dije.

¿Qué le pedirías al niño Jesús este año?

Salud.







Dr. Fernando Espinoza

Especialista en bioquímica





Dr. Francisco Mora

Epidemiólogo



¿En qué países de Latinoamérica está la variante Ómicron?

a variante Ómicron hasta el momento no ha sido detectada en Ecuador, con eso no quiero decir que no esté aquí, probablemente aún no ha sido descubierta. Lo que se sabe hasta ahora es que ya está presente en casi 40 países, entre ellos EE.UU, Perú, Brasil, Chile, México y Argentina, por lo que será cuestión de tiempo que la detectemos en el país, así como pasó con las variantes Alfa, Delta y Gamma.

Ahora, de estos contagios registrados, hay casos particulares como en Nueva York, donde las primeras personas detectadas no contaban con registros de viajes internacionales recientes, lo que indica que la variante Ómicron ya circularía en el país estadounidense a manera de contagio comunitario.

Los datos preliminares sugieren que la variante Ómicron podría transmitirse con más facilidad, de hecho en personas que ya tuvieron la enfermedad o que están vacunadas y esto se debe a las 32 mutaciones que tiene en su característica proteína de espiga, sin embargo, no debemos entrar en pánico, el mismo Dr. Anthony Fauci ha dicho que no hay indicios que sea más mortal.



"Entre más mutaciones es más transmisible, pero es menos letal"

eguimos en una pelea constante entre la salud y la naturaleza viral. En el caso del SARS-CoV-2 sabemos que es un virus que va a seguir mutando y por ende, produciendo nuevas variantes constantemente.

Ahora, muchas teorías comienzan a salir sobre el comportamiento del SARS-CoV-2 y una de las más interesantes es que mientras más mutaciones tenga, es más transmisible, pero menos letal. Esto ocurre porque nuestro sistema inmunitario es tan específico que cuando más mutaciones existen más difícil las detecta.

La naturaleza usualmente en el tema microbiológico es muy sugestivo. Y para entrar en contexto pondré el ejemplo de la bacteria Escherichia coli (E. coli) -que comúnmente causa infecciones en las vías urinarias- esta bacteria tiene un montón de armamentos y mecanismos patogénicos que no la hace tan letal, mientras que la bacteria Yersinia Pestis -causante de la peste negra- es específica, es decir, va a una sola célula y puede generar hasta la muerte. Entonces, a partir de esta teoría se entiende que mientras más efectos patogénicos tenga un virus o bacteria es menos letal.



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



Poder Lograrlo

21 años de Excelencia Educativa

Hemos desarrollado una metodología de vanguardia que, apoyada en nuestra plataforma tecnológica, te permite estudiar desde cualquier lugar con material interactivo, software especializado y acompañamiento virtual continuo de docentes expertos.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMPRESARIAL DE GUAYAQUIL

CARRERAS DE GRADO

- Presencial A distancia Online
- Administración de Empresas
- Contabilidad y Auditoría
- Finanzas
- Gestión del Talento Humano
- Mercadotecnia
- Comercio Exterior
- Puertos y Aduanas
- Comunicación
- Turismo
- Economía 🔳
- Educación Básica
- Pedagogía Técnica de la Mecatrónica
- Multimedia y Producción Audiovisual

- Gestión Social y Desarrollo
- Nutrición y Dietética
- Pedagogía de la Lengua y Literatura
- Gestión de Riesgos y Desastres
- Derecho
- Psicología
- Relaciones Internacionales
- Ingeniería en Software
- Ingeniería en Telecomunicaciones
- Ingeniería en Sistemas de Información
- Ingeniería en Logística y Transporte
- Ingeniería Ambiental
- Ingeniería Industrial

PROGRAMAS DE POSGRADO

- Presencial Online
- Administración de Empresas
- Administración de Empresas mención en Dirección Estratégica de Empresas Familiares
- Administración de Empresas mención en Gestión de Procesos Organizacionales
- Finanzas mención en Tributación
- Gestión del Talento Humano
- Administración Pública mención en Desarrollo Institucional Gobernabilidad Innovadora en la Gestión
- Dirección de Empresas
- Dirección de Empresas mención en Innovación y Competitividad
- Educación ■
- Sistemas de Información Gerencial
- Negocios Internacionales •
- Mercadotecnia mención en Gestión Digital 🔳
- Educación, Tecnología e Innovación
- Gestión de Proyectos
- Negocios Electrónicos
- Turismo con mención en Turismo Sostenible Inteligente
- Derecho Constitucional
- Telecomunicaciones mención en Gestión de las Telecomunicaciones
- Género y Desarrollo
- Big Data y Ciencia de Datos
- Desarrollo Local mención en Planificación, Desarrollo y Ordenamiento Territorial
- Enseñanza de Inglés como Lengua Extranjera 🔳
- Transporte y Logística

Con UTEG,
la educación sigue Unline

Ing. Mara Cabanilla Guerra, Ph. D. Rectora

Más información en: admisiones@uteg.edu.ec

Telfs: © 0994132842 © 0989589924 © 0989590002 © 0990824496 © 0989589694













iCOME SIN ENGORDAR EN NAVIDAD!

No está mal que disfrutes de un pan de pascua con chocolate caliente, el problema es que lo quieras comer todos los días de diciembre. Tampoco estás obligado a repetir el plato, a comer doble postre o a tomarte una botella de vino. El secreto de las Navidades siempre será comer de manera consciente. ¡Toma nota!

En las reuniones, ¿buffet o comida servida? Lo mejor es un plato servido porque de esta forma vas a poder controlar las porciones y evitar que tanto tú como tus invitados caigan en la tentación de repetir lo que más les gusta.

Consume vegetales. Preparar una ensalada para Navidad es casi obligatorio entre tanto plato calórico. Hay un sinfín de opciones que aportarán frescura, nutrientes y lo mejor: mayor sensación de saciedad.

Busca el equilibrio. Para disfrutar sin culpa tus cenas navideñas, incrementa por esos días 10 minutos más de actividad física y disminuye el consumo de carbohidrato durante el día. Al final del camino, la meta

en diciembre es mantenerse, no subir

No te excedas con el consumo de alcohol. Los que más engordan -por su alto contenido de azúcar- son los cocteles y rompopes. Los menos calóricos son el whisky, el tequila y el vodka. Un truco que funciona muy bien para saber claramente cuántas calorías contienen las bebidas alcohólicas es compararlo con el consumo de pan: Una copa de vino equivale a dos panes, es decir, si te tomaste tres copas de vino, estarías consumiendo seis panes.

TRES ALIMENTOS NAVIDEÑOS SALUDABLES

- 1.- El pavo es una proteína completa y de muy buena calidad.
- 2.- El relleno en versión menos calórica. Agrega pan remojado con leche, un poco de vino, pollito desmenuzado y pasas. Aquí el detalle será utilizar mitad de azúcar morena y el resto con tu endulzante no calórico favorito. Tus invitados no notarán la diferencia
- 3.- El chocolate caliente, prepáralo con un alto porcentaje de cacao, leche semidescremada, canela, anís estrellado y tu endulzante no calórico preferido. Solo ahí estás reduciendo 150 calorías.

OPCIÓN DE CENA A BAJO COSTO Y SALUDABLE

Medallones de pollo rellenos de vegetales

En un filete de pollo completamente estirado, agregas acelga, espinaca, queso, jamón, zanahoria y pasitas. Lo enrollas y lo introduces al horno. Si gustas, puedes adherir una salsita de champiñones salteados o cebolla caramelizada. Lo acompañas con el tradicional relleno y una porción de vegetales salteados.

En este menú solo gastarás tres dólares por persona.









¿Por qué las parejas se pelean en Navidad?

Decidir con qué familia pasar esta Navidad, realizar las compras de regalos y un sin número de compromisos más, hacen que esta época sea más vulnerable a discusiones, desacuerdos y separaciones de parejas.

El origen de las peleas

El trasfondo de estas discusiones es que a diferencia de otras celebraciones, estas vienen cargadas de creencias y lealtades familiares, lo que hace que por cualquier razón se llegue a un desacuerdo y posteriormente a un resentimiento.

¿Cómo evitar los desacuerdos?

Planifica con tiempo. No esperes que llegue diciembre, intenta conversar un poco antes con tu pareja y plantearle la pregunta: "¿Qué te gustaría hacer en esta Navidad?" Tan solo este acto de generosidad lo dejará pensando y si es una persona madura, lo hará actuar con reciprocidad, ¡así fácilmente llegarán a acuerdos!

Toma decisiones con conciencia plena. Muchas personas se aferran a pasar con sus familias 'por lealtad' cuando ni siquiera pueden disfrutar de un ambiente armónico con ellos. Recordemos que en la misma algarabía de estas fiestas no falta quien tire sus puntas y cree un mal ambiente familiar, por lo que la recomendación es analizarlo y si este deseo es voluntario y de corazón ¡adelante!

Organiza tus gastos financieros. Por una necesidad errónea de quedar bien con los demás, hay quienes celebran la Navidad a un costo financiero muy alto, donde poco importa quedarse endeudados hasta el próximo año. Afortunadamente la pandemia nos ha enseñado a simplificar la vida y a entender que hay regalos mucho más valiosos como la paz y el amor.

Sé empático con tu pareja. Hay razones por las que la Navidad provoca una altísima sensibilidad y nostalgia, estas pueden ser desde la ausencia de seres queridos, la añoranza de tiempos pasados, la pérdida de un trabajo hasta los proyectos que no se cumplieron. Si tu pareja está pasando algo parecido, por favor enfócate en desarrollar sabiduría y generosidad. En términos generales no se amarguen, no peleen, no impongan porque cuando todo pasa, cuando las luces de la fiesta se apagan lo que quedan son solamente dos corazones resentidos.

"Pregúntale a tu
pareja: '¿Qué te
gustaría hacer en
esta Navidad?' Tan
solo este acto de
generosidad lo dejará
pensando y si es una
persona madura,
lo hará actuar con
reciprocidad".





Bosque de PINO

Edición Limitada

Descubre el verdadero aroma de la NAVIDAD, fresco aroma a Pino.

Desinfectantes con Fragancia PREMIUM



Encuéntralos en los principales supermercados







¿Cómo evitar las arrugas del sueño?

Además de las arrugas de expresión, también están las llamadas "arrugas del sueño" ocasionadas generalmente cuando se duerme boca abajo o de lado; estas posiciones obstruyen los folículos de la piel, afectan a la circulación y generan retención de líquidos. Según recientes investigaciones, la postura recomendada es dormir boca arriba, ya que favorece la respiración y no provoca presión sobre la piel del rostro.

Fuente: www.eluniverso.com



Comer chocolate amargo tres veces al día te haría más feliz

Investigadores de la Universidad de Seúl descubrieron que los adultos sanos que comían un total de 30 gramos de chocolate negro (85% puro) al día eran más felices, en comparación con los adultos sanos que comían chocolate con menos cacao o nada de chocolate. Treinta gramos es aproximadamente un tercio de un rectángulo de 100 g. El nuevo estudio fue publicado en Journal of Nutritional Biochemistry.

Fuente: www.infobae.com



Prueban una vacuna contra el VIH similar a las que se hicieron contra el COVID-19

En el instituto que dirige el conocido científico Anthony Fauci en Estados Unidos se desarrolla una vacuna de ARN mensajero contra el VIH que está basada en una plataforma similar a las que se hicieron el año pasado para frenar al COVID-19. Fauci y colaboradores trabajan en ese proyecto y ya demostraron que la vacuna resulta prometedora en ratones y primates contra la infección por el VIH.

Fuente: www.infobae.com

www.marielatv.com



Karina Rivera; Jimena Aguirre, anfitriona; Juan José Yúnez, alcalde de Samborondón y Paola Rivera, organizadora del evento.



FIESTA SAMBORONDÓN TOP **REALTORS**

El grupo élite de corredores de bienes raíces de Samborondón se dieron cita en la residencia de Jimena Aquirre para celebrar la bienvenida a la Navidad. La organización del evento estuvo a cargo de Paola Rivera de Rivera & Partners.





Entre los invitados de honor estuvo el alcalde de Samborondón, Juan José Yúnez, quien proclamó a Anita García como princesita de Navidad.

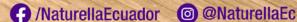


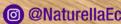
Paola Rivera, Verónica Jarrín, Victoria Jiménez, Valeria Cornejo, Paola Béjar y Virginia de Boloña. Sentadas: Leonor Béjar, María Ĵarrín, Valentina Hidalgo y Marianne Enz.



Sylvana López, Valeria Contreras, María Paola Torres, Joyce de Fernández, Lorena de Valero, Sole Paredes v Paola Rivera.







POLICENTRO PREMIA A SUS CLIENTES CON UN CITROEN CERO KM

El Centro Comercial Policentro entregó el primer carro de su mega promoción navideña de tres automóviles para sus clientes. El pasado domingo 28 de noviembre se realizó el sorteo del primer auto, siendo entregado el Citroen Berlingo pensado en un cliente que podrá utilizarlo en los negocios que decida emprender.



Patricia Montalvo; clienta ganadora del Citroen Berlingo y Mariella Pesantes; jefa de marketing de Policentro.



Gabriela Punín, docente investigadora de la UTPL; Fernando Cevallos, director de South American Inspection Services; Carolina Scholis, gerente General South American Inspection y María José Valarezo, directora del Laboratorio de la UTPL.

UTPL TRANSFIERE PATENTE A EMPRESA PRIVADA PARA PRODUCCIÓN DE PLÁSTICOS BIODEGRADABLES

Uno de los objetivos de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) es transferir conocimiento a la industria nacional para aportar de manera tangible a la sociedad. Este propósito se ha hecho realidad con la transferencia de la patente del proyecto "Desarrollo de biopolímeros a partir de almidón de corteza de yuca y cáscara de plátano" que hace 8 años fue estructurado como un proyecto de investigación.

NESTLÉ ECUADOR INAUGURA NUEVAS OFICINAS EN GUAYAQUIL

La apertura de las nuevas instalaciones refleja la importancia de Guayaquil para la empresa Nestlé y demuestra el aporte al desarrollo económico del puerto principal. Esta nueva sede servirá a más de 120 personas como principal centro de trabajo y permitirá generar conexiones más directas con sus clientes, distribuidores y socios porteños.



www.marielatv.com Revista Mariela News 1 15 1

Milano





ENCUÉNTRALOS EN:







Síguenos en: **f O**





www.milanoecuador.com.ec