Mariela NEWS

Digital

Edición No. 106 - Año 2



Boris Ledesma



Martha Ríos



Ricardo Mórtola



Álex Franco



Luis Tippán

Los nuevos rostros de Radio Fuego y MarielaTV

Radio Fuego 106.5 FM y MarielaTV estrenan su nuevo espacio 'Análisis'

Radio Fuego 106.5 FM y MarielaTv amplían su parrilla de programación con ANÁLISIS, nuevos segmentos que se transmitirán desde este 16 de mayo, de lunes a viernes de 8h00 a 9h00, donde se abordarán temas políticos, nutrición, psicología, moda y deportes.

¡ESCANÉAME!

Ricardo Mórtola
Comunicador



"Mi objetivo no es hacer un programa deportivo convencional. Me siento en la capacidad de cubrir en materia de análisis, un amplio repertorio deportivo a diferencia del 'status quo', que se enfocan netamente en lo futbolístico".

"El criterio es la regla más afinada que debe tener un analista, creo que en general se ha perdido ese instinto, ya que los programas deportivos (enfocados en hablar solo de fútbol o más específicamente de un equipo en particular) se han acoplado a los estándares del 'show business', por ende, notamos que los formatos de debates periodísticos en temas deportivos son casi calcados en América Latina. Dicho todo esto, y pecando de inmodesto, contribuiré en devolverle criterio al periodismo deportivo, porque cualquiera puede hablar de un deporte... Yo quiero ir más allá".



Martha Ríos
Nutricionista

"A través de este nuevo espacio en Radio Fuego y MarielaTV, despejaré todas las dudas y curiosidades sobre nutrición, además, nos divertiremos escogiendo los alimentos más sabrosos y saludables para aportar a la salud y el bienestar de toda las familias ecuatorianas".

Lunes: *Análisis en Política con Ricardo Mórtola*
Martes: *Análisis en Nutrición con Martha Ríos*
Miércoles: *Análisis en Psicologia con Boris Ledesma*
Jueves: *Análisis en Moda con Álex Franco y Luis Tippán*
Viernes: *Análisis en Deportes con Ricardo Mórtola.*



Boris Ledesma
Psicólogo

"En mi espacio quita penas haré mi mejor esfuerzo por brindar pautas e información fundamentada, que permita a las personas cuestionarse sobre diversos tópicos de la vida diaria. En este cuestionamiento buscaremos derribar esas creencias que nos causan disfuncionalidad y de ser posible, las reemplazaremos por otro tipo de creencias que nos permitan alcanzar una mayor funcionalidad…



Luis Tippán
Diseñador de Moda

"Este espacio será una oportunidad para transmitir mis conocimientos, mis experiencias, y mi interpretación del mundo de la moda… No solo es crítica, que por cierto lo haré ecuánime y con responsabilidad, sino, además, seremos junto a Alex, guías de moda para nuestros oyentes y espectadores… ¡Espero preguntas, curiosidades y no chismes, (risas)!



Álex Franco
Fashion Designer

"Mi objetivo principal es llegar de forma fácil, sencilla y efectiva a todos y de esta forma tocar vidas... Sí, tocar vidas, porque por medio de mis conocimientos les voy a compartir el poder, los beneficios y alcances que se pueden llegar a tener con un excelente perfil... ¡Descubrirán que una maravillosa imagen te puede cambiar tu vida para siempre!

Sintonízalos de 8h00 a 9h00 por Radio Fuego 106.5 FM y canal YouTube MarielaTV

Otro producto: Alimec.

REGRESA A CLASES CON

Miraflores
- TRADICIÓN DESDE 1947-



MirafloresEcuador Miraflores_ec www.miraflores.com.ec





Dr. José Guevara
Clínico – Endocrinólogo
@joseguevara1945

¡ESCANÉAME!

Todo sobre el síndrome metabólico 'mal llamado prediabetes'

• *El síndrome metabólico es la acumulación de grasa intraabdominal que produce intolerancia al azúcar, resistencia a la insulina, aumento de la presión arterial y alteraciones en los niveles de colesterol o triglicéridos.*

• *Estamos mal orientados cuando decimos 'tratemos la intolerancia al azúcar', cuando lo primero que se debe tratar es la obesidad con depósito de grasa intraabdominal, porque es la que produce resistina, la hormona que te hace resistente a la insulina.*

• *Hay mujeres que se les aloja la grasa en las nalgas y piernas, esta distribución de grasa en estas partes del cuerpo es mucho más benigna en comparación a la grasa que se acumula en la zona intraabdominal.*

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/tjve9

• *El síndrome metabólico es reversible. Por ejemplo, si bajas de peso con una alimentación saludable vas a lograr bajar la resistencia a la insulina, normalizar la presión arterial, los triglicéridos y evitar que progrese el hígado graso.*

• *Hay una fórmula matemática, el HOMA-IR, que te indica cuán resistente eres a la insulina, pero también hay otra fórmula que nunca falla y es la de medir la cintura para detectar si hay exceso de grasa en esta zona.*



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

UTEG
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMPRESARIAL DE GUAYAQUIL

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.

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 ■



Con **UTEG**, la educación sigue **Online**

Ing. Mara Cabanilla Guerra, Ph. D.
Rectora

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 ■

Más información en: admisiones@uteg.edu.ec

Telfs: 0994132842 0989589924 0989590002 0990824496 0989589694

www.uteg.edu.ec





Gaby Viteri
@gviterinutricion

¡ESCANÉAME!

El secreto de los cinco lugares del mundo donde se vive más de 100 años

Para entender las claves que permiten que haya personas longevas, Dan Buetner, explorador y miembro de National Geographic, viajó a las llamadas Zonas Azules, que son los lugares del mundo en las que se encuentran las personas que superan los 100 años de edad.

Las Zonas Azules en la actualidad son cinco:

- *Cerdeña, Italia*
- *Okinawa, Japón*
- *Loma Linda, California*
- *Península de Nicoya, Costa Rica*
- *Icaria, Grecia*

✓ *La característica que comparten las poblaciones de estas zonas, es que mantienen actividad física regular y no precisamente en el gimnasio sino en situaciones cotidianas.*

✓ *Siempre están viendo maneras de mantenerse libres de estrés. Por ejemplo, toman siesta, tienen relaciones sexuales, no se aferran a una vida de lujos, priorizan los momentos en familia y tienen un gran sentido de apoyo en su comunidad.*

✓ *En Okinawa, practican el ikigai, que significa 'razón de ser'. Es decir, todos tienes un propósito de vida que los hace levantar cada día con entusiasmo.*

✓ *Otro rasgo de estas poblaciones, es que no comen para quedar repletos, tienen restricciones calóricas, llevan una dieta semi vegetaria rica en fibras y antioxidantes.*

✓ *Se levantan muy temprano, toman sol -que les aporta energía y vitamina D- y caminan sin zapatos sobre la tierra o arena para mantener contacto con la naturaleza.*



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/5lzs4

PROTECCIÓN ANTI VIRUS

ELIMINA 99,9% VIRUS BACTERIAS



Tu hogar libre de VIRUS Y BACTERIAS
CON AMONIO CUATERNARIO



Si huele a limpio huele a...

Kalipto®
CONCENTRADO

Encuéntralo en los principales supermercados del país.





Nuria Vanegas
@dranuria

¡Es el turno de las mujeres!

7 pasos para llenarla de placer en la cama

No hay secreto, cada mujer tiene sus preferencias, pero también es posible que muchos hombres desconozcan prácticas sexuales que puedan volverla completamente loca en la cama.

Se suele pensar que las mujeres son mucho más complicadas en la cama que los hombres, y aunque esta afirmación tiene parte de verdad y parte de mentira, con los consejos y el tacto adecuado esto no tiene porqué influir.

1.- Bésala y tócala por encima de su ropa interior.

2.- Susúrrale al oído cosas picantes y gime o respira con pasión.

3.- Encuentra sus puntos de placer. Por ejemplo, estimular el clítoris funciona en el 90 % de las mujeres.

4.- Intenta darle placer en nuevos lugares, empezando por besar sus pies y tobillos e ir subiendo poco a poco por las piernas, seguido por el vientre hasta llegar a la boca.

5.- Muestra picos de pasión y deseo.

6.- Haz movimientos rápidos y lentos.

7.- Los juguetes pueden ser tus mejores amigos, úsalos para excitarla en los preliminares y luego, pasa a la acción.



el 2022... empieza viajando



¡desde el 10 de enero!

$111

Quito›Guayaquil›Quito
Guayaquil›Quito›Guayaquil

$229

Quito›Galápagos›Quito
Guayaquil›Galápagos›Guayaquil

sin pago extra de asiento y equipaje
*aplican restricciones

Incluye impuestos y tasas
*Aplica para viajes que inicien desde el 10 enero y retornen hasta el 27 de febrero de 2022.
Tarifa válida para compras online.
En caso de comprar en puntos de venta, aplicar el fee de emisión: USD 11,20.
*Aplican restricciones. Sujeto a disponibilidad

1800 equair

equair.com.ec

#aquíyahora

Por primera vez, científicos lograron cultivar plantas en el suelo de la Luna



Una de las grandes incógnitas de los científicos espaciales era si algo brotaría en el duro suelo lunar, con el objetivo de ver si ese material rocoso podía ser usado para cultivar alimentos en el futuro.

Recientemente esa pregunta obtuvo una primera respuesta alentadora: investigadores de la Universidad de Florida demostraron que especies vegetales pueden brotar y crecer con éxito en material lunar, una novedad en la historia humana y un hito en la exploración lunar y espacial.



Identificaron una proteína clave para la longevidad de las células madre del cerebro

Una proteína específica conocida como receptor de insulina (INSR), que abunda en las células madre neurales sería fundamental para la longevidad de las células madre cerebrales, según informa un estudio de la Universidad de Rutgers, Estados Unidos. Se trata de un hallazgo que tiene implicaciones importantes para la salud cerebral y futuras terapias para trastornos en ese órgano.

Fuente: www.infobae.com

REINA DE LA MODA:

Los *looks* más icónicos de Blake Lively en las *Met Galas*

Blake Lively no necesita lucir excentricidades para llamar la atención en una alfombra roja, ella es puro destello de elegancia y glamour y una vez más lo remarcó en la Met Gala 2022. Para esta nueva edición apareció con un vestido de Versace con efecto ombré en color cobrizo y piedras preciosas que luego se transformó en turquesa, inspirado en la Estatua de la Libertad.







Silueta dorada (2017)
Blake remarcó su silueta esta temporada con un diseño dorado que culminaba con una cola hecha de plumas en cuatro diferentes tonos de azul.



Su icónico Versace (2018)
Para ese año brilló con un vestido ceñido en color carmesí con brillantes y piedras preciosas. Un diseño firmado por Versace.



Un toque de dramatismo (2016)
Apostando por la sencillez, Blake decidió ese año llegar con un atuendo de Gucci, de estilo romántico.



Elegancia rosa (2014)
La actriz nuevamente optó por Gucci. Llevó un diseño rosa con capa bordado con aplicaciones que resaltaba a la perfección sus curvas.

LO + SONADO EN LAS REDES SOCIALES

¡LETIZIA ROMPE CON EL CÓDIGO DE VESTIMENTA!



Si era alabada por sus brazos, espalda y piernas tonificadas, ahora Letizia será recordada por su increíble abdomen. La reina dejó sin palabras a más de uno, al aparecer con un atrevido vestido fucsia *cut-out* en el acto conmemorativo del Día Mundial de la Cruz Roja.

BALENCIAGA CAUSA REVUELO CON EL POLÉMICO MODELO DE ZAPATOS DESTRUIDOS



La firma española Balenciaga vuelve a acaparar titulares con su nueva colección de zapatos extremadamente viejos y gastados que lleva por nombre *Paris Sneakers*. Los de edición limitada rondan los 1,850 dólares y los de venta para todo público oscilan los 625 dólares.

PRIYANKA CHOPRA Y NICK JONAS YA TIENEN EN CASA A SU PRIMERA HIJA



La ex Miss Mundo Priyanka Chopra y el cantante Nick Jonas han tenido que experimentar grandes desafíos luego de que la bebé, que nació de un vientre de alquiler, pasara sus primeros 100 días en cuidados intensivos. Esta semana Priyanka posteó en Instagram una foto donde aparece junto a Nick mientras ella carga a la bebé, cuyo nombre es Malti Marie.

HILARY DUFF POSA DESNUDA PARA UNA REVISTA



Hilary Duff ha sorprendido a sus fans al dejarse ver como nunca antes en la última edición de *Women's Health*. Luego de su batalla contra desórdenes alimenticios para tratar de tener el cuerpo perfecto, la actriz y cantante venció sus inseguridades y posó desnuda para la mencionada revista.

PREMIOS ITV



MARIELA VITERI

2 NOMINACIONES:

MEJOR LOCUTORA VARIEDADES - RADIO

MEJOR ENTREVISTADOR - DIGITAL

VOTA AQUÍ: WWW.PREMIOSITV.COM/LOGIN.PHP

EL CONSULADO GENERAL H. DE ISRAEL CELEBRÓ LOS 74 AÑOS DE INDEPENDENCIA DEL PAÍS

El Consulado General H. de Israel de Guayaquil conmemoró el septuagésimo cuarto aniversario de la independencia de Israel. Johnny Czarninski, cónsul general H. de Israel en Guayaquil destacó el largo camino que vivió el pueblo israelí para lograr su independencia, resaltó, además, la solidaridad con los países amigos en momentos de crisis.



Michelle Jalil; Pablo Arosemena, gobernador del Guayas; Johnny Czarninski, cónsul general H. de Israel en Guayaquil; Nilly Czarninski, Gad Czarninski, cónsul H. de Israel en Guayaquil y Jessica Abouganem.



Martha Herrera, secretaria municipal; David Harutyunyan, director de la Unidad Filarmónica y de Educación Artística Municipal; Cynthia Viteri, alcaldesa; Josué Sánchez, vicealcalde; Suleen Díaz, coordinadora de Gestión Administrativa y de Proyectos.

SE INAUGURÓ EL CENTRO MUNICIPAL DE ARTE "TEATRINO"

Para impulsar la cultura y el arte en Guayaquil, representantes de la Unidad del GAD Municipal de Guayaquil inauguraron el Centro de Arte Múltiples Casa Teatrino. Este centro, ubicado en el Parque Junín, beneficiará a niños, jóvenes y adultos en las disciplinas de baile, pintura y teatro.

PHARMACY'S CELEBRÓ SUS 20 AÑOS JUNTO A BACILOS

Pharmacy´s llegó a sus dos décadas cuidando de manera integral la salud y bienestar de los ecuatorianos y para conmemorar estos veinte años junto a sus fieles clientes, ofreció un concierto con la banda de pop latino "Bacilos".



Víctor Chong, gerente de Mercadeo de la División Farmacias; Jorge Villamizar, André Lopes (integrantes de Bacilos) y Diana Matute, jefe de Marketing Phamracy's.

McCormick®

Sabor Irresistible



Síguenos en:

Otro producto: Alimec.