Novela NEWS Digital
Edición No. 121 - Año 2



ALEJANDRA AZCÁRATE

"LO QUE SE PERMITE, SE REPITE"

Revelaciones de ALEJANDRA *Azcárate*

La modelo, actriz y comediante colombiana Alejandra Azcárate visitó Ecuador para presentar su nuevo show stand up 'Lo que se permite, se repite'. Aquí, sus más íntimas declaraciones.



¿Lo que se permite se repite?

Lo que uno permite se repite más de una vez en cualquier aspecto de la vida y con esto no quiero decir que seamos radicales sino que aprendamos a aplicar la verticalidad, es decir, a ser coherente entre lo que uno piensa, dice y hace.

¿Cómo no has permitido que te lo hagan dos veces?

Creo que hice el curso desde muy chiquita. Yo tuve un novio a los 14, duramos 8 años, y ojo, no es que lo quiera juzgar, él era un bacán, un divertido, pero me ponía los cachos y esa experiencia me dejó claro lo que no quería para mi vida.



¿Te gusta mucho la rumba?

Me encanta… Como decía mi gran amigo Fernando Gaitán: 'En el día se trabaja y en la noche se vive'.



¿Cobras mucho por tus shows?

Soy buena en lo que hago, por lo tanto, no soy barata.



¿Cómo va tu matrimonio?

Extrañamente en mi país me vienen separando de mi esposo desde los 15 días de casada, pero la verdad es que hemos tenido una relación muy divertida, respetuosa y con total trasparencia, eso nos ha permitido batallar incluso en los momentos más difíciles.

"SOY BUENA EN LO QUE HAGO, POR LO TANTO, NO SOY BARATA".

¿Crees que nunca él te ha puesto los cachos?

Ni siquiera me desgasto en el tema. Te voy a contar algo bastante íntimo, de todos los viajes que él ha hecho durante estos 18 años que llevamos juntos, jamás le he preguntado en qué hotel se queda. No soy celosa, no soy insegura y jamás desgastaría mi tiempo jugando el rol de policía.

¿Cómo han tomado tus papis tu forma de ser tan abierta?

Los temas de sexualidad y sexo se tocan con total libertad y respeto en mi casa. Nunca me sesgaron mi manera de pensar.

Llegar a Netflix ¡tú gran logro!

'La Azcárate de frente' es un proyecto muy luchado. Durante 4 años solo recibí la palabra 'no' de Netflix hasta el punto de pensar que estaba siendo testaruda. Casualmente, cuando deseché la idea me encontré en Tulum-México a Pedro Dávila, un productor colombiano al que le hablé del proyecto y le gustó. Finalmente gracias a él y a su productora se abrió de manera milagrosa esa puerta.

¿Con quién ejerces tu maternidad?

Mi maternidad la ejerzo con mis papás, los consiento en todo, ellos son mi prioridad total. También lo ejerzo con mi perra Mariposa, que por cierto me importa un comino que me digan que no debo humanizarla. Y lo practico con mucha gente que me pide una guía o un consejo.

Gracias Alejandra.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA
https://n9.cl/k9tb8



¡ESCANÉAME!





Junto a su esposo, Miguel Jaramillo.

Interagua

Operado por VEOLIA

Nuevo cajero en el Malecón 2000

¡Ahora estamos más cerca de ti!



Malecón 2000, C.C Malecón
Puerta 3

Ahora realiza *tus pagos y consultas express* en nuestro **NUEVO CAJERO DE AUTOSERVICIO**

Todas las transacciones que realices en nuestro cajero, no tienen costo.

Bajo la supervisión de Alcaldía Guayaquil EMAPAG-EP



Dr. Mario Boloña

Pediatra

Enfermedades virales en la piel de los niños

"Con el regreso a clases se han despertado un sinnúmero de enfermedades virales en la piel de los niños, una de las más comunes es la infección llamada manos, pies y boca; su principal característica es la presencia de llagas en forma de lenteja en estas zonas del cuerpo".

"Dentro de la lista está el molusco contagioso, una infección cutánea de fácil transmisión en playas y piscinas. Y también el exantema súbito, un sarpullido finito que produce mucha picazón y fiebre".

"Una gran recomendación para proteger la piel de los niños es bañarlos apenas lleguen de la escuela. No olvidar humectar su piel, evitar que usen ropa poliéster y utilizar humidificador en los aires acondicionados".

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN: https://n9.cl/zz5eq



Dr. Enrique Boloña

Clínico Intensivista

La nueva epidemia en adolescentes: el vaping

"Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que contienen un líquido compuesto de nicotina, saborizantes y sustancias químicas. El líquido se calienta y se convierte en vapor, por eso recibe el nombre de vaping".

"Lo que estamos viviendo con el vaping es la misma historia del cigarrillo. Por eso nuestra obligación es hacer que los adolescentes abran sus ojos y entiendan que estas sustancias toxicas a más de afectar a nivel pulmonar, también repercuten su desarrollo cerebral".

"Diez aspiradas de cigarrillo electrónico equivalen a un cigarrillo. Hay personas que pueden realizar 200 aspiradas en el día, lo que equivale a 20 cigarrillos. En Ecuador lastimosamente su uso no está regulado y es de muy fácil acceso".

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

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


home vega
ES HORA DE
REMODELAR
HASTA 40% DSCT.
POR TIEMPO LIMITADO
VISITA NUESTROS SHOWROOMS A NIVEL NACIONAL
POR CADA 500 USD DE COMPRAS RECIBE UN CUPÓN PARA EL GRAN
SORTEO
DE 10
HORNOS BBQ PARA PIZZA
X2 RECIBE DOBLE CUPÓN por tus compras en
SALONI
FIRPLAK
HOVE MAMPARAS
TODA LA LÍNEA HOGAR
*Vigencia hasta el 31 de agosto de 2022





Sussy Corral
@nutricionistasussycorral

¡ESCANÉAME!

¿QUÉ COMER PARA COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO?

El estreñimiento ocurre cuando una persona tiene dificultad para evacuar de manera diaria.

Síntomas:
- *Menos de tres evacuaciones a la semana.*
- *Heces duras, secas o grumosas.*
- *Dificultad o dolor para evacuar.*
- *Sensación de que la evacuación no fue completa.*
- *Sangrado rectal después de hacer esfuerzo.*

Alimentos para evitar el estreñimiento:
- *Aumenta el consumo de fibra soluble e insoluble.*

- *La fibra soluble la encuentras en frutas como pitahaya amarilla, papaya incluida sus semillas y piña. Y en vegetales como brócoli, coliflor, pimiento, cebolla, apio, ajo, jengibre, zapallo, zanahoria, champiñones, zucchini y espárragos.*

- *La fibra insoluble la hallas en las semillas de chía, linaza y frutos secos como almendras, nueces y pistachos.*

- *El aloe vera de la sábila, el chocolate, el café y el té matcha también tienen un gran poder laxante.*

Toma en cuenta:
- *Tu cuerpo necesita entre 28 a 32 gramos de fibra en el día.*
- *La hidratación es fundamental, mucho más si estás haciendo una dieta alta en fibra.*
- *Realiza actividad física.*
- *Evita fajas o ropa apretada en la zona de la cintura.*

Receta casera para el estreñimiento:
- *Prepárate un café tibiecito con leche descremada y chorrito de aceite de oliva o de coco. Como el café es un acelerador energético te va a ayudar a que las neuronas del intestino se activen.*



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/xzx76

Multivitamínicos

HAPECO®

Energía, desarrollo y concentración

PARA SUPER HÉROES EN CRECIMIENTO

Vitamina A

Vitamina B

Vitamina C

Vitamina D

Vitamina E



Conoce más

En las principales farmacias del país: pharmacy's · farmacias cruz azul · Fybeca · SanaSana

Mundo Rocnarf www.rocnarf.com

Rocnarf





Madeli Santos
@madeli.santos

Descubre si padeces EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

El síndrome del impostor es un fenómeno psicológico que hace que aquellas personas que lo padecen sientan que nunca se encuentran a la altura de las circunstancias o merezcan lo que han obtenido como fruto de su trabajo.

PERFILES PROCLIVES A SUFRIR SÍNDROME DEL IMPOSTOR

1.- El perfeccionista. Aquella persona que no cesa en la búsqueda de mejoras por el mismo miedo al fracaso.

2.- El superhumano. Trabaja cada vez más para intentar cubrir sus inseguridades.

3.- El genio natural. Se caracteriza por su gran capacidad de aprender nuevas habilidades, pero si de repente algo le cuesta realizar se juzga inmediatamente.

4.- El individualista. Prefiere ejecutar todas sus tareas de manera individual porque siente que la ayuda de otra persona no es suficiente.

CONOCE EL ANTÍDOTO PARA NO TENERLE MIEDO AL ÉXITO

- Trabaja con tus pensamientos, mejora ese dialogo interno.
- El cerebro no identifica entre la realidad y la mentira, por ende, si tú le dices a tu cerebro: 'Hoy vamos a tener un día maravilloso', tu cerebro se prepara para vivir esa realidad.
- Cuando tengas alguna percepción negativa, pregúntate: '¿Qué evidencias tengo para no lograrlo?' De seguro ninguna.

Siete de cada diez personas sufren el síndrome del impostor en cualquier parte del mundo.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/bcb83

www.marielatv.com

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.

El dispositivo que te puede decir por qué llora tu bebé



Los padres pronto podrán rastrear la actividad de su bebé las 24 horas del día utilizando un dispositivo de IA (inteligencia artificial) que se sujeta a la ropa y se conecta a un teléfono inteligente.

El dispositivo creado por la compañía Shauli Gur Arieh, utiliza algoritmos de aprendizaje profundo para conocer los hábitos, los ruidos y la rutina diaria de cada bebé al punto de decirles a los padres por qué llora el bebé, si tiene hambre, dolor o está cansado.

Fuente: www.consuladodeisrael.com



La atleta chilena que tuvo muerte súbita y se salvó

Manuela Bugueño tiene 30 años, es corredora aficionada y viajó desde Chile para participar de la Media Maratón que se celebró en la ciudad de Buenos Aires el pasado domingo.

Corrió los 21 kilómetros en menos de una hora y media, pero a los pocos metros de la llegada se desvaneció y entró en colapso cardíaco. Inmediatamente fue atendida por un equipo de emergencia, quienes en menos de 6 minutos lograron recuperar su pulso y milagrosamente salvar su vida.

Fuente: www.infobae.com

EL SABOR
MAESTRO
McCormick®

¿Para qué sirve el Cremor Tártaro?



Da más volumen a pasteles y panes.



Previene la cristalización de almíbares.



Da firmeza a los merengues.



Síguenos en:

Otro producto: Alimec.

LO + SONADO EN LA FARÁNDULA

ABRAZADOS Y TOMADOS DE LA MANO: ASÍ LUCE CLARA CHÍA MARTÍ JUNTO A GERARD PIQUÉ



Clara Chía Martí y Gerard Piqué protagonizaron un nuevo momento romántico. Esta vez el futbolista aparece de la mano con su nueva pareja llegando a una boda en Costa Brava, España. Este hecho ocurre a menos de tres meses de la separación entre el jugador y Shakira.

TRES DÍAS DE FIESTA PARA CELEBRAR LA BODA DE JLO Y BEN AFFLECK



Un mes después de casarse en secreto y en una ceremonia íntima en Las Vegas, Jennifer López y Ben Affleck celebraron el pasado fin de semana su lujosa boda en una mansión que el actor tiene en el estado de Georgia. Aunque el acto tuvo lugar el sábado, la celebración comenzó el viernes y terminó el domingo con una parrillada.

¡CASI NO LA RECONOCEN! ROSALÍA IMPACTA A SU PÚBLICO POR APARECER "SIN CEJAS" EN PLENO CONCIERTO



La gran sorpresa se la llevaron en São Paulo cuando la artista apareció en el escenario luciendo una melena mixta, la mitad negra y la otra mitad roja, además de aparecer sin cejas. Si bien la artista ha lucido unas cejas ultrafinas en muchos momentos, ahora casi que se veía irreconocible para sus fans, quienes tienen opiniones divididas en cuanto a su nuevo *look*. ¿Qué opinas tú?

The Hills arranca con éxito

En un evento lleno de buena energía, música y magia, la empresa inmobiliaria Uribe Schwarzkopf presentó de manera formal su nuevo proyecto The Hills, una obra emblemática que se construirá en el Puerto Santa Ana y será diseñada por MVRDV, firma de arquitectura y urbanismo holandesa de reconocimiento internacional.



Tommy Schwarzkopf, CEO de Uribe Schwarzkopfy Joseph Schwarzkopf, presidente de Uribe Schwarzkopf.



Tommy Schwarzkopf, Margara Anhalzer y Caridad Vela.



Juan José Ordoñez, Juan Talbot, Guillermo Talbot, Bernardo Gómez, Miguel Mendoza y Clemente Tamariz.



Juan Carlos Palacios, Ruth Broos, Pablo Sarmiento y David Moreano.



Henry Yandún, Cecilia Tello, Francisco De Ycaza, Andrés Gavilánez y Alexis Muñoz

CONSULADO DE ISRAEL DONÓ 50 SILLAS DE RUEDAS PARA PERSONAS DE ESCASOS RECURSOS

La Comisión Solidaria del Municipio de Guayaquil recibió por parte del Consulado de Israel la donación de 50 sillas de ruedas que serán entregadas a personas de escasos recursos. Las sillas de ruedas llegarán a la Casa Rosada, desde donde se podrán repartir de manera gratuita.



Johnny Czarninski, cónsul de Israel en Guayaquil; Josué Sánchez, vicealcalde de Guayaquil; Zeev Harel, embajador de Israel en Ecuador; Cynthia Viteri, alcaldesa de Guayaquil y Martha Herrera, presidenta de la Comisión Solidaria.



ARCOS DORADOS LANZA UN PROGRAMA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL GRATUITA

Arcos Dorados, la compañía que opera McDonald's en 20 países de América Latina y el Caribe, incorpora una plataforma educativa de acceso libre y gratuito, MCampus Comunidad, un programa de orientación vocacional que recomienda las mejores carreras de acuerdo al perfil de la persona.

DE PRATI CULMINA UN NUEVO CICLO DE MUJERES CONFECCIONISTAS

De Prati graduó a varias mujeres de su programa social Mujeres Confeccionistas, en las ciudades de Quito, Guayaquil y Manta. Desde el inicio del programa, entre todas las participantes han recibido un total de 13.800 horas de capacitación, con el fin de prepararlas en destrezas técnicas.



Tamara Espinoza, vicepresidenta de marketing de De Prati; Nancy Jima, graduada; María José De Prati, directora de responsabilidad social de De Prati; Ana Loor, graduada; Víctor Paladines, director de la Fundación Acción Solidaria y Paola Muñoz, graduada.

Otro producto: Alimec.

