

Mariela

NEWS

Digital

Edición No. 83 - Año 2



EN CONTACTO SIN SU 'CARAMELO'

Betty Mata, directora del matinal, lo cuenta todo

Levante la mano la que no haya sufrido violencia. Muchas la hemos padecido de diferentes formas, unas más y otras menos.

Viene a mi mente el famoso caso de Sharon, una mujer tan exitosa que —literalmente— llegó a morir por permanecer en ese amor. ¿Se podría decir, entonces, que ella murió por amar demasiado? No. Creo que el círculo del abuso, el temor a que se filtre información y las amenazas posiblemente fueron las razones principales para no dejar a su pareja sentimental.

Recuerdo un taller que dirigí el pasado 8 de marzo, llamado “¿Cómo HUIR de las relaciones que te pueden costar la vida?”. En resumen, el mensaje central de este fue: “Corre por tu vida”. Por si acaso —y como consejo—, funciona. En este seminario participaron cientos de mujeres, quienes vieron una luz que las ayudaba a comprender su situación y a identificar algunas



Fotografía: @opia.photostudio - Maquillaje y peinado: @danitovillacreses
Vestuario: @veraloverec - Estilismo: @fzzioza

herramientas necesarias que les serán útiles y que las ayudarán a salir de ese círculo. Creo que la historia sería otra si las mujeres supieran que es cuestión de decisión, y que el dolor de llorar a un hombre no te dura mucho cuando dejas algo dañino.

El problema se genera en el hogar de la niña, donde es abusada verbal, física y psicológicamente, muchas veces, inclusive, por sus familiares. Y es allí donde viene el deterioro y donde debemos tra-

bajar para darles a esas pequeñas educación, y que esta sea gratuita, completa y de calidad hasta el bachillerato. Esto salvaría vidas, porque si bien una llamada de auxilio ayuda, en la mayoría de los casos, es tardía, ya el daño está hecho.

En días pasados, nuestra primera dama, María de Lourdes Alcívar, en un evento con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer, se refirió al tema de la violencia de género, y comentó que una mujer debe valorarse. Para mí, ella es una mujer visionaria que —desde su corazón— vio a un gran hombre, con empuje y ganas, y ella avizoró su futuro juntos. Una mujer inteligente y emocionalmente brillante, sin duda.

Sepamos escoger y tomar decisiones, y que Dios nos guíe.

Mariela

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:



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? **Esríbenos 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 83. Es una publicación de Profuego Producciones de Fuego S.A. Prohibida la reproducción parcial o total. Todos los derechos reservados. Copyright 2021.

SABORES PLACENTEROS

POSTRE DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- 6 LIMONES
- 4 PAQUETES DE GALLETAS
- 1 LATA DE LECHE EVAPORADA
- 1 LATA DE LECHE CONDENSADA

PREPARACIÓN

MEZCLA LA LECHE EVA PORADA Y CONDENSADA EN UN TAZÓN.

EXPRIME LOS LIMONES EN UNA TAZA Y AGREGALA AL TAZÓN.

UNA VEZ QUE LA MEZCLA ESTÉ HOMOGENEA COLOCA UNA CAPA DE GALLETAS Y AÑADE LA MEZCLA. REPITE EL PROCESO HASTA TERMINAR LA MEZCLA.

DEJA REPOSAR EN LA REFRIGERADORA DURANTE 2 HORAS ANTES DE SERVIR.



**ENCUENTRA TODOS
LOS INGREDIENTES
EN EL SUPERMERCADO
DIGITAL DE PEDIDOSYA.**

Betty Mata

Directora del matinal En Contacto

Bettyta, nuevamente estás en el ojo del huracán tras la salida de Alejandra Jaramillo. ¿Cuéntame cómo pasó?

Que gusto mi Mary. Te cuento que fue muy duro para mí por el cariño que le tengo, pero en el fondo sabía que en algún momento iba a tomar esa decisión porque ella está viviendo un proceso mucho más profundo de lo que nosotros podemos ver en TV.

¿Cuál es el proceso que ella vive y que los televidentes no pueden ver?

Ella está viviendo un proceso espiritual muy importante. Se ha desahogado buscando a Dios y creo que esa fortaleza que tiene actualmente viene del cielo. Es una mujer muy sabia, muy templada y muy prudente.

¿Cómo fue ese momento? ¿Te lo dijo a ti o al presidente del canal?

Me lo dijo primero a mí, sinceramente no me imaginaba que sea tan pronto. En ese momento se me hizo un nudo en la garganta, lloré porque no sola-

mente perdía a Alejandra como talento y como amiga, sino también se iba una parte de Efraín.

Betty, ¿tienes miedo que baje el rating con la salida de Alejandra?

Nunca he tenido miedo. Claro que nos pagan para dar rating, pero cuando uno logra mantener una esencia tan fuerte como equipo, se pueden soportar estas tormentas. Y hasta crea cierta expectativa en quién vendrá.

Ya que lo pones en la mesa, ¿quién vendrá? Dicen que Tania Tinoco, Teresa Arboleda... Tampoco hay tanto en el mercado.

Todos estos años de experiencia me han enseñado a mantener la calma. Es una decisión importante, entonces no me la tomo a la ligera.

¿Es cierto que podría ser Gabriela Pazmiño la que reemplace a 'La Caramelo'?

No, no es una opción.

¿Por qué?

Porque ya estuvo en el programa, ya cumplió su rol y asumo, tiene otras prioridades. Ecuavisa siempre apuesta por nuevos talentos, el perfil que estamos buscando debe tener una historia.

Se comenta que Alejandra se pudo haber cansado de tus exigencias. ¿Ella era obediente o le costaba que le des órdenes estando ya en el nivel que estaba?

No para nada, Alejandra es una mujer disciplinada, tiene un nivel de responsabilidad muy alto y tenemos una relación espectacular.



“Ha sido un año de tantos procesos, hemos llorado, pero con mucha resiliencia nos hemos levantado, aquí no hay cabida para egos”.



¿Por qué tú crees que Alejandra realmente se va de En Contacto y de la TV ecuatoriana? Respóndeme como Betty, no como directora del programa.

Yo creo que era necesario que se tome una pausa para vivir su proceso. Fue una decisión muy acertada. Si fuera mi hija también le hubiera recomendado lo mismo.

Quiere decir que hizo un cuádruple esfuerzo en durar todo este tiempo en el programa. Tal vez una persona con menos templanza no hubiese podido.

Es una mujer valiente, había momentos emotivos en el programa -que no tenían que ver con Efraín- y que nos quebraba a todos, pero ella siempre estuvo muy firme, y no era una firmeza fingida, siempre fue sutil, dulce, sensible, sabia, prudente y tierna.

Pero, tu sabías en el momento que se quebraba. ¿Cuándo tenías que tomar otro rumbo dentro del programa?

Quizás, cuando celebrábamos los cumpleaños, aunque siempre me terminaba dando fuerzas a mí, incluso en su último programa me cogió las manos y me dijo: "Todo va a estar bien Betty. El equipo va a estar bien".

La gente especula que como lo de Efraín trascendió a otros países, podría tener propuestas en canales de Colombia o Univisión. Ella está en su mejor momento para hacerlo.

Yo creo que ella tiene todas las condiciones para enfrentar cualquier reto internacional. Mi recomendación fue que aplique, pero hay algo que también le apasiona y es su Mundo Keto, ¡le va fantástico! Tiene gente inscrita en Latinoamérica.

Claro, es la Sascha ecuatoriana. Es decir, que los ingresos de ella no se verían afectados en vista de que le va muy bien con Mundo Keto.



A parte que Alejandra no es una mujer ambiciosa ni vanidosa. Es muy sencilla y se acopla a todo.

Y si se va a un canal nacional, ¿la seguirías queriendo?

Por supuesto. Mi relación con Alejandra sobrepasa ya el tema profesional.

Entonces, por ahora, no tiene una propuesta concreta.

Me dijo que no tiene ninguna propuesta.

El grupo de En Contacto está muy bien conformado, ¿no crees que con la llegada de otra persona se podría desequilibrar?

Definitivamente tiene alguien que ingresar, pero obviamente tendrá que pasar por el filtro importante del equipo para de esta forma no desarmar aquello que se ha construido.

¿Crees que Alejandra se vuelva a enamorar?

Creo que necesita un tiempo, pero en su momento va a pasar porque Alejandra es joven, hermosa y lo que sí te puedo asegurar es que, al ser una mujer tan sabia y firme, en su momento sabrá escoger al mejor.

Esperamos que sea así. Gracias mi querida Betty.

“ Con la salida de Alejandra no solo pierdo un gran talento, sino una parte de Efraín. ”



ESCANÉAME



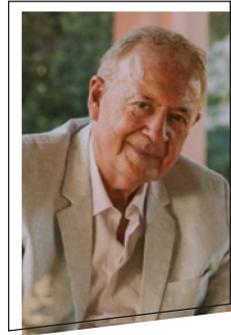
MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA
<https://n9.cl/jqx5t>





Dr. Enrique Boloña

Clinico Intensivista



Dr. Hugo Pizzi

Epidemiólogo argentino



“La donación y el trasplante de órganos ya es un hecho en Ecuador”

La donación y el trasplante de órganos es una realidad ya en el país. Contamos con una nueva generación de médicos, no solo de la clínica Guayaquil sino de otros hospitales que junto con el Instituto Nacional de Donación y Trasplante INDOT, lo hacen posible.

¿Cómo funciona? El INDOT, ente regulador, cuenta con una lista de posibles receptores de trasplantes, además, del nexo de las clínicas y hospitales que informan cuando tienen donantes. Cabe indicar que este tipo de procedimientos no genera ningún costo ni para el donante ni el receptor, ya que es una iniciativa que la maneja el Ministerio de Salud Pública.

Ahora, ¿de dónde provienen los órganos que son de donantes no vivos? Vienen generalmente de una persona que ha sufrido un tipo de accidente que le causó muerte cerebral, es decir, su cerebro dejó de funcionar de forma completa e irreversible -que no es igual que estar en estado de coma ni en estado vegetal-. Es un diagnóstico que no se lo toma a la ligera.

Aunque sigue siendo un tema controversial, la donación de órganos no deja ser un acto de generosidad extrema. Un donante puede llegar a salvar ocho vidas y mejorar la calidad de vida de 75 personas.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/uz73h>



“La variante Delta se contagia en 35 segundos”

En general, lo que está sucediendo en Suiza, Alemania e Inglaterra es que los niños al no tener ningún tipo de protección contra el virus, están comandando la propagación. Suiza, por ejemplo, tuvo que cerrar todas las escuelas, Inglaterra hizo la advertencia de que habría un 10 % de niños contagiados, mientras que, en Alemania, su excanciller, Angela Merkel informó que existía riesgo de muerte en 500 mil personas.

Ante este panorama, todos nos hemos quedado perplejos y analizamos que si esto está pasando en países que tienen una infraestructura sanitaria óptima y una educación cívica sólida, qué pasaría si ese oleaje -de la variante Delta- llegase con fuerza a nuestro continente, considerando que este virus se comporta como una inundación que arrastra todo lo que encuentra.

Ahora, ¿qué pasa si tienes puesta las vacunas en tiempo y forma, y te contagias con la variante Delta? Pues no te vas a morir ni te van a hospitalizar, pero sí habrá tres días y medios en el que puedes contaminar a toda persona que esté cerca de ti, porque esa es la particularidad de la Delta, que en tan solo 35 o 45 segundos puedes contagiar, mientras que otras variantes necesitan 15 minutos.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/u48yj>



Contenido extraído del segmento: La Entrevista del Día. Transmitido en Radio Fuego 106.5 FM, de lunes a viernes a las 12h00.



Dr. Guillermo Navarro
Gastroenterología



ESCANÉAME



Reflujo Gastroesofágico y Factores de Riesgo

Es una enfermedad crónica que ocurre cuando el ácido estomacal o la bilis ascienden por el esófago, lo que irrita su revestimiento. Cuando el reflujo ácido y la acidez estomacal suceden más de dos veces por semana, pueden ser un indicio de reflujo gastroesofágico.

Cuando usted come, el alimento pasa desde la garganta hasta el estómago a través del esófago. Un anillo de fibras musculares en la parte inferior del esófago impide que el alimento deglutido vuelva a subir. Estas fibras musculares se denominan esfínter esofágico inferior.

Cuando este anillo muscular no se cierra bien, los contenidos del estómago pueden devolverse hacia el esófago. Esto se denomina *reflujo* o *reflujo gastroesofágico*. El reflujo puede causar síntomas. Los ácidos gástricos fuertes también pueden dañar el revestimiento del esófago.

Entre los factores de riesgo para el desarrollo del reflujo están:

- Consumo de alcohol (posiblemente)
- Hernia de hiato (una afección en la cual parte del estómago pasa por encima del diafragma, el músculo que separa el tórax y la cavidad abdominal)
- Obesidad
- Embarazo
- Esclerodermia
- Tabaquismo
- Recostarse a menos de 3 horas después de comer

¿Por qué es importante realizar una Endoscopia a tiempo?

La endoscopia gastrointestinal ayuda a diagnosticar y tratar los síntomas y afecciones del esófago, el estómago y la parte superior del intestino o duodeno. Además puede ayudar a encontrar la causa de síntomas inexplicables, como: acidez estomacal persistente y el sangrado.

En Mediglobal tenemos la Unidad de Gastroenterología: Video Endoscopia, Video Colonoscopia y Rectosigmoidoscopia



CITAS AL: 04 373 1395 093 910 7317 093 910 8042



Adrián Yépez

@adrianyepzfitness



¿CÓMO BAJAR 15 LIBRAS EN 15 DÍAS?

Una de las preguntas más recurrentes que hacen mis seguidores es cómo bajar de peso rápidamente y en poco tiempo. Lo cierto, es que hay condiciones en el cuerpo que permiten lograrlo con más facilidad. Identifica cuales son:

Cuando retienes líquidos

Los hidratos de carbono y el sodio desempeñan un papel muy importante en la retención de líquidos. Los carbohidratos se almacenan en tus músculos e hígado como glucógeno, la fuente de energía preferida de tu cuerpo; cada gramo de glucógeno, a su vez, aglutina unos 3 gramos de agua con él.

Aquí, la fórmula para bajar de peso, evidentemente será reducir la ingesta de carbohidratos. Por cada gramo de carbohidrato que dejas de comer, eliminas fácilmente 3 gramos de agua.

Cabe indicar, que una vez hayas bajado esas 15 libras en 15 días, el proceso de pérdida de peso será más lento y eso no tiene nada de malo.

¿Quiénes no pueden bajar de peso rápidamente?

Las personas que llevan una dieta baja en carbohidratos y que no retienen líquidos tienen más dificultad para bajar de peso rápidamente porque deben enfocarse en eliminar grasa, un proceso que generalmente es más lento y progresivo. Por ejemplo, para poder quemar una libra de grasa en la semana, tienes que tener por lo menos un déficit de 3500 calorías.

Recuerda

El promedio saludable de pérdida de peso en grasa es de aproximadamente una o dos libras por semana.

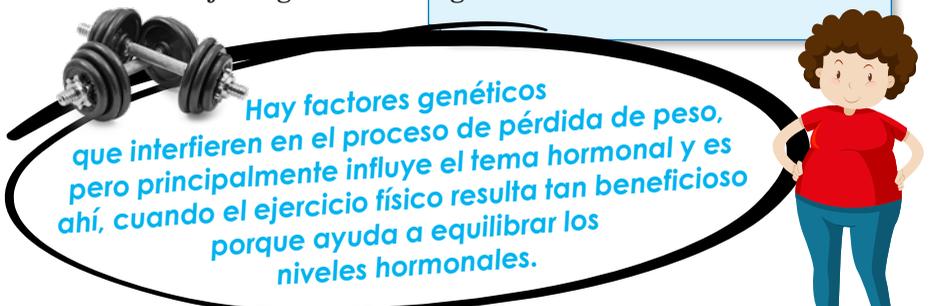
Una libra de grasa corporal es igual a 3500 calorías. Una libra de grasa en volumen equivale a un manojito de grasa.

Fórmula para bajar de peso rápido

- Consume solo entre 100 g y 150 g de carbohidratos al día.
- Opta por carbohidratos complejos como el plátano verde, maduro, camote o quínoa.
- Si prefieres frutas, escoge las de bajo índice glucémico como frutilla, arándanos, mandarinas y kiwis.
- Realiza ejercicios de alta y baja intensidad.

¿Por qué el pan de masa madre engorda menos?

Porque pasa un proceso de fermentación que permite que las bacterias se coman parte de la azúcar y, por ende, disminuya el contenido de carbohidratos. Ahora, si estás en proceso de pérdida de peso no es algo que recomiendo comer muy seguido.



Hay factores genéticos que interfieren en el proceso de pérdida de peso, pero principalmente influye el tema hormonal y es ahí, cuando el ejercicio físico resulta tan beneficioso porque ayuda a equilibrar los niveles hormonales.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/6yfwq>



P
¡PROMO!

ISABEL

**Abre fácil
Y Gana fácil**



Con **Atún Isabel**,
Abre fácil y Gana fácil!
Descubre las tapas premiadas y
gana cientos de **hornos air fryers**
para preparar sanas
y deliciosas recetas

.....
Come Sano, Come Bien

S SERVIENTREGA

Reclama tu premio en Servientrega



Johanna Ortega

@johanna_ortega_jaramillo

La fórmula para superar la



ESCANÉAME

DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren en la vida diaria durante un prolongado tiempo.

Existe un amplio grupo de factores que lo genera, pero uno de los más relevantes -y que pocos conocen- tiene que ver con el componente biológico. Cuando hay un desbalance en los neurotransmisores serotonina, norepinefrina y dopamina, el procesamiento de emociones se ve afectado. El cerebro, al igual que cualquier músculo deja de funcionar de manera efectiva y requiere de atención clínica.

Tipos de depresión

La depresión endógena es la que se crea dentro del cerebro, sin necesidad de que exista un factor externo y que suele depender, en la mayor parte de los casos, de cambios fisiológicos en el cerebro. Este tipo de depresión requiere apoyo psiquiátrico, es decir farmacológico.

La depresión exógena está relacionada con una situación

“El sentido de trascendencia te permite evitar

la culpa, la frustración, el resentimiento y, por ende, la depresión”.

concreta que ha producido un impacto psicológico en la vida del paciente, tales como una ruptura de pareja, la muerte de un ser querido, la pérdida de trabajo, etc.

Proceso espiritual para luchar contra la depresión

Dentro de las corrientes psicológicas, las personas son clasificadas como seres biopsicosociales y espirituales. De hecho, la espiritualidad es catalogada como el sexto componente dentro de las dimensiones de la personalidad. Este tipo de espiritualidad -que no tiene que ver con religiosidad- hace referen-

cia a la motivación innata que orienta a las personas a encontrar un sentido más amplio y significativo de las cosas.

En este proceso -llamado trascendencia- eliminas esa exclusividad y egocentrismo de tu propia vida, mientras tu nivel de altruismo y empatía aumenta. Aquí, también empiezas a encontrarle más sentido a la vida y a entender, por ejemplo, el porqué perdiste ese trabajo o el porqué te quedaste soltera. La clave será aceptar tu realidad y no vivir en la idealización de hacia donde debías haber llegado, porque eso es lo que te genera culpa.

¿Cómo obtener trascendencia?

Son elementos que probablemente no todos lo encuentren fácilmente, ya que por naturaleza el ser humano es egocéntrico. Sin embargo, para cultivarlo, es importante darse espacios espirituales, como la lectura de un buen libro, la oración, la reflexión, todo esto genera un cambio biológico que favorecerá muchísimo la calidad de vida del paciente.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/ut9tl>



Si huele a limpio
huele a...

Kalipto

**REPELENCIA
NATURAL**

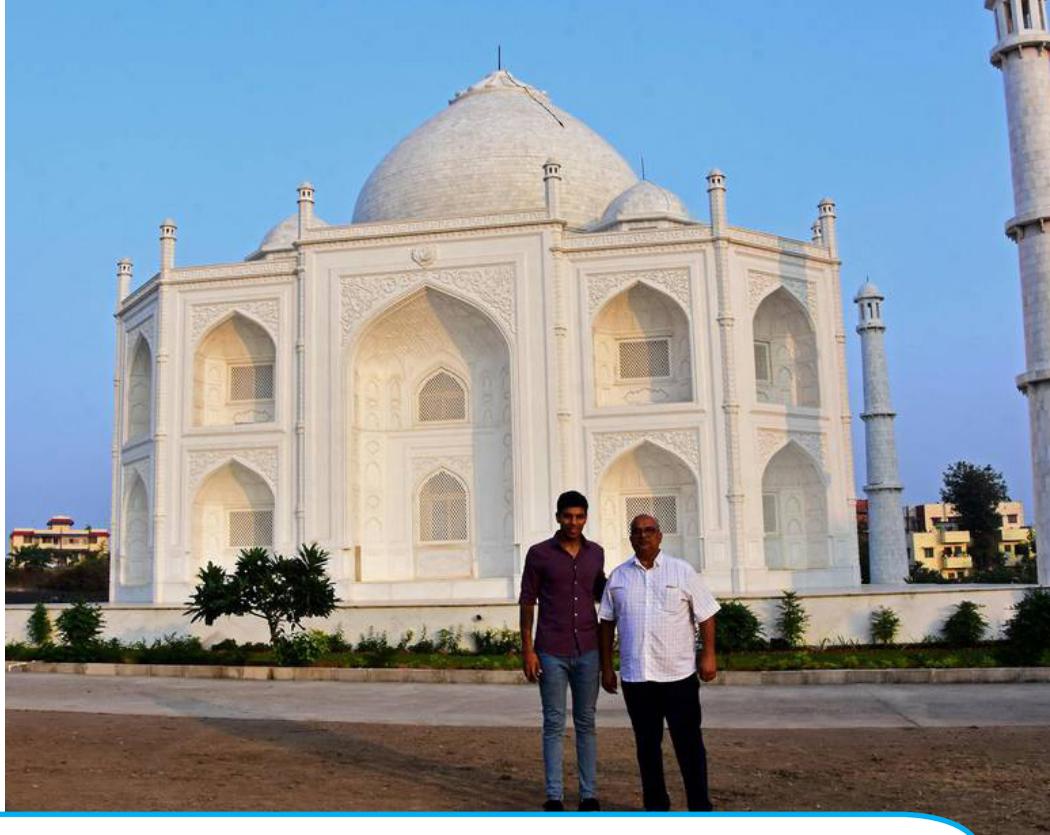


CON AMONIO CUATERNARIO

Tu hogar libre de VIRUS Y BACTERIAS

ORIGINAL CONCENTRADO

Hombre construye réplica del Taj Mahal en señal de amor a su esposa



El empresario indio Anand Prakash Chouksey construyó una réplica del Taj Mahal, símbolo universal del amor eterno, en Burhanpur, como señal de amor a su esposa y también como mensaje de paz y armonía religiosa al mundo. Esta fantasía sentimental le habría costado más de 15 millones de rupias (202 mil dólares).



¿Por qué causa preocupación la variante hallada en Sudáfrica?

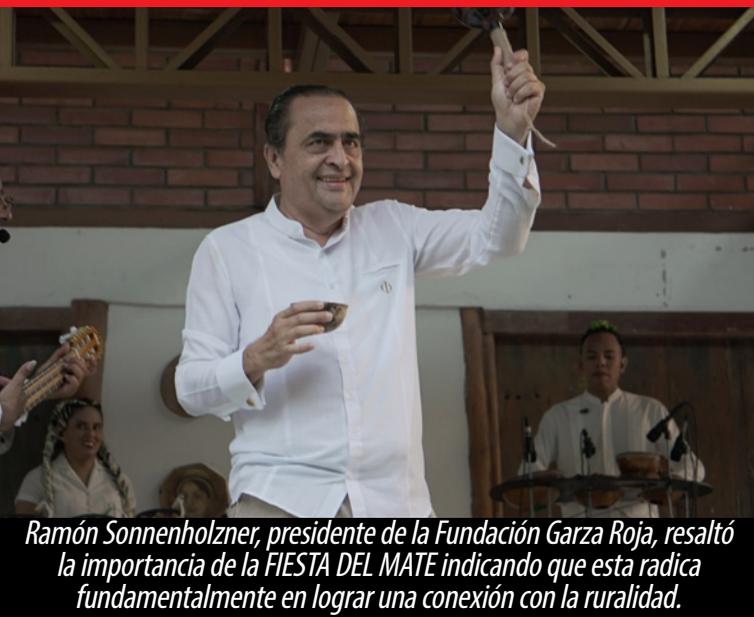
La detección de una nueva variante del coronavirus en Sudáfrica, identificada como B.1.1.529, preocupa a la comunidad científica porque presenta una amalgama de más de 30 mutaciones que, si bien algunas ya se habían observado en otras variantes, como la beta, esta es la primera vez que se ven juntas.



La búsqueda de la longevidad: un estudio logró “eliminar” células envejecidas

Un equipo científico internacional, liderado por el investigador español Salvador Macip, logró desarrollar un método para eliminar las células senescentes asociadas al envejecimiento, en el que se utilizan anticuerpos como “bombas inteligentes” diseñadas para reconocerlas y matarlas. Esta innovación podría transformar los tratamientos contra el envejecimiento y otras enfermedades relacionadas, como Alzheimer y cánceres.

Fuente: www.infobae.com



Ramón Sonnenholzner, presidente de la Fundación Garza Roja, resaltó la importancia de la FIESTA DEL MATE indicando que esta radica fundamentalmente en lograr una conexión con la ruralidad.

La Fiesta del Mate

Fundación Garza Roja ofreció un concierto denominado la FIESTA DEL MATE, en conmemoración a este fruto tan representativo de los pueblos montubios de antaño que lo utilizaban para la elaboración de platos, cucharas y artesanías.



El maestro Schubert Ganchozo brindó un concierto con instrumentos elaborados con este producto ancestral.



Schubert Ganchozo, Ramón Sonnenholzner y David Harutyunyan.



Pamela Cortés y su esposo David Harutyunyan, disfrutando del show.



En la FIESTA DEL MATE, también estuvieron presentes emprendedores de la zona con una amplia oferta de productos orgánicos, como licores, mermeladas y artesanías elaboradas a base de mate, con la intención de apoyar a la reactivación económica del sector.

La plataforma más completa

MARIELA TV



01 **DESCÁRGATE** EL APP EN GOOGLE PLAY Y APPLE COMO MARIELA TV

02 **SUSCRÍBETE** EN NUESTRO CANAL YOUTUBE MARIELA TV

03 **VISÍTANOS** EN NUESTRO PORTAL WEB WWW.MARIELATV.COM

a tan
solo un click!!



BATH & BODY WORKS CELEBRÓ LA APERTURA DE SU PRIMERA TIENDA EN ECUADOR

Con entusiasmo por el éxito obtenido en su etapa inicial de venta online, la marca estadounidense Bath & Body Works, inauguró su tienda física en San Marino Shopping. La compañía cuenta con un amplio abanico de artículos elaborados por expertos en diseño, cosmetología y aromaterapia.



Fahed Safadi, gerente general de Bath & Body Works Ecuador; Said Safadi, presidente ejecutivo Bath & Body Works Ecuador y Ebtisam Yebara, directora general Bath & Body Works Ecuador en compañía de influencers y talentos de pantalla.



Paola Palacios, gerente de Asuntos Públicos, Comunicaciones y Sostenibilidad para Coca-Cola de Ecuador y Perú, y María Emilia Villamarín, directora de Marketing para Coca-Cola de Ecuador y Perú.

DEL VALLE PRESENTÓ SU NUEVA BOTELLA DE EMPAQUE RETORNABLE

En el marco de su propósito "Que siga creciendo lo bueno", Del Valle anunció el lanzamiento de la nueva botella retornable de su categoría "Fresh", bajo el concepto "Exprímela al máximo". De esta forma la marca hace una invitación a disfrutar de una opción asequible y sostenible.

KIREI Y MEDESTHETIQUE, UNA ALIANZA QUE BUSCA EL BIENESTAR POR MEDIO DE LA MEDICINA INTEGRAL

Kirei Center (medicina funcional) y MedEsthetique (centro estético) se unen con el fin de brindar tratamientos integrales para lograr un equilibrio saludable entre el aspecto físico y emocional con técnicas de medicina funcional/biorreguladora y medicina estética.



Dra. Oriana Salazar, gerente médico de Kirei Center.



Síguenos en:  
Otro producto: 

Navidad en Familia:

