

Miravieles

NEWS

Digital 

Edición No. 130 - Año 2

María Joaquina
Pesántez
¡Qué viva Cuenca con
su nueva reina!



Revelaciones de MARÍA JOAQUINA PESÁNTÉZ

Reina de Cuenca

“Cuando estaba en la secundaria nació la idea de ser reina de Cuenca. Recuerdo que en el anuario del colegio mis amigos escribieron ‘y de alguna manera lo predijeron’ que de grande iba a ser reina de mi ciudad”.

“Existe aún ese prejuicio que las reinas de belleza son simplemente la imagen de la ciudad, cuando en realidad hay detrás una labor tan enorme de servir a quienes más lo necesitan”.

“Usualmente la gente piensa que las reinas deben ser altas, yo mido 1.55 y aquí estoy, no me quería quedar con las ganas de participar”.

“El día del certamen de belleza dije ‘que pase lo que tenga que pasar’, me relajé completamente y hasta rompí ciertas reglas de modelaje por lanzar besos volados a mis familiares y amigos”.

“Entre los proyectos que estamos por lanzar está ‘Niños sanos, familias sanas’, con el objetivo de generar espacios de salud integral para niños de albergues infantiles y sus familias”.



Junto a sus hermanos Martina y Pablo.



Su pasión por el marketing y la publicidad la heredó de su padre, Pablo Pesántez. Su mamá, Verónica Carrión, es educadora infantil.



Más de María Joaquina

- Tiene 23 años y es licenciada en Comunicación Social y Publicidad.
- Es apasionada al marketing, por eso espera después del periodo de reinado viajar a Barcelona para realizar un máster en Marketing Digital.
- Ha trabajado más de 5 años como community manager y luego como ejecutiva de cuentas en la agencia de marketing Expressarte, una empresa familiar.

Ping Pong

de preguntas

¿Tienes algún miedo que no le hayas contado a nadie? Sí, perder a una persona que quiera mucho y no poder decirle lo que significa para mí.

¿Le has roto el corazón a alguien alguna vez? Sí, pero también me lo han roto, entonces estamos a mano.

¿Has sido infiel alguna vez? Jamás.

¿Qué es la última cosa que has buscado en Google? La letra de una canción nueva de Morat.

¿En qué cosas crees que te admiran los demás? En mi facilidad de palabra y mi persistencia.

¿Cuál fue el último libro que leíste? 'París es siempre una buena idea' de Nicolás Barreau.

¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más y por qué? En este momento me gusta mi cuerpo en general, porque me siento cómoda en él y eso me hace feliz.

¿Qué es lo que te pone más nerviosa? El futuro.

¿Si fueras un producto como te venderías? Amigable, divertida y descomplicada.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA
<https://n9.cl/u6l5c>





SEGUROS CÓNDOR
Garantizamos su tranquilidad

CON MÁS DE
56 AÑOS
GRANTIZANDO
TU TRANQUILIDAD

CALIFICACIÓN DE RIESGO

AAA

OTORGADA POR CLASS INTERNATIONAL RATING

Guayaquil: 04-2565888
Quito: 02-3825470
Machala: 07-2797031 / 09-8071-2549.
Ambato: 03-2512358 / 09-9388-5388.

www.seguroscondor.com





Dr. Marcelo Aguilar

Epidemiólogo



ESCANÉAME!

La nueva generación de vacunas

“Estamos frente a un mejoramiento tecnológico que ha permitido que la mortalidad y morbilidad del Covid-19 sea menor. Lo que sí se mantiene son las secuelas y la transmisión que al día de hoy tiene características endémicas como si se tratase de una influenza”.

“Un elemento clave que vivimos frente al Covid-19 es el apareamiento de las vacunas de segunda generación.

Estas vacunas -que son de tipo ARN mensajero- surgen no solo para bloquear los casos graves sino también el contagio de estas nuevas variantes”.

“En este momento las plantas con plataforma ARN mensajero tienen la capacidad de producir vacunas para ciertos tipos de cánceres, enfermedades infecciosas e inclusive, medicamentos para enfermedades específicas”.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/r819m>



Dr. Alberto Campodónico

Intensivista



ESCANÉAME!

Lo que debes saber sobre los trastornos gastrointestinales

“Si presentas náuseas, sensación de llenura, ardor y dolor abdominal, probablemente estés frente a una gastritis. En estos casos se recomienda el uso de un protector gástrico y sustancias que tapicen la mucosa del estómago para evitar que el ácido clorhídrico salga”.

“El helicobacter pylori es un tipo de bacteria que produce inflamación e irritación en el estómago. Es la principal causa de gastritis y úlceras. También se ha demostrado que si no es tratada a tiempo puede generar cambios celulares que producirían cáncer gástrico”.

“Hay diferentes maneras de hacer una prueba de H. pylori, pueden ser exámenes de sangre (IgM - IgG), heces o aliento. Si se tiene síntomas digestivos, las pruebas y el tratamiento pueden prevenir complicaciones graves”.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/adg10>



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

P

Accesorios **20%** DSCTO.

BLACK Week

15% DSCTO. Equipos **2022**

Del 21 al 26 Noviembre



Encuétranos en:



TERMALIMEX
DISEÑO Y EQUIPAMIENTO DE COCINA Y LAVANDERÍA

* Aplican Condiciones *



Paola Sánchez

@nutricionistapaolasanchez



4 opciones de desayunos ricos, saludables y fáciles de preparar

Maduro al horno relleno de revoltillo

- Para el relleno del maduro haz un revoltillo de dos huevos con sal y pimienta.
- Para la salsa de queso licua leche, queso fresco, sal y un toque de ajo en polvo.



MI DESAYUNO DE HOY



Avena horneada

- Si eres fan de la avena, esta opción te va a encantar.
- Mezcla media taza de avena en hojuelas, un cuarto de taza de yogurt griego natural o media banana, un cuarto de leche o bebida vegetal, una cucharada de mantequilla de maní, una cucharada de cacao en polvo sin azúcar y unas gotas de stevia.
- Lleva al horno o air fryer a 180 grados por 15 minutos.
- Agrega mantequilla de maní encima y listo.

Arepa rellena de huevo duro

- Para la arepa mezcla la harina de maíz con agua, semillas de chía y sal. Cocina en la sartén, horno o air fryer.
- Para el relleno pica el huevo duro, agrega el aderezo (de yogur griego, mostaza, ajo en polvo y sal) y finalmente decora con perejil.



MI DESAYUNO DE HOY



Wafle de verde con guacamole y revoltillo de huevos

- Para el wafle maja verde previamente cocinado con agua y sal. Forma una tortilla y llévala a la waflera hasta que dore. Acompáñalo con un revoltillo de huevos y guacamole.

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.



Martha Martínez

@marthamartinezhidalgo



¿Cómo manejarte ante el peligro?

Cuando una persona se encuentra en situación de peligro, las glándulas suprarrenales empiezan a segregar cortisol y adrenalina, lo que hace que los latidos del corazón se aceleren y entre en estado de estrés y alerta.

1.- Según la personalidad, hay quienes ante esta situación se quedan petrificados, otros actúan de forma violenta y hay aquellos que salen corriendo. Por lo tanto, la primera recomendación es reconocer tu conducta ante el peligro.

2.- Tu reacción va acorde a lo que hay en tu cabeza, así que infórmate lo suficiente para que tu cerebro esté preparado de cómo actuar.

3.- Para no sentirte tan vulnerable busca mecanismos de defensa como las artes marciales.

4.- Ten conocimiento de los lugares por los cuales vas a transitar y evita los de alto riesgo.

5.- Sé prudente. Procura ir vestido de tal manera que no llames la atención ni mucho menos cargar artículos de alto valor.

6.- Activa el sistema GPS de tu celular o de tu carro para que las personas puedan saber tu ubicación, esto te dará tranquilidad.

7.- Evita salir con mucha cantidad de dinero, pero tampoco sin ninguna.

"Lo mejor que puedes hacer si algún familiar pasó por un momento de peligro es abrazarlo, escucharlo y dejarlo llorar, esta fórmula permite que los niveles de cortisol bajen".



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/bhtx2>



MAGANYL[®]

Magaldrato + Simeticona

¿Gases,
indigestión
y acidez?
No esta vez



**ALIVIO
INMEDIATO**



CONOCE MÁS

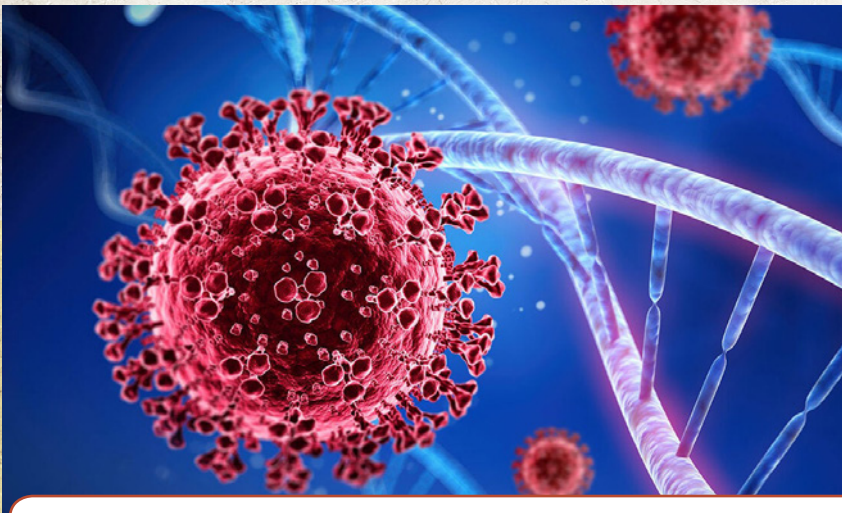


Un estudio israelí hizo desaparecer tumores cerebrales en ratones



Un estudio israelí ha logrado en ratones identificar y destruir la “fuente de energía” del glioblastoma, el tumor cerebral mortal. Científicos de la Universidad de Tel Aviv detrás de la investigación revisada por pares ahora están trabajando para identificar medicamentos para replicar el efecto en humanos. Esperan encontrar un medicamento existente que pueda funcionar y luego reutilizarlo, lo que dicen que podría suceder dentro de dos años si las cosas van bien.

Fuente: www.consuladodeisrael.com



El coronavirus altera la microbiota del intestino y aumenta el riesgo de otras infecciones

Un nuevo estudio científico realizado por investigadores de la Facultad de Medicina Grossman de la Universidad de Nueva York, permitió descubrir que el coronavirus puede alterar el microbiota de los pacientes. Es decir, hace que se reduzca las bacterias beneficiosas y aumenten las más peligrosas. El estudio se basa en la constatación de que el uso generalizado de antibióticos para combatir las infecciones ha posibilitado que sobrevivan más los individuos de especies de microorganismos más resistentes.

Fuente: www.infobae.com

PROTECCIÓN ANTI VIRUS



Si huele a limpio
huele a...

Kalipto[®]
CONCENTRADO

Encuétralo en los principales supermercados del país.



SONADO EN LA FARÁNDULA

GERARD PIQUÉ SE RETIRA DEL FÚTBOL

Con un emotivo vídeo hablando en catalán, Gerard Piqué anunció en sus redes sociales el final de su carrera futbolística. En el video se muestra como Gerard desde niño estuvo vinculado al Barça. Además, desmiente los rumores de que se iría rumbo a Miami, para el equipo de David Beckham. Este sábado fue su último partido en el Camp Nou ante el Almería.



LETIZIA SIGUE DEJANDO A TODOS BOQUIABIERTOS



Letizia es adicta a la moda y sus tendencias. Y en ese gusto predilecto por su vestimenta, la reina sigue dando de qué hablar en cada evento en el que le toca aparecer como una de las miembros principales de la monarquía española. En un nuevo acto, el Festival de Moncayo, la esposa del rey Felipe sorprendió con otra pieza que se llenó de polémica: una falda estilo *cut-out* que dejaba al descubierto su pierna.

MISS ARGENTINA Y MISS PUERTO RICO ANUNCIARON SU MATRIMONIO



Las modelos Mariana Varela y Fabiola Valentín, *Miss Argentina* y *Miss Puerto Rico* respectivamente, anunciaron su matrimonio en un video publicado en redes sociales. La relación, que mantenían oculta, inició cuando ambas participaron en el certamen de belleza *Miss Grand International*.

LATAM AIRLINES ECUADOR RETOMÓ CON GRAN EXPECTATIVA SU RUTA DIRECTA QUITO – MIAMI

LATAM Airlines Ecuador, oficializó la reapertura de la ruta Quito – Miami, con el primer vuelo LA1454 que despegó en el Aeropuerto Internacional Mariscal Sucre. En el acto protocolar, participaron altas autoridades del gobierno central, local e importantes invitados.



Ramón Miró, CEO Quiport; José Luis Aguilar, viceministro de Gestión del Transporte; Mónica Fistrovic, CEO LATAM; Daniela Espinoza, secretaria de Desarrollo Productivo del Municipio de Quito y Pablo Galindo, delegado del Ministerio de Turismo.



Alejandro Figari, managing director de PedidosYa Ecuador y Belén Ubidia, head of marketing de PedidosYa Ecuador.

PEDIDOSYA LANZA SU CAMPAÑA MUNDIALISTA “MI PEDIDO ES”

Como auspiciante y delivery oficial de la Selección Ecuatoriana de Fútbol, PedidosYa presentó su campaña “Mi pedido es”. A través de esta iniciativa, la plataforma de delivery quiere convertirse en un aliado de los hinchas durante la temporada mundialista, con promociones y actividades que les permitan vivir el fútbol a otro nivel.

MÁS DE 12 MIL PERSONAS PARTICIPARON EN ECUADOR DE LA EXHIBICIÓN DEL TROFEO ORIGINAL DE LA COPA MUNDIAL DE LA FIFA™

El Tour Trofeo de la Copa Mundial de la FIFA™ por Coca-Cola hizo vibrar a los fanáticos ecuatorianos, que pudieron admirar el premio emblema del fútbol mundial. Uno de los momentos más emocionantes se vivió cuando pudieron tomarse una fotografía junto al Trofeo Original.



Antonio Valencia, figura del fútbol ecuatoriano; Lucio, leyenda del fútbol mundial y Javier Meza, vicepresidente senior de Marketing de Coca-Cola América Latina.

EL SABOR MAESTRO



*i Prepara la tradición
con
McCormick!*



Síguenos en:  

Otro producto:  Alimec.