

Mariela

NEWS

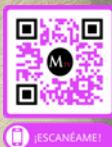
Digital 

Edición No. 145 - Año 2

María Mercedes

Esta

“Yo no me escondo de nada ni de nadie, soy una mujer frontal”



10 Revelaciones de María Mercedes *Cuesta*

1.- “Siento que estamos perdiendo algo tan básico en la convivencia de los seres humanos y es el respeto. El hecho que alguien opine distinto no le da derecho a nadie a descalificar y menospreciar”.

2.- “No veo TV, no veo redes sociales, no veo farándula. Yo me cubro en sano porque necesito tener mi corazón tranquilo y mi cabeza en paz”.

3.- “No volvería jamás a la política. Creo que Dios nos da dones para ciertas cosas, así que yo prefiero seguir haciendo lo que he hecho toda mi vida que es el periodismo y ahora la gastronomía”.

4.- “Yo soy una mujer prudente, pero si se da la oportunidad de contar alguna experiencia mía que pueda ayudar al resto, la digo y no me victimizo”.

5.- “Yo tengo complejo de artista, en cualquier reunión social pienso que el escenario me llama, (risas)”.



6.- “Mis hijos han sido mis grandes maestros. He aprendido también que hay cosas que no puedo ni debo controlar de los demás. Yo solo soy responsable de mis emociones”.

7.- “Me hice la cirugía bariática porque comía en exceso todo el día. Necesitaba realmente una herramienta que me ayude a cambiar mi estilo de vida.”

8.- “Me encanta mi pelo largo. Mis amigas dicen: ‘Ya córtatelo porque no se ve elegante ni distinguido’, yo les digo que son unas picadas porque me veo divina, (risas)”.

9.- “Pienso que los años y la edad son una bendición, todo es cuestión de actitud. De hecho, todos los días me veo al espejo y digo: ‘hoy la rompes reina’”.

10.- “No me he casado a escondidas. No tengo porque esconderme de nada ni de nadie, yo soy una mujer frontal. Por ahora no tenemos fecha de boda con Enrique, pero si nos queremos casar”.



Fotografía: @sm_roots

Ping Pong de preguntas

¿Quién es la persona que más necesitas en tu vida ahora mismo? Enrique.

¿Has tenido algún trabajo que odieras profundamente? Por más duro que haya sido no lo he odiado porque siempre he vivido de mi trabajo.

¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más y por qué? Me gusta mi nariz, mis piernas y pies.

¿Qué prefieres: ¿dejar de tener sexo por un año o dejar de cocinar por un año? Dejar de tener sexo.

Eres fan de... Mercedes Sosa y Madonna.

¿Última cosa que robaste? Nada.

¿Tu mala palabra favorita? Chucha.

¿Cuál es la persona más famosa que tienes en tu WhatsApp? El expresidente de Colombia, Álvaro Uribe.



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



Milano

TE QUIERO
POR LO QUE
LLEVAS DENTRO



Síguenos en:  

www.milanoecuador.com.ec

Otro producto:  Alimec.



Dr. Mario Boloña

Pediatra



ESCANÉAME!

Técnicas para introducir alimentos en los lactantes

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los bebés se alimenten exclusivamente de leche materna durante los primeros seis meses de vida. A partir de allí, se sugiere introducir de manera paulatina y adecuada ciertos alimentos, te decimos cuales:

Desde el sexto mes:

Puedes empezar con el famoso jugo de granadilla, ya que es una fruta de buen sabor y fácil de digerir. Acompáñalo con un pedazo pequeño de guineo mājado.

Al medio día, introduce legumbres cocinadas como zanahoria blanca, yuca, papa, zapallo o camote.

En la tarde, agrega frutas cocinadas como manzana, pera o durazno (tipo compota).

Desde el séptimo mes:

En este mes, incluye legumbres verdes como nabo, acelga, espinaca, vainitas o alverjitas, e introduce proteínas blancas como pollo y pavo.

Desde el octavo mes:

En esta fase ya puedes insertar legumbres crudas como tomate y pepino. Recuerda, además, que cuando se llega al año, el niño debe tomar máximo 16 onzas de leche al día.

¿La cesárea dificulta la producción de leche materna?

El uso de anestesia, antibióticos y antiinflamatorios dentro de un procedimiento quirúrgico como la cesárea, en ocasiones sí puede dificultar la producción de leche materna. De hecho, las mujeres con cesárea tienen más probabilidades de sufrir depresión posparto por el dolor y la misma ansiedad de no poder dar de lactar.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/t8ryd>



Contenido extraído del programa Qué Pasa con Mariela. Transmitido en Radio Fuego 106.5 FM y MarielaTV.

INVIERNO!!



Desinfectante Concentrado

con
REPELENCIA NATURAL

si huele a limpio... huele a

Kalipto®

Encuétralo en los principales supermercados del país.



Adrián Yépez

@adrianyopezfitness

Fórmulas para bajar la hinchazón del estómago



ESCANÉAME!

Hay muchas posibles causas de hinchazón abdominal, entre ellas, retención de líquidos, intolerancia a ciertos alimentos, bajo nivel de jugo gástrico o desbalance de la microbiota. A continuación, te proponemos soluciones para combatir este malestar:

Balanea tu microbiota intestinal:

Para lograrlo, consume probióticos naturales como chucrut, kombucha, kimchi o kéfir. Estas bacterias -fruto de la fermentación- actúan de forma positiva para recuperar el equilibrio de la flora intestinal. Agrega, además, el consumo de prebióticos que son fibras vegetales que estimulan el crecimiento de bacterias sanas en el intestino.

Equilibra los niveles de jugo gástrico:

Consumo vinagre, mucho mejor si es de sidra de manzana. Este ácido acético te permite digerir mejor los alimentos. Para tomarlo, agrega una o dos cucharadas de vinagre en un vaso con agua e ingiere una o dos veces por día, antes o después de tus comidas.

Fortalece las enzimas digestivas.

Aunque el cuerpo fabrica enzimas digestivas, algunas de ellas también se encuentran de forma innata en ciertos alimentos como papaya, espárragos, jengibre, mango, aguacate. Este tipo de enzimas permiten una mejor digestión y absorber correctamente los nutrientes esenciales.

Protocolo para desintoxicar tu cuerpo después del feriado:

- Hidrátate lo suficiente.
- Evita ayunar.
- Aumenta el doble de porción de vegetales para obtener más fibra y así deshacerte de toda la materia fecal.
- Si te cuesta comer vegetales, prepárate un jugo verde a base de pepino, espinaca, albahaca, apio, limón y jengibre.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/9mqni>



Contenido extraído del programa Qué Pasa con Mariela. Transmitido en Radio Fuego 106.5 FM y MarielaTV.

EL SABOR MAESTRO

McCormick®

Completa tu kit de parrilla

Mezcla de sal marina
ajo, cebolla, perejil,
romero y tomillo

Mezcla de ajo y
un toque de naranja

Mezcla de limón
y pimienta negra



ENCUÉNTRALOS EN:

MEGAMAXI
LO MÁXIMO

SUPERMAXI
El gigante de los supermercados

Síguenos en:



Otro producto: Alimec.



Gino Escobar

@ginobudista



¡ESCANÉAME!

VANDALISMO EN SALINAS

¿EUFORIA O IRRACIONALIDAD?

La pandemia está sacando la peor cara de la humanidad. Tres años después entendemos que así como aumentaron los índices de violencia criminal, también hemos caído en excesos, desenfrenos y abusos.

¿Por qué las mujeres se desnudan en público?

- ✓ El fenómeno de hipersexualización ocurre en mujeres que buscan tener reconocimiento y aceptación en grupos sociales.
- ✓ El veneno social que permite caer con mayor facilidad en este desfase es el consumo de alcohol y drogas.
- ✓ Este desenfreno es consecuencia de la ausencia de amor. Cuando buscas placer en la inmoralidad probablemente es porque no has conocido el placer de la paz y el amor.
- ✓ Por otro lado, el mensaje de una mujer que se masturba públicamente, 'es que ella puede hacerlo sola', creando una falsa percepción de feminismo.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/6kr6i>



Los padres son corresponsables:

- Como padre, es válido seguir criando a los hijos con 'la terapia de la chancleta', pero también equilibrando ese momento de rigor con amor.
- La mayoría de adultos pertenecemos a una generación que creció teniéndoles miedo a los padres. Ahora, muchos de ellos les tienen miedo a sus hijos, por eso les permiten cometer tantas estupideces.
- Como toda enfermedad, este es un síntoma. No deberíamos solo castigar y juzgar a la juventud actual, nosotros como padres también somos corresponsables de estos excesos.



Perros entrenados han detectado el cáncer con altos niveles de precisión



SpotitEarly, con sede en Israel, utiliza tecnología de inteligencia artificial para evaluar la forma en que los labradores responden a las muestras de aliento de los pacientes.

En los ensayos, los perros identificaron casos de los cuatro tipos de cáncer más comunes – mama, pulmón, colon y próstata – con una tasa de éxito del 92,8 %.

Fuente: www.consuladodeisrael.com



Una terapia cerebral sin cirugía redujo los síntomas de Parkinson

En los Estados Unidos, ya probaron con éxito un nuevo procedimiento mínimamente invasivo de lesiones inducidas en pacientes con Parkinson.

El procedimiento se hace a través de una plataforma de ultrasonido enfocado, que fue desarrollada por una empresa con sede central en Israel, Insightec.

Fuente: www.consuladodeisrael.com

TODOS LOS VIERNES

20H00



 CANAL YOUTUBE
MARIELATV



@marielaviteri
@fmradiofuego
@revistamariela



/MarielaViteri
/Fuego 106.5 FM



@marielaviteri
@fuego106.5
@revistamariela



SEMÁFORO DE MODA DE PREMIO LO NUESTRO

Miami se vistió de gala para celebrar la 35ª edición de Premio Lo Nuestro. Los diseñadores de moda **Nino Touma** y **Álex Franco** opinan de los looks más llamativos de esta alfombra magenta.



Gloria Trevi

“Siempre es lo mismo con Gloria. Un vestido extremadamente aburrido, ¡un traje más de trape-cista de concierto!”. **Nino Touma.**



Alejandra Jaramillo

“Me encantó el look de Alejandra. Un vestido con pliegues asimétricos y con un color muy apropiado para su tono de piel. Ella ha sabido aprovechar este evento de exposición internacional”. **Álex Franco.**



Tokischa

“Al final de cuenta esto es lo que busca la nueva generación. Es un look que sale de lo común y que resulta apropiado para una alfombra, más no para normalizarlo”. **Nino Touma.**



Nadia Ferreira

“No noto la diferencia entre un vestido de importadora de Bahía y un vestido de pasarela. Esta funda de vestido es un desperdicio en el cuerpo de Nadia ¡no le asienta para nada!”. **Nino Touma.**



Paulina Rubio

“Me gusta la parte de la falda porque destacan sus piernas, pero el corset no le favorece en nada, se la ve muy ancha”. **Álex Franco.**



PIGGIS®

Alimentos de confianza











www.embutidospiggis.com


Simplemente DELICIOSO
 PIGGIS

DE PRATI INAUGURA SU PROGRAMA EMBLEMA 'MUJERES CONFECCIONISTAS' EN MACHALA

De Prati, realizó la inauguración de su programa social 'Mujeres Confeccionistas' en la ciudad de Machala, en el que participan 60 mujeres que se capacitan sin costo en técnicas de confección, emprendimiento y desarrollo humano para llegar a convertirse en gestoras de sus vidas.



Integrantes del programa social "Mujeres Confeccionistas".



Jorge Peñaherrera, vicepresidente de Culinarios de Nestlé Ecuador y Ana Cristina Valencia, vicepresidenta de Lácteos y Bebidas de Nestlé Ecuador.

LAS COMADRES DEL SABOR MAGGI Y LA LECHERA RECORRERÁN TODO EL ECUADOR PARA ENTREGAR RECETAS SALUDABLES

"Las Comadres del Sabor" Maggi y La Lechera, una propuesta innovadora que revolucionó las recetas a nivel nacional en el 2022, recorrerán cuatro ciudades a nivel nacional con el objetivo de entregar recetas desde un dólar con beneficios que respondan a las necesidades del consumidor ecuatoriano.

ECOSPOT DE MALL DEL SOL CUMPLE UN AÑO APORTANDO SOSTENIBLEMENTE AL PLANETA

Bajo la campaña #ContigoYconelPlaneta y con la implementación de cinco puntos EcoSpot de Mall del Sol, el patio de comidas del centro comercial ha sido el primero en Guayaquil en cambiar, desde hace un año, los plásticos de un solo uso por vajillas de cerámica y cubiertos de acero inoxidable reutilizables, para de esta forma aportar positivamente al planeta tierra.





NUEVO

QUESO PARMESANO

*¡Queso
quede rico!*



ENCUÉNTRALOS EN:



Síguenos en:  

www.miraflores.com.ec

Otro producto:  Alimec.