

# Mamela

NEWS

Digital 

Edición No. 147 - Año 2

## Silvana Torres

"HAY PERSONAS A LAS QUE LES  
DUELE RECONOCER QUE  
SOY LA MEJOR"



## Revelaciones de **Silvana Torres**

**1.-** “Sé de dónde vengo y hacia dónde voy. Me enorgullece ser de Milagro, venir de una familia humilde, haberme ganado un nombre y tener los pies sobre la tierra”.

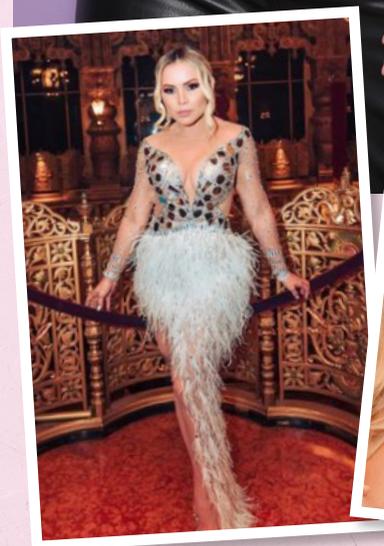
**2.-** “Mi mamá es mi tesoro, por eso mismo no me gusta exponerla, no quisiera que alguien le haga daño”.

**3.-** “Mi papá me dio el apellido por obligación, él decía que era estéril, sin embargo, no le guardo rencor”.

**4.-** “Alguien de alto rango me dijo que ‘De Boca en Boca’ se acabó el día en que Miguel (Cedeño) murió. Ese comentario fue como una puñalada en mi corazón”.

**5.-** “El 2022 fue un año de luto. La gente no sabe, mi suegro –quien era como mi padre- murió cinco días antes de que falleciera Miguel, luego vino la salida de ‘De Boca en Boca’, todo fue muy difícil”.

**6.-** “Yo sí puedo decir que Miguel ha sido el mejor compañero que he tenido. Él me enseñó a amar lo que hago y a trabajar en equipo”.



**7.-** “Si tuviera un programa de farándula, me gustaría estar con Emilio Pinargote, Gaby Guzmán, el Cuy y La Suka”.

**8.-** “Hay personas a las que les duele muchísimo reconocer que soy la mejor, pero considero que sí lo soy por mi esfuerzo, dedicación y sacrificio”.

**9.-** “No tengo problema de decir que mando a mi marido. Hemos durado 17 años y estamos muy bien”.

**10.-** “No soporto a las personas doble moral. Esos que dicen que no les gusta la farándula, pero se valen de la farándula”.

**11.-** “Mi esposo es un hombre muy pacífico, me apoya, pero también me ayuda a ver mis errores. Lo amo con mi vida, soy lo que soy por él”.

**12.-** “No me molesta en lo absoluto que le digan feo a mi esposo, es mejor que digan eso para que no lo vean”.

**13.-** “Nada tiene que ver la Silvana de la TV con la Silvana de su casa. Yo soy muy atenta, detallista, cariñosa con mi esposo y mi hijo”.



Maquillaje: @fabiansesenstudio

Fotografía: @fabiansesen

## Ping Pong de preguntas

**¿Prefieres dejar de tener sexo o dejar la farándula por un año?** Dejar de trabajar (risas).

**¿Tienes mucho dinero?** Lo suficiente para vivir tranquila.

**¿Quién es la persona que más necesitas en tu vida?** A mi hijo Lucas.

**¿Tienes algún miedo?** A morirme.

**¿Qué es lo más loco que has hecho por amor?** Casarme a los 18 años.

**¿Le has roto el corazón a alguien alguna vez?** A los famosos, (risas).

**¿En qué cosas crees que te admiran los demás?** Mi perseverancia y astucia aunque no lo digan.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA  
<https://n9.cl/8ck6o>



VITAMINA C



HIALURÓNICO



***babaria***<sup>®</sup>  
*smart beauty*

LA PAREJA PERFECTA

SERUM + CREMA FACIAL



ANTI MANCHAS



COLÁGENO



GLICÓLICO

babariaecuador



Babaria Ecuador



Dr. Fabián Ortiz

Clínico-Nefrólogo

# 8 reglas de oro para mantener tus riñones sanos



ESCANÉAME!

**1. Mantente en forma y activo.** Tu cuerpo necesita de 30 a 45 minutos diarios de ejercicio físico.

**2. Lleva un control regular de los niveles de glucosa en sangre.** Los valores normales son de 70 a 99 mg/dl.

**3. Monitorea tu presión arterial.** La hipertensión arterial no da síntomas, por lo tanto mide tu presión con un tensiómetro.

**4. Come saludablemente.** Tu plato debe estar compuesto por el 50 % de vegetales, 25 % de proteína y 25 % de carbohidratos.

**5. Bebe agua.** Mínimo dos litros de agua.

**6. No fumes.** El cigarrillo acelera el envejecimiento de los órganos y arterias.

**7. No te automediques.** Todo suplemento debe cubrir una carencia, pero si no la hay, ese suplemento se convierte en toxicidad.

**8. Revisa tu función renal.** Mucho más si tienes diabetes, presión arterial alta, obesidad o algún familiar padece enfermedad renal.

## Lo que debes saber:

- ✓ La primera causa de cálculos en los riñones es por no tomar agua.
- ✓ Si presentas orina amarilla concentrada, lengua seca y blanca, estás deshidratado.
- ✓ En Ecuador, el 40 % de personas que tienen más de 65 años presentan algún grado de enfermedad renal.
- ✓ Se ha demostrado que las familias que consumen menos sal viven más.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/c68ff>



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.



Nuria Vanegas

@dranuria

# Pedofilia

## UN TRASTORNO DE LA CONDUCTA DEL QUE MUCHO SE HABLA Y POCO SE SABE



¡ESCANÉAME!

*El trastorno de conducta pedófilo se caracteriza por la presencia de fantasías, impulsos o comportamientos sexualmente recurrentes, relacionados con niños menores de 13 años de edad.*

*Este tipo de trastorno se debe a alteraciones estructurales en el cerebro, a cambios bioquímicos y genéticos. Generalmente se desencadenan cuando hay una falla en los lóbulos frontales del cerebro. Esta zona es la encargada de controlar el comportamiento social y las emociones.*

### ¿Cómo detectar a un pedófilo?

- Es una persona poco social y retraída.
- No se siente cómoda socializando con individuos de su edad.
- Se interesa mucho por jugar con niños, incluso desconocidos, en los que se involucran actividades para ganar confianza.
- Suele tener un sistema de creencias disfuncionales, es decir, en su mente minimizan o niegan su conducta.

### ¿Se puede curar la pedofilia?

*Cada persona requiere una mezcla de procesos terapéuticos que van desde la terapia grupal, terapia transgeneracional, terapia cognitiva conductual, terapia bioquímica. Además, de la ingesta de fármacos que alteran el impulso sexual y reducen los niveles de testosterona.*

**“La pedofilia es mucho más frecuente en varones que en mujeres”.**



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/Ozf85>



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

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.



# 6 alimentos para bajar los niveles de estrés

Intenta incorporar algunos de estos alimentos en tu dieta para promover naturalmente el alivio del estrés.

## 1.- Polvo de matcha

Este vibrante té verde en polvo es popular entre los entusiastas de la salud porque es rico en L-teanina, un aminoácido no proteico con potentes propiedades de alivio del estrés.

## 2.- Alcachofas

Se han destacado por ser ricas en prebióticos, el tipo de fibra que alimenta las bacterias buenas en el intestino. De acuerdo a diversos estudios, los fructoligosacáridos concentrados en las alcachofas ayudan a reducir los niveles de estrés.

## 3.- Perejil

El perejil es una hierba que está llena de antioxidantes, compuestos que neutralizan moléculas inestables llamadas radicales libres y protegen contra el estrés oxidativo.

## 4.- Ajo

El ajo es alto en compuestos de azufre que ayudan a aumentar los niveles de glutatión. Este antioxidante es parte de la primera línea de defensa de tu cuerpo contra el estrés.

## 5.- Brócoli

Las verduras crucíferas como el brócoli son famosas por sus beneficios para la salud. Una dieta rica en vegetales crucíferos puede reducir el riesgo de desarrollar ciertos cánceres, enfermedades cardíacas y trastornos de salud mental como la depresión.

## 6.- Garbanzos

Están repletos de vitaminas y minerales. También son ricas en L-triptófano, aminoácido que tu cuerpo necesita para producir neurotransmisores reguladores del estado de ánimo.



Fuente: [www.healthline.com](http://www.healthline.com)



Abg. César Coronel

Gerente General de  
@defensadeudoresec.



# ¿Cuáles son tus derechos como deudor?



¡ESCANÉAME!

De acuerdo a la resolución de la Junta de Política y Regulación Financiera, quienes tengan microcréditos, créditos pyme productivo y créditos educativos con deudas vencidas desde el 1 de enero de 2020 al 30 de junio de 2022 pueden hasta el 31 de marzo refinanciar sus deudas con bancos, cooperativas y mutualistas.

Entre las ventajas, no se cobrarán gastos de cobranza ni costos legales y se otorgará la calificación de riesgo "A1" que permitirá acceder a nuevos créditos.



## Regulación de las llamadas de cobranza

Con el objetivo de terminar con las prácticas abusivas y de hostigamiento de las que eran víctimas muchas personas deudoras, la reciente reforma de la Ley Orgánica de Defensa del Consumidor establecieron los siguientes límites para el cobro de deudas:

- Solo se podrá realizar la gestión de cobranza una vez al día, ya sea por vía telefónica, mensajes o e-mail, entre las 07h00 y 20h00.

- Se prohíben las llamadas de cobranza los fines de semana y feriados.

- Las llamadas deben estar dirigidas al deudor, codeudor o garante. Es decir, no está permitido llamar a familiares, amigos, compañeros de trabajo o jefes. Además, solo pueden llamar de números identificables.

- En caso de vulneración de los derechos como consumidor en materia de cobranza, se puede realizar una denuncia ante el defensor del cliente de cada institución financiera, la Superintendencia de Bancos o de Compañías y la Defensoría del Pueblo.



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



TODOS LOS VIERNES

20H00



 CANAL YOUTUBE  
MARIELATV



@marielaviteri  
@fmradiofuego  
@revistamariela



/MarielaViteri  
/Fuego 106.5 FM



@marielaviteri  
@fuego106.5  
@revistamariela

## Vendaje electrónico acelera la cicatrización de heridas



Un equipo de investigadores de la Universidad de Northwestern, en Estados Unidos, publicaron un estudio en la revista 'Science Advances', sobre un nuevo vendaje electrónico flexible y estirable que es capaz de acelerar la cicatrización hasta en un 30%.

Según el estudio, este novedoso dispositivo podría ser una herramienta útil para los pacientes con diabetes, debido a que las úlceras que sufren pueden provocar graves complicaciones como la amputación de extremidades o incluso la muerte.



## Nasa alerta sobre enorme asteroide que impactaría la Tierra en 2046

La NASA descubrió un asteroide que podría impactar con el planeta no ahora, sino en **2046**. Este planeta fue oficialmente bautizado por la administración como **DW 2023** y tiene el tamaño de una **piscina olímpica**, específicamente, cuenta con un diámetro de **49,29 metros**.

Curiosamente, los cálculos de los expertos estiman que **la posible fecha de colisión** del asteroide sería el **14 de Febrero** de 2046.

Fuente: [www.expreso.com](http://www.expreso.com)



# PIGGIS®

Alimentos de confianza










  
[www.embutidospiggy.com](http://www.embutidospiggy.com)

  
**Simplemente DELICIOSO**  
 PIGGIS



## SONADO EN LA FARÁNDULA

### Los hijos de Harry de Inglaterra ya son príncipes



Tras muchos meses de debate sobre si los hijos del príncipe Harry y Meghan Markle iban a tener títulos reales o no, finalmente el rey Carlos III ha decidido hacerlo oficial a través de la página web de la Casa Real Británica y tanto Archie como, su hermana, Lilibeth Diana son príncipes de Sussex.

Cuando sean adultos, ellos tendrán la opción de aceptarlo o, por el contrario, rechazarlo.



### El beso entre Bad Bunny y Kendall Jenner confirmaría su romance

¡La confirmación que los fans esperaban! Kendall Jenner y Bad Bunny fueron captados juntos en actitud muy cariñosa. La pareja salió a comer sushi junto a Kylie Jenner y otros amigos, cita que finalizaron con un abrazo y un beso.



### Shakira arrasa en 'El show de Jimmy Fallon'

Shakira causa sensación a donde vaya, así lo ha demostrado en El Show de Jimmy Fallon, donde acudió como invitada junto a Bizarrap. Esta es la primera vez que interpretan en directo su megahit.

Durante la entrevista, Shakira recordó la anécdota de que su hijo Milán fue el que le dijo que hiciera un tema con Bizarrap. El niño, de hecho, estaba en el estudio y, según su madre, era el más entusiasmado en asistir al programa estadounidense.

## **NESTLÉ ECUADOR REALIZA SU CONVENCIÓN NACIONAL 2023**

Nestlé Ecuador realizó su Convención Nacional 2023, en la ciudad de Manta, la cual convocó a más de 250 de sus colaboradores de todas partes del país con el objetivo de reforzar las estrategias comerciales y de esta forma seguir llevando nutrición, salud y bienestar a los ecuatorianos.



## **POLICENTRO CONMEMORA EL MES DE LA MUJER**

Con el slogan "El Poder de Ser Mujer", Policentro arrancó sus actividades de marzo. Un mural para que puedan dejar mensajes de apoyo a otras mujeres, un espacio para tomarse fotos y el gran regalo de cubrir las compras por un monto de hasta 500 dólares, forman parte de las sorpresas que tiene listo el centro comercial.



## **DINERS CLUB HABILITA SU INTEGRACIÓN CON LA BILLETERA DE GOOGLE PARA SUS CLIENTES TITANIUM**

Diners Club del Ecuador, habilitará su integración con la Billetera de Google, lo que permitirá a sus tarjetahabientes TITANIUM Visa y Mastercard agregar sus tarjetas y aprovechar las ventajas de realizar pagos seguros a través de sus dispositivos Android, WearOS y Fitbit.





# Fanesca deliciosa tradición



 [MirafloresEcuador](https://www.facebook.com/MirafloresEcuador)

 [Miraflores\\_ec](https://www.instagram.com/Miraflores_ec)

[www.miraflores.com.ec](http://www.miraflores.com.ec)