

# Mamela

NEWS

Digital 

Edición No. 149 - Año 2

## Karin Barreiro

y su regreso a la TV

"Siempre me dejo llevar por el corazón"



## Revelaciones de

# Karin Barreiro

**1.-** “Cuando recibí la llamada de Jean Paul Prellwitz para ser parte de BLN me emocioné mucho. Él siempre me tiene presente para todo y yo confío completamente en cada uno de sus proyectos”.

**2.-** “Mi esposo (Johan Gómez) fue el primero en convencerme con una sola frase: ‘Karin, si tu no aceptas la propuesta de BLN, el día que esté el programa al aire te vas a arrepentir de no estar ahí’. Él me conoce”.

**3.-** “Johan justo ahora está cumpliendo una de sus metas, ser preparador físico del equipo de fútbol Guayaquil City, yo no puedo truncarlo, así que me iré a vivir a Quito con mi hijo más pequeño, mientras que mi hija mayor se queda con él”.

**4.-** “En todo lo que hago soy muy desprendida. No tengo problema de irme a vivir a otro lugar, siempre me dejo llevar por el corazón”.

**5.-** “No voy a negar que sí me asombré que Carlos José Matamoros no sea parte de BLN, pero eso no significa que no quiera estar con Eduardo Andrade, al contrario, me genera una nueva adrenalina”.

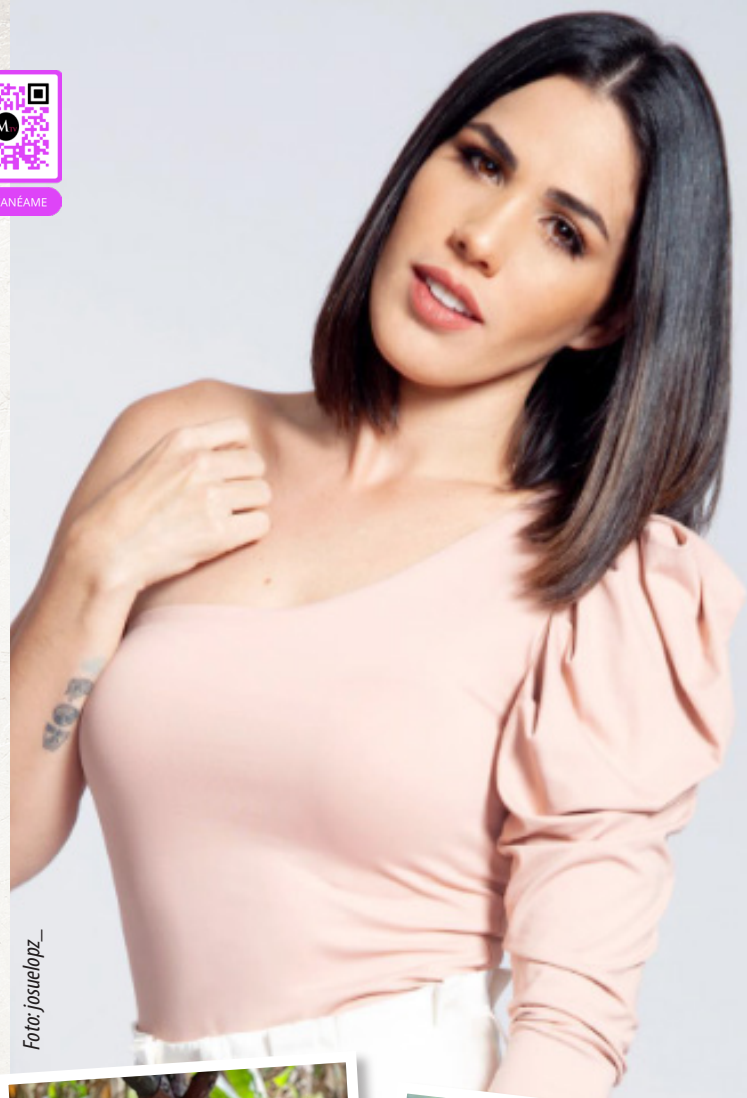


Foto: josuelopz\_



**6.-** “Cada vez que me acuesto y despierto, agradezco a Dios por los compañeros de trabajo que me ha dado la vida. Ana Buljubasich, Carlos José Matamoros, Richard Barker, Ronald Farina son personas que siempre han estado dispuestas a enseñarme”.

**7.-** “No soy ñañera. Tengo mis amigos contados con los dedos de mis manos”.

**8.-** “Existe la atracción profunda y eso fue lo que sentí cuando vi por primera vez a Johan, pero definitivamente lo que me enamoró de él fueron sus detalles”.

**9.-** “No tengo contacto con ningún ex... Hay muchas cosas de mi vida que decidí olvidar, reiniciar y eso también me ha ayudado a crecer”.



## Ping Pong

de preguntas

**¿Prefieres dejar de tener sexo por un año o dejar la TV por un año?** *Dejar la TV.*

**Eres fan de...** *La música romántica*

**¿Qué cantas en la ducha?** *Hace un año no sé lo que es cantar en la ducha porque me baño en 3 segundos por mi hijo, (risas).*

**¿Tu mala palabra favorita?** *¡Ay chucha!*

**¿El lugar más incómodo donde te ha pedido un fan una foto?** *Me incomoda mientras esté comiendo.*

**¿Tienes mucho dinero?** *Tengo hartísimo dinero, (hay que atraer lo bueno).*

**¿Quién es la persona que más necesitas en tu vida ahora mismo?** *En este momento a mi hija.*

**¿Le has roto el corazón a alguien?** *No.*

**¿En qué cosas crees que te admiran los demás?** *Mi autenticidad.*

**¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más y por qué?** *Mi espalda porque está definida aunque no entrene.*



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA  
<https://n9.cl/bpt5g>



**INVIERNO!!**



*Desinfectante Concentrado*

**con**  
**REPELENCIA NATURAL**

*si huele a limpio... huele a*

**Kalipto®**

*Encuétralo en los principales supermercados del país.*



Dr. Iván Chérrez

@doctorcherrez



¡ESCANÉAME!

# Consejos para conciliar un sueño de calidad

Un buen descanso es fundamental para tener una buena salud integral y afrontar el día a día con más energía. Aquí, ciertos consejos que puedes poner en práctica:

- **Haz ejercicios (o actividad sexual).** De esta forma subes los niveles de endorfinas, permitiéndote sentir más relajado y placentero.
- **Opta por una cena ligera.** Cuanto más copiosa sea y más tarde cenas, más se alterará tu ritmo circadiano.
- **Adecúa tu dormitorio.** La ausencia de luz es un gran estímulo para dormir, por eso es muy importante el uso de cortinas gruesas. Además, si vas a encender el aire acondicionado procura que esté entre los 22 y 23 grados.
- **Evita el uso de equipos electrónicos** como celular o televisor dentro de la habitación.
- **Toma agüita de toronjil.** Este secreto de la abuela tiene un efecto tranquilizante y sedante.
- **Usa bolsitas de lavanda debajo de la almohada.** Su aroma relajante puede ayudar a aliviar los síntomas de ansiedad y favorecer al sueño.

Dentro de los trastornos del sueño está el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, los trastornos mentales, el síndrome de las piernas inquietas, el bruxismo, el asma, entre otros.

**“Las personas que roncan difícilmente duermen bien y son más propensas a despertar irritables”.**



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



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



# PIGGIS®

Alimentos de confianza



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

Simply **DELICIOSO**  
PIGGIS



Sussy Corral  
@nutricionistasussycorral

# Las mejores recomendaciones para combatir el estreñimiento



¡ESCANÉAME!

- *Aumenta tu consumo de fibra de 25 a 32 gramos al día. Los alimentos con más fibra son los vegetales y mientras más frescos mejor.*
- *Consume frutas. Recuerda no pelar las frutas que tengan cáscaras comestibles, ya que allí hay mucha fibra.*
- *Procura que la fibra sea insoluble, esta se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las hortalizas, los granos integrales, frutos secos y semillas. Este tipo de fibra permite acelerar el paso de los alimentos a través del estómago y le agrega volumen a las heces.*
- *Toma suficiente agua.*
- *Consume grasas saludables y emolientes (aceites vegetales).*

## Alimentos altamente laxantes

- Berenjena
- Col
- Brócoli
- Espárragos
- Pitahaya
- Papaya con semillas incluidas
- Guayaba
- Batea
- Granadilla con semillas incluidas

### ¿El jugo detox mejora la digestión?

*Si te quieres tomar un jugo verde, hazlo, pero no lo ciernas porque ese afrecho es el que contiene fibra.*



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



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



# Nuevo Sabor

## PIÑA MANGO Edición Limitada

CON PROBIÓTICOS  
SIN COLORANTES ARTIFICIALES

ENCUÉNTRALO EN:







Malena Bonilla  
de Crespo

Educadora - Especialista en Dis-  
capacidad Intelectual



¡ESCANÉAME!

## ¿Cómo fomentar el aprendizaje de los niños con síndrome de Down?

**1.-** Conoce sus talentos, fortalezas y preferencias, porque a través de ellas vas a descubrir sus debilidades de una manera alegre y respetuosa.

**2.-** Generalmente una de las fortalezas de los niños con síndrome de Down es su memoria visual y una de las más frágiles es la auditiva. Por lo tanto, trabaja de manera lúdica con sonidos que pueda él/ella ir identificando.

**3.-** Utiliza la alegría en los juegos multimodales. La alegría favorece enormemente al desarrollo y aprendizaje de los niños.

**4.-** Para una comunicación asertiva es recomendable que le hables con frases cortas, de ser posible con apoyo visual y cerciorándote que te esté atendiendo.

**5.-** Para los estudiantes con síndrome de Down que llegan a la fase de educación básica, es recomendable que inicien con el proceso de aprendizaje de lectura y luego con la escritura, es decir, no en simultáneo.

**6.-** Como todo niño, es natural que tenga su momento de berrinche, de agotamiento y eso hay que saber respetar. Sin embargo, no hay que descuidar los controles visuales, auditivos y de tiroides (este último puede influenciar en su estado de ánimo).

*“No comparto el criterio de ciertos maestros de no querer recibir a alumnos con síndrome de Down porque no se sienten preparados”. Las herramientas existen, la única diferencia es el ritmo en el que aprenden”.*



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/u9rec>



## Los anticonceptivos hormonales aumentarían el riesgo de padecer cáncer de mama, según investigadores



Todos los anticonceptivos hormonales conllevan un riesgo ligeramente mayor de cáncer de mama, según un estudio publicado en la revista PLOS Medicine.

De acuerdo con esta investigación, las mujeres que usan anticonceptivos hormonales tienen un riesgo aumentado de alrededor del 20 % al 30 % de desarrollar cáncer de mama, independientemente del modo en que los usan (píldora, DIU, implante o inyección), o la fórmula utilizada (estrógeno-progestágeno o progestágeno solo).

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



## La científica argentina que desarrolla un tratamiento para cáncer de páncreas

Su madre falleció de cáncer de páncreas, desde entonces, la científica argentina Florencia McAllister usó todo lo que había aprendido para comprender mejor este cáncer tan agresivo y qué se puede hacer para contar con más tratamientos efectivos.

Ahora, lleva adelante un estudio que evalúa al trasplante fecal -también llamado "trasplante microbiano fecal"- como una potencial terapia para los pacientes. Ese tipo de trasplante también se investiga para algunas afecciones gastrointestinales. Sus hallazgos ya le valieron para ser premiada por la Academia de Medicina, Ingeniería, Ciencia y Tecnología de Texas, EE.UU.

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

## VITAMINA C



## HIALURÓNICO



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

# LA PAREJA PERFECTA

## SERUM + CREMA FACIAL



## ANTI MANCHAS



## COLÁGENO



## GLICÓLICO



## SONADO EN LA FARÁNDULA

### Laura Pausini y Paolo Carta se dan el sí después de 18 años



Laura Pausini y Paolo Carta sorprendieron a sus familiares y amigos más cercanos con una boda secreta el pasado miércoles 22 de marzo. Tras 18 años de compromiso, la superestrella y el productor italiano se casaron en la ciudad de Solarolo, en la casa de los padres de Pausini, en un entorno muy privado.



### ¡Rosalía y Rauw Alejandro se casan!

Rosalía y Rauw Alejandro tenían una gran sorpresa guardada que por fin han compartido con el mundo entero. Mientras encantaban a sus fans con el video de 'Beso', su primer sencillo juntos, revelaron que están comprometidos. La cantante de 'Motomami' no pudo contener las lágrimas de la emoción.



### 'La Suka' revela que su esposo le fue infiel


Un supuesto escándalo de infidelidad sacude a una de las figuras más mediáticas de la farándula ecuatoriana.

Alejandra Sánchez, 'La Suka' reveló entre lágrimas por medio de un Live de su cuenta en Instagram, que su esposo y ella ya no viven juntos, puesto que descubrió que le era infiel con la niñera. Según el implicado, Gastón Bustamante, lo que ella dice es totalmente falso.

**TODOS LOS VIERNES**

**20H00**



 **CANAL YOUTUBE**  
**MARIELA TV**



@marielaviteri  
@fmradiofuego  
@revistamariela



/MarielaViteri  
/Fuego 106.5 FM



@marielaviteri  
@fuego106.5  
@revistamariela

## HOLCIM ECUADOR ES RECONOCIDA COMO LA MEJOR MARCA EMPLEADORA DEL PAÍS

La empresa de construcción Holcim Ecuador recibió por segundo año consecutivo el reconocimiento a marca empleadora #1 del país, por parte de Ferias 360, organización especializada en el desarrollo de acciones estratégicas de Employer Branding.



Nathalie Rovayo, coordinadora de Desarrollo y Talento y Carlos Dueñas, director de Desarrollo Humano.



Primera promoción de Magísteres en Big Data, Derecho Constitucional y Turismo Sostenible Inteligente.

## UTEG GRADUÓ A SU PRIMERA PROMOCIÓN DE MAGÍSTERES EN BIG DATA, DERECHO CONSTITUCIONAL Y TURISMO SOSTENIBLE

La Universidad Tecnológica Empresarial de Guayaquil (UTEG) realizó la ceremonia de graduación de la primera promoción de Magísteres en Big Data, Derecho Constitucional y Turismo Sostenible Inteligente. La rectora Mara Cabanilla destacó la iniciativa de implementar nuevas carreras en base a las tendencias en educación global.

## METROPOLITAN TOURING CELEBRA 70 AÑOS SIENDO UN REFERENTE DEL TURISMO SOSTENIBLE EN ECUADOR

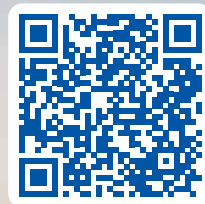
Metropolitan Touring, tour operadora, celebró su septuagésimo aniversario en un evento neutro en carbono. Las emisiones generadas de esta celebración fueron compensadas a través de la conservación de bosques en la Reserva Mashpi-Tayra.



Paulina Burbano, CEO; Roque Sevilla, presidente del Directorio; Pilar Pérez de Sevilla; María Cecilia Alzamora, vicepresidente de Branding e Innovación y Tamara Karolys, directora de Relaciones Públicas.

P

Descubre la receta completa en:



# Empanadas 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)

Otro producto:  Alimec.