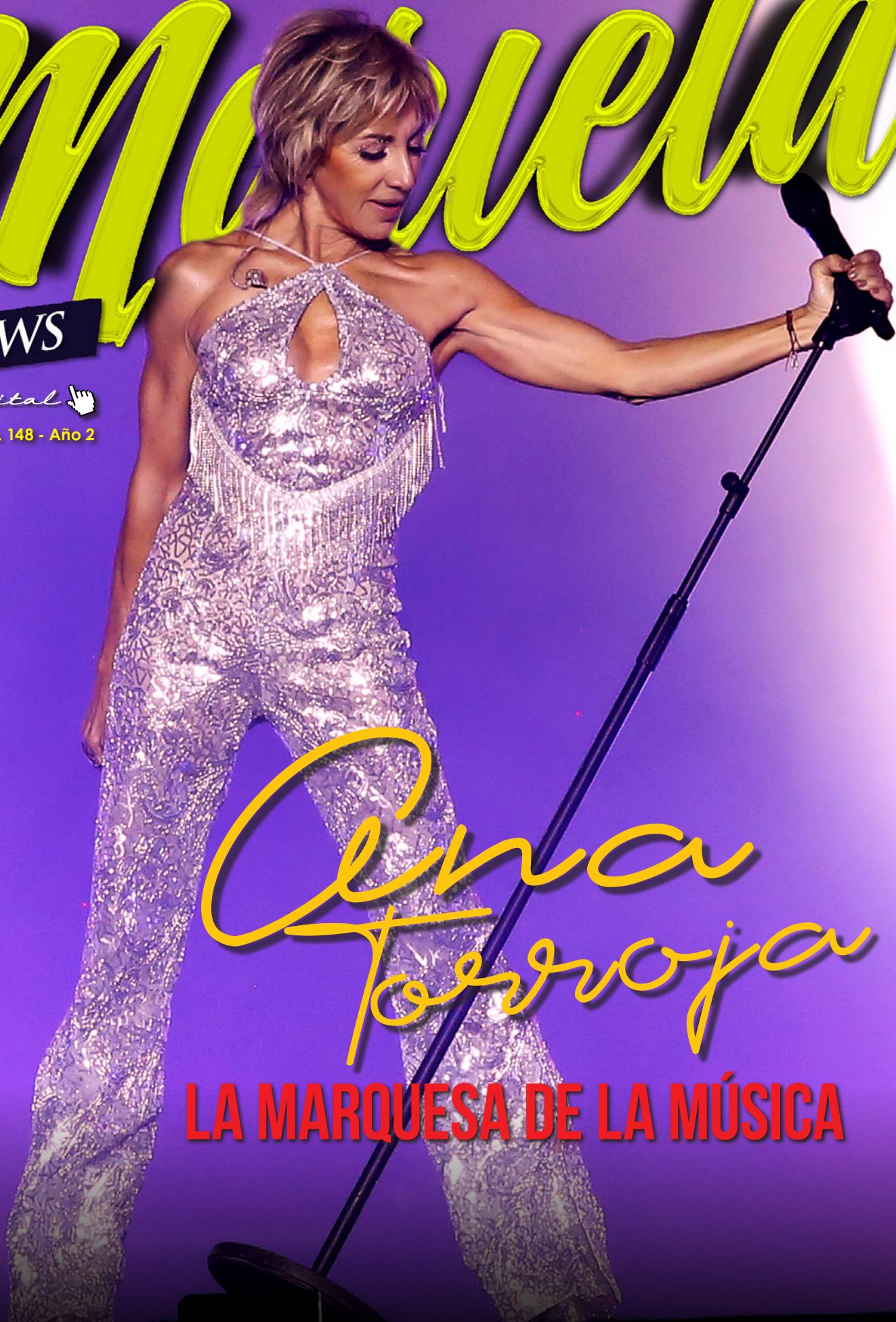


Musicalia

NEWS

Digital 

Edición No. 148 - Año 2



*Olivia
Torres*

LA MARQUESA DE LA MÚSICA



Revelaciones de

Ana Torroja

Ana Torroja, ¡qué gusto poder entrevistarte! Sé que pronto estarás por Ecuador.

Sí, después de casi 6 años, estoy feliz de volver a Quito y Guayaquil.

Vas a estar el 30 de marzo en Guayaquil y el 1 de abril en Quito para continuar con el éxito arrollador del Tour Volver. ¡Y tú solita!

Llevo casi 30 años de carrera en solitario, aunque siempre me acompaña en el escenario una banda mexicana que ya es como mi familia. Tenemos un equipo muy compacto, muy divertido y allá vamos Ecuador para brindarles un show lleno de éxitos.

Siempre critico a los cantantes que se apoltronan, para mí los verdaderos artistas tienen que cantar en vivo a su público, por eso me encanta que estés en Tour Volver.

Cada parte de nuestra profesión tiene su belleza, pero la magia de los conciertos es única. Esa conexión que existe entre el artista y el público es tan poderosa que se convierte en una especie de catarsis y sanación ¡sales plétorico!

¡Terminas tan high!

La adrenalina está en un punto muy álgido.



¿Y luego de los conciertos te vas de juerga?

Cuando era más joven lo hacía, ahora el cuerpo ya no me deja (risas). Creo que la última gira en la que 'me porté mal' fue en 'Girados' con Miguel Bosé.

Siempre te he visto como un referente atlético, de hecho, fuiste una de las primeras artistas ochenteras que lucía una figura fit, en una época en la que veíamos mujeres más entraditas en carne.

La verdad es que ejercitarme siempre ha sido parte de mi rutina diaria, ya es una necesidad, yo soy un poco perezosa por lo que hacer actividad física me activa. Además, tengo un cuerpo agradecido, bueno cada vez menos agradecido, (risas).

Tú eres la voz más dulce de la época de los 80, con unos altos impresionantes... ¿Se puede seguir manteniendo la misma voz?

El color de la voz sigue igual. Sigue siendo una voz muy reconocible, muy característica, pero sí es verdad que todo madura, por ejemplo, ahora me gusta más mi voz porque el rango es mucho más amplio y tiene más matices.

Ya para finalizar, ¿es cierto que eres marquesa, que tienes un título nobiliario?

Es cierto, he heredado un título que le dieron a mi abuelo por su labor científica y labor docente en los años 50-60. Ese título luego lo heredó mi padre y ahora lo he heredado yo.

¿Estás con familia?

Sí, estoy casada, tenemos una hija, estamos muy felices.

Tuviste a tu hija a los 45 años y sin preocupación alguna.

Sin preocupación, mi cuerpo me dejó.

¡Qué lindo! Has sido una mujer totalmente bendecida. Soy fan tuya, gracias por esta entrevista.



INVIERNO!!



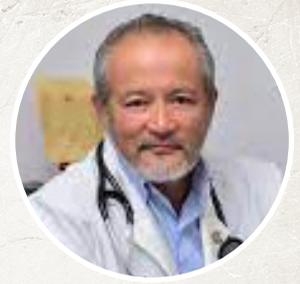
Desinfectante Concentrado

CON REPELENCIA NATURAL

si huele a limpio... huele a

Kalipto®

Encuétralo en los principales supermercados del país.



Dr. Edgar Lama

Cardiólogo



Lo que necesitas saber sobre la muerte súbita

1. La muerte súbita es la parada cardíaca que se produce de forma repentina en personas que aparentemente gozan de un buen estado de salud. Por ejemplo, un hombre de 40 años, que está haciendo algún tipo de actividad, de repente cae y muere.

2. La muerte súbita se genera por la falta de oxígeno a nivel del músculo cardíaco o por una inestabilidad eléctrica del corazón.

3. De acuerdo con datos globales, una de cada 80 mil personas mueren por esta causa.

4. La muerte súbita y paro cardíaco resucitado no hacen referencia al mismo concepto, ya que en el segundo caso la víctima es asistida con resucitación cardiopulmonar para restituir el ritmo cardíaco.

5. Por hacer ejercicio moderado no te va a dar muerte súbita.

6. Los casos de muerte súbita asociadas a deportistas de alto rendimiento, usualmente son de origen cardiovascular. Además, hay que tomar en cuenta que muchos deportistas de élite abusan del consumo de ciertas sustancias.

7. Una gota no derrama ningún vaso al menos que haya estado lleno antes. Por ejemplo, una persona que tiene una enfermedad coronaria y le anuncian una mala noticia puede debutar con un paro cardíaco.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/nvu35>



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



PIGGIS®

Alimentos de confianza



www.embutidospiggis.com


Simplemente
DELICIOSO
 PIGGIS



Paola Sánchez
@nutricionistapaolasanchez

¿QUÉ COMER ANTES Y DESPUÉS DE ENTRENAR?

Alimentarte antes de un entrenamiento brinda al cuerpo la energía que necesita para rendir al máximo. Alimentarte después ayuda a optimizar el proceso de recuperación. Aquí, ideales opciones:

Recetas preentrenamiento:

Frozen:

- Guineo congelado.
- Café.
- Scoop de proteína con agua.
- Leche o bebida vegetal.

Licua los ingredientes y listo.

Mug cake de chispas de chocolate:

- 1 huevo.
- 3 cucharadas de harina de avena.
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear.
- 1 cucharada de chispas de chocolate.
- Stevia.

Mezcla todo y llévalo al microondas por 3 minutos.

Yogur griego:

- Fruta picada de tu preferencia.
- Gotitas de stevia.

Mézclalo y listo.

Se sugiere ingerir estos snacks por lo menos una hora antes de entrenar.

Recetas ideales posentrenamiento:

- Rice cake con pollo desmechado y guacamole.
- Galletas más atún en aceite de oliva.
- Maduro más queso.

Bolitas energéticas: La mezcla de harina de almendras, mantequilla de maní, leche de almendras, proteína en polvo y chips de chocolate amargo es la combinación perfecta para un snack energizante y satisfactorio antes o después de entrenar.



Nuevo Sabor

PIÑA MANGO Edición Limitada

CON PROBIÓTICOS
SIN COLORANTES ARTIFICIALES

ENCUÉNTRALO EN:





Boris Ledesma

@boris.ledesma



¡ESCANÉAME!

¿Cómo ayudar a tu hijo a elegir su carrera universitaria?

Para ayudar a tu hijo a elegir una carrera es indispensable comprender que tu papel en este proceso es guiarlo, así como brindarle herramientas para que identifique sus fortalezas y debilidades.

Recomendaciones:

1. Escucha sus inquietudes.
2. Ayuda a generar el enfoque del erizo. Este concepto se refiere al entendimiento sobre aquello en lo que puede ser el mejor y aquello en lo que no.
3. Permite que tu hijo responda estas tres interrogantes:

ACTITUD: ¿Esa profesión te enamora?

APTITUD: ¿Puedes ser el mejor en esa profesión?

SOSTENIBILIDAD: ¿Esa carrera te ayudará a obtener el ingreso económico suficiente para ir tras tus sueños?

“El 40% de las carreras y profesiones que conoces hoy ya no existirán después del 2035”.

Toma en cuenta:

- 1.- Visualiza junto a tu hijo el contexto de la modernidad. El 40% de las carreras y profesiones que conoces hoy ya no existirán después del 2035, la robótica y la inteligencia artificial acabará con ellas, por lo tanto, es conveniente abrir el panorama y el abanico de posibilidades.
2. Si tu hijo va a empezar una carrera es mejor que tenga en cuenta que el factor de éxito siempre será la disciplina.
3. Si llegado el momento, el joven no se siente seguro, es mejor que vaya a trabajar. Muy probablemente esta experiencia lo despabilará y le dará la confianza que necesita para poder tomar una mejor decisión.



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

El envejecimiento debe ser tratado como una enfermedad que tiene cura, según especialista de Harvard



El genetista David Sinclair dedicó más de 20 años al estudio de la vejez y asegura que “no es una etapa natural de la vida”. Para él, es una patología y como tal puede ser tratada y curada.

Para el experto genetista de la Escuela de Medicina de Harvard, hay tres conjuntos de defensas naturales contra el envejecimiento: uno se llama mTOR y responde al ayuno, otro se llama AMPK y responde a la energía baja y tercero, mantener la glucemia tan baja como sea posible sin desmayarse.

Fuente: www.infobae.com



Científicos israelíes producen la primera vacuna de ARNm del mundo para bacterias

Por primera vez en el mundo, un equipo de investigadores de la Universidad de Tel Aviv y del Instituto Israelí de Investigaciones Biológicas ha desarrollado una vacuna basada en ARNm que es 100 % eficaz contra una bacteria letal: la peste.

El alentador estudio, realizado en ratones, demostró que todos los animales tratados estaban totalmente protegidos contra la bacteria que mató a millones de personas durante la Edad Media y que todavía existe en partes de África y Asia.

Fuente: www.consuladodeisrael.com

TODOS LOS VIERNES

20H00



 CANAL YOUTUBE
MARIELATV



@marielaviteri
@fmradiofuego
@revistamariela



/MarielaViteri
/Fuego 106.5 FM



@marielaviteri
@fuego106.5
@revistamariela

Yuri León

El nuevo rostro de liderazgo corporativo de Oriental

Oriental Industria Alimenticia anunció un cambio en su gobierno corporativo. Yuri León es la nueva presidenta ejecutiva del grupo que era liderado por su padre, Wilson León, quien fundó la firma hace 47 años, en la ciudad de Quevedo, provincia de Los Ríos.

León, es Ingeniera en Ciencias Empresariales con especialidad en Negocios Internacionales y acaba de finalizar su MMBA. Ha sido parte de iniciativas internacionales junto a cámaras, gremios y entidades gubernamentales, marcando hitos para la gastronomía nacional, innovación y visibilidad en todo el mundo. Su amplia trayectoria en el sector, conocimiento de la marca, liderazgo e innovación han sido pilares fundamentales para guiar a la empresa de la Tradición del Buen Comer.

Este 2023, la primera mujer en liderar la corporación, se proyecta en crecer un 20 % gracias a una propuesta de expansión internacional de la mano de inversión en nuevas tecnologías. En la actualidad, Oriental tiene más de 15.600 ítems, ha conquistado con éxito 14 países como China, México, El Salvador, USA, Inglaterra, entre otros.

“Ser resilientes y cambiar paradigmas me ha permitido llegar a este cargo en el cual estoy segura, cosecharemos muchos más logros gracias a la generación de valor”, comenta Yuri León, nueva presidenta ejecutiva de Oriental.



Foto cortesía: Forbes

LO SONADO EN LA FARÁNDULA

AU-D y Gissela Flores sellaron su amor en Cuenca



Acompañados de sus amigos y familia más cercana, el cantante ecuatoriano AU-D y la maquilladora profesional Gissela Flores sellaron su unión en una ceremonia cristiana en la Quinta Lucrecia, al sur de Cuenca.

Gerardo Mejía, cantante y pastor cristiano fue invitado por la pareja para que oficiara el enlace, al que asistieron alrededor de 110 personas.



Rauw Alejandro y un nuevo percance con un celular

Vaya noche la que Rauw Alejandro vivió el pasado jueves 16 de marzo, en su show en el TD Garden, en Boston, con su SATURNO World Tour. Mientras estaba cantando, entre el público alguien le arrojó un teléfono celular que le dio justo en el rostro; para ser más exactos en la sien. El intérprete de Desesperados encontró el objeto en el piso, y visiblemente molesto lo arrojó fuera del escenario.



Silvana Torres tendrá una niña

"Feliz, emocionada y agradecida, voy a tener una niña. Estoy contenta, no tengo palabras, lo que sí sé es que Dios me ama muchísimo", comentó Silvana en *Instagram*.

La revelación fue realizada durante la transmisión del matinal para el que labora 'De Casa en Casa'. Ella estuvo acompañada de su hijo y esposo.

ETERNIT Y AMBIENSA JUNTOS POR EL DESARROLLO DE LA INDUSTRIA

Eternit y Ambienssa, dos grandes empresas de la construcción, firman convenio en beneficio de los clientes, garantizando la excelente calidad de las cubiertas de sus viviendas y su responsabilidad ambiental.



Jhon Jairo Tabares, gerente general de Eternit y Stefano Ferretti, vicepresidente de operación de Mundo Ambienssa.



Recicladores de base de la asociación Sonreír.

ARCA CONTINENTAL IMPULSA EL DESARROLLO DE LOS RECICLADORES DE BASE EN EL ECUADOR

Arca Continental Ecuador, ratifica su compromiso con el cuidado y preservación del medio ambiente al conmemorar el Día del Reciclador. Actualmente, trabaja con 25 asociaciones de recicladores de base a nivel nacional en alianza estratégica con la Red Nacional de recicladores del Ecuador.

LA MILLONARIA DE LOTERÍA NACIONAL CAYÓ EN IBARRA

En días pasados, el sorteo #051 de la Millonaria tuvo un ganador de \$1,000,000, la combinación favorecida de la primera suerte fue la 3722 serie 91, haciendo de Ibarra una ciudad millonaria. Este sorteo tuvo 10 suertes, con un total de \$2,998,367 entre premios en efectivo y el vehículo Jeep Wrangler Rubicon.



Beatriz Henao, gerente MKT y Ronald Trujillo, jefe regional de ventas de Lotería Nacional.

P

Descubre la receta completa en:



Empanadas Deliciosa Tradición

