

De Frente
Por Mariela Viteri



YILDA

Qué gusto estar con una artista que es tan disciplinada y entregada a su público... Yilda, de todo lo que has sembrado en tu carrera, ¿cuándo crees que comenzaste a cosechar ese éxito? Qué gusto Mariela. Te cuento que todo ha sido muy progresivo. Desde muy chiquita estuve en programas de canto.

Y ahora con casi 5 millones de seguidores en TikTok, ¿cómo lo lograste? El tema de las redes sociales en pandemia fue otro nivel. Estábamos mi papá, mi mamá y yo en casa sin mucho que hacer, así que empezamos a hacer series —yo hacía los guiones- con mis amigos actores y fue ahí como creció todo.

¿Quién crees que es tu mayor competencia? Conozco a muchos chicos talentosos, pero no los veo como competencia.

Pero tú eres una competidora innata porque has estado en muchos realitys. La competencia ha sido la temática de esos programas, pero créeme que hay muchas cosas más en mi vida profesional que me ocupan bastante tiempo como para pensar en lo que hace otra persona.

Yilda, la perseverancia ha sido la bandera fundamental en tu vida. Ha sido una carrera a largo a plazo. Estamos muy activos en todo y siempre buscando oportunidades. Mis padres me han enseñado a hacer muy disciplinada, organizada y eso creo que ha sido parte fundamental del éxito.

¿Eres hija única? Si.

Por eso nunca has tenido enamorado, (risas). ¿Te proyectas internacionalmente? Siento que



ese es el objetivo de todo artista ecuatoriano, salir del país y mostrar su talento a otro público.

Tienes todo una carrera por adelante, pero has madurado un montón. La verdad es que sí, desde siempre he sido muy recta, estricta y enfocada.

¿Tu mamá ha estado involucrada en la política? Sí, a mí me gusta verla.

¿Y tú has participado en política, de repente en algún mitin? Sí, de hecho, la primera vez que canté fue en un mitin político, tenía 6 añitos.

¿Te gustó la experiencia? Obvio, el relajo vivito, (risas).

¿Es cierto que de chiquita no te gustaba tu pelo? Cuando era más chiquita me daba vergüenza. Recuerdo que en el primer programa que participé me hacía chorritos para no mostrarlo tanto, hasta que Chantal Fontaine me soltó el pelo, me lo mojó y me dijo 'esa es tu esencia' y ahora me encanta.

¿A qué artista nacional admiras? Me encanta Pamela Cortés.

¿Cómo es tu casa en Tarifa? ¿Tienes vaquitas? Me encantan las vaquitas, pero no tenemos, mi familia es arrocera, (risas).

¿A qué edad te quieres casar? No sé, no lo he pensado, (risas).

¿Y tener hijitos? Tampoco.

¿Cuál es tu tipo de hombre? Que sea alguien que tenga valores muy marcados, muy visionario, trabajador y que me apoye en el área que me desempeño.

Gracias querida Yilda por esta entrevista.

Yilda estrenó su nuevo sencillo 'Ganártelo'. Esta canción la compuso junto a Master Chris, músico que ha trabajado con artistas como Karol G y J Balvin.





Revista Mariela News





Saber + Salud



Dr. Juan Carlos Calderón

Neumólogo



Neumonía en niños ¿Cuáles son los síntomas de alerta?

La neumonía es una infección pulmonar ocasionada por bacterias, hongos o virus. Esta genera que los alvéolos pulmonares (bolsas de aire) se llenen de líquido o pus.

¿Cuáles son los diferentes tipos de neumonía?

Neumonía viral. Provocada por diferentes virus como sincitial respiratorio, influenza y adenovirus.

Neumonía bacteriana. Provocada por diferentes bacterias como streptococcus pneumoniae.

"El 90 % de las neumonías son virales y apenas el 10 % son bacterianas".

¿Cuáles son los principales síntomas?

- Fiebre persistente de más de dos días.
- Dificultad para respirar.
- Tos con expectoración.
- Dolor de pecho.
- Disminución del apetito.
- Fatiga.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN: https://n9.cl/nz7c4

¿Cómo diferenciar la neumonía de una gripe?

La gripe es un resfriado, su sintomatología se presenta con mocos transparentes y estornudos. Mientras que en una neumonía hay dificultad para respirar y fiebre persistente.

¿Cuál es el factor desencadenante de la neumonía?

Los niños menores de dos años – con trastornos en su sistema inmune- y las personas de más de 65 son más susceptibles de contraer neumonía.

"Una neumonía mal curada en un niño puede generar más adelante un proceso obstructivo pulmonar".



Contenido extraído del programa Qué Pasa con Mariela. Transmitido en Radio Fuego 106. 5 FM y MarielaTV.





Saber + Nutrición



Jessica Orellana

@nutrisalud ec



Regreso a clases! Recomendaciones para un lunch saludable

Una alimentación equilibrada y sana, ayuda a que los chicos se concentren más en la escuela, favoreciendo su aprendizaje.

Toma en cuenta:

- Un buen lunch siempre debe tener todos los macronutrientes, es decir, un carbohidrato, una fuente de proteína y grasa.
- Evita incluir en su lonchera huevo duro por el olor fuerte que emana. La alternativa es hacer un dip con huevo cocinado picado en trozitos, yogur, sal y un poquito de mostaza, ideal para untarla en el pan.
- Para optimizar tiempo, un día antes puedes moler pollo y mezclarlo con un poco de harina de maíz, lo haces tipo nuggets y lo pones en congelación. El día que quieras los colocas en el air flyer y listo.
- No olvides la porción de fruta. El guineo es una excelente opción ya que es rica en potasio, calcio, magnesio y fósforo. Si vas a enviarle pedazos de manzana, puedes añadirle unas gotitas de naranja para evitar que se oxide.

- Algo que les fascinará a tus niños son los pancitos de yucas. Recuerda que el carbohidrato -en este caso la harina de almidón- acompañado de una fuente de proteína y grasa -como huevo y queso- hace más lenta su absorción.
- Una pizza express, siempre funciona. Al pan árabe o integral le agregas pasta de tomate, queso, orégano, lo pones al horno y listo.





Contenido extraído del programa Qué Pasa con Mariela. Transmitido en Radio Fuego 106. 5 FM y MarielaTV.

www.marielatv.com Revista Mariela News 7





Saber + Psicología



Nuria Vanegas

INO HAGAS ESTO SI ES QUE TU RELACIÓN YA TERMINÓ!

Terminar una relación no es fácil, hay que avanzar sabiendo que dolerá, que extrañarás y que te dará temor a estar en soledad. La buena noticia es que si llevas un proceso de sanación adecuado, esta será la oportunidad para reencontrarte contigo mismo, madurar emocionalmente y hasta proyectar con mayor objetividad tu próxima relación.

4.- Escribe lo que sientes, es una buena vía de desahogo.

5.- No te castigues ni te eches la culpa. Acepta que es un proceso de aprendizaje, que cada uno hizo lo mejor que pudo y que ahora hay que seguir adelante.

Toma en cuenta estas recomendaciones:

- 1.- No luches para evitar lo que sientes. Generalmente la gente le huye al dolor. Por lo tanto, ten mucha paciencia para conectar con esa incomodidad y esa vulnerabilidad interna y, asimismo, acepta que, aunque duele todo pasará.
- 2.- No te aísles del mundo. Acércate a una buena red de apoyo que te escuche y te sostenga, hasta que puedas por ti mismo.
- **3.-** No abuses de reuniones, actividades o fiestas para huir de la realidad. Quédate ratos a solas para que expreses lo que sientes.



www.marielatv.com Revista Mariela News 19 1

Saber + Curiosidades

Los usuarios de WhatsApp ya pueden usar su cuenta en varios móviles a la vez



WhatsApp ha anunciado una mejora en la función multidispositivo introduciendo la posibilidad de que un usuario pueda iniciar sesión con la misma cuenta en varios teléfonos móviles. Hasta ahora esta opción se podía llevar a cabo con la versión WhatsApp Web, tabletas y aplicaciones de escritorio, pero no en diversos teléfonos inteligentes a la vez.

Fuente: www.expreso.com



Científicos israelíes resuelven un enigma que puede llevar a la cura de la anemia

En el Instituto Weizmann de Ciencias lograron identificar por primera vez las células responsables de una de las funciones más básicas de la vida: la producción de glóbulos rojos, que transportan oxígeno al cuerpo. Los hallazgos, publicados en el nuevo número de Nature Medicine, podrían conducir al desarrollo de nuevos medicamentos para la anemia y otras enfermedades de la sangre.

Fuente: www.consuladodeisrael.com

I 10 | Revista Mariela News





Escúchanos digitalmente



LUNES A VIERNES DE 10H00 A 13H00



Actualidad



Gerard Piqué llegó a Miami para visitar a sus hijos



Tras unos días de descanso con su novia Clara Chía Martí en un lujoso *resort* de Dubai, Gerard Piqué desembarcó en Miami para visitar a sus hijos Milan y Sasha, que se mudaron a Estados Unidos con su madre, Shakira. Su arribo al aeropuerto generó una revolución, dado que todos aquellos que lo reconocieron se le acercaron para pedirle una foto o un autógrafo.



iMafer Pérez confirma su nuevo romance!

Un nuevo amor sacude a la farándula ecuatoriana. La actriz Mafer Pérez, publicó una fotografía y una dedicatoria muy romántica en la ciudad amurallada de Cartagena, confirmando así su nueva relación. Se dice que 'el afortunado' es Robert José Vélez, un abogado de 25 años.



Verónica Castro sale en defensa de su hijo Cristian

"Mi hijo, cantando y siempre divirtiéndose, sin hacer daño a nadie, sano y humilde. Felicidades amor", escribió la protagonista de Los ricos también lloran, junto a una imagen de la polémica actuación -en el teatro Gran Rex de Argentina- en la que su hijo sale de traje azul, posteriormente se saca la camisa y el short, quedando completamente en bóxers.

I 12 | Revista Mariela News





Desinfectante Concentrado

con REPELENCIA NATURAL

si huele a limpio... huele a



Encuéntralo en los principales supermercados del país.

LANZAMIENTO DE YOGURT PIÑA MANGO MIRAFLORES

Miraflores continúa descubriendo nuevos sabores siendo el turno del Yogurt Piña Mango, edición limitada – In&Out. Con presentación tradicional cartón 1 kg, empaque ecofriendly, 85 % menos plástico que una botella y sin colorantes artificiales.



Diana Jiménez, jefe de Marca Miraflores y Nicole Castro, analista de Investigación y Desarrollo.



y María Elena Árévalo, jefe de Marketing.

AMAYU, PARTICIPÓ COMO LA BEBIDA OFICIAL EN PREMIOS LATINOAMÉRICA VERDE 2023

Días atrás se celebró la última edición de Premios Latinoamérica Verde en las islas Galápagos. Amayu, perteneciente al grupo AJE, fue la bebida oficial del evento siendo galardonada por utilizar técnicas de agricultura que ayudan a mitigar el cambio climático.

OLIVE GARDEN ABRE SU TERCER LOCAL EN ECUADOR

Olive Garden es una de las cadenas de restaurantes de comida italiana más grandes de Estados Unidos; con dos restaurantes en Ecuador abiertos en el 2022, el primero en Riocentro Los Ceibos, el segundo en Riocentro en Quito y ahora su tercer restaurante en Riocentro El Dorado, sector Daule y con capacidad para 220 personas.



