

# mmela

NEWS

Digital 

Edición No. 150 - Año 2

La cantante venezolana

# Karina

*“Los comentarios que  
llegan con maldad  
simplemente los bloqueo”*



## Revelaciones de

# Karina

**Karina, que fructífera ha sido tu carrera. Ahora llegas con un nuevo sencillo “Yo soy tu vicio” del que te veo muy chocha.**

*Estoy chocha. Es algo diferente a lo que he hecho antes, es una cumbia con mucha influencia mexicana que llega para darle un poco de oxígeno a mi carrera.*

**¿Cuál crees que es tu canción más famosa?**

*“Sé cómo duele” y “A quién” son las más grandes en toda Latinoamérica.*

**Karina, hay muchos artistas que se apoltronan y no quieren hacer tours, ¿qué hacen para ganar dinero?**

*Lo que yo más hago son tours. El año pasado hice más de 60 fechas en diferentes partes del mundo, además, la misma emigración y globalización nos ha permitido conectarnos. Pienso también, que los artistas de los 80 que han querido trascender en el tiempo son los que se han montado en el autobús de las redes sociales.*



**Karina, para ti es muy importante mantener unido tu núcleo familiar, de hecho, volviste con tu esposo (Marcello Azevedo).**

La convivencia es bien difícil para toda pareja, realmente es cuestión de voluntad para que funcione.

### **¿Por qué volviste con él?**

Es una de las personas más interesantes que conozco, es un excelente hombre y padre, así que estamos en ese proceso de poder conjugar nuestras vidas.

**Karina, sé que pasaste por algunos problemas de salud que te llevaron a recurrir a la cirugía bariátrica.**

Tenía el colesterol y el azúcar muy alto. La verdad es que hace 5 años pasé por un periodo de muchas pérdidas, toda esa frustración se quedó en mi cuerpo, así que tomé la decisión drástica de operarme porque ya lo había intentado todo. Ahora me estoy ajustando a esta nueva realidad, no es fácil, no se la recomiendo a todos.

**Has pasado por situaciones polémicas. Recuerdo que muchos opinaban sobre la transición de género de tu hijo Xander y tu decisión de apoyarlo. ¿Cómo lo manejaste?**

Hay cosas que uno va aprendiendo a manejarlas cuando estás en el ojo público. Hay comentarios que vienen de la ignorancia y vale la pena responderlos amablemente porque al final del camino -a través de tu experiencia- puedes informar y educar, y los comentarios que vienen con maldad simplemente los bloqueo. Mi hijo ya tiene 17 años, está muy bien, hace rato que no quiere salir en redes sociales, es su vida y hay que respetarla.

**Karina, muchas gracias por esta entrevista, que Dios te bendiga y sigue adelante con esa energía que tanto irradian.**



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA  
<https://n9.cl/2lej3>



**INVIERNO!!**



*Desinfectante Concentrado*

**CON REPELENCIA NATURAL**

*si huele a limpio... huele a*

**Kalipto®**

*Encuétralo en los principales supermercados del país.*



Dr. William Oliveros

Hematólogo



# ¿Los vegetarianos sufren más de anemia?

Instaurar este tipo de régimen alimenticio (vegano o vegetariano) debe ser supervisado por un médico. Toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

**1.-** No todos los veganos o vegetarianos sufren de anemia. La anemia puede ser multifactorial, es decir, presentarse por alguna afección inflamatoria crónica, enfermedad autoinmune, enfermedad renal o cáncer.

**2.-** Convertirte en vegano o vegetariano –sin supervisión médica- puede pasarte factura a los 6 meses por déficit de hierro y a los 5 o 10 años por deficiencia de vitamina B12.

**3.-** El hierro hemínico que proviene de la carne roja, el hígado y la leche materna no lo suple ningún alimento. Este tipo de hierro es el mejor porque fácilmente se absorbe y va a la vena.

**4.-** Los alimentos como hojas verdes, quinoa, garbanzo y haba tienen una buena cantidad de vitamina B12 y hierro, sin embargo, su consumo no equipara al de las carnes rojas.

**5.-** No es necesario comer carne roja todos los días, con hacerlo una o dos veces a la semana es suficiente.

**6.-** Si tienes los niveles de hemoglobina y depósitos de hierro normales, no necesitas suplementarte.

**7.-** No apliques ningún tipo de alimentación rigurosa en niños, ellos necesitan los nutrientes suficientes para su desarrollo del sistema nervioso central.



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



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:





Jessica Orellana

@nutrisalud\_ec



# La dieta antiinflamatoria que ayuda a vivir más y mejor



¡ESCANÉAME!

La mayoría de enfermedades como tiroides, diabetes tipo II, obesidad, colitis, artritis o cánceres tienen como factor común la inflamación crónica. Presta atención a estas recomendaciones que encaminarán mejor tu salud:

La magia de la dieta antiinflamatoria consiste en recuperar el equilibrio de la microbiota, para ello es importante que **consumas probióticos** (alimentos fermentados) ya que potencian las bacterias buenas del organismo.

**Vuelve a lo ancestral.** Mientras más verduras de hojas verdes incluyas más ayudas a desintoxicar tu hígado. Las más recomendables son las de ligero sabor amargo como la rúcula, la alcachofa, los berros y la espinaca.

**No comas apurado ni enfadado** ya que afecta directamente al eje intestino-cerebro. De hecho, el estrés excesivo puede conducir a la proliferación de radicales libres y daños celulares.

**Potencia el consumo de grasas buenas** como aguacate, pescados azules, aceite de oliva y frutos secos. Recuerda que todo lo que sea fuente de omega 3 tiene un efecto muy antiinflamatorio.

**Retira temporalmente los lácteos,** mucho más si ya tienes síntomas de inflamación. No se trata de satanizar a este grupo de alimentos (leche, queso, yogur), pero descansar por un tiempo de ellos le hará muy bien a tu organismo.

**Evita por un mes el gluten,** puesto que este genera una liberación excesiva de zonulina que hace que te inflames.



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



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

**TODOS LOS VIERNES**

**20H00**

*Cocinemos con*

**Mariela**

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



@marielaviteri  
@fmradiofuego  
@revistamariela



/MarielaViteri  
/Fuego 106.5 FM



@marielaviteri  
@fuego106.5  
@revistamariela



Modesto Chávez

@doctor\_modesto



# Los riesgos de 'malcriar' a tus hijos

Complacer a tu hijo tiene repercusiones bastante grandes a corto y largo plazo. Aquí, algunas señales que te pueden poner en alerta:

## Falencias de los padres:

- Sientes miedo de ponerle límites a tu hijo porque piensas que te va a dejar de amar.
- Lo complaces en todo. No le enseñas el valor de las cosas y lo que te has esforzado por conseguir.

## Resultado en hijos:

- **Exige amor y atención de todos.** Piensa que el resto de personas debe amarlo 'obligatoriamente' de la misma forma que tú lo haces.
- **Se muestra poco creativo.** Está comprobado que una persona que lo tiene todo difícilmente evoluciona.
- **Es tirano y poco grato.** Fue criado como rey, así que siente que como padre debes estar siempre a su servicio.
- **Es débil de carácter.** Como lo ha tenido todo, se ofusca por todo y es fácilmente manipulable.

## ¿Qué pasa cuando los padres tienen favoritismo por ciertos hijos?

Como hijo tienes que aprender a ganarte las cosas. Por lo tanto, gánate el cariño de tus padres y deja de ponerte en el plano de víctima o resentido social.

*“A la mayoría de la humanidad le gusta victimizarse. Eso está en el subconsciente de cada uno porque desde niños le hemos llorado a nuestros padres para obtener lo que queremos”.*



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/bv5fq>



## Revolución médica: crean un minúsculo robot israelí que captura células dañadas



Investigadores de la Universidad de Tel Aviv han desarrollado un micro-robot híbrido, del tamaño de una sola célula biológica, que puede controlarse y navegar utilizando dos mecanismos diferentes: eléctrico y magnético.

El micro-robot es capaz de navegar entre diferentes células, identificar si están sanas o muriendo, y luego transportar la célula deseada para su posterior estudio, como por ejemplo un análisis genético.

**Fuente:** [www.consuladodeisrael.com](http://www.consuladodeisrael.com)



## Consumir una taza de arándanos al día impulsa la quema de grasa corporal

Los arándanos podrían ayudar a mejorar el rendimiento deportivo y a quemar grasa corporal, según una reciente investigación realizada por la Universidad Politécnica Estatal de California, EE.UU.

Investigadores estadounidenses descubrieron que comer una taza (25 gramos) al día ayuda a los músculos a ahorrar glucógeno, la principal fuente de energía del organismo. Esto significa que, en teoría, la fruta podría ayudarte a hacer ejercicio durante más tiempo e incluso a rendir más.

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



# PIGGIS®

Alimentos de confianza



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

  
**Simplemente DELICIOSO**  
PIGGIS



## SONADO EN LA FARÁNDULA

Más enamorados que nunca: ¡Don Day y Elizabeth Cader se reconcilian!



“Ambos literal estamos enamorándonos más”, con estas palabras la salvadoreña decidió poner fin a las especulaciones acerca de su relación y realizó un *live* donde explicó que “nada fue *show*”. Mientras que Don Day publicó en su Instagram: “Discúlpeme por mucho y gracias por tanto corazón”.



## Rocío Cedeño se despide de TC

Una emotiva despedida fue que la recibió Rocío Cedeño, la “tía más querida del Ecuador”, en su último día de labores. La reconocida presentadora de TV se jubila tras 30 años de trayectoria en las pantallas de TC Televisión. “Esto es más duro de lo que me pude imaginar”, dijo Rocío con lágrimas mientras daba sus últimas palabras.



## Meghan Markle gana batalla legal contra su hermana

Meghan Markle, se ha marcado una victoria ante su media hermana Samantha Markle, quien la había demandado por supuesta difamación y falsedad perjudicial por las declaraciones que dio en la entrevista con Oprah Winfrey. Samantha buscaba una compensación de 75 mil dólares en daños, sin embargo, el caso fue desestimado.

## *Calvin Klein reaperturó su tienda en Mall del Sol*

CALVIN KLEIN llevó a cabo un evento para celebrar la reapertura de la tienda CALVIN KLEIN LIFESTYLE en Mall del Sol, Guayaquil. Más de 200 invitados, entre medios locales, clientes VIP e influencers disfrutaron de la presentación de la campaña Spring23.



*Nathaly Quiñonez, Shany Nadan, María Gratzia Donggilio,  
Jota Arias, Rosa Azanza y Giovanna Andrade.*



*Arlyn Martillo, Lucía Jaramillo,  
Krysthel Chuchuca y Paola Jaramillo.*



*Virginia Limongi y Cezar Augusto.*



*Natasja Lagerweij, Christopher Lagerweij  
y Cristhian Barragán.*



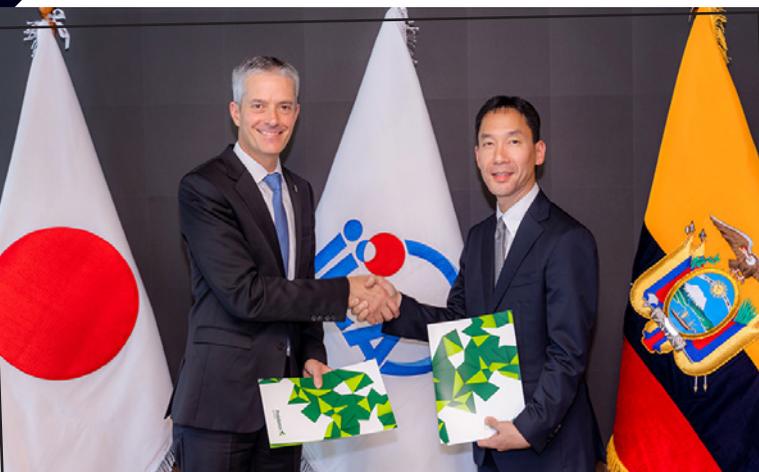
*Luciana y Alina Guschmer*

## LATAM AIRLINES ECUADOR DIO POR INICIADA SU RUTA INTERNACIONAL GUAYAQUIL – BOGOTÁ

El Aeropuerto José Joaquín de Olmedo de Guayaquil alojó al vuelo celebratorio de la nueva ruta internacional de LATAM Airlines Ecuador, la ansiada Guayaquil - Bogotá, consolidando la apuesta del operador aéreo nacional por conectar a Ecuador con el mundo.



*Silvana Agudelo, vicecónsul de Colombia; Alfonso Álava, director de Promoción de Inversiones del MPCEIP; Mónica Fistrovic, CEO de LATAM Airlines Ecuador; Juan Pablo Tamayo, presidente del Consejo Nacional de Aviación Civil y Ángel Córdova, gerente general de TAGSA.*



*Rubén Eguiguren, presidente ejecutivo de Produbanco y Jin Wakabayashi, deputy general de PSIF (Private Sector Investment Finance).*

## PRODUBANCO RECIBE CRÉDITO DE PARTE DE LA AGENCIA JAPONESA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL

Produbanco, recibió un crédito por 50 millones de dólares por parte de la Agencia Japonesa de Cooperación Internacional (JICA), para mejorar el acceso al financiamiento para industrias amigables con el medio ambiente, micro, pequeñas y medianas empresas.

## GRAIMAN PRESENTÓ SU TALLER DE TENDENCIAS DE ACABADOS PARA LA CONSTRUCCIÓN

Graiman, realizó un taller de tendencias de acabados para la construcción y soluciones efectivas para proyectos a más de 50 especialistas, arquitectos y diseñadores. El evento tuvo lugar en Graiman Store Cumbayá.



*José Cuesta, gerente comercial; Andrea Matovelle, jefe de trade marketing; María Augusta Cárdenas, jefe de mercadeo y Juan Andrés Piedra, gerente de gestión comercial.*



# Deliciosa tradición

