

Mavela

NEWS

Digital 

Edición No. 173 - Año 2

HOMENAJE A :

Polo BAQUERIZO

**"NO HE SIDO PERFECTO, PERO LO POCO QUE PUDE
HACER FUE DARLE ALEGRÍA A LA GENTE"**



Homenaje a un ícono de la TV ecuatoriana:

Polo Baquerizo

Disfruta de los mejores momentos de un emotivo tributo que le rendimos en "Cocinemos con Mariela" al Rey de la Alegría: Polo Baquerizo.

Polo Baquerizo:

"Tengo sentimientos encontrados. Todo lo que he trabajado en mi vida, lo he hecho con amor. No he sido perfecto, pero lo poco que pude hacer en la TV fue dar alegría a la gente".

"Cuando salgo a la calle, lo único que encuentro es el cariño de la gente. Recién empecé a activarme en redes sociales (no soy muy experto en lo digital), pero con los mensajes que recibo, parece que pronto me convertiré en San Polito. Aprecio mucho el cariño y el apoyo del público, especialmente en estos momentos".



"Lo que más echo de menos del canal son mis compañeros, esos momentos de compartir un cafecito juntos. Yo realmente valoro la amistad".



“Este es un momento lleno de gratitud y alegría. Es impresionante cómo Polito recibe mensajes de todas partes del mundo. Eso es lo que perdura: los recuerdos y tantas sonrisas”,
Layla de Baquerizo.

Sus amigos:

“Polito no solo fue mi jefe, sino también mi amigo; siempre me guiaba y me daba consejos. Él sabe cuánto lo quiero. Recuerdo que cuando le presenté al que sería mi esposo, él me dijo: ‘Él va a ser la víctima; si no se casa ahí, no encontrará a alguien que la aguante’, (risas)”.

Tatiana Macías.



“Con Polo nos une una amistad de muchos años, desde la época en que solía encontrarse con amigos en Bongo, en la Avenida 9 de Octubre. Todos los días se reunían allí para piropear a las chicas que pasaban, aunque a mí no porque era muy jovencita... Polo es un verdadero obrero de la televisión, es de esos talentos de la vieja guardia que llegaba primero y se marchaba último, un trabajador que lo entregó todo”,
Ana Buljubasich.



“Una de las anécdotas que más recuerdo con Polo fueron las grabaciones de los especiales de las abuelitas en el estudio. Yo solía trasnochar por mis shows, y Polo me pedía que estuviera en el canal los sábados a las 8 am para musicalizar. Era terrible, prácticamente llegaba amanecido, y además Polo nos obligaba a ver los videos completos de las abuelitas, que duraban más de 45 minutos, para que nos involucráramos en el tema, (risas)”.

Roy Maruri.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA
<https://n9.cl/lh8b8>



La RECETA perfecta para DORMIR rico



Dr. Orlando Pin
Internista y cirujano

Si tienes dificultades para conciliar el sueño, te sugiero considerar el consumo de citrato de magnesio. La clave está en tomarlo a las 6 de la tarde y luego, a las 8 de la noche, complementarlo con la conocida "leche dorada". Esta combinación tiene el beneficio de estimular la producción de melatonina, la hormona responsable de inducir el sueño.

Para preparar la leche dorada, hierva un poco de agua, añada cúrcuma en polvo y una pizca de pimienta. Revuelve con una cuchara de madera hasta obtener una consistencia cremosa, luego refrigera la mezcla. Posteriormente, toma media cucharada de este brebaje y mézclala con un vaso de leche de tu elección y ¡listo!



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



Dr. Fabián Ortiz
Clínico Nefrólogo

OZEMPIC PARA ADELGAZAR: ¿QUÉ RECOMENDACIONES SEGUIR ANTES DE USARLO?



Ozempic se ha convertido en un destacado fármaco en el tratamiento de la diabetes tipo 2, no solo por su eficacia en el control de la enfermedad, sino también por su capacidad para combatir la obesidad, el hígado graso y las enfermedades renales.

Para minimizar cualquier efecto secundario asociado con el uso de Ozempic, cuyo principio activo es la semaglutida, es crucial someterse a un control médico regular. Se recomienda, además, realizar una ecografía tiroidea y comenzar a reducir las porciones de alimentos, al mismo tiempo que se aumenta la ingesta de agua y fibra para prevenir posibles problemas de estreñimiento.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/iyx7w>



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



La pureza del sabor



Síguenos en:



¿POR QUÉ LA PERSONA YOÍSTA CAE TAN MAL?



Modesto Chávez
@doctor_modesto



Una persona 'yoísta' es fácilmente identificable; se caracteriza por acaparar la conversación, creyendo que sus propias vivencias son superiores a las de los demás. No son necesariamente malas personas, pero su falta de empatía y disposición para escuchar genera incomodidad, lo que finalmente los reza de su círculo social o familiar, pagando así las consecuencias de su torpeza.



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



Dra. Julieta Sagnay
@clinicadelaconducta

¿QUÉ DEBO HACER SI MI HIJO ADOLESCENTE PREFIERE ESTAR SOLO?

Hay una nueva generación de adolescentes que está normalizando el aislamiento y la soledad, lo cual es preocupante porque, por más autónomo e independiente que sea el ser humano, necesita vivir en sociedad. Por eso, como padres, es crucial ser más expresivos con nuestros hijos. Debemos abrazarlos, besarlos y, sobre todo, recordarles cuánto los amamos. Estas muestras de afecto permiten la segregación de dopamina, endorfina y otras hormonas que promueven su bienestar emocional.



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



Martha Martínez
@marthamartinezhidalgo

LAS RAZONES POR LAS QUE TU ESPOSO TE IGNORA



Si tu esposo evita contarte algo, probablemente sea porque cada vez que lo hace, tú lo criticas como si fueras su mamá. Existe una tendencia a pensar que ser una buena esposa implica señalar los errores de la pareja, pero en la práctica, eso no funciona.

La clave radica en establecer primero una conexión basada en la amistad con tu pareja, donde se valide el sentir del otro. Esto provocará automáticamente que tu esposo se sienta comprendido y esté dispuesto a mejorar.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/rp2q1>



Si huele a limpio... huele a:

Kalipto®

Nueva Fragancia



24
Horas
de fragancia





Jessica Orellana
@nutrisalud_ec

Lo que debes hacer para que el arroz **NO** te engorde



¿Sabías que refrigerar el arroz cocido durante más de 4 horas puede traer grandes beneficios? Este tipo de carbohidratos al enfriarse -también aplica para tubérculos como la papa y la yuca- cambia en estructura y se convierte en almidón resistente. Este tipo de almidón se caracteriza por su bajo índice glucémico y por actuar como una especie de fibra que fortalece la microbiota intestinal, lo que mejora problemas como la inflamación y la regulación metabólica.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/3hi297>



Martha Ríos
@marthariosec

LA RECETA IDEAL PARA TENER UNA PIEL PERFECTA

A medida que envejeces, tu cuerpo comienza a perder colágeno. A esto sumas que, si pasas muchas horas sin comer, tus niveles de glucosa en sangre disminuyen, lo que también puede afectar las estructuras de colágeno. Por eso, es clave realizar las cinco comidas al día. Un snack que siempre recomiendo incluye media taza de arándanos, a los que puedes añadir opcionalmente alulosa, agua, una cucharada de colágeno, ¡y listo!



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/koi8fw>



Sussy Corral
@nutricionistasussycorral

ESTA ES LA HORA DEL DÍA EN LA QUE TU CUERPO QUEMA MÁS GRASA



Durante el día, tu organismo está diseñado para realizar actividades como comer, trabajar y ejercitarse. En la noche, tu cuerpo se prepara para repararse y descansar, pero lo que pocos conocen es que durante estas horas se potencia el proceso de lipólisis, que es la destrucción natural de las grasas del cuerpo. Este proceso alcanza su punto máximo entre las dos y las cuatro de la mañana.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/957rya>



TUS MAÑANAS CON UN MIX PERFECTO

Con taza o con batidor, pero siempre con el café número 1 del Ecuador. Canjea tus facturas de productos Café Oro y llévate estos increíbles premios.

FACTURAS
PRODUCTOS
CAFÉ ORO

+

LLÉVATE

\$6

\$0,50

BATIDOR

\$12

\$1,00

TAZA

\$18

\$1,50

TAZA + BATIDOR

Canjéalos
en todas
las oficinas de

**RED ACTIVA
WESTERN
UNION**

a nivel
nacional.



*PROMOCIÓN VÁLIDA HASTA AGOTAR STOCK

Un gel podría convertirse en el primer método anticonceptivo para hombres



Científicos del National Institutes of Health y del Population Council de EE. UU. han desarrollado un gel hormonal como potencial método anticonceptivo masculino, lo que podría representar un hito en el campo. Este gel, que utiliza nesterona, un progestágeno, y testosterona, inhibe la producción de espermatozoides al igual que las píldoras anticonceptivas femeninas. En un ensayo de fase 2, el 86% de los hombres lograron la supresión de los espermatozoides, lo que sugiere su eficacia como anticonceptivo masculino.

Fuente: www.infobae.com



Té verde matcha y su eficacia para eliminar bacterias y virus de la boca

Un estudio reciente realizado en la Universidad de Nihon en Matsudo, Japón, reveló que una solución de matcha aplicada a bacterias orales, incluidas cepas de *Porphyromonas gingivalis*, eliminó casi todas las células bacterianas en solo dos horas y las erradicó por completo en cuatro horas. Además, los ensayos con enjuague bucal de matcha en voluntarios mostraron una reducción significativa en los niveles de bacterias responsables de enfermedades de las encías.

Fuente: www.infobae.com



LUCE CHIC Y SOFISTICADA ESTA TEMPORADA CON EL ICONICO RELOJ ROSA DE G-SHOCK

Los relojes van más allá de su función básica de medir el tiempo; son piezas de moda capaces de transformar por completo un outfit. Con un diseño octogonal compacto y minimalista, este reloj se integra a la línea femenina 2100 de G-SHOCK, ofreciendo una opción elegante y contemporánea a mujeres que desean resaltar con estilo.

Aquí tienes algunos consejos para deslumbrar esta temporada con el modelo GMA-S2100-4A en color rosa pálido:

- **Total white elegante con el GMA-S2100-4A:** Combina el reloj rosa con un conjunto total *white* para crear un contraste elegante y sofisticado. Este tono atemporal combina con todo y añade un toque de frescura a cualquier look.

- **Atrévete a brillar con el GMA-S2100-4A:** Este audaz reloj añadirá un toque de energía y vitalidad a cualquier *outfit*. Combínalo con prendas en tonos neutros para un estilo casual-chic, o atrévete con estampados florales para un estilo más bohemio y divertido.

Los relojes **G-SHOCK** no solo son accesorios de moda vanguardistas, sino también altamente funcionales. Con características como resistencia a impactos, están diseñados para acompañarte en todas tus aventuras, independientemente de la temporada. Atrévete a lucir chic y sofisticada con estos relojes, agregando un toque de estilo a tu día a día.

Encuentra este modelo en las tiendas Watchworld de los principales centros comercia-



les del país. Para más información y explorar la gama completa de productos, visita el sitio web de Casio Latinoamérica en:

casio-intl.com/latin/es/ y mantente conectado en Instagram a través de [@gshockamericalatina](https://www.instagram.com/gshockamericalatina) y [@watchworlddecuador](https://www.instagram.com/watchworlddecuador).

Israel celebró en Guayaquil su aniversario 76 de independencia

La celebración del septuagésimo sexto aniversario de la Independencia de Israel, organizada por el consulado de ese país en Guayaquil, se vivió con gran calidez y entusiasmo. El evento fue dirigido por Gad Czarninski, cónsul honorario de Israel, acompañado de su esposa Jessica Abouganem.



Jessica Abouganem y Gad Czarninski, cónsul honorario de Israel.



Jessica Abouganem; Gad Czarninski, cónsul honorario de Israel en Guayaquil y Tzach Sarid, embajador de Israel en Ecuador.



Shahar Matza, Netanel Zaigerman, Binyonim Talker, miembros de la Comunidad Judía; Gad Czarninski, cónsul honorario de Israel en Guayaquil y Eitan Salamon.



Tzach Sarid, embajador de Israel en Ecuador; Johnny Terán, prefecto de la provincia de Los Ríos, invitada y Gad Czarninski, cónsul honorario de Israel en Guayaquil.



Gad Czarninski, cónsul honorario de Israel en Guayaquil; Jessica Abouganem; Adriana de Nevo, Jonathan Nevo, miembros de la Comunidad Judía; Miguel Ángel González, presidente de la Cámara de Comercio de Guayaquil y Tzach Sarid, embajador de Israel en Ecuador.



MIRA TODOS LOS VIERNES UN NUEVO
CAPÍTULO POR EL CANAL DE YOUTUBE

MARIELA TV



@marielaviteri
@fmradiofuego
@revistamariela



/MarielaViteri
/Fuego 106.5 FM



@marielaviteri
@fuego106.5
@revistamariela



Moda y creatividad:

La nueva colección de Vogue Eyewear

GMO presentó su última colección de Vogue Eyewear en todas sus tiendas del Cono Sur, ofreciendo una fusión de moda, autenticidad, sentido de pertenencia, elegancia y creatividad.

En la cita estuvieron presentes desde influencers hasta clientes que fueron testigos del lanzamiento de nuevos modelos de lentes y gafas de la marca. Cada uno de ellos tuvo el privilegio de probar los nuevos modelos en la tienda y vivir la experiencia de una sesión fotográfica con la modelo, productora y fotógrafa Gianna Ode quien dio una charla personalizada con valiosos consejos para resaltar en cada foto.

Con esta nueva colección, marcada por la elegancia y el estilo, Vogue Eyewear busca inspirar a las personas a ser libres y expresar su autenticidad con la ayuda de la marca, siempre a la vanguardia de las tendencias.

Uno de los aspectos más destacados de los nuevos modelos es que los lentes y gafas no solo son accesorios, sino elementos centrales que buscan destacar por sí mismos en el outfit diario de quienes los llevan.



PedidosYA SE CONVIERTE EN LA PRIMERA PLATAFORMA EXTERNA DE DELIVERY PARA TÍA EN GUAYAQUIL

PedidosYa incorpora a su vertical de supermercados a TÍA. Esta nueva incorporación busca ampliar la variedad que ofrece actualmente la aplicación a sus clientes. TÍA llegará con más de 6 mil ítems, incluyendo su portafolio de marcas propias, nacionales e importadas.



Carla Paladines, gerente de Medios Digitales Tía; Paolo Novasco, head de Quick Commerce PedidosYa; Fernando Alvarado, gerente regional de Operaciones Tía; Arley Tomalá, trabajador operativo Tía y Sofía Retamales, gerente de Datos Maestros y Alianzas Quick Commerce Tía.

EN PHARMACY'S, CRUZ AZUL Y COMUNITARIAS SE PODRÁN REALIZAR PAGOS DE BANCO DEL PACÍFICO

Difare S.A. y Banco del Pacífico han establecido una alianza estratégica para ofrecer a sus clientes mayor comodidad y facilidad en sus transacciones financieras. Se trata de la incorporación de mil puntos de atención adicionales a la red de corresponsales no bancarios "Tu Banco Aquí", presentes en reconocidas cadenas de farmacias como Cruz Azul, Pharmacy's y Comunitarias.



Andrea Coello, jefa de Canal Corresponsal No Bancario; Víctor Chong, líder de Alianzas y Negocios Estratégicos; Alexandra Villavicencio, líder de Mercadeo Farmacias; Miguel Carrillo, gerente Nacional de Canales y Tatiana Dávila, subgerente de Canales Físicos.

NESTLÉ FIRMA IMPORTANTE CONVENIO PARA IMPULSAR SOSTENIBILIDAD Y DESARROLLO EN ECUADOR

Nestlé Ecuador llevó a cabo la firma de dos convenios con la Asociación Nacional de Empresas Cooperativas de los Estados Unidos (NCBA CLUSA Internacional), reafirmando así su compromiso con la Creación de Valor Compartido. Este modelo de negocio busca generar impactos positivos en la sociedad, el medio ambiente y la economía.



Alex Serrano, vicepresidente senior de Desarrollo Internacional de NCBA CLUSA y Josué De la Maza, presidente ejecutivo de Nestlé Ecuador.



TÓMATE LA VIDA :) MÁS LIGERA.



NUEVA

BEBIDA DE ALMENDRA



VITAMINA A Y D3

CONTIENE CALCIO

Otro producto  Alimec.

Encuéntralas en: **SUPERMAXI**
el placer de comprar

MEGAMAXI
LO MAXIMO!

CORAL
HIPERMERCADOS