

MEJORA **TU** VIDA

Café

¿CALIENTE
O FRÍO?

**SALUD MENTAL,
PRIMORDIAL
EN LA VIDA**

Tips de
AHORRO

**HOGAR,
MÁS QUE UN
ESPACIO FÍSICO**

®

CAMBIAR

TIENE UN *GUSTO ÚNICO*



CAFÉ
CRUZEIRO[®]
EL CAFÉ DE HOY



@configolsa_ec



CONTENIDO

4 TODAS DIFERENTES,
TODAS SON FAMILIA

6 MÁS QUE PAREDES,
UN REFUGIO FUNCIONAL



8 LA LLEGADA QUE LO CAMBIA TODO

El nacimiento de un bebé es un momento de inmensa felicidad para cualquier familia, pero también puede generar dudas e incertidumbre.

FRÍO O CALIENTE, EL CAFÉ SE BEBE A TODA HORA

16



Cómo integrar a las personas mayores en dinámicas familiares 10

Importancia del ahorro en las personas 12

HUEVO: UN ALIMENTO COMPLETO, DELICIOSO Y ASEQUIBLE 20



Salud mental, esencial para la vida 24

Osteoporosis: enfermedad silenciosa 26

Cortinas, más que un elemento decorativo 30

'Crecimiento compartido' es el pódcast de Almacenes Tía 32

KARATECAS ECUATORIANOS QUE DEJAN EN ALTO AL PAÍS 34

InformaTía 38

www.tia.com.ec

Es una publicación de **Tiendas Industriales Asociadas TÍA S. A.**

Tu opinión es importante para nosotros. Escribe tus comentarios o sugiérenos temas.

mejoratuvida@tia.com.ec

CONTENIDO GENERADO POR



Tel. 500-8888
Ext. 1621, Guayaquil

Clasificación de contenidos:

- Publicidad
- Opinión
- Informativo
- Propaganda



Todas diferentes, todas son familia



Aquí establecemos nuestros primeros lazos, los cuales luego definirán los valores que aplicaremos en nuestra relación con la sociedad.

Si los cimientos de donde provienen nuestros valores y principios son trabajados con una base sólida, estos tendrán un peso significativo a lo largo de la vida.



El rol de la familia es primordial, ya que es en este entorno donde las personas se desarrollan, adquieren costumbres y valores. La influencia familiar es la más impactante, y el saber que se cuenta con su total apoyo en momentos difíciles brinda la certeza de que siempre se puede regresar a ellos. “Tener esta seguridad, el saber que tengo un lugar al que volver es significativo, y más aún cuando ese lugar es la familia”, enfatiza María Gracia León, psicóloga clínica y máster en Pareja y Familia.

Con el paso del tiempo, el concepto de familia ha experimentado transformaciones debido a los cambios sociales, las costumbres, la cultura, la religión y el derecho en cada país. Históricamen-

te, la familia se definía como un grupo compuesto por una madre, un padre y sus hijos, según menciona León. Sin embargo, “en la actualidad se habla más de los varios tipos de familia, y todas son válidas siempre y cuando se mantenga la unión, el respeto y las jerarquías”.

Al hablar de jerarquías familiares, León explica: “Es cuando los padres saben diferenciar sus roles; ellos están para guiar. No obstante, hoy en día ese enfoque se pierde a menudo por el deseo de darles todo a los hijos. Esta dificultad para asumir responsabilidades o establecer límites permite que los hijos tiendan a romper la jerarquía y quieran ponerse por delante de quienes son sus padres”.

Uno de los mayores retos que enfrentan las familias actuales es lidiar con la gran cantidad de información a la que los jóvenes están expuestos. Muchos no saben cómo discernir todo lo que leen o ven, lo que genera confusión. El acceso constante a contenidos, que a veces pueden estar tergiversados o malinterpretados, complica aún más este proceso. León destaca un ejemplo al respecto: “En el caso de familias con hijos que tienen otra inclinación sexual, los padres deben abordar este tema sin imponer la idea de que ‘solo hay una forma’. A menudo, las cabezas de familia temen que hablar del tema pueda causar un ‘despertar’ en sus hijos, cuando no es así”. En realidad, cuanto más claros y frontales sean los padres, más se previene que la información llegue a los hijos de manera distorsionada.

Hoy en día, las familias han evolucionado y, si se reflexiona al respecto, incluso las mascotas ocupan un lugar importante en muchas de ellas. Independientemente del tipo de familia que se tenga, todas son valiosas y están llenas de herramientas para contribuir a hacer de este mundo un lugar mejor.

“Cuando los hijos

COMETEN ERRORES QUE PUEDEN CAUSAR DECEPCIÓN, LO MÁS IMPORTANTE ES HABLAR, PERO NUNCA DESDE LA HUMILLACIÓN O DECEPCIÓN”.

María Gracia León

Psicóloga clínica y máster de Pareja y Familia

Tipos de familia

• Monoparental:

está conformada por uno de los progenitores, generalmente como consecuencia de la separación de los padres o el fallecimiento de uno de ellos, entre otros factores.



• Extendida:

los hijos conviven junto con otros familiares, como abuelos, tíos o primos. En este tipo de familia, puede o no estar presente uno o ambos padres.



• Biparental:

se basa en la unión de ambos progenitores y uno o más hijos. Este modelo también es conocido como familia típica.



• DINK:

siglas en inglés de *dual income, no kids* (doble ingreso, sin hijos). Son parejas sin hijos que posponen o renuncian a la maternidad/paternidad.



• Reconstruida:

ocurre cuando uno o ambos miembros de la pareja actual tienen hijos de relaciones anteriores.



• Homoparental:

conformada por padres o madres del mismo sexo que tienen hijos a través de distintos métodos, como adopción, inseminación artificial o fecundación in vitro.



• **Padres separados:** a diferencia de la familia monoparental, en este tipo ambos progenitores comparten las responsabilidades de crianza.

• **Multinuclear:** compuesta por la familia nuclear (biparental) y personas sin parentesco que conviven bajo el mismo techo.

Más que paredes, un refugio funcional

No es necesario cumplir con un prototipo de familia para tener un hogar estable; todo depende de la interacción y la comunicación.

En la antigüedad, el concepto de hogar estaba lejos del que conocemos hoy en día. Según Natalia León Galecio, psicóloga clínica y creadora de contenido en @psicoterapia_florencer, “las personas vivían en tribus, grandes grupos que compartían recursos y responsabilidades”. No existía una noción de hogar individualizado, sino que funcionaba colectivamente hasta que la industrialización y el desplazamiento hacia las ciudades redujeron el espacio habitado, lo que dio origen a la familia moderna.

Hay que considerar que la industrialización, las creencias religiosas y el sistema económico también influyeron en la creación del hogar como lo conocemos. “Pasamos del trueque a la economía monetaria, lo que cambió la forma en que las familias gestionaban sus recursos y comenzó a definirse el espacio físico del hogar”, explica.

No hay hogares perfectos, sino funcionales o disfuncionales, asegura León. Un hogar funcional es aquel en el que los miembros de la familia se sienten medianamente satisfechos, mientras que en uno disfuncional predominan los conflictos y el malestar. No obstante, advierte que la funcionalidad no depende del número de miembros, sino de la calidad de la comunicación e interacción entre ellos.



¿Qué es un hogar?

El hogar no es solo un espacio físico: es el lugar donde las personas conviven bajo un mismo techo y logran una funcionalidad que va más allá de las paredes que las rodean.

Para crear ese hogar que anhelamos, León sugiere que el autoconocimiento es fundamental. “Conocer nuestras propias necesidades nos permite elegir mejor con quién compartiremos nuestra vida y, en consecuencia, con quién construiremos nuestro hogar”, afirma.

En cuanto a los hábitos y las rutinas que contribuyen a un refugio saludable, la experta señala que, aunque algunas costumbres se forman de manera inconsciente, es importante adoptar hábitos conscientes que favorezcan el bienestar de la familia.

“Cada vez más

BUSCAMOS HOGARES QUE NO SIGAN ESTEREOTIPOS, SINO QUE SE ADAPTAN A NUESTRAS NECESIDADES Y VALORES”.

Natalia León Galecio
Psicóloga clínica

Valores esenciales para un hogar

- **AFECTO:** promueve la armonía y el cariño.
- **COMPRESIÓN:** fomenta la empatía y la capacidad de ponerse en el lugar del otro.
- **RESPECTO A LA INDIVIDUALIDAD:** es vital para mantener el equilibrio entre el espacio personal y el colectivo.
- **COMPROMISO:** es la permanencia a pesar de las dificultades.
- **RESPONSABILIDAD:** tanto afectiva como económica, garantiza que cada miembro participe en las actividades del hogar.
- **HONESTIDAD:** establece la confianza, una clave para la funcionalidad familiar.

®

POWER



ADE

®

Tus pausas
necesitan
Más Power

PAUSA ES POWER



La llegada que lo cambia todo

Un bebé trae inmensa felicidad

para cualquier familia, pero también puede generar dudas e incertidumbre.

Para los nuevos padres, es crucial organizarse con anticipación. Desde preparar el espacio para el bebé hasta aprender sobre los cuidados básicos, la planificación resulta clave. Establecer una rutina ayuda a adaptarse a las nuevas responsabilidades, y es igual de importante abordar el aspecto emocional. Estar dispuestos a pedir ayuda, compartir las tareas y mantener una comunicación abierta entre la pareja contribuirá a enfrentar los desafíos que puedan surgir.

La comunicación, según María Belén Sucre, psicóloga y máster en Terapias Contextuales, creadora de contenido psicoeducativo en @belenspot, juega un papel fundamental. “Permite tener diálogos sobre temas relevantes, como el estilo de crianza, cómo abordar conflictos, establecer límites, y también proponer un esquema nuevo de lo que podría ser una nueva rutina”, afirma la experta.

Aceptar que habrá un cambio en la rutina, hábitos e incluso una “pérdida de libertad” —en el sentido de que muchos planes girarán en torno al bienestar y cuidados del bebé— es uno de los ajustes emocionales más importantes que los padres deben enfrentar. “Existirá toda una reestructuración del hogar, y eso

puede ser muy retador a nivel emocional”, explica Sucre.

¿Cómo podrían prepararse para este cambio? Sucre recomienda que los futuros padres se informen sobre el proceso de convertirse en papás: “Ya hay clases de lactancia, primeros auxilios, parto, e incluso espacios como terapia de pareja o familiar, que pueden ser de gran ayuda para incentivar diálogos beneficiosos que contribuyen a la llegada del bebé”.

En cuanto a los hermanos mayores, es vital que desde el inicio del embarazo se planifique cómo comunicar la venida del bebé. “Siempre destacando que es un nuevo miembro que llega para hacer crecer la familia y no para reemplazar a nadie”, puntualiza Sucre.

Hablar abiertamente con ellos sobre el proceso puede marcar una gran diferencia. “Explicarles lo que implican los primeros meses de un recién nacido, cuándo podrán jugar con él o cómo cambiará la rutina, siempre acompañado de frases positivas y un lenguaje amoroso, evita generar presión, culpa o rechazo”, concluye la psicóloga.

Cambios emocionales de los nuevos padres

- Aceptar que la vida tal como la conocían cambiará por completo, ya que las prioridades y responsabilidades se reorganizan.
- Definir un estilo de crianza propio y afrontar juntos los retos y dificultades que conlleva la paternidad y maternidad.
- Reconocer su papel indispensable en el bienestar y desarrollo del bebé.
- Sentirse desorientados como pareja al enfocar toda su atención en los hijos, lo que puede afectar la relación.



Cómo promover un lenguaje amoroso con los nuevos hermanos

No decir	Sí decir
"Podrás hacerte cargo de cuidarlo"	"Aquí estaremos para cuidar de ambos"
"Debes ser su modelo a seguir"	"Tu única tarea es divertirte y ser un niño"
"Es tu obligación cuidarlo o velar por él"	"Es válido como te sientes, puedes contarnos lo que piensas de esta situación y no significa que no quieras a tu hermano/a, estamos para entenderte"
"Tienes que entender que es chiquito y nos necesita más"	"Papá y mamá siempre estaremos para ustedes"

LA EXPERTA
responde



MARÍA BELÉN SUCRE
PSICÓLOGA Y MÁSTER
EN TERAPIAS CONTEXTUALES

Mi nueva familia

"Nos preparamos con mucha comunicación. Desde el embarazo, hablamos de nuestros miedos, inseguridades y expectativas, conscientes de que nuestra vida iba a cambiar. Sin embargo, a pesar de todas estas conversaciones, la realidad nos sorprendió cuando enfrentamos situaciones nuevas y desafiantes, como el sueño, la lactancia y la vida en pareja, todo lo que ya les he contado antes. Durante el embarazo también involucramos al hijo de mi esposo con amor y ternura. Junto con su mamá y los miembros de su familia, hicimos todo lo posible por reafirmarle lo importante que es para nosotros, manteniéndonos siempre constantes en nuestra relación con él", cuenta María Belén Sucre sobre su propia experiencia al convertirse en madre y formar una familia.

"Hoy, con Santi de 9 meses, puedo decir que nos sentimos más sólidos como familia y como pareja. Ha sido un proceso de constancia, de atreverse a hablar de temas incómodos, ceder de manera saludable, escuchar y proponer soluciones. Esta etapa ha sido de gran crecimiento, y hemos fortalecido aún más nuestros lazos como familia. Pero no quiero generar una imagen irreal de mi vida. Soy humana, igual que los lectores, y también enfrenté momentos muy difíciles. Lo que puedo decir es que todo pasa, y realmente los hijos crecen sin que apenas nos demos cuenta. Por eso, ahora intento conectarme con el presente y disfrutarlo al máximo".

Un futuro superhermano:

- Ayuda a elegir los colores para el cuarto de su hermanito.
- Colabora en preparar y organizar la habitación para la llegada del bebé.
- Elige un juguete especial o alguna prenda que desee compartir.
- Participa en los ecos o ultrasonidos para involucrarse desde temprano.
- Estimula el vínculo con el bebé conversando con él desde la panza.
- Escribe cartas o realiza dibujos para su hermanito, fomentando desde ya una conexión especial.

Cómo integrar a las personas mayores en dinámicas familiares





El cuidado de las personas mayores es un aspecto fundamental en la vida familiar, especialmente cuando el envejecimiento conlleva ciertas limitaciones físicas o cognitivas. Sin embargo, más allá de la atención médica, la inclusión de los adultos mayores en las actividades diarias fortalece el vínculo afectivo y mejora su calidad de vida. Dos especialistas en gerontología y psicología familiar nos brindan pautas clave sobre cómo lograrlo.

La Dra. Verónica Molina, gerontóloga y especialista en cuidado del adulto mayor, enfatiza la importancia de mantener a los adultos mayores activos en el núcleo familiar. “La participación no debe limitarse a tareas menores, sino incluirlos en actividades que les hagan sentir útiles. Ayudar a preparar una comida, participar en juegos de mesa o simplemente dar una caminata en familia son pequeños gestos que hacen una gran diferencia”, explica.

Molina añade que uno de los mayores retos es romper con la idea de que las personas mayores solo necesitan descanso. “El envejecimiento activo es clave. Si se les margina de la rutina familiar, se genera un sentimiento de soledad y abandono, lo que puede acelerar problemas como la depresión o el deterioro cognitivo”.

Por su parte, la psicóloga Andrea Sánchez resalta la necesidad de establecer una comunicación fluida y respetuosa con los mayores. “Incluirlos en las decisiones familiares, aunque sean menores, les proporciona un sentido de pertenencia y reconocimiento. Preguntarles su opinión en la organización de eventos familiares o permitirles compartir sus experiencias es una forma de valorarlos”, comenta.

Sánchez también recomienda evitar tratar a los adultos mayores de forma infantil. “Aunque a veces las limitaciones físicas puedan requerir ayuda, es esencial tratarlos con dignidad. El exceso de sobreprotección puede ser tan perjudicial como la indiferencia”.



Consejos prácticos:

- 1 DELEGAR PEQUEÑAS RESPONSABILIDADES:** Involucrarlos en la preparación de alimentos, jardinería o cuidado de las mascotas.
- 2 PROMOVER EL EJERCICIO CONJUNTO:** Salir a caminar, practicar yoga o hacer ejercicios de estiramiento en familia.
- 3 CREAR MOMENTOS DE DIÁLOGO:** Escuchar sus historias y permitirles compartir sus experiencias fortalece el lazo intergeneracional.
- 4 FOMENTAR LA INTERACCIÓN SOCIAL:** Invitar a los amigos o vecinos de la misma edad para compartir actividades recreativas o simplemente conversar.

Incluirlos en la dinámica del hogar

es una tarea que no solo mejora su bienestar, sino que también enriquece la vida familiar, creando un entorno inclusivo y afectuoso para todos sus miembros.

Importancia del ahorro

En un contexto económico lleno de incertidumbres, el ahorro familiar se ha convertido en una necesidad vital. A pesar de que muchos hogares enfrentan gastos diarios difíciles de reducir, establecer una cultura del ahorro puede marcar la diferencia a largo plazo. Conmemorando el Día Mundial del Ahorro, que se celebra cada 31 de octubre, se busca generar conciencia sobre la importancia de este hábito esencial en la economía familiar y personal.

La importancia del ahorro en el hogar

El economista Juan Carlos González, especialista en finanzas personales, resalta la importancia del ahorro como un pilar de seguridad para

en la familia

las familias. “El ahorro es esencial para enfrentar imprevistos, como gastos médicos o reparaciones de emergencia en el hogar. Además, permite a las familias planificar para metas más grandes, como la educación de los hijos o la compra de una vivienda”, afirma González.

Según el experto, el ahorro familiar no solo mejora la estabilidad económica, sino también la tranquilidad mental. “La sensación de estar preparados financieramente para lo inesperado reduce el estrés y mejora la calidad de vida”, añade.



PR

Garantía



Protege tus electrodomésticos hoy

Beneficios

Recibes protección por el doble del tiempo de la garantía de fábrica. Durante el primer año tus compras quedan protegidas contra:

- Robo y/o asaltos con violencia*
- Caídas y/o golpes accidentales
- Daños accidentales causados por agua
- Otros daños accidentales

Tu producto será asegurado al Precio de Venta al Público (PVP) sin descuentos

*No aplica en ciertas categorías
Las puedes revisar en nuestra página web

MAYOR INFORMACIÓN

www.vida360.com

Con el respaldo de

Latina
SEGUROS

CREDI Tío



¿Cómo iniciar el hábito del ahorro?

Para muchas familias, el reto está en cómo comenzar a ahorrar cuando los ingresos parecen estar comprometidos. Laura Paredes, asesora en educación financiera, ofrece varias recomendaciones para iniciar este proceso:

- 1 **CREAR UN PRESUPUESTO FAMILIAR:** "Es fundamental llevar un control detallado de los ingresos y egresos de la familia", explica Paredes. "Al tener claridad sobre cuánto se gasta y en qué, es más fácil identificar áreas donde se puede recortar o ajustar para empezar a ahorrar".
- 2 **DEFINIR METAS CLARAS:** Establecer metas de ahorro concretas, como ahorrar para un fondo de emergencia o unas vacaciones familiares, motiva a mantener el hábito. "Es importante fijar objetivos que sean alcanzables y que involucren a todos los miembros de la familia", destaca la asesora.
- 3 **AUTOMATIZAR EL AHORRO:** Una estrategia recomendada por Paredes es automatizar una parte de los ingresos hacia una cuenta de ahorro. "Si apartas un porcentaje de tu salario al momento de recibirlo, evitas la tentación de gastarlo y comienzas a crear un colchón financiero sin darte cuenta", comenta.

Un **2024** lleno de **COLOR y SABOR**



¡A mí **Gelhada** o nada!



SÍGUENOS EN @gelhada



Consejos prácticos para ahorrar en casa

- 1 **GASTOS PEQUEÑOS, AHORROS GRANDES:** Juan Carlos González menciona que reducir gastos cotidianos aparentemente insignificantes puede generar un ahorro considerable. "Pequeñas decisiones, como llevar comida al trabajo o usar menos energía en casa, pueden sumar grandes cantidades al final del mes", afirma.
- 2 **AHORRAR EN COMPRAS FAMILIARES:** Laura Paredes sugiere hacer una lista de compras antes de ir al supermercado y evitar productos que no sean esenciales. Además, recomienda comparar precios y aprovechar descuentos para maximizar los recursos.
- 3 **ENSEÑAR A LOS HIJOS SOBRE EL VALOR DEL DINERO:** Involucrar a los más pequeños en la cultura del ahorro familiar no solo les da un sentido de responsabilidad, sino que también forma un hábito que los beneficiará en el futuro. "Desde pequeños pueden aprender el valor de ahorrar, ya sea guardando una parte de su mesada o participando en decisiones familiares sobre compras", señala Paredes.

Día Mundial del Ahorro: oportunidad para reflexionar

Esta fecha, que nació en 1924 durante el Primer Congreso Internacional de Ahorro en Milán, sigue siendo relevante en la actualidad, sobre todo en tiempos de desafíos económicos. "Es un momento perfecto para que las familias revisen sus hábitos de consumo y planteen nuevas estrategias de ahorro", indica Paredes.





Calidad
que
sostiene
tu
hogar
con
mucho
amor

 **TEXTILES
MAR Y SOL**

LAS MEJORES TOALLAS Y LIMPIONES



Frío o caliente, el café se bebe a toda hora

Esta popular bebida se puede servir en cualquier momento del día y acompañar con alimentos como pan, bizcochos o incluso platos típicos, como bolón, humitas, encebollado, entre otros.

Además de ser una bebida cautivadora, de aroma inigualable y sabor inconfundible, es un elemento que congrega a comunidades a nivel mundial. Cada 1 de octubre se celebra la importancia del café como símbolo cultural y tradicional que se sirve en las mesas de millones de hogares de todo el planeta.

El origen de su celebración se remonta hasta hace apenas nueve años, en el 2015, cuando exactamente el primero de octubre la Organización Internacional del Café (ICO, por sus siglas en inglés) definió tener como principio apoyar a millones de caficultores cuyo sustento depende del cultivo de este grano. Desde entonces, cada inicio del décimo mes del año, los 77 miembros pertenecientes a la ICO conmemoran su día.

Consumo de café en Ecuador

Según datos de la Asociación Nacional Ecuatoriana de Café (Anecafé), en Ecuador se consume 1 kg per cápita (o por persona). De esto, el 70 % es café instantáneo, y el 30 % restante, café tostado y molido, explica Jo-

seph Massoud, presidente de la organización.

Ecuador consume café arábica y robusta. “El café arábica se consume principalmente como café tostado y molido, mientras que el café robusta como café instantáneo”, explica Massoud.

"Es ideal tomar

TRES TAZAS DE CAFÉ AL DÍA: EN LA MAÑANA, DOS TAZAS ALREDEDOR DEL DESAYUNO; Y AL MEDIODÍA, DESPUÉS DEL ALMUERZO”.

Joseph Massoud

Presidente de la Asociación Nacional Ecuatoriana de Café (Anecafé)

Café ecuatoriano, un ejemplo de calidad superior

Este año, en la ciudad de Loja se llevó a cabo Taza de Excelencia (COE, por sus siglas en inglés), una competencia que tuvo como objetivo abrir una puerta a las variedades de café del Ecuador hacia el mundo.

“Loja es la provincia del Ecuador que más café especial produce, entendiéndose especial como de alta calidad. El café de excelencia incluso supera al especial, convirtiéndose en café de especialidad; es decir, en un rango de 1 a 100 logran los 87 puntos o más. Cuando superan los 90 puntos se consideran cafés especiales”, explica Ena Escobar Galletti, presidenta de la Asociación de Cafés Especiales del Ecuador (Acede).

Para la organización, nuestro país se ha consolidado como una figura destacada en el mundo del café desde su participación en Taza de Excelencia a partir de 2021.



En Ecuador, así acompaña el café nuestras comidas

Desde el desayuno hasta la cena o para acompañar las largas jornadas de estudio o trabajo... Frío o caliente, el café es el compañero predilecto de muchos ecuatorianos.

Empezando por la mañana, el café puede ser incluso consumido con platos típicos, como bolón, tigrillo, hayacas, humitas, empanadas, muchines o con una amplia variedad de tortillas. ¡Las opciones son muchas! Durante el almuerzo, hay quienes lo prefieren con un buen plato de pescado frito con patacones o luego de haber degustado un plato fuerte de mariscos.

También hay quienes lo consumen solo, como compañero de esas intensas jornadas de trabajo y estudio.

Y, por supuesto, también hay quienes lo acompañan con bizcochos, tortas o con una diversidad de postres. O los que lo prefieren degustar en estado líquido, con presentaciones como café helado o *milkshake*.



DESLACTOSADA



FORTIFICADA CON
VITAMINAS

A&D



**CALCIO
25%**



**99.9%
LIBRE DE LACTOSA**



**UHT
ULTRA
PASTEURIZADA**

Recetas caseras y deliciosas

Además de la bebida, existe una amplia variedad de recetas que se pueden elaborar con este grano como ingrediente principal.



Brownie de moka

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ¼ de cucharadita de sal
- 6 cucharadas de gránulos de café Ta' Riko
- 1 taza de agua
- ½ taza de mantequilla
- 1 taza de pedacitos de chocolate
- 3 huevos grandes
- 2 cucharadas de azúcar en polvo

Preparación:

Precalentamos el horno a 350 °F o 180 °C y engrasamos un molde para hornear con aceite de oliva o de coco.
Mezclamos la harina, el polvo para hornear y la sal en un tazón pequeño.
Mezclamos con los gránulos de café Ta' Riko y el agua en una olla. Revolvemos hasta que el café se desintegre y agregamos el azúcar o endulzante, al igual que la mantequilla.
Cocinamos a fuego medio, mezclando hasta que todo hierva.
Retiramos del fuego y agregamos los trocitos de chocolate hasta que esté suave.
Agregamos, uno por uno, los huevos y batimos bien. Añadimos la mezcla de harina y vertemos en un molde para hornear.
Horneamos de 30 a 35 minutos.
Enfriamos todo en el molde sobre una rejilla.
Y finalmente cortamos en cuadritos, espolvoreamos y listo. ¡Buen provecho!



Ingredientes:

- 1 taza de hielo
- ¼ de taza de leche semidescremada evaporada
- 1 cucharada de café Ta' Riko
- 1 cucharada de leche condensada

Preparación:

Integramos los ingredientes licuando el hielo con la leche semidescremada evaporada, el café Ta' Riko y la leche condensada.
¡Servimos y disfrutamos! ¡Es así de sencillo!

Frapé



Ingredientes:

- 400 gramos de queso crema
- 20 gramos o una cucharada de café Ta' Riko
- 500 gramos de crema de leche
- 500 gramos de galletas
- 4 huevos
- 200 gramos de azúcar

Preparación:

Batimos la crema de leche con el queso crema y añadimos las yemas de los cuatro huevos.
Agregamos azúcar y batimos hasta lograr una mezcla homogénea.
Colocamos en la base del recipiente las galletas dulces humedecidas con el café Ta' Riko.
Intercalamos galletas con crema y enfriamos.
Servimos y disfrutamos.

Tiramisú



®



TÓMATE LA VIDA :) MÁS LIGERA.



NUEVA

BEBIDA DE ALMENDRA



VITAMINA
A Y D3

CONTIENE
CALCIO

70
kcal
por porción
de 240ml

30
kcal

Otro producto Alimec.

Huevo: un alimento completo, delicioso y asequible

Cada segundo viernes de octubre se celebra a nivel mundial la importancia de este alimento, que proporciona múltiples beneficios a nuestra salud.

Es considerado una proteína de alta calidad por excelencia. Las propiedades nutricionales que aporta a la salud del ser humano son numerosas. El huevo cuenta con una amplia variedad de beneficios que lo catapultan como uno de los alimentos predilectos y casi imprescindibles en muchos tipos de dieta.

¿Por qué se celebra en octubre?

Su conmemoración se origina en Viena (Austria), en 1996, cuando simplemente se decidió celebrar el valor y beneficios que

Un huevo contiene

aproximadamente
77 calorías, con 6-7
gramos de proteína
de calidad y 5
gramos de grasa.



aporta el consumo de esta proteína el segundo viernes del décimo mes del año. Desde entonces, muchas organizaciones y personalidades relacionadas con la salud celebran las propiedades no solo nutricionales de este alimento, sino también económicas para la sociedad.

Para la nutricionista Gabriela Cucalón, los huevos no son simplemente una fuente de proteína magra de alta calidad. Además de ser macronutriente, presenta otras propiedades, como vitaminas, minerales y antioxidantes. También son asequibles y fáciles de preparar.

El mito de la clara y la yema

Para la experta, además de los beneficios antes mencionados, a los huevos también se los puede clasificar como un tipo de grasa buena por las propiedades que tiene la yema.

En promedio, un huevo contiene alrededor de 200 mg de colesterol. El colesterol se concentra en la yema. Por lo tanto, algunas personas comen solo claras de huevo para reducir su ingesta de colesterol y, al mismo tiempo, obtener una buena fuente de proteína magra.

Pero... ¿es cierta la creencia de que debemos comer solo la clara y limitar el consumo de la yema?

La experta desmiente esta teoría e incluso considera que la yema es la que más nutrientes contiene.

"Esta presenta vitamina B12 (cobalamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina A, vitamina B5 (ácido pantoténico), selenio, calcio, hierro, potasio, zinc, manganeso, vitamina E, ácido fólico. Son muy ricos en antioxidantes, como la luteína y la zeaxantina, que ayudan a la salud visual. La yema también es la parte del huevo que está repleta de hierro, vitamina D, carotenoides y más", explica Cucalón.

Para ella, actualmente no existe mucha evidencia que respalde el consumo exclusivo de claras de huevo en personas que se definen como saludables. "De hecho, al evitar la yema, es posible que se estén perdiendo muchos de los beneficios para la salud que ofrecen los huevos", añade.



Beneficios generales de los huevos

- Son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Mejoran algunos biomarcadores de las enfermedades cardíacas, como los niveles sanguíneos de interleucina-6 y proteína C reactiva.
- Se pueden preparar de muchas formas diferentes, como tortillas, revueltos, fritos e incluso repletos de verduras. También se pueden hervir, revolver, saltar o escalfar.

Entonces, ¿cuántos huevos deberíamos comer al día y por qué?

La experta cree que, para responder esa pregunta, dependerá de varios factores:

- Genética: los antecedentes familiares, la forma de preparación de los huevos, la dieta general e incluso el lugar donde vive podrían influir en la cantidad de huevos que puede comer de manera segura al día.

- La cantidad de colesterol total proveniente de los alimentos: si la dieta es relativamente baja en colesterol, es posible que haya más espacio en ella para los huevos.

Para un adulto saludable con niveles normales de colesterol y sin factores de riesgo de enfermedad cardíaca, algunas investigaciones sugieren que uno o dos huevos al día pueden ser seguros. "Según la cantidad de colesterol adicional que haya en la dieta del individuo. Si ya tiene el colesterol alto u otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca, puede ser mejor no comer más de cuatro o cinco huevos por semana", indica la nutricionista.

Recetas sencillas

Con los huevos Ta' Riko, de Tía, puedes poner a volar la imaginación con recetas simples, deliciosas y nutritivas. Aquí te dejamos tres ejemplos para que pongas en práctica.



Quiche de vegetales

Ingredientes:

- 1 cda. de aceite
- ½ cebolla picada
- 1 taza de espárragos picados
- 1 taza de champiñones
- 6 huevos grandes
- ½ taza de leche (descremada, de coco o almendras)
- 1 tomate en rodajas
- 1 cda. de tomillo
- ½ cda. de romero
- Sal y pimienta

Preparación:

Calentamos el horno a 350 °F o 180 °C y engrasamos un molde con aceite de oliva o de coco. Calentamos un sartén, agregamos el aceite y los vegetales. Los salteamos y los retiramos del fuego. En un tazón mezclamos los huevos y la leche; agregamos los condimentos. Agregamos los vegetales a la mezcla del huevo, colocamos en el molde y metemos al horno. Cocinamos entre 35 y 40 minutos



Ingredientes:

- 1 tostada de pan integral
- 1 rodaja de 20 g de queso fresco
- 2 huevos
- ¼ de taza de espinaca
- 2 champiñones
- ½ tomate
- 2 cdas. de agua

Preparación:

Pre calentamos el horno a 180 °C. Engrasamos un molde con aceite de coco. En un tazón mezclamos el huevo con el agua. Agregamos espinaca, tomate y hongos. Colocamos la mezcla en el molde y agregamos queso bajo en grasa rallado. Cocinamos de 15 a 20 minutos.

Huevos al horno



Ingredientes:

- 1 tortilla integral
- 2 huevos
- ½ de cdas. de agua
- Sal y pimienta
- ½ tomate picado
- 1 puñado de hojas de espinaca

Preparación:

Batimos los huevos con el agua. Cocinamos el huevo y luego colocamos en la tortilla el huevo, tomate y espinaca. Enrollamos y disfrutamos.

Wrap para el desayuno

CALIDAD DESDE 1887

Isabel



Tu forma de querer

**LOMITOS ENTEROS
EN ACEITE DE GIRASOL**

**SARDINAS RICAS
EN SALSA DE TOMATE**



Descubre sanas y
deliciosas recetas

  @atunisabelecuador

Salud mental, esencial para la vida

Hay que eliminar los prejuicios de ir al psicólogo, pues este profesional nos ayudará a adquirir nuevas habilidades y recursos personales para enfrentar los retos propios del día a día.

La salud mental es un aspecto crucial de nuestras vidas que merece la misma atención y cuidado que la salud física. “Debemos acudir al psicólogo incluso cuando no parezca que existe una queja o dolencia psicológica. Además de solventar inquietudes o quejas, ir al psicólogo también representa la voluntad de adquirir nuevas habilidades y recursos personales para poder enfrentar los retos propios de la vida, mejorar las relaciones personales, familiares e intrapersonales”, enfatiza el Dr. Álvaro Lucero Carrera, médico neuropsicólogo clínico Msc.

Tanto el psicólogo como el psiquiatra siempre deben ser vistos como profesionales altamente confiables y capacitados para ofrecer sugerencias ante posibles conflictos. “En el caso del médico psiquiatra será el encargado de ofrecer tratamiento psicofarmacológico y acompañar al paciente durante su enfermedad. La relación entre médico y paciente debe ser cordial, guardando siempre el secreto médico. Un buen profesional en salud mental no emite juicio alguno sobre las circunstancias del paciente”, aclara el coordinador médico del Hospital de Neurociencias Virgen de Fátima.

El principal beneficio de ir al psicólogo es mejorar la calidad de vida del individuo, explica el especialista, volviéndolo capaz de mante-

ner relaciones sociales, laborales y familiares de manera fructífera. Es decir, llevar una vida plena afrontando de la mejor manera posible las situaciones cotidianas.

“Mi recomendación para una persona sin un diagnóstico psiquiátrico previo es acudir al menos dos veces al año, puesto que vivimos en tiempos en los que el estrés es cada vez más mayor. En el caso de pacientes con diagnósticos establecidos, la visita al psicólogo debe ser guiada por el psiquiatra y la frecuencia irá ajustada a cada necesidad”, dice el doctor Lucero.

¿Todavía existe el prejuicio de no querer ir al psicólogo? “Ciertamente, es algo que se mantiene en generaciones pasadas. Es extraño ver a una persona que pasa los 40 años buscando

El Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra cada 10 de octubre, es promovido por la Federación Mundial de la Salud Mental y cuenta con el respaldo de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La fecha representa un compromiso global para crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y defenderla como un derecho humano universal.

atención en salud mental voluntariamente. Afortunadamente, las generaciones actuales están en mayor contacto y acceso a la información. Eliminar esos prejuicios sigue siendo parte del esfuerzo que hacemos psiquiatras y psicólogos”, responde el especialista.

“Todas las emociones,

SENTIMIENTOS Y EXPERIENCIAS DE VIDA QUE CONSTITUYEN EL COMPONENTE PSICOLÓGICO INFLUYEN DIRECTAMENTE SOBRE EL ESTADO DE SALUD, POR ESO ES NECESARIO MANTENERSE EQUILIBRADO Y SALUDABLE, NO SOLO A NIVEL FÍSICO SINO A NIVEL MENTAL”.

Dr. Álvaro Lucero Carrera
Médico neuropsicólogo clínico Msc.



Tips para una buena salud mental

La mejor estrategia siempre será la prevención, por tanto, la salud mental debe fomentarse incluso si damos por hecho sentirnos bien. Mantener un estilo de vida apropiado, una buena alimentación, buenas rutinas de sueño y descanso, practicar deportes y ocio, además de procurar mantener buenas relaciones sociales son las recomendaciones del médico.

Información, herramienta poderosa



En el caso de los niños y adolescentes, la educación es una herramienta poderosa. "Empoderarlos de información útil y ajustada a las realidades propias del pequeño ofrece un gran papel protector para trastornos mentales por consumo de alcohol y otras sustancias, por ejemplo. Mantener un hogar con un ambiente armónico con presencia y disponibilidad de los padres o cuidadores, en donde los niños puedan desarrollarse, con acceso a las necesidades básicas. Desde luego las políticas públicas influyen considerablemente en el desarrollo de estas estrategias", manifiesta Lucero. Revela que históricamente las mujeres han tomado la iniciativa en buscar atención en salud mental. "Sin embargo, debido a los fenómenos socioeconómicos que atravesamos a nivel mundial y local, las cifras están emparejándose con respecto a los hombres. La cantidad de menores de edad también ha subido considerablemente", concluye.



La mejor relación CALIDAD/PRECIO

Ofrecemos soluciones duraderas y seguras en la cocción de alimentos con artículos a base de aluminio hechos en Ecuador.



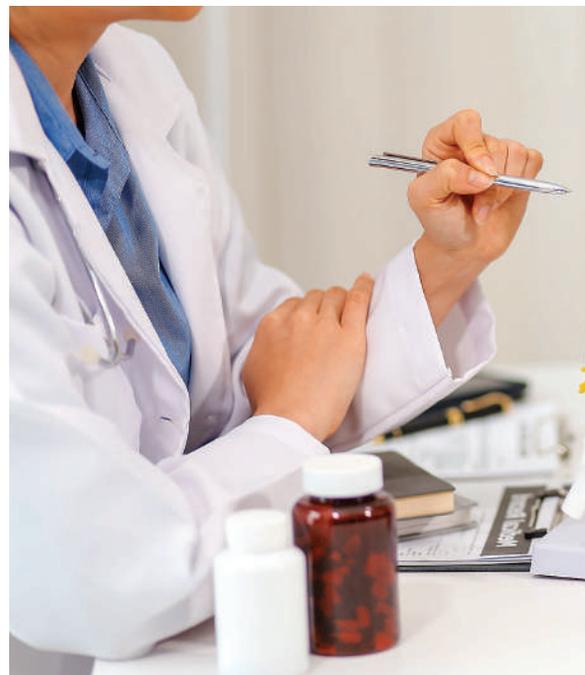
[f /IndalumEcuador](https://www.facebook.com/IndalumEcuador) [i indalum.ec](https://www.instagram.com/indalum.ec)

www.indalum.com



Osteoporosis: enfermedad silenciosa

Se estima que más de 200 millones de personas en todo el mundo padecen esta condición. Pruebas como la densitometría ósea han sido claves en la mejora de la calidad de vida de los pacientes.



PR

Mayik

DESCUBRE UNA
NUEVA TECNOLOGÍA
DE LAVADO

NUEVAS PRESENTACIONES:



PARA USO EN MÁQUINA
O LAVADO A MANO.



Elimina las manchas difíciles y contiene fórmula de oxígeno activo.



Atraen y eliminan el tinte suelto. No contiene cloro.



Detergente, quitamanchas y abrillantador.





Cada 20 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Osteoporosis, una oportunidad para crear conciencia sobre esta afección que afecta a millones de personas en todo el mundo, principalmente a mujeres mayores de 50 años. La osteoporosis es una enfermedad que reduce la densidad y calidad de los huesos, haciéndolos frágiles y susceptibles a fracturas, incluso con un mínimo esfuerzo. Según la Fundación Internacional de Osteoporosis (IOF), se estima que una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura osteoporótica.

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es conocida como la "enfermedad silenciosa" porque avanza sin síntomas evidentes hasta que ocurre una fractura, comúnmente en la cadera, muñeca o columna vertebral. A medida que el cuerpo envejece, los huesos pierden más tejido del que son capaces de regenerar, lo que los debilita.

El Dr. Juan José Peralta, especialista en reumatología, explica que la osteoporosis se diagnostica a través de una prueba de densidad ósea, también conocida como densitometría ósea, que mide la cantidad de mineral presente en los huesos. "Es importante que personas en riesgo, como mujeres posmenopáusicas o personas con antecedentes familiares, se realicen esta prueba de manera regular", subraya.

UMCO®

El mejor producto al mejor precio innovando siempre para ti

Elegantes colores que combinan con tu cocina

Aluminio reforzado

Antiadherente resistente a 50.000 lavadas

Productos que cuidan tu salud y tus alimentos



Prevención: la clave está en los hábitos saludables

La prevención es la mejor defensa contra la osteoporosis, y esta debe iniciarse desde una edad temprana. Una dieta rica en calcio y vitamina D, junto con la actividad física regular, son esenciales para mantener fuertes los huesos. El Dr. Ricardo Gómez, endocrinólogo, destaca que “el consumo adecuado de calcio, que se encuentra en productos lácteos, vegetales de hoja verde y suplementos, es crucial. La vitamina D, que facilita la absorción del calcio, se obtiene de la exposición al sol y de algunos alimentos, como el pescado graso”.



Asimismo, el ejercicio regular, como caminar, levantar pesas o practicar yoga, no solo fortalece los músculos, sino también los huesos. “Es importante evitar el consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo, ya que estos hábitos aceleran la pérdida de masa ósea”, añade el Dr. Gómez.

Tratamiento para la osteoporosis

Si bien no existe una cura definitiva para la osteoporosis, hay tratamientos que pueden frenar su avance y reducir el riesgo de fracturas. Los bifosfonatos, el tratamiento farmacológico más común, ayudan a preservar la densidad ósea. También existen medicamentos, como el denosumab y el teriparatida, que estimulan la formación de hueso. “En casos avanzados, los pacientes pueden requerir la ayuda de terapias hormonales, especialmente en mujeres posmenopáusicas”, menciona el Dr. Peralta. El seguimiento médico regular es fundamental para monitorear la efectividad del tratamiento y ajustar las dosis o tipos de medicamentos según sea necesario.



TE TRAEMOS EL NUEVO

ELEMENTS

Trial

ROMERO



- ESTIMULA EL CRECIMIENTO
- FORTALECE LAS RAÍCES
- PREVIENE LA CASPA
- SUAVIZA Y DA BRILLO

Cortinas, más que un elemento decorativo

No solo evitan que ingrese la luz a las habitaciones sino que dan privacidad y estilo en el hogar. Aquí te damos algunos tips para saber escogerlas.

“**A** sí como un nuevo corte de pelo revive a una mujer, solo hay una cosa que puede darle un *look* distinto a una habitación: unas cortinas nuevas”, decía la estadounidense Dorothy Draper, quien fue la gran pionera del diseño de interiores.

Y es que las cortinas son más que un simple elemento decorativo, dan personalidad a los espacios haciéndolos lucir espectaculares. Al escogerlas, los expertos recomiendan tener en cuenta el color de las paredes, los muebles y otros elementos en la habitación, como alguna lámpara o adornos, para obtener una gran combinación de tonos.

Las cortinas lisas y en tonos claros son más atemporales, es decir, que nunca pasan de moda y suelen crear una sensación de mayor amplitud en los espacios, mientras que las estampadas o tonos fuertes aportan carácter y pueden ser protagonistas en la



decoración. Todo dependerá de lo quieras reflejar.

La barra es uno de los soportes más utilizados y menos complicados para instalar una cortina de tela, pues no necesita de ningún mecanismo complementario para poder abrir y cerrar con facilidad los tejidos.

Para crear una sensación de mayor amplitud, se deben colocar las cortinas más arriba de donde comienza la ventana o puerta. Y sobre su largo, especialistas tienen diversos criterios: unos opinan que deben ir al ras del piso o al término del marco de la ventana, mientras que otros sugieren que sean más largas para crear también la sensación de mayor amplitud en los espacios.

Excelente producto a buen precio

Con su marca Home Club, Almacenes Tía ofrece diseños de cortinas en tela tipo *jacquard* y satinada con sutiles toques de transparencia. Pero, ¿qué es el *jackard*? Es una tela lisa y suave, muy resistente y duradera, que no se arruga con facilidad. "La estrategia es mantener una relación entre la calidad y el precio que ofrecemos; nuestros productos tienen precios competitivos con el mercado", explica Bianca Freire, del Departamento Comercial de Hogar de Tía.

Cortina Home Club Jacquard
Medidas: 132 cm x 213 cm
\$15,99

Cortina Home Club Satinadas
Medidas: 135 cm x 228 cm
\$15,99



*Precios pueden variar



EL AMIGO QUE SIEMPRE



Y TE DA UNA MANO CON BENEFICIOS ÚNICOS:



Paga tus facturas con tus puntos más



Acumula puntos en tus compras



Ofertas y canjes exclusivas



Accede a crédito directo CREDI Tía

SÉ PARTE DEL CLUB ESCANEANDO ESTE CÓDIGO

O INGRESA A
WWW.CLUBMAS.COM.EC

'Crecimiento compartido' es el pódcast de Almacenes Tía

Este espacio está dedicado a promover los productos nacionales mientras conocemos más sobre sus procesos de producción. ¡A consumir lo nuestro!



Pablo Mantilla, gerente de Ventas Canal Moderno de Rey Lácteos, junto a la presentadora Gabriela Castro.

El pódcast 'Crecimiento compartido' es un programa innovador de Almacenes Tía, diseñado para fomentar el desarrollo de pequeños, medianas y grandes empresas, con énfasis en aquellos que se encuentran en la base de la pirámide económica.

A través de esta iniciativa, Tía busca generar un impacto positivo en la economía local y promover el consumo de productos nacio-

nales, además de conocer un poco más sobre su proceso de producción, transformaciones e innovaciones.

¿Cómo nació la idea? "Nació como un compromiso con el desarrollo. Al trabajar mano a mano con empresas de todos los tamaños, impulsamos la economía nacional y fortalecemos nuestras comunidades. Cada producto cuenta una historia y refleja el talento de nuestros emprendedores", responde Gabriela

Castro, relacionista pública de Almacenes Tía, quien es la presentadora del espacio.

Hasta el momento están disponibles siete programas, que duran entre 10 y 20 minutos, donde un directivo de la marca es entrevistado para conocer detalles que de seguro los consumidores quieren saber. Se los puede ver en la cuenta de YouTube de Almacenes Tía (Tía TV) y cada mes se sube un nuevo episodio.

Los siete primeros invitados:

PROGRAMA N.º 1

Alejandra Saavedra, gerenta de Marketing de D'Mujeres.

PROGRAMA N.º 2

Sara Mancero, jefa de la Categoría de Indulgentes de ToniCorp.

PROGRAMA N.º 3

María Soledad Endara, jefa de Innovación y Proyectos de Laboratorios Biotanicals.

PROGRAMA N.º 4

Pablo Mantilla, gerente de Ventas Canal Moderno de Rey Lácteos.

PROGRAMA N.º 5

Lizbeth Pérez, gerenta general de Maquita.

PROGRAMA N.º 6

Estefanía Gómez Jurado, gerenta de Marketing de Alpina Ecuador.

PROGRAMA N.º 7

Viviana Valdivieso, vicepresidenta de Marketing y Comunicación de Nestlé Ecuador.



Viviana Valdivieso, vicepresidenta de Marketing y Comunicación de Nestlé Ecuador, habló sobre las innovaciones de sus productos.

Ingresa a <https://www.youtube.com/@AlmacenesTIASA/videos> para ver los programas y conocer más de los productos ecuatorianos que consumes en tu hogar.



Estamos presentes,
en cada momento de tu vida.

Goldery[®]
ES MÁS FÁCIL

- Film de Alimentos
- Envases de Aluminio
- Envases Descartables
- Cubiertos Desechables
- Sorbetes de Papel
- Platos y Vasos Descartables

Karatecas ecuatorianos que dejan en alto al país



En 2024, nuestro país ha obtenido importantes resultados en competiciones oficiales, con representantes que van por más gloria en próximos torneos.

Originado inicialmente como un arte marcial de raíces chinas, el karate es una disciplina que desde hace muchos años logró popularizarse y extenderse, primero, por todo el continente asiático (especialmente Japón, en las islas Ryukyu, hoy en día conocidas como la prefectura de Okinawa) hasta luego llegar a todos los rincones del planeta.

Pero, ¿por qué se celebra cada 25 de octubre a nivel mundial el Día Mundial del Karate? Esta celebración data del año 1936, cuando se dio la reunión de grandes maestros de esta disciplina en Showa Kaikan, Naha y Okinawa, por iniciativa del medio Ryukyu Shinp.

A esta asamblea asistieron los principales maestros de la isla como Chomo Hanashiro, Chotoku Kyan, ambos de Shorin Ryu; Choky Motobu, de Motobu Ryu; Chojun Miyagi, de Goju Ryu; Juhatsu Kyoda, de Toon Ryu, entre tantos otros exponentes, quienes se reunieron con el fin de definir y estructurar con orden y metodología aquello que, en ese entonces, se practicaba simplemente por pasatiempo.

Aprovechando esta cita, todos llegaron a la conclusión unánime de que el karate es un arte que aportaba muchos beneficios, además de la condición física y sabían de su valor para la formación integral de la sociedad. Es por ello que acordaron un nombre definitivo para esta disciplina, Karate-Do.

Hoy en día, este deporte es practicado por más de 50 millones de personas en alrededor de 150 países a nivel mundial.

**Descubre si eres uno de los
favorecidos en:**

**EL
RINCÓN
GANADOR
DE**

The logo for 'Tia' is a red, slanted rectangle with a white border. Inside, the word 'Tia' is written in a bold, red, sans-serif font with a white outline.

ESCANEA ESTE CÓDIGO QR.

Ecuador y el karate

En el último año, diversos atletas han dejado en alto el nombre de nuestro país en esta disciplina, que busca darle mayores alegrías a la nación en nuevas competencias de élite mundial.

A finales de agosto, en Sao Paulo, Brasil, nuestros representantes participaron en el Campeonato Panamericano de Karate. Durante esta competición se realizaron dos modalidades: clasificación a la edición 2025 y el evento como tal.

En la primera, de cinco atletas participantes, cuatro lograron acceder a la próxima clasificatoria, que se desarrollará en Asunción, Paraguay: Xiomara Manrique, Anthony Tamayo, Amy López y César Vallejo.

En paralelo, en la segunda modalidad, Ecuador trajo a casa cuatro medallas de oro, que fueron conseguidas por César Vallejo, Allisson Moncada, Jared Chuchuca y Amy López.

Asimismo, se desarrolló el torneo mundial de kumité (pilar del karate), donde Ecuador, con su equipo femenino, clasificó dentro de los tres primeros lugares del torneo.

¿Qué significa el karate para el instructor?

Intriago lo define como algo lindo, que debe vivirse al 100%. "Más que un arte marcial, es un deporte que enseña disciplina y constancia", indica.

Y, al igual que todo deporte, esta disciplina tiene reglas o preceptos que se llaman Dōjō Kun. Estas explican que todo karateca debe ser correcto y nunca violento.

"Desde pequeñas edades se les va enseñando a los niños a desarrollar su máximo potencial. Es gratificante ver que lo van alcanzando poco a poco", añade el entrenador.

"Estamos muy bien"

POSICIONADOS A NIVEL REGIONAL. EN EL CONTINENTE, ADEMÁS DE VENEZUELA, SOLO NOS SUPERAN POTENCIAS GLOBALES COMO ESTADOS UNIDOS Y BRASIL".

Anthony Intriago Caicedo

Entrenador de la Federación Ecuatoriana de Karate

Guayas reinó en los Juegos Prejuveniles Los Ríos 2024

Una vez más, los guayasenses se quedaron con el primer lugar de la clasificación general en la disciplina de karate, esta vez en los duodécimos Juegos Nacionales Prejuveniles, celebrados del 4 al 6 de septiembre en el cantón Pueblo Viejo, Los Ríos.

Guayas alcanzó 3 medallas de oro, con Odalys Herrera, Gerald Añazco y Katherin Perea; y dos de bronce, con Jasbleidy Llamuca y Jeremías Núñez.

"Las reglas de esta disciplina"

SON MUY BENEFICIOSAS, PUES NOS AYUDAN A LLEVAR UNA VIDA ORDENADA Y A MANEJARNOS BIEN DENTRO DE LA SOCIEDAD. ASIMISMO NOS BRINDAN UNA CONDICIÓN FÍSICA ÓPTIMA. PARA MÍ ES UN DEPORTE COMPLETO"

Anthony Intriago Caicedo

Entrenador de la Federación Ecuatoriana de Karate



CORTESÍA FEDERACIÓN ECUATORIANA DE KARATE.



CORTESÍA ASOCIACIÓN DE KARATE DEL GUAYAS.

Próximos desafíos de los karatecas ecuatorianos

De acuerdo con el entrenador, en octubre participarán en el Campeonato Mundial Juvenil de Karate, que se llevará a cabo en Venecia, Italia. "Estamos bien representados por atletas importantes como el tres veces finalista y campeón panamericano Jared Chuchuca, la medallista de plata Leslie Núñez y el bronce panamericano Marco Narváez", concluye.

Nuevas Paletas Ta'Riko®

¡Pruébalas todas!



Tía extiende 'La Hora Silenciosa' para contribuir con el ahorro de energía eléctrica



El proyecto se inició en octubre del 2022 y consiste en reducir la iluminación al 50 % en los locales de Almacenes Tía a nivel nacional. Es decir, se apaga la radio interna y disminuye el volumen en las cajas registradoras para promover una experiencia segura de compra para las personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Además, cada hora silenciosa representa un ahorro de 6 MWh diarios, equivalente a 180 MWh mensuales. Con esta iniciativa no solo se crean espacios inclusivos sino que también se contribuye al esfuerzo nacional por disminuir el uso de recursos energéticos.

¡Tía sí cumple! Ganadores del sorteo 'Raspagool' recibieron sus premios

Almacenes Tía continúa entregando motos 0 km a los ganadores de su sorteo 'Raspagool'. La dinámica permitió que cada cliente, que realice una compra mayor a \$ 10 en marcas participantes, pueda optar a diferentes premios y beneficios. Esta campaña tuvo a 40 ganadores de motos, que se sortearon a través 1,5 millones de raspaditas entregadas a nivel nacional. Con esta iniciativa, la empresa reafirma su compromiso por recompensar la fidelidad de sus clientes.



Donaciones para damnificados en incendios forestales de Quito



Almacenes Tía, en respuesta a los recientes incendios forestales en Quito, ha entregado kits de alimentos para apoyar a las personas afectadas, reafirmando su compromiso con la comunidad. Esta iniciativa beneficiará a miles de familias y se llevó a cabo en coordinación con autoridades, bancos de alimentos y fundaciones locales. Los kits incluyen snacks, alimentos no perecibles, bebidas hidratantes y artículos de aseo personal. Además, se donaron alimentos para perros y gatos.



3 CEPILLOS DENTALES Trial

POR SOLO \$1.00



*Oferta válida del 26 de septiembre al 28 de octubre o hasta agotar stock. Aplican restricciones.

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA

