Edición Aniversario - Noviembre 2024 - 262.000 ejemplares

# MEJORA TÚ VIDA

## CELEBRAMOS 64 años



**Comprometidos con tu bienestar.**

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA

TÓMATE LA VIDA :)
MÁS LIGERA.

Miraflores
TRADICIÓN DESDE 1947

**NUEVA**

## BEBIDA DE ALMENDRA




**VITAMINA A Y D3**

**CONTIENE CALCIO**

Otro producto Alimec.

# CONTENIDO

## ¡ESTAMOS DE ANIVERSARIO!

Almacenes Tía celebra sus 64 años siendo la cadena de autoservicios con mayor presencia en el país.




4

6 CRECIENDO CON ALMACENES TÍA

10 RADIO MARATÓN PARA CELEBRAR A LO GRANDE

¡A BRINDAR! 16





**Día de los Difuntos:** tradiciones, recuerdos y sabores 12

UNA TABLA DE PIQUEOS PARA DISFRUTAR 20





**Adopción, una oportunidad** de amor para todos 22

**Día Mundial de la Diabetes,** una enfermedad para tener en consideración 26

**Sombra aquí, sombra allá...** ¡Maquíllate! 30

**Indispensables para** el entretenimiento 32

UNA NAVIDAD DE ENSUEÑO 34

*InformaTía* 36






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
EU CONTENT
Tel. 500-8888
Ext. 1621, Guayaquil

**Clasificación de contenidos:**
(P) Publicidad
(O) Opinión
(I) Informativo
(PR) Propaganda




# ¡Estamos de aniversario!

**Almacenes Tía** celebra sus 64 años siendo la cadena de autoservicios con mayor presencia en el país.

Tiendas Industriales Asociadas (Tía S. A.) sigue fortaleciendo su presencia nacional y se consolida como la cadena de autoservicios con mayor presencia en el país.

Con 64 años de historia en el mercado ecuatoriano, la empresa cuenta con 258 locales que aportan al crecimiento de las comunidades, a través de productos y servicios con calidad, variedad y economía.

Ofrece sus productos y servicios en 113 ciudades, ubicadas en 22 provincias, las cuales cumplen con el objetivo de aportar a la prosperidad y desarrollo de sus zonas de influencia. Las tiendas llegan con sus productos



**Su misión**

es crear bienestar para los hogares ecuatorianos, promover el crecimiento de sus colaboradores y crear nuevas plazas de trabajo.

y servicios al corazón de los clientes porque la empresa ha identificado sus necesidades y brindan bienes que requieren las familias ecuatorianas, día a día.

El crecimiento de Tía va al ritmo de la confianza y aceptación de los clientes, quienes encuentran desde alimentos y bebidas hasta vestimenta, muebles, electrodomésticos y cosméticos.

Detrás de una ágil atención al cliente está el plan de negocio de la compañía, que busca el desempeño económico del sector con una propuesta de valor para las personas, mientras contribuye al desarrollo sostenible del Ecuador.

El desarrollo personal y profesional de sus empleados se impulsa en Tía a través de la inclusión, integridad y diversidad, así como de la sustentabilidad y rentabilidad para crecer. Como muestra de este compromiso, en el 2024 se crearon más de 200 nuevas plazas de trabajo.

## Números

**258 locales en 113 ciudades de 22 provincias**

## El Efecto Tía

La riqueza cultural y natural del país está presente en las más de 8.000 personas del equipo que representan a las más de 200.000 visitas diarias a los almacenes y también reflejan la historia de Tía.

Para la empresa, ser del Ecuador significa el compromiso con su desarrollo sostenible; así es como ha surgido El Efecto Tía, que significa crecer y hacer crecer oportunidades para más personas, poner en acción las cadenas de valor regionales, dar oportunidades de crecimiento y desarrollo socioeconómico en el país, además de potenciar el progreso y la prosperidad de las comunidades, mientras se cuida el planeta.

El Efecto Tía se desarrolla en cuatro ejes de impacto que son transversales al negocio:

**1.** Propuesta de valor
**2.** Equipo
**3.** Comunidad
**4.** Planeta




## ¿Por qué se llama Tía?

El nombre de Tía tiene su origen en el idioma checo, en el que existe la palabra *Te-Ta*, que significa 'tía'. Los fundadores de los almacenes en el Ecuador, Federico Deutsch y Kerel Steüer, quisieron que los clientes en el país identificaran a la tienda con esa persona querida y consentidora de la familia.

Por eso que quienes llegan a los almacenes Tía reciben una atención cercana y cálida, lo que también nace porque la empresa promueve los valores que la caracterizan gracias a sus fundadores.

De esta forma se identifica a la marca con la tía que es siempre regalona y que se preocupa por los suyos. Hoy, miles de familias ecuatorianas tienen un Tía cerca de sus casas.

## Abastecimiento garantizado

Tía cuenta con dos grandes centros logísticos que permiten a todas las tiendas estar siempre abastecidas. Se trata del Centro de Distribución Nacional (CDN), en Lomas de Sargentillo (Guayas) y del Centro Regional de Distribución (CRD), en Calacalí (Pichincha).

La planificación de rutas de distribución es una de las principales estrategias de la empresa para optimizar recursos en la logística. Esta planificación se ajusta de acuerdo con el volumen de despacho para mejorar el uso de la unidad de transporte y la cantidad de viajes desde los centros de distribución hacia los 258 puntos de venta a nivel nacional.

Gracias al trabajo de los equipos en estos grandes centros se cumplen procesos y almacenaje de productos secos y fríos para el consumo final.

**Estas son algunas** de las voces de sus trabajadores que con pasión y compromiso se superan gracias a las oportunidades.

# Creciendo con Almacenes Tía

## Gabriel Reyes
Supervisor zonal



El 5 de diciembre de 2005, en la ciudad de Cuenca, Gabriel Reyes inició su camino en Almacenes Tía como cajero de medio tiempo durante la temporada navideña. Desde entonces, su trayectoria en la empresa ha avanzado hasta alcanzar su posición actual como supervisor zonal en una provincia de la costa.

Para Reyes, las oportunidades de crecimiento y de construir una carrera dentro de la empresa no solo permiten mejorar la calidad de vida, sino también apoyar a sus familias. Además, valora la experiencia adquirida y el buen ambiente de trabajo. Destaca la capacidad de adaptación y el carácter innovador de la tienda: "Hemos dado una vuelta de 180 grados en tecnología porque el *retail* es un cambio constante", enfatiza este guayaquileño de 39 años.

"La calidez y la conexión que se tiene con los clientes -que muchas veces saludamos con un 'veci, buenas tardes' o 'buenos días'-" son, según Reyes, parte fundamental de la huella que Almacenes Tía ha dejado en el mercado ecuatoriano. El supervisor zonal relata cómo los clientes se sienten tan en confianza que incluso visitan la tienda en pijama, seguros de recibir el mismo respeto y la atención única que caracteriza a la empresa.

> "Las oportunidades NOS IMPULSAN A CRECER PROFESIONALMENTE EN LA EMPRESA Y TAMBIÉN A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE NUESTRAS FAMILIAS".

# NOS RENOVAMOS



# Javier Cevallos

**Jefe de centro de distribución**




Javier Cevallos, un manabita de 54 años, llegó a Quito con la visión de superarse y en busca de nuevas oportunidades. En su constante búsqueda de trabajo encontró su camino en Almacenes Tía. A los 21 años comenzó como barrendero de bodega. "Todo fue un proceso para mí, pasé a ser despachador, luego me encargué de embarcar camiones, hasta llegar a mi puesto actual como jefe de distribución", cuenta Cevallos.

Para él, trabajar en esta área es fundamental, ya que su responsabilidad es asegurar que todos los locales cuenten con la mercadería completa, ya sea para atender ofertas o productos de temporada. "Administramos 84 locales en toda la Sierra, excepto Cuenca y Loja, que son abastecidos desde Guayaquil", explica.

Cevallos supervisa a 132 personas en el centro de distribución en seco, además del equipo en el centro de distribución en frío. Él destaca el crecimiento de la logística en la empresa; comenzó trabajando en un cuarto, luego en bodegas de 3.000 metros, y ahora en un centro de distribución que ocupa un área de 87.000 metros cuadrados de bodega.

El jefe de distribución menciona que la empresa se distingue por la calidez con la que trata tanto a sus clientes externos como a su personal interno. Esta experiencia en Almacenes Tía no solo le ha enseñado sobre superación y crecimiento profesional, sino que también le ha dejado numerosas anécdotas.

> **"El camino** RECORRIDO EN LA TIENDA, DESDE BARRENDERO HASTA MI ROL ACTUAL, ES ALGO QUE LLEVARÉ CONMIGO SIEMPRE".



# Andrea Monroy

## Compradora de marcas propias



Su carrera comenzó como pasante en el área comercial, donde apoyaba en las categorías de juguetería y artículos navideños. Gracias a su destacado desempeño, la empresa le ofreció la oportunidad de ascender a asistente de compras en estas mismas áreas. "Durante todo este tiempo la empresa me ha dado la oportunidad de crecer y he manejado algunas categorías, como hogar, textiles, cuidado personal, comestibles y, actualmente, desarrollo de marcas propias", comenta.

La guayaquileña destaca que Almacenes Tía se ha convertido en una de las empresas más queridas por los ecuatorianos, debido al vínculo cercano que mantiene con sus clientes, las oportunidades que ofrece a nivel nacional a jóvenes y sus atractivas promociones quincenales. Además, menciona la apertura que brinda a nuevos proveedores, fortaleciendo su conexión con el mercado ecuatoriano.

Estos valores y acciones se han adaptado para responder a las necesidades del mercado laboral. "Fuimos una de las principales tiendas en implementar los autopagos", enfatiza Monroy. Añade que la empresa apoya frecuentemente a diversas fundaciones y coloca la inclusión en primer plano, siendo ejemplo de ello 'La Hora Silenciosa', una iniciativa que busca generar conciencia sobre las personas con Trastorno del Espectro Autista.

Para Monroy, lo más gratificante de trabajar en Almacenes Tía ha sido la oportunidad de aprender el manejo de múltiples categorías, experiencia que considera invaluable y que ha beneficiado su desempeño en su rol actual.

**"La confianza** QUE ME HA BRINDADO LA EMPRESA HA SIDO GRATIFICANTE Y ME HA PERMITIDO APRENDER SOBRE LA GESTIÓN DE DIVERSAS CATEGORÍAS".




# Radio Maratón

## para celebrar los 64 años de Tía

**Cantantes,** artistas e *influencers* serán parte del evento este 29 de noviembre, el cual se transmitirá en vivo por las redes sociales de Almacenes Tía.

Con música y premios se celebrarán a lo grande los 64 años de Almacenes Tía este 29 de noviembre. Cantantes e *influencers* serán parte de la Radio Maratón, que se transmitirá en vivo por las redes sociales de Tía desde las 10:00 hasta las 17:00.

"Tendremos artistas en cabina y concursos con los clientes que estén conectados a la transmisión, además el minuto de compras en todas las tiendas", adelanta el locutor Elías Anchundia, jefe de *Radio Tía*.

Tanto la Radio Maratón como el Baila Tía (concurso interno que fomenta la integración y recreación) se realizan desde el 2017 por el aniversario de Almacenes Tía.

### Redes oficiales

- Almacenes Tía
- almacenestiaec
- almacenestiaoficial
- Tía TV

Escanea para escuchar la playlist de fiesta




Elías Anchundia lleva más de 10 años en *Radio Tía* y está al frente de la emisora, que ofrece música y programas entretenidos.

LA DURA!®

plastiutil
@plastiutil

# MÁS FÁCIL, MÁS RESISTENTE, MÁS DURA.

La Dura Fácil, con su cinta de amarre y de alta calidad es la compañera ideal a la hora de limpiar tu hogar.




- RESISTENTE
- CINTA DE AMARRE

PLASTICOS DEL LITORAL PLASTLIT S.A.

**Matriz:** Km 11 1/2 Via a Daule · P.O. Box: 09-01-1299 · Web Site: www.plastlit.com
Telf.: Conm. 593 (4) 2594700 · Ventas Conm: 593(4)2594750

**Sucursal Quito:** Av. N.N.U.U. y Amazonas - Edif: La Previsora Torre B 3er. Piso Ofic. 310
Telfs.: 593(2)2460485 - 2460486 - 2468264 - 2468265 · Email: vquito@plastlit.com

**Sucursal Cuenca:** Av. Solano No. 4-101 y Av. Remigio Crespo - Edif: Colegio de ingenieros Civiles del Azuay
Ofic. 504 · Telf.: 593(7)4090597 · Telefax: 593(7)4090598 · Email: vcuenca@plastlit.com

PLASTLIT

# Día de los Difuntos: tradiciones, recuerdos y sabores



El Día de Difuntos, que se celebra el 2 de noviembre, es una fecha de gran relevancia cultural y espiritual en Ecuador. A lo largo del país, las familias honran la memoria de sus seres queridos a través de costumbres que se entrelazan con la gastronomía tradicional. Dos de los aspectos más destacados de esta conmemoración son las visitas a los cementerios y la preparación de la colada morada, una bebida ancestral que acompaña este día solemne.

### Visitas a los cementerios: memoria que trasciende el tiempo

Una de las tradiciones más emblemáticas del Día de Difuntos en Ecuador es la visita a los cementerios. Desde las primeras horas del día, los camposantos se llenan de vida con familias que acuden a honrar la memoria de sus seres queridos. Aunque el ambiente es de respeto y recogimiento, también se percibe una celebración de la vida, porque el recuerdo de los que ya no están físicamente sigue vivo en la memoria colectiva.

En ciudades como Quito, Cuenca o Guayaquil, las tumbas son adornadas con flores frescas, velas y ofrendas, creando un mosaico colorido que contrasta con la solemnidad del entorno. Las familias limpian las lápidas, colocan ramos de rosas, margaritas o lirios, y, en algunos casos, llevan alimentos y bebidas que compartían con sus seres queridos en vida. “Estos actos son más que una forma de respeto; representan la continuidad del vínculo con los ancestros y el valor de los lazos familiares”, comenta el Dr. Carlos Martínez, antropólogo y experto en cultura ecuatoriana. “Es una manera de reafirmar nuestra conexión con el pasado y, al mismo tiempo, transmitir a las nuevas generaciones la importancia de mantener vivo el recuerdo”.

En muchos lugares se celebran misas y ceremonias religiosas dentro de los cementerios, donde los sacerdotes bendicen las tumbas y los asistentes rezan por el descanso de sus difuntos. Otros prefieren pasar tiempo alrededor de las tumbas, recordando anécdotas o simplemente disfrutando de la com-

CONTINÚA PÁGINAS 14 Y15

# Saboreando Tradiciones




PRODUCTOS SABOREANDO
CONTIGO DESDE 2004

productos_saboreando

pañía mutua. Esta tradición, que combina el duelo con la celebración, es una forma profunda de mantener vivo el recuerdo de quienes ya partieron.

La visita a los cementerios en Ecuador, más allá de ser un ritual religioso, es una oportunidad para reflexionar sobre la vida, la muerte y el ciclo natural de la existencia. Estas prácticas "fortalecen los lazos familiares y ayudan a los ecuatorianos a recordar que, aunque nuestros seres queridos ya no están físicamente, sus enseñanzas y el legado de sus vidas continúan presentes en nosotros", según el Dr. Martínez.

### Colada morada: sabroso legado ancestral

La gastronomía también juega un papel fundamental en la celebración del Día de Difuntos en Ecuador y ningún platillo es más representativo de esta fecha que la colada morada. Esta bebida espesa y de color púrpura está hecha a base de una combinación de frutas, especias y hierbas, que da como resultado un sabor único, dulce y especiado. La colada morada tiene un origen precolombino y su preparación ha pasado de generación en generación, convirtiéndose en un símbolo de las tradiciones indígenas y mestizas.

Para elaborar la colada morada se utilizan frutas como la mora, el mortiño (una pequeña baya andina), el babaco y la piña, que se mezclan con especias como la canela, el clavo de olor, la pimienta dulce y la hierbaluisa. Estos ingredientes se combinan en una base de harina de maíz negro o maíz morado, lo que le da a la colada su característico color y consistencia. "La colada morada no solo es una bebida, sino una manifestación de nuestra conexión con la tierra y los ciclos de la naturaleza", explica la chef Marisol Rivas, especialista en cocina tradicional ecuatoriana. "Cada ingrediente tiene un simbolismo y se cosecha en esta época del año, lo que refuerza el vínculo con el suelo y la identidad cultural de los ecuatorianos".

La bebida es preparada con dedicación y es servida en la mayoría de los hogares ecuatorianos durante la conmemoración de los difuntos. También se la puede encontrar en mercados y restaurantes, donde su popularidad crece cada año. La colada morada se acompaña con las tradicionales guaguas de pan, figuras de pan en forma de bebés o personas que simbolizan la vida y la renovación. Decoradas con glaseado de colores, estas guaguas también forman parte de las antiguas tradiciones indígenas relacionadas con el culto a los ancestros.

El simbolismo de la colada morada radica en su conexión espiritual y en su historia. En tiempos prehispánicos, esta bebida se usaba en ceremonias funerarias como una ofrenda a los muertos, para que pudieran acompañar a sus seres queridos en el más allá. "Cada sorbo de colada morada es una forma de recordar a quienes ya no están y, al mismo tiempo, de honrar sus enseñanzas y el valor de sus vidas", añade la chef.



# Receta: Colada morada

**Ingredientes**

½ kg de mortiños
½ kg de moras
¼ kg de frutillas
1 piña
½ babaco
10 naranjillas
5 guayabas
1 taza de pasas
Canela en rama
Clavo de olor
Pimienta dulce
Hojas de naranja, cedrón, ishpingo, hierbaluisa, ataco y arrayán
50 g de azúcar o 1 panela
½ kg de harina morada



**Preparación**

**1.** Primero es preciso cernir bien -unas tres veces- la harina de maíz morado usando un cedazo fino. Luego, poner a remojar esta harina en ½ litro de agua tibia evitando que se formen grumos.
**2.** Cocinar en dos litros de agua los mortiños, las moras, guayabas y naranjillas, licuar y pasar por un colador.
**3.** Aparte cocinar en dos litros de agua la panela o el azúcar, las especias, hierbas aromáticas y las cáscaras de la piña. Cuando ha hervido, pasar por un colador y juntar con la mezcla de jugos de mora y naranjilla.
**4.** Picar la piña, el babaco, las pasas y las frutillas y cocinarlas con el azúcar hasta formar un almíbar.
**5.** Poner en una olla grande al fuego y agregar la harina de maíz disuelta en el líquido. Hay que remover constantemente para permitir que la harina se cocine. Agregue la fruta en trozos para que se cocine dentro de la colada. Servir caliente.
**6.** La colada morada se sirve con guaguas de pan, un pan de dulce con forma de muñeco.



# ¡A brindar!

**Levanta tu copa** el próximo domingo 24, porque hay un motivo más para disfrutar de esta deliciosa bebida.



El vino tinto es considerado el acompañante ideal para todo tipo de eventos, lo que lo convierte en una de las bebidas más conocidas y preferidas a nivel mundial. No solo destaca por su presencia en las mesas, sino también por su versatilidad en la gastronomía internacional, en la que es utilizado para realzar los aromas y los sabores de diversos platos.

Por su importancia y tradición, **el vino tinto tiene su propio día de celebración: el 24 de noviembre se conmemora el Día Mundial del Vino Tinto**, una fecha en la que se homenajea su capacidad para complementar las comidas de una manera excepcional. También conocido como vino rojo, este se elabora a partir de mostos de uvas tintas.

El proceso de producción del vino tinto implica el almacenamiento del líquido en barricas y, según el tiempo de envejecimiento, se clasifica en cuatro categorías: joven, crianza, reserva y gran reserva. “Este vino se distingue de otros por su amplia variedad y por una mayor intensidad de aromas. Tiene más cuerpo y sus texturas llegan a niveles altos”, comenta Eduardo Cedeño Pérez, copropietario y *sommelier* del restaurante Co-Cooking, en Portela (Mall del Sol).

Cedeño enfatiza que los vinos nunca deben servirse a temperatura ambiente. Respetar la temperatura adecuada es clave tanto para los tintos jóvenes, más ligeros y frescos con aromas a frutas rojas, como para los de cuerpo más complejo y con crianza, aquellos que han pasado por barrica. El *sommelier* recomienda disfrutar de uno o dos vasos durante la comida, siempre con moderación.

En el momento de elegir un vino para acompañar una proteína, Cedeño sugiere tener en cuenta la preparación del plato: “No es lo mismo un pescado al vapor que uno asado en parrilla de carbón”. Además, añade que, mientras más complejo y potente sea el plato, el vino debe tener una fortaleza aromática y una textura que estén a la altura de la experiencia en boca que deja el alimento.

CONTINÚA PÁGINA 18

Embutidos

# LA VIENESA

# CHUZO DE CERDO

SABOR INIGUALABLE

EMBUTIDOSLAVIENESA

LAVIENESAEC

EMBUTIDOS LA VIENESA




*ideal para la parrilla*

Encuéntralo en tu Tía más cercano



El vino tinto tiene un contenido alcohólico de aproximadamente

**13 grados por litro.**

Consumir una copa de 120 ml de vino tinto equivale a tomar 45 ml de *whisky*.

## Temperatura ideal para servir el vino tinto

- Vinos tintos jóvenes: se recomienda servirlos a temperaturas más frescas, entre 14 °C y 15 °C.
- Vinos con cuerpo y crianza: deben servirse entre 16 °C y 17 °C para resaltar sus cualidades.

A diferencia de los vinos blancos o rosados, los tintos permanecen por más tiempo en el paladar después de beberlos, lo que los convierte en una excelente opción para acompañar platos condimentados y de sabores intensos.

**Almacenes Tía ofrece** una variedad de vinos perfectos para cualquier momento.




EL EXPERTO *responde*



**EDUARDO CEDEÑO PÉREZ**
*SOMMELIER*

## Salud por los buenos vinos



"Hay una gran variedad de vinos tintos en el mundo, y en nuestro país contamos con opciones para todos los gustos. Si buscas un vino suave, con notas de cereza o frutilla, el *pinot noir* es ideal. Otra cepa fácil de tomar es la tempranillo, que permite disfrutar de frutas rojas ligeramente maduras y tiene una textura delicada. Por su parte, los vinos elaborados con *malbec* tienen un poco más de acidez y taninos más presentes. El *cabernet sauvignon* es la cepa más potente de todas, con intensos aromas de frutas negras, notas vegetales, como pimienta verde y roja, y una estructura compleja en la boca.

El maridaje se puede hacer combinando sabores y texturas similares o diferentes, lo que significa que no hay una forma incorrecta de hacerlo. Lo más importante al elegir el vino para acompañar la comida es mantener el equilibrio. Por ejemplo, si el plato tiene grasas, condimentos y sabores intensos, lo ideal es acompañarlo con un vino que tenga características similares. La cepa blanca *sauvignon blanc*, con su acidez, notas de manzana verde, limas y un toque de hierbas, marida bien con un tiradito de pescado porque sus sabores y texturas son parecidos".

CALIDAD DESDE 1887

# Isabel




# *Tu forma de querer*

**LOMITOS ENTEROS**
**EN ACEITE DE GIRASOL**

**SARDINAS RICAS**
**EN SALSA DE TOMATE**

@atunisabelecuador

Descubre sanas y deliciosas recetas

# Una tabla de piqueos para disfrutar

**El éxito** radica en la variedad y la calidad de embutidos, quesos y frutas.



Para tus jornadas con amigos, familiares, colegas o simplemente para disfrutar con tu pareja, una tabla de piqueos es la opción ideal para acompañar con un buen vino o con bebidas de tu elección.

Para esto puedes comprar los quesos que ya vienen cortados (ideal si usas un mix o quesos variados) o puedes adquirir dos tipos de quesos para cortar o en lonchas (ejemplo, *mozzarella* y *cheddar*).

También necesitarás jamón, salami, aceitunas, uvas (o las frutas de tu agrado), mermelada, galletas o pan de sal y salsas ya preparadas que sean de tu agrado (esto último es opcional).

En Almacenes Tía hay una variedad de embutidos, quesos, galletas, mermeladas y otros *snacks* ideales para tu tabla de piqueos.

### Armar la tabla

En una tabla, ya sea de madera, plástico o vidrio, puedes servir a tu gusto los quesos ya cortados o listos.

De ahí, corta jamón (en cuadros, rectángulos, triángulos o usa los que vienen en lonchas o lonjas) y coloca o decora en dos espacios distintos de la tabla o del plato. Junto al jamón puedes poner el salami si quieres que se vean en un mismo espacio. O si no, coloca en un lado el jamón y en otro, el salami.



El arte de la tabla está en el toque que le quieras dar con la decoración o con la ubicación de los ingredientes. Deja un espacio para poner las frutas. Puedes optar por una sola fruta (como uvas verdes y rojas) o por más de dos. Ejemplo de dos combinaciones de frutas: uvas y fresas; manzanas y fresas; kiwi y uvas; mango y mandarina, entre otras.

Coloca dos o tres tipos de galletas, pan o de *snacks* de sal en tu tabla o plato grande.

En unos cuencos pequeños o envases para salsas, poner las aceitunas, la mermelada o salsas a tu gusto, como la de queso *cheddar* que ya la compras lista para servir.

Para decorar puedes poner las frutas en el centro, luego los embutidos, los quesos y las galletas o pan. Todo según tu gusto o agrado visual.



# Una oportunidad de amor para todos



**Adopción, la posibilidad de un próspero hogar. Cada 9 de noviembre se recuerda el Día Mundial de la Adopción.**

Antonella y Carlos deseaban ser padres incluso antes de que se casaran, pero por problemas médicos no pudieron tener un hijo biológico como querían. Un colega de Carlos que pasó por una historia similar lo animó a optar por la adopción.

"Es lo mejor que hemos hecho con mi esposa y es lo mejor que nos ha podido pasar, porque ha sido una bendición para todos esta oportunidad, primero, de brindarle un hogar estable, rodeado de amor y comprensión; y segundo, que es un hijo muy cariñoso, muy aplicado y entusiasta", cuenta Carlos, guayaquileño, quien tiene seis años desde que se convirtió en padre de un niño que ya entró a la adolescencia y que hoy tiene 13 años.

### Día Mundial de la Adopción

Es tal la importancia de la adopción que esta tiene su día mundial desde el 2014. Cada 9 de noviembre se celebra esta fecha, que nació para generar conciencia y promover el derecho de que todos los niños puedan crecer en un entorno familiar.

Esta fecha mundial surgió en Estados Unidos por iniciativa de Hank Fortener, fundador de *Adopt Together*, quien impulsó el movimiento #WordAdoptionDay el 9 de noviembre de 2014, para crear conciencia sobre la adopción y celebrar la unión de las nuevas familias.

Los padres de Hank Fortener adoptaron a ocho niños y acogieron a 36 infantes, por ello, desde su infancia, Fortener conocía de cerca y sabía lo que era la adopción, recogen escritos en internet.

CONTINÚA PÁGINA 24

# TU ALIADO EN CADA receta

Yeli® Como te gusta!!




@atunyeli

@atunyeli
Seguir

Atunyeli

# Adopción en Ecuador

En Ecuador existen dos tipos de adopciones: nacional e internacional, según las leyes ecuatorianas como el Código de la Niñez y Adolescencia. Para poder adoptar se necesitan los siguientes requisitos:

- Estar domiciliados en Ecuador tres años.
- Ser mayores de 25 años.
- No tener una diferencia de edad menor de 14 ni mayor de 45 años con el adoptado. Se considerará edad del cónyuge menor.
- Gozar de salud física y mental que le permita ejercer la paternidad o maternidad.
- Disponer de recursos económicos para satisfacer las necesidades básicas del adoptado.
- No registrar antecedentes penales, indica el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) en su web.

"El proceso de adopción busca garantizar una familia idónea, permanente y definitiva para la niña, niño o adolescente que se encuentra en aptitud legal y social para ser adoptado", expone el MIES en su web.

**¿Quién puede adoptar?**

Familias nucleares y monoparentales (hombre o mujer). En caso de familia nucleares, la pareja debe ser heterosexual y estar unida por más de tres años en matrimonio o unión de hecho debidamente legalizada, se indica en el portal del Ministerio de Inclusión Económica y Social.



**¿Qué se debe hacer para convertirse en familia idónea para la adopción?**

Se debe "iniciar la fase administrativa del proceso de adopción, que incluye entrevistas individuales o en pareja de ser el caso, ingreso del expediente con los requisitos legales y documentales, participación en el curso "Formación continua, estudio de hogar psicosocial" y, eventualmente, realizar otras acciones que recomiende el equipo de la Unidad Técnica de Adopciones de acuerdo con el estudio de cada caso (UTA)", publica el MIES.

**¿Puedo adoptar a la niña, niño o adolescente que yo quiera?**

"¡No! Durante la fase administrativa del proceso de adopción trabajamos con las familias sobre sus expectativas, considerando parámetros legales, sociales y psicológicos para conjuntamente con los solicitantes determinar el perfil real del niña, niño o adolescente al que serán calificados. Si luego de un trabajo técnico la familia manifiesta motivos discriminatorios para rechazar una asignación, serán retirados del proceso", se afirma en la web del MIES.

La fase administrativa que realiza el Ministerio de Inclusión Económica y Social es gratuita. Entre los niños que se encuentran con declaratoria de adoptabilidad hay casos en los que son hermanos.

Actualmente, el proceso de adopción dura nueve meses en promedio.

## Fase de adopción:

1. Registro web MIES.
2. Entrevista inicial.
3. Taller de formación.
4. Ingreso de solicitud de adopción.
5. Estudio de hogar: familia idónea.
6. Análisis de expedientes de familias idóneas y niños, niñas y adolescentes adoptables para una asignación por parte del Comité de Asignación Familiar.
7. Emparentamiento (vinculación entre los niños y la familia asignada).
8. Fase judicial.
9. Acción recurrente (seguimientos posadoptivos).



Fuente: Ministerio de Inclusión Económica y Social


PLUMROSE
Mr. POLLO
TODOS LOS DÍAS ALGO RICO
PLUMROSE
JAMÓN AMERICANO TIPO II
PLUMROSE
SALCHICHA DE PAVO
PLUMROSE
CHORIZO PARA ASADO
Mr. POLLO
Jamón de Pollo
Mr. POLLO
MORTADELA DE POLLO TIPO II
PRONACA

# Diabetes, una enfermedad para tener en cuenta

**Según el Instituto Nacional** de Estadística y Censos (INEC), en Ecuador es la segunda causa de muerte y se incluye dentro de las diez causas de mortalidad, entre ellas, las enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, hipertensión y colesterol elevado.

Conocida científicamente como diabetes mellitus o simplemente diabetes, es una enfermedad que ocurre cuando la glucosa en la sangre, conocida también como azúcar en la sangre, está en niveles demasiado altos.

**Valores normales, según la Asociación Estadounidense de Diabetes:**

Antes de las comidas, el azúcar en la sangre debe ser:
- De 90 a 130 mg/dL (5 a 7,2 mmol/L) para adultos.

Después de las comidas (1 a 2 horas después de comer), el azúcar en la sangre debe ser:
- Menos de 180 mg/dL (10 mmol/L) en adultos.

A la hora de acostarse, el azúcar en la sangre debe ser:
- De 90 a 150 mg/dL (5 a 8,3 mmol/L) para adultos.








## El Día de la Diabetes

se convirtió en una fecha oficial de las Naciones Unidas en 2006 con la aprobación de la Resolución 61/225 de la ONU. Se celebra cada año el 14 de noviembre, día en el que nació sir Frederick Banting, quien descubrió la insulina junto con Charles Best en 1922.




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

goldery_ec  Goldery

De acuerdo con reportes de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), desde 1980 el número de personas con diabetes a nivel mundial casi se ha cuadruplicado. Es decir, se estima que 425 millones de adultos padecían diabetes en 2017, frente a los 108 millones de 1980. La organización también afirma que esta enfermedad es la cuarta causa de muerte en Latinoamérica.

Con el fin de conocer más sobre esta condición médica y hacer conciencia sobre sus repercusiones, se recuerda cada 14 de noviembre el Día Mundial de la Diabetes, enfatizando en sus causas, síntomas, complicaciones y tratamiento de esta enfermedad considerada crónica.

Su causa principal varía según el tipo y, aparte de ello, puede provocar exceso de glucosa en la sangre, lo cual puede causar graves problemas de salud.



## "Lo más importante

ES TENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y ACTIVIDAD FÍSICA; ESTO NOS AYUDARÁ A MANTENER LOS VALORES DE GLUCOSA DENTRO DE LOS PARÁMETROS ADECUADOS, EVITAR SUS PICOS Y REVERTIR LA PREDIABETES. Y YA SI EL PACIENTE CON DIABETES SE COMPROMETE A SU CUIDADO (AUMENTAR LA INGESTA DE VERDURAS, PROTEÍNAS, DISMINUCIÓN DE PESO), PUEDE REVERTIR LA DIABETES TIPO 2 EN LOS PRIMEROS AÑOS DE SU DIAGNÓSTICO".

**Dra. Paola Palacio**
Endocrinóloga del hospital Alcívar




## Síntomas

**Algunos de los síntomas de la diabetes tipo 1 y tipo 2 son los siguientes: pérdida de peso involuntaria, sensación de cansancio y debilidad, mayor sed de lo habitual, irritabilidad u otros cambios en el estado de ánimo, visión borrosa, llagas con demora en su cicatrización, infecciones recurrentes en partes como encías, piel o zonas de aparatos reproductores.**

### SUS TIPOS

**Diabetes tipo 1:** aparece con mayor frecuencia en la infancia y/o juventud por una reacción autoinmune que ataca a las células productoras de insulina.

**Diabetes tipo 2:** es más común; en ella se produce insulina, pero su cantidad y calidad son insuficientes y no logra controlar a la glucosa en sangre.

**Diabetes gestacional:** afecta aproximadamente al 5 % de las mujeres embarazadas. Se presenta en una etapa avanzada del embarazo y normalmente desaparece después del parto. Posteriormente, puede significar un factor de riesgo de desarrollo de diabetes tipo 2 para la madre y sus hijos.

**Diabetes tipo LADA:** es un tipo de diabetes tipo 2, pero que también presenta anticuerpos positivos característicos del tipo 1 que necesitarán tratamiento con insulina.

### CÓMO EVITARLA Y TRATARLA

Para la endocrinóloga Paola Palacio, es importante tener una buena alimentación y hábitos saludables desde la infancia e incluso cuando se planifica un embarazo, para disminuir los riesgos de diabetes o retrasar el diagnóstico.
Además, recomienda el control de la ingesta de carbohidratos y no consumir alimentos procesados, así como también realizar actividad física, la cual puede disminuir riesgos de tener diabetes en el futuro.

# TU COCINA
# A OTRO NIVEL




## NUESTRO CLÁSICO




**Incluye**

*Platera Práctica - 4 Vasos Medianos*
*Jarra Fiesta - Discoware #1 & #3*

PLAPASA 55 AÑOS

www.plapasa.com

ORGANIZA tu casa

Productos LIBRE de BPA



# Sombra aquí, sombra allá... ¡Maquíllate!

**Disfruta el proceso,** explora lo que te funciona mejor porque el verdadero propósito es sentirte bien contigo misma.

Maquillarse se ha convertido para muchas mujeres en un momento especial de relajación, donde pueden desconectarse del estrés diario y dejar volar su creatividad. Es una oportunidad para experimentar con nuevas tendencias o perfeccionar las técnicas que ya dominan. Para eventos importantes, algunas prefieren hacerlo ellas mismas, en la comodidad de su tocador, mientras que otras optan por confiar en manos profesionales, buscando asegurar que el resultado final refleje exactamente lo que desean.

¿Quién no ha jugado con el neceser de su madre en la infancia, probando colores y texturas? Para Wen Jaramillo, maquilladora profesional con ocho años de experiencia, este primer acercamiento a los cosméticos ocurre a una edad cada vez más temprana. "Desde los 14 años he conocido niñas que ya se maquillan superbién, incluso me atrevo a decir que a veces empiezan antes", menciona Jaramillo.

Aunque el mercado ofrece una amplia variedad de productos, no es necesario contar con una colección completa para lograr un buen *look*. Jaramillo asegura que con solo unos pocos elementos clave se puede crear un maquillaje efectivo. "No siempre necesitas una base para lograr un gran *look*. Con un corrector, máscara de pestañas y un buen labial rojo puedes salvarte y salir de cualquier apuro", explica.

## Arma tu kit básico de maquillaje

- Rizador de pestañas
- Máscara de pestañas
- Labial rojo
- Lápiz para cejas
- Corrector

## Productos según el tipo de piel



• **Piel seca:** opta por productos que contengan glicerina y ácido hialurónico en sus primeros ingredientes.

• **Piel mixta:** eres afortunada, ya que la mayoría de los productos suelen adaptarse bien a tu piel.

• **Piel grasa:** asegúrate de que tus productos incluyan ácido salicílico, niacinamida o zinc, y usa fijadores de maquillaje cuyo primer ingrediente sea alcohol.

## Prepara tu piel paso a paso

LA EXPERTA *responde*



**WEN JARAMILLO**
MAQUILLADORA PROFESIONAL

1. Limpia tu rostro
2. Aplica tónico
3. Hidrata la piel
4. Neutraliza manchas y ojeras
5. Aplica la base con una esponja
6. Define el contorno
7. Aplica rubor en crema
8. Usa fijador de maquillaje
9. Sella con polvo suelto
10. Retoca con contorno, iluminador y rubor en polvo
11. Aplica fijador nuevamente

## Luce radiante

"Es importante considerar bajo qué tipo de luz vamos a maquillarnos, ya que esto nos ayudará a ajustar la intensidad del maquillaje para que se vea bien tanto en fotos como en la vida real. Si vamos a estar expuestas a la luz solar o a *flashes* de cámara, es esencial aplicar polvos compactos (que se asemejen lo más posible a tu tono de piel) con una brocha suelta para evitar el efecto *flashback* o "fantasma", que puede hacer que el rostro se vea blanco en las fotos.

Si es posible recomiendo maquillarse con luz natural el día del evento, ya que esta es la mejor manera de ver cómo se verán los tonos en el rostro. Maquillarse frente a una ventana con luz solar es uno de los mejores consejos que puedo dar.

Uno de los errores más comunes que noto, incluso en colegas, es la dificultad para identificar los tonos adecuados. Esto puede hacer que el maquillaje luzca sucio, ya que aunque se tenga una buena técnica no se logra el efecto deseado sin un estudio adecuado de la intensidad de los colores y así adaptarlos a la tonalidad de cada persona (esto implica considerar cuán clara u oscura es la piel). Los tonos más pálidos tienden a favorecer a quienes tienen una tez más clara.

Para evitar estos errores es útil probar los tonos en la clavícula, justo debajo del mentón o en el centro. Al elegir bases, correctores, contornos y *bronzers*, recomiendo hacer pruebas en el área del pecho y los hombros, especialmente para pieles trigueñas".

### Para elegir

el tono correcto de tu corrector realiza una prueba de color justo debajo de la clavícula.

PR

CREDITia

DIFIERE LO QUE TANTO SOÑASTE



Sin costo de emisión o de mantenimiento

Difiere desde 3 hasta 30 meses

Comparte tu cupo con hasta 2 tarjetahabientes adicionales

Gana el doble de Puntos Más por tus consumos (primeros 6 meses)

COMPRA TODO LO QUE QUIERAS CON TU CREDITÍA EN:

Tiendas físicas

catálogo virtual

Tia.com.ec

Whatsapp o App

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA

Tia

# Indispensables para el entretenimiento

**Los productos** Hometech de Tía ofrecen múltiples opciones para disfrutar de momentos especiales en casa o con amigos.

La marca Hometech, exclusiva de Tía, ha estado en el mercado desde hace 20 años, ofreciendo una variedad de productos tecnológicos de alta calidad. Hometech se especializa en electrodomésticos, dispositivos de audio y video, accesorios para telefonía, accesorios para telefonía y de computación, además de opciones de iluminación, proporcionando soluciones prácticas y eficientes para el hogar.

## Soluciones prácticas y eficientes

Todos los productos Hometech superan pruebas de rendimiento y resistencia, cumpliendo con normativas internacionales.

### Parlante portátil

Este parlante portátil es compacto y fácil de transportar, ideal para disfrutar de música de alta calidad en cualquier lugar. Su conexión Bluetooth permite reproducir audio desde cualquier dispositivo, perfecto para animar reuniones al aire libre o en casa.

**$19,99**




### Parlante con dos micrófonos

Perfecto para los amantes del karaoke, este parlante incluye dos micrófonos que permiten hacer duetos y animar las reuniones. Su diseño portátil y de fácil uso lo convierte en una excelente opción para crear momentos divertidos con amigos y familiares.

**$19,99**



### Micrófono con karaoke

Con este micrófono cualquier ocasión se convierte en una noche de karaoke. Su funcionalidad inalámbrica y sonido potente permite disfrutar del karaoke en casa o en fiestas, brindando diversión sin complicaciones.

**$19,99**





## Aro de luz con cargador inalámbrico y parlante

Ideal para creadores de contenido, este aro de luz con parlante integrado y cargador inalámbrico es una herramienta multifuncional. Además de iluminar perfectamente para fotos y videos, permite cargar el teléfono sin necesidad de cables y reproducir música para crear la atmósfera perfecta.

**$12,99**



**$3,99**

## Proyector de luz led multicolor

**Este pequeño, pero vibrante proyector de luz led transforma cualquier espacio. Sus múltiples colores permiten crear ambientes únicos, perfectos para fiestas o para ambientar la casa con un toque de color.**



**$12,99**

## Parlante con auriculares inalámbricos

Una combinación práctica que incluye un parlante y auriculares inalámbricos, ideal para quienes buscan versatilidad en sus dispositivos de audio. Conéctalos para disfrutar de música en privado o en grupo, según la ocasión.

*Precios pueden variar



**$9,99**

## Ventilador recargable de mano

Un accesorio práctico para llevar en el bolso o en el coche, este ventilador recargable de mano ofrece una brisa fresca en cualquier momento. Su batería de larga duración lo hace perfecto para días calurosos y actividades al aire libre.



**$5,99**

## Foco multicolor con parlante

Para quienes buscan innovación en el hogar, este foco multicolor con parlante es perfecto. Además de iluminar en varios tonos, permite reproducir música, transformando el ambiente con solo cambiar la luz.



**$15,99**

## Auriculares inalámbricos

**Estos auriculares ofrecen comodidad y calidad de sonido sin cables. Son ideales para el trabajo, el deporte o simplemente relajarse escuchando música. Su diseño ergonómico asegura una experiencia de uso prolongada sin molestias.**



# Una Navidad de ensueño

**Tonos** como el rojo, ciruela, verde y azul son la tendencia para esta época.

Los colores azul, rojo, ciruela y los diferentes tonos de verde, como el verde aceituna, son la tendencia para esta Navidad. Estos tonos hay que combinarlos con diferentes elementos de la misma tonalidad para crear un ambiente elegante y de ensueño.



Para ambientes *cousins* y que evoquen nostalgia, se aprecian mucho las piezas de alta calidad y detalles hechos a manos como cojines y manteles bordados para crear atmósferas que evoquen sensaciones clásicas de la Navidad.

"Esta tendencia incluye adornos elaborados artesanalmente y textiles que denotan sensación de calidez y que son de muy buena calidad como, por ejemplo, el lino, el terciopelo, entre otros", explica Johanna Viteri Hidalgo, diseñadora de eventos The Lounge Eventos (@theloungeventos).

Otra tendencia y que es un sello clásico de Navidad son los lazos o moños, que pueden ser en tamaños gigantes o muy pequeños si es algo minimalista o muy sutil, dice Viteri. "La parte festiva terminará con el proceso de maduración de esta tendencia que encontró su punto cumbre en el estilo *coquette*. En la Navidad seguirá vigente y se hará presente en los elementos clásicos como en los ornamentos para el árbol, en las vajillas o en la mantelería con estampados que evoquen lazos de diferentes tamaños".





Otra tendencia es la del glamor atemporal. Es ideal para quienes prefieren un estilo navideño clásico y elegante. "Se centra en todos los adornos plateados, creando una estética cohesiva y glamorosa. El árbol de Navidad con temática plateada brilla con adornos metálicos, luces brillantes y se puede combinar con colores más neutrales", comenta Viteri Hidalgo.

Una tendencia más natural es la considerada como encanto rústico, donde se aprecia la elegancia discreta y la decoración ecológica.

"Esto se centra en decoraciones naturales, adornos de papel, tonos grises, verdes suaves y marrones. Se pueden utilizar estrellas de papel, guirnaldas hechas a mano, decoraciones de madera que evocan una sensación de simplicidad y calidez... Para agregarle un toque moderno se puede combinar con ciertos acentos metálicos o de cobre", asegura esta diseñadora sobre las tendencias para esta Navidad.



Venimos a presentarte

# LA Navidad más linda

**JUGUETINA:**
Regalo alegría y diversión sin fin.

**E-DUARDÍN:**
Llevo la Navidad a tu casa con un solo clic.

**CANASTOTO:**
Traigo canastas navideñas para todos.

**MASSIMO:**
Más beneficios y sorpresas navideñas.

**ESTRELLITA:**
Ilumino tu hogar con estilo.

**DELICHÓN:**
Pongo sabor en tu mesa.

**CREDITONIA:**
Hago durar tu presupuesto navideño.

**GERENDUENDE:**
Elijo grandes opciones para todos.

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA

Informa Tía

# Almacenes Tía refuerza su compromiso con el deporte ecuatoriano y la sostenibilidad

Tía impulsa el deporte como herramienta para el desarrollo integral de los jóvenes, promoviendo hábitos saludables, fortaleciendo el carácter y alejándolos de conductas dañinas, como el consumo de drogas. En este contexto, destaca su apoyo al boxeador Jeampier Hurtado, brindándole un respaldo integral que incluyó un asesoramiento nutricional personalizado para su participación en el Campeonato Latinoamericano WBC Amateur, donde clasificó al Mundial en Cancún.

Con este apoyo, Tía reafirma su compromiso con el deporte, acompañando a Jeampier en sus futuras competencias nacionales, pues su visión es formar no solo campeones deportivos, sino también personas íntegras y contribuir al bienestar social del Ecuador.





GOL
EL CAMPEÓN DE LA ECONOMÍA

# LAVA BIEN, HUELE RICO Y TIENE EL MEJOR PRECIO

A SOLO $4,99




*EDICIÓN LIMITADA HASTA AGOTAR STOCK.

Informa Tía




# Club Más de Tía y el Ministerio de Educación unen fuerzas para impulsar la educación en el país

Almacenes Tía fortalece su compromiso con la comunidad ecuatoriana al firmar un convenio con el Ministerio de Educación, como parte de su estrategia de sostenibilidad El Efecto Tía, que apoya el desarrollo de niños y jóvenes al reconocer la labor de los docentes, quienes accederán al 10 % de descuento en sus compras a través del programa Club Más. Este beneficio alcanza a 134.895 maestros, reforzando tanto su bienestar económico como la fidelización de clientes.

Además, Tía continúa brindando beneficios especiales a policías, jubilados, personas con discapacidad y beneficiarios del Bono de Desarrollo Humano, con esto reafirma su papel en el desarrollo social del país.







# ¡Que comience la fiesta!

## 64 años



(PR)

# ¡Que comience la fiesta!

## 64 años



## Por cada $8 de compras en marcas participantes

## Gánate 1 minut

DE COMPRAS GRATIS

## SON 258 GANADORES

**FECHA DE SORTEO:**

**14 de Noviembre**

Vigencia del 10 de octubre al 13 de noviembre de 2024. Aplican restricciones. *Términos y condiciones de promoción en: https://corporativo.tia.com.ec/terminos-y-condiciones-de-promociones.

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA

tía