

Edición Salud y bienestar - Julio 2024 - 262.000 ejemplares

MEJORAR **TU** VIDA

Hábitos
SALUDABLES

**BENEFICIOS
DE TENER UNA
MASCOTA**



Tips de
**LA LASAÑA
PERFECTA**

**EQUILIBRIO
PARA UNA VIDA FELIZ**

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA





**GRACIAS
— A TI —
POR HACERNOS
PARTE DE
TU FAMILIA**

@toscana.alimentos
 /toscanapastas
 @toscana.alimentos
 @toscana.alimentos
 www.toscana.com.ec

CONTENIDO

4 EL CAMINO HACIA UNA VIDA EQUILIBRADA

CLAVES PARA EL BIENESTAR DIARIO



6

12 ¿DEMASIADA ENERGÍA Y Poca ATENCIÓN?

El 13 de julio es el Día Mundial del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, una condición que afecta hasta el 15 % de los niños.

ABUELOS Y NIETOS, UN LAZO PARA TODA LA VIDA
18



Beneficios de tener una mascota **14**

Lo que comes puede mejorar tu estado de ánimo **20**

LASAÑA: UN FESTÍN EN CAPAS **22**



Tablas de picar, un básico en cocinas **28**

Salud mental, primordial para ser feliz **30**

La hepatitis es un enemigo silencioso **32**

POR LA GLORIA EN PARÍS **34**

Ecuatorianos que participarán en los Juegos Olímpicos 2024



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



Cuando se habla de bienestar dentro del contexto de la salud mental y física, se hace referencia a un estado general de satisfacción y equilibrio en diferentes áreas de la vida, lo que incluye aspectos emocionales, psicológicos y físicos, así como “la capacidad de hacer frente a los desafíos y también disfrutar de la vida de manera plena”, menciona la doctora María Gracia Madero, médica especialista en psiquiatría.

Para mantener este estado de bienestar es importante nutrir los distintos componentes que contribuyen a una vida plena y satisfactoria: salud física, mental y emocional; un sentido de propósito y significado en la vida a través de pasatiempos; relaciones interpersonales o familiares; crecimiento y desarrollo personal; bienestar financiero; autocuidado; capacidad de resiliencia y hasta una relación espiritual.

¿Cómo saber si mi salud mental está afectada? Según la experta, algunos de los signos más comunes son cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, problemas de sueño, alteración en el apetito o peso, pérdida de interés en actividades, fatiga o falta de energía y problemas de concentración. “Si una persona presenta varios de estos u otros síntomas, es importante que busque ayuda profesional”, recalca. Y añade que gracias a la intervención temprana se puede tener una gran diferencia en el tratamiento y recuperación.

El camino hacia una vida equilibrada

La salud mental y física están intrínsecamente relacionadas; una adecuada salud mental promueve una mejor calidad de vida y facilita la toma de decisiones informadas y racionales.

“Jamás dudes

DE BUSCAR APOYO PROFESIONAL SI SIENTES QUE LO NECESITAS; ESO SALVA VIDAS PORQUE SIN SALUD MENTAL NO HAY SALUD”.

María Gracia Madero
Médico especialista en psiquiatría

La vida plena puede significar cosas diferentes para cada individuo, y cada uno puede encontrar su propio camino hacia la felicidad y el bienestar.



Otros signos de alerta

- Sentimiento de inutilidad o culpa excesiva.
- Dolores físicos sin causa médica aparente.
- Conductas extrañas.
- Abuso de sustancias como alcohol.
- Pensamientos suicidas.

Técnicas efectivas para mantener el equilibrio mental

- **Ejercicio físico:** 20 minutos al día pueden generar un cambio positivo en el estado de ánimo y reducir el estrés.
- **Ejercicios de respiración profunda:** activan el sistema nervioso parasimpático, proporcionando calma y relajación.
- **Meditación:** ayuda a reducir el estrés al centrar la atención en el momento presente.
- **Establecer límites saludables:** evita el exceso de compromisos y el agotamiento en tus relaciones y actividades.
- **Organización del tiempo:** utiliza listas de tareas y calendarios para priorizar responsabilidades y mantener el equilibrio entre la vida personal y el trabajo.

LA EXPERTA responde



MARÍA GRACIA MADERO
MÉDICO ESPECIALISTA EN PSIQUIATRÍA

¿El sueño ayuda con el bienestar?

“Claro que sí. El sueño es esencial para el funcionamiento cognitivo óptimo, lo que incluye la memoria, la concentración, la atención, el aprendizaje y la toma de decisiones. Durante el sueño, el cerebro procesa información, consolida la memoria y reorganiza las conexiones neuronales. Por el contrario, la falta de sueño puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad, e incluso puede empeorar los síntomas en personas que ya padecen estos trastornos. Para mejorar la calidad de nuestro sueño, siempre sugiero a mis pacientes aplicar lo que se conoce como ‘higiene del sueño’. Esto se refiere a una serie de prácticas y hábitos que promueven un sueño saludable y reparador, diseñados para mejorar tanto la calidad como la cantidad del sueño y optimizar el bienestar general.

Establecer un horario regular, crear un ambiente propicio para el descanso y limitar la exposición a pantallas electrónicas (preferiblemente dejándolas al menos 45 minutos a 1 hora antes de acostarse)

son algunas de las recomendaciones para mejorar la calidad del sueño. Leer, tomar un baño caliente o meditar también pueden ser útiles. Un buen sueño es fundamental para el bienestar”.



Claves para el bienestar diario

El ejercicio regular y una alimentación saludable no solo te hacen lucir bien, sino que lo más importante es que te ayudan a sentirte bien contigo mismo y con tu cuerpo.



Adoptar hábitos saludables no tiene por qué ser aburrido; puedes integrar diversión para disfrutar de ellos de manera saludable.

Mantener una rutina equilibrada que cuide tanto el cuerpo como la mente es fundamental para nuestro bienestar diario. Según Mari Pazmiño, *coach* de yoga, meditación y *mindfulness life coach* (entrenadores que ayudan a cultivar una mente y emociones equilibradas), “el yoga es una de las prácticas más completas que hay, ya que no solo se trabaja en la salud física, sino también en la mental y espiritual”. Esta disciplina, junto con el cardio y los ejercicios de fuerza, ayuda a fortalecer músculos, mejorar la flexibilidad y aumentar la energía. Mari destaca que el yoga no solo ejercita el cuerpo, sino que también estimula la producción de hormonas como endorfinas, dopamina, serotonina y oxitocina, conocidas como las “hormonas de la felicidad y el bienestar”.

Decidir adoptar hábitos saludables puede parecer un desafío abrumador al principio, pero para la experta, “cuando empiezas a trabajar en ti porque amas tu cuerpo o porque quieres sentirte bien, encuentras la fuerza para llevar a cabo aquellas acciones que sabes que te beneficiarán”. Mari enfatiza que cambiar la perspectiva es clave en este proceso y señala que, aunque la motivación puede tambalear, cuando la intención proviene del amor propio las excusas quedan en segundo plano.

Además del ejercicio, la alimentación juega un papel crucial en el bienestar integral, ya que proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita. Mari recomienda incluir vegetales en cada comida, junto con proteínas y evitar las frituras. Subraya la importancia de acompañar cada preparación con ensaladas ricas en aderezos saludables y el consumo regular de frutas. Una dieta saludable no solo reduce la inflamación interna y favorece la digestión, sino que también juega un papel crucial en la prevención de enfermedades y en la mejora de la salud hormonal.

“Cuando comienzas

A TRABAJAR EN TUS HÁBITOS CON LA INTENCIÓN DE SENTIRTE BIEN CONTIGO Y CON TU CUERPO, TODO CAMBIA”.

Mari Pazmiño

Coach de yoga, meditación y *mindfulness life coach*

CONTINÚA PÁGINA 8

CUIDA EL CABELLO DE TUS PEQUEÑOS CON amor y suavidad



Isabella
INFANTIL

Beneficios

- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora la concentración.
- Fomenta la atención plena.
- Incrementa la confianza en uno mismo.
- Mejora la autoestima y el amor propio.

Yoga desde casa

Comenzar con posturas básicas es lo más recomendable:

- Gato-vaca.
- Perro mirando hacia abajo.
- Planchas y sus variantes.

Salir a caminar es otra excelente forma de moverse. Dedicar tres minutos al día para practicar ejercicios de respiración consciente (inhala por la nariz contando hasta cuatro en la mente, exhala el doble de tiempo). Esto ayuda a regular el sistema nervioso, reducir los niveles de cortisol y calmar la mente.



Alimentación variada para estar saludable

Nuestros hábitos alimenticios determinan en gran medida el funcionamiento de nuestro organismo. Una alimentación adecuada, adaptada a nuestras necesidades nutricionales, promueve la salud y previene enfermedades.

Es esencial consumir una variedad de alimentos que proporcionen todos los nutrientes necesarios para mantenerse sano, sentirse bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y minerales. Combinada con la actividad física y el mantenimiento de un peso saludable, una buena alimentación es una excelente manera de ayudar a nuestro cuerpo a mantenerse fuerte y en óptimas condiciones.



Pimientos rellenos de quinoa con maíz y salsa.



Salmón a la plancha con jengibre, naranja y verduras.



Ensalada César de pollo con aderezo clásico.



CONTINÚA PÁGINA 10

CONSTRUYE TU ESTILO

THE BARBERIA

MEN LOGISTIC CO.



CUIDADO & ESTILO
ESPECIALIZADO
PARA HOMBRES



SIN QUÍMICOS AGRESIVOS



SIN ACEITES MINERALES



CRUELTY FREE INTERNACIONAL



Escanea para ver la rutina completa



Una rutina ideal para tonificar el cuerpo

Cada ejercicio debe realizarse durante 20 segundos por serie y repetirlo tres veces. Si no tienes mancuernas o kettlebells, puedes usar botellas de un litro llenas de arena como alternativa.

Para trabajar los brazos, haz los siguientes ejercicios:

1 Elevaciones laterales.



2 Elevación frontal con mancuernas.



3 Kettlebell swing.



Para trabajar glúteos y piernas, realiza los siguientes ejercicios:

1 Sentadilla con mancuernas.



2 Zancada alternando derecha e izquierda.



Para trabajar el abdomen isométrico, sigue estos ejercicios:

1 Abdominal básica con peso.



2 Giros rusos.



3 Plancha alta.



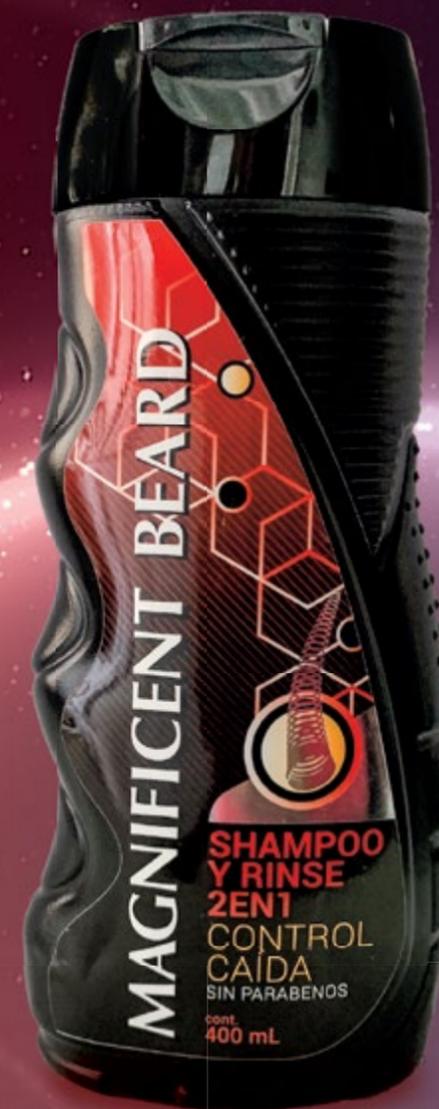
4 Plancha baja.



Realizar actividad física te ayudará a mejorar tu salud y a prevenir muchas enfermedades. Esta rutina es ideal para hacer en casa, ya que ofrece opciones con y sin peso. "El 70 % de los cambios se debe a la alimentación y el otro 30 % a un circuito o rutina de ejercicios que tú puedas elegir", recalca Karla Muñoz, instructora certificada internacional de Corporal Gym.

FOTOS: ADRIÁN SALAZAR MORALES

DÉJATE LLEVAR POR LA CONFIANZA TU CABELLO BAJO CONTROL



SHAMPOO
CONTROL
CAÍDA



SHAMPOO
CONTROL
CASPA

¿Demasiada energía y poca atención?

El 13 de julio es el Día Internacional del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, una condición que afecta hasta el 15 % de los niños.

Inquietud constante, dificultad para mantener la atención en tareas o actividades y para esperar su turno, impulsividad, fácil distracción, entre otros, son parte de los síntomas del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

Los síntomas del TDAH pueden variar en intensidad y se pueden presentar en diferentes contextos como la escuela, la casa, entre otros. Se trata de un trastorno del neurodesarrollo, que puede afectar significativamente la vida y el desenvolvimiento en diversas áreas (cognitiva, conductual, emocional y social), de niños, jóvenes y adultos. Por ello su importancia en la detección para ayudarlos a llevar vidas exitosas y satisfactorias.

Cada 13 de julio se recuerda el Día Internacional del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, que padecen entre el 5 y el 15 % de los niños en el mundo. Esta es una fecha propicia para hablar y sensibilizar a la población sobre el TDAH, buscando así un futuro más inclusivo y comprensivo.

¿Cómo se detecta?

Por lo regular lo detectan quienes están inmersos en el proceso educativo del niño o del adolescente, cuenta la psicóloga clínica Susana Osorno Falquez, quien es además terapeu-

ta familiar sistémica.

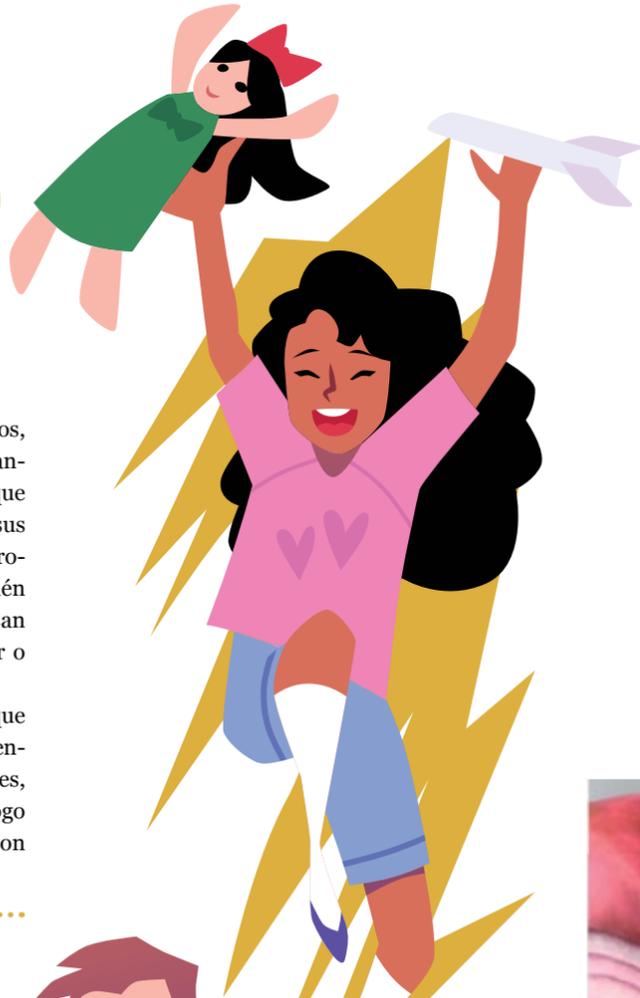
También los cuidadores, como los abuelos, se dan cuenta y detectan que algo está pasando. Lo mismo ocurre con algunos padres, que empiezan a ver que algo sucede porque sus hijos no pueden mantener la atención en procesos que otros chicos sí lo realizan. También hay ahora un grupo de niños que expresan que se frustran porque no pueden atender o aprender como sus compañeros.

Una vez que se conoce o se reconoce que algo sucede, que se conversa y se dan cuenta de cuáles son los logros y las dificultades, se debe buscar la asistencia de un psicólogo con experiencia para que guíe el proceso con el cual se va a ayudar al niño.

"Muchas veces

LOS PADRES NO SE DAN CUENTA PORQUE ESTÁN OCUPADOS EN SU TRABAJO Y EL CENTRO EDUCATIVO ES EL QUE LES DICE QUE NECESITAN UNA VALORACIÓN PSICOLÓGICA O NEUROLÓGICA".

Susana Osorno Falquez
Psicóloga clínica



LA EXPERTA responde

SUSANA OSORNO FALQUEZ
PSICÓLOGA CLÍNICA Y TERAPEUTA FAMILIAR SISTÉMICA

"Una de las recomendaciones más importantes es que no solo se centren en las dificultades, sino también en las posibilidades o ventajas" en casos como los del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), expone la especialista Susana Osorno Falquez. Ella comparte 6 consejos importantes a considerar:



'Cada paciente es un universo'

- 1 Recordar que cada paciente es un universo y su familia también. Cada familia tiene sus virtudes y complicaciones ante los casos clínicos.
- 2 Es importante que cuando los padres o personas responsables del niño o el adolescente vayan a la evaluación psicológica, lleven toda la información por escrito o la que han notado ellos, los cuidadores, el centro educativo, etc. Es importante que lleven todo por escrito, porque la memoria es frágil y las emociones dentro del proceso los pueden hacer olvidarse de detalles superimportantes.
- 3 No ver a la evaluación psicológica como una pérdida de tiempo, como una situación que es un problema o como un proceso que no va a ayudar.
- 4 Cuando el psicólogo dé indicaciones y algo no esté claro, hay que preguntar (las veces que sean necesarias), porque, a veces, las dudas no les permiten realizar bien los trabajos que se envían.
- 5 Recordar que el proceso de tratamiento no es algo solo del paciente. Es un proceso en el cual tiene que intervenir todo su universo de relación. Cuando los padres o cuidadores acompañan al niño o al adolescente a las diferentes terapias psicológicas o educativas, para poder sobrellevar los diferentes síntomas que pueda tener por el déficit de atención con hiperactividad, no se debe de comparar los progresos o conductas con los otros pacientes, destaca Osorno.
- 6

Shampoo de Cebolla sin Sal

Promueve el Crecimiento y Fortalecimiento del Cabello

SIN SAL, SIN PARABENOS, SIN COLORANTES, SIN SILICONA

con extractos 100% naturales

CON EXQUISITA FRAGRANCIA

Beneficios de tener mascotas en el hogar

"La idea es crear

UN ENTORNO AMOROSO Y BIEN ESTRUCTURADO PARA LA MASCOTA, CON EL FIN DE QUE TANTO DUEÑO COMO ANIMAL PUEDAN CONVIVIR EN ARMONÍA".

Bárbara Pérez
Psicóloga clínica

Según información del INEC, 7'601.269 perros y gatos viven en más de 3 millones de hogares en el país como animales de compañía.

Actualmente, tener mascotas en casa se ha vuelto una opción cada vez más llamativa para muchas personas en Ecuador, ya sea por mero gusto, compañía o como 'reemplazo' de los hijos. Lo cierto es que tanto perros como gatos hoy en día son otro integrante más de la familia ecuatoriana.

Los caninos, por ejemplo, se han vuelto una parte fundamental en la familia, no solo en Ecuador sino también en todo el mundo. Tanto así que año a año se conmemora su día de celebración cada 21 de julio.

De acuerdo con datos del último censo poblacional del Instituto Ecuatoriano de Estadística y Censos (INEC), 7'601.269 perros y gatos viven en hogares del país como animales de compañía; 5,2 millones son canes y 1,6 millones son felinos.

Para la psicóloga clínica Bárbara Pérez, tiene un sinnúmero de beneficios contar con una mascota en el hogar. El primero y más importante para ella es el hecho de que estos cumplen el rol emocional y psicológico, ya que se transforman en compañeros de vida y pueden suprimir la sensación de

soledad de las personas.

"Además, pueden ayudarnos a desarrollarnos más en el ámbito social y físico. ¿Por qué? Porque nos obligan a estar en constante movimiento y a la interacción social con otros dueños de animales. En general, nos ayudan a desarrollar un sentido de responsabilidad", explica la experta.

Sobre cómo influye la presencia de mas-

cotas en nuestro comportamiento, Pérez indica que, además de beneficios psicológicos, tener un animal en casa puede brindarnos un efecto calmante y regulador de emociones.

"Las interacciones que tenemos con ellos nos ayudan a liberar oxitocina (conocida como la hormona del amor), así como otras hormonas relacionadas a la felicidad. Tener mascotas nos enseña calma, paciencia, empatía, compasión y varios tipos de comunicación no verbal", profundiza.

Los niños y las mascotas

Para la psicóloga, el vínculo entre ambos influye en el grado de responsabilidad que pasarán a tener los infantes una vez que tengan mascotas en casa. "Los niños se van a dar cuenta de que en sus manos estará la vida de otro ser vivo, no solo la de ellos.

Esta relación les dará un mayor sentido de empatía y responsabilidad. Además, les ofrecerá apoyo emocional y les ayudará a manejar el estrés, ansiedad, incertidumbre, etc.", indica.

Cómo influyen los humanos en las mascotas

Su comportamiento es lo más notorio a simple vista. "Como seres humanos buscamos vínculos positivos que creen estabilidad emocional. Algo que sume y no que nos reste. Lo mismo pasa con las mascotas", menciona Pérez. Si la mascota está en un entorno seguro, estable, recibe cariño y todos los cuidados pertinentes, retribuirá amor, seguridad y lealtad. Por el contrario, si sus dueños no pueden satisfacer sus necesidades, se creará una convivencia desequilibrada que podría derivar en estrés y comportamiento inadecuado del animal.



¿Qué puede enseñar cada tipo de mascota?

Dependerá de la personalidad de cada niño, pero al momento de escoger una mascota para formar parte de un entorno familiar la personalidad juega un papel muy importante. Los perros ayudan a fomentar más la actividad física, salir al aire libre, despejar la mente en general. Los gatos, en cambio, son más independientes y hogareños. Son muy reservados de su espacio, por lo que nos pueden enseñar el respeto a los límites. Cada mascota ofrecerá una oportunidad distinta de aprendizaje. Su elección dependerá de los padres. Es importante que ellos le transmitan a los niños que un animal de compañía no es un regalo para el momento ni un juguete desechable, sino una vida que se convierte en un miembro más de la familia.



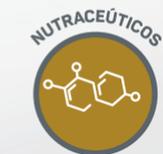
NutraPro®

ALIMENTO PREMIUM

NUTRICIÓN PROFESIONAL
PARA PERROS Y GATOS



ÚNICOS CON:



Abuelos y nietos, un lazo para toda la vida

Indispensables en la estructura y formación familiar, los abuelos son una base sólida para impartir valores como la responsabilidad, respeto, honestidad y solidaridad.

En muchas ocasiones crean un vínculo igual o más fuerte que el de los propios padres. En la crianza de los nietos, los abuelos cumplen distintas funciones que pueden empezar a marcar la vida de los más pequeños desde temprana edad.

En el marco del Día Internacional de los Abuelos, que se celebra cada 26 de julio, resaltamos la importancia de aquellos que desempeñan estos roles transmitiendo valores, dando apoyo y, principalmente, siendo un modelo a seguir.

Para la psicóloga y docente de la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE) Katrushka Burbano, los abuelos son personas importantes en la vida de sus nietos, pues cumplen amplias funciones, entre ellas el rol

de la memoria familiar.

La experta explica que los abuelos juegan un papel crucial en la estructura de la familia, al aportar una base sólida y entrañable que enriquece la vida de sus hijos y nietos de distintas maneras. “Su presencia va más allá de la mera compañía, son pilares de apoyo emocional, transmisores de valores y cultura, y fuentes invaluable de sabiduría y experiencia, es decir, son guardianes de la historia familiar”, indica.

Entre la relación de abuelos y nietos se destaca el vínculo con el pasado y la cercanía emocional. Asimismo, contribuyen a la formación de la identidad mediante la enseñanza de valores como la responsabilidad, respeto, honestidad y solidaridad.

En caso de ausencia de los padres...

El rol sigue siendo el mismo, pero con mayor responsabilidad: proyectar su cariño, afecto y experiencia como apoyo, si los padres no están presentes. Esta responsabilidad heredada, que no les corresponde, supone para ellos un enorme reto y una verdadera demostración de amor por sus nietos.

Sin embargo, es importante considerar que su capacidad física y psicológica puede verse limitada con la edad, lo que podría afectar su disponibilidad para actividades que requieran un alto nivel de energía.

Otros roles que pueden cumplir

En cuanto al aspecto educativo, la experien-



LA EXPERTA
responde



DIANA RAMÍREZ
EXPERTA EN GERIATRÍA Y
DIRECTORA DE GERONTO, CENTRO
FISIOTERAPÉUTICO INTEGRAL PARA
EL ADULTO MAYOR

Prolongan el amor de mamá y papá

cia y sabiduría de los abuelos pueden ser un gran recurso para el aprendizaje de los niños, especialmente en la educación primaria. “Es necesario que los abuelos tengan el conocimiento y la paciencia necesarios para abordar tareas más complejas, ya que el cansancio psicológico y la falta de firmeza pueden dificultar su rol como educadores”, aconseja la experta.

¿Cómo tratar a nuestros abuelos?

Los nietos tienen la responsabilidad de tratarlos con cariño, respeto, gratitud y amor por todo lo que brindan. El lenguaje debe ser respetuoso, calmado y tratar de evitar comentarios negativos. Con base en los gestos se les puede demostrar cariño mediante abrazos, besos, etc.

Diferencias de autoridad

La experta advierte que, en ciertas ocasiones, la intervención de los abuelos puede generar tensiones entre padres e hijos. Esta situación se debe, en gran medida, a las diferencias en las filosofías de crianza entre las generaciones. “Los abuelos suelen adoptar un enfoque más permisivo y flexible, mientras que los padres prefieren un estilo de crianza más estructurado y disciplinado. Esta discrepancia en las perspectivas educativas puede generar conflictos cuando los abuelos no se adhieren a las normas establecidas por los padres”, indica la psicóloga. Burbano sugiere que la comunicación sea abierta y honesta entre padres e hijos para prevenir o resolver problemas. “Es necesario establecer acuerdos claros sobre las expectativas y responsabilidades de cada uno en el cuidado de los niños”, agrega. Convertirse en abuelos es un proceso de aprendizaje continuo. Implica reflexionar, estar abiertos a nuevas ideas, buscar ayuda cuando sea necesario y enfocarse en el amor, la comunicación, el respeto y el apoyo mutuo.

“Aunque no están a cargo de la crianza en primera línea, los abuelos están pendientes del desarrollo de sus nietos y, al mismo tiempo, consienten, engrían y miman. Debido a su experiencia de vida, han superado las tensiones de la crianza de sus propios hijos y ahora están más dispuestos a disfrutar de su familia. Los abuelos son capaces de ubicar a los niños en el árbol genealógico y de darles sentido de pertenencia, ayudándoles a construir su personalidad en un entorno seguro. Cuando los abuelos cuentan sus enseñanzas, crean puentes con las nuevas generaciones y transmiten apoyo emocional y espiritual. Ellos merecen todo nuestro amor y respeto. Cuando los nietos son pequeños, la cercanía con los abuelos se da de manera natural y cercana, pero cuando empiezan a crecer y atraviesan la adolescencia, suelen darse distanciamientos propios de la brecha generacional. Algo que siempre recomiendo es que los padres sean los gestores en esas relaciones que no deben perderse sino enriquecerse con el paso de los años. A pesar de su autonomía, sabiduría y recorrido de vida, nuestros abuelos necesitan sentir nuestra cercanía con gestos concretos: llamadas, visitas, detalles y muchos cuidados, sobre todo en temas de salud. Es importante también validar los sentimientos de tristeza y soledad que puedan sentir. Después de todo, ellos atraviesan una etapa de la vida llena de despedidas, duelos y pérdidas. Sin embargo, es importante que los acompañemos a encontrarle un significado más pleno a lo que viven y crear nuevos momentos que los llenen de felicidad”.



La alimentación juega un papel crucial en nuestra salud física, pero ¿sabías que también puede influir en nuestro estado de ánimo? Existen ciertos alimentos que, al consumirlos, pueden hacernos sentir más felices. Entre estos se encuentran el chocolate, la miel, las bananas y muchos más. Para entender cómo estos alimentos pueden mejorar nuestro bienestar, hemos consultado a dos expertos en la materia: la nutricionista María Isabel Pérez y el Dr. José Miguel Rodríguez.

Lo que comes puede mejorar tu estado de ánimo

Chocolate: un elevador de endorfinas

Pérez explica que el chocolate, especialmente el chocolate oscuro, contiene compuestos llamados flavonoides que pueden aumentar la producción de endorfinas en el cerebro. "Las endorfinas son neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y están asociadas con sentimientos de placer y bienestar", comenta Pérez. Además, el chocolate contiene pequeñas cantidades de cafeína, lo que puede proporcionar un impulso de energía y mejorar el estado de ánimo.



Miel: el oro líquido de la felicidad

La miel es otro alimento que puede contribuir a nuestro bienestar emocional. El Dr. Rodríguez señala que la miel tiene propiedades antidepressivas gracias a su contenido de antioxidantes y sus efectos antiinflamatorios. "La miel puede ayudar a reducir la inflamación en el cerebro, lo que se ha relacionado con la depresión y la ansiedad", dice. Además, su dulzura natural puede estimular la liberación de serotonina, el neurotransmisor conocido como la "hormona de la felicidad".



Bananas: la fuente natural de energía

Las bananas son ricas en vitamina B6, que ayuda en la síntesis de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina. "La dopamina es crucial para las sensaciones de placer y recompensa, mientras que la serotonina regula el estado de ánimo y el sueño", explica Pérez. Comer bananas puede proporcionar un rápido aumento de energía debido a su contenido de azúcar natural y fibra, lo que también contribuye a una sensación general de bienestar.



Frutos secos: pequeñas fuentes de bienestar

Los frutos secos, como las nueces y las almendras, están cargados de ácidos grasos omega 3, magnesio y antioxidantes. Rodríguez menciona que estos nutrientes son esenciales para la salud cerebral y pueden ayudar a reducir los síntomas de depresión. "El magnesio, en particular, tiene un papel fundamental en la regulación de las emociones y puede ayudar a aliviar la ansiedad y el estrés", comenta. Comer un puñado de frutos secos al día puede ser un gran impulso para tu salud mental.

Otros alimentos que te hacen sonreír

Además del chocolate, la miel y las bananas, existen otros alimentos que pueden mejorar tu estado de ánimo. Por ejemplo, las espinacas y otras verduras de hoja verde son ricas en ácido fólico, que es crucial para la producción de serotonina. El Dr. Rodríguez sugiere incorporar también alimentos fermentados, como el yogur y el kéfir, en tu dieta para obtener beneficios adicionales. "Los probióticos presentes en los alimentos fermentados pueden mejorar la salud intestinal, que está estrechamente relacionada con el bienestar mental", añade.



Comer para sentirse bien

La relación entre la alimentación y el estado de ánimo es compleja, pero incorporar ciertos alimentos en tu dieta puede tener efectos positivos en tu bienestar emocional. "No se trata solo de consumir estos alimentos, sino de mantener una dieta equilibrada y variada que apoye tanto la salud física como mental", concluye Pérez. Así que la próxima vez que busques un impulso de felicidad, considera optar por un trozo de chocolate oscuro, una cucharada de miel o una banana, y disfruta de los beneficios que estos alimentos pueden ofrecer a tu estado de ánimo.



Y TE DA UNA MANO CON **BENEFICIOS ÚNICOS:**



Ofertas y canjes exclusivos.



Accede a crédito directo **CREDI Tío**



Paga tus facturas con tus puntos **más**



Acumula puntos en tus compras.

ESCANEA AQUÍ



O INGRESA A

WWW.CLUBMAS.COM.EC

- 1 Registra tus datos y confírmalos.
- 2 Crea tu contraseña y disfruta los beneficios
- 3 Valida tu celular o correo electrónico





Lasaña:

un festín en capas

Este plato es perfecto

es ideal para disfrutar en familia. Puedes incluso prepararlo al estilo vegetariano o con la tradicional carne molida.

La combinación de capas de pasta, salsa, carne, queso y, a menudo, vegetales crea una armonía de sabores y texturas que ha cautivado a personas de todo el mundo. Este plato no solo es delicioso, sino que también tiene una rica historia y una gran versatilidad en la cocina.

Por ejemplo, las lasañas vegetARIANAS pueden incluir espinacas, berenjenas, calabacines y una variedad de quesos. También hay versiones con mariscos, pollo y hasta opciones veganas que utilizan sustitutos de carne y queso. Pero ¿qué son las lasañas? Este es un plato que se prepara al horno, elaborado con varias capas o láminas de pasta y diversas opciones de relleno, siempre acompañado de una salsa preparada con tomates y aderezada con queso fundido.

¿Sabías que este platillo tiene su día especial?

Este clásico de la cocina celebra cada 29 de julio su Día Mundial de la Lasaña. Esta preparación no solo es amada por el gato Garfield, sino también por todos quienes la probaron por primera vez y se enamoraron de su sabor, combinación y consistencia.

CREDI **Tía**



UN RESPIRO PARA TU ECONOMÍA
COMPRA AHORA Y PAGA DESPUÉS



Te invitamos a ver el nuevo episodio de



Donde conocerás que hay detrás de las marcas que se encuentran en nuestras perchas. ¡Conoce la historia de éxito de Tonicorp!

Míralo por **Tía tv**



Su historia

Se dice que la lasaña llegó a Italia después de pasar por Grecia y el Imperio romano, y que proviene del *lasanon*, un pastel plano griego de tiras anchas y largas, relleno de legumbres y queso. Luego, este plato se llamó *lagum* y fue mencionado por el filósofo Cicerón en varios de sus textos.

La primera receta de lasaña fue escrita por Mario Borgogno en el año 1316, cuando la pasta se dejaba secar al sol en la zona del Mediterráneo, para luego cocinarla en platos que se consumían durante la Cuaresma cristiana. No hay un registro claro de por qué se celebra el Día de la Lasaña en esta fecha ni quién inventó la celebración, pero de lo que sí estamos seguros es que los más de 10 millones de descendientes de italianos que viven en los Estados Unidos lo conmemoran comiendo este generoso plato.

Consejos para una lasaña perfecta

La lasaña, con su combinación ideal de capas de pasta, carne, salsa y queso, siempre logra conquistar paladares. Sin embargo, preparar la lasaña perfecta puede parecer un desafío. ¡Pero no te preocupes! Lasagna by Mosha, reconocidos por preparar lasañas deliciosas, nos comparte estos pequeños *tips* para considerar a la hora de preparar tu lasaña.

- **El relleno:** si vas a hacer una lasaña tradicional, elige la mejor materia prima. En el caso de la carne, procura que sea lo más magra posible.
- **La bechamel:** la regla número uno es que no falte bechamel. Asegúrate de tener suficiente, ya que, de lo contrario, la lasaña puede resultar seca y poco apetecible.

¿Cómo saber cuándo sacar la lasaña del horno?

- 1 Pincha con un tenedor:** si el tenedor sale limpio, significa que la lasaña está lista.
- 2 Observa el dorado de la superficie:** cuando la lasaña esté dorada y crujiente en la parte superior, es un buen indicativo de que está lista.
- 3 Usa un termómetro de cocina:** asegúrate de que la temperatura interna sea de al menos 74 °C.
- 4 Deja reposar:** después de sacar la lasaña del horno, déjala reposar unos 10-15 minutos antes de cortarla.



LA NATURALIDAD
—SOBRE TODO—



Síguenos en:



Recetas

Lasagna by Mosh

SALSA BECHAMEL

Ingredientes

150 gramos de harina
150 gramos de mantequilla
1 litro de leche
5 gramos de sal
5 gramos de nuez moscada

Preparación

Derrite la mantequilla en una olla a fuego medio.

Añade la harina y mezcla bien para formar un roux (masa o mezcla hecha de solo dos ingredientes: harina y mantequilla).

Gradualmente, agrega la leche mientras mezclas con un batidor de globo hasta obtener una mezcla cremosa.

Ajusta el sabor con sal y nuez moscada.

SALSA ROJA

Ingredientes

150 gramos de cebolla perla
20 mililitros de aceite
300 gramos de tomate
40 gramos de albahaca
30 gramos de perejil
20 gramos de ajo
10 gramos de sal

Preparación

Cocina los tomates en una olla hasta que estén suaves, péralos y reserva.
En otra olla, fríe la cebolla, el ajo, la albahaca y el perejil en el aceite.
Añade los tomates pelados, cocina todo junto y luego procesa la mezcla hasta obtener una salsa ligera.



PASTA DE LASAÑA

Ingredientes

1 caja de láminas de pasta para lasaña

Preparación

Sigue las instrucciones de cocción indicadas en la caja de pasta de lasaña.

MEZCLA DE BOLOÑESA

Ingredientes

650 gramos de carne molida (3-4 % de grasa)

Preparación

Cocina la carne molida en una olla con un poco de aceite de girasol.
Añade la pasta de tomate y cocina hasta que la mezcla esté bien integrada.
Agrega albahaca para realzar el sabor.
Deja enfriar la mezcla antes de ensamblar la lasaña.



Embutidos LA VIENESA

MEJOR CALIDAD Y PRECIO



SABOR INIGUALABLE

Tablas de picar, un básico en cocinas

De polietileno, madera prensada, vidrio y mármol: cada una diseñada para un uso específico o simplemente para decorar tu alacena.

Estas tablas no solo cumplen una función práctica, sino que también añaden un toque de estilo a la cocina. Estos utensilios están disponibles en diferentes diseños y colores, por lo que es posible encontrar una tabla que se adapte perfectamente a la estética de cualquier cocina hogareña.

Para muchos pueden ser simples accesorios que ayudan a preparar alimentos, pero hay toda una odisea detrás de ellas. Tal vez te preguntaste por qué hay tantos tipos o si todas significan lo mismo. Para responder estas dudas, el chef instructor Juan Manuel Cedeño, propietario de Chef Group, ofrece su perspectiva y consideraciones para tener en cuenta al

hacer una elección.

Empecemos por los **tipos**. “Las de **polietileno** son una de las más comunes”, explica el chef. Vienen por colores y son seguras porque protegen el filo de los cuchillos. Además, son fáciles de limpiar y no absorben líquidos. Las de **madera prensada** son ideales si se busca una superficie que no se deslice sobre el mesón. Incluso las que vienen en forma redonda son perfectas para presentar tablitas de embutidos y quesos, ideales para una tarde de pícnic o noche de vino.

En cuanto a las de **vidrio**, Manuel no las recomienda tanto para las comidas, ya que el vidrio puede desprender partículas que afectan los alimentos. Por último, las de **mármol**, al igual que las de vidrio, es preferible usarlas como piezas decorativas.

“La elección de la mejor tabla dependerá de las preferencias individuales de cada persona”, dice el experto en gastronomía, y añade que es importante considerar las diferencias entre los diversos tipos para hacer una elección informada y adecuada.

Elegir la tabla de picar correcta puede marcar una gran diferencia en tu experiencia culinaria y en la seguridad de tus comidas. Invertir en una buena tabla de picar y cuidarla adecuadamente no solo prolongará su vida útil, sino que también mejorará la eficiencia y la seguridad en tu cocina.

Así como en un jardín bien cuidado, cada herramienta tiene su propósito, desde las tijeras de podar hasta la pala. De manera similar, en la cocina, las tablas de picar son las herramientas esenciales que garantizan una preparación ordenada y eficiente.

Almacenes Tía ofrece una variedad de tablas de cocina, tanto en tamaños, modelos y materiales.



Cada producto con su color

-  Verde: para vegetales y frutas.
-  Roja: para carnes rojas (res, cordero, etc.).
-  Café: para carnes cocidas.
-  Amarillo: para carnes blancas (pollo, pavo, etc.).
-  Azul: para pescados y mariscos.
-  Blanca: para quesos, pastas y pan.

“Según el manual

DE COCINA PROFESSIONAL COOKING, EL MATERIAL DE ESTAS TABLAS DEBE TENER LA CERTIFICACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN PARA LA SALUD Y SEGURIDAD PÚBLICA”.

Juan Manuel Cedeño
Chef instructor

Consejos de uso



- Mantén tus cuchillos afilados para minimizar el desgaste de las tablas y mejorar la seguridad en la cocina.

- Considera el tamaño y el grosor de la tabla según el espacio disponible en tu cocina y el tipo de preparación que sueles realizar.

CONDIMENSA®

SABOR Y ALEGRÍA cada día!



IDEAL PARA SAZONAR
TODO TIPO DE CARNES

Ajo en pasta
Chimichurri parrillero
Sazón completa
Aliño completo

Lo Rico de hacerlo bien



@Condimensa oficial
www.condimensa.com.ec

Salud mental, primordial para ser feliz

Con el paso del tiempo se ha roto el estigma de ir al psicólogo con vergüenza y las personas están cada vez más conscientes de la importancia de resolver, aliviar y superar sus problemas de la mano de un especialista.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente para contribuir a la mejora de su comunidad. Además, es un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales des-

favorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

Estos riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales. Por ejemplo, indica la OMS, se sabe que la crianza severa y los castigos físicos perjudican la salud infantil y que el acoso escolar es un importante factor de riesgo de las afecciones de salud mental.

Importancia de ir al psicólogo

“El mundo ha cambiado y la salud mental



se constituye en el don más precioso del ser humano. Porque al psicólogo no va la gente que tiene problemas, puesto que todos en mayor o menor medida tenemos problemas. Al psicólogo va la gente que quiere resolver, aliviar y superar sus problemas”, dice Carlos Orellana Román, subdirector del Instituto de Neurociencias de la Junta de Beneficencia de Guayaquil.

5 consejos de la Unicef

Descansa lo suficiente. El descanso es necesario para el cuerpo, la mente y las emociones. Recuperar la energía es una tarea diaria y esto solo se logrará durmiendo como mínimo 8 horas seguidas durante la noche y tomando momentos de desconexión y descanso, especialmente de las redes sociales.

Mantente en movimiento, realiza actividad física. La actividad física tiene relación con la estabilidad de nuestras emociones. No solo genera sustancias en nuestro cuerpo que nos hacen sentir mejor, estar más concentrados y descansar mejor, sino que también puede hacernos mantener una mejor auto percepción de nuestro cuerpo.

Habla sobre salud mental y sobre tu salud mental. Vence los mitos, vence los prejuicios. La salud mental está llena de mitos y prejuicios, como por ejemplo: “la depresión es flojera” o “los psiquiatras y psicólogos son solo para locos”. Todo ello impide abrirnos a compartir nuestras dificultades y estar dispuestos a la búsqueda de ayuda de manera oportuna.

Mantén buenas relaciones con tu familia, amigos y comunidad. Sabemos que la convivencia no es fácil, pero las buenas relaciones que mantenemos con nuestros seres queridos y amigos alimentan nuestra autoestima, confianza y estado de bienestar.

Acude a los profesionales de la salud mental. Ya sea a través de una línea telefónica o en centros de salud, para recibir orientación para mejorar tu salud mental o identificar algún problema que tengas. Estos profesionales de la salud mental contribuirán a la recuperación de cualquier problema que se presente.

P

NUEVO

Four Pack Leche Entera UHT 900ml Familk

El secreto de una familia sana.



CONTÁCTANOS
0999828443



P

Tu aliado en la higiene bucal para una sonrisa saludable

Beneficios para tu sonrisa



Crema dental: Protege tus dientes y encías.



Cepillo dental: Llega a cada rincón, eliminando la placa con eficacia.



Hilo dental: Cuida los espacios interdentes con suavidad y precisión.



Enjuague bucal: Completa tu limpieza con frescura y protección.



ELIGE **Trial**
Y SONRÍE MÁS



Hepatitis: Un enemigo silencioso, ¿cómo prevenirlo?

Cada 28 de julio se conmemora el Día Mundial de la Hepatitis, una fecha dedicada a aumentar la conciencia sobre esta enfermedad y fomentar acciones para su prevención y tratamiento.

La hepatitis es una enfermedad que, aunque puede pasar desapercibida en sus primeras etapas, tiene el potencial de causar graves daños a la salud. Esta inflamación del hígado puede ser originada por varias causas, pero son las virales las más comunes. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 325 millones de personas viven con hepatitis B o C a nivel mundial, lo que subraya la importancia de abordar esta problemática de manera integral.

El Dr. Jorge Molina, hepatólogo del Hospital Guayaquil, destaca que “la hepatitis viral es particularmente peligrosa porque muchas veces no presenta síntomas hasta que el daño hepático es significativo. Es crucial realizar chequeos médicos regulares y vacunarse contra la hepatitis A y B”.

La hepatitis se divide en varios tipos y las más conocidas son la hepatitis A, B, C, D y E. Cada una de estas variantes tiene diferentes modos de transmisión y niveles de gravedad. La hepatitis A y E se transmiten principalmente a través del agua y alimentos contaminados, mientras que la hepatitis B, C y D se transmiten por contacto con sangre y otros fluidos corporales.

La Dra. Carla Ramírez, especialista en enfermedades infecciosas, enfatiza la importancia de la educación y prevención. “Es esencial que las personas estén informadas sobre las



vías de transmisión y las medidas preventivas. Usar preservativos, no compartir agujas y asegurarse de que cualquier equipo médico esté esterilizado son pasos fundamentales para reducir el riesgo de contagio”, comenta.

Además de la prevención, el diagnóstico temprano juega un papel crucial en la gestión de la hepatitis. Las pruebas de sangre pueden detectar la presencia del virus, lo que permite que los pacientes reciban tratamiento oportuno. “El tratamiento de la hepatitis ha avanzado significativamente en los últimos años, especialmente para la hepatitis C, en la que los nuevos antivirales pueden curar la infección en más del 90 % de los casos”, añade el Dr. Molina.

A pesar de estos avances, muchos pacientes aún enfrentan barreras para acceder al tratamiento, especialmente en países de bajos recursos. La Dra. Ramírez subraya que “los gobiernos y organizaciones internacionales deben trabajar juntos para asegurar que los medicamentos sean accesibles para todos los pacientes, independientemente de su situación económica”.

Recomendaciones de los expertos

- **Vacunación:** Asegúrate de estar vacunado contra la hepatitis A y B. Las vacunas son una de las formas más efectivas de prevenir estas infecciones virales.
- **Higiene personal:** Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente, especialmente antes de comer y después de usar el baño. Esto ayuda a prevenir la transmisión de hepatitis A, que puede propagarse a través de alimentos y agua contaminados.
- **Consumo seguro de alimentos y agua:** Bebe agua potable y evita consumir alimentos crudos o mal cocidos en lugares donde la calidad del agua y los alimentos no esté garantizada.
- **Evitar compartir objetos personales:** No compartas agujas, jeringas, cepillos de dientes, afeitadoras ni otros objetos que puedan estar contaminados con sangre.
- **Precauciones en el ámbito médico:** Asegúrate de que cualquier procedimiento médico que implique perforar la piel (como tatuajes, piercings o inyecciones) se realice con equipos esterilizados y en condiciones higiénicas adecuadas.
- **Consumo moderado de alcohol:** El consumo excesivo de alcohol puede dañar el hígado y aumentar el riesgo de hepatitis alcohólica. Limita tu consumo de alcohol según las recomendaciones de salud.
- **Prácticas sexuales seguras:** Usa preservativos y limita el número de parejas sexuales para reducir el riesgo de contraer hepatitis B y C, que pueden transmitirse a través del contacto sexual.

Vaporal VITAMINA C

Triple Acción

Vitamina C

Vitamina D3

Zinc

SIN AZÚCAR

GLUTEN FREE

20 Tabletas

Vaporal
ImunoDefense
SUPLEMENTO ALIMENTICIO
VITAMINA C
1000 mg
+Triple Acción
20 Tabletas Efervescentes Sabor a Naranja

Por la gloria en París

Ecuatorianos que participarán en los Juegos Olímpicos 2024

La **delegación** tricolor busca dejar en alto el nombre del país en varias disciplinas deportivas. La cita olímpica tiene sede en Francia y las competiciones son durante este mes de julio. ¡Fuerza Ecuador!

DAVID HURTADO

Uno de los marchistas más destacados del país que competirá en la categoría de 20 kilómetros. Fue el primer ecuatoriano en clasificar a los Juegos.

GLENDAMOREJÓN

La nacida en Ibarra competirá por segunda ocasión en unos Juegos Olímpicos. La imbabureña también estará en marcha 20 kilómetros.



CONTINUA PÁGINAS 36 Y 37

DIANA DURANGO

Consiguió su pase a la cita olímpica en la final de los 25 metros pistola (tiro deportivo) en los Juegos Panamericanos de Santiago.



MARÍA SOL NARANJO

Con 16 años, será la representante más joven de la delegación ecuatoriana. Competirá en pentatlón moderno, disciplina en la que sacó pasaje con su rendimiento en los Juegos Panamericanos de Santiago.



P

La Chilenita
Más exquisitas... ¡imposible!

Artesanal

¡CON SEPARADOR INDIVIDUAL!



Encuétralos aquí al mejor precio



CONOCE MÁS



JULIO MENDOZA

Junto a su caballo Jewel's Goldstrike competirán en ecuestre-adiestramiento. Obtuvo la medalla de oro en la prueba de Grand Prix Freestyle en los Juegos Panamericanos de Santiago.



LUCÍA YÉPEZ

La nacida en Quevedo representará a la delegación ecuatoriana en luchas. Su clasificación la obtuvo de manera directa. Conocida como la 'Tigra', Yépez consiguió la medalla de bronce en los 53 kilogramos del Mundial de Serbia en septiembre del 2023.

GÉNESIS REASCO

Luchadora que obtuvo su cupo en febrero pasado durante el Panamericano de Acapulco, en México.



ANGIE PALACIOS

Referente en la halterofilia nacional. Si bien terminó sexta en la competición en el Mundial de Levantamiento de Pesas en Tailandia, buscará el podio en París.



NEISI DAJOMES

Con 25 años de edad, participará por tercera vez en unos Juegos Olímpicos. En levantamiento de pesas fue séptima en Río 2016 en la división 69 kilos, obtuvo el oro en Tokio 2021 en la división 76 kilos y ahora competirá en los 81 kilos en París.

JHONATAN NARVÁEZ

Actual campeón Panamericano de ciclismo de ruta y en los Juegos Olímpicos pasados ayudó a que Richard Carapaz ganara la medalla de oro.

ALFREDO CAMPO

La cita en Francia será la tercera experiencia olímpica para el bicicrosista azuayo, quien se quedó con el único cupo otorgado a Ecuador para BMX Racing. Su designación fue directa por parte de la Federación Ecuatoriana de Ciclismo (FEC) luego de una comunicación de la Unión Ciclista Internacional (UCI) con los cupos por países.



Otros deportistas

- Rosa Alba Chacha (Maratón)
- Brian Daniel Pintado (20 kilómetros marcha)
- Jordy Jiménez (20 kilómetros marcha)
- Andrés Torres (Pentatlón moderno)
- María José Palacios (Boxeo)
- José Gabriel Rodríguez (Boxeo)
- Silvia Ortiz (Maratón)
- Nicolás Wettstein (Ecuestre - prueba completa)
- Ronald Zabala (Ecuestre - prueba completa)
- David Farinango (Aguas abiertas)
- Mary Granja (Maratón)
- Andrés Montaña (Lucha grecorromana)
- Luisa Valverde (Lucha libre)
- Marina Pérez (Tiro deportivo)
- Magaly Bonilla (Marcha)
- Maribel Caicedo (100 metros vallas)
- Elizabeth Bravo (Triatlón)
- Gerlon Congo (Boxeo)
- Vanessa Chalá (Judo)

Tía y Ecuador, juntos en la Copa América 2024

Almacenes Tía se une a la fiebre del principal torneo de fútbol continental con la campaña "Tía auspicia a Ecuador", para brindar una experiencia única para los fanáticos del fútbol.

Esta novedosa iniciativa reúne a tres embajadores de marca: Ecuador Loor Ocampo, Ecuador Cevallos Chávez y Ecuador Martínez Aguirre, quienes compartirán sus experiencias y vivencias durante la Copa América, y ofrecerán a los aficionados una perspectiva única y cercana del campeonato.

Los tres Ecuador fueron seleccionados entre más de 140 participantes a nivel nacional, gracias a su carisma, motivación e historia de vida. Durante la fase de selección, se convocó a las personas llamadas Ecuador a postular y se creó un video con las presentaciones de todos los postulantes, el cual fue publicado en la web oficial: <https://tiatepremia.com/tia-apoya-ecuador>, donde el público votó por su favorito.

Con esta campaña, Tía reafirma su compromiso con el deporte y su pasión por apoyar y celebrar el talento nacional. Cada uno de los llamados Ecuador desempeñará un rol diferente en el torneo, para que los aficionados tengan una visión 360° de la participación de la selección ecuatoriana en cada encuentro, además de innovar en su forma de conectar con el público y llegar a diferentes audiencias.

ECUADOR MARTÍNEZ AGUIRRE

"Soy periodista desde hace 30 años y cuento con una hermosa familia que me ha apoyado en mi carrera. Ahora, gracias a esta campaña, puedo ser parte de la emoción del fútbol y transmitirla a toda mi audiencia", expresó Martínez, quien narrará cada encuentro de la Tricolor en tiempo real, gracias a su experiencia como locutor.

ECUADOR CEVALLOS CHÁVEZ

"Es un momento único poder ver a la selección jugar en persona. Agradezco a Tía por esta oportunidad a mis 89 años de vivir este sueño que tengo gracias al fútbol", mencionó Cevallos, quien viajará a EE. UU. para presenciar los partidos de La Trí y cumplir su gran sueño de acompañar a la selección ecuatoriana.

ECUADOR LOOR OCAMPO

"Viajar es mi pasión y me emociona recorrer mi lindo país contagiando este amor por el fútbol para que más personas se sumen", aseguró Loor, quien recorrerá el país propagando el entusiasmo y apoyo hacia la selección nacional y el deporte ecuatoriano.



Tía y PedidosYa se asocian para ofrecer una nueva experiencia de compra a sus clientes

Desde ahora, los clientes de Tía en Guayaquil tendrán acceso a una amplia variedad de productos de supermercado, desde la comodidad de sus hogares. Se incorporarán más de 6.000 ítems de Tía en el catálogo virtual de PedidosYa, que incluye marcas propias, nacionales e importadas. A través de esta alianza, Tía busca enriquecer la experiencia de compra de sus clientes y potenciar su estrategia de comercio electrónico.

El tiempo promedio de entrega de productos de Tía será de aproximadamente 40 minutos, garantizando una experiencia de compra rápida y eficiente. Además, los clientes podrán disfrutar de las mismas ofertas y promociones que se encuentran en las tiendas físicas de la marca, así como promociones exclusivas en las principales categorías, como alimentos, hogar y belleza, entre otras.

Aunque el servicio estará disponible en principio solo para Guayaquil, Tía y PedidosYa proyectan ampliar esta colaboración a 15 ciudades del país, donde la marca de supermercados tiene cobertura.

En este contexto, Tía se posiciona a la vanguardia de la innovación con una serie de servicios digitales que facilitan y enriquecen la experiencia de compra.



Tía envía ayuda humanitaria a la comunidad de Baños de Agua Santa

Tras los recientes derrumbes y deslaves en Baños de Agua Santa, Tungurahua, ocurridos a causa de las fuertes lluvias, Almacenes Tía envió 500 kits de alimentos que incluyen productos de primera necesidad como arroz, sal, aceite, fideos, avena, atún, granos, entre otros, para ayudar a las personas damnificadas.

A través del gobierno local, con quien se coordinó la entrega, Tía busca brindar apoyo a todas las comunidades que se han visto afectadas por la emergencia climática. Con esta iniciativa, la compañía espera contribuir a la recuperación de la comunidad, tras las pérdidas y daños que generaron los aluviones en diferentes sectores del cantón. Con este gesto de solidaridad, Tía ratifica su compromiso con el país.

YUM YUM

NUEVOS PRODUCTOS

GOMITAS GUMMIES

*Encuétralos en los principales supermercados del país

LLEGÓ LA

PROMO
BOOM!

