

SANMBO

REVISTA EXCLUSIVA PARA SUSCRIPTORES
EL UNIVERSO [239] MAYO 2025

Shop now:
Día de la
Madre

Romina
Miraglia,
una mamá
multiespecie

Moda con Alexa Altgelt

De rosas,
pasteles
y flores





Chopard

ICE CUBE

Plaza Vendome

en bandeja

Últimas compras para sorprender a mamá



Batidora

Artisan Coty Kitchenaid
\$ 660,23

Diseño icónico con potencia y versatilidad. Ideal para repostería y cocina. Consíguela en Deprati.



Sisley

BLACK ROSE PRECIOUS FACE OIL

25 ml
\$ 41,89

Aceite de tratamiento para el rostro de pieles secas o maduras. Nutritiva y antiedad. En Las Fragancias.



Sandalias alpargatas

Con ribete y tira anudable

\$ 72,45

Presentan una entresuela clásica revestida de yute. En Tommy Hilfiger.



Cartera cruzada

Calvin Klein

\$ 134,55

Combina elegancia y ese toque moderno, perfecto para el día a día. Encuéntrala en Calvin Klein.



Cartera

Tommy Hilfiger
\$ 129,72

Cada cartera es el toque perfecto para complementar tu día con glamur y distinción.

Diseñada con materiales de calidad y detalles de la marca. Cómprala en Tommy Hilfiger.



Set de manicura

Story Tree

30 ml
\$ 20,64

Cremas de día y noche para las manos, ideal para un viaje. En Las Fragancias.



Flats

DMORI

\$ 108

Descubre la comodidad con estilo, suavidad y elegancia en tu caminar. En tiendas DMORI.



Cera de peinar

Kinstyle Wax Stick

50 ml
\$ 20

Para looks personalizados con acabado matificado. En DMujeres Beauty Market.



SAMBO

Número 239. Diario EL UNIVERSO. Av. Domingo Comín entre calle 11 y Ernesto Albán.

EL UNIVERSO

www.eluniverso.com

Síguenos
@sambo_eu



Portada Alexa Altgelt. Vestuario Yola Neme @yolaneme_oficial. Makeup Olga Bermeo @obmakeupstudio. Producción y fotografía Andrea Alvarado. Redacción EU Content. Diseño Walter Melena. Gerenta comercial Melissa Uscocovich. Publicidad Carlos Cercado / ccercado@eluniverso.com / (04) 500-8888.

Según el art. 60 de la Ley Orgánica de Comunicación, los contenidos se identifican y clasifican en: (I), informativos; (O), de opinión; (F), formativos/educativos/culturales; (E), entretenimiento.

Las mejores galletas chocochips

Si te gusta la cocina, puedes sorprender a mamá en su día con esta deliciosa receta que nos trae Le Dessert. El detalle perfecto para compartir con ella una charla muy dulce.



Receta

15 galletas

Ingredientes

- 3/4 de taza (168 g) de mantequilla
- 1 taza (200 g) de azúcar morena
- 1/4 de taza (50 g) de azúcar blanca
- 1 huevo + 1 yema de huevo a temperatura ambiente
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 3/4 taza (220 g) de harina con polvo de hornear
- 3/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio
- 3/4 de cucharadita de sal
- 1 1/2 tazas (225 g) de chocolate semiamargo, cortado en cuadritos

Preparación

- 1)** En un recipiente grande mezcla la mantequilla recién sacada de la refrigeradora (no derretida) con el azúcar morena y el azúcar blanca. Bate hasta que esté bien mezclada. Agrega el huevo, la yema y el extracto de vainilla. Mezcla bien.
- 2)** En otro recipiente mezcla la harina, sal y bicarbonato. Agrega la mitad de los ingredientes secos a los húmedos hasta que se integren. Luego añade el resto de poco a poco. Se debe batir solo

hasta que la harina se incorpore con los demás ingredientes.

- 3)** Incorpora el chocolate con una espátula.
- 4)** Con la masa haz bolas de galletas de 40 g, ponlas en una bandeja, tápalas con papel film transparente y refrigera la masa al menos por 30 minutos o durante toda la noche antes de hornear, así quedarán mejor tus galletas.
- 5)** Cuando estés listo para hornear, precalienta el horno a 350 °F (175 °C). En una bandeja apta para el horno coloca papel encerado y pon las galletas separadas 5 cm entre sí. Hornea durante 14 minutos o hasta que los bordes estén dorados y el centro inflado, pero aún suave.
- 6)** Deja enfriar las galletas antes de sacarlas de la bandeja y espera unos 15 o 20 minutos antes de comer.
- 7)** Engríe a mamá con las chocochips más ricas.



Charlize Zederbauer Lapentti y su madre, María Cecilia Lapentti de Zederbauer, son las creadoras de Le Dessert.

Escanea para ver más



Instagram: @ledessert.ec
Teléfono para pedidos Ice
Cuits y Galletas: 099-415-5164

Lily Collins

Calvin Klein

CalvinKlein.ec



Romina, mamá multiespecies

Así se autodefine la guayaquileña especialista en entrenamiento canino: "Tengo mis hijos humanos y mis hijos perros, cada uno ocupa un lugar sumamente importante".



Desde niña era amante de los animales en general. Tiene recuerdos con su hermano cuidando pajaritos caídos del nido o cangrejos sin una tenaza en la playa. "Creo que es un amor que siempre estuvo ahí, pero me tomó un tiempo saber que era algo a lo que me quería dedicar", dice Romina Miraglia, especialista en entrenamiento y comportamiento canino, certificada en Starmark Academy, de Austin, Texas. Su primer perro, en realidad de la familia, lo tuvo cuando ella tenía 7 años. "Estuvo con nosotros hasta que yo cumplí 18 años. Su pérdida me marcó y tardé en volver a pensar en tener otro perro". Sin embargo, nunca se deslindó por completo porque rescataba animales de la calle, los llevaba al veterinario y luego los daba en adopción. Todo cambió con Dylan: disfrutaba enseñarle trucos y salían a caminar. A veces cancelaba planes con amigas por él. Luego de un año, cuando su novio (ahora esposo) se fue a Australia a estudiar una maestría, ella lo fue a visitar y una pregunta de él lo cambió todo: ¿Qué es lo que te apasiona? Dylan, contestó Romina. "En esa época no conocía a ninguna mujer, menos una ecuatoriana, que se dedicaba a trabajar con perros. Para mí eso nunca había sido una opción porque nunca lo había visto. Le contesté que no, ¿qué mujer se dedica a entrenar perros? Y él me responde: Tú". Esa conversación fue determinante para que esta valiente mujer tomara la decisión de estudiar, internada con Dylan, en la Starmark Academy, localizada en las afueras de Austin, Texas. "Y así es como toda esta locura empezó. Estuve algunos meses con él, me gradué y allá conocí a mi perra Lacey". A cada estudiante se les asignaba uno o dos perros del refugio. "Lacey era un 'caballito chúcaro': un perro grande, fuerte. Me hizo caer, me arrastró, se me trepaba en

los carros. Era completamente indomable". La entrenó, se encariñó y la llevó a vivir con Dylan. "Se llevaron de maravilla desde el día uno y después de unos meses tenía que regresar a Ecuador a emprender en esta nueva profesión. Amarrándome al corazón, decidí dejar a Lacey con una chica que también estaba metida en el mundo del entrenamiento", recuerda Romina. Ya en el país comenzó a ir a las casas para dar a conocer este entrenamiento con base, información y fundamentos. "Ya no era el típico entrenador empírico que uno mira en la calle, sino explicándoles a los dueños por qué es importante hacer las cosas de esta forma e involucrándolos en la educación de sus perros, para que sean ellos quienes aprendan conmigo y a quienes yo pueda entregarle la batuta el día que yo termine mi objetivo". Seis meses después recibió un mensaje que alertaba que Lacey no estaba bien. "Cogí un avión y me fui, regresé a Estados Unidos y me traje a mi 'gorda'. La tengo conmigo desde noviembre del 2014, cuando fue oficialmente adoptada. Romina se autodefine como una mamá multiespecies, "porque tengo mis hijos humanos y mis hijos perros". Mis hijos son mi vida, y mis perros han hecho de mí quien soy. Sus dos hijos (5 y 3 años) conocieron a sus perros el día que llegaron a la casa del hospital. "Desde ese día ellos aprenden a convivir con sus hermanos perros. Siempre muy clara con las reglas, con los límites, con qué es permitido y qué no. Desde que mis hijos empiezan a gatear, yo empiezo a poner reglas muy claras y firmes en la convivencia con los perros. Desde bebés, ellos escuchan que a los perros no los molestan, no se los toca en diferentes lugares, cuando están comiendo o mordiendo algo. Las reglas son fundamentales para evitar accidentes", enfatiza.

Consejo antes de tener una mascota

"Lo primero es que se informen antes de tomar la decisión, porque no hay que tomarla por impulso ni siquiera porque mis hijos quieran. Un perro es como un hijo, requiere tiempo, trabajo, dedicación, paciencia, constancia, todo esto demanda mucho. Hay que entrenarlos para que aprendan a convivir con nosotros. Los perros no llegan a nuestro hogar sabiendo lo que tienen que hacer ni lo que nosotros esperamos de ellos, ni cómo transitar en este mundo de humanos, y a veces las personas esperan que el perro llegue sabiendo y no es así".

Triste partida

Dylan falleció el año pasado. "Estuvo conmigo doce años y fue mi maestro realmente. Fue por quien y para quien me metí en el mundo del entrenamiento y comportamiento canino. Actualmente tengo a Lacey, que vive conmigo, y en la hacienda tengo a Manchas, que es un perrito rescatado que vive allá y lo veo los fines de semana cuando voy.

P

TOMMY HILFIGER



Shop 24/7
ec.tommy.com

Diseños con alma de mamá

Alexa Altgelt protagoniza una propuesta de moda para mamá que celebra vínculos cercanos en tono palo rosa. Las prendas de Yola Neme evocan calidez y nostalgia. Las joyas de Mariangela Manrique aportan elegancia práctica. El bolso Carry All de Sensi Studio y las flores de Villa Gardenia completan el *look* perfecto para esta época tan especial.



1

1. Vestido palo rosa de una sola pieza con *cutouts*, perfectos para esa mamá moderna que busca estilo y frescura.

2. Set de dos piezas: blusa blanca con volados en tonos rosa y *beige*, combinada con una falda con semiabertura en el mismo patrón. Un *look* sobrio y elegante, perfecto para un *brunch* con amigas o un bautizo.

3 y 4. Vestido amplio y cómodo con pequeños detalles florales que transmiten armonía y frescura, ideal para días soleados, salidas al parque con los niños o una escapada a la playa para disfrutar del *sunset*.

5. Set de dos piezas en tono rosa pastel con detalles de flores rojas. *Tote bag* de Sensi Studio, ideal para llevar de todo un poco, ya sea en la ciudad, en la playa o durante un viaje a destino.

Portada: Alexa Altgelt

Fotos: Andrea Alvarado
IG: @andreaalvaradostudio

Vestuario: Yola Neme
IG: @yolaneme_official

Makeup: Olga Bermeo
IG: @obmakeupstudio

Hair: Daniel Álvarez
IG: @studiodaniel

Joyas: Mariangela Manrique
IG: @mmanrique

Bolso: Sensi Studio
IG: @sensistudio

Flores: Villa Gardenia
IG: @villagardenia.ec



2

3



4



5



Rutina *full body*

Nicole Kusijanovic propone un entrenamiento funcional y de tonificación, ideal para madres con poco tiempo que quieren activar todo el cuerpo de forma eficiente.



Nicole Kusijanovic
Coach de vida y personal trainer
Instagram: @activenic
@teamactivenic
Web: www.activenic.com



CUADRÍCEPS

1. Sentadillas. Activa los glúteos, aductores y fortalece los cuádriceps con este clásico poderoso. Piernas al ancho de los hombros, espalda recta. Si lo haces con pesas, estas deben rozar los muslos al bajar. ¡Aprieta fuerte al subir!



FEMORALES

2. Peso muerto con pesas. Desde la postura de sentadilla, baja con la espalda recta y las pesas rozando las piernas. Al subir, aprieta los glúteos y siente cómo se activan los femorales.



BÍCEPS

3. Curl controlados. Lleva la pesa hacia el hombro contrario sin mover el codo. Espalda recta, abdomen firme y cuello largo: elegancia y fuerza en un solo movimiento.

Escanea para ver la rutina completa.



TIEMPO Y RITMO

Haz cada ejercicio durante 40 segundos y descansa solo 10. ¡Dale intensidad y saca el máximo en poco tiempo!



HOMBROS

4. Press de hombros. Lleva los brazos al cielo. Estira las pesas hacia arriba desde la línea del hombro. Potencia y definición en cada repetición.



ESPALDA

5. Remo con pesas. Fortalece la espalda con intención. Lleva el codo hacia el techo, rozando tu cuerpo. Cada tracción activa la musculatura profunda.



ABDOMEN

6. Crunch extendido con pesas. Hazte bolita y luego estira las manos hasta las rodillas. Con o sin peso, este movimiento despierta tu core y desafía tu equilibrio.



GLÚTEOS

7. Puente de glúteos. Conecta con tu fuerza interior. Eleva la cadera y alterna cada pierna. Mantén arriba unos segundos, activa al máximo y siente cómo trabajan los glúteos.



VIVE EN SAMBORONDÓN

DESDE \$112,000

APARTAMENTOS DE 2 Y 3 DORMITORIOS



TU NUEVA HISTORIA
MÁS CERCA DE

🚗 5
MIN

PETSHOPS, VETERINARIAS
Y GUARDERÍAS PARA ELLOS 🐕

¡VISÍTANOS Y OBTÉN
HASTA \$5,000* DE DESCUENTO!

PROMOCIÓN VÁLIDA SOLO POR LA RESERVA DE TU APARTAMENTO*

UN PROYECTO DE:



TE ESPERAMOS
TODOS LOS DÍAS
9:00AM - 6:00PM

ESCANEA Y LLEGA DIRECTO
A NUESTRA
SALA DE VENTAS



Minimalista y acogedora

En esta casa los detalles irradian calidez pese al enfoque minimalista. La combinación de elementos genera una sinergia en lo que lo cercano resulta visualmente acogedor.



Muebles en tono *beige* con perfiles en negro, espacio donde la gran protagonista es la alfombra de 4DASOUL, diseñada por Alexa Altgelt, que combina tonos grises, *beige* y terracota para lograr un look moderno pero atemporal.



La cocina es el alma del hogar, y en esta se incorporaron detalles pensados para el día a día, como la isla unida al comedor de diario, perfecta para esas sobremesas extendidas.



Mesa de mármol acompañada de sillas en tono *beige*; como centro de mesa, una vasija con musgo verde que aporta un toque de vida.



Detalle del estante librero, con una mezcla de grises que permite que los libros y objetos decorativos sean los protagonistas.



Cuarto de visita en tonos *beiges*, pensado para brindar calidez y confort.

Detalle de lámpara de comedor con un diseño moderno y elegante.



En este dormitorio se jugó con colores y texturas para aportar un pop de color al espacio.



Fusión de piedras en la gama de grises y *beige* para crear armonía en el espacio.

P



Deprati

→ Las tendencias
FAVORITAS de
MAMA
están en un solo lugar



+3 MESES
de gracia

Colección exclusiva de Andy Suzuki @andsuzukii

Encuéntralas en tiendas.app y deprati.com

boleto a...

Baviera: un cuento que se vive

Esta travesía nos lleva a Füssen, al castillo de Oberammergau, Neuschwanstein y Rothenburg ob der Tauber, cuatro paradas llenas de magia y tradición.



Por Rosanna Mancino V. (@viamiablog)

A lo largo de la Ruta Romántica recorrí un reino de castillos encantados y aldeas de cuento, donde la historia y la fantasía se entrelazan. Visitar Baviera es explorar la tierra de las valquirias, grandes músicos y un príncipe loco. Acompáñame a esos escenarios en los que aún se escuchan estas palabras mágicas: Había una vez...

1 Rothenburg ob der Tauber: un viaje en el tiempo

Esta ciudad medieval parece intacta desde hace siglos. En la Segunda Guerra Mundial, los soldados aliados, asombrados por su belleza, decidieron preservarla. Decidí explorar la ciudad desde una perspectiva diferente: un *tour* nocturno con el vigilante nocturno. Este recorrido, que se inicia en la plaza del Mercado, me sumergió en la vida medieval de la ciudad. A la luz de la linterna del guía, vestido como el antiguo guardián de la ciudad, paseamos por callejones oscuros y plazas iluminadas, mientras narraba historias de la guerra de los Treinta Años y las costumbres de los ciudadanos de Rothenburg. La atmósfera nocturna y las anécdotas del vigilante hicieron de esta experiencia un viaje inolvidable al pasado. Y para endulzar aquella fresca noche probé una *schneeball*, un dulce típico en forma de bola, cubierto de azúcar y chocolate

2 Füssen: donde los Alpes susurran historias

Enclavada entre montañas y ríos cristalinos, Füssen es famosa por su tradición musical y sus construcciones históricas. Pasear por el casco antiguo es como entrar en una pintura renacentista. Me maravilló su pequeño castillo, el Hohes Schloss, con sus frescos ilusionistas, y el Monasterio de San Mang, que guarda manuscritos del siglo VIII. Es la antesala perfecta para viajar al castillo más famoso del mundo.

3 Neuschwanstein: el castillo de los sueños

A pocos kilómetros de Füssen se alza el castillo que inspiró a Disney. Neuschwanstein es la fantasía he-



cha piedra del rey Luis II de Baviera, el 'rey loco' obsesionado con las óperas de Wagner. Nunca lo vio terminado, pero hoy es el castillo más visitado del mundo. Desde el puente de Marienbrücke, la vista es fantástica: torres blancas que desafían el acantilado envueltas en la niebla de los Alpes.

4 Oberammergau: la fe hecha arte

Este pueblo es conocido por su Promesa de la Peste: en 1633, sus habitantes juraron representar la pasión de Cristo cada diez años si sobrevivían. Desde entonces han mantenido su palabra. Pero Oberammergau es también un museo al aire libre con sus casas decoradas con murales pintados que cuentan historias. No resistí la tentación de llevarme un *souvenir* de Käthe Wohlfahrt, la famosa tienda alemana donde la Navidad brilla todo el año. Elegí un carrusel en madera, una pequeña obra de arte que captura la magia bávara en cada detalle.

La esencia de Baviera en primavera

Para saborear Baviera, prueba los espárragos blancos de temporada con salsa holandesa, un manjar imperdible. Acompaña el viaje con la música de Wagner y Mozart, quienes dejaron su huella en estas tierras. Si quieres entender el alma de Baviera, lee *La locura del rey Luis II de Baviera*, de Jean des Cars, y sumérgete en la historia con la serie *Sisi Emperatriz*. Antes de partir, no olvides llevar un reloj cucú de Füssen, una joya de la artesanía local. Y si buscas inspiración cinematográfica, *El maravilloso mundo de los hermanos Grimm* (1962) te transportará a este escenario de cuento.

Estadía sugerida

Rothenburg ob der Tauber: Hotel Reichskuechenmeister. **Hotel en Füssen:** Hotel Sonne.

Sigamos creyendo,
transformándonos
para el futuro y
creciendo juntos.



Eres lo que
nos mueve



Descubre más

LYNK & CO

Modelo

09

Desde

\$52.890

Modelo

02

\$38.890



LYNK & CO

Llegó a Ecuador

swedish
technology



VISÍTANOS:

QUITO

Av. Naciones Unidas y Av. América

GUAYAQUIL

Autopista Narcisca de Jesús, junto a la ATM

  lynkcoautos

www.lynkcoautos.com.ec

Vehicentro