Edición Temporada playera - Febrero 2024 - 262.000 ejemplares

MEJORA TU VIDA

Playlist
ROMÁNTICO DE RADIO TÍA

PLAYA, AVENTURA Y SAN VALENTÍN

¿QUÉ ES EL AMOR?



Tips de
LA EXPERTA PARA CUIDAR LA PIEL

CALIDAD VARIEDAD Y ECONOMÍA

Tía

PRODUCTOS
SABOREANDO
CONTIGO DESDE 2004

Saboreando el carnaval



productos_saboreando

CONTENIDO

4 ASÍ CELEBRAMOS EL CARNAVAL EN ECUADOR

8 DEFIÉNDETE DEL SOL
Luce una piel radiante y sana



14 ¡NIÑOS AL AGUA!
La temporada playera es una de las preferidas por los pequeños de la casa, pero hay que tener en cuenta ciertas recomendaciones para evitar accidentes en la piscina o en el mar.

20 AMOR EN TODOS SUS MATICES
¿Qué es y cómo reconocer cada tipo?

26 LAS CANCIONES MÁS ROMÁNTICAS DE RADIO TÍA

Recetas CON MARISCOS **18**



Un cabello hermoso y protegido **12**

Pizza, una comida para toda ocasión **16**

Sanando el corazón roto: Estrategias para enfrentar una ruptura sentimental o un divorcio **22**

Los solteros también tienen su día mundial **24**

DEPORTES DE AVENTURA **28**
PARA REALIZAR CON AMIGOS O EN PAREJA



Cuidados esenciales para gatos saludables **32**

LOS ECUATORIANOS MÁS DESTACADOS DEL 2023 **36**
El nombre de nuestro país quedó muy en alto por los logros alcanzados por estos compatriotas en diversas áreas. En esta sección queremos reconocer el esfuerzo, la dedicación y el compromiso de ellos por llegar muy lejos.

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

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

Así celebramos el carnaval en Ecuador

Esta es una celebración llena de color, música y tradiciones que varían en diferentes regiones del país. Aquí te compartimos algunas actividades tradicionales y populares para disfrutar del carnaval en la Costa, Sierra y Amazonía ecuatoriana, a partir del 10 al 13 de febrero.



Costa

Desfiles y comparsas

Asiste a desfiles coloridos y comparsas que recorren las calles de las ciudades costeras como Guayaquil o Manta. Los participantes suelen lucir trajes llamativos y máscaras tradicionales.

Juegos con agua

Únete a la divertida tradición de jugar con agua. En la Costa es común que la gente se divierta arrojándose agua durante el carnaval. Participa en eventos organizados o disfruta de la espontaneidad en las calles.

Eventos culturales

Explora eventos culturales y festivales que se llevan a cabo durante el carnaval. Estos pueden incluir presentaciones de danzas folklóricas, conciertos y muestras gastronómicas.



Sierra







Fiestas tradicionales

Las fiestas tradicionales en ciudades de la Sierra como Ambato y Guaranda reciben miles de turistas. Podrán disfrutar de música en vivo, danzas y la alegría característica de la temporada.

Juegos ancestrales

Participa en juegos ancestrales como el *huarmi ñan*, una carrera de mujeres, o el *tahuantinsuyo*, un juego de equilibrio. Estas actividades resaltan las tradiciones indígenas de la región.

Eventos de música andina

La Sierra ecuatoriana es conocida por su rica herencia musical, pues durante el carnaval hay numerosos conciertos y festivales para disfrutar.









Amazonía

Celebraciones comunitarias

Únete a las celebraciones comunitarias en pueblos amazónicos. Muchas comunidades indígenas celebran el carnaval con danzas, música y rituales propios.

Exploración de la naturaleza

Aprovecha la oportunidad para explorar la exuberante selva amazónica. Realiza excursiones guiadas para observar la flora y fauna únicas de la región y participa en actividades ecoturísticas.

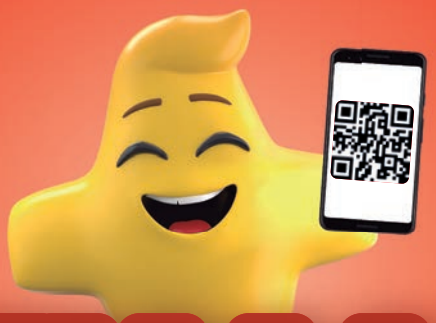
Artesanías y gastronomía local

Descubre las artesanías y la gastronomía local. En el carnaval es posible encontrar ferias en las que los habitantes de la Amazonía exhiben y venden sus productos artesanales y alimentos tradicionales.



Recuerda que las festividades pueden variar de una localidad a otra, por lo que es recomendable investigar eventos específicos en la región que planeas visitar. Además, siempre ten en cuenta las medidas de seguridad y respeto a las tradiciones locales durante las celebraciones del carnaval.

(PR)



ACTUALIZA TUS DATOS

Y GOZA DE TUS BENEFICIOS

MÁS

PAGA con tus puntos MÁS

ACUMULA puntos en tus compras

Eventos **ESPECIALES**

Promociones **ESPECIALES**

DOBLE puntos en el día de tu cumpleaños

PARTICIPA en todos los **SORTEOS**

*Para disfrutar estos beneficios es necesario tener tus datos actualizados

Defiéndete del sol

Luce una piel radiante y sana

La radiación solar, conocida como rayos ultravioletas (UV), puede tener consecuencias negativas si no se utiliza un filtro de protección. La doctora Marcela Ricaurte, dermatóloga de adultos y niños, destaca: “La radiación UV no se va de la piel; es absorbida, y eso es como un vaso de agua que acumula radiación. Si ese vaso se rebosa, hay mayor riesgo de sufrir cáncer de piel, problema que se podría presentar a partir de los 50 o 60 años”.

Comparando esta funcionalidad con el uso de una chompa para protegernos de la lluvia, es evidente que la protección solar es esencial. Existen dos tipos de fotoprotectores: los orgánicos (químicos) y los inorgánicos (físicos). Mientras los filtros físicos redirigen la radiación ultravioleta, los químicos la absorben y la convierten en calor. Actualmente, los más comunes son los químicos, ya que ofrecen protección contra los rayos UVA y UVB.

Con el crecimiento del ser humano, aumenta su exposición al sol, por lo que la dermatóloga sugiere reaplicar la protección cada tres horas, especialmente con actividades acuáticas o sudor. Después de estas exposiciones, el factor de protección solar (FPS) puede disminuir, por ejemplo, de 50 a 20 o 10 FPS.

Continúa en página 10

Es importante reaplicar la protección cada tres horas, más aún si se ha estado en contacto con el agua o con la presencia de sudor constante.



Un buen protector solar debe abordar el fotoenvejecimiento, la fotosensibilidad, reducir el riesgo de cáncer y por supuesto proteger contra las quemaduras solares.

Ⓟ

California

INCOMPARABLE

Textura y sabor

DEL TRIGO INTEGRAL





LA EXPERTA responde



MARCELA RICAURTE
DERMATÓLOGA DE ADULTOS Y NIÑOS

Prevención contra *el cáncer de piel*

"El cáncer puede tener aspectos diferentes en cada persona debido a factores como el tono de piel, la ubicación en el cuerpo, el tamaño y el tipo. El autochequeo es el responsable de la detección temprana de cáncer de piel, así el 90 % de casos pueden curarse al estar alerta de los cambios repentinos en los lunares.

Adoptar hábitos saludables frente al sol se vuelve crucial. La aplicación diaria de fotoprotección es esencial. Revisa regularmente tus lunares y, ante anomalías o antecedentes familiares, acude al dermatólogo de confianza para un chequeo oportuno y preciso.

La importancia del cuidado de la piel no se limita a estaciones específicas, sino que debe mantenerse durante todo el año. Con la temporada de playa acercándose, es fundamental usar un protector solar resistente al agua y reaplicarlo cada vez que sales de la playa o la piscina. Así, podrás disfrutar del sol de manera segura y consciente".

¿Qué temas te gustaría que tratemos en las siguientes ediciones? Escríbenos a mejoratuvida@tia.com.ec



Nublado no es sinónimo de seguro

Contrario a la creencia popular, el clima nublado no es una exención de la protección solar. La radiación ultravioleta puede traspasar las nubes, incluso en la Sierra ecuatoriana esta radiación es más fuerte que en la Costa.

La protección solar es esencial para todos, **y desde los seis meses de edad se puede comenzar a utilizar protector solar.** Existen protectores diseñados específicamente para cada grupo de edad, lo que asegura una protección adecuada para cada etapa de la vida.



WHATSAPEA CON LUCÍA

¡LA TÍA QUE RESUELVE!



¿TIENES DUDAS O CONSULTAS?

¡ESTAMOS A UN MENSAJE DE WHATSAPP DE DISTANCIA!

098 984 2842

O A NUESTRO CORREO OFICIAL:
SERVICIOALCLIENTE@TIA.COM.EC O TAMBIÉN PUEDES ESCRIBIRNOS A:098 603 4444

Un cabello hermoso y protegido

Esta temporada, repleta de sol y agua, puede representar un desafío para el pelo, con la exposición a elementos como la sal del mar y los químicos de la piscina.

Las vacaciones despiertan una emoción particular por disfrutar del sol, la playa y el mar. Sin embargo, este encanto playero no está exento de desafíos para el cabello, ya que la combinación de agua salada, radiación solar y cambios climáticos puede afectar la salud y apariencia capilar. Silvia Contreras, directora del Centro de formación artesanal Silvia, advierte sobre la importancia de proteger la fibra capilar y destaca que la falta de tratamiento adecuado puede llevar a que se reseque o quiebre.

Para lucir cómodas y bellas es crucial elegir no solo el peinado adecuado, sino también implementar ciertos cuidados para resguardar el cabello. Un consejo infalible compartido por Contreras es "mojar el pelo antes de entrar al mar o piscinas", esto bloqueará la absorción de sal o cloro. Al finalizar la rutina en el mar es preferible enjuagar con agua fresca para sellar el proceso de protección.

En situaciones de enredo optar por una peinilla de cerdas anchas que facilitará el proceso sin comprometer la salud capilar.

Consejos

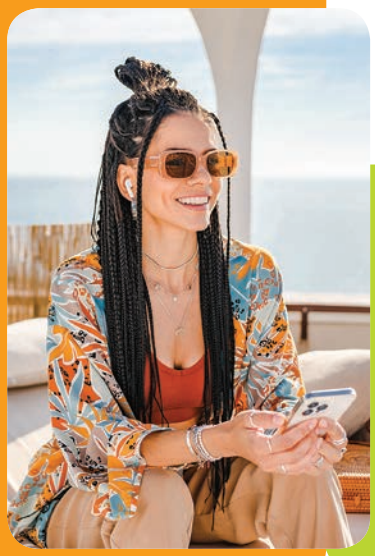
Silvia Contreras, experta en cuidado capilar, comparte estas recomendaciones esenciales para disfrutar del sol, la playa y la piscina:

1. Aplicar protector de calor antes de entrar al agua para resguardar la hebra capilar de los daños causados por los rayos UV.
2. Utilizar mascarillas hidratantes, *shot* de colágeno o mezclas naturales con aguacate y aloe vera para nutrir profundamente el cabello.

Adoptar **peinados recogidos o trenzados** se convierte en una estrategia efectiva para evitar la exposición directa de la mayor parte del cabello a los rayos ultravioleta (UV). **Complementar con turbantes, pañuelos o sombreros** añade una **capa** adicional **de protección contra** los **posibles daños**.







Evita el uso de aceites capilares durante este periodo, ya que podrían tener efectos adversos, incluso quemando la hebra capilar. En lugar de ello, opta por tratamientos más ligeros y específicos.

L'ORÉAL PARIS

LA MARCA DE BELLEZA #1 A NIVEL MUNDIAL**



¡Niños al agua!

La temporada playera es una de las preferidas por los pequeños de la casa, pero hay que tener en cuenta ciertas recomendaciones para evitar accidentes en la piscina o en el mar. Linsy Coello, entrenadora de natación y presidenta del Club Coello, nos da los siguientes consejos:

- **No usar trajes de baño con bolsillos** porque se pueden llenar de agua y si el niño no sabe nadar muy bien, esto lo haría hundirse más rápido.
- **Si el pequeño no sabe nadar,** no hay que perderlo de vista. Puede usar boyas, las cuales deben estar bien infladas para que lo ayuden a flotar.
- **Que no ingrese al agua** con niños mayores porque suelen hacer juegos bruscos y pueden salir lastimados.
- **Verificar que todas las rejillas** de la piscina estén bien ubicadas y funcionales. Cuando está filtrando el agua y no tienen tapas, estos orificios podrían succionar una parte del cuerpo (brazo o pierna), imposibilitando que el niño pueda salir sin la ayuda de otra persona.

En la playa

Si el niño no sabe nadar correctamente, es mejor mantenerlo en la orilla del mar y no soltarlo de la mano, porque a lo mejor no puede salir en la ola. Lo recomendable es que bracee mientras está regresando el agua a la playa, mas no cuando está regresando al mar.



Almacenes Tía tiene una amplia variedad de flotadores

en varios modelos y colores para los más pequeños de la casa, además otros artículos como lentes para buceo, tablas de moribugui, set playero para jugar en la arena y mucho más.



FLORALP

EXPERTOS EN QUESOS

Quesos que saben



Poner sabor
a tus películas.



De ricos
recreos.

Estos y muchos quesos más en Tía

floralp-sa.com | 1800 QUESOS 783767

Disfruta el CARNAVAL en Tía



Oferta válida del Martes 30 de Enero al Miercoles 14 de Febrero del 2024. Aplican restricciones.

COMPRA TAMBIÉN POR Tía.com.ec

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA Tía

Pizza, una comida para toda ocasión

Es una de las comidas más pedidas y consumidas en el mundo. La variedad de ingredientes con la que se puede hacer es tan amplia que permite armarlas incluso a gusto del comensal. Se trata de la *pizza*, el plato de origen italiano que trascendió fronteras. En Estados Unidos se hizo tan popular que incluso tienen un Día Nacional de la *Pizza*. Pero no es todo. Cada 9 de febrero se celebra el Día Mundial de la *Pizza*. Por eso, te presentamos esta receta práctica que puedes hacer en casa.

Este popular alimento tiene su día de celebración mundial: cada 9 de febrero. Así que manos a la obra y a preparar tu *pizza* en casa para festejar.

Pizza de queso y vegetales

- Puedes comprar las masas de *pizzas* precocidas, preparadas, o las que vienen listas solo para montar el resto de ingredientes. También puedes optar por pan pita como masa y solo necesitarás menos de 15 minutos para tener lista tu *pizza*.
- Si es una masa grande de *pizza*, necesitas un pimiento cortado en tiras o cuadros. Si es una masa mediana o pequeña, puedes optar solo por medio pimiento pequeño. Puedes combinar también pimientos de colores, como verde y rojo.
- Media cebolla (puedes usar la de tu preferencia, perla, amarilla, paiteña, colorada) cortada en juliana o en cuadros.
- Tomate riñón cortado en rodajas o medias rodajas. También puedes optar por el tomate cherri.
- Queso *mozzarella* cortado en rodajas o en láminas cuadradas, según tu gusto.
- Pasta de tomate (puedes usar también salsa de tomate).
- Queso parmesano rallado, según tu gusto.
- Orégano y cinco hojas de albahaca.

Preparación:

- Coloca pasta o salsa de tomate en la base de la masa y esparce por toda la masa.
- Agrega el queso *mozzarella*, luego la cebolla y los pimientos. Finalmente, las rodajas de tomate que colocarás en toda la masa, para que quede uniforme. Encima del tomate pon el queso parmesano.
- Esparce el orégano en hoja o molido y las hojas de albahaca troceadas o enteras.
- Lleva al horno entre 5-12 minutos, dependiendo del tipo de masa que utilices.



LA RECETA del invitado



PIERLUIGI PENDOLA
@POTENZIALE.EC
COCINA ITALIANA

¿Qué es una pizza?

Una *pizza* es un balance entre la masa y los *toppings* (ingredientes). Siempre menos es más, asegura Pierluigi Pendola Molestina, quien prepara platillos italianos. Él aprendió desde niño las recetas y *tips* de su padre, Juan Pendola, de origen italiano, específicamente de Génova.

Su afición por la cocina lo ha llevado a tomar varios cursos como el realizado con Tony Gemignani, considerado uno de los mejores *pizzaiolos* del mundo, con quien obtuvo una certificación.

Pierluigi cuenta que para hacer una *pizza* se debe tratar de usar los mejores ingredientes.

"Puedes hacer que tu *pizza* sea única usando una combinación de quesos, por ejemplo: tres partes de *mozzarella* más una parte de parmesano o la combinación de quesos que te gusten", explica el experto.

Si quieres que la *pizza* sea más crocante, agrega más agua a la masa, asegura este apasionado por la cocina.

Y para que te animes a realizar tu propia masa de pizza en casa, Pierluigi comparte los ingredientes para hacer esta masa, que te servirá para todo momento: 500 gramos de harina, 10 gramos de sal, 10 gramos de azúcar, 10 gramos de levadura, 250 ml de agua y 50 ml de aceite.

Poner en un *bowl* la harina y hacer un hueco en el centro para colocar el azúcar y la levadura seca, disueltas en agua tibia. Sobre la harina seca agregar la sal y el aceite. Mezclar todo y amasar hasta formar una masa compacta. Dejar reposar (mínimo 45 minutos) la masa en el mismo *bowl*, tapada con un trapo. Luego estirar la masa con un rodillo y listo.

Si te gusta la cocina, envíanos tu receta a mejoratuvida@tia.com.ec para que pueda ser una de las publicadas en nuestras siguientes ediciones.

Ⓟ

Embutidos

LA VIENESA



JAMÓN SANDUCHERO



Encuéntralo en tu Tía más cercano

embutidoslavienesa LaVienesaEc embutidoslavienesa

Recetas con mariscos

Arroz con camarón

Una receta que sin duda conquista paladares es la del arroz con camarón, un plato principal que se puede acompañar con ensaladas, maduros fritos, aguacate u otros, según la tradición local. Es un plato sabroso y nutritivo que combina los sabores del mar con el arroz, creando una deliciosa mezcla de ingredientes.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 45-60 minutos

Ingredientes:

- 3 tzs. de arroz
- 1½ lb de camarón (680 gramos)
- 1 cebolla colorada
- 1 pimiento
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de comino
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 maduro
- 1 cucharada de aceite
- Perejil

Preparación:

- Retirar las cáscaras de los camarones, limpiar y reservar.
- Con las cáscaras, hacer un caldo con agua, sal y pimienta. Luego de cocinar, colar y reservar.
- Lavar el arroz y ocupar el caldo de camarón como líquido de cocción.
- Por separado, sofreír en achiote y mantequilla la cebolla cortada en juliana, conjuntamente con el pimiento picado y comino. Agregar los camarones, dejar cocinar y agregar el perejil picado. Condimentar con sal y pimienta si es necesario.
- Una vez listo el arroz, proceder a mezclar las dos preparaciones.
- Servir caliente y acompañado de maduros fritos.



ARCHIVO EL UNIVERSO

Sango de verde con pescado

Plato tradicional de la gastronomía ecuatoriana, popular en la Costa. Es una deliciosa combinación de sabores marinos y vegetales, donde el protagonista es el plátano verde.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 45 minutos



ARCHIVO EL UNIVERSO

Ingredientes:

- 2 plátanos verdes
- 1 cucharada de achiote
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 2 cebollas coloradas
- 4 dientes de ajo
- 1 tomate
- 1 cabeza de pescado
- 1 taza de maní
- Sal
- Pimienta
- Comino
- 1 libra de pescado
- 1 rama de cilantro

Preparación:

- Rallar los verdes crudos, amasarlos con achiote, un poco de agua y reservarlos.
- Elaborar un refrito con cebolla colorada, ajo y tomate picados en cubitos.
- Preparar un caldo con la cabeza de pescado, agregar al refrito junto con el maní licuado, dejar hervir y añadir el verde previamente rallado y sazonar con sal, pimienta y comino.
- Hervir a fuego lento hasta que la mezcla quede cocida y espesa. Agregar el pescado cortado en trozos, cilantro picado y dejar cocer por unos pocos minutos.
- Rectificar sal y pimienta.
- El sango de verde con pescado se sirve caliente y se puede acompañar con arroz blanco para hacerlo más sustancioso. También se puede disfrutar con rodajas de limón y ají picado para darle un toque cítrico y picante al plato.

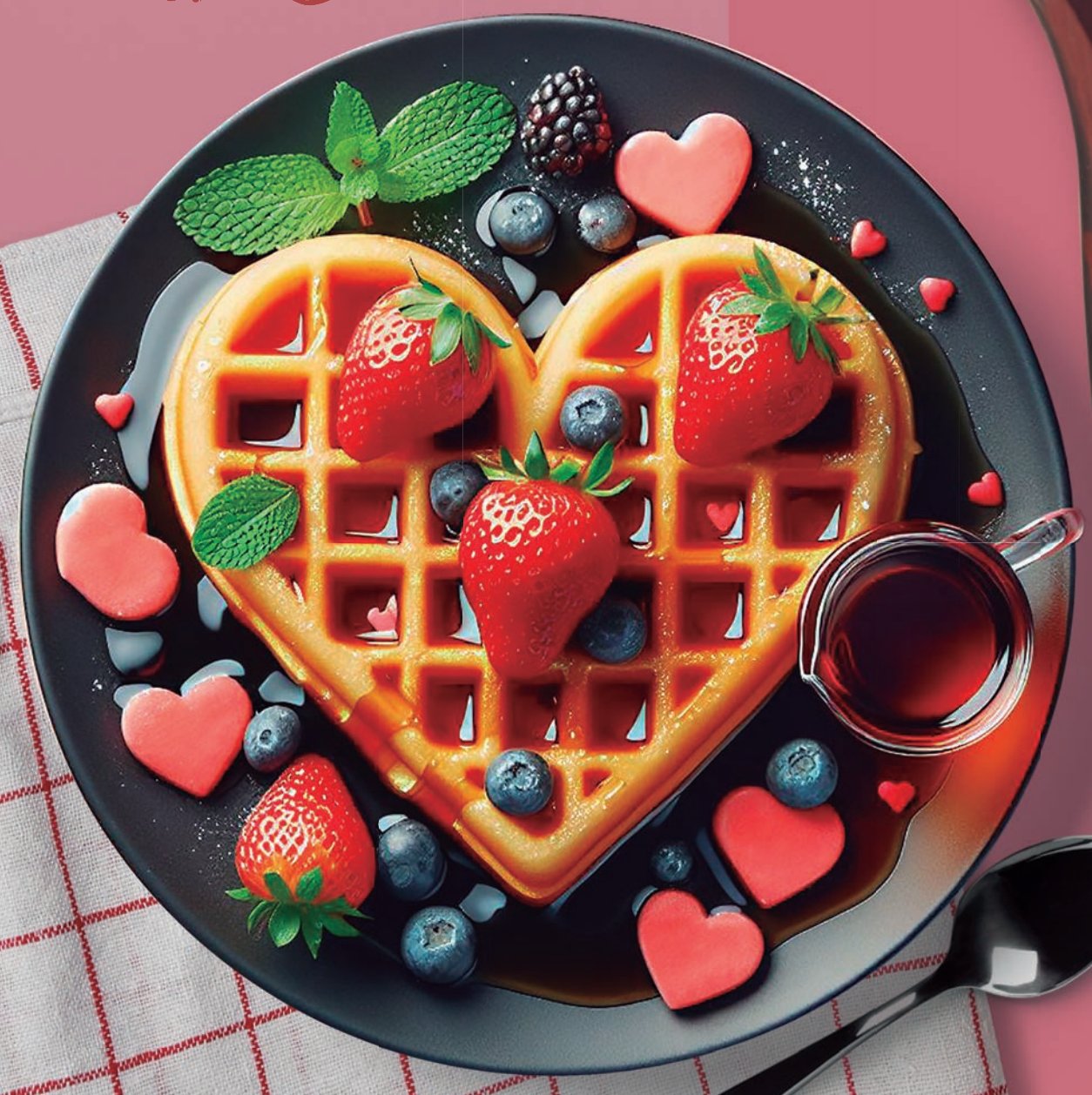
Ⓟ

Otro producto: Alimec.

EL SABOR MAESTRO

McCormick®

¡Un Dulce toque de Sabor!





Síguenos en:

Amor en todos sus matices

¿Qué es y cómo reconocer cada tipo?

La definición de amor puede variar según la perspectiva y contexto, ya que es un concepto complejo y multifacético. En términos generales, la psicóloga Patricia Benavides describe al amor como un profundo sentimiento de afecto, conexión emocional, cuidado y apego hacia otra persona. La profesional dice que puede manifestarse de diversas maneras y abarcar diferentes tipos de relaciones, como las familiares, románticas, amistosas y de autoamor.



Es importante recordar que el amor es un proceso en evolución

Las relaciones requieren esfuerzo y comunicación para prosperar. Cada persona puede experimentar el amor de manera única, y lo que funciona para una pareja puede no ser lo mismo para otra.

- **Amor filial o familiar:** Es el amor entre miembros de una familia. Incluye el afecto entre padres e hijos, hermanos, abuelos, etc.
- **Amor romántico:** Surge entre parejas románticas. Incluye la atracción física, emocional y la conexión íntima.
- **Amor platónico:** Se refiere a un amor no romántico o no sexual, basado en la admiración, respeto y afecto profundo.
- **Amor propio:** Es la apreciación y cuidado de uno mismo, cultivando una relación positiva con uno mismo.
- **Amistad:** Involucra un fuerte lazo emocional y de confianza entre amigos.
- **Amor incondicional:** Un tipo de amor que no está sujeto a condiciones o expectativas; es amor sin reservas.
- **Amor pasional:** Se caracteriza por la intensidad emocional y la atracción física.
- **Amor fraternal:** Similar al amor filial, pero se refiere específicamente al amor entre hermanos.

¿Cómo saber si estamos enamorados?

Determinar si estamos enamorados puede ser una experiencia subjetiva y única para cada individuo. Sin embargo, el psicólogo Luis Alfonso Luzuriaga menciona algunos signos comunes para identificar si se está enamorado/a.

- **Pensamientos frecuentes:** Si constantemente piensas en la persona y te sientes feliz al hacerlo.
- **Atracción física y emocional:** Sentir una conexión tanto a nivel físico como emocional con la persona.
- **Cuidado y preocupación:** Preocuparte por el bienestar y felicidad de la otra persona.
- **Deseo de pasar tiempo juntos:** Querer compartir momentos y experiencias con la persona amada.
- **Compromiso:** Sentir una disposición a comprometerse y trabajar juntos en la relación.
- **Felicidad y satisfacción:** Sentir una alegría general y satisfacción cuando estás con la persona o incluso al pensar en ella.



Si el mundo es mejor, sabe mejor

Colombina®
El sabor es infinito



nucita · Grissly Gomas · Choco Break · Crakeñas · Bon Bon Bum · millows · Brinkl · Muuu



Sanando el corazón roto

Estrategias para enfrentar una ruptura sentimental o un divorcio

En la travesía de la vida, las relaciones sentimentales pueden ser fuente de alegría, pero también de desafíos significativos. Enfrentar una ruptura sentimental o un divorcio puede ser un proceso doloroso y desorientador. Sin embargo, es crucial recordar que, aunque el camino pueda parecer difícil, hay maneras de sanar y reconstruir.

La psicóloga clínica Lauren Desiderio menciona algunas sugerencias para superar el dolor y dar paso a la curación después de una ruptura.



Permítete sentir

Es normal sentir una amplia gama de emociones, como tristeza, enojo, confusión y miedo. Es importante reconocer y validar tus sentimientos.

Busca apoyo

Habla con amigos cercanos, familiares o incluso un terapeuta. Compartir tus sentimientos puede ser liberador y recibir apoyo de personas de confianza puede ayudarte a enfrentar la situación.

Cuida de ti mismo

Mantén hábitos saludables de autocuidado. Come bien, haz ejercicio y asegúrate de descansar lo suficiente. La salud física y mental están interconectadas, y cuidar de ti puede ayudarte a enfrentar mejor el estrés emocional.

Establece límites

Si es posible, establece límites claros con tu expareja para dar tiempo y espacio a la curación emocional. Limita el contacto si es necesario para evitar tensiones adicionales.

Acepta la realidad

Es importante aceptar que la relación ha llegado a su fin. Trata de evitar idealizar el pasado o aferrarte a la esperanza de una reconciliación si no es realista.

Encuentra nuevas actividades

Explora nuevas actividades o retoma antiguas pasiones para mantener ocupada tu mente y descubrir nuevas formas de disfrutar la vida.

Aprende de la experiencia

Reflexiona sobre la relación y la ruptura. Trata de aprender de la experiencia para crecer como persona y mejorar futuras relaciones.

Evita la autopunición

Las rupturas no son siempre el resultado de acciones negativas o fallas personales. Evita culparte a ti mismo/a o a tu expareja de manera excesiva. Las relaciones son complejas y pueden llegar a su fin por diversas razones.

Considera la terapia

La terapia individual o de pareja puede ser útil para procesar las emociones y obtener apoyo profesional. Un terapeuta puede proporcionar herramientas y estrategias para afrontar la ruptura de manera más saludable.



Recuerda que cada persona es única, y lo que funciona para uno puede no ser igualmente efectivo para otro. Busca el apoyo que necesitas y avanza a tu propio ritmo en el proceso de curación emocional.

Síguenos en: Dulacs @dulacsEcuador





Los solteros también tienen su día mundial

Celebrado el 13 de febrero en muchos países, en la víspera del Día de los Enamorados, el objetivo de esta fecha es fomentar el amor propio. Actualmente, miles de personas lo festejan a través de sus redes sociales.

Si existe el Día de San Valentín, ¿por qué no el día del soltero? Conocido por muchos como 'San Solterín', esta festividad se creó espontáneamente como homenaje a aquellas personas que no mantienen una relación sentimental y tienen como finalidad quererse y consentirse a sí mismas.

Pero... ¿qué hacer si se quiere aprovechar al máximo esta celebración? Durante este día, muchos disfrutan de su propia compañía realizando actividades como ir al cine, degustar su comida favorita, salir con otras personas o simplemente quedarse en la comodidad de su hogar.

Aunque no es tan popular como el Día de los Enamorados, el Día de los Solteros se celebra principalmente en redes sociales. Muchas marcas y empresas han aprovechado estas plataformas para promocionar ofertas pensadas en solteros como viajes, compras, fiestas o incluso citas a ciegas para encontrar a su media naranja.

Pero no es el único día que se celebran los solteros. Si bien no es tan popular, hay quienes prefieren celebrarse a sí mismos no el 13 sino el 14 de febrero, un día después de la celebración por San Valentín, en el denominado Día de la Concienciación del Soltero (*Single Awareness Day*, por sus siglas en inglés).

La tendencia surgió en Estados Unidos y quienes la apoyan quieren recordarles a muchos que no hay nada malo en estar soltero. Un poco alejado de la tendencia occidental del Día del Soltero, en China, en cambio, celebran su propio Día del Soltero y se lo conmemora cada 11 de noviembre.

En el país

hay un total de 5'914.606 personas

solteras, divididas en 2'985.722 hombres y 2'928.884 mujeres, según los últimos resultados del Censo Ecuador, ejecutado por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC).

Antes de San Valentín, solteros, separados, divorciados y viudos aprecian y celebran la libertad de estar sin pareja y de vivir una vida en plenitud.

FAMILK
DE PEQUEÑOS PRODUCTORES
Marcos

EL SECRETO DE UNA VIDA SANA

Producto Nacional 100 % Natural



CONTÁCTANOS
0999828443

SABORA
MS Godoy

EL SABOR de toda UNA VIDA con nueva imagen

PRUEBA TODOS NUESTROS SABORES

@Saboraec



Y NUEVOS sabores

Las canciones más románticas de Radio Tía

Para celebrar el amor y la amistad, la emisora de Almacenes Tía ha escogido las 100 canciones más románticas para que sus clientes puedan disfrutar, recordar y enamorarse, disponibles para escuchar en su cuenta de Spotify.

Esta romántica *playlist* está integrada por 100 temas que reflejan las distintas etapas del amor, por ejemplo, *Sabes*, del grupo mexicano Reik, que es una declaración de amor a esa persona que se buscó por mucho tiempo y que llegó para quedarse. Además, el colombiano Juanes se hace presente con *Me enamoras* para reafirmar ese sentimiento que crece día a día.

Asimismo, los desamores tienen su espacio con *No, no, no*, una bachata de Thalía con Romeo Santos; *Me dediqué a perderte*, un clásico en la voz de Alejandro Fernández; *Me muero*, de La Quinta Estación, entre muchas canciones más.

Más de seis horas de música especialmente para ti. Escanea este código QR para descargar la *playlist* completa. ¿Qué esperas?



HaAsh



Reik

Playlist
Las más románticas de Radio Tía (top 10)

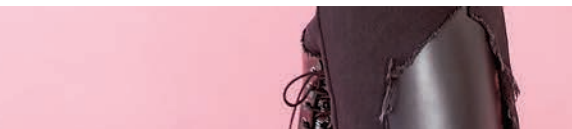
1. *Sabes* - Reik
2. *Te voy a amar* - Axel
3. *Dígale* - David Bisbal
4. *Que lloro* - Sin Bandera
5. *Todo cambió* - Camila
6. *Te amo* - Alexander Acha
7. *Día tras día* - Andrés Cepeda
8. *No me doy por vencido* - Luis Fonsi
9. *Por eso te amo* - Río Roma
10. *Me enamora* - Juanes

Amo lo que entregas, lo que escondes,
Amo tus preguntas, tus respuestas,
Yo amo tus dudas y certezas,
Te amo en lo simple y lo compleja...

Esta es parte de la letra de *Amo*, del cantante y compositor argentino Axel, que también integra la *playlist* de Radio Tía. En el 2003, esta canción lo catapultó al éxito y es considerada una de las más románticas hasta la fecha.



Axel



Una década junto a los oyentes

Este 28 de febrero Radio Tía cumple 10 años y tiene preparadas muchas sorpresas para sus oyentes. La emisora se escucha todos los días en los locales de Almacenes Tía desde las 08:00 hasta las 22:00, además en vivo a través del link que está en www.tia.com.ec.

FOTOS ARCHIVO EL UNIVERSO

(PR)

EL RINCÓN GANADOR DE Tía

EN TÍA, CADA COMPRA ES UNA OPORTUNIDAD DE SORPRENDERTE

TU SUERTE TE ACOMPAÑA

¡Felicidades a los Afortunados! De Nuestro sorteo **"Tu Suerte te acompaña"**. Gracias por participar y estar atento a las sorpresas que Tía tiene para ti.



Participa en nuestros sorteos mensuales y vive la emoción de ser el próximo héroe del **Rincón Ganador**

Recuerda actualizar tus datos para participar y tener la oportunidad de ser uno de los ganadores en nuestros sorteos mensuales.

¡Porque en Tía, todos los días son una chance de ser afortunado!

Deportes de aventura para realizar con amigos o en pareja

Ecuador ofrece una diversidad geográfica que lo convierte en un destino ideal para disfrutar de deportes de aventuras con pareja o amigos. Aquí tienes algunas opciones emocionantes:

Rafting en el Río Napo

Experimenta emocionantes rápidos en el río Napo, ubicado en la región amazónica de Ecuador. Las aguas turbulentas y la exuberante selva tropical crean un escenario impresionante para esta actividad.



Senderismo en el Parque Nacional Cotopaxi

El Parque Nacional Cotopaxi ofrece una variedad de senderos para explorar, con vistas espectaculares del volcán Cotopaxi. Puedes hacer caminatas de diferentes niveles de dificultad.



Escalada en el Pichincha

El volcán Pichincha, ubicado cerca de Quito, ofrece oportunidades para la escalada. La cumbre ofrece vistas impresionantes de la ciudad y de los Andes ecuatorianos.



Ciclismo de Montaña en Baños

La ciudad de Baños es conocida por sus hermosos paisajes y opciones para el ciclismo de montaña. Desciende por las colinas y admira cascadas, cañones y termas naturales en el camino.



Buceo en las Islas Galápagos

Descubre la vida marina única de las Islas Galápagos mediante el buceo. Las aguas cristalinas y la abundancia de especies hacen de esta una experiencia inolvidable.



Continúa en página 30

Dile adiós a los mosquitos en este invierno con

REPPEX

REPELENTE

EL TERROR DE LOS MOSQUITOS



- ACCIÓN DURADERA
- AGRADABLE FRAGANCIA
- SIN SENSACIÓN PEGAJOSA



Kayak en el Río Pastaza

Desciende el Río Pastaza en kayak, ubicado en la región de Baños. Las aguas rápidas y los hermosos paisajes hacen de esta una experiencia emocionante.

Caminata por la Laguna Quilotoa



Realiza una caminata alrededor de la impresionante Laguna Quilotoa, ubicada en la Sierra ecuatoriana. La laguna en el cráter de un volcán ofrece vistas panorámicas impresionantes.



Ziplining en Mindo

La selva nublada de Mindo es el escenario perfecto para la tirolina. Experimenta la emoción de volar por el dosel del bosque en esta área de biodiversidad única.

Recuerda siempre tomar las precauciones necesarias, seguir las normas de seguridad y, cuando sea necesario, contar con guías expertos. Ecuador ofrece una variedad de aventuras para todos los niveles de habilidad, permitiéndote explorar este hermoso país de una manera emocionante y única.



FABRICA

Edén

El placer del descanso

Simplemente lo que buscaba



- SÁBANAS
- EDREDONES
- COBIJAS
- CORTINAS
- MANTELES
- ALMOHADAS

0984 24 39 29 - 0984 199 553

www.eden.ec

Cuidados esenciales para gatos saludables



Además del 20 de febrero a este animal doméstico se lo celebra también el 8 de agosto y el 29 de octubre de cada año.

Son curiosos por naturaleza, muy inteligentes, de una belleza única y, al igual que otras mascotas, una muy buena compañía. Son tan populares que se han ganado no una sino tres fechas en el calendario.

El Día Internacional del Gato es un festejo que se conmemora todos los años, empezando el 20 de febrero, con motivo de la celebración a nuestros amigos felinos. Si tienes uno en casa o estás pensando en adoptar uno, estos consejos te vendrán de maravilla.

Suelen ser mascotas exigentes que precisan de ciertos cuidados para mantenerse saludables. Lo primero es la comodidad. Para el veterinario Geovanny Bermeo, el animal debe estar en un lugar confortable, higiénico y con libertad de espacio para moverse.

"Su arenero debe estar siempre limpio. Caso contrario, las heces fecales que deja el animal atraen moscas, las cuales depositan sus huevos en heridas que pueda tener el animal, ocasionándole miasis", explica.

Segundo, su alimentación e hidratación. Sea cual sea el animal que tengamos como mascota en nuestro hogar, principalmente el gato, debe consumir alimentos prémium, de buena calidad.

> "A los gatos es necesario darles una porción específica de balanceado por día para mantenerlos en un peso ideal. En cuanto a la hidratación, a ellos les gusta el agua fluida, potable, no estancada ni de la llave, porque puede contener parásitos."
>
> **Veterinario Geovanny Bermeo**

Estética e higiene

Si su gato tiene bastante pelaje, Bermeo recomienda bañarlo cada quince días, con cepillado constante, para que no se formen nudos.
Asimismo aconseja hacerle profilaxis cada dos años al animal.
También se suelen limpiar solos al lamerse. Al mojar su pelaje con saliva, aprovechan la evaporación para refrescarse, principalmente en climas cálidos.
En cuanto a sus garras, el veterinario sugiere limarlas con frecuencia, aunque menciona que ellos mismos suelen hacerlo.

Diferencias con otros animales

- Son independientes y pueden cuidarse solos.
- Suelen alimentarse entre ocho y diez veces al día.
- No son de pasear tanto, disfrutan su comodidad dentro de casa.

Continúa en página 34

Mi Secreto es el **SANTO REMEDIO** para **TODOS** los bichos del hogar

Ⓟ

El Secreto De La Abuelita®



Ⓟ

La Brujita

Para Hogares con Magia

Más de
40 Años
en los hogares ecuatorianos



Síguenos en @labrujitaec

Lo que no sabías de los gatos

Ven bien durante la noche, pero poco durante el día. Tienen menos nervios entre sus ojos y cerebro, lo que les permite ver en la oscuridad. Sin embargo, pierden detalles en ambientes muy iluminados.

El cerebro de un gato ocupa 0.9% del total del cuerpo masivo. Y el del humano ocupa alrededor del 2.3% de masa corporal.

Su memoria a corto plazo dura 16 horas, mientras que en los perros dura apenas cinco minutos.

Su anatomía cerebral es similar a la del ser humano. Ambos poseen una corteza cerebral para conocimientos y emociones, un cerebelo para movimiento y equilibrio, y un tronco encefálico para funciones vitales.

Su corazón late entre 120 a 140 veces por minuto, casi el doble que el ser humano.



El Día del Gato se celebra por Socks, la "mascota presidencial" durante el periodo del expresidente estadounidense Bill Clinton, en los años 90. El felino llegó a ser fotografiado varias ocasiones a lo largo y ancho de la Casa Blanca.

Tanto fue el cariño que se ganó, que el día de su muerte, el 20 de febrero de 2009, muchos lamentaron su partida y desde entonces lo conmemoran en honor a Socks y a todos los gatunos.



Foto: William J. Clinton Presidential Library and Museum / NARA

Adoran los pequeños regalos, como juguetes nuevos o simplemente un poco de atención extra.

Son animales muy curiosos y necesitan una experiencia que estimule sus sentidos para mantenerse felices y saludables.

Su instinto natural les impulsa a lamerse para mantenerse limpios. No solo es un acto de autocuidado, sino también una forma de eliminar olores extraños que podrían interferir en su habilidad para acechar presas.

Fuente: Veterinaria D' Gatos

Ⓟ



¡Desinfecta y protege a tu familia!

La exposición a virus y bacterias se incrementa en temporada de lluvias, **elimínalos con Clorox.**



Desinfecta superficies



Evita posibles criaderos de mosquitos

Cuando realmente importa, confía en CLOROX

*Siga las instrucciones de la etiqueta del producto

Los ecuatorianos más destacados del 2023

El nombre de nuestro país quedó muy en alto por los logros alcanzados por estos compatriotas en diversas áreas. En esta sección queremos reconocer el esfuerzo, la dedicación y el compromiso de ellos por llegar muy lejos.



Lucía Yépez en la cima de la lucha mundial

La deportista de Los Ríos marcó un hito para el país, al alcanzar el primer puesto del *ranking* mundial de lucha en la categoría de los 53 kilogramos. Lucía Yépez ya se había coronado campeona del Panamericano de Lucha, en Argentina, y obtuvo medalla de bronce en el III Ranking Series en Biskek, Kirguistán. *La Tigra*, como es conocida la luchadora, nació en Mocache dentro de una familia de bajos recursos económicos que luego se mudó a Quevedo. El 18 de febrero cumplirá 23 años.

Álex Vizuete llegó al Spider-Verso



El actor ecuatoriano prestó su voz a uno de los personajes en el doblaje al español de la cinta animada de Sony Pictures *Spider-Man: a través del Spider-Verso*. "Como latinoamericano me siento muy orgulloso de tener esta oportunidad de dar voz a uno de los personajes principales. Espero que esta película inspire a más personas a seguir sus sueños y creer en sí mismos, como lo hace el heroico Miles Morales en esta épica historia", comentó el artista, de 30 años, en junio pasado.





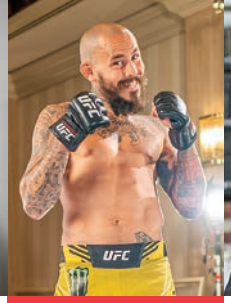
Moisés Caicedo, el futbolista más caro del país

El mediocampista ecuatoriano se convirtió en el fichaje más caro en la historia de la Premier League de Reino Unido. El Chelsea pagó $146 millones al Brighton por su pase en agosto del 2023. Eso lo formaliza, por ende, en el jugador ecuatoriano más caro de la historia.
Moisés Caicedo nació el 2 de noviembre de 2001 en Santo Domingo de los Tsáchilas.
Comenzó su carrera jugando y formándose en los clubes juveniles Espoli y Colorados Sporting Club.
Cuando tenía 13 años jugó en las bases juveniles del Independiente del Valle y en 2019 llegó a la categoría provincial del equipo.
Un año después, junto con el Independiente, fue campeón de la Copa Libertadores Sub-20.



Ecuador tiene a la mejor chef pastelera del mundo

Pía Salazar, cocinera y mentalizadora del restaurante Nuema, de Quito, se convirtió en la mejor chef pastelera del mundo en el certamen The World's 50 Best 2023, patrocinado por la marca francesa Sosa Ingredients.
Se premió su talento y excelencia en el campo.
El nombre de la ecuatoriana ya había resonado en ese *ranking* en años anteriores y de forma consecutiva; de hecho, el nuevo título le llegó después de haber sido votada como la Mejor Chef Pastelera de América Latina 2022.



Chito Vera va por el título mundial

El máximo exponente ecuatoriano en el circuito de la UFC (Ultimate Fighting Championship) alternó triunfos (contra Pedro Munhoz) y derrotas (ante Cory Sandhagen) en una temporada 2023 en la que la mejor noticia fue la confirmación de su pelea por el título de la división gallo. Marlon *Chito* Vera, nacido en Chone, Manabí, enfrentará a Sean O'Malley el próximo 9 de marzo.



Libro de escritora guayaquileña en prestigiosa lista

La traducción en inglés de *Sacrificios humanos (Human sacrifices)*, de la escritora María Fernanda Ampuero, fue incluida en la lista *The Best Horror Books of 2023 del New York Times*. La obra, traducida por Frances Riddle, es descrita por este medio como "desgarradora y profundamente inquietante".
Sacrificios humanos es un libro de cuentos categorizados en el género del terror, que relatan la violencia que predomina en la sociedad. Cada historia aborda problemáticas que surgen alrededor de la migración, la familia, el mundo mediático, la adolescencia y más.

Mar Rendón traspasa fronteras con su música

Después de que en el 2022 ganó popularidad internacional en el concurso La Academia, desarrollado en México, la cantante guayaquileña fue seleccionada (en 2023) por Eugenio Derbez como una de sus dos hijos adoptivos entre 10.000 participantes que se inscribieron en la competencia "hijos AdopTikToks2", realizado por el actor. Esto le permitió cantar en el Festival Machaca Fest en Monterrey (México) ante 65.000 personas y escribir un tema junto con Jesse Huerta, de Jesse & Joy.
La Alcaldía de Guayaquil le otorgó la presea al mérito cultural el 25 de julio de 2023. Antes, el 10 de julio, había recibido un reconocimiento del Consulado de Ecuador en Miami por sus logros obtenidos. En agosto lanzó su primer tema independiente e inédito, *Antes de que me vaya*.



FOTOS ARCHIVO EL UNIVERSO



El 'Efecto Tía'

generó nuevas propuestas de valor y oportunidades para el crecimiento de comunidades durante el 2023

Tía se enorgullece en presentar algunos de sus proyectos a lo largo del 2023, los cuales generaron un triple impacto en el país. A través del 'Efecto Tía', la cadena de supermercados sumó una alta inversión económica que ascendió a los $5 millones, con la apertura de siete nuevos locales en las ciudades de Echeandía, Guayaquil, Quito, Salinas y Manta. Las tiendas generaron más de 140 plazas de empleo directo y los cientos de empleos indirectos que se abrieron durante la construcción e implementación de sus instalaciones. Tía suma 257 almacenes distribuidos en 22 provincias y 113 ciudades del país.

En el ámbito social se llevaron a cabo distintos proyectos como Creciendo Bien, que combatió la desnutrición de 200 niños y niñas de Atahualpa, en Santa Elena; y Alausí, en la provincia del Chimborazo. Inicialmente los niños tuvieron un diagnóstico médico para medir el grado de desnutrición, luego se capacitó a los padres de familia sobre el correcto suministro del alimento terapéutico y cómo llevar una alimentación balanceada para que los pequeños tengan un adecuado desarrollo físico y cognitivo. El programa se realizó mediante una alianza con la fundación Crezco-Nut, para garantizar su eficacia.

De la misma forma, a través del programa Creciendo Bien por una Niñez sin Desnutrición, la empresa brindó información y mensajes claves de nutrición a padres de familia para contribuir a la alimentación saludable de los niños. La campaña se realizó durante el inicio escolar de la región Costa, beneficiando a más de 46.000 niños con *lunchs* saludables y 10 recetas nutritivas, económicas y deliciosas para compartir en sus casas.

La Hora Silenciosa fue otra iniciativa de inclusión social para personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA), a quienes se les brinda un espacio cómodo y seguro para que puedan hacer sus compras de lunes a domingo. Los 257 locales redujeron la iluminación del local al 50 %, apagaron la radio interna y el micrófono, bajaron el volumen de las cajas y evitaron los ruidos relacionados a la operación de las tiendas.

Mediante el programa Compromiso Desperdicio Cero, Tía recuperó y donó 150 toneladas de productos equivalentes a 244.000 artículos, entre los que se incluyen alimentos, artículos de limpieza y para el hogar por un valor de $600.000, aproximadamente.



De la misma manera, Tía trabajó en proyectos a favor del ambiente, con el fin de seguir a la vanguardia de la innovación y continuar aportando con los Objetivos de Desarrollo Sostenible 13 (Acción por el Clima) y número 7 (Energía Asequible y No Contaminante), con la inauguración de la planta fotovoltaica situada en el Centro Regional de Distribución (CRD) en Calacalí – Quito.

Este importante proyecto ambiental tiene un sistema que está formado por 1.972 paneles solares ubicados sobre la cubierta logística del Centro de Distribución, que comprende un área de 5.000 m², mediante el cual se prevé generar 1.687 MWh por año, sustituyendo el consumo de energía eléctrica del total de su operación logística de productos perecederos y no perecederos.





'Estilo responsable', una línea de accesorios con material reciclado



Tía presenta una nueva línea de accesorios compuesta por más de 3.200 productos, entre bolsos, mochilas, neceseres y carteras, realizados por mujeres líderes de hogar a partir del reciclado de lonas publicitarias de sus tiendas.

'Estilo responsable' tiene un triple impacto positivo. En el ambiente apoya la circularidad de materiales, al dar una segunda vida a las lonas y evitar el impacto ambiental que tienen como residuos. Para la primera partida de productos se reutilizaron más de 3.000 m² de lonas publicitarias de las tiendas.

En materia social genera oportunidades de ingreso para quienes participan en el proyecto, pues los productos son elaborados por mujeres, expertas en el oficio de la costura y confección, de diferentes barrios de Quito y Guayaquil, beneficiarias de la Fundación Acción Solidaria. Las mujeres que participan son cabeza de familia y representan el principal ingreso del hogar.

Además, promueve el consumo responsable, un cambio necesario para alcanzar el desarrollo sostenible. Los productos se encuentran disponibles en 24 tiendas a nivel nacional como Guayaquil, Quito, Loja, Esmeraldas, Machala, Samborondón, Libertad, Montañita, entre otros; así como en la web www.tia.com.ec con envío a nivel nacional.

'Estilo responsable' contribuye a la agenda global establecida por los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Organización de las Naciones Unidas, al promover la igualdad de género (ODS 5), brindar oportunidades de trabajo decente y crecimiento económico (ODS 8) e impulsar la transformación hacia ciudades y comunidades sostenibles (ODS 11).

P



Solo en Tía

VARIEDAD Y CALIDAD a

$0.99

$1.99

¡Aprovecha las mejores ofertas!

*Oferta válida del 30 de Enero del 2024 al 14 de Febrero del 2024 o hasta agotar stock. Aplican restricciones.
*Términos y condiciones de promoción en: www.corporativo.tia.com.ec/terminos-y-condiciones-de-promociones.

COMPRA TAMBIÉN POR Tía.com.ec

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA Tía