

Edición Mes de la Mujer - Marzo 2024 - 262.000 ejemplares

# MEJORA **TU** VIDA



HISTÓRICAS,  
PIONERAS,  
LUCHADORAS...

*Los rostros*  
DE RADIO TÍA

SEMANA SANTA  
Y FANESCA

MES DE  
LA MUJER

EMPODERAMIENTO

*Tips de*  
LA Rutina de  
SKINCARE

CALIDAD VARIEDAD Y ECONOMÍA



KATIVA  
**ALISADO  
BRASILEÑO**

**¡UN CABELLO LISO Y BRILLANTE HASTA 12 SEMANAS!**



- ALISA EL CABELLO
- CON RIZOS Y ONDAS
- ELIMINA EL VOLUMEN Y FRIZZ
- RECUPERA SUAVIDAD Y BRILLO

**RECOMENDADO  
PARA TODO TIPO  
DE CABELLO**





# CONTENIDO

## 4 ELLAS: UN LEGADO DE FORTALEZA

### REVOLUCIÓN EN LO FEMENINO



### 10 SKINCARE BÁSICO PARA CUIDAR LA PIEL

Existen muchos productos para el cutis, pero con unos pocos podemos empezar una rutina de limpieza que previene el envejecimiento prematuro y nos hará lucir radiantes.



FANESCA, DELICIA ECUATORIANA DE SEMANA SANTA

18

Las tradiciones en Semana Santa 14

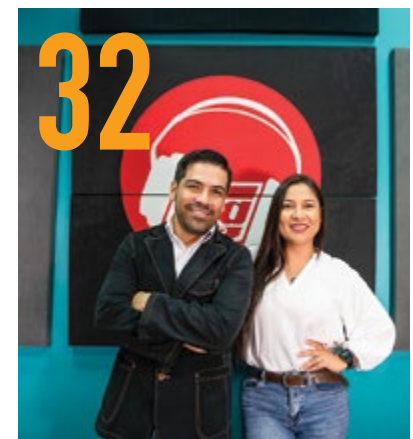
Acompañantes y postres en tiempo de fanesca 22

Espátula: la llave secreta para una cocina creativa y sin límites 24

EPILEPSIA, UN TRASTORNO NEUROLÓGICO 26

Diversión y aprendizaje en las vacaciones 30

DETRÁS DE LOS MICRÓFONOS: ELÍAS ANCHUNDIA Y LU GONZÁLEZ, LAS VOCES OFICIALES DE RADIO TÍA



Historias inspiradoras de valiosas mujeres 34

Celebramos el Día Mundial de la Felicidad. ¿Qué significa ser felices para los seres humanos? 38



[www.tia.com.ec](http://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](mailto:mejoratuvida@tia.com.ec)

CONTENIDO GENERADO POR:



Tel. 500-8888  
Ext. 1621, Guayaquil

Clasificación de contenidos:

-  Publicidad
-  Opinión
-  Informativo
-  Propaganda



**CLEOPATRA**  
Fue el último  
faraón de  
Egipto.



**MARGARET  
THATCHER**  
Primera mujer  
en llevar  
el puesto  
de 'Primer  
Ministro' del  
Reino Unido.



**TRÁNSITO  
AMAGUANA**  
Personaje  
clave en la  
lucha por los  
derechos de  
los indígenas.



**FRIDA KAHLO**  
Pintora  
mexicana,  
reconocida por  
sus famosos  
retratos.



**DIANA SPENCER**  
Referente de  
empoderamiento  
femenino por sus  
acciones en un  
mundo lleno de  
protocolos.

# Ellas: un legado de fortaleza

La conmemoración del 8 de marzo no solo sirve como recordatorio, sino también como celebración de la valentía, sacrificio y esfuerzo de todas las mujeres a lo largo de la historia. En su búsqueda por derrocar la brecha de desigualdad de género, las mujeres han logrado conquistar la libertad, el derecho y la equidad. Esta fecha no solo resalta el papel de las féminas como líderes en la lucha por participar en la sociedad en igualdad de condiciones con los hombres.

Aunque el origen de esta fecha es desgarrador, ya que conmemora la tragedia ocurrida en 1911 cuando un incendio en la fábrica Cotton de Nueva York cobró la vida de más de 120 mujeres trabajadoras textiles que exigían mejores condiciones laborales, simboliza esperanza debido a la constante insistencia de las mujeres por abrirse paso en un mundo dominado por hombres.

En la actualidad, el Día Internacional de la Mujer se celebra en todo el mundo con marchas, conferencias, eventos culturales y manifestaciones que resaltan los logros de las mujeres y promueven la igualdad de género.

Desde figuras icónicas como Marie Curie, pionera en el campo de la radiactividad, hasta Frida Kahlo, la famosa pintora mexicana que desafió los estándares culturales de su época, las mujeres han dejado y siguen dejando una huella imborrable en la historia.

**Historicas,** luchadoras, pioneras, son solo algunos de los adjetivos que describen a las mujeres que, a lo largo de la historia, han desafiado las normas establecidas y han luchado por sus derechos.

**Matilde**  
Hidalgo de  
Procel (Loja),  
primera mujer  
latinoamericana  
en votar en  
una elección  
nacional.



**Marie  
Curie**

## Impacto femenino

- Ada Lovelace (1815 - 1852)  
Primera programadora de ordenadores.
- Marie Curie (1867 - 1934)  
Primera mujer ganadora de un premio Nobel.
- Coco Chanel (1883 - 1971)  
Revolucionó el mundo de la moda.
- Rosa Parks (1913 - 2005)  
Símbolo de la lucha contra el racismo en Estados Unidos.



**Coco  
Chanel**



# Mujeres en el país

Las ecuatorianas al igual que en otras partes del mundo buscaban ser reconocidas.

- Hermelinda Urvina (Ambato)  
Primera mujer ecuatoriana y sudamericana en obtener una licencia de aviación.
- Ana Villamil Icaza (Guayaquil)  
Creadora de la melodía del himno el 9 de octubre.
- Aurelia Palmieri (Quito)  
Primera estudiante de medicina del país.
- Marietta de Veintemilla (Guayaquil)  
Publicó *Páginas del Ecuador*, la única obra escrita desde la perspectiva de una mujer sobre la historia republicana.

El impacto femenino se extiende a todas las áreas, desde la ciencia hasta el arte, pasando por la política y los derechos humanos.



## ¿Por qué el morado representa el 8M?

Se dice que el humo que expedía de la fábrica incendiada (1911) era de color morado y se podía ver en toda la ciudad, esto porque las prendas que se confeccionaban tenían este tono.

## Eugenia del Pino

Primera latinoamericana en ganar el Premio Mundial de Biología. Es ecuatoriana.



# SUEROX®

**HIDRATACIÓN** QUE TE HACE SENTIR BIEN

**8 IONES**

**SIN AZÚCAR**

**SIN CALORÍAS**



Bebida hidratante ayuda a recuperar el agua y electrolitos que se pierden al sudar, realizar actividad física o calor. Producto sin acción terapéutica.

# Revolución en lo femenino

*En un mundo* en constante evolución, el empoderamiento de la mujer sigue siendo una piedra angular para la construcción de una sociedad más justa e inclusiva.

**H**an alcanzado avances significativos en áreas como la ciencia, la política, los negocios y las artes. Ejemplos como la primera mujer vicepresidenta en varios países, líderes empresariales destacadas y científicas premiadas ilustran el impacto positivo del empoderamiento femenino.

Este progreso ha sido impulsado por movimientos como el feminismo, que desafían las normas sociales y políticas establecidas, promoviendo la igualdad de género. El activismo de base, las campañas en redes sociales y las iniciativas gubernamentales también han contribuido a promover la conciencia y el cambio.

Según Tina Zerega Garaycoa, directora general de investigación, innovación y creación en la Universidad Casa Grande, este proceso permite a las mujeres adquirir el control sobre su vida y su entorno. Zerega enfatiza que, gracias

## ¿Cómo seguir trabajando en el empoderamiento?

Es fundamental mantener una acción coherente que promueva la igualdad, lo cual implica el ejercicio de crítica, denuncia y reclamo para hacer valer los derechos. Además, el respaldo del sistema judicial es crucial para asegurar el funcionamiento efectivo de este proceso.



Isabella®

Descubre  
la esencia de tu cabello

# SHAMPOO



a estos avances, las mujeres han ampliado su poder de maternidad y autonomía, obteniendo oportunidades para salir adelante y participar en la esfera laboral. “Tal como lo expresaba Virginia Woolf en *Una habitación propia*, para generar dependencia, por eso considero que uno de los logros más grandes ha sido el trabajo”, menciona.

La educación también ha jugado un papel crucial en el empoderamiento de la mujer, pues brinda acceso y oportunidades para incursionar en diversos ámbitos laborales, desde la ciencia hasta el arte. Sin embargo, “aunque parezca extraño todavía hay familias que

eligen a sus hijos en lugar de las niñas para enviarlos a la escuela”, señala Zerega.

En cuanto a estrategias para promover el cambio, se destaca la importancia de la política, que respalda los derechos y garantiza que todas las voces sean escuchadas. La comunicación también es fundamental; el simple hecho de tener mujeres como oradoras en espacios públicos, empresas o gobiernos envía un mensaje poderoso de inclusión y progreso. Por último, pero no menos importante, es necesario enfocarse en la educación como herramienta clave para el empoderamiento continuo de la mujer.

A medida que se celebran los logros alcanzados hasta ahora, es imperativo continuar trabajando juntos para superar los desafíos restantes y crear un futuro donde todas las mujeres puedan alcanzar su pleno potencial. Con la educación, la acción política y la comunicación como herramientas, se puede seguir avanzando hacia un mundo donde el empoderamiento femenino sea la norma y no la excepción.

## Desafíos enfrentados

- Brecha salarial.
- Trabajo doméstico no remunerado.
- Matrimonio infantil.
- Acoso y hostigamiento sexual.

Algunos obstáculos que frenan la posibilidad de que mujeres, niñas y adolescentes vivan libres de violencia y discriminación.

## “La incursión

en el mercado laboral es la transformación más significativa que ha experimentado hasta el momento la mujer.”

**Tina Zerega Garaycoa**  
Directora investigadora

## Logros

- Alfabetización de la mujer.
- Mujer en los parlamentos.
- Educación primaria.
- Mujer en el mercado laboral.





®

# Nutre y revitaliza



CREMA CORPORAL  
Y MANOS

**AVENA  
Y KARITÉ**

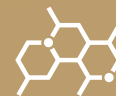
- ✓ NUTRE LA PIEL A NIVEL MOLECULAR.
- ✓ AYUDA A RECOBRAR SU ELASTICIDAD Y BRILLO.
- 💧 Humectación por 24 horas
- 🧪 Libre de parabenos



Humectación por 24 horas



Libre de parabenos



Nutre a nivel molecular



Recobra la elasticidad y brillo

cont. neto  
**500 mL**

# Skincare básico para cuidar la piel

Existen muchos productos para el cutis, pero con unos pocos podemos empezar una rutina de limpieza que previene el envejecimiento prematuro y nos hará lucir radiantes.

**S**kin care es una palabra en inglés que significa cuidado de la piel y es muy utilizada a la hora de hablar de cualquier producto para el cuidado facial o del cuerpo. Así lo explica la dermatocosiatra Ana María Luzuriaga.

Una rutina básica se debe empezar a los 15 años y seguir de largo, utilizando activos según cada tipo de piel y las necesidades específicas de la persona. “Nunca es tarde para empezar. Tener una rutina de limpieza, hidratación y protección para tu rostro debe ser un hábito diario; tanto en la noche como en el día. Si aún no lo haces... ¡Estás a tiempo! Hacerlo evita manchas, resequedad, arrugas finas prematuras, acné (causado por estrés, alimentación, hormonal), cansancio facial, entre otras características que puedes tener en estos momentos”, aconseja la experta.

## “Recordar

siempre que la piel necesita cuatro cosas básicas: limpiar, tonificar, hidratar y proteger. Además del consumo de agua, el descanso nocturno adecuado y una dieta equilibrada”.

**Ana María Luzuriaga**  
Dermatocosiatra



## Los 4 productos básicos

**Limpiador.** Es fundamental tener un jabón facial que ayuda a eliminar impurezas superficiales de la piel en el día y en la noche y, a la vez, mantener la piel limpia y fresca.

**Tónico o agua termal.** Ideal para después de la limpieza diaria y antes de la hidratación. Ayuda al cutis a mantener equilibrado el pH y calmada la piel antes de cualquier cuidado diario.

**Hidratante.** Toda piel se hidrata, tanto externa como internamente. De manera externa hay que adicionar a una rutina diaria un hidratante que ayude a recuperar, proteger y revitalizar la barrera cutánea de nuestra piel. Para así ayudarla en su elasticidad, tonificación y firmeza en cada etapa de nuestra vida.

**Protector solar.** Es el producto más importante y que debemos siempre tener para proteger nuestra piel de los radicales libres, rayos UVB y UVA, así evitamos el envejecimiento prematuro, mayor pigmentación en la piel y prevenimos el cáncer.



## Protector solar, jel más importante de tu rutina diaria!

- El protector solar facial es para el rostro, en cambio, el protector solar corporal es para el cuerpo. No son lo mismo.
- Se aplica en cara, cuello y orejas.
- No se arrastra el producto, se lo aplica con toques suaves para que se absorba.
- Recuerda aplicarlo cada dos a tres horas, según la exposición solar y el uso excesivo de aparatos electrónicos.
- Las texturas recomendadas para el cutis mixto o graso son fluido, gel, *spray* o toque seco. Y para el cutis normal o seco: en crema.



## ¿Conoces estos símbolos en tus productos?



- Representa la caducidad del producto una vez abierto. El número es la cantidad de meses (M).



- El envase debe ser reciclado.



- El producto contiene protección contra radiación UVA y UVB.



- Indica el modo de uso y las advertencias siempre están en el folleto.



- Indica que la duración del producto es menor a 30 meses, abierto o no.



- No ha sido probado en animales.

CONTINÚA PÁGINA 13

# ¡Cámbiate a lo natural!



Jabón fino de GLICERINA para todo tipo de piel

sensipielec



CÁMBIATE  
Y MEJORA  
TU SALUD  
BUCAL





I

**LA EXPERTA**  
*responde*



**ANA MARÍA  
LUZURIAGA**  
DERMOCOSMIATRA-ESTETICISTA

**¿Qué temas**  
te gustaría que tratemos  
en las siguientes  
ediciones? Escríbenos a  
[mejoratuvida@tia.com.ec](mailto:mejoratuvida@tia.com.ec)



## Una buena higiene facial

“Siete de cada 10 personas descuidan por completo su piel, es decir, su limpieza e hidratación, en especial del rostro.

Así aparecen puntos negros, puntos de grasa, exceso de sebo, comedones o acné comedónico. Estas son la consecuencia de una obstrucción de los poros en la piel, que surgen debido a la producción sebácea, en especial en la cara, nariz, cuello o espalda.

¿Cuáles son las causas? La contaminación, el polvo, la aplicación continua de maquillaje, estrés, temas hormonales, consumo de alcohol y cigarrillo, mala alimentación, hábitos incorrectos de limpieza, entre otros factores que harán que el rostro se sienta

deshidratado, sucio y sobre todo cansado.

Una rutina diaria, constante y básica de *skincare* es muy importante para mantener sana tu piel.

Cambiar sábanas y forros de almohadas constantemente en la semana (al menos dos veces) y tener una toallita personal solo para tu uso, te servirá mucho en tu higiene.

No hay que olvidar exfoliar la piel. Si tienes cutis graso hacerlo una vez a la semana y si tu cutis es normal o sensible, una vez cada 20 días.

Recuerda lavarte bien las manos antes de aplicar tus productos y cerrarlos muy bien para evitar que se contaminen”.



P

# Vaporal

## TRIPLE ALIVIO

contra los síntomas del resfriado

Con Mentol, Alcanfor y Eucalipto







Iglesia Santo Domingo.



Iglesia San Francisco.

**Procesiones**, la oración, la visita a las 7 iglesias, la preparación y consumo de la fanesca, entre lo más vigente.

**R**ecorrer siete iglesias entre la noche del Jueves Santo y el Viernes Santo, la oración, el ayuno y la abstinencia son tres de las tradiciones más fieles de los católicos durante la Semana Santa, el momento litúrgico más intenso de todo el año.

“La Semana Santa fue la última semana de Cristo en la tierra. Su resurrección nos recuerda que los hombres fuimos creados para vivir eternamente junto a Dios”, recoge el portal *Aciprensa*, la agencia de noticias católicas.

A la Semana Santa se le llamaba en un principio “La Gran Semana”. Ahora se le llama Semana Santa o Semana Mayor y a sus días se les dice días santos. Esta semana comienza con el Domingo de Ramos y termina con el Domingo de Pascua o de Resurrección.

En Ecuador, las procesiones o romerías son parte de las tradiciones muy arraigadas en la población durante esta época, así como el consumo de la fanesca, el plato ecuatoriano de la Semana Santa, cuya base son los granos tiernos y el pescado seco. También está el recorrido de las siete iglesias, que incluso se ha hecho turístico en localidades como Guayaquil, Quito, Cuenca, Ambato, Loja, entre otras.

La procesión del Cristo del Consuelo, en Guayaquil, y la procesión Jesús del Gran Poder, en Quito, son dos muestras de las manifestaciones llenas de fe y de cultura religiosa de la época.



Cristo del Consuelo.

# Las tradiciones en Semana Santa





®

# Yeli®

## LO QUE QUIERES COMER HOY



*Bocatún DIP, ¡ideal para compartir con familia y amigos!*

*Cazuela a lo Manabita lista para servir sola o acompañada.*



[www.marbelize.com](http://www.marbelize.com)



## Romerías de fe

### Cristo del Consuelo:

Con más de seis décadas de historia, es considerada la más grande de Ecuador por la presencia de más de 500.000 feligreses. Recorre las calles del suroeste (suburbio) de Guayaquil. Muchos de los fieles cumplen penitencias o mantienen tradiciones como recorrer tramos con los pies descalzos, de rodillas, con crucifijos o imágenes de Cristo. Otros llegan en ayuno o practican diversas abstinencias como no comer carnes rojas o de aves.



### Jesús del Gran Poder:

Cada Viernes Santo, las calles del centro histórico de Quito se llenan de miles de cucuruchos y verónicas (personajes de Semana Santa) que acompañan a las imágenes de Jesús del Gran Poder y La Dolorosa. Esta romería, que se hace desde 1961, arranca siempre a las 12:00 en la iglesia de San Francisco y termina a las 16:00 en el mismo lugar.



### Procesión del

### Señor del Buen Suceso:

Es una de las más antiguas de Ecuador. La imagen usada en esta actividad de Riobamba fue creada en 1650. Sale del templo de la Concepción, desde la Plaza Roja, y recorre sus principales calles. La acompañan soldados, santos varones, cucuruchos, bandas de música y miles de devotos del Señor.



## Otras tradiciones vigentes

Hay familias como las católicas que incluso mantienen la tradición de no consumir platos preparados con carne los días viernes, durante el tiempo de Cuaresma y el Viernes Santo. El cronista, periodista y gestor cultural Germán Arteta comenta que la fanesca sigue siendo el plato estrella en esta fecha, pero que en algunos lugares hacen lo que se llama el picante con bacalao o pescado seco, que es una especie de encebollado seco que está mezclado con trozos de yuca y salsa de cebolla colorada con limón.

"En los hogares había mucho respeto para la costumbre de no comer carne el día Viernes Santo o el resto de viernes de la etapa de Cuaresma... Desde el miércoles ya se escuchaba decir a las abuelas, amas de casa y a quienes cocinaban: ¡El viernes no se come carne! Entonces se pensaba en el menú de ese día para no caer en pecado. Incluso los jóvenes de la familia recordaban a sus mayores la costumbre y así todo se daba en paz", recuerda Arteta, autor de libros como *Personajes populares de Guayaquil*.







®



**ALIMENTOS DE VERDAD  
SABOR DE VERDAD**

**MÁS SABOR  
PARA ESTAR BIEN**





# Fanesca:

## delicia ecuatoriana de Semana Santa



**Granos**, vegetales como el zapallo y el sambo, y el pescado seco son la base de este potaje, orgullo del país. Todos los ingredientes para tu fanesca los puedes encontrar en Tía.

**E**s un plato religioso ecuatoriano, propio de la Semana Santa, que nació como tal en la época de la colonia, aunque antes de la conquista nuestros indígenas preparaban comidas con los granos que cosechaban para agradecerle a la Tierra. Es la fanesca, un potaje a base de granos, vegetales y pescado seco que se consume en esta temporada. En casa puedes preparar tu rica fanesca, solo necesitas adquirir los ingredientes para tu receta, que los puedes encontrar en Almacenes Tía.

Se cree que la palabra fanesca viene de la deformación o distorsión de juanesca, que eran las mujeres que se dedicaban a cocinar en los grandes latifundios o para las órdenes religiosas que llegaron con la colonización, recogen varios escritos.

Los granos que contiene este plato varían dependiendo de la localidad y de sus cultivos. Y uno de los ingredientes claves es el bacalao o pescado seco que le aporta un sabor único.

Cada lugar de Ecuador tiene su manera de preparar y demostrar su fanesca.





CONDIMENSA®

DONDE  
HAY SABOR  
hay felicidad! 😊



Ideal para sazonar  
todo tipo de comidas

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



## Fanesca del chef

(De 6 a 8 platos)

### Ingredientes:

100 gramos de zapallo amarillo  
 100 gramos de sambo tierno  
 50 gramos de fréjol rojo tierno  
 50 gramos de fréjol blanco tierno  
 50 gramos de lenteja  
 50 gramos de chochos pelados y remojados  
 50 gramos de melloco rojo o amarillo  
 50 gramos de choclo tierno desgranado  
 50 gramos de alverja tierna  
 50 gramos de mote cocido (opcional)  
 30 gramos de col verde en juliana fina  
 1 atado criollo (cebolla blanca, cebolla paiteña, ajo picado, cilantro)  
 20 gramos de cebolla blanca picada  
 10 ml de aceite achiote líquido

30 gramos de mantequilla  
 60 gramos de maní molido  
 200 gramos de bacalao seco o de pescado salado (remojar 6 horas, desechar el agua y poner otra agua nueva, mínimo para desalar, cocer en agua nueva y desmenuzar), reserve solo la carne  
 1 litro de leche  
 100 ml de crema de leche  
 0,8 litros de fondo de vegetales  
 Condimentos (sal, comino molido, pimienta blanca molida)

### Preparación:

1. Limpiar todos los granos y cocerlos por separado, hasta que estén suaves y cocidos.
2. Cocinar el zapallo y el sambo con poca agua, cocer hasta que se hagan un puré, de ser necesario licuarlos.
3. Realizar un refrito con la mantequilla, achiote, cebolla blanca, cebolla paiteña, ajo y condimento al gusto.

4. Agregue el zapallo y el sambo, hervir y cocer a fuego lento por 5 minutos.
5. Agregue los granos cocidos anteriormente.
6. Agregar el fondo de vegetales junto con el atado criollo.
7. Hervir por 5 minutos y sacar el atado criollo.
8. Licuar tallos de cilantro junto a la pasta de maní y 200 ml (1 taza) de fondo.
9. Añada la col.
10. Cocine por 5 minutos más.
11. Verifique el espesor, agregue más leche si es requerido.
12. Incorpore la crema de leche previamente hervida por 1 minuto.
13. Rectifique y condimente al gusto si es necesario.
14. Servir caliente.
15. Decore con la guarnición, empanadita de viento, queso fresco, huevo duro, maduro, palmito y una ramita pequeña de cilantro.

P

¡Que rico!  
 un Lonchys

**Lonchys**  
 Fideos Instantáneos



Encuentra tu **Lonchys**  
 Funda de 100g a  
**PRECIO ESPECIAL**

\*Durante tiempo limitado



**LA RECETA**  
del invitado



**JUAN DIEGO GONZÁLEZ CAPA**  
CHEF EJECUTIVO DEL HOTEL TRYP  
BY WYNDHAM GUAYAQUIL



## Consejos para una fanesca 10/10



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

“Es preferible manejar granos tiernos. Remojar los granos 30 minutos antes para suavizar. Si son granos secos, remojar como mínimo 12 horas en refrigeración”, recomienda Juan Diego González Capa, chef ejecutivo del Hotel Tryp by Wyndham Guayaquil.

“Cuando los granos se cuezan a punto, debemos enfriarlos de inmediato para evitar que se deshagan en cocción”.

“De no tener bacalao o pescado salado, podemos usar lomitos de atún en agua o hasta lomo de albacora”, expo-

ne González.

Para el bacalao seco o pescado salado, lo mejor es dejarlo en remojo 6 horas. De ahí, “desechar el agua y poner otra nueva para desalar. Cocer en agua nueva y desmenuzar”, dice el chef.

Si no eres amante del pescado seco, se lo puede poner a remojar con leche, en lugar de agua.

Al momento de servir, se puede colocar el pescado en la fanesca o se puede “servirlo aparte, para quien no gusta de pescado salado”, refiere este especialista.

**La Chilenita**  
Más exquisitas ...imposible!

**Artesanal**

**¡CON SEPARADOR INDIVIDUAL!**



**Encuétralos aquí al mejor precio**



**CONOCE MÁS**

# Acompañantes y postres en tiempo de fanesca

**E**n Semana Santa no pueden faltar los tradicionales acompañantes de la fanesca, como las empanaditas, las bolitas de harina, los maduritos, entre otros, que además de darle una vistosa y atractiva presentación le otorgan un sabor inigualable al momento de combinar y degustar los sabores.

Los tipos de acompañantes van a depender de cómo se quiere presentar el plato y de los gustos de los comensales. Puede llevar uno, dos, tres y hasta siete o más acompañantes.

Una vez servida, a la fanesca se le puede colocar encima una empanadita de viento (rellena con queso), dos rodajas de maduritos fritos, dos masitas de harina, dos rodajas de huevo cocinado, cebolla encurtida en el centro, dos rodajas de aguacate y dos hojitas de perejil. Hay marcas que tienen productos congelados, que son opción ideal para estas fechas.

Adicionalmente, se sirve ají en otro recipiente para consumir a gusto.

Además de los complementos o acompañantes de la fanesca están también los postres o platillos que se sirven después del potaje, los cuales pueden consumirse solos en otros momentos. Entre estos están el arroz con leche, los buñuelos con miel, los higos con queso, las humitas, las tortillas, las tortas de choclo (de dulce y de sal) y más delicias.

**Empanaditas, maduritos fritos, rodajas de huevo, entre las opciones para decorar este potaje de Cuaresma. Hay también una variedad de postres para la sobremesa.**



## Los clásicos que van con la fanesca

- Empanadas
- Maduros o platanitos fritos
- Rodajas de huevo cocinado
- Bolitas de harina amasadas
- Cebolla
- Palmito
- Ají
- Aguacate
- Queso
- Hojas de perejil

## Postres y platillos para toda ocasión

- Humitas
- Tortas de choclo
- Mazamorra
- Arroz con leche
- Tortillas
- Higos con queso





# WHATSPEA CON LUCÍA

**¡LA TÍA QUE RESUELVE!**



¿Cuál es la promo del mes?

¿Puedo cambiar un producto?

¿Cuántos Puntos Más tengo?

**¿TIENES DUDAS  
O CONSULTAS?** | ¡ESTAMOS A UN  
MENSAJE DE WHATSAPP  
DE DISTANCIA!

 **098 984 2842**

# Espátula:

## la llave secreta para una cocina creativa y sin límites

**Desde** su variedad de usos hasta su papel esencial en la preparación de alimentos las convierten en enseres importantes en cada rincón de la cocina.

**L**a cocina es un mundo lleno de posibilidades, donde cada utensilio desempeña un papel crucial en el arte culinario. Sin embargo, ¿alguna vez te has preguntado qué pasaría si empiezas a tener los instrumentos correctos? Quizás no sabías que existen diversas espátulas, cucharas y una amplia gama de utensilios diseñados para facilitar la preparación de alimentos.

Pero no te espantes, no es necesario tener

todos los implementos disponibles en el mercado para crear platos deliciosos. Según Alexa Martillo, chef y directora general de la Escuela Culinaria de las Américas, lo importante es contar con lo necesario para comenzar.

En cuanto a las espátulas, estas son herramientas fundamentales en la cocina, utilizadas para manipular alimentos como proteínas, arroces, pastas o vegetales. La elección del material adecuado es crucial; el acero inoxidable es ideal, pero si se usan ollas y sartenes antiadherentes, es preferible optar por utensilios de silicona para evitar dañar la superficie, sugiere la chef.

El tipo y tamaño de las espátulas varían según la función o finalidad que se les dé. Por lo general, se utilizan para trabajar con coberturas semilíquidas o espesas, como chocolates o cremas. Estos utensilios pueden estar fabricados en plástico, acero inoxidable (los más duraderos y resistentes) o madera.

Después de los cuchillos, las espátulas son los utensilios más utilizados en las cocinas de los hogares. Por eso es importante comprender la utilidad de cada una de ellas para optimizar su uso y sacar el máximo provecho de estas herramientas culinarias.

*Si se usan ollas y sartenes antiadherentes, es preferible optar por utensilios de silicona para evitar dañar la superficie.*





## "El material

de silicona es más cómodo para retirar salsas y rellenos de un *bow*l, sin dejar nada en el fondo, por eso se las conoce también como la mezquina o la miserable (porque no dejan nada)".

### Alexa Martillo

Chef y directora general de la Escuela Culinaria de las Américas

## ¿Cómo las puedo usar?

- Espátula de goma tipo cuchara resulta ideal para servir alimentos líquidos o salsas de manera uniforme y controlada.
- Espátula recta de acero, con su diseño largo y fino, es perfecta para manipular o colocar alimentos con precisión al emplatar.

## ¿Y en repostería?

Para las preparaciones más dulces, se pueden considerar diversas opciones de espátulas:

- De goma o de lengua de gato: excelente para mezclar cremas y otras preparaciones con suavidad y precisión.
- Para terminaciones o ballena: sirve tanto para extender masas ligeras como para levantar trozos de pastel y servirlos en el plato.
- Con sierra: similar a la espátula para terminar tartas pero con una sierra incorporada, es útil para cortar bizcochos con precisión.
- De codo: esencial para aplicar coberturas con crema, chocolate o mantequilla de manera uniforme y controlada.
- Para masa de pan o para bordes lisos: práctica para trabajar con masas más grandes, como la del pan, pero también es práctica para alisar los laterales de las tartas.

*Almacenes Tía ofrece una variedad de utensilios de cocina para facilitar la preparación de los alimentos.*



La epilepsia es una enfermedad del cerebro que se caracteriza por la predisposición a generar crisis epilépticas de manera recurrente, explica el doctor Luis Eduardo Yépez Guerra, neurólogo y experto en epilepsia de la red Omni Hospital.

“Afecta a cualquier persona y a cualquier edad. En ocasiones se identifican ciertos factores de riesgo según la edad, por ejemplo: en lactantes, los antecedentes de embarazos o partos complicados en niños. Los antecedentes de crisis febriles en adolescentes y adultos jóvenes, los traumas en adultos mayores, las comorbilidades con otras enfermedades (tumores, infartos, traumas, etc.)”, indica Yépez.

#### ¿Cómo se detecta la epilepsia?

El diagnóstico de esta enfermedad es clínico y los estudios complementarios (resonancia magnética- electroencefalograma-bioquímica sanguínea) están encaminados a confirmar el origen de las crisis, comenta el especialista.

#### ¿Tiene cura la epilepsia?

“En pocos casos existe una alternativa quirúrgica que puede corregir una lesión que origine las crisis. Actualmente, contamos con varias alternativas farmacológicas y no farmacológicas para controlar la frecuencia, duración e intensidad de las crisis”, asegura el neurólogo Yépez.

#### Llevar una vida normal

Se estima que hasta el 70 % de las personas con epilepsia pueden llevar una vida normal si reciben el tratamiento adecuado, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Aproximadamente 50 millones de personas en todo el mundo tienen epilepsia, lo que la convierte en una de las enfermedades neurológicas más comunes a nivel mundial. Cinco millones de ellos viven en la región de las Américas, agregan estas dos entidades.

#### Convulsiones

Las convulsiones son causadas por una ac-

# Epilepsia, un trastorno neurológico



**Se caracteriza** por convulsiones recurrentes no provocadas. Se estima que hasta el 70 % de las personas con epilepsia pueden llevar una vida normal si reciben el tratamiento adecuado.

tividad eléctrica anormal en el cerebro y son de dos tipos: convulsivas y no convulsivas. La no convulsiva tiene características como el cambio en el estado mental, mientras que la epilepsia convulsiva tiene características tales como movimientos anormales repentinos, in-

cluyendo rigidez y temblores del cuerpo.

Las personas con epilepsia pueden experimentar estigma, prejuicios y abusos contra los derechos humanos, que pueden ser peores que las convulsiones mismas, coinciden la OMS y la OPS.



# PROTEGE A TU FAMILIA CONTRA EL MOSQUITO QUE PUEDE TRANSMITIR DENGUE



PROTECCIÓN INTEGRAL

360°



LIBERA TUS ESPACIOS  
DE INSECTOS



MATA INSECTOS VOLADORES  
Y RASTREROS



PARA  
TODO MOMENTO



ACCIÓN INSTANTÁNEA  
Y CONTINUA

# Día Púrpura

Cada 26 de marzo se celebra el Día de Conciencia sobre la Epilepsia, para derrumbar mitos y temores sobre este trastorno neurológico.

El mundo se viste de morado cada 26 de marzo. Esto porque es el Día Púrpura o el Día de Conciencia sobre la Epilepsia, una fecha que nació en el 2008 gracias a la iniciativa de Cassidy Megan, una niña de Canadá que impulsó la creación de este día, motivada por su propia lucha. Ella buscaba que el mundo conociera qué era la

epilepsia, más allá de los mitos erróneos sobre esta enfermedad, además de demostrar lo que significa convivir con este trastorno neurológico.

En 2009, la Fundación Anita Kaufmann de Nueva York y la Asociación de Epilepsia de Nueva Escocia se juntaron para hacer la presentación internacional de *Purple Day*, recogiendo varios portales web.

EL EXPERTO  
responde



DR. LUIS EDUARDO YÉPEZ GUERRA  
NEURÓLOGO - EXPERTO EN EPILEPSIA

## Tips para una mejor calidad de vida

"Tomar la medicación de la forma prescrita" es la primera recomendación que da el doctor Luis Eduardo Yépez Guerra, neurólogo y especialista en epilepsia. A esto se suma el acudir regularmente a los chequeos médicos.

Y hay otros consejos que brinda el experto para que los pacientes que padecen de epilepsia puedan llevar una vida de calidad, al igual que quienes no tienen esta enfermedad.

Para esto hay *tips* que se deben aplicar y que sirven tanto para los pacientes como para los familiares y comunidad en general.

"Dormir adecuadamente al menos 7 horas continuas durante la noche".

También, "mantener una buena hidratación, sobre todo en los días soleados o cuando se realiza actividad física o trabajos bajo sol", explica Yépez.



Hay otros consejos con los que evitando ciertas acciones podemos ayudar mucho más.

"Evitar la exposición a las luces intermitentes".

"Evitar la exposición prolongada a juegos de video, principalmente los que traen advertencia para personas con enfermedades neurológicas".

Hay otro tip favorecedor en todo momento. "Evitar respirar agitadamente", expone el doctor Yépez.

## Cómo ayudar a una persona con convulsiones

**#1** Acueste a la persona en el suelo de lado, con la **cabeza girada** para ayudarle a respirar

**#2** Asegúrese de que la persona está **respirando adecuadamente**. Afloje la ropa alrededor del cuello

Quítele las gafas /los lentes



**#3** Coloque algo blando bajo su cabeza

**#4** Permanezca con la persona hasta que cese la convulsión y la persona se despierte

**#5** **NUNCA:** sujete a la persona o coloque algo en su lengua



OPS

Organización Panamericana de Salud





P

# LA DURA!

f plastiutil

@plastiutil

## MÁS FÁCIL, MÁS RESISTENTE, MÁS DURA.

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



✓ RESISTENTE

✓ CINTA DE AMARRE

#### PLASTICOS DEL LITORAL PLASTLIT S.A.

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

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

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



PLASTLIT

# Diversión y aprendizaje en las vacaciones

**Se terminaron** las clases escolares en la Costa y una opción para los más pequeños son los vacacionales que buscan desarrollar nuevos talentos o despertar la curiosidad por la naturaleza.



## Los múltiples beneficios de la música

Estudios demuestran que la música trae múltiples beneficios a los niños, entre los principales están que fomenta la disciplina, la concentración, la memoria y el trabajo en equipo. Además, aumenta la autoconfianza, incrementa la sensibilidad y ayuda al desarrollo psicomotor.

Estas vacaciones escolares son una oportunidad para que los pequeños cultiven su talento musical y aprendan a tocar el instrumento que más les llame la atención. Pero, ¿cuáles son los recomendados según su edad? Los expertos responden.

"Con 4 años puede aprender a tocar piano y recibir clases de canto, mientras que a partir de los 5 puede empezar a estudiar cualquier instrumento, dependiendo de las capacidades de cada niño, pero si es constante y disciplinado seguro que consigue brillar muy rápido", responde Lissette Arellano, directora de Melodía Perfecta, academia musical que creó con su esposo, Jorge Luis Rojas,

licenciado en Música y con 15 años de experiencia. Él agrega que motivan a los chicos a que aprendan a cantar y tocar sus canciones favoritas, de esa manera muestran un mayor interés en sus clases, las cuales incluyen una metodología dinámica para que no sientan que están obligados, sino que lo tomen como un momento de esparcimiento.

 @melodiaperfecta\_ec

## "La música

ayuda a desarrollar la concentración, disciplina y el trabajo en equipo. Nos sensibiliza, nos hace mejores seres humanos, nos ayuda a aportar cosas positivas a la sociedad".

**Jorge Luis Rojas**  
 Director de la Academia  
 de Música Melodía Perfecta



## ¡A descubrir la naturaleza!

Fomentar la conexión entre la ciencia y la diversión en un entorno encantador es el objetivo de los talleres interactivos, sobre plantas y animales, que ofrece el Jardín Botánico de Guayaquil durante el mes de marzo. Así los niños pueden explorar la naturaleza de una manera divertida y educativa.

"Los pequeños tienen la oportunidad de explorar aves, insectos y la flora, a través de emocionantes expediciones guiadas por expertos naturalistas", explica la bióloga Doménica Valdez, una de las instructoras del Jardín Botánico de Guayaquil.

A través de caminatas guiadas, observación activa y actividades específicas, los niños exploran la diversidad del bosque, registran sus descubrimientos y reflexionan sobre la importancia de la conservación. Esta vivencia práctica no solo enriquece la

 @jardinbotanicogye

comprensión del ecosistema forestal, sino que también fomenta un respeto más profundo por la naturaleza y sus habitantes.

## "Tenemos

actividades creativas, desde arte inspirado en la naturaleza, experimentos científicos al aire libre, paseos por los senderos y juegos educativos para completar una experiencia única".

**Doménica Valdez**

Bióloga instructora del Jardín Botánico de Guayaquil



## El arte como medio de expresión

"Es importante cultivar el arte porque contribuye al desarrollo integral de los niños y jóvenes; enriquece el desarrollo cognitivo y desarrolla habilidades y destrezas como la creatividad y la curiosidad", explica el artista plástico Iván Veintimilla, propietario de la Galería Marquetería del mismo nombre, donde da talleres de lunes a domingo. Agrega que cuando un niño pinta, está aprendiendo a explorar y a expresarse por medio de la creación artística. La pintura estimula en ellos el entendimiento del entorno que les rodea y les ayuda a forjar un hábito de esfuerzo, perfeccionamiento y práctica. "Y algo aún más importante: pintar fomenta la comunicación en los niños, ya que por medio de sus dibujos aprenden a expresarse con mayor libertad de la que su madurez les permite de forma verbal".

### Beneficios de pintar para los niños:

A nivel físico les sirve para perfeccionar su habilidad manual, sobre todo la motricidad fina, que es la que permite el manejo de los objetos pequeños. También les ayuda a coordinar sus movimientos



físicos, tanto en brazos como en manos y dedos, y a coordinar estos con el sentido de la vista. A nivel cognitivo les permite desarrollar la capacidad de concentración y también la paciencia. Mejora su concepción espacial y facilita el descubrimiento de diferentes texturas, colores y olores. A nivel emocional pintar es una actividad que le produce una gran satisfacción, al darse cuenta de las cosas tan bonitas que son capaces de hacer ellos solos. El proceso de creación resulta a la vez relajante y estimulante, refuerza su autoestima y les produce bienestar y felicidad, canalizando su estado de ánimo.

## "El arte permite

sentir y percibir la vida con más profundidad. Los niños se vuelven más empáticos, comprensivos y, por lo tanto, mejores personas".

### Iván Veintimilla

Artista plástico

Iván Veintimilla Gallery está ubicado en Plaza Tía Central, en el km 11,5 vía a Samborondón.

@ivanveintimillagallery

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

**EL RINCÓN GANADOR DE Tía**



**ESCANEA ESTE CÓDIGO QR.**

# Detrás de los micrófonos:

**La locución** es una pasión que ambos llevan en la sangre. Llegar a miles de clientes y oyentes en todo el Ecuador es lo que más los motiva y enorgullece de pertenecer a la radio de una de las cadenas más importantes de supermercados a nivel nacional.

## Elías Anchundia y Lu González, las voces oficiales de Radio Tía

**R**adio Tía cumple diez años de la mano, no solo de sus clientes a lo largo y ancho del país, sino también de miles de ecuatorianos a quienes acompaña todos los días con su gran variedad de programas, dinámicas, concursos y mucho más. ¿Pero quiénes están detrás del éxito de Radio Tía? ¿Quiénes son las voces que nos ponen a cantar, bailar y nos entretienen de lunes a domingo?

Uno de ellos lleva en la radio desde sus orígenes, en febrero de 2014, y es prácticamente un pionero en la estación. Elías Anchundia es periodista y locutor e inició en el mundo de la comunicación años atrás cuando aspiró a ser cantante, pero la vida y el destino lo llevaron a la locución informativa y comercial.

Cuando se enteró de que estaban buscando un animador para Radio Tía, cuenta que fue raro porque no se imaginaba que una cadena de supermercados tuviera una radio digital, pero le parecía un desafío sumamente interesante.

Admite que no esperaba ser el escogido para dar pie a este gran proyecto, pero al final fue el locutor seleccionado. “Creo que mi amplia experiencia en otras radios locales como voz comercial me sirvió para ser el elegido”, reconoce Elías.

Hoy, como jefe de la radio, maneja dos espacios: a las 08:00 empieza alegrando nuestras mañanas con el programa *Con la oreja parada*, la dosis perfecta para despertarse, un



espacio alegre y entretenido, lleno de música tropical nacional e internacional. Y a partir de las 10:00 conduce *Cargados de risa*, con personajes llenos de humor como El abuelo despierto y La bella Helen.

### Lo que más disfruta de Radio Tía

“Sin duda el hecho de que me escuchen muchos oyentes en todos los almacenes a nivel nacional y en los hogares de nuestros clientes. Somos una radio entretenida, educativa, deportiva y sobre todo informativa. Tenemos de todo y más que una radio tradicional”, cuenta Elías.

Agrega que también lo caracteriza la cercanía con su público, incluso cuando están fuera del estudio. “Es lindo salir a la calle y que mucha gente reconozca no solo nuestra voz sino también nuestro rostro. Las redes sociales han permitido esto”, añade Elías, quien cree que al llevar el nombre de una reconocida marca, eso les permite quedarse en la retina de muchas personas.

Pero así como él, hay alguien más que resalta en los estudios de Radio Tía. Una melodiosa voz femenina que contagia a todos con su buena onda y carisma. Es Lu González, quien a diario nos informa y entretiene, pero también nos hace reír, bailar y gozar con su talento.

Empezó como reportera y locutora de noticias en distintos medios de comunicación locales con revistas radiales, pero nunca había incursionado en la locución radial musical sino hasta el año 2016 cuando le abrieron las puertas en una radio local. A partir de allí, ha ganado la experiencia suficiente para soltarse más y poder encontrar matices en su voz que no había podido explotar antes.

A Radio Tía llegó en 2022 y al igual que Elías tenía curiosidad y mucho interés en el formato de la radio, pues era una apuesta nueva en el mercado. “He animado eventos de Almacenes Tía, he prestado mi voz para las campañas publicitarias y de los proveedores y ahora soy una de las voces oficiales de la marca. Eso me llena de mucho orgullo”, indica Lu.

### Qué significa Radio Tía para ella

“Prestar mi voz a una marca muy reconocida a nivel nacional, que llega a todos los



rincones del país, es lo que más orgullo y satisfacción me da. Donde menos te imaginas hay un Tía y eso sin dudas me llena de emoción”, dice.

Para ella han sido dos años espectaculares, llenos de aprendizaje pero cree que siempre hay algo más para dar todos los días. Eso también la motiva a diario. “Soy la primera en criticarme y siempre trato de mejorar. Espero consolidarme más”, reconoce.

Para Lu, lo que ha distinguido a Radio Tía es la constancia de estar ahí, siempre con sus clientes y oyentes en las distintas plataformas. “La radio digital es evolución y va a invadir el mundo. Hay que ir con el mundo. Si no vas con el tiempo, te quedas en el tiempo. Noso-

tros ya estamos adelantados en comparación a una transmisión convencional”, comenta Lu, a quien podemos escuchar de lunes a viernes en programas como *Tía Light* (13:00-14:00), *El Cuchicheo* (14:00-16:00), *InfoTía* (17:00-17:30) y *Amor de Tres* (18:00-19:00).



Escanea el código QR y escucha la playlist para farrear que Radio Tía tiene para ti.

# Historias inspiradoras de valiosas mujeres

El 21 de marzo se celebra el Día Mundial del Síndrome de Down, una alteración genética causada por la existencia de material extra en el cromosoma 21. Las personas con esta afección suelen presentar más problemas de salud en general, mientras sus familiares se enfrentan a retos especiales. Sin embargo, los avances médicos han conseguido mejorar su calidad de vida para que puedan lograr lo que se proponen.

## Belén Bonnard creó Bebé Victoria, una muñeca inspirada en su hija Ana Victoria

**N**ormalizar las diferencias con los niños a través del juego” es el pilar principal de Bebé Victoria, la primera muñeca con rasgos de síndrome de Down en Ecuador, que fue creada por la psicóloga Belén Bonnard Andrade y es una réplica de Ana Victoria, su segunda hija.

“La idea de la muñeca es volverse parte de la cotidianidad de los niños, para que ellos desde sus primeros años, cuando se forman las bases de quiénes somos, puedan conocer que en el mundo todos somos diferentes física, mental y emocionalmente. Eso es parte de las riquezas de la naturaleza humana”, explica esta madre de tres pequeños.

Sin conocer mucho de los requisitos legales o del material necesari-

rio para crear una muñeca con rasgos físicos que “se salgan del molde”, la guayaquileña logró cumplir su objetivo después de 19 meses. Así, el 23 de noviembre de 2022 fue presentada oficialmente Bebé Victoria.

Este proyecto tiene tres pilares: los adultos, quienes cuentan con los recursos necesarios para presentarle al niño la muñeca y poder contestar sus inquietudes; los niños, que por sus diferencias y similitudes con la muñeca, esta busca volverse parte de su juego diario; y social, porque todo lo recaudado por Bebé Victoria será donado para que niños con síndrome de Down -que no tienen posibilidades económicas- accedan a terapias.

“La sociedad es algo que se sale de mis manos, no depende de cuánto yo puedo estudiar, cuánto puedo estimular a mi hija o cuánto pudiera hacer por ella. En un momento pensé: ‘Eso no está en mis manos’, pero creo que después encontré una forma de aportar mi granito a esa realidad”, enfatiza Belén.

### “La realidad

más dura es darme cuenta de que no bastaba lo que yo hiciera en casa. Le podría dar todas las alas y que se coma el mundo, pero si el mundo no estaba preparado para ella, que es lo que yo palpaba, mis esfuerzos no iban a ser suficientes”.





®

# ESTE INVIERNO ¡SIN BICHOS!



CON

# ZAP!



Un producto de **Agripac**  
[www.agripac.com.ec](http://www.agripac.com.ec)



## Evelyn Labanda Morán: la primera reportera de televisión con síndrome de Down en Ecuador

**D**e niña soñaba con ser presentadora de televisión y lo logró. Con el apoyo de su familia fue poco a poco avanzando en cada meta que se trazaba. No solo fue la primera abanderada con síndrome de Down en Ecuador, sino que además obtuvo su título universitario: es tecnóloga en Publicidad.

PR

# ACTUALIZA TUS DATOS



**Y GOZA DE TUS  
BENEFICIOS  
MÁS**



**ACUMULA**  
puntos en tus  
compras



**PAGA** con tus  
puntos **MÁS**



Promociones  
**ESPECIALES**



**DOBLE** puntos  
en el día de tu  
cumpleaños

\*Para disfrutar estos beneficios es necesario tener tus datos actualizados



Durante el confinamiento por la pandemia, la joven empezó con su propio programa de entrevistas por su cuenta de Instagram, bajo el nombre de *Evelyn te cuenta*. Así comenzó a forjar su camino hacia la pantalla chica, hasta que *TC Televisión* decidió incluir este segmento en su programa *De casa en casa* y se convirtió en la primera reportera con síndrome de Down del país.

“Me siento muy feliz de haber obtenido estos logros”, dice Evelyn Labanda Morán, de 28 años, para quien su verdadero triunfo es llevar a más lugares su mensaje sobre la verdadera inclusión social. “Creo que estoy abriendo caminos para otras personas de mi condición, porque estoy demostrando que las personas con síndrome de Down sí podemos alcanzar todo lo que nos proponemos”, agrega la guayaquileña, quien ha sido entrevistada por canales internacionales como *CNN*, *Univisión* y *Telemundo*.

Evelyn también se ha desenvuelto como locutora de radio, además en el mundo del modelaje y el emprendimiento de bocaditos de dulce. Actualmente se desempeña como maestra de ceremonias de diferentes eventos, es imagen de marcas en campañas publicitarias y promueve la inclusión mediante charlas de sensibilización.

En el 2023, los municipios de Guayaquil y de Samborondón la reconocieron como una ciudadana ejemplar, además la Corporación Mucho Mejor Ecuador destacó sus logros excepcionales.

“Luchen

por sus sueños, no se rindan, los límites los ponemos nosotros mismos. Las personas con síndrome de Down sí podemos alcanzar todo lo que nos proponemos. Todos tenemos derecho de nacer, estudiar y trabajar”.



DESODORANTES

**SUTTON**

INNOVACIÓN QUE PROTEGE

Facebook icon | Instagram icon | @laboratorionegrete



# Celebramos el Día Mundial de la Felicidad

**Para** muchos es un concepto muy amplio, subjetivo y depende de diversos factores personales como la salud, el dinero, las relaciones intrapersonales, la seguridad, el amor, entre otros.



La Organización de las Naciones Unidas lo instituyó desde el 20 de marzo de 2012 y reconoce su relevancia como una aspiración universal de los seres humanos. Sin dudas es uno de los grandes propósitos del ser humano. Cuando nos preguntamos qué buscamos en la vida, cuál es nuestro objetivo, a qué hemos venido, muchos respondemos... a ser felices.

Pero... ¿qué es ser feliz? ¿Qué representa la felicidad? ¿Por qué es un concepto tan amplio y subjetivo? El psicólogo clínico Enrique Abad explica que, para él, aquello que brinde satisfacción o “felicidad” será distinto para cada persona. “Incluso siendo la misma fuente de felicidad, cada uno lo interpretará de manera diferente: intensidad, duración, etc. Abarca tanto porque no existe una sola fuente y se percibe como subjetivo porque cada persona lo vive, siente e interpreta de manera diferente”, explica.

El experto agrega asimismo que todas las definiciones son válidas porque “ese concepto de felicidad” es lo que sostiene al sujeto, es lo que lo aterriza a la vida. Ese significado individual es lo que le da estabilidad, lo que le hace sentir que su vida cobra sentido habiendo ausencia de malestar. Entender que la felicidad nunca es completa, no es infinita.

## ¿Qué significa ser felices para los seres humanos?

### ¿Y cómo nos podemos “encaminar” hacia ella?

Para el psicólogo, la felicidad no es infinita ni está presente en nosotros 24/7. “No es algo que todos le puedan dar la misma lectura. Se trata más bien de un balance. Lo ideal es ubicar ¿qué es eso que me brinda felicidad? Paz, tranquilidad, equilibrio, todo lo que me brinda bienestar e ir en búsqueda de eso”, agrega.



## ¿Cómo surgió?

En 2013, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 20 de marzo para conmemorar esta fecha con la aprobación de una resolución patrocinada por Bután. Este pequeño país, ubicado al sur de Asia, reconoce desde hace algún tiempo el valor de la felicidad como fundamental en una sociedad inclusiva y equitativa. Desde 2008, la constitución de dicho país consagró la felicidad nacional como principal objetivo del gobierno, antes que el logro de indicadores económicos.

## Consejos para alguien que no se siente feliz

- Actividades vinculares con sus pares y familiares.
- Actividades recreativas, motrices y lúdicas con las que puedan convivir en su entorno explotando sus habilidades y destrezas.
- Actividad física en comunidad donde se puedan crear nuevos vínculos, sentirse acompañados y promover el sentido de pertenencia.
- Ir en la búsqueda de ayuda profesional si creemos que no podemos manejarla por nosotros mismos.

## Importancia de la felicidad en nuestra actitud y comportamiento

Según Abad, a lo largo de la vida el sujeto transita diversas contingencias y como seres humanos creemos que no podemos manejarlas, por lo que caemos en un estado de angustia, ansiedad. "Incluso aparece una sensación de pérdida, de sin sentido en la vida. Pero con las herramientas correctas, redes de apoyo y una rutina donde se cultive el amor propio podemos hacerles frente y continuar transitando con esto llamado vida", aconseja el experto.



*La felicidad puede ser: su mascota, su pareja, tomarse una cerveza frente al mar, contemplar la naturaleza, estar seguro en casa y mucho más.*

**INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL 96%**

# ALIMENTA TUS RIZOS CON HAIR FOOD MANTECA DE CACAO

**GARNIER FRUCTIS**

**NUEVO**

**Cruelty Free INTERNATIONAL**

FÓRMULA **VEGANA**

\*100% ingredientes de origen animal o componentes derivados

**96%** INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL

PR



# HOME CLUB



POR CADA \$7 DE COMPRAS EN MARCAS PARTICIPANTES

**+ \$2 LLÉVATE  
2 REPOSTEROS  
DE VIDRIO**

\*Oferta válida del miércoles 28 de Febrero al miércoles 27 de Marzo o hasta agotar stock. Aplican restricciones.  
\*Términos y condiciones de promoción en: <https://corporativo.tia.com.ec/terminos-y-condiciones-de-promociones>

COMPRA TAMBIÉN POR  .com.ec

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA

