Edición Belleza y salud personal - Septiembre 2024 - 262.000 ejemplares

MEJORA TU VIDA

3 *recetas* CON CHOCOLATE

JUGUETES PARA MASCOTAS

Tips de DECORACIÓN

Autocuidado: TU MEJOR IMAGEN

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA

DUO
Color Nutrition

2 APLICACIONES EN UN SOLO KIT
DOBLE RENDIMIENTO
2 TINTES + TRATAMIENTO

100% COBERTURA DE CANAS
MÁXIMA NUTRICIÓN
GARANTIZADO



7-62
RUBIO MEDIANO ROJO PURPURA
2 UNIDADES DE 35ml

+DE 45 TONOS
COLOR INTENSO, RADIANTE Y MÁXIMA NUTRICIÓN

210ml
mezcla
total

Vegan

CONTENIDO

4 HABLEMOS DE CUIDADO PERSONAL

6 BELLEZA: MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO



8

MANOS Y PIES: ¡NO LOS OLVIDES!

Las uñas protegen los tejidos de los dedos, por lo que es crucial mantenerlas firmes y saludables.

PAELLA, UN EMBLEMA DE ESPAÑA 16



Cuidado estético y corporal masculino 10

La fragancia perfecta según tu personalidad 12

RUTINAS CASERAS PARA UN CUERPO SANO, ACTIVO Y EN FORMA 14

Tres recetas para celebrar el Día Internacional del Chocolate 20

Alzhéimer, la enfermedad del olvido 24

Plantas, vida para tu hogar 28

¡Mascotas, a jugar! 30

Hogar limpio y fresco 32

ECUADOR BRILLA EN PARÍS 2024 34



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

Hablemos de cuidado personal

La salud, la belleza y el autocuidado son aspectos fundamentales en la vida de las personas, y no es para menos, ya que la higiene es indispensable para prevenir enfermedades, alergias e infecciones. Sin embargo, el cuidado personal va mucho más allá de una ducha rápida y oler bien. Como lo menciona la asesora de imagen integral, Daniela Guzmán, “es el acto de cuidarnos a nosotros mismos, cuerpo y mente, para sentirnos bien y proyectar nuestra mejor versión”.

Desde la infancia, la higiene es un hábito que los padres deben inculcar, enseñando prácticas saludables que se transformen en una rutina diaria de cuidado. Predicar con el ejemplo es clave, ya que el autocuidado no solo se refiere a la higiene personal, sino también al mantenimiento y orden del hogar.

Nuestra imagen personal es, en muchos casos, nuestra carta de presentación. A través de ella transmitimos quiénes somos, cómo nos sentimos y cómo queremos ser percibidos por los demás. Guzmán refuerza esta idea al afirmar que “una buena imagen personal nos ayuda a sentirnos más seguros, conectar con los demás de una manera auténtica y alcanzar nuestras metas”.

La limpieza diaria es fundamental: tras la ducha, es importante tener lista la ropa limpia que usaremos y recordar que la ropa sucia debe ser depositada en su lugar correspondiente. El cuidado de los dientes, las uñas y el cabello son otras áreas que requieren atención. La suma de estos factores contribuye no solo a una mejor apariencia, sino también a una mayor salud y bienestar.



Tanto la alimentación como la actividad física son pilares fundamentales del cuidado personal. Lo que comemos se refleja en nuestra piel, cabello y energía. Una dieta equilibrada no solo proporciona los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo funcione correctamente, sino que también es clave para mantener una apariencia saludable. Por otro lado, la actividad física contribuye a mantenernos en forma, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, creando un balance entre cuerpo y mente.

Consejos para un correcto autocuidado

- **Rutina de belleza básica:** limpiar, hidratar y proteger la piel, además de cuidar el cabello y las uñas.
- **Descanso reparador:** dormir las horas suficientes es esencial para nuestra salud física y mental.
- **Hidratación:** beber suficiente agua a lo largo del día para mantenernos hidratados.
- **Gestión del estrés:** practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga.
- **Conexión con uno mismo:** dedicar tiempo a actividades que disfrutes y te hagan sentir bien.
- **Visita regular al médico:** realizar chequeos médicos periódicos para prevenir problemas de salud.

Trabajemos desde casa

- Crear un espacio de trabajo organizado: un ambiente agradable y ordenado ayuda a mejorar la concentración y la productividad.
- Establecer una rutina: despiértate a la misma hora cada día, vístete como si fueras a la oficina y asegúrate de hacer pausas activas.
- Mantener una alimentación saludable: evita picar entre comidas y opta por preparar alimentos nutritivos que te mantengan energizado.
- Hacer ejercicio en casa: aprovecha videos de entrenamiento *online* o sal a caminar para mantenerte activo.





Medidas de aseo primordial

- Cambiar diariamente la ropa interior y exterior.
- Lavar las manos antes de consumir cualquier alimento.
- Limpiar cuidadosamente las orejas.
- Mantener zapatos y ropa limpios.
- Mantener las uñas limpias y cortas.
- Luego de realizar actividades físicas, ya sean moderadas o intensas, es esencial bañarse para eliminar el sudor y la suciedad acumulada.

Crea tu propia rutina

Si deseas mejorar tu higiene personal o ayudar a un niño a desarrollar mejores hábitos, estas estrategias pueden ser útiles:

- Establece recordatorios.
- Coloca letreros en lugares visibles.
- Recuerda que la práctica lleva a la perfección; la constancia es clave.

Belleza: más allá de lo físico

Se dice que es subjetiva, ya que puede variar de una persona a otra, así como entre culturas y épocas, lo que impide definirla bajo un concepto específico.



La belleza es un concepto difícil de definir. No tiene un significado exacto, pero es algo que se reconoce, nos gusta y nos atrae. Este concepto ha evolucionado a lo largo del tiempo y, como menciona Denise Extramiana, psicóloga y psicoterapeuta, fundadora de *De salud hablamos*, "ha estado influenciado por múltiples factores culturales, biológicos, sociales e incluso psicológicos". Según la experta, desde la psicología evolutiva se sugiere que tendemos a encontrar ciertos rasgos atractivos porque nos transmiten una sensación de seguridad, confort y familiaridad.

No obstante, es fundamental comprender que la belleza no es solo un estándar externo, sino también un reflejo profundo de cómo nos percibimos a nosotros mismos y de cómo interpretamos la mirada de los demás. La constante exposición a ciertos rostros y cuerpos en los medios de comunicación también desempeña un papel crucial en la formación de las preferencias estéticas, lo que puede influir en nuestra autopercepción y en la valoración de la belleza.

Denise señala que existen distintos tipos de belleza, pues la percepción de lo que es atractivo varía de persona a persona. No debemos reducir la belleza a una simple distinción entre lo interior y lo exterior. "Lo que una persona encuentra atractivo puede diferir significa-

Los estereotipos, al ser tan limitantes, pueden ejercer una presión significativa sobre las personas, lo que afecta negativamente su autoestima y autoconcepto. Además, nos ciegan frente a la riqueza de la diversidad, haciéndonos sentir insuficientes cuando no encajamos en esos moldes. En los casos más graves, los estereotipos pueden incluso desencadenar trastornos alimenticios o dismorfia corporal.

La diversidad en la belleza permite una mayor aceptación y valoración de las distintas individualidades, y promueve una visión más inclusiva y equilibrada de la sociedad.

Estereotipos que giran alrededor de la belleza

- Juventud
- Delgadez
- Ciertos rasgos faciales
- Características del cuerpo

"El impacto DE LA BELLEZA EN LA VIDA DIARIA VA MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO; TAMBIÉN AFECTA NUESTRA AUTOESTIMA, LAS RELACIONES Y LA FORMA EN QUE INTERACTUAMOS CON EL MUNDO".

Denise Extramiana
Psicóloga y psicoterapeuta

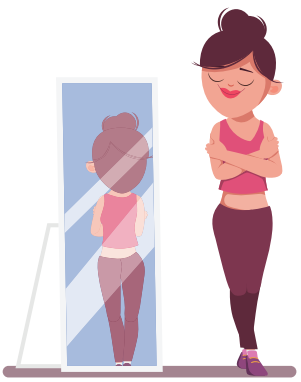
tivamente de las preferencias de otra persona", explica la psicóloga y subraya que nuestras experiencias personales, culturales y contextuales moldean estas percepciones. Por ello, es importante evitar enfoques limitantes que fomenten cánones rígidos y no permitan la aceptación de la diversidad.

En torno a este tema surgen numerosos estereotipos, como la creencia errónea de que la belleza física es sinónimo de felicidad o éxito. Sin embargo, Denise advierte que "muchas personas que cumplen estos estándares y se han hecho conocidas por ellos, actualmente, están luchando con trastornos depresivos y ansiosos", lo que desmonta la noción de que la apariencia física es un predictor de bienestar emocional.

LA EXPERTA *responde*



DENISE EXTRAMIANA
PSICÓLOGA Y PSICOTERAPEUTA



El poder de amarse a uno mismo

"Aceptar quiénes somos, con nuestras fortalezas y debilidades, es esencial para desarrollar una autoestima sólida. Este amor propio nos protege de las presiones externas y de los rígidos estereotipos de belleza impuestos por la sociedad. Al aceptarnos genuinamente, logramos vivir de manera más auténtica y libre, lo que refuerza nuestras relaciones y nos da la resiliencia necesaria para enfrentar los desafíos de la vida. Querernos tal y como somos no solo nos brinda la confianza para tomar decisiones más saludables en todos los aspectos de nuestras vidas, sino que también sienta las bases para construir relaciones futuras más sólidas. Este autoamor nos dota de la fortaleza y la capacidad de recuperación necesarias para superar cualquier adversidad. En resumen, amarnos a nosotros mismos es vital para nuestro bienestar emocional y psicológico".

P

LA COLMENA
Shampoo
Desde 1965



ROMERO
Promueve el crecimiento del cabello y ayuda a fortalecerlo desde la raíz.

COLA DE CABALLO + ROMERO
Fortalece, repara y añade volumen al cabello brindando un brillo natural.

MANZANILLA
Cuidado suave y nutritivo, aportando brillo natural. Ideal para cabellos claros.

ANTICASPA
Combate eficazmente la caspa y mantiene el cuero cabelludo saludable libre de escamas



Manos y pies: ¡no los olvides!

Las uñas protegen los tejidos de los dedos, por lo que es crucial mantenerlas firmes y saludables.

A menudo, las manos y los pies no reciben la atención que merecen en nuestras rutinas de cuidado personal. Es común que recordemos los pies solo cuando nos duelen, cuando se ven resecos o en temporada de playa, mientras que en las manos solemos concentrarnos en las uñas, pero no siempre les brindamos los cuidados necesarios, como hacemos con el resto del cuerpo.

El cuidado adecuado de las uñas es esencial para su salud. Las uñas de las manos y los pies deben cortarse regularmente, manteniéndolas siempre cortas y cuadradas, enfatiza Marcela Ricaurte, dermatóloga. "Nunca se debe intentar redondearlas en los bordes, es mejor conservar su forma natural". Ricaurte también aconseja evitar tocar la cutícula, los cueritos laterales y los ligamentos que guían el crecimiento adecuado de la uña al momento de realizar la limpieza.

Una uña saludable generalmente es lisa y tiene un color uniforme. Sin embargo, si se observan cambios en la coloración o en la estructura, como engrosamiento, estrías o manchas, es recomendable consultar a un especialista para descartar posibles enfermedades. Marcela Ricaurte aclara que "no todas las uñas amarillas o lesionadas indican la presencia de hongos". Existen enfermedades inflamatorias, como la psoriasis, el liquen plano o la alopecia areata, que también pueden provocar alteraciones en las uñas y requieren tratamiento con antiinflamatorios.

Es importante no pintar las uñas de manera continua, ya que necesitan respirar. "Aunque las uñas están compuestas por capas concéntricas de queratina, los productos químicos pueden eliminar su esmalte natural, aumentando el riesgo de que se tornen amarillas", explica la experta.

Consejos para cuidarlas:

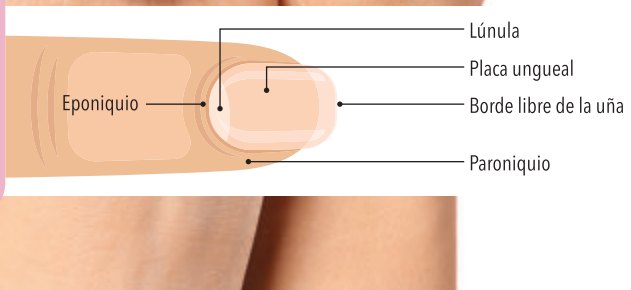
- Evita cortar la cutícula.
- No dejes las uñas con bordes curvos.
- No limes la lámina ungueal.
- Usa nutracéuticos (las vitaminas para el crecimiento del cabello también favorecen las uñas).

¿Sabías qué...?

La piel de las manos es casi tan sensible como la del rostro. Factores externos como el sol, el frío, el calor y el agua pueden dañar su barrera protectora natural. El objetivo del cuidado de las manos es mantenerlas hidratadas y evitar la resequedad.



Limpia tus uñas solo con un cepillo suave; nunca utilices espátulas para remover la suciedad. Estas herramientas pueden despegar la lámina ungueal del lecho ungueal, creando espacios donde pueden proliferar hongos.



El uso de acrílicos y esmalte Shellac debe reservarse para ocasiones especiales y no convertirse en una rutina.


Colgate
LUMINOUS WHITE
Colgate
LUMINOUS WHITE
BRILLIANT
Remueve Hasta el 100% de Manchas Superficiales*
BRILLIANT MINT
BRILLA CON UN
EFECTO WOW
BLANCURA QUE DESLUMBRA

Cuidado estético y corporal masculino

Con una rutina básica y adecuada se puede mantener una piel saludable y una imagen cuidada.

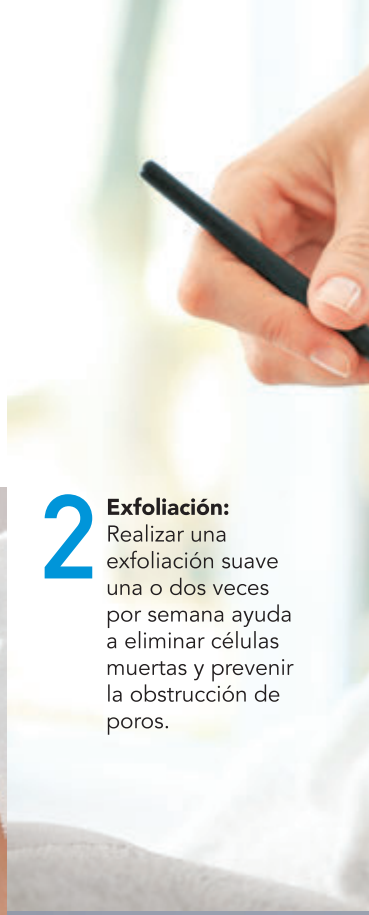
En la actualidad, el cuidado por la apariencia física ha dejado de ser exclusivo del público femenino. Cada vez más hombres están adoptando rutinas que les permitan mantener la piel y apariencia en óptimas condiciones. Este cambio responde no solo a motivos estéticos, sino también a la salud y bienestar general.

El dermatólogo Luis Carlos Péndola menciona que el cuidado de la piel en hombres es fundamental para prevenir problemas como el envejecimiento prematuro, la irritación por el afeitado y la aparición de manchas. Según el especialista, la piel masculina, al ser generalmente más gruesa y grasa que la femenina, requiere productos y técnicas específicas que no deben pasarse por alto.

Por su parte, la cosmetóloga Andrea Morales destaca que "una rutina básica diaria puede marcar la diferencia en la apariencia y salud de la piel". Según la profesional, los hombres deben seguir estos pasos básicos:



1 **Limpieza facial:** Es crucial lavar el rostro dos veces al día, por la mañana y por la noche, para eliminar impurezas y controlar la producción de sebo.



2 **Exfoliación:** Realizar una exfoliación suave una o dos veces por semana ayuda a eliminar células muertas y prevenir la obstrucción de poros.

3 **Hidratación:** Aplicar una crema hidratante adecuada al tipo de piel es esencial para mantenerla suave y evitar la sequedad.





Además de esta rutina básica, el doctor Péndola enfatiza la importancia de cuidar la piel después del afeitado. “Es común que los hombres experimenten irritación y sensibilidad posafeitado. Utilizar productos calmantes y evitar rasurarse en seco son pasos clave para mantener la piel sana”.

Ambos expertos coinciden en que el cuidado estético no solo es una cuestión de apariencia, sino una inversión en salud. Adoptar hábitos de cuidado corporal contribuye al bienestar general y mejora la autoestima, reflejándose en todos los aspectos de la vida cotidiana.



4 **Protección solar:** Usar protector solar diariamente, incluso en días nublados, es una de las medidas más importantes para prevenir el envejecimiento prematuro y el cáncer de piel.



La fragancia perfecta según tu personalidad

El perfume es más que un simple aroma, es una extensión de tu identidad. Elegir la fragancia adecuada puede hacer la diferencia entre dejar una impresión fugaz o una huella imborrable. Ya sea que prefieras un aroma fresco, floral o intenso, tu elección puede reflejar tu personalidad y cómo quieres que el mundo te perciba. Pero, ¿cómo encontrar el perfume ideal que se alinee con tu esencia?

David Rodríguez, perfumista con más de 20 años de experiencia, comparte que "la elección de un perfume debe resonar con la identidad de quien lo lleva". Las notas cítricas y frescas, por ejemplo, suelen atraer a personas extrovertidas y enérgicas, mientras que los aromas amaderados o especiados pueden conectar más con aquellos de carácter introspectivo y profundo. "Es fundamental que el perfume que elijas te haga sentir auténtico", añade Rodríguez.

Para los hombres, las notas amaderadas, herbales o especiadas son clásicas, proyectando fuerza y determinación. Sin embargo, si eres más relajado podrías sentirte más cómodo con fragancias acuáticas o cítricas, que ofrecen frescura y ligereza.

Por su parte, Lauren Fernández, consultora en imagen y estilo, destaca la importancia del contexto al elegir un perfume. "Las fragancias florales o dulces pueden ser perfectas para quienes desean transmitir calidez y cercanía, pero en un ambiente corporativo, quizás sea mejor optar por aromas más sutiles y sofisticados, como el almizcle o la vainilla", sugiere Fernández. La clave está en encontrar un equilibrio entre tu esencia personal y el entorno en el que te desenvuelves.



El arte de probar y elegir

Cada piel es diferente y un mismo perfume puede desarrollarse de manera única en cada persona debido a la química corporal. Por esto es vital probar la fragancia en tu piel antes de decidir. La recomendación es aplicarla y esperar unas horas para ver cómo evoluciona y cómo te sientes con ella.

Rodríguez y Fernández coinciden en que tomarse el tiempo para explorar diferentes opciones es esencial. "El perfume correcto debe sentirse como una extensión natural de ti, como una segunda piel", concluye Fernández.



¿Cuál es tu esencia?

La elección de un perfume es una decisión íntima que refleja tu personalidad. Ya seas un espíritu libre atraído por notas frescas y cítricas o alguien con una presencia enigmática que prefiere aromas profundos y especiados, tu fragancia debe ser un reflejo de tu verdadero ser. Así que la próxima vez que elijas un perfume recuerda: más que un aroma, estás eligiendo tu esencia.

(PR)

ELEMENTS by Trial

100 PAÑITOS HÚMEDOS

SOLO POR

$1.00 C/U



*Oferta válida del jueves 29 de agosto al miércoles 25 de septiembre de 2024 o hasta agotar stock. Aplican restricciones.

Rutina casera: cuerpo sano, activo y en forma

Hoy en día existen una serie de ejercicios en casa que nos pueden ayudar a evitar caer en el sedentarismo y lograr tener una mejor calidad de vida.

Entrenar no siempre tiene que involucrar un gimnasio o algún centro deportivo. Actualmente hay un sinnúmero de alternativas para ejercitarnos, muchas de ellas en casa, que nos ayudarán a cuidar nuestra salud y lucir una figura envidiable.

Pero te estarás preguntando... ¿cuáles son estos ejercicios y cómo ejecutarlos correctamente? La entrenadora y *functional coach* Angie *Gigi* Ponce explica que es importante dividir esta rutina para cada zona corporal: *core* o zona abdominal, piernas y brazos.

Para ello solo necesitaremos un par de discos o mancuernas de peso ligero, *kettlebells* (pesa rusa) y un *mat* o tapete para recostarnos.

Para el *core* o zona abdominal

La experta la define como la zona central de nuestro cuerpo, en la que resaltan los músculos abdominales, lumbares, pelvis, glúteos y la musculatura profunda de la columna.

30 segundos activos,
30 segundos de descanso.

Palanca con codos
Nos mantenemos firmes por 30 segundos (4 series).



Palanca con manos
Nos mantenemos firmes por 30 segundos (4 series).



Palanca nadador
Pateamos alternando cada pierna sobre las manos (4 series).

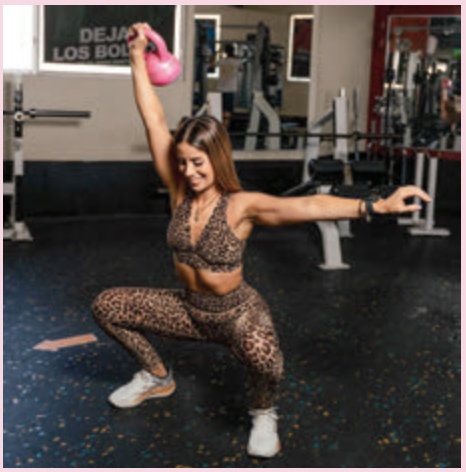


Para piernas

La experta recomienda para esta zona corporal un total de tres vueltas de quince repeticiones para cada ejercicio.

30 segundos activos,
30 segundos de descanso.

Sentadilla en A
- Realizamos una orientación de los pies en un ángulo de 45 grados, como si hiciéramos una letra A con los pies.
- Podemos hacer sin peso o sostener un peso encima para elevar su dificultad.
- Contraemos abdomen y glúteos en todo momento.



Swing
- Con una pesa balanceamos con impulso este objeto hacia arriba de nuestros hombros y bajamos en medio de las piernas.
- Contraemos glúteos y abdomen en todo momento.



Elevación en banco o escalón
- Subimos y bajamos manteniendo un pie arriba un total de quince veces por cada pierna, en tres vueltas.
- Podemos sostener una mancuerna en un lado para aumentar su dificultad.



Fotos cortesía: @fullframe.ec
Modelo: Coach Angie *Gigi* Ponce (@gg.sportwear en Instagram)

Para brazos

30 segundos activos,
30 segundos de descanso.



***Fly* recto**
• Levantamos el brazo con peso hasta la altura del hombro.
• Al mismo tiempo mantenemos el ancho de la cadera y las rodillas ligeramente flexionadas para estabilidad.
• Para este ejercicio, la experta recomienda realizar 15 repeticiones para cada brazo.



Alrededor del mundo
• Con los pies al ancho de la cadera y las rodillas ligeramente flexionadas, movemos la pesa alrededor de la cabeza en movimiento circular.
• Para este ejercicio, la experta recomienda realizar 15 vueltas hacia cada lado.



Copa
• Este ejercicio trabajará nuestros tríceps.
• Con los pies al ancho de la cadera y las rodillas ligeramente flexionadas, tomamos la pesa de un solo lado de manera vertical, cerrando los codos.
• Bajamos hacia atrás y estiramos los codos hacia arriba.
• Para este ejercicio, la experta recomienda realizar 3 series de 15 repeticiones.



Estamos presentes,
en cada momento de tu vida.

Goldery®
ES MÁS FÁCIL

- Film de Alimentos
- Envases de Aluminio
- Envases Descartables
- Cubiertos Desechables
- Sorbetes de Papel
- Platos y Vasos Descartables

goldery_ec Goldery



Paella, un emblema de España

Este plato, que tiene varias versiones, tiene su día de celebración cada 20 de septiembre.

Es uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía española, en especial de la comunidad valenciana. Entre sus ingredientes principales en la receta tradicional constan el arroz, el aceite de oliva, proteínas como el pollo y judía, judía verde, tomate, pimentón, azafrán, entre otros. Pero no es la única receta. Las variaciones surgieron con los habitantes de zonas costeras, quienes después le incorporaron mariscos a este plato, lo que hizo que ganara aún más protagonismo en la propia España, recogen escritos.

Y es tal la aceptación y el reconocimiento de este plato español, que tiene su propia fecha de celebración. Así, cada 20 de septiembre se festeja el Día Mundial de la Paella.

El chef Carlos Villacís nos cuenta que la paella debe de tener un arroz de buena calidad, en este caso se utiliza el arroz bomba o incluso el arroz arborio (que es para risotto). También son importantes los ingredientes frescos de calidad.

Otro punto importante que explica Villacís es el caldo saborizado (que generalmente suele ser de mariscos), donde el ingrediente principal puede ser el azafrán, ya sea en polvo o los pistilos de la flor.

Por último, la manera de cocinar, donde el líquido debe ser superior a la cantidad de arroz para que tenga esa textura caldosa y que al fondo se forme lo que los españoles conocen como socarrat, que para nosotros sería el cocolón.

"Se la conoce como paella, porque la paella es la olla o el recipiente en el que se hace la misma, por eso lleva el nombre. Hay desde la paella valenciana y otros tipos y regiones de España, pero algunos no suelen llamarles paella a todos, sino solo a las que llevan los ingredientes principales", agrega Villacís.

Los arroces caldosos, los melosos o la paella son las técnicas que se pueden utilizar para preparar esta delicia.

CONTINÚA PÁGINA 18

NUEVO

DISFRUTA DEL NUEVO PAN DOBLE FIBRA





MEJORA TU **DIGESTIÓN**

100% MÁS FIBRA

ALTO EN **PROTEÍNA**



PARA CADA PALADAR, TENEMOS UN PAN INTEGRAL .

MODERNA ALIMENTOS

La receta del invitado





Paella de mariscos

Tiempo de preparación: 30 minutos. Rinde de 6 a 8 porciones

INGREDIENTES:
2 tazas de arroz para paella (bomba, o el de su preferencia)
2 tomates rallados
1 cebolla perla picada
4 dientes de ajo picados
Perejil picado
1 pimiento rojo en juliana
1 pimiento amarillo en juliana
1 pimiento verde en juliana
200 g de camarón
200 g de calamar
200 g de pulpo cocido
4 langostinos
100 g mejillón (opcional)
100 g de chorizo español
½ taza de aceite de oliva extra virgen
Sal y pimienta
Pimentón español
Azafrán
5 tazas de caldo de pescado o camarón

PREPARACIÓN:
• Preparar un caldo con cabezas de pescado y huesos, o cáscaras de camarón, verduras y hierbas aromáticas, hervir por 30 minutos, colar y colocar el azafrán.
• En la paella colocar aceite de oliva, y dorar los chorizos, hasta que estén dorados. Retirar.
• Freír en el mismo aceite, las cebollas con los ajos y los pimientos por aproximadamente 5 minutos.
• Salpimentar a gusto, y agregar el pimentón.
• Colocar el arroz y dorar por 5 minutos más.
• Agregar el tomate rallado y dorar unos minutos más.
• Añadir los mariscos y remover, seguido del caldo caliente.
• Encima colocar los langostinos condimentados previamente. Dejar a fuego fuerte por 5 minutos, a fuego medio por 10 minutos y apagamos.
• Una vez apagado tapar por 5 minutos más.
• Si está en la Sierra, los tiempos serían, 7 minutos fuego fuerte, 15 minutos fuego bajo y 5 minutos tapado. Debe quedar jugoso, decorar con limón y perejil picado.



RECPENERIS

CREADO PARA DIGESTIONAR



Con millones de
PROBIÓTICOS

Tres recetas con sabor a chocolate

Este alimento, apetecido por millones de personas a nivel mundial, conmemora su día cada 13 de septiembre.

Un placer culposo, un manjar y sin dudas uno de los alimentos más ricos que puede existir... Los calificativos sobran para hablar del chocolate. Y es que al referirnos a esta pequeña y dulce pieza comestible, se nos hace fácil saber por qué es tan apetecido en cualquier parte del planeta: su sabor, textura, consistencia, variedades y presentaciones lo vuelven uno de los alimentos preferidos de propios y extraños.

Y como no podía ser de otra forma, el chocolate por supuesto que tiene su propio día de celebración y se conmemora cada 13



de septiembre para recordarle al mundo su importancia.

La instauración de esta fecha se remonta al año 1995 en Francia, como homenaje al escritor británico Roald Dahl, autor de la aclamada novela infantil *Charlie y la fábrica de chocolate*.

Aunque se dice también que esta fecha le debe su origen a los Estados Unidos, todo por una curiosa casualidad: ese mismo día nació Milton S. Hershey, el fundador y dueño de la compañía de chocolates más grande de ese país, Hershey's.

Nosotros también le rendimos homenaje a este simbólico manjar y para celebrarlo, la pastelera y repostera Ángeles Zamora nos trae tres recetas prácticas y deliciosas con chocolate como ingrediente principal.

Tres leches de chocolate

Ingredientes:

• Para el bizcocho:
400 g de huevos
200 g de azúcar
Una cucharadita de esencia de vainilla
200 g de harina
50 g de cocoa amarga
5 g de polvo de hornear

• Para el baño:
1 lata de leche condensada
1 lata de leche evaporada
500 ml de leche entera
200 g de cocoa

Preparación:

Batimos los huevos con el azúcar a velocidad alta y luego añadimos vainilla.
Cernimos aparte todos los polvos.
Cuando el batido duplique su tamaño, añadimos los polvos cernidos e integramos.



CORTESÍA ONCE UPON A SWEET

Horneamos en un molde engrasado a 180 grados centígrados por 20 minutos.

• Para el baño de tres leches:
Mezclamos todos los ingredientes en un bol y luego los agregamos al bizcocho cuando esté caliente para que absorba el líquido.
Podemos decorar con crema chantilly o merengue.





Cake de banano y chocolate

Ingredientes:

100 g de margarina derretida
150 g de azúcar morena
200 g de harina
50 g de cocoa amarga
2 huevos
8 g de bicarbonato
5 g de esencia de vainilla
150 g de leche entera
2 o 3 cucharadas de vinagre
2 guineos bien maduros

Preparación:

Ponemos el vinagre en la leche y dejamos reposar.
Aparte hacemos un puré con los guineos y lo mezclamos con el azúcar, luego agregamos la margarina derretida y revolvemos bien.
Añadimos huevos, vainilla y leche con vinagre.
Al final agregamos harina con bicarbonato, cocoa y chispas de chocolate.
Ponemos en un molde engrasado o con papel encerado y horneamos a 170-180 grados por aproximadamente 20-30 minutos.



Galletas de doble chocolate

Ingredientes:

261 g de mantequilla
229 g de azúcar morena
103 g de azúcar
126 g de huevos
502 g de harina
37 g de cacao en polvo
4 g de sal
4 g de maicena (almidón de maíz)
4 g de bicarbonato
1 taza de chispas de chocolate

Preparación:

En batidora, con accesorio de lira o pala, cremamos la mantequilla junto con el azúcar y el azúcar morena por 8 minutos a velocidad media (4-6 en Kitchenaid).
Batimos los huevos hasta formar una solución homogénea.
Bajamos la velocidad al mínimo y agregamos todos los ingredientes secos.
Porcionamos esferas de 150 g cada una y disponemos separadamente en una bandeja de horno (seis por bandeja de 60x40).
Horneamos a 200 °C por 10 minutos aproximadamente.
Retiramos del horno y redondeamos con la ayuda de un anillo de 12 cm de diámetro.
Decoramos con chips de chocolates a gusto (opcional).
Dejamos enfriar completamente antes de retirar de la bandeja.

Ⓟ

Estrella
siempre limpio

La Limpieza de tu Hogar

¡EMPIEZA CON NOSOTROS!

eco
BIODEGRADABILIDAD
en 28 días

+Espuma



GRANDES PROMOCIONES

Alzhéimer, la enfermedad del olvido

Es un tipo de demencia en la que con el pasar del tiempo las células cerebrales se dañan y mueren. Hay un día mundial para recordar esta dolencia.



El alzhéimer es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta la memoria, el pensamiento y el comportamiento. “Es la forma más común de demencia y se caracteriza por el deterioro cognitivo, pérdida de memoria y cambios en la personalidad. Con el tiempo, las células cerebrales se dañan y mueren, lo que provoca una disminución en las funciones cerebrales”, explica el doctor Jefferson Cedeño Santamaría, médico de Ieced-Gastroclínica S. A.

Actualmente, más de 55 millones de personas tienen demencia en todo el mundo, de las cuales más del 60 % viven en países de ingreso mediano y bajo. Asimismo, cada año hay casi diez millones de casos nuevos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), ente que indica que la demencia es el resultado de diversas enfermedades y lesiones que afectan al cerebro.

“La enfermedad de Alzhéimer es la forma más común de demencia y puede representar entre un 60 % y un 70 % de los casos”, agrega la OMS.

Dadas las estadísticas y la importancia de este tema en la salud mundial, desde 1994 se estableció el 21 de septiembre como el Día Mundial del Alzhéimer, para difundir y generar más conciencia sobre esta enfermedad. La OMS fue una de las impulsoras de esta fecha.

¿Cómo se diagnostica esta enfermedad?

El diagnóstico del alzhéimer se basa en una combinación de evaluaciones médicas, que incluyen un historial clínico detallado, exámenes físicos y neurológicos, pruebas cognitivas y neuropsicológicas y, en algunos casos, imágenes cerebrales (como resonancia magnética o tomografía por emisión de positrones).

“No existe una prueba única para el alzhéimer, por lo que el diagnóstico se hace descartando otras causas posibles de los síntomas”, sostiene el doctor Jefferson Cedeño.

¿Cómo se trata?

No existe una cura para el alzhéimer, pero se pueden manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida mediante tratamientos farmacológicos y no farmacológicos.

“Los medicamentos actuales pueden ayudar a mejorar temporalmente la memoria y los síntomas cognitivos, mientras que las intervenciones no farmacológicas, como la terapia cognitivo-conductual, la estimulación cognitiva y los programas de apoyo para cuidadores, son fundamentales para el manejo de la enfermedad”, dice Cedeño.

EL EXPERTO *responde*



DR. JEFFERSON CEDEÑO SANTAMARÍA
MÉDICO

Adaptar el entorno del hogar es necesario



"Al recibir un diagnóstico de alzhéimer es importante que la familia se eduque sobre la enfermedad, desarrolle un plan de cuidado a largo plazo y busque apoyo emocional y práctico.

Deben organizarse para asegurar la seguridad y el bienestar del paciente, adaptando el entorno del hogar para hacerlo más seguro y manejable.

Además, es crucial mantener una buena comunicación con el equipo médico y considerar la planificación legal y financiera temprana.

Los cuidados para una persona con alzhéimer deben centrarse en garantizar su seguridad, bienestar emocional y mantener una rutina diaria estable. Es importante supervisar su higiene personal, vestimenta, medicación, y prevenir accidentes en el hogar. También es fundamental mantener actividades que estimulen la mente y el cuerpo, y fomentar la socialización para reducir el aislamiento y la depresión.

Además, se debe considerar que con el avance del alzhéimer pueden surgir dificultades para comer, como pérdida de apetito, dificultad para masticar o tragar, y desnutrición. Es esencial ofrecer comidas equilibradas, fáciles de masticar y tragar, y servir porciones pequeñas. También se recomienda crear un ambiente tranquilo y sin distracciones durante las comidas. Utilizar utensilios adaptados si es necesario, y supervisar la ingesta para prevenir el riesgo de atragantamiento".

Cáncer de Tiroides

¿Cómo tratarlo para tener un panorama alentador?

Esta enfermedad es difícil de prevenir y por lo general los síntomas no aparecen en una etapa temprana, pero se puede erradicar con tratamiento y cirugía.

Conocer más, evitar complicaciones y hacer conciencia sobre esta enfermedad, que representa uno de los padecimientos más comunes en mujeres, son los principales motivos por los que se conmemora a nivel mundial, cada 24 de septiembre, el Día Mundial del Cáncer de Tiroides.

Según cifras del Global Cancer Observatory (GCO), el cáncer de tiroides ocupa el séptimo lugar en incidencia a nivel mundial, con más de 820.000 casos detectados desde el año 2022.

En Ecuador, este tipo de cáncer es el octavo más común, con un total de 30.888 nuevos casos detectados desde ese lapso hasta la actualidad.

¿Qué es y cómo se presenta?

De acuerdo con la Clínica Mayo, centro de salud especializado que se dedica a la práctica clínica, educación e investigación, el cáncer de tiroides es una proliferación de células que comienza en la glándula tiroidea, una glándula en forma de mariposa que se encuentra en la base del cuello, justo debajo de la nuez de Adán.

Al principio de la enfermedad es probable que no cause ningún síntoma; sin embargo, estos pueden aparecer una vez que comienza a avanzar.

Si el cáncer de tiroides evoluciona, puede provocar un bulto o nódulo en el cuello como una especie de abultamiento en la garganta, cambios o ronquera en la voz, dificultad para tragar, hinchazón en los ganglios linfáticos o dolor en el cuello y en la garganta.



Comienza cuando las células en la glándula desarrollan cambios en su ADN, por lo que es difícil prevenir la enfermedad. Sin embargo, cuando se detecta a tiempo se puede curar con tratamiento o una cirugía para extraer la glándula tiroides.

Algunos procedimientos y pruebas para diagnosticar el cáncer de tiroides son:

Examen físico: se examina el cuello del paciente para palpar los cambios en la tiroides como un bulto (nódulo).

Análisis de sangre de la función tiroidea: las pruebas que miden los niveles sanguíneos de la hormona estimulante de la tiroides y las hormonas producidas por la glándula tiroides pueden dar indicios al equipo de atención médica sobre su salud.

Imágenes por ecografía: Clínica Mayo explica que la ecografía usa ondas de sonido de alta frecuencia para crear imágenes de las estructuras del cuerpo. Para crear una imagen de la tiroides, el transductor de ecografía se coloca en la parte inferior del cuello. Para el centro de salud, el aspecto de un nódulo tiroideo en una imagen por ecografía ayuda al proveedor de atención médica a determinar si es probable que se trate de un cáncer.

Extracción de una muestra de tejido de la tiroides: durante una biopsia por aspiración con aguja fina, se extraen algunas células de la tiroides. Posteriormente, la muestra se envía a un laboratorio para ser analizada y allí un patólogo examina la muestra de tejido en el microscopio y determina si presenta cáncer.

Una prueba por imágenes que utiliza un marcador radiactivo: el centro de salud indica que se utilizan una forma radiactiva de yodo y una cámara especial para detectar las células cancerosas de la tiroides en el cuerpo. Se emplea con mayor frecuencia después de la cirugía para detectar cuáles pueden quedar. "Esta prueba es más útil para los cánceres de tiroides papilares y foliculares", subraya.

Otras pruebas por imágenes: estas pueden incluir ecografía, tomografía computarizada y resonancia magnética.



PR



Plantas, vida para tu hogar

Lengua de suegra,

anturio, bambú, calatea son parte de las recomendadas para los interiores de las viviendas y oficinas.

Son diversas las razones para incluir o tener plantas naturales en la decoración del hogar. El bienestar emocional, además de la conexión con la naturaleza y de la mejora estética, son parte de los motivos para que las plantas naturales tengan su espacio en tu casa.

"Tener plantas en nuestra decoración en casa u oficina es dar armonía a los espacios. También, dan vida y un toque natural. Las plantas purifican el ambiente absorbiendo gases contaminantes y regulan la humedad", sostiene Eduardo Rugel Gómez, de Kokedu, un emprendimiento de plantas naturales para interiores, que dan armonía a los espacios y son fáciles de cuidar y de mantener.

"Las plantas también tienen la capacidad de absorber las energías tóxicas y de mejorar nuestro estado de ánimo", agrega Rugel.

Entre las plantas que él recomienda para colocar dentro de la decoración de la casa están:

- Sanseviera o lengua de suegra
- Calatea
- Anturio
- Ficus Lyrata
- Monstera
- Bambú
- Singonio
- Aglaonema

Estas plantas también se las puede encontrar en kokedama, que es una técnica japonesa en la que la bola de musgo reemplaza la maceta.


Palmera.


Bambú.


Anturio.


Calatea.


Lengua de suegra.



¡Mascotas, a jugar!

A través del juego y los juguetes, las mascotas desarrollan su musculatura, estimulan su curiosidad e interactúan con el medio que las rodea. Por eso es importante el juego en perros y gatos, quienes son considerados un miembro más de la familia por el cariño que brindan a sus dueños.

Pensando en ellos, Almacenes Tía creó hace más de cuatro años Cocki, una marca que ofrece una amplia variedad de juguetes con diseños llamativos para los peluditos de la casa. Tienen desde mordedores, pelotas y peluches hasta cuerdas para disfrutar de un tiempo de calidad con nuestras mascotas.



Los más vendidos

Para los perros son el pollo, la cuerda con pelota, el peluche animal de 40 cm y las pelotas, mientras que los juguetes más vendidos para los gatos son el ratón y el cubo.



"Los juguetes Cocki

ESTÁN FABRICADOS CON MATERIALES RESISTENTES Y SEGUROS PARA PREVALECER UNA VIDA ÚTIL DURADERA. SON DE EXCELENTE CALIDAD Y PODEMOS DESTACAR SU EFECTIVIDAD PARA MANTENER ENTRETENIDAS Y FELICES A LAS MASCOTAS. LOS PRECIOS VAN DESDE 0,99 CENTAVOS".

Andrea Monroy
Desarrollo de Marcas Propias de Almacenes Tía

Juguetes para gatos

$2,59
Caña de pescar

$2,59
Ratones de peluche

$1,99
Pelota de lana



Juguetes para perros

$5,99
Plato interactivo para mascota

$1,99
Pierna de pollo

$3,59
Hueso

$3,99
Pelota

$2,59
Cuerda de pelota

$5,99
Peluche animal de 40 cm

*Precios pueden variar

Hogar limpio y fresco

Te presentamos

los indispensables para la limpieza de la mano de Mayik, línea propia de Almacenes Tía, que ofrece desde hace más de una década una variedad de productos para que todos los rincones de la casa luzcan relucientes.

"Los productos Mayik cuentan con una excelente calidad debido a su eficacia, variedad, sencillez y precios accesibles, convirtiéndose en una opción confiable para mantener el hogar limpio y fresco. Vienen en varios colores y los puedes encontrar en más de 200 locales a nivel nacional", dice Andrea Monroy, del Departamento de Desarrollo de Marcas Propias de Almacenes Tía.

Se lo recomienda a las amas de casa porque cumplen con la función de limpiar y eliminar eficazmente suciedad, manchas, residuos, bacterias, entre otros. Además, permiten tener superficies más brillantes en el hogar, son de fácil uso y con un aroma agradable.



$7,99
Trapeador de chenille con tubo

Desde $1,99
Rollo de fundas para basura con amarras



$3,99
Insecticida líquido espray 500 ml



$1,99
Ambiental aerosol 400 ml

$7,99
Trapeador plástico con mango

$5,99
Escoba plástica con tubo de acero inoxidable

Los indispensables para la limpieza

Escoba: aparte de barrer, también se utiliza para cepillar pisos con productos de aseo.

Trapeador con tubo: seca pisos y superficies, se puede usar con desinfectantes, cloro y otros líquidos.

Pala con escobilla: práctica para barrer polvo y recoger en el mismo lugar.

Cepillo para lavar ropa: cepilla la ropa para quitar la suciedad.

Cepillo para sanitario: complemento para la limpieza del baño, utilizado con lejía para sanitario, desinfectantes, cloro en gel o líquido.

Desinfectantes: elimina microorganismos como bacterias, virus y hongos en superficies o materiales inertes.

Ambientales: su función es neutralizar olores y aromatizar el ambiente en el hogar.

Insecticidas: elimina o controla los insectos que pueden estar en los alrededores del hogar.

Detergentes: elimina suciedad, descompone grasas y aceites, y desinfecta para obtener un ambiente más higiénico.

Cloro: Desinfectante y blanqueador imprescindible en el hogar.



$1,99
Ambiental ajustable 90 g



$1,59
Lavavajilla líquido 1.000 ml



$8,99
Detergente en polvo 4 kg



$5,99
Difusor eléctrico contra mosquitos + 5 pastilla



$3,99
Cepillo para sanitario con base



$2,99
Cepillo plástico para lavar ropa



$1,99
Pastilla limpiadora para inodoro

PR

Club más

EL AMIGO QUE SIEMPRE SUMA

SÉ PARTE DEL CLUB ESCANEANDO ESTE CÓDIGO

O INGRESA A
WWW.CLUBMAS.COM.EC

Y TE DA UNA MANO CON BENEFICIOS ÚNICOS:

Paga tus facturas con tus puntos más

Acumula puntos en tus compras

Ofertas y canjes exclusivas

Accede a crédito directo CREDITRA

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA Tra



Ecuador brilla en París 2024

Medallas y diplomas olímpicos que marcan historia para el país

En los Juegos Olímpicos de París 2024, Ecuador logró una actuación notable con una delegación de 40 deportistas que compitieron en 12 disciplinas deportivas. El país superó su desempeño de Tokio 2020 al obtener un total de cinco medallas: un oro, dos platas y dos bronces, además de seis diplomas olímpicos, destacando el crecimiento y la diversidad del deporte ecuatoriano en el escenario internacional.

Daniel Pintado

El cuencano logró un destacado desempeño en los Juegos Olímpicos de París 2024, donde conquistó una medalla de oro y una de plata en las pruebas de marcha. Pintado, que ha sido un referente en la marcha ecuatoriana, se consagró al obtener el oro en la prueba de 20 kilómetros marcha y la plata en los relevos mixtos, junto con Glenda Morejón. Su éxito en París 2024 refuerza su posición como uno de los mejores marchistas del mundo y es un orgullo para el deporte ecuatoriano, lo que consolida aún más la rica tradición de Ecuador en esta disciplina.

LA DURA!®

plastiutil
@plastiutil

MÁS FÁCIL, MÁS RESISTENTE, MÁS DURA.

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



- RESISTENTE
- CINTA DE AMARRE

PLASTICOS DEL LITORAL PLASTLIT S.A.

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

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

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

PLASTLIT

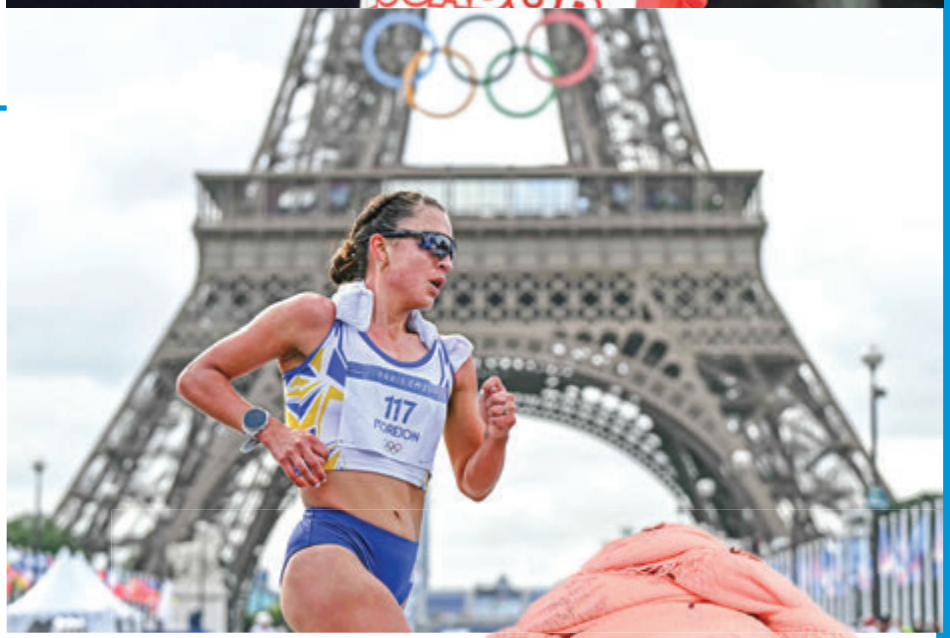


Lucía Yépez

La *Tigra*, nacida en Mocache, Los Ríos, logró la medalla de plata en lucha olímpica en la categoría de 53 kg y marcó un hito en la historia de este deporte para Ecuador. Desde sus inicios, Yépez ha mostrado un increíble talento y una pasión inigualable por la lucha, lo que la ha llevado a destacar en competiciones internacionales. Su éxito en París 2024 es el resultado de años de arduo trabajo y dedicación, convirtiéndose en una inspiración para las futuras generaciones de luchadoras ecuatorianas.

Glenda Morejón

La ibarreña obtuvo la medalla de plata, junto con Daniel Pintado, en la prueba de relevos mixtos de marcha, destacándose como una de las atletas más talentosas de Ecuador. A lo largo de su carrera, Morejón ha demostrado una gran disciplina y resiliencia en un deporte tan exigente como la marcha. Su actuación en París 2024 confirma su evolución constante y su firme compromiso con alcanzar la excelencia, lo que la ha llevado a representar con orgullo a su país en cada competición.



Angie Palacios

La joven deportista nacida en Pastaza se colgó la medalla de bronce en la categoría de 71 kg de levantamiento de pesas, siguiendo los pasos de su hermana Neisi Dajomes. Desde muy joven, Angie mostró un talento excepcional para este deporte y ha trabajado arduamente para llegar al podio olímpico. Su actuación en París 2024 es un reflejo de su dedicación y esfuerzo, consolidándose como una de las grandes promesas de la halterofilia en Ecuador.



Neisi Dajomes

La oriunda de Puyo volvió a hacer historia para Ecuador al conquistar su segunda medalla olímpica, esta vez de bronce, en la categoría de 81 kg de levantamiento de pesas en París 2024. Dajomes, quien ya había ganado oro en Tokio 2020, ha demostrado una vez más su fortaleza y perseverancia. Desde su niñez en la región amazónica, Neisi mostró un talento innato para el deporte, el cual fue perfeccionado a lo largo de años de intenso entrenamiento. Su éxito en estos Juegos Olímpicos reafirma su estatus como una de las más grandes deportistas ecuatorianas de todos los tiempos.



Diplomas olímpicos también nos llenan de orgullo

Además de los medallistas, Ecuador también tuvo un desempeño sólido con la obtención de seis diplomas olímpicos en diversas disciplinas. Génesis Reasco llegó a la repesca por el bronce en lucha libre, pero fue derrotada en un combate reñido. Lisseth Ayoví quedó cuarta en la categoría de más de 81 kilogramos en halterofilia, quedando muy cerca del podio. Glenda Morejón finalizó en la sexta posición en los 20 kilómetros de marcha femenina. En boxeo, María José Palacios y Gerlon Congo alcanzaron los cuartos de final en sus respectivas categorías, logrando ambos un diploma olímpico. Finalmente, Luisa Valverde, en lucha libre, también obtuvo un diploma olímpico al quedar en octavos de final y posteriormente en la repesca por el bronce.

Este desempeño en París 2024 es una muestra del avance del deporte ecuatoriano, que no solo celebra las medallas, sino también el reconocimiento a los esfuerzos de todos los deportistas que compitieron con dedicación y pasión en el escenario más importante del deporte mundial.


Gerlon Congo.


Génesis Reasco.


María José Palacios.


Luisa Valverde.

Lisseth Ayoví.

Informa Tía

Tía invirtió más de $ 1 millón para ampliar su cobertura en Sangolquí

Almacenes Tía abrió su tercer local en Sangolquí, ubicado estratégicamente en la intersección de la carretera Panamericana con la avenida Atahualpa, en el sector de Salcoto, cerca del barrio Selva Alegre.

Esta inauguración representa una inversión de $1'247.894 y permitió la generación de 22 plazas de trabajo directas, además de las plazas de trabajo indirectas que se generaron con la construcción del nuevo local. Con esta apertura, Tía busca impulsar la dinamización económica de Sangolquí, favorecer el desarrollo social del sector y acercar su innovadora oferta de productos a la comunidad local.

Este nuevo local tiene 1.071,36 m^2 de construcción y está diseñado para ofrecer mayor comodidad y accesibilidad a los residentes de la zona, quienes podrán disfrutar de una experiencia de compra más cercana y que garantiza el bienestar de los hogares ecuatorianos. La ubicación de esta tienda, en un área conocida por su antiguo comercio de comidas típicas, se proyecta como un punto de referencia familiar para los habitantes de la localidad.

Con esta apertura, Tía suma 258 locales en 113 ciudades y 22 provincias del país, además ratifica su compromiso para mejorar la calidad de vida de sus clientes y sus comunidades, creando experiencias relevantes con marcas honestas y generando bienestar en los hogares ecuatorianos.





Tía lidera el bienestar social y el desarrollo sostenible en Ecuador

Sus acciones y resultados han permitido que recientemente Tía sume dos nuevos reconocimientos a su destacada trayectoria empresarial. Gracias a su trabajo para generar oportunidades a nivel local y fortalecer a la industria, Tía recibió una distinción del Grupo Ekos como una de las 'Empresas Top de Guayaquil' en el sector *retail*.

Además, el aporte de Tía a la sostenibilidad fue reconocido por revista *Vistazo*. La compañía destacó en el *ranking* de las 50 empresas del país que más aportan al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas.

Estos reconocimientos refuerzan el compromiso de Tía con un futuro próspero y sostenible para todos los ecuatorianos.







(PR)

CAZADORAS DE OFERTAS Tía



Por cada **$8** de compras participas en el sorteo de

300 Tarjetas Obsequio de $50 cada una

¡Si eres **CLUB MÁS** tienes **DOBLE** oportunidad!

CALIDAD, VARIEDAD Y ECONOMÍA Tía