SAMBO

REVISTA EXCLUSIVA PARA SUSCRIPTORES
EL UNIVERSO [**255**] AGOSTO 2026

Niels Olsen: deporte, disciplina y servicio

María José Morán y la primera infancia

Rutina del Ejército Sí en Síclo

'Wellness', el arte del equilibrio

Una mejor versión de tu vida comienza con El Club EL UNIVERSO

RENACER SENIOR CLUB

15 % de descuento en todos los servicios

Active Life®

10 % de descuento en consumos en cualquier forma de pago

EXPERTOS EN FITNESS DESDE 2002 · FITNESS Corporal Gym

Membresía 1 mes **10 % de descuento**.
Membresía 3 meses a 12 meses **15 % de descuento**

BEACH TENNIS ACADEMY BY ALEXIS GONZALEZ

20% descuento en inscripciones, clases y torneos

Haz del bienestar parte de tu día a día con El Club. Descubre beneficios exclusivos y experiencias para disfrutar, cuidar y compartir con quienes más quieres.



Más información llamando al 1-800-DIARIO (342746), a nuestro número alterno 370-7901 o WhatsApp 099-929-2666, escríbenos al correo suscripciones@eluniverso.com o visítanos en cualquier agencia del Diario.

EL UNIVERSO

Descarga la *app*

en bandeja

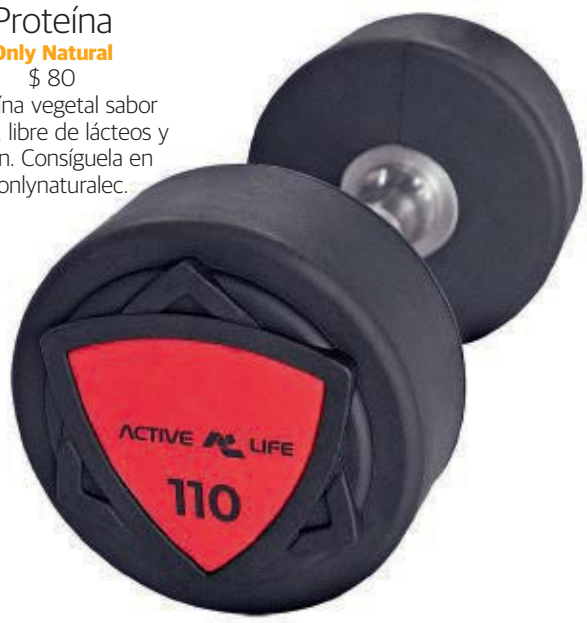
Todo para cuidar tu bienestar



Compacto mineral FPS 50
Nivea
$ 52,45
Maquillaje con FPS 50 y filtros 100 % minerales. Protege de rayos UVA y UVB; sin perfume. Encuéntralo en @lasfragancias.



Proteína
Only Natural
$ 80
Proteína vegetal sabor vainilla, libre de lácteos y gluten. Consíguela en @onlynaturalec.



Mancuernas
Active Life
110 lb
$ 277,59
Mancuernas de TPU con mango de acero inoxidable. Disponibles en @activelifec.

Banco múltiple regulable
Active Life
$ 520
Banco regulable para entrenar en casa. En @activelifec.





Smartwatch
Garmin
$ 699
Smartwatch con GPS y funciones de salud. Consíguelo en @garminecuador.



Smith machine multifunción
Active Life
$ 3.300
Equipo multifunción para entrenar fuerza y todo el cuerpo. Encuéntralo en @activelifec.



Auriculares
Shokz
$ 249
Hasta 10 horas de sonido. Disponibles en @shokz.ec.



Set dusk
Dioma
$ 132
Set con top de alto soporte y legging 7/8 de alta compresión. Encuéntralo en @dioma_active.



SAMBO
Número 255. Diario EL UNIVERSO. Escobedo 1204 y av. 9 de Octubre, Guayaquil.
EL UNIVERSO
www.eluniverso.com

Portada Carolina Manrique - Síclo. **Fotografía** Paolo Rally.
Redacción EU Content. **Diseño** Walter Melena. **Gerenta comercial** Vanessa León.
Publicidad Carlos Cercado / ccercado@eluniverso.com / 099-967-6666.
Según el art. 60 de la Ley Orgánica de Comunicación, los contenidos se identifican y clasifican en: (I), informativos; (O), de opinión; (F), formativos/educativos/culturales; (E), entretenimiento.

Síguenos
@sambo_eu





Munch: el lado saludable del 'fast food'

Todos sus productos están enfocados en la proteína, por lo menos 150 gramos de proteína, con opción a ponerle el doble. No usan aceites vegetales para cocinar. Y de bebidas tienen batidos de proteína, café con proteína, matcha con proteína... Se trata de Munch, una hamburguesería de Samborondón (Marbol Plaza) con una propuesta de *fast food* consciente, para un público al que "le gusta cuidarse", el cual se siente bien tras comer una "buena hamburguesa sin ingredientes inflamatorios. Esto es lo que hace que nuestro cliente quiera volver, por buena comida a un precio asequible y consciente", explica Jamil Faour, su propietario.

Uno de los productos con aceptación inmediata fue el pan de proteína, cuya idea nació por "accidente". "A mi papá le diagnosticaron prediabetes y le dijeron que tenía que dejar de comer pan. A él le costaba mucho esto, así que decidí hacer muchas pruebas de panes que me salieron ricos y eran altos en proteína. Luego pensé: '¿Por qué no hacer ese pan que me había gustado mucho en versión pan de hamburguesa? Me salió bien e hice una *story* y de la nada muchos de mis seguidores me estaban escribiendo para comprármelo... Entonces abrimos un nuevo mercado, para quienes no podían comer gluten".

Para cocinar, en lugar de aceites vegetales usan manteca de cerdo para las papas, *ghee* para el pan o postres y *tallow* de Angus americana para la carne, indica Faour.

Cocina que cuida

Munch nació de la necesidad de disfrutar de la gastronomía fuera de casa sin renunciar a un estilo de vida saludable. "Soy muy deportista y cuido mucho mi alimentación, y si iba a poner un restaurante quería hacer un lugar en el que pueda comer sin tener que preocuparme. Lo que nos diferencia de otros lugares de comida rápida son los procesos y el cuidado que les metemos a nuestros ingredientes y su calidad", dice Jamil Faour. Para él, no es simplemente cocinar por cocinar. Es hacerlo con propósito.

"Otro punto que hace diferente a Munch es el servicio. En cualquier hamburguesería tú vas, te sientas, comes y te vas. Aquí no; aquí el ambiente te invita a quedarte, a disfrutar y a tomarte algo. Nuestro salón está hecho para que sea *cozy* (acogedor) y la gente se quede. Es una hospitalidad extrema disfrazada de hamburguesería", sostiene con orgullo.



Tip útil

Para la carne

1) Salar la carne entre 30 minutos y 24 horas antes de cocinarla. Al principio la sal extrae un poco de humedad, pero después esa humedad se reabsorbe junto con la sal. El resultado es una carne:

Más jugosa.

Mejor sazonada por dentro.

Con una corteza más dorada al cocinarla, especialmente si la secas con papel antes de ponerla en la sartén.

Para hamburguesas: Si vas a hacer hamburguesas, sala únicamente la superficie justo antes de cocinarlas. Si mezclas la sal con la carne molida con mucha anticipación, la textura puede volverse más firme y menos jugosa.

Top 6

En Munch los clientes tienen sus favoritos:

1. La pretenciosa
2. La original
3. El Santo
4. Humpty Dumpty
5. Shawarma
6. Chicken little

Festival argentino, en el Hilton Colón

El restaurante Vereda Tropical acogerá la experiencia multisensorial, del 19 al 30 de agosto. Comida, música, folclore, show, bebidas soft y buffet de pastelería están en la propuesta.



Los sabores más representativos de la cocina argentina y el género de música y danza más famoso de esta nación se unen para dar vida al denominado Festival Argentino, que se desarrollará del 19 al 30 de agosto en el restaurante Vereda Tropical, del Hilton Colón Guayaquil, en la av. Fco. de Orellana.

Show, música, folclore, gastronomía, *buffet* de pastelería, bebidas *soft* e impuestos y servicio incluyen los paquetes de este festival. Los comensales podrán elegir entre parrillada y cortes prémium.

En el caso de la parrillada hay dos opciones: Porteña o Mar y Tierra, con un precio final de $ 52,50.

Y en el caso de los cortes prémium, las alternativas son el paquete Recoleta, con un precio final de $ 60, y el paquete Calle Corrientes, con un precio de $ 70.

En el paquete Recoleta, el público puede elegir entre bife angosto, bife de chorizo, bife ancho, pollo al *spiedo*. Mientras que en el paquete Corrientes se puede escoger entre ojo de bife, *rack* de cordero, bife de chorizo, picaña, salmón o langostinos.

La música, la danza y el folclore estarán a cargo del grupo argentino Del Plata Tango, con Fausto Salinas (bandoneón), Nardel Acuña (guitarra y voz) y la pareja de baile Rubén Arrieta y Florencia Rodríguez.

Los horarios del *show*: de miércoles a sábado, de 19:00 a 23:00, y sábado y domingo, de 13:00 a 17:00.

Reservas al 098-759-8810.



P



Fuerza para cuerpo y mente

Más que desarrollar fuerza física, Ejército Sí impulsa una práctica integral que libera el estrés, fortalece la confianza y mejora la calidad de vida.



Síclo (Sí), un estudio especializado en *fitness* y bienestar, nació en 2015 en México con el propósito de transformar la manera en que las personas viven el ejercicio, convirtiéndolo en una experiencia que integra el movimiento, la salud física y el equilibrio mental. En 2024 llegó a Ecuador con una propuesta enfocada en ofrecer más que clases de entrenamiento. "Buscamos crear experiencias que inspiren a las personas a incorporar el movimiento como parte de su estilo de vida", afirma María Fernanda del Mónaco, *brand manager* de la marca. Añade que entrenar debe ser un espacio para desconectarse del estrés, reconectar con uno mismo y compartir en un ambiente que fomente la motivación y el sentido de pertenencia, aspectos que considera claves para el crecimiento del centro de entrenamiento.

Cada disciplina responde a un objetivo específico, lo que permite que cada persona elija la opción que mejor se adapte a sus necesidades y nivel de entrenamiento:

- **Rueda:** combina ejercicios cardiovasculares de alta intensidad con fuerza, ritmo y música para mejorar la resistencia física y mental.
- **Barré Sí:** integra técnicas de *ballet*, pilates y entrenamiento funcional con el objetivo de fortalecer el cuerpo, mejorar la movilidad, tonificar los músculos y desarrollar resistencia.
- **Ejército Sí:** está orientada al desarrollo de la fuerza y la potencia muscular mediante una metodología integral que fortalece el cuerpo, mejora la coordinación, incrementa la resistencia muscular y favorece el desempeño en las actividades cotidianas.

¿Cómo ayudan estas disciplinas a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el bienestar emocional?

"El ejercicio tiene un impacto directo en la salud mental. Durante la actividad física se liberan endorfinas, serotonina y dopamina, sustancias asociadas con el bienestar y la reducción del estrés", explica María Fernanda.

Pero los beneficios van más allá del movimiento. En Sí, cada sesión está diseñada para convertirse en un espacio de pausa en medio de la rutina. La música, la energía de los *rockstars* y el sentido de comunidad crean un ambiente donde las preocupaciones quedan atrás y las personas pueden reconectar consigo mismas, lo que fortalece su bienestar físico y emocional. En disciplinas como Ejército Sí, ese proceso también transforma la forma en que los participantes se perciben. A medida que ganan fuerza física, crecen la confianza, la disciplina y la seguridad personal. Cada reto superado dentro del estudio se convierte en una prueba de que también es posible afrontar con mayor determinación los desafíos del día a día.

Rutina del Ejército Sí

1) Duración: cada sesión tiene una duración aproximada de 50 minutos.
2) Objetivo: desarrolla fuerza, potencia muscular, resistencia y movilidad mediante ejercicios de cuerpo completo.
3) Metodología: combina movimientos funcionales y trabajo cardiovascular de alta intensidad.
4) Implementos: utiliza mancuernas, kettlebells, bandas de resistencia, discos, cajones, slam balls y el peso corporal.
5) Beneficios: mejora la coordinación, la capacidad cardiovascular y se adapta a distintos niveles de condición física.

Ubicación

Batán Town Center (primer piso, km 8,5) y La Piazza (local 4A, km 1,5), vía a Samborondón.

Escanea para ver la rutina



Renata Fajardo, Arnold Ortiz y Domenica Echeverría, *rockstars* de Sí.

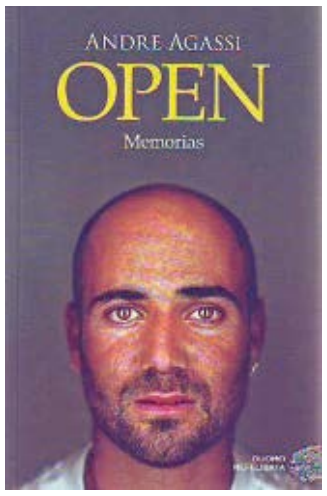
ADRIÁN SALAZAR MORALES

¡a leer!

María del Carmen Gómez
Apasionada de las letras, creó la librería digital Capítulo Uno, que busca nutrir a la comunidad con historias y sueños.
IG: @capitulouno.shop

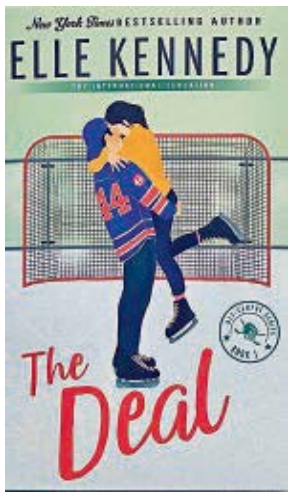


Relatos de atletas, sueños y desafíos que invitan a reflexionar sobre la perseverancia, el crecimiento personal y reinventarse.



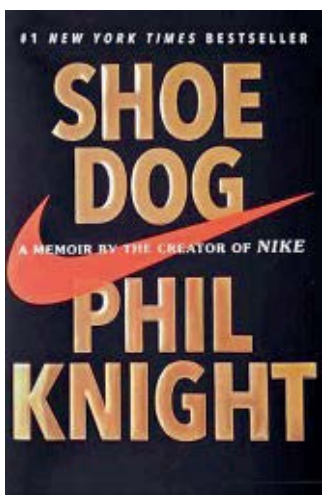
'Open', de André Agassi

Una lectura imprescindible. El ex número uno del mundo revela con una honestidad poco común el peso de las expectativas, la presión del éxito y la búsqueda de una identidad propia. Una autobiografía que trasciende el deporte para convertirse en una reflexión sobre la vida, la superación y las decisiones que moldean a una persona dentro y fuera de la cancha.



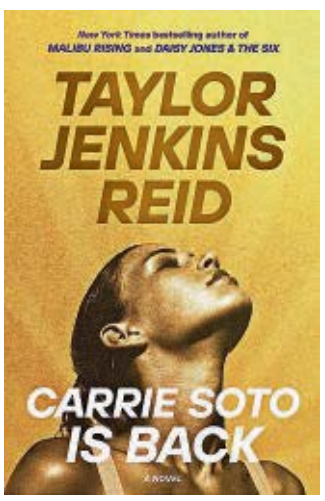
'The Deal', de Elle Kennedy

Una combinación perfecta de romance, humor y hockey universitario.
La competencia deportiva se convierte en el escenario de una historia que explora la confianza, el crecimiento personal y los vínculos humanos. Una novela que demuestra que, más allá del juego, también hay espacio para descubrirse a uno mismo.



'Shoe Dog', de Phil Knight

Cuenta el nacimiento de Nike y cómo una idea impulsada por la pasión por el atletismo terminó transformando la industria deportiva. Un libro sobre emprendimiento, perseverancia y la determinación de seguir adelante incluso cuando las dificultades parecen superar las oportunidades.



'Carrie Soto Is Back', de Taylor Jenkins Reid

Una legendaria tenista decide volver a las canchas para defender el récord que la convirtió en una figura reconocida. Más que una novela de tenis, es una reflexión sobre el paso del tiempo, la ambición, el precio de la excelencia y la capacidad de reinventarse frente a nuevos desafíos.

P

SENTIRTE FUERTE,
también es bienestar.



En DIOMA diseñamos activewear que acompaña cada movimiento con **seguridad, libertad y confianza.**

ALTA COMPRESIÓN | FLEXIBILIDAD | ZERO TRANSPARENCIA

DIOMA ACTIVEWEAR
Para mujeres que encuentran bienestar en el movimiento

Conoce toda nuestra colección en colores, modelos y más.
@dioma_active | Hecho en Ecuador

P

EPIGENETIC®
Suplementos anti-aging para vivir mejor.

24G PROTEÍNAS



La perfecta combinación de colágeno hidrolizado y proteína de Soya Aislada para mantener y/o incrementar tu masa muscular, proteger tus huesos, articulaciones y ligamentos.

- 0% Azúcar
- 0% Lactosa
- 0% Saborizantes

Envíos gratis a todo el Ecuador

PÍDE AQUÍ TU SUPLEMENTO

www.epigeneticsupplements.com





Disciplina como forma de vida

El deporte ha acompañado a Niels Olsen desde la infancia y define su manera de asumir cada desafío. Entre la familia, el emprendimiento y el trabajo comunitario encuentran en la constancia y el servicio los ejes de su vida.

Texto: John Sánchez Correa
Fotos: Adrián Salazar Morales

Cada vez que caía de un caballo, su padre repetía la misma instrucción: "Vuélvete a montar". No había tiempo para quedarse en el suelo ni para convertir el miedo en una excusa. Había que levantarse, regresar a la montura y continuar.

Niels Anthonez Olsen Peet conserva aquella enseñanza como una regla personal. A sus 38 años, entiende el deporte como una escuela de disciplina y resiliencia, dos valores que aplica en su vida familiar, empresarial y profesional. "Es normal caerse, pero siempre es importante volverse a trepar", afirma.

Niels creció en el campo, rodeado de caballos, animales y naturaleza. Sus recuerdos transcurren junto al río, entre caminatas, paseos con sus hermanos, mangos y mazorcas de cacao. Ese entorno, explica, le enseñó a vivir con sencillez, trabajar cerca de las personas y mantener los pies en la tierra.

El deporte como equilibrio

Correr, nadar, montar a caballo y andar en bicicleta forman parte de su rutina. Ha participado en carreras de atletismo como las de 10 kilómetros, medias maratones, maratones y triatlones. También ha competido en tenis y natación.

Cada disciplina ocupa un momento distinto. En la ciudad suele correr o nadar en la piscina. Cuando está en el campo, regresa al río, a los caballos y a las caminatas. Las sesiones de larga distancia se convierten en un espacio para despejar la mente, ordenar ideas y observar el entorno.

"Cuando corro 10, 12 o 20 kilómetros, siempre encuentro un espacio para pensar", comenta.

Sus padres promovieron la actividad física desde que era pequeño, especialmente como una herramienta para desarrollar constancia. Con los años comprendió que el esfuerzo deportivo ofrece una forma de enfrentar la presión, aceptar los resultados y comenzar nuevamente cuando algo no sale según lo previsto.

Esa capacidad de reacción fue decisiva durante la pandemia. La actividad turística de su emprendimiento familiar se detuvo y el equipo tuvo que buscar alternativas. Empezaron a comercializar los productos elaborados en la propiedad y el propio Niels asumió las entregas tres veces por semana.

"Teníamos dos opciones: quedarnos con los brazos cruzados o levantarnos y empezar a trabajar. De esa manera logramos salir adelante", recuerda.

El episodio reforzó una convicción que atraviesa su trayectoria: cuando se involucra en un proyecto, lo hace por completo. Esa intensidad explica su afición por los retos deportivos. Basta conocer una com-





CORTESÍA



CORTESÍA



"La disciplina que exige el deporte me ha ayudado a afrontar la presión del día a día y a nunca rendirme".

Niels Olsen

Empresario ecuatoriano

petencia para comenzar a pensar en el entrenamiento necesario para realizarla. En su lista pendiente aparece una carrera de aventura en equipo, una experiencia que ha intentado programar en varias ocasiones, aunque sus responsabilidades laborales le han impedido comprometerse.

Una práctica familiar

Después de pasar cinco años viviendo en Quito por sus responsabilidades en el sector público, Niels regresó a Samborondón y aunque su agenda suele ser exigente procura siempre tener espacios cotidianos.

El deporte también es una forma de compartir con Romina, su esposa, y con sus hijos, Oliver y Vittoria. Oliver, de 6 años, juega fútbol y participa en campeonatos. Vittoria, de 4, disfruta ese deporte, aunque también se inclina por el tenis. Ambos nadan y acompañan a su padre durante los fines de semana en el río o en las salidas a caballo.

Niels procura acercarse a las actividades que ellos eligen. Con Oliver comparte, además, la afición por Barcelona SC y por la selección ecuatoriana. Él reconoce que juega fútbol sin demasiada destreza; cuando habla de su hijo, en cambio, la respuesta es inmediata: "Es muy bueno".

En esos momentos familiares busca transmitirles las mismas lecciones que recibió durante su infancia. "Quisiera que mis hijos aprendan disciplina y resiliencia a través del deporte. En la vida se gana y se pierde. Cuando se pierde, hay que levantarse, mirar hacia el frente y seguir", sostiene.

Aunque sus responsabilidades ocupan buena parte del día, no deja de acompañar a sus hijos a entrenar, alentarlos durante una competencia o acostarlos y despedirse antes de dormir. Admite que mantener el equilibrio no resulta sencillo y que, en ocasiones, el trabajo desplaza otros aspectos importantes.

"Hay días en los que uno logra equilibrar el tiempo con la familia y el trabajo, y otros en los que tiene que retroceder, darse cuenta y enderezarse", dice.

Volver a las raíces

Sus raíces se extienden entre Samborondón, el lugar donde creció, y La Danesa, la hacienda familiar donde aprendió a convivir con la naturaleza, los animales y las comunidades cercanas. En ambos entornos, Niels identifica un mismo hilo conductor: la cercanía con las personas y la disposición de ayudar.

Allí comenzó hace alrededor de doce años un proyecto vinculado con la hotelería y el turismo. La propiedad reúne sus recuerdos de infancia, el trabajo de sus padres y el esfuerzo de un equipo conformado por habitantes de las comunidades cercanas.

Para Olsen, la hospitalidad nace de una vocación presente en sus actividades: hacer que las personas se sientan escuchadas, atendidas y bienvenidas. "El servicio es lo que termina conectando todos los espacios en los que participo", explica.

Esa mirada también influye en su forma de entender el deporte dentro de una comunidad. Durante sus recorridos suele pensar en la necesidad de contar con parques, canchas, ciclovías y rutas seguras para correr o caminar. Considera que facilitar el acceso a la actividad física mejora la convivencia y crea alternativas para niños, jóvenes y adultos.

Su visión hacia el futuro parte de una idea sencilla: una comunidad funciona mejor cuando ofrece espacios para encontrarse, moverse y crecer. Niels espera continuar aportando desde esa convicción, con la misma disciplina que aprendió sobre un caballo y con una vocación resumida en una palabra: servir.



Una vida dedicada al océano

Ericka Carrera asegura que la apnea es una herramienta de autoconocimiento, educación ambiental e inspiración para otros.

Para Ericka Carrera, cada inmersión representa mucho más que un desafío físico. La fundadora y CEO de Carrera Freediving School ha convertido la apnea en una forma de conocerse a sí misma, fortalecer su liderazgo y promover la conservación del océano, convencida de que el verdadero éxito no se mide por la profundidad alcanzada, sino por el impacto que se deja en las personas. Lejos del ruido de la superficie, Carrera encuentra en el mar un espacio donde desaparecen las distracciones y solo permanece el diálogo consigo misma.

En ese silencio ha comprendido que el miedo no es un obstáculo, sino un maestro; que la paciencia supera a la fuerza y que, muchas veces, avanzar significa dejar de luchar para aprender a fluir. Esa filosofía también ha marcado su vida fuera del deporte. Antes que atleta, se define como madre, hija, hermana, profesional y esposa.

Su familia es el punto de equilibrio que la mantiene conectada con lo realmente importante, mientras que Galápagos se ha convertido en el escenario donde une sus dos grandes pasiones: el océano y la enseñanza. Desde 2019, a través de Galapagos Blue & Co., impulsa iniciativas vinculadas al turismo y la educación marina. En su temporada fuera de competencia concentra sus esfuerzos en Carrera Freediving School, donde acompaña a personas que desean descubrir el mundo submarino o vencer sus propios temores mediante la apnea.

Para ella, observar cómo alguien supera un miedo o vive por primera vez la experiencia de sumergirse tiene un valor tan grande como conquistar un récord.

Con el paso de los años, su manera de entender el deporte también evolucionó. Comprendió que las medallas y las marcas son pasajeras, mientras que el conocimiento compartido y las oportunidades para inspirar a otros pueden trascender generaciones.

Esa convicción la llevó a involucrarse, desde 2017, en proyectos de educación y conservación marina junto con comunidades costeras de Galápagos, convencida de que el deporte puede convertirse en una herramienta para generar cambios reales.

Su compromiso con el océano también forma parte de su rutina diaria. Cuando no está entrenando, disfruta desconectarse del celular, compartir tiempo con su familia, practicar apnea recreativa y recoger residuos que encuentra en las playas.

Considera que proteger el mar no debe ser una acción aislada, sino un hábito que nace del respeto por los ecosistemas y de la conexión con la naturaleza.

Megamaxi y Supermaxi presentaron “Más Vida para el Mar”, una iniciativa respaldada por CONMAR y de la que forma parte la deportista. Quienes compren desde $ 25 en marcas participantes podrán ganar uno de 10 viajes familiares para sembrar corales en la Costa ecuatoriana y contribuir a la conservación marina.

“Cada coral que sembramos es un acto de esperanza. Nos recuerda que todavía estamos a tiempo de devolverle algo al océano que tanto nos da.”

Ericka Carrera
Fundadora y CEO de Carrera Freediving School



P

Vigencia del 23 de julio al 19 de agosto de 2026

MÁS VIDA PARA EL MAR

CON EL AVAL DE
CONMAR
CONSERVACIÓN MARINA ECUADOR



COMPRA

$25

en marcas seleccionadas
y participa por uno de los

10

VIAJES FAMILIARE TODO PAGADOS
ECUATORIANA A LA COSTA

Incluye experiencia de siembra de corales

Vigencia del 23 de julio al 19 de agosto de 2026. La participación estará sujeta a las condiciones definidas en las bases legales de la promoción. Consuta términos y condiciones en supermaxi.com

MEGAMAXI LO MAXIMO! SUPERMAXI el placer de comprar

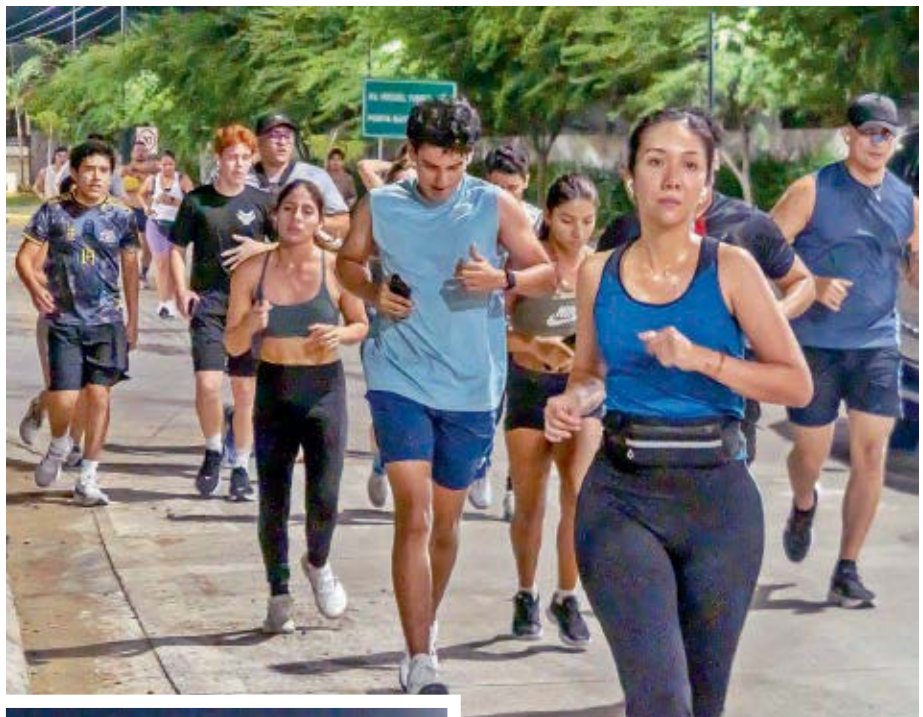


ADRIÁN SALAZAR MORALES

Noches de 'running' y amistad

Un espacio donde el deporte reúne a personas de distintos niveles para compartir experiencias, crear amistades y disfrutar cada kilómetro juntos en Samborondón.







Off Pace Run Club nació por iniciativa de sus fundadores, Marco Puruncajas y Álvaro Garzón, con el propósito de construir una comunidad más que un simple grupo para correr.

Además de los entrenamientos, sus integrantes participan en actividades de integración, como *coffee parties*, retos deportivos, eventos temáticos, colaboraciones con marcas e iniciativas solidarias y sociales. El objetivo es generar experiencias que permitan crear vínculos, hacer nuevos amigos y disfrutar del deporte en un ambiente positivo y seguro.

El club recibe a personas de todos los niveles, desde quienes nunca han corrido hasta corredores con experiencia. Álvaro asegura que el objetivo es hacer sentir bienvenidos a todos, mientras Marco señala que la filosofía del proyecto se basa en respetar el ritmo de cada integrante. Así, promueven un entorno inclusivo donde nadie se queda atrás. "Más allá del rendimiento, la prioridad es disfrutar del proceso, mejorar de forma progresiva y fortalecer una comunidad basada en el apoyo mutuo", destacan los líderes de Off.

Los entrenamientos se realizan los martes y jueves a las 20:00, partiendo de Riocentro Plaza (Samborondón), y los domingos a las 08:00 en Ciudad Celeste. Quienes deseen unirse solo deben asistir a cualquiera de las convocatorias con disposición para entrenar y conocer nuevas personas.

Más allá de los kilómetros recorridos, el club busca que cada encuentro fortalezca los lazos entre sus integrantes. La constancia, la motivación y el acompañamiento mutuo son parte de una experiencia en la que el deporte se convierte en un espacio para desconectarse de la rutina, compartir objetivos y celebrar los logros individuales y colectivos, afirman los fundadores.

"Lo más impactante ha sido conocer las historias de quienes forman parte de esta comunidad. Muchas personas llegaron atravesando momentos difíciles y aquí encontraron amistades, confianza y un propósito para seguir adelante. Transformar vidas a través del *running* nos motiva a seguir impulsando Off Pace", puntualiza Marco.

Escanea para conocer más del *running*

Primera infancia, etapa irrepetible

A través de KORA, la psicopedagoga María José Morán acompaña el desarrollo de cada niño y niña, apoya a las familias en sus procesos y camina de la mano con las mamás.

La educación ha sido parte de su historia desde que nació: su abuelo Gustavo fue uno de los fundadores del Colegio Intisana en Quito; sus dos padres, también educadores; varios de sus hermanos (tiene diez) son docentes o trabajan en el ambiente educativo. "Crecí entendiendo que educar es una forma de servir y despertó en mí la vocación por la psicopedagogía y, especialmente, por la primera infancia", dice María José Morán, quien junto con su esposo, Roberto, docente universitario, crearon KORA, un centro de exploración temprana para pequeños entre 0 y 4 años, situado en el C. C. Vizcaya Plaza, piso 2, en el Nuevo Samborondón.



"La primera infancia no es una etapa de espera antes de la escuela; es el momento en que se construyen las bases del desarrollo cognitivo, emocional y social que acompañarán a una persona durante toda su vida", enfatiza María José, quien explica que KORA nació de dos miradas que se encontraron: la profesional, después de años trabajando con niños y viendo todo lo que la escuela recibe cuando la primera infancia no ha sido suficientemente estimulada. Y la personal, como madre de Florencia (2 años y 11 meses) y Agustina (1 año y 3 meses), al buscar un lugar donde sus hijas pudieran explorar con libertad y descubrir que ese espacio simplemente no existía.

Los padres necesitan comprender que las experiencias cotidianas tienen un enorme valor para el desarrollo de sus hijos y el gran error es creer que aprender significa únicamente leer, escribir o contar. Antes de todo eso, recalca la experta, un niño necesita sentirse seguro, explorar, equivocarse, resolver pequeños desafíos y aprender a convivir con otros.

¿Por qué es tan importante desarrollar la primera infancia? "Porque es una etapa irrepetible. Lo que ocurre durante esos primeros años tiene un impacto directo en la manera en que una persona aprende, se relaciona y enfrenta la vida. Entre los 0 y los 4 años se construyen las bases del desarrollo cognitivo, emocional y social. Es en esta etapa cuando los niños aprenden a confiar, a explorar, a comunicarse, a regular sus emociones y a relacionarse con los demás. Todo eso ocurre mucho antes de aprender a leer o escribir", responde María José.

La ciencia lleva décadas demostrando que la primera infancia es el periodo de mayor desarrollo del cerebro. "Ya no es una opinión; es evidencia científica. Organizaciones como el Center on the Developing Child de la Universidad de Harvard, Unicef y la Academia Americana de Pediatría coinciden en que cerca del 90 % del desarrollo cerebral ocurre antes de los 5 años. En ese periodo el cerebro forma millones de conexiones neuronales que dependerán de las experiencias que viva el niño", agrega.

También se sabe que el juego consciente favorece el lenguaje, la creatividad, la memoria, el autocontrol y las habilidades sociales. Por eso es importante ofrecer espacios donde los niños puedan explorar, moverse, interactuar y aprender haciendo.

Sobre el desarrollo de la primera infancia en Ecuador, sostiene que hay avances, pero aún existe una visión muy enfocada en el cuidado y poco en el desarrollo integral. "Creo que cada vez existe mayor interés por la primera infancia en el país, y eso es muy positivo. Sin embargo, todavía falta comprender que estos primeros años no solamente son una etapa de cuidado, sino también de un enorme aprendizaje. Necesitamos seguir generando conciencia sobre la importancia del juego, del vínculo con los adultos y de las experiencias tempranas".

María José está convencida de que ser mamá la ha hecho una mejor educadora y ser educadora le ha dado herramientas para vivir la maternidad con mayor conciencia. Sin embargo, ninguna de las dos experiencias viene con respuestas perfectas. "Los niños y niñas no necesitan padres perfectos; necesitan adultos presentes que los acompañen mientras ellos descubren el mundo".

¿Qué consejo daría a los padres de familia? "No subestimen las pequeñas cosas. Leer un cuento, jugar en el piso, cantar, cocinar juntos, dejar que un niño intente ponerse sus zapatos o recoger sus juguetes también son momentos de aprendizaje. Muchas veces pensamos que educar requiere actividades complejas, cuando en realidad las experiencias cotidianas son las que construyen seguridad, autonomía y confianza", concluye.



Escanea para conocer más

Benidorm, abrazada por la isla

En la costa mediterránea de España, en la provincia de Alicante, una maratón de aguas abiertas se convierte en un desafío físico y mental marcado por las corrientes del mar.



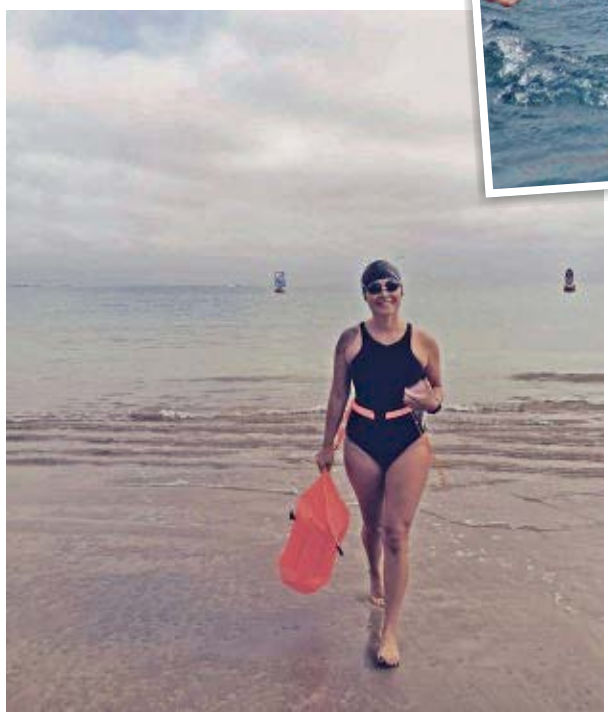
Kathy García @kathylandia_

Decidí viajar a España para nadar mi primera maratón de aguas abiertas en el Mediterráneo. Sin buscarlo, aquella decisión desencadenó una cadena de generosidad: amigos y familiares ayudaron para que se cristalizara. Durante todo el viaje me alojé en casas de amigos o de amigos de mis amigos, personas que abrieron sus puertas para ayudarme a cumplir este sueño.

Antes de subirme a ese avión, hubo meses de entrenamiento en el mar. Nadé mucho, buscando islotes para bordearlos: el islote Sucre, la isla Salango y el trayecto desde Salango hasta Puerto López. Incluso llegué a internarme en mar abierto durante la noche. No se trataba únicamente de preparar el cuerpo, sino también de entrenar la mente.

Viajé de noche, con la nariz pegada a la ventana del avión, contemplando durante horas las estrellas más cercanas que había visto. Volví a dormirme sabiendo que, por primera vez, sobrevolaba el océano Atlántico. Desperté al tocar tierra en España, aunque todavía faltaba una semana para encontrarme con aquello que realmente había ido a buscar.

La espera también tenía su propio ritual. Me senté en la arena de Benidorm y allí estaba: una roca con forma de iguana, a más de tres kilómetros de la orilla. Soñé con ella varias noches y, con cada sueño, comenzaban a desvanecerse los dos meses de incertidumbre sobre si mi cuerpo resistiría el desafío. Durante los días siguientes caminé por las colinas de La Vila, observando la isla desde todos los ángulos, como quien estudia a un rival antes del combate.





La mente antes que el mar

Una vez allí, lo más importante era mantener la disciplina mental construida durante los meses de entrenamiento: adaptarme a la comida, al territorio y a un horario diferente. Miraba la isla desde distintas perspectivas y me visualizaba nadando hasta ella y de regreso.

La mañana de la carrera llegué a la playa cuando el cielo aún estaba oscuro. Al amanecer, el sol tocó la roca mojada y sentí un deseo inmenso de entrar al mar. Me sumergí imaginando que la enlazaba con un cabo interminable para llevarla de vuelta al Puig Campana. El sol pintaba de dorado los edificios de la costa, del mismo modo que me iluminaba el brazo cada vez que rompía la superficie del agua.

Durante buena parte del recorrido me prohibí mirar la isla: solo importaban el trayecto y la siguiente boya. El mar estaba en calma y yo seguía con fuerza, contando las brazadas y respirando profundamente. Un calambre me sorprendió, pero no dejé de nadar. Cuando la isla quedó a mi izquierda, sentí que ya había ganado, aunque todavía me faltaba la mitad del recorrido. De cerca, la roca ya no parecía una iguana, sino un pedazo de *pizza*. Pequeñas victorias.

El regreso contra la corriente

Después de rodear la isla llegó la corriente y, con ella, la desorientación. Las boyas se habían movido y no lograba distinguir la dirección. Nadie me veía y yo tampoco veía a nadie. Elegí un edificio de la costa como referencia y nadé hacia él. Los rayos del sol formaban túneles de luz bajo el agua, mientras un cardumen de sardinas brillaba al atravesarlos.

Cerca del final, mi cuerpo continuaba fuerte y sin dolor, aunque las últimas boyas parecían multiplicarse. Me repetí: «Cálmate». Profundicé la respiración, aceleré el ritmo y mantuve la mirada únicamente en la siguiente boya. Alcancé y dejé atrás a otro nadador. El mar volvió a serenarse.

Entonces vi la llegada y a la gente que observaba desde la colina. Durante las últimas brazadas, esa emoción me sostuvo. Caminé hacia el arco de llegada bañada de satisfacción, sintiéndome tan fuerte como la roca que acababa de rodear. Había completado mi primera maratón de aguas abiertas en el Mediterráneo. La isla y yo nos fuimos juntas.

Hay una frase de Jamaica Kincaid que repito desde hace tiempo: «Elijo poseerme a mí misma». Fue el mantra que me llevó hasta aquella orilla y también resume por qué nado. Aprendí a hacerlo hace 25 años, pero regresé al agua hace poco más de una década. Primero lo hice por necesidad, para atravesar una depresión; hoy, por puro placer.

Gracias a quienes me acompañaron en este viaje, de todas las formas posibles.



Javier Vázquez, gerente comercial; Gabriela Herrera, gerenta de Mercadeo de Corporación Favorita; Juan Miguel Jara, subgerente de Marca Supermaxi, y el *sommelier* Marc Pidoux, "el francés del vino".

Gran Cava Supermaxi llega a Samborondón



Karina Burgos, Mariela Viteri y Joselyn Gallardo.

Carolina Aguirre con su copa de vino tinto.

Corporación Favorita presentó el evento dedicado al mundo del vino, los licores, las cervezas y la gastronomía. Este año, Gran Cava Supermaxi crece y llega a dos ciudades para ofrecer una experiencia inolvidable que reunirá a las principales marcas nacionales e internacionales, expertos de la industria y aficionados en torno a la cultura del buen vivir. Luego de congregar a miles de visitantes durante su primera edición en Quito en el año 2025, este año se realizará el 18 y 19 de septiembre en el Country Club, en Samborondón, y el 25 y 26 de septiembre en el Rancho San Francisco, en la capital de la República.

Lanzamiento del libro fotográfico 'Herencia azul'



Stefany Bjerre de Ochoa y Roberto Ochoa con su pequeño hijo.

En el Teatro Sánchez Aguilar se presentó la obra fotográfica de Roberto Ochoa, que reúne diez años de expediciones, encuentros y conservación en el corazón del océano. El libro *Herencia azul,* dividido en trece capítulos, muestra la belleza de 11 escenarios: Galápagos, Antártida, México, Cuba, Tiger Beach, Hawái, Indonesia, Egipto, Maldivas, Tonga y la Polinesia Francesa. Roberto Ochoa es fotógrafo submarino, explorador y comunicador visual. Durante más de una década ha dedicado su vida a documentar la belleza, la fragilidad y la majestuosidad del océano en los lugares más remotos del planeta. Su trabajo combina técnica, paciencia y un profundo respeto por la vida marina.



Andrea Rendón acudió al evento.

Constanza Báez, Nelson Riofrío y Daniel Zea Velásquez.

UEESCLINIC inauguró su Onco Center

En respuesta a la creciente necesidad de atención especializada para pacientes con cáncer, UEESCLINIC inauguró Onco Center, una unidad concebida para concentrar en un mismo espacio consulta médica, hospitalización, quimioterapia y procedimientos ambulatorios. El centro cuenta con trece consultorios para hematología, mastología, dermatología, oncología y endocrinología; ocho habitaciones de hospitalización, una Unidad de Quimioterapia y una Sala de Procedimientos Menores.



El alcalde de Samborondón, Juan José Yúnez; autoridades de la UEES y directivos de la UEESCLINIC en el corte de cinta del lugar.

P

Jardines del Buijo 2

APARTAMENTOS
KM 9.5 VÍA A SAMBORONDÓN

¡INICIAMOS CONSTRUCCIÓN!

1 AÑO Y MEDIO

ESTÁ TAN CERCA COMO TU HOGAR PROPIO



RESERVA HOY Y RECIBE HASTA

$5.000 DE DESCUENTO*

*APLICAN TÉRMINOS Y CONDICIONES

UN PROYECTO DE: MINUTO CORP

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

ESCANEA Y LLEGA DIRECTO
A NUESTRA
SALA DE VENTAS