

SAMBO

REVISTA EXCLUSIVA PARA SUSCRIPTORES
EL UNIVERSO [248] ENERO 2026



Elefanta, joya
gastronómica
en Olón

Andrea
Castillo y los
arrecifes

Vitamin Sea Especial de playa

RIOCENTRO®

— PLAZA —



UN ESPACIO PARA COMPARTIR



GASTRONOMÍA



COMPRAS Y SERVICIOS



HIPERMARKET



EVENTOS EN VIVO

VISÍTANOS EN EL KM 9 VÍA A SAMBORONDÓN



AMBIENTE



Gourmandises



en bandeja

Favoritos para el verano



Big bag

Fairy Crochet

\$ 60

Bolso grande de forma triangular con flecos, tejido a mano en crochet con trapillo de algodón. Encuéntralo en @fairyccrochet.

Minibag

Fairy Crochet

\$ 45

Bolso mediano con flecos y tira plana, tejido a mano en crochet con trapillo de algodón producido en Otavalo. Disponible en @fairyccrochet.



Mini bag

Fairy Crochet

\$ 45

Cartera mini, perfecta para llevar lo esencial en tus salidas. Encuéntrala en @fairyccrochet.



Protector solar

Isdin

50 ml

El protector solar Fusion Water Magic SPF 50 es de uso diario, con fórmula ultraligera y de rápida absorción, ideal para proteger la piel sin sensación pesada.



Pareo Cartagena

Landa

\$ 68

Pareo de caída suave y estilo tropical, una prenda versátil para usar sobre el traje de baño.

Abanico personalizado

CASF Style

\$ 9

Abanicos de paja toquilla pintados a mano, ideales para los días de calor. Descubre más en @casfstyle_ec.



Pareo Polka Dots
Seashell

Landa

\$ 68

Pareo ligero con estampado de lunares y aire marino, ideal para complementar looks de playa o piscina.



Viseras playeras

CASF Style

\$ 9

Perfectas para protegerte del sol sin usar sombrero, con detalles delicados y aire playero. Consíguelas en @casfstyle_ec.

SAMBO

Vitamin Sea
Especial de playa

Elefanta, joya gastronómica en Olón
Andrea Castillo y los arrecifes

SAMBO

Número 248. Diario EL UNIVERSO. Calle Escobedo y av. Nueve de Octubre, esquina.

EL UNIVERSO

www.eluniverso.com

Portada Ana María Weir. Vestuario Legado de Mar. Fotografía Evelyn Casuso.

Redacción EU Content. Diseño Stefanny Lucio. Gerenta comercial Melissa Uscocovich.

Publicidad Carlos Cercado / ccercado@eluniverso.com / (09) 996-76666.

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





sabor

Elefanta, joya de mar, cocina y calma en Olón



Canastas de corviche acevichadas

6 porciones

Ingredientes

Para la salsa acevichada:

- 1 huevo
- 150 ml de aceite de girasol
- 10 g de ají
- 15 g de apio
- 10 g de jengibre fresco
- 1 diente de ajo
- 45 ml de caldo de pescado
- 15 ml de zumo de limón
- 15 ml de salsa de soya baja en sodio

Preparación:

- 1) En la licuadora colocar el huevo e incorporar el aceite hasta emulsionar y obtener una textura de mayonesa.
- 2) Añadir el ají, apio, jengibre, ajo, caldo de pescado, zumo de limón y salsa de soya. Licuar nuevamente hasta integrar por completo. Reservar en frío.

Para canastas de corviche:

- 3 plátanos verdes
- ½ libra de maní en pasta
- 1 cebolla colorada finamente picada
- 1 pimiento verde finamente picado
- 4 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de achiote

Preparación:

- 1) Rallar el plátano verde y masajearlo suavemente. Agregar de inmediato el achiote para evitar la oxidación.
- 2) Preparar un refrito con la cebolla colorada, el ajo y el pimiento verde hasta que esté fragante y translúcido.

3) Mezclar el refrito con el verde rallado y el maní en pasta. Amasar hasta obtener una masa homogénea que no se adhiera a los dedos.

4) Forrar pequeños moldes tipo salseros con plástico film y formar las canastas presionando la masa contra las paredes del molde.

5) Llevar al congelador hasta que estén firmes; este paso es clave para lograr una fritura limpia y una textura perfectamente crocante.

Para relleno acevichado:

- 100 g de pulpo cocido
- 100 g de pescado fresco
- 100 g de camarón cocido
- Tomate en *brunoise*
- Cebolla colorada en *brunoise*
- Cilantro finamente picado

Preparación:

- 1) Cortar el pescado en cubos pequeños y curtirlo con sal y limón durante 10 minutos.
- 2) Picar el camarón y el pulpo en cubos pequeños y mezclarlos con la salsa acevichada.
- 3) Incorporar el pescado curado, el tomate, la cebolla y el cilantro. Mezclar suavemente para mantener la frescura del producto.

Montaje y acabado:

- 1) Freír las canastas de corviche directamente desde el congelador en abundante aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes. Escurrir sobre papel absorbente.
- 2) Colocar el relleno acevichado en las canastas y coronar con tentáculos de pulpo, cebollín picado y, si se desea, unas gotas adicionales de la salsa acevichada.

Elefanta, en Olón, surge como una propuesta playera contemporánea, con personalidad y libertad creativa. Su cocina es tropical, criolla y de fusión: recetas ecuatorianas reinterpretadas con influencias asiáticas y caribeñas, sin miedo a jugar ni a romper estructuras. El maduro, el verde, el coco, el camarón y el cangrejo son parte de los ingredientes costeños protagonistas de la carta.

Así es Elefanta. Cool, sin poses, donde conviven la buena comida, la música cuidada y un ambiente relajado para disfrutar platos *signature* o algo sencillo; para tomarse un buen vino o coctel, y pasarla bien.

La chef Pamela Morales es la propietaria de esta joya en Olón, que abrió sus puertas hace más de un año, cuando dejó Guayaquil (luego de que su hija se fuera a estudiar al extranjero) para vivir rodeada de naturaleza, mar y “tiempo real”. Se llama así por su animal espiritual -que se caracteriza por su fuerza, sabiduría, sensibilidad, memoria y liderazgo-, porque el nombre es algo irreverente y lúdico, y por la conexión simbólica con Ganesha, la deidad hindú que remueve obstáculos. Prefiere trabajar bajo reserva, para una atención más personalizada. Los fines de semana hay especiales fuera del menú, dependiendo de la pesca del día. “La cocina se adapta al territorio y al momento”, afirma. Y en temporada hacen menús de degustación.



Top 5 de Elefanta

1. *Raviolis* de maduro rellenos de cangrejo, salsa de queso azul danés, pico de gallo y sal prieta.
2. Canastas de corviche rellenas de pulpo, pescado y camarón, bañadas en salsa cítrica acevichada (foto principal).
3. Chipirones rellenos de longaniza manaba, en salsa de vino blanco y ajo, servidos con pan de masa madre tostado o puré de papas trufado.
4. Bombas de cangrejo: uñas de cangrejo envueltas en camarón sazonado con *gochujang*, cebollín y jengibre, apañadas en panko.
5. Meloso encocado de camarón, pulpo y calamar, crocantes de Yuca y aceite de chillangua.

Girasol

Celebra Lo que te hace vibrar



decoración

Mesa con esencia de mar



La decoración de mesa inspirada en la playa combina frescura, texturas naturales y detalles artesanales que evocan el mar sin necesidad de grandes gastos. Materiales como yute, madera, ratán, bambú y elementos marinos decorativos se integran para lograr ambientes relajados, luminosos y llenos de calidez. Los tonos arena, blanco, azul y coral se mezclan con acentos más vibrantes para dar vida a composiciones versátiles, donde cada pieza suma carácter: desde fibras naturales hasta detalles inspirados en la fauna y formas del océano. El resultado es una mesa acogedora, con aire costero y perfecta para compartir comidas especiales en un entorno que invita a disfrutar sin complicaciones. No se trata de perfección, sino de crear una atmósfera que conecte con la naturaleza y con momentos de encuentro. La luz natural, la sencillez en la disposición y la mezcla de texturas terminan de reforzar esa sensación de descanso y cercanía en tu hogar, haciendo que cada reunión se sienta especial sin perder la sencillez.



Un camino de mesa realza la decoración; en esta propuesta se usó uno de yute, con toque playero.

Usa copas como estas, de la marca Riedel, que ayudan a crear un ambiente elegante.



Para un aire rústico en la mesa, se optó por un bajoplato de madera. La vajilla en tonos corales y grises es de @BComplements, y el servilletero de tagua se consigue en el mercado Artesanal de Salinas.





Este arreglo apuesta por colores más llamativos, como rojo y azul, ideal para jugar con la diversidad en decoración.



FOTOS: Adrián Salazar Morales



Un bar de ratán de @kaashome, el plus que necesitas para atender a tus invitados.



Para las delicias marinas, un vino blanco como Protos es ideal; sírvelo en copas de la colección Riedel.

1. Para que preparaciones como el arroz marinero resalten, se colocaron en un centro de mesa llamativo, como este decorativo de ballena.

2. El servilletero de esta colección es una concha de playa, un detalle decorativo sencillo y llamativo.

Alta costura en la playa



Prendas de alta costura para lucir sobre la arena es la propuesta de Legado de Mar, una marca ecuatoriana que nació hace 10 años. Su fundadora, Lourdes Blum Moreno, produce localmente sus colecciones, que aportan un aire fresco a diseños que se adaptan a cada figura y se renuevan en cada temporada. Entre las opciones en tendencia está el uso de croché o telas texturizadas, con colores neutros como el blanco, café, negro y crema, que combinen con todo tipo de accesorios.

1. Vestido largo stretch en color blanco, con espalda descubierta, ideal para esas fiestas al pie del mar o para caminatas por la arena.

2. Vestido negro en lino con un diseño floral en 3D en el pecho y aberturas a los costados. Este modelo sigue las tendencias del 2026 en cuanto a corte y colores.

3. Cómodo set de pantalón y camisa a croché, en tendencia por su estilo y apariencia artesanal.

4. Traje de baño entero azul eléctrico con tela texturizada, con corte frontal asimétrico, un diseño que es tendencia, y con tiras removibles. Este color, sinónimo de mar, es infaltable para tus prendas de verano.

5. Bikini a la cadera con top deportivo. Este color neutro es la opción perfecta para combinar con cualquier pareo que quieras usar.



Fotos:
Evelyn Casuso

Modelo:
Ana María Weir

Vestuario:
Legado de Mar
IG: @legadodemar_
beachwear

P

GARMIN®
Estilo, tecnología y bienestar.

A woman in a black bikini is paddleboarding on a stand-up paddleboard in the ocean under a clear blue sky. In the foreground, there is a close-up of a white Garmin smartwatch with a yellow strap and a white earbud case. The watch screen displays a music player interface with the song "Beats Yesterday" and a heart rate monitor showing "HRV Status" and "60ms".

gente sambo

Andrea Castillo, una protectora de los arrecifes

La ingeniera ambiental lidera iniciativas comunitarias que fortalecen ecosistemas y promueven alternativas sostenibles en zonas costeras.



Para permanecer cerca de las zonas de intervención, la guayaquileña se mudó a Olón.



La conservación marina es el motor diario de Andrea Castillo, de 29 años, una ingeniera ambiental que desde 2021 ha dedicado la mayor parte de su tiempo al cuidado de los arrecifes y de los ecosistemas acuáticos de las costas del país.

Es graduada de la Universidad Espíritu Santo y cuenta con una especialización en manejo de recursos naturales. Labora en la fundación Conservación Marina Ecuador (Conmar) desde 2021 y ha participado en diversos proyectos; sin embargo, los que más destaca son Guardianes del Coral y Corallium, siendo este último el más importante para ella, ya que se centra en la restauración de los arrecifes coralinos en Ecuador, con Salango y Sucre, en la provincia de Manabí, como principales zonas de trabajo.

Esta labor se lleva a cabo mediante viveros acuáticos: primero se cultivan los corales hasta que alcanzan un tamaño adecuado para su desarrollo en el exterior y, posteriormente, se colocan en bases metálicas, donde continúan creciendo hasta integrarse por completo al ecosistema marino.

“Poder ayudar al océano es hermoso y, en el proceso, poder ver sus maravillas lo es aún más. Mientras reinsertamos corales, observar a varias especies de peces y corales en los arrecifes se vuelve un espectáculo. Eso me hace sentir que nuestra causa tiene un propósito más grande y es hermoso”, expresa con emoción.

Andrea siempre ha sentido una conexión profunda con la naturaleza. Se describe como alguien que, desde temprana edad, ha buscado el cuidado y bienestar de la flora y fauna local, lo que la motivó a especializarse y centrar su trabajo en la protección de los ecosistemas y, además, a compartir sus conocimientos y espíritu con más personas.

“Con proyectos como Guardianes del Coral hemos impulsado el voluntariado, promovido que los pescadores de la zona practiquen una pesca responsable y creado oportunidades para que los comuneros tengan un ingreso adicional a través de la conservación y el cuidado de los arrecifes”, detalla la experta.

Desde el inicio de la intervención, ha podido observar una recuperación considerable del ecosistema en ambas comunas. Este avance la motivó a dar un gran paso en su vida, no solo a nivel profesional, sino también personal: decidió involucrarse de forma más constante en el proyecto y se mudó a Olón para permanecer cerca de las zonas de intervención.

“Ha sido una experiencia completamente nueva, llena de nerviosismo y del miedo a lo desconocido, pero al mismo tiempo una aventura extraordinaria. Cambiar radicalmente de ambiente, del ruido de la ciudad a la calma de Olón me ha hecho sentir más conectada con la naturaleza y con el mar”, relata.

Desde los 13 años viajar a Olón ha sido una constante y una experiencia especial para ella. “Siempre iba con mis padres, familiares o amigos, y honestamente no esperaba venir a vivir acá. Es una experiencia completamente distinta, pero me siento increíble, no solo por la vista, las olas y el mar, sino por la conexión que ahora tengo con la naturaleza. La calma que siento aquí, a diferencia del ajetreo diario de la ciudad, es relajante; poder decir simplemente ‘voy a surfear cuando quiera’ es un sentimiento incomparable”, concluye.



Hilton®
COLON GUAYAQUIL

FEBRERO
12 AL 14



- ♥ CENAS CON MÚSICA EN VIVO
- ♥ HOSPEDAJE
- ♥ MENÚ PARA LLEVAR
- ♥ PASTELERÍA



DESCARGA NUESTRO
BROCHURE Y CONOCE MÁS

*Love is in the Air...
or Not?*

Friends Valentine's Dinner Party



12
FEBRERO

19h30 \$62 INCL. IMP.
Y SERVICIO
Salón Fernandina



MÚSICA EN
VIVO Y DJ

R E S E R V A P R E P A G A N D O
EN LOBBY DEL HOTEL DE LUNES A DOMINGO DE 08H00 A 18H00
O MEDIANTE LINK ☎ **0987598810**

© @HILTONCOLON_GYE

'Wellness' sin extremos

Hábitos simples y sostenibles para reducir grasa corporal priorizando el equilibrio, la constancia y una relación más consciente con el cuerpo.

En un mundo que suele asociar el wellness únicamente con rutinas físicas o dietas, surge una mirada más profunda e integral que invita a reconectar con lo esencial: la forma en que nos tratamos, nos escuchamos y nos cuidamos día a día.

Desde su experiencia, Isabella Martínez Hidalgo, chef y máster en Marketing Digital, quien actualmente desarrolla su propia línea de productos de alimentación saludable, sostiene que todo comienza en el diálogo interno: en cómo te hablas cuando nadie te escucha, en la manera en que gestionas el estrés, eliges tus relaciones y respetas tus propios límites. Para ella, el wellness no se reduce a ir al gimnasio o comer "bien", sino que implica dormir mejor, aprender a decir que no sin culpa, permitirse pausas, escucharse cuando el cuerpo lo pide y elegir hábitos que sostengan emocionalmente, en lugar de castigar. "El verdadero bienestar es un acto cotidiano de respeto hacia uno mismo", enfatiza.

Bajo esta perspectiva, vivir en equi-

librio implica cuidarse sin caer en la obsesión. "Significa disfrutar una comida compartida sin ansiedad, entrenar por elección y concederse descanso cuando realmente se necesita. Es sentirse en paz con el propio cuerpo y con las decisiones que se toman, entendiendo el equilibrio como la coherencia entre lo que se piensa, se siente y se hace."

¿Cómo perder peso sin extremos?

Cuando el enfoque es el equilibrio, bajar de peso se vuelve más simple y sostenible. Estos tips te ayudarán a construir ese camino:

1. Prioriza proteína en cada comida

La proteína ayuda a mantener la masa muscular, controlar el hambre y mejorar la composición corporal. Algunos ejemplos fáciles de incluir son huevos, pollo, yogur griego, queso o proteína en polvo.

2. Entrena fuerza al menos tres veces por semana

No necesitas pasar horas haciendo cardio. El músculo es fundamental porque permite que tu cuerpo queme más energía, incluso en reposo.

3. Mantente activa en tu día a día

No todo se trata del gimnasio. Caminar más, moverte durante el día y reducir el sedentarismo genera un gasto calórico constante sin estresar al cuerpo. Esto es clave para reducir el porcentaje de grasa sin recurrir a dietas extremas.

4. No elimines los carbohidratos ni ningún grupo de alimentos

Aprende a utilizarlos a tu favor. Consumir carbohidratos alrededor del entrenamiento mejora el rendimiento, favorece la ganancia muscular y optimiza el metabolismo. Eliminarlos suele provocar ansiedad y episodios de descontrol.

5. Come lo suficiente

Comer muy poco puede llevar a pérdida de músculo, es-

trés metabólico y estancamiento. Para bajar grasa es necesario nutrir al cuerpo, no castigarlo.

6. Dormir bien también influye en la grasa corporal

Dormir mal aumenta el cortisol, lo que se traduce en más hambre y mayor tendencia a almacenar grasa.

7. Constancia antes que perfección

No se trata de hacerlo perfecto todos los días, sino de hacerlo bien la mayor parte del tiempo y mantenerlo a largo plazo. El objetivo no es solo verse diferente, sino sentirse fuerte, con energía y construir hábitos que mejoren tu calidad de vida.

Escanea para ver receta



Sentirte
bien
es tu rutina

OLE Salud y bienestar

VINAGRE DE MANZANA CON LA MADRE

Favorece la digestión natural

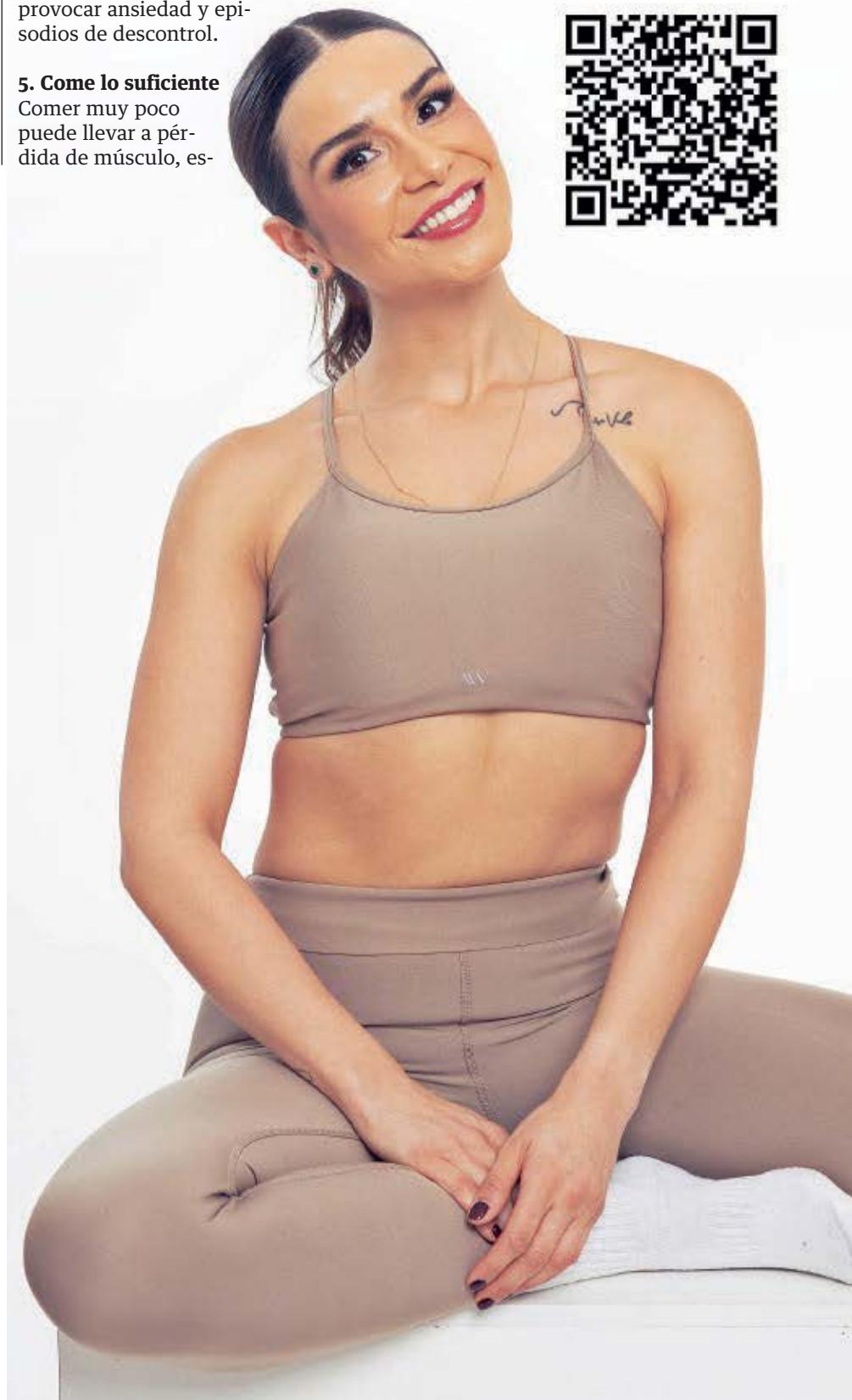
Ayuda a controlar el azúcar

Contribuye al equilibrio corporal

con la madre!

Disuelve dos cucharadas en un vaso de agua tibia y disfruta.
Encuéntralo en los principales supermercados.

www.productosole.com





Escanea el QR
y conoce más
sobre Costa di Amalfi.

TU NUEVO HOGAR EN LA COSTA

VIVIR FRENTE AL MAR, CON CALMA Y SIN PRISA,
HOY ES POSIBLE.

Costa di Amalfi es un proyecto residencial en la costa que ofrece casas y departamentos pensados para distintos estilos de vida, con opciones reales de compra y financiamiento.

Se desarrolla como una urbanización cerrada, con garitas independientes, áreas sociales y acceso directo a la playa.

Ubicado en el exclusivo sector de Capaes, a 80 minutos de Guayaquil y a menos de 15 minutos de Salinas, combina la tranquilidad del mar con la comodidad de una ubicación estratégica.

CASAS

48m² hasta 122 m²

Desde \$66.000

Financiamiento a:
20, 36, 48, 60 meses

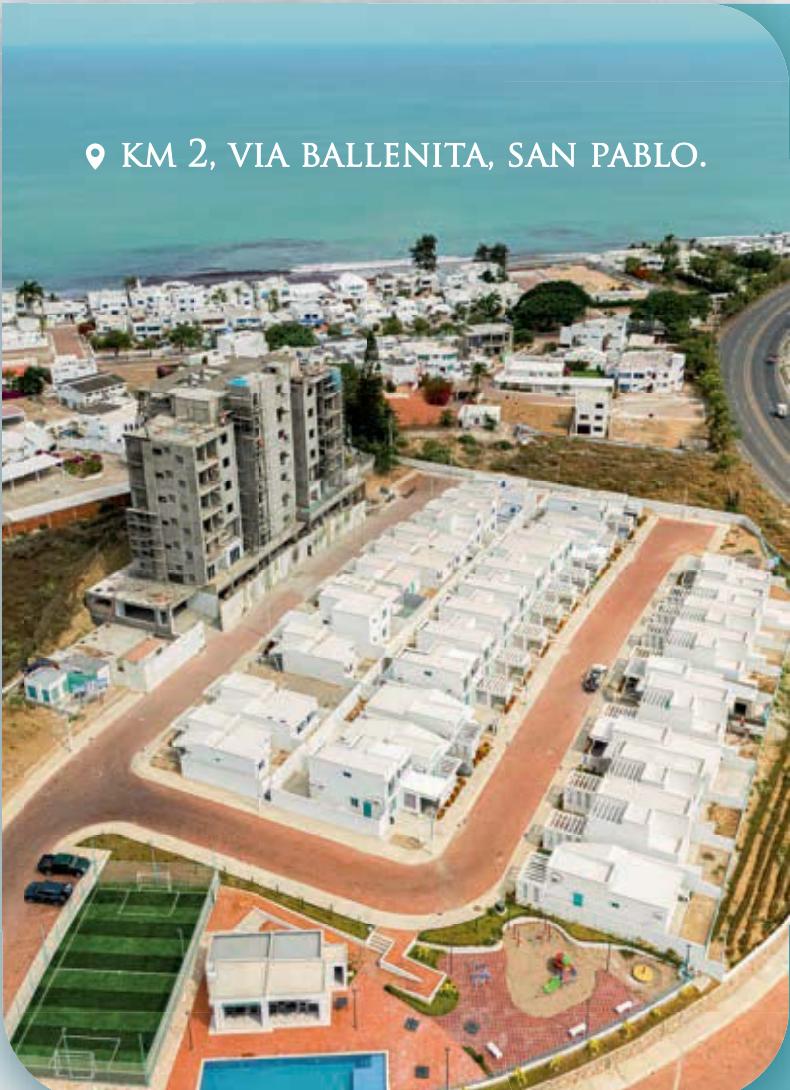
DEPARTAMENTOS

90m² hasta 112m²

Desde \$142.000

Financiamiento desde:
18 meses

📍 KM 2, VIA BALLENTINA, SAN PABLO.



*Valores sujetos a cambios según terreno y plazo.

boleto a...

Galápagos para viajar entre amigos

Nadar con tortugas marinas, tiburones, mantarrayas, peces y más especies es una experiencia inolvidable en las islas, donde el respeto a la flora y fauna es primordial.



Observar a los animales marinos en su hábitat es una de las experiencias inolvidables que ofrecen las Islas Encantadas.



El Junco, laguna formada por la inundación de un cráter.



El león dormido, un islote que es una atracción turística.

Por Juan Sebastián Goncalvez Rosado

Mi primera experiencia en Galápagos, específicamente en la isla San Cristóbal, fue realmente asombrosa e inolvidable. Viajé con un grupo de amigos y cada uno de nosotros tenía sus expectativas según lo que había escuchado, leído o visto en videos. Ninguno había ido a las Islas Encantadas.

Cuando llegamos, después de casi dos horas de vuelo desde Guayaquil, vivimos una experiencia totalmente diferente, porque la isla es un lugar demasiado tranquilo y seguro, donde los animales están por sus calles y todo está cerca, es decir, puedes ir caminando de un sitio a otro. Quizá lo más lejos pueda ser ir a Puerto Chino (una pintoresca playa de arena blanca y aguas turquesas) o El Junco (una gran laguna formada por la inundación de un cráter), que en taxi está a máximo 30 minutos.

En San Cristóbal hay una cancha principal de básquet, donde las personas juegan mientras los lobos marinos están allí echados sin que nadie los moleste, porque están en su hábitat. Ningún humano se les acerca ni trata de tocarlos, porque aquí existe esa cultura de respeto total a la fauna. Un guía nos contó que si un lobo marino bebé es tocado por alguien, quedará huérfano porque luego su mamá no lo reconocerá.

Durante el día y también en la noche, recorrimos sus calles en medio de una tranquilidad enviable, donde convivir con animales marinos nos dejó a todos los que fuimos un grandioso recuerdo de la na-



Lobos marinos descansan en las calles de San Cristóbal.

turaleza en su máximo esplendor. Nadar con tiburones, tortugas marinas, mantarrayas, delfines, peces y más especies es una experiencia fuera de la realidad que siempre llevaré en mi mente y mi corazón. Espero pronto volver.

Tour 360

Te recomiendo hacer el Tour 360, una increíble aventura en la isla San Cristóbal, que explora cinco lugares espectaculares, entre ellos el famoso León Dormido, la playa Bahía Rosa Blanca y una inolvidable experiencia haciendo *snorkeling* con tiburones martillo, tortugas marinas, mantarrayas y peces de todos los tamaños y colores.

El primer punto fue León Dormido, hasta donde llegamos en un bote para sumergirnos en el agua fría, pero lo que vas a ver debajo del agua vale la pena.

Algo que me pareció increíble fue pescar mientras íbamos de una playa a otra, para en ese momento preparar y comer, hacer *sashimi*, mientras un grupo de unos 300 delfines nos seguía y rodeaba la embarcación. Impresionante, un verdadero espectáculo natural inolvidable.

Tampoco puedes irte sin probar la mejor langosta de San Cristóbal en el restaurante Delicias (IG: @delicias.rl.gps), por \$ 25. Otro lugar recomendado para comer mariscos es Pāhoe (@pahoegalapagos), mientras que en Umami (IG: @umami.galapagos) elaboran *croissants* de manera artesanal, y la decoración incluye murales llenos de color que rinden homenaje a la esencia de Galápagos: piqueros de patas azules, lobos marinos y tortugas que se entrelazan con el café y la naturaleza que nos rodea.

DISFRUTAR DE
UN SNACK LIGERO

— ES —

SIMPLEMENTE

SANISSIMO®

NUEVAS





TU REFUGIO
MODERNO
FRENTE AL MAR



Salinas
San Lorenzo

Capaes
Ballenita

Santa Elena



Escanea el QR
y conoce más

 **ETINAR**

Mejorar la Calidad de Vida de las Personas

 @etinar | etinar.com

COTIZA TU NUEVO HOGAR
FRENTE AL MAR

COSTA DI
AMALFI

 @costadoamalfi.ec

 098 596 3792