

# BANCO DEL BARRIO CELEBRA SUS 20.000 PUNTOS

Creado en 2008, este canal ha ido creciendo hasta convertirse en la red más grande de corresponsales no bancarios del país, con una presencia y cobertura en todas las provincias del Ecuador.



María Faviola Guamán y su historia de emprendimiento **Pág. 2**

Las opciones para proteger a su vehículo del sol **Pág. 5**

Evite la contaminación cruzada de productos **Pág. 6**

La indispensable oferta de queso y sus variedades **Pág. 8**

## Especial del tendero

La fortaleza detrás de una tienda:  
Faviola Guamán  
y su familia

La historia de un negocio que nació de la adversidad como un emprendimiento de una madre y sus hijos.

En el corazón de Quito, en la esquina de las calles 9 de Octubre y Orellana, María Faviola Guamán comienza su jornada antes de que el sol se asome en el horizonte. Desde las 6:30 de la mañana, su tienda se convierte en un punto de encuentro para los moradores, quienes siempre son recibidos con una sonrisa y una atención amable. Sin embargo, lo que muchos no saben es que, detrás de este pequeño negocio hay una historia de sacrificio, amor y superación que ha transformado la vida de ella y de su familia.

Oriunda de la ciudad de Riobamba, llegó a Quito cuando tenía solo tres años. Desde muy joven conoció el arduo trabajo en las ventas. Empezó como vendedora ambulante, recorriendo las calles con la esperanza de ganarse la vida, algo que le enseñó el valor del esfuerzo y la perseverancia. Años más tarde, cuando ya era madre, la vida le presentó un nuevo desafío: un accidente de uno de sus tres hijos que dejó a la familia con deudas considerables y en una situación económica muy difícil.

## Unión familiar:

Con su tienda, Faviola Guamán no solo vende productos, sino que construye un futuro mejor para sus hijos. Sabe que la vida les depara nuevos retos, pero con el amor y el apoyo de su familia, está segura de que podrán superarlos.

María Faviola, jefa de hogar, separada y quien vive sola con sus tres hijos, encontró en el emprendimiento su única salida. Con valentía y determinación, decidió abrir una pequeña tienda, que con el tiempo se convertiría en el principal sustento de su hogar. "Uno de los mayores desafíos fue lo económico, porque tuve que endeudarme, pero al final, logré salir adelante y enseñarles a mis hijos el valor del trabajo y la perseverancia", explica mientras organiza los productos en su estantería.

Ha pasado un año y tres meses desde que inauguró su local, y aunque no ha sido fácil, cada día se levanta con fuer-



zas para enfrentar los obstáculos. Entre ellos, los apagones que afectan la refrigeración de productos clave, como los helados y las carnes. "Con los cortes de luz me toca hacerme maga para mantener los productos en buen estado", comenta entre risas. Pero esos desafíos no han apagado su optimismo ni su deseo de seguir adelante.

Para ella, lo más gratificante de tener su propio negocio

no es solo haber encontrado una fuente de ingresos, sino poder compartir esta experiencia con su familia. "Mis hijos están junto a mí en todo momento, me ayudan con alegría y mucho amor", dice con orgullo. Uno de ellos, quien no logró cupo en la universidad, encontró en la tienda una oportunidad para aprender y contribuir al bienestar de su familia.

Álex, de 18 años, quien cursa el tercero de bachillerato, no

ve su trabajo en la tienda como una distracción. Todo lo contrario. "Cada día, después del colegio, corro a la tienda para ayudar a mi mamá. Sé que con esfuerzo se puede trabajar y estudiar al mismo tiempo y lo hago con mucho orgullo por mi familia", expresa con admiración. Para él, ser hijo de una emprendedora le ha enseñado el valor del trabajo en equipo.

"Lo más bonito de tener un negocio familiar es que nos

mantenemos unidos para salir adelante", señala María Faviola, cuya sonrisa refleja el inmenso amor que siente por sus hijos. El negocio no solo es una fuente de ingresos, sino un espacio de aprendizaje, donde los valores de esfuerzo, respeto y dedicación se transmiten de generación en generación.

A pesar de las largas jornadas de trabajo, que inician a las 6:30 y se extienden hasta las 20:30, incluso los domingos y feriados, ella nunca se ha rendido. Su tenacidad ha sido recompensada con la satisfacción de ver cómo su esfuerzo ha dado frutos y saber que sus hijos están creciendo con un fuerte sentido de responsabilidad y trabajo en equipo.

Además de su trabajo como comerciante, ha buscado superarse en otras áreas. Después de tener a sus tres hijos, decidió continuar sus estudios y obtuvo una licenciatura y luego una maestría. "Siempre he creído en la importancia de la educación", afirma. Su deseo de aprender y mejorar se ha convertido en una inspiración para sus hijos, quienes ven en ella un ejemplo a seguir.

El apoyo incondicional de su hermana ha sido clave para María Faviola. "Mis padres son agricultores y ya están en la tercera edad, pero mi hermana ha sido mi mayor apoyo y ella me crió desde pequeña", comparte con gratitud. Juntas, han enfrentado las dificultades, demostrando que, con amor y solidaridad, todo es posible.

Además, cuenta ahora con los beneficios de Banco del Barrio, donde hay una gran mayoría de emprendedoras como ella. Su tienda se convirtió en el punto 20.000 de este canal de cobertura nacional.

Con su experiencia, María Faviola tiene un mensaje para aquellas personas que desean emprender, pero temen dar el primer paso: "No pierdan la fe ni la voluntad de luchar por sus sueños. Si se lo proponen y trabajan con dedicación, ese negocio puede convertirse en el mayor tesoro. Querer es poder, y con la bendición de Dios, todo se puede lograr".

Desde su creación en 2008, Banco del Barrio ha trabajado incansablemente para llevar productos y servicios financieros a todo el Ecuador, impulsando la inclusión financiera en los lugares más remotos. Su primer local fue abierto en el popular barrio del Comité del Pueblo, en Quito, y desde entonces ha crecido hasta convertirse en la red de corresponsales no bancarios más grande del país.

En el año 2010, Banco del Barrio fue reconocido por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) como el mejor proyecto de bancarización en la región, un galardón que reafirmó su compromiso de llevar servicios financieros a todos los ecuatorianos. Un año más tarde, en 2011, lanzó Cuenta Amiga, facilitando el acceso a cuentas bancarias para miles de personas.

Hoy, Banco del Barrio tiene una cobertura nacional del 100% en provincias y cantones, alcanzando el 97% de las áreas urbanas y el 71% de las rurales.

En Quito, la red ha crecido notablemente, posicionándose

Banco del Barrio | Banco Guayaquil

# Banco del Barrio

## LLEGÓ A LOS 20.000 PUNTOS A NIVEL NACIONAL

Banco del Barrio es la red de corresponsales no bancarios más grande del Ecuador

como un referente de accesibilidad y cercanía. La banquera número 20.000, María Faviola Guamán, está ubicada en el corazón de Quito, lo que refleja el alcance y la importancia del Banco del Barrio en la capital y en todo el territorio nacional.

Además, el 65% de estos corresponsales son mujeres, lo

que reafirma el papel de Banco del Barrio como impulsor del emprendimiento femenino. Este logro refleja su misión de brindar oportunidades a todos, especialmente a las mujeres emprendedoras, quienes lideran esta importante red.

Banco del Barrio se ha consolidado como el principal pa-



### ¿Qué puedes hacer en tu Banco del Barrio?

- Enviar dinero a cualquier parte del país.
- Abrir una Cuenta Amiga para recibir el Bono de Desarrollo Humano.
- Pagar tus servicios básicos como luz, agua o teléfono en un solo lugar.
- Recargar tu celular o realizar pagos a empresas de catálogo.

gador del Bono de Desarrollo Humano, brindando a miles de beneficiarios una forma segura y rápida de acceder a este apoyo económico.

Además, ofrece a los usuarios una amplia gama de servicios financieros y de recaudación, incluyendo retiros, depósitos, pagos de tarjeta de crédito, recargas y la apertura de una Cuenta Amiga.

También es el lugar ideal para realizar pagos de servicios básicos, impuestos, SRI, IESS, y otros recaudos de más de 200 empresas, así como enviar giros nacionales y recibir remesas del extranjero.

P

**BANCO DEL BARRIO**

En el corazón de todos los barrios

Felicitamos a nuestra banquera **#20.000**  
**María Faviola Guamán** y a todos nuestros banqueros  
por llevar los servicios financieros a los barrios del Ecuador.

Banco del Barrio | Banco Guayaquil

## Especial del tendero

## Tiendas que son 'amigas' de la tecnología

Los avances tecnológicos están revolucionando la forma de ofrecer los productos y de llevar las finanzas del negocio. ¡Anote en su celular!

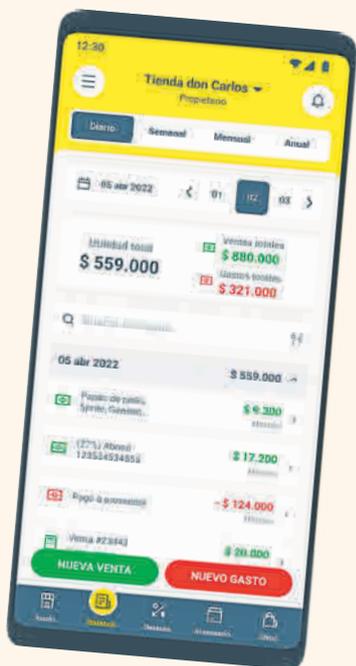
En un entorno donde la digitalización redefine el panorama comercial, los tenderos de Ecuador están aprovechando la tecnología como una aliada fundamental para optimizar sus operaciones y fortalecer su competitividad. Herramientas como KCERO, Smart Pocket y Treinta se han convertido en aliados estratégicos para estos emprendedores, transformando sus negocios y mejorando su relación con los clientes.

### Treinta: gestión del negocio

La app Treinta está revolucionando la contabilidad de los pequeños negocios en Ecuador. Esta herramienta permite a los tenderos realizar facturación electrónica y gestionar cuentas por cobrar y pagar de manera sencilla. Con una interfaz amigable, Treinta facilita el seguimiento de ventas y el control del inventario, elementos cruciales para la toma de decisiones informadas.

"Treinta es la solución que muchos pequeños negocios estaban esperando para simplificar sus procesos administrativos", afirma un representante de la empresa.

Además de llevar un registro de las finanzas, la aplicación permite a los tenderos ofrecer un mejor servicio al cliente. Gracias a su funcionalidad de facturación, los comerciantes pueden emitir comprobantes de manera rápida y eficiente, mejorando la experiencia de compra para sus clientes. Esto es especialmente relevante en un mercado donde la satisfacción del cliente es clave para la fidelización.

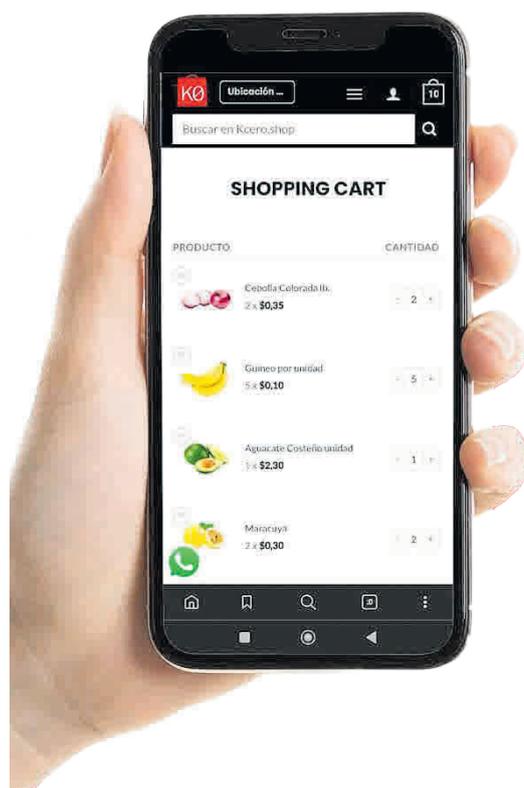


### Smart Pocket: finanzas simples

La gestión financiera también ha encontrado su aliado en la tecnología. Pocket, un asistente financiero impulsado por inteligencia artificial desde WhatsApp, está revolucionando la manera en que los tenderos y público general gestionan sus gastos. Desarrollada por Jelou AI, este asistente permite registrar compras a través de WhatsApp, simplificando drásticamente el proceso financiero. "Pocket facilita la gestión y control de gastos diarios de manera eficiente, sin necesidad de utilizar plataformas complejas", asegura Javier Hernán Salazar Acevedo, Business Manager SMBs de Jelou AI.

Una de las ventajas más destacadas de Pocket es su accesibilidad. Los usuarios pueden registrar compras simplemente enviando una nota de voz o una foto de la factura, y el asistente se encarga de organizar los gastos en categorías específicas. Este enfoque permite un control financiero más efectivo, lo que podría ayudar a los pequeños comerciantes a optimizar sus presupuestos y tomar decisiones informadas sobre sus operaciones.

Además, Pocket genera reportes financieros mensuales, proporcionando a los usuarios un desglose detallado de sus compras. Esta información es crucial para identificar qué productos tienen mayor demanda, permitiéndoles ajustar su inventario y mejorar la rentabilidad de su negocio. La simplicidad del asistente, al funcionar a través de la mensajería instantánea con inteligencia artificial, la convierte en una opción ideal para aquellos tenderos con acceso limitado a herramientas tecnológicas.



### KCERO, compras desde el 'celu'

Un ejemplo destacado de innovación es KCERO, una tienda de víveres en línea dirigida por la Ing. Nancy Alicia Guaranga Muñoz. Esta plataforma digital no solo ofrece comodidad a las familias ecuatorianas, sino que también permite realizar compras desde la tranquilidad del hogar. "Identificamos la oportunidad de brindar a los clientes un acceso más fácil a productos

de consumo diario sin necesidad de desplazarse", comenta Guaranga. La digitalización se ha convertido en el pilar de este emprendimiento, optimizando procesos y mejorando la experiencia del usuario.

La logística de entrega es uno de los puntos fuertes de KCERO. La empresa ha aprendido a coordinar pedidos y gestionar el inventario de manera eficiente, asegu-

rando que los productos lleguen en condiciones óptimas. Este aspecto es crucial, especialmente en el manejo de productos frescos como frutas y verduras. Gracias a la implementación de tecnologías avanzadas, KCERO ha logrado consolidar un modelo de negocio que inspira a otros tenderos a explorar el comercio electrónico.

Además, el compromiso de KCE-

RO con agricultores y proveedores locales resalta su impacto positivo en la economía comunitaria. Al colaborar con productores locales, la tienda garantiza frescura y calidad en cada entrega, al tiempo que fortalece la economía local. Esta estrategia ha forjado un vínculo de confianza con sus clientes, quienes valoran el apoyo a la comunidad y la sostenibilidad de sus compras.

### Nuevas tendencias:

La omnicanalidad y la inteligencia artificial (IA) están transformando el comercio en las tiendas de barrio de Ecuador, que son vitales para el consumo masivo, abasteciendo al 75% de los hogares del país y generando ingresos anuales esti-

mados en \$ 3,677 millones. Sin embargo, el sector enfrenta desafíos en la adopción de tecnologías, como la resistencia al cambio y la falta de estrategias omnicanal, según Andrés Stella, COO de Yalo. A pesar de estos retos, la implementa-

ción de IA ofrece múltiples ventajas. Esta tecnología permite a los tenderos, por ejemplo, automatizar el análisis de datos para identificar patrones de comportamiento de los clientes y anticipar sus necesidades.

Los vehículos son una herramienta esencial para los tenderos en Ecuador, pero la exposición constante al sol puede causarles daños considerables. Los rayos ultravioleta (UV) afectan los materiales internos del vehículo, lo que puede acelerar su desgaste y reducir su vida útil. Según Andrés Henríquez, vocero de un local de láminas que funciona en Guayaquil, "la radiación UV provoca la decoloración de tapicerías y el agrietamiento de los plásticos, afectando la estética y el confort del automóvil".

Los efectos del sol son más evidentes en las partes que están expuestas constantemente a la luz directa, como el tablero y los asientos. Sin protección, estas áreas tienden a desgastarse rápidamente, lo que obliga a los conductores a gastar más en reparaciones.

Una de las formas de cuidar los carros, son las láminas con bloqueo UV, que ofrecen una protección continua sin necesidad de ser retiradas. Estas, también son discretas y no in-

# Cuide a la 'nave' del sol

'Pilas', tendero, que los rayos UV pueden dañar tu carrito.



terfieren con la visibilidad. Según reseña Global Tint, una empresa estadounidense de protección de vehículos, pue-

den reducir la temperatura del interior del vehículo hasta en 10°C, lo que mejora el confort del conductor y pasajeros.

Para Henríquez, además de proteger los materiales internos, estas láminas ayudan a conservar el valor del vehículo.

Pero también existen otras formas de cuidar los vehículos del daño solar. Una es utilizar protectores para el parabrisas, que bloquean los rayos UV cuando el auto está estacionado. Esto ayuda a reducir la temperatura interior y a proteger el tablero y los asientos.

Otra alternativa es el uso de cubiertas para el coche, especialmente si debe permanecer al aire libre durante largos periodos. Estas cubiertas brindan protección tanto al interior como al exterior del vehículo.

Asimismo, aplicar productos especializados para el cuidado de tapicerías y plásticos, como protectores que contienen bloqueadores, puede prevenir la decoloración y el agrietamiento de los materiales.

Estacionar en zonas de sombra siempre que sea posible es otra medida simple pero efectiva para minimizar la exposición directa al sol y reducir el calor dentro del automóvil.

Para los tenderos que dependen de su vehículo para el transporte diario de mercadería, esta es una inversión clave.

Tu NLR 511,  
el aliado para tu negocio



100% hecho  
en Japón



Capacidad de carga  
**2.8 Ton**



Potencia de motor  
**103 HP**



Largo carrozable  
**3.233 mm**

Juntos para conquistar el camino

CHEVROLET

TECNOLOGÍA  
ISUZU

# Cuidado con la contaminación cruzada

La contaminación cruzada es un problema serio en muchas tiendas ecuatorianas, especialmente aquellas que manejan alimentos frescos o productos perecibles. Este fenómeno ocurre cuando bacterias u otros microorganismos dañinos se transfieren de un alimento o superficie a otro, lo que pone en riesgo la salud de los consumidores. Según Diana Coello, ingeniera en alimentos y profesora investigadora de la ESPOL, "la contaminación cruzada puede suceder de manera imperceptible, pero sus consecuencias pueden ser graves si los productos no son manipulados correctamente".

La mala manipulación de los alimentos pone en riesgo la salud de los consumidores.

## Tome precauciones:

Para los tenderos ecuatorianos, es fundamental adoptar medidas de prevención para evitar la contaminación cruzada. Coello recomienda separar siempre los alimentos crudos de los cocidos, utilizar utensilios específicos para cada tipo de producto y desinfectar frecuentemente las áreas de trabajo. "El simple hecho de usar diferentes cuchillos o tablas para cortar carne y vegetales puede marcar la diferencia", asegura. Asimismo, sugiere mantener los productos refrigerados adecuadamente y revisar con frecuencia la temperatura de los refrigeradores para garantizar que los alimentos perecibles se mantengan en condiciones seguras.

Otro aspecto es la limpieza constante de las manos y superficies. "Los tenderos deben lavarse las manos regularmente, especialmente después de manipular productos crudos o de tocar dinero", añade Coello. El uso de guantes y desinfectantes puede ser de gran ayuda para mantener un ambiente más seguro y libre de bacterias.

## Cuide la reputación

Además de proteger la salud de los clientes, estas prácticas también benefician el negocio. Los tenderos que implementan estrictos protocolos de higiene no solo evitan posibles enfermedades, sino que también mejoran la confianza de sus clientes, lo que puede traducirse en una mayor fidelidad. "Los consumidores cada vez son más conscientes de la importancia de la higiene en los alimentos que compran, por lo que es fundamental que los tenderos demuestren un compromiso con su bienestar", concluye Coello.

La prevención de la contaminación cruzada es un esfuerzo conjunto que involucra tanto a los tenderos como a los clientes. Para los pequeños comercios ecuatorianos, estas medidas no solo evitan riesgos de salud, sino que también aseguran la calidad de los productos que ofrecen, protegiendo su negocio y su reputación a largo plazo.

La falta de separación adecuada entre alimentos crudos y cocidos, el uso de utensilios sin desinfectar y las malas prácticas de almacenamiento son algunas de las principales causas de este problema. "Es común ver en tiendas pequeños errores como mezclar frutas y verduras frescas con productos procesados, o no limpiar adecuadamente las superficies de trabajo", se-

ñala Coello. Esta falta de cuidado puede generar el crecimiento de bacterias como Salmonella o Escherichia coli, altamente peligrosas para la salud.

Las enfermedades derivadas de la contaminación cruzada pueden ser graves. El Dr. Dario Santos, médico internista del Centro Médico Santos Macay, explica que "las infecciones alimentarias pueden provocar desde

malestares gastrointestinales leves hasta condiciones más graves como infecciones bacterianas que requieren hospitalización". Diarreas, vómitos, fiebre e incluso deshidratación son algunos de los síntomas más comunes que presentan las personas afectadas. "En casos extremos, una intoxicación severa puede llevar a complicaciones renales o hepáticas", advierte Santos.



**E**l transporte adecuado de productos enlatados es vital para garantizar su calidad y seguridad antes de llegar a las tiendas. Los tenderos, quienes dependen de estos productos por su durabilidad, deben prestar especial atención a evitar daños durante el traslado, lo que puede comprometer la integridad de los alimentos.

Karin Coello, ingeniera en alimentos y profesora investigadora de ESPOL, señala que el estado físico de las latas es clave. "Nunca compraría una lata golpeada, abollada o inflada. Esos son signos claros de que algo no está bien", asegura. Las latas salen de las fábricas con un sello hermético, pero los golpes durante el transporte pueden abrir ese sello y permitir la entrada de microorganismos peligrosos.

Uno de los principales problemas a los que se enfrentan las latas en el transporte son los golpes y las abolladuras. Aunque parecen daños menores, Coello explica que pueden romper el sello hermético, per-



## ¡Cuida tus latas y evita sorpresas!

El buen manejo de productos enlatados previene su contaminación y asegura su calidad.

mitiendo que entre aire y microorganismos. Estos pequeños patógenos, al encontrar nutrientes en los alimentos, comienzan a multiplicarse y pueden provocar que la lata se infle.

Las latas infladas son una

clara señal de contaminación. "Si una lata se infla, significa que dentro hay microorganismos generando gases", advierte Coello. Aunque al abrirla no se vea nada inusual, la presencia de toxinas producidas por

estos microorganismos puede ser extremadamente peligrosa, incluso letal.

Para evitar estos problemas, es crucial que los transportistas utilicen cajas adecuadas y eviten apilar las latas en

exceso, reduciendo el riesgo de abolladuras. Además, se debe garantizar que los vehículos de transporte tengan ventilación adecuada y que las latas no se expongan a condiciones de calor extremo o humedad, factores que pueden acelerar su deterioro.

El control del entorno durante el transporte es fundamental. Aunque las latas son productos resistentes, las condiciones de temperatura y humedad juegan un papel importante. El calor puede afectar la calidad del alimento, y la humedad puede oxidar las latas, debilitando su estructura.

Hasta el 5 de enero de 2025

Esta Navidad el mejor regalo para tu negocio

**PAGA DESDE  
FEBRERO  
2025**

**Difiere sin  
intereses con  
tu tarjeta de  
crédito favorita**



Pavos



Piernas de cerdo



Licores (no aplica cerveza)



Accesorios navideños



Video y computación



Cocina



Hogar



Automotriz y ferretería



Despensa

Síguenos en:

facebook.com/titanmayorista @titanmayoristaec www.titanmayorista.com

Promoción válida hasta el 5 de enero de 2025. Precios Incluyen I.V.A. y pueden variar sin previo aviso. No aplica promoción sobre promoción. Los planes diferidos aplican de: \$30 a 3 meses; \$60 a 6 meses y \$120 a 12 meses. Promoción no aplica para tarjeta Allia. Mayor información en atención al cliente o en www.titanmayorista.com

**TITAN**  
TU SOCIO MAYORISTA



**E**l queso es un alimento esencial en la dieta de muchas familias ecuatorianas y ofrecer una buena selección en las tiendas puede atraer a una amplia variedad de clientes. Según la Dra. Goretty Argudo, nutricionista del hospital del IESS Ceibos, en Guayaquil, “el queso no solo es un complemento delicioso en muchas comidas, sino que también aporta nutrientes clave como proteínas, calcio y vitaminas A y D, fundamentales para la salud ósea y muscular”.

#### Tipos de queso y sus propiedades

Los quesos frescos como el ricotta, mozzarella y cottage son populares por su textura suave y bajo contenido en grasas. “Son una excelente opción para personas que buscan controlar su peso o reducir el consumo de grasas saturadas”, explica Argudo. Además, al no pasar por un proceso de maduración, estos quesos mantienen un alto contenido de agua, lo que los hace más bajos en calorías. Son ideales para quienes buscan una dieta ligera y rica en proteínas.

Quesos como el cheddar,

#### ¿Opción vegana?

Los quesos artesanales y las opciones veganas están ganando popularidad a nivel mundial. “Es importante que los tenderos estén atentos a estas tendencias y puedan ofrecer opciones para diferentes tipos de consumidores”, concluye la Dra. Argudo. Además de los quesos tradicionales, los quesos a base de plantas están cada vez más presentes en las dietas de personas que siguen un estilo de vida vegano o vegetariano.

parmesano o gruyere (maduros) tienen un sabor más intenso debido a su proceso de envejecimiento. Aunque suelen contener más grasas y calorías que los quesos frescos, también son ricos en nutrientes. “Los quesos maduros aportan más calcio y fósforo, esenciales para la fortaleza de los huesos”, señala Argudo. Su consumo debe ser moderado por su mayor contenido de so-

dio, especialmente en dietas bajas en sal.

Para quienes desean controlar su ingesta de grasas, los quesos bajos en grasa como el de panela o versiones ‘light’ de quesos tradicionales son una excelente alternativa. “Estos quesos permiten disfrutar del sabor y los nutrientes sin agregar tantas calorías”, comenta la especialista.

En especial, el queso pane-

la es una opción baja en sodio y fácil de digerir.

#### Queso para todos

Este producto también puede ser adaptado para clientes con necesidades dietéticas particulares. La Dra. Argudo recomienda quesos sin lactosa para personas con intolerancia. “Hoy en día existen opciones de queso sin lactosa que mantienen las mismas propiedades nutricionales”, asegura. Esto permite que las personas con intolerancia puedan disfrutar del queso sin preocupaciones digestivas.

Por otro lado, para personas que buscan reducir su ingesta de sal, el queso cottage es una excelente opción, ya que tiene un bajo contenido en sodio y es fácil de incorporar en ensaladas o como acompañamiento en platos saludables.

#### Guía para el tendero

Es vital que los tenderos aseguren la correcta conservación del queso para mantener su frescura y valor nutricional. “Los quesos frescos deben mantenerse en refrigeración a temperaturas adecuadas para evitar que se deterioren”, aconseja la Dra. Argudo. Además, es recomendable que los tenderos ofrezcan información a sus clientes sobre el consumo de quesos en porciones adecuadas para aprovechar sus beneficios sin excederse en grasas o sodio.

Un artículo en National Geographic Food destaca la importancia de preservar los quesos en su entorno adecuado, lo que ayuda a mantener su textura y sabor. Esto es fundamental para garantizar que los productos ofrezcan su máximo valor nutricional y sabor, algo que los clientes valoran.

# Póngale queso

Este producto lácteo no puede faltar en las estanterías de las tiendas en Ecuador. Una nutricionista explica por qué.