

EXTRA
INFORMA PRIMERO Y MEJOR

TENDEROS, LA ALEGRÍA DE LOS BARRIOS

Su tienda en Sauces es la apuesta de vida que Gloria Allauca se fijó hace 24 años. Además, en medio de los constantes cortes de energía, varios consejos para cuidar los electrodomésticos.

Banco Guayaquil premia a sus clientes con cuenta amiga **Pág. 3**

Errores comunes al mover productos **Pág. 4**

Los diversos tipos de panes de molde **Pág. 8**

Especial del tendero

La fuerza de una tendera:

La historia de Gloria Allauca

Originaria de Riobamba, ha dedicado 24 años de su vida a su local ubicado en la ciudadela Saucos III, que ha sido el sustento de su familia.

MÁS SOBRE ELLA

La tienda abrió sus puertas en el año 2000.

Gloria agradece mucho al grupo de personas que colabora en su local.

"Han sido fundamental para que nuestro negocio funcione", dice.

"La tienda la abrí por mis hijos, para darles un futuro mejor. No había trabajo y esto se convirtió en nuestra única opción", recuerda Gloria, con un tono de voz que mezcla orgullo y nostalgia. Al principio tenía un pequeño puesto en una esquina, donde atendía a sus primeros clientes. "Era un local pequeño, pero con el tiempo y mucho esfuerzo logramos comprar esta villa", cuenta.

Gloria no lo dudó, vendió una casa que tenía en Los Rosales y su único auto para adquirir el espacio. A pesar de los sacrificios, siempre tuvo claro que estaba tomando la decisión correcta. "Siempre creí en mí, en lo que podíamos lograr como familia. Hoy puedo decir que valió la pena", afirma con una sonrisa.

La tienda no es solo un negocio para Gloria, es también su refugio emocional. "Esto es mi sustento y también mi



El equipo de la tienda: José Guevara, Gloria Allauca, Lucía Guevara y Miguel Moyón.

terapia. Aquí me saco las cosas negativas que puedan presentarse en el día a día", explica.

Al preguntarle qué la mantiene motivada después de tantos años, su respuesta es clara: la conexión con la gente. "Mis clientes no son solo compradores, son amigos. A veces vienen

no solo por productos, sino para contarme sus problemas. Yo trato de darles esa energía que necesitan para seguir adelante", agrega emocionada. Esa empatía es lo que la ha convertido en una figura querida en el barrio.

Su esposo, Miguel Ángel, también ha sido testigo de es-

ta transformación: "Este lugar ha sido más que un negocio. Nos ha enseñado a crecer como personas, a conocer amigos y aprender la importancia de tratar bien a la gente".

Él no solo ve la tienda como un lugar de trabajo, sino como una extensión de su vida familiar. "Aquí he hecho mi vida y estoy feliz de que sea con mi familia", añade.

Cada día, la tienda abre a las seis de la mañana y cierra cerca de las diez de la noche, un esfuerzo incansable que Gloria y Miguel Ángel han sostenido

por más de dos décadas.

Uno de los momentos que más ha marcado a la familia fue cuando su hijo mayor, Jonathan, decidió ir a estudiar al extranjero. "Ver a mis hijos estudiar y saber que uno de ellos está en Estados Unidos es lo que me llena de orgullo", dice Gloria, con los ojos brillantes.

Para ella, el éxito de sus tres hijos es el mayor logro de su vida. "En un mundo donde la juventud a veces se desorienta, es un alivio ver que mis hijos están encaminados", expresa.

La tienda también ha sido testigo de muchas historias de sus clientes. Eduardo, uno de sus compradores, recuerda un momento difícil que vivió y cómo Gloria estuvo allí para escucharlo y darle ánimos. "Ese simple gesto cambió mi día por completo", comenta.

"Es increíble cómo un lugar tan pequeño puede tener un impacto tan grande en la vida de las personas", añade.

Gloria sabe que algún día llegará el momento de descansar, pero por ahora no lo tiene en mente. "Algún día me tomaré un descanso, disfrutaré de la vejez, de lo que hemos logrado. Pero todavía tengo mucho por hacer", dice con determinación.

Hasta entonces, seguirá abriendo las puertas de su tienda cada mañana, con la misma energía y pasión que la han caracterizado durante estos primeros 24 años.



Para quienes buscan una forma ágil y sin complicaciones de recibir el Bono de Desarrollo Humano, Banco del Barrio, de Banco Guayaquil, tiene excelentes noticias. No solo facilita el cobro del bono sin largas filas ni desplazamientos, sino que también ofrece la oportunidad de participar en un sorteo con increíbles premios.

Al abrir una Cuenta Amiga, en el Banco del Barrio más cercano, registrarla en el MIES, y recibir el bono, los beneficiarios participarán automáticamente en el sorteo de 100 gift cards, televisores de 50 pulgadas y parlantes. De esta manera, no solo acceden a su bono de forma segura y rápida, sino que también tienen la posibilidad de ganar.

Banco del Barrio | Banco Guayaquil

Cuenta Amiga

DE BANCO GUAYAQUIL PREMIA A SUS CLIENTES

Quienes abran la cuenta, la registren en el MIES y cobren el bono, participan por más de 100 premios.



¿Cómo funciona?

El MIES permite ahora que más de 1,4 millones de ecuatorianos reciban sus bonos directamente en una cuenta bancaria. Banco del Barrio, con sus corresponsales no bancarios (los tenderos), facilita la apertura de la Cuenta Amiga solo con la cédula y sin necesidad de hacer un depósito inicial. Luego, se solicita un certificado vía WhatsApp al número de Banco Guayaquil (098-3730-100) y se sigue el proceso indicado para registrar la cuenta en la página oficial del MIES: <https://pagoencuenta.inclusion.gob.ec>. No solo los beneficiarios ganan. Los tenderos que forman

parte de Banco del Barrio también reciben un incentivo por cada apertura de Cuenta Amiga y registro en el MIES. Este nuevo sistema asegura que el bono llegue de forma directa y rápida a quienes lo necesitan, reduciendo los tiempos de espera y haciendo que todo el proceso sea más seguro. Banco del Barrio demuestra una vez más su compromiso con la comunidad, acercando soluciones prácticas a cada barrio, beneficiando a sus clientes, a los tenderos y dándoles la oportunidad de ganar increíbles premios.



TU CUENTA AMIGA ¡TE PREMIA!

Abre tu Cuenta Amiga, regístrala en el MIES, recibe tu bono y participa por:



Smart TVs de **50"**



Parlantes



100 tarjetas de regalo

Aplican términos y condiciones. Promoción hasta el 31 de octubre de 2024.

Banco del Barrio | Banco Guayaquil

Especial del tendero

¡Errores con los productos!

Dos expertas explican los fallos más comunes a la hora de transportar y almacenar las frutas y víveres en la tienda

En las tiendas y locales comerciales de Ecuador, los tenderos enfrentan varios desafíos a la hora de mantener frescas sus frutas y verduras. Los errores cometidos en el transporte y almacenamiento de estos productos no solo afectan la calidad de los alimentos, sino que también pueden repercutir en las ventas y en la confianza de los clientes.

Uno de los errores más comunes ocurre durante el transporte de frutas y verduras. Según la ingeniera en Alimentos y doctora (PhD) en Ciencias de la Alimentación, Karín Coello, estas son "altamente susceptibles a los golpes, lo que acelera su descomposición". Los productos como tomates, naranjas y plátanos son especialmente delicados.



Una pequeña gota de agua puede ser suficiente para contaminar un alimento debido a la proliferación de millones de microorganismos en condiciones favorables."

ING. KARÍN COELLO
Docente ESPOL

"Un solo golpe puede dañar la piel de la fruta, permitiendo la entrada de microorganismos y acelerando su deterioro", explica la catedrática de la facultad de Ingeniería en Mecánica y Ciencias de la Producción de la Escuela Superior Politécnica del Litoral (Espol).

Otro fallo habitual es no controlar correctamente la temperatura en la tienda. Así lo sostiene la máster en Ciencias en Nutrición Clínica y también catedrática en la Espol, Gabriela Cucalón.

Ella subraya la importancia de mantener los refrigeradores a 4°C y los congeladores por debajo de -18°C para conservar los productos frescos por más tiempo.

CINCO CLAVES PARA EL MANEJO Y TRANSPORTE DE LOS ALIMENTOS:

Temperatura:

Mantener frutas y verduras en áreas del refrigerador con la humedad correcta y respetar la cadena de frío, especialmente en zonas cálidas.

Transporte:

Evitar golpes y daños es clave para prolongar su frescura y evitar la aparición de moho o bacterias.

Contaminación:

Separar las frutas y verduras de otros productos como

carnes o alimentos contaminados para evitar que se propaguen bacterias.

Envase:

Es importante sellar correctamente los productos para evitar la entrada de aire y prolongar su vida útil.

Limpieza:

Mantener espacios y utensilios limpios en la tienda, como refrigeradores y tablas de cortar, ayuda a prevenir la contaminación.



"En la costa, donde el calor es intenso, las frutas y verduras tienden a madurar más rápido, por lo que es crucial un ambiente más frío", asegura la también docente e investigadora de la facultad de Ciencias de la Vida, de la Espol.

Congelar frutas y verduras para prolongar su vida útil es una estrategia recomendada, pero hay que evitar cometer el error de descongelar y luego volver a congelar. Según Cucalón, este error es peligroso: "Descongelar y congelar otra

vez promueve la proliferación de bacterias debido a la fluctuación de temperatura". Para prevenir esto, la experta sugiere congelar los productos en porciones más pequeñas para evitar tener que descongelar grandes cantidades.

Una organización inadecuada dentro de los refrigeradores también es otro error que cometen los tenderos. "El método FIFO (primero en entrar, primero en salir por sus siglas en inglés) es esencial para asegurar que los productos más an-

tiguos se usen primero", comenta la nutricionista.

Las carnes, además, deben ubicarse en la zona más fría del refrigerador, mientras que las frutas y verduras deben estar en áreas con la humedad adecuada para evitar que se sequen rápidamente.

Por su parte, Karín Coello destaca la importancia de almacenar los productos en un lugar fresco, seco y ventilado. El exceso de calor y humedad acelera el metabolismo de las frutas y verduras, lo que gene-

ra un deterioro más rápido. Además, advierte de que la falta de higiene en las superficies donde se almacenan puede llevar a la contaminación cruzada. "Es esencial mantener limpias las áreas de almacenamiento y desinfectarlas periódicamente", agrega la investigadora.

Evitar estos errores con frutas y verduras puede marcar una gran diferencia en la vida útil de los productos, la satisfacción de los clientes y el éxito del negocio.

Para los tenderos, levantar y mover cargas pesadas es parte del día a día. Sin embargo, esta rutina puede poner en riesgo la salud de la espalda si no se toman las precauciones necesarias. Jefferson Flor, director de Quiropraxia Funcional, sostiene que el primer paso para cuidar de esta parte del cuerpo tiene que ver con la postura.

Levantar cajas de productos o mover estantes requiere una técnica adecuada para prevenir lesiones. Flor señala que “la postura correcta es fundamental; se deben emplear técnicas de levantamiento que permitan mantener la espalda recta, haciendo el esfuerzo con las piernas”. Esto significa agacharse, sujetar la carga y levantarse usando la fuerza de las piernas, no de la espalda, lo que ayuda a evitar lesiones a largo plazo.

También es vital adoptar buenos hábitos. Flor indica que “utilizar una buena mecánica del cuerpo al estar de pie, sentado o empujando, es clave para prevenir lesiones”.

¡Cero dolor de espalda!

Cuidados al mover y levantar la carga

Cambios en el estilo de vida, como llevar una alimentación balanceada y practicar ejercicio regularmente, también son importantes para mantener la espalda fuerte y saludable.

Pero ¿cómo saber si ya existe un daño? El especialista recomienda estar alerta a los signos más comunes que son: un dolor muscular en ambos lados de la columna, dolor punzante que no desaparece, limitación en la movilidad de la espalda, sensaciones de hormigueo o quemazón en las extremidades, entre otros.



Los tenderos suelen cargar mucho más peso debido a su labor, por eso es vital proteger la columna con buenos hábitos, ejercicios simples y una postura correcta.

¡Dele una 'mano'!

Para proteger la columna durante la jornada laboral, se sugiere el uso de fajas lumbares, que ayudan a estabilizar la zona abdominal y la columna vertebral. También el uso de corsets ortopédicos, que son útiles para aquellos que ya tienen problemas de curvatura en la columna.

“Una buena postura al levantar es clave para evitar lesiones y mantener tu negocio en marcha.”

JEFFERSON FLOR,
Quiropraxia Funcional.



P

Conquista cualquier negocio junto a tu NLR 511

y págalo desde diciembre

Capacidad de carga
2.8 Ton

Potencia de motor
103 HP

Largo carrozable
3.233 mm

100% hecho en Japón

CHEVROLET

TECNOLOGÍA
ISUZU

Sujeto a calificación de entidad financiera.

Juntos para conquistar el camino

Especial del tendero

El ecosistema emprendedor, en lo que va del 2024, presenta tanto retos como oportunidades significativas. En un entorno económico incierto, los dueños de negocios, especialmente los tenderos de barrio, deben adaptarse a nuevas realidades y aprovechar las herramientas digitales para crecer y competir. ¿Pero cuáles son las tendencias para lo que queda de este año y las expectativas para el venidero?

Belén Pástor Vélez, directora de Labs de IMPAQTO, identifica la inteligencia artificial (IA) como una herramienta crucial para optimizar procesos y mejorar la relación con los clientes. “La IA puede liberar recursos clave, impulsando así el crecimiento de los pequeños negocios”, señala.



Busca soluciones a los desafíos mediante la creatividad y la innovación.”

BELÉN PÁSTOR VÉLEZ
Head Labs de IMPAQTO.

¡Ambiente y capacitación!

El cambio climático es otro factor a considerar, ya que los consumidores están cada vez más interesados en productos sostenibles. Esto presenta a los tenderos la oportunidad de ofrecer mercancías que respeten el medio ambiente, alineándose con las demandas de un público más consciente.

En cuanto a las habilidades necesarias para emprender, William Falcón, gerente de cuentas institucionales de Resgasa, enfatiza en la importancia de la formación continua y la colaboración. La capacidad de adaptarse y aprender será esencial para enfrentar los

cambios del mercado y encontrar soluciones innovadoras.

Para aquellos que planean abrir o mejorar una tienda de barrio, se recomienda realizar un estudio de mercado detallado. Conocer a fondo las necesidades del cliente y ofrecer servicios adicionales puede ser la clave para fidelizarlos en un entorno competitivo.

Ser estratégico

Pástor también advierte sobre la importancia de tener un plan claro. Establecer metas SMART (Específicas, Medibles, Alcanzables, Realistas y con Tiempo definido) es fundamental para mantener el enfoque y aprovechar las oportunidades que se presenten. Además, la digitalización se presenta como un imperativo en 2024. Herramientas tecnológicas permitirán a los tenderos gestio-

nar mejor su inventario, implementar sistemas de pagos electrónicos y utilizar redes sociales para atraer nuevos clientes. Falcón subraya que la creatividad y la innovación serán vitales para diferenciarse de grandes supermercados. Ofrecer actividades comunitarias o servicios únicos puede ayudar a fortalecer la relación con los clientes y construir una base sólida. Finalmente, el apoyo de progra-

mas y ecosistemas colaborativos será crucial para el crecimiento de los emprendedores en 2024. Estos espacios no solo brindan capacitación, sino que fomentan la conexión y el aprendizaje entre emprendedores, creando un entorno propicio para la innovación y el desarrollo. Con la estrategia adecuada, los tenderos pueden enfrentar los desafíos del próximo año y hacer prosperar sus negocios.



Los emprendedores deben aprovechar la digitalización y la sostenibilidad para crecer, en un entorno cambiante y competitivo.

Ante la situación de sequía que afecta a Ecuador, los cortes de energía se han vuelto cada vez más frecuentes, poniendo en riesgo los electrodomésticos de muchos negocios, especialmente tiendas de barrio. Para prevenir daños, dos expertos en el campo brindan recomendaciones prácticas para que los dueños de tiendas protejan sus equipos y minimicen los riesgos.

Ana Bustamante, ingeniera electrónica del Departamento de Servicios Técnicos de Sistemas de Seguridad S.A., advierte sobre los peligros que representan los cortes de energía súbitos. "Las fluctuaciones de voltaje que acompañan estos cortes pueden provocar sobrecargas en los circuitos de los electrodomésticos, causando daños irreparables en sus componentes internos", explica. Además, menciona que este tipo de interrupciones puede afectar dispositivos que almacenan datos electrónicos, generando pérdidas importantes.



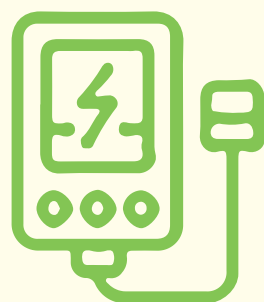
Cuidar de los electrodomésticos es cuidar del negocio".

ANA BUSTAMANTE,
Ingeniera electrónica
Sistemas de Seguridad S.A.

Bustamante recomienda desconectar los electrodomésticos críticos cuando se presenten apagones y utilizar sistemas de protección contra sobretensiones, como los supresores de picos, para evitar que las fluctuaciones de voltaje dañen los circuitos de los equipos. Además, sugiere el uso de reguladores de voltaje para mantener una tensión constante y asegurar una mayor durabilidad de los electrodomésticos.

Desconecte y proteja en apagones

Velar por el estado de sus electrodomésticos es esencial frente a los cortes de energía en el país



'TIPS' RÁPIDOS

■ Un regulador de voltaje mantiene una tensión estable y prolonga la vida útil de sus electrodomésticos.

■ Instale supresores de picos

para proteger sus equipos de las variaciones eléctricas.

■ Para refrigeradoras y aires acondicionados, use protectores de voltaje específicos.

■ Utilice un sistema de Alimentación ininterrumpida de energía para respaldar los equipos más sensibles como las computadoras durante los apagones.

Luis Alexander Solórzano Vera, magíster en Automatización y Control Industrial y representante de Sumec Complete Equipment & Engineering, también señala la importancia de contar con dispositivos de protección adecuados. "Los electrodomésticos grandes, como refrigeradoras y aires acondicionados, requieren una protección más robusta frente a las fluctuaciones de voltaje, ya que son más sensibles y generan picos de corriente al

encenderse", señala Solórzano. Para estos equipos, recomienda protectores de voltaje específicos, mientras que para aparatos más pequeños, como televisores o computadoras, sugiere el uso de regletas con supresores de picos.

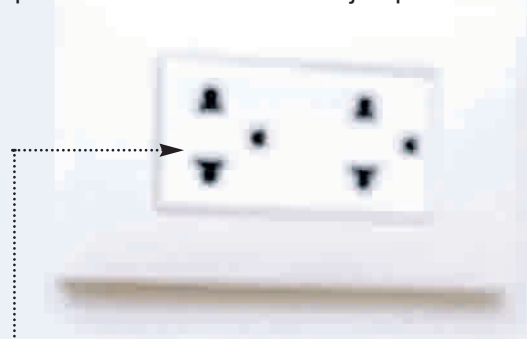
Ambos expertos coinciden en que el uso de reguladores de voltaje es esencial. "Es fundamental elegir reguladores debidamente certificados que manejen picos de voltaje y

filtren ruidos eléctricos", menciona Bustamante. Solórzano, por su parte, destaca la importancia de contar con sistemas de respaldo de energía como los UPS (Sistema de Alimentación Ininterrumpida, por sus siglas en inglés), que permiten mantener operativos equipos sensibles durante un apagón, evitando daños por desconexiones bruscas.

Solórzano también recomienda otras soluciones

más avanzadas, como los inversores con baterías y los sistemas solares fotovoltaicos con almacenamiento. Aunque representan una inversión inicial más alta, ofrecen una solución a largo plazo, permitiendo a los dueños de tiendas seguir operando sin interrupciones durante los cortes de energía.

Cuidar los electrodomésticos ante los cortes de luz es una medida clave para los dueños de tiendas en Ecuador.



Desconecta los electrodomésticos críticos para evitar sobrecargas por fluctuaciones de voltaje.



El pan es un alimento fundamental en la dieta ecuatoriana y su diversidad se traduce en una oportunidad significativa para los tenderos que buscan satisfacer las necesidades y gustos de todos sus clientes.

Entre los panes de molde, el integral ha ganado popularidad, especialmente entre aquellos que buscan opciones más saludables. “El pan de molde es esencial para preparar sándwiches, mientras que el pan de chocolate o con frutos secos puede captar la atención de los amantes de lo dulce”, expresa el chef Fernando Arévalo.

En tanto, Gabriela Cucalón, máster en Nutrición y docente e investigadora de la Escuela Superior Politécnica del Litoral (Espol), subraya la importancia del pan como fuente de energía y su rol en una dieta equilibrada. “Puede contribuir a la digestión, pero su calidad es crucial. Los panes integrales, por ejemplo, son ricos en fibra y aportan beneficios digestivos”, dice la experta.

En este sentido, Cucalón resalta la necesidad de leer las etiquetas de los productos para asegurarse de que los consumidores estén eligiendo productos realmente integrales.

El chef Arévalo enfatiza que una oferta variada de panes en la tienda puede atraer a diferentes segmentos de consumidores.

¡Diversifique los panes!

Los tenderos en Ecuador pueden ampliar su oferta con panes más saludables, como el integral y el de masa madre, para atraer a clientes.



¿Y el de masa madre?

Entre los panes que están ganando popularidad se encuentra el pan de masa madre, que se elabora mediante un proceso de fermentación natural. Según Cucalón, este tipo de pan ofrece un sabor profundo y una textura crujiente, además de ser más fácil de digerir para algunas personas. “La fer-

mentación lenta reduce la presencia de compuestos difíciles de digerir como el gluten”, explica. Esto lo convierte en una opción atractiva para quienes buscan alternativas saludables. Además del pan de masa madre, otros tipos de panes que los tenderos podrían considerar son el pan de centeno,

conocido por sus propiedades saludables, y el pan de espelta, que es más digestible. “Conocer las tendencias actuales en panadería permitirá a los tenderos diversificar su oferta y atraer a más clientes”, afirma Arévalo. Ofrecer una selección variada de panes puede mejorar la experiencia de compra en las tiendas

de barrio y aumentar la lealtad de los clientes. A medida que los consumidores buscan opciones más saludables, los tenderos tienen la oportunidad de enriquecerse al diversificar su oferta de panes, satisfaciendo así las demandas de un mercado en constante evolución.



Los alimentos integrales, estas fuentes de fibra son esenciales obviamente para una dieta equilibrada”.

GABRIELA CUCALÓN
Nutricionista - ESPOL

Tipo de Pan	Calorías (kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
Pan blanco	265	49	9	3.2
Pan integral	247	43	8	3.5
Pan de centeno	259	48	8	3.3
Pan de maíz	243	47	7.5	3.1
Pan pita	275	55	9	1.2
Pan de molde	265	49	9	3.2
Pan de cebada	277	50	7.8	3.2

FUENTE: USDA National Nutrient Database

