

METROPOLI

NRO. 42 ABRIL 2025

MAGAZINE

CREACIÓN Y DISEÑO WEB

El desarrollo web es el proceso de crear y mantener sitios web. Implica construir la infraestructura, el contenido, la funcionalidad y la experiencia del usuario de un sitio web.

LONKING

Efficiency Rules the Future



CDM856 WHEEL LOADER

**Famous Engine
Pilot Control System
Automatic Leveling
Convenient Maintenance**



- **RATED POWER/DF CUMMINS:** 160kW/2200rpm
- **RATED POWER/WEICHA:** 162kW/2200rpm
- **BUCKET CAPACITY:** 3.0m³
- **RATED PAYLOAD:** 5000 Kg
- **OPERATING WEIGHT:** 17300Kg



OFICINA CENTRAL: Av. Santa Cruz Nro.:1893 **Telf.:** 346-5263/346-2413 **Email:** dieselszcz@cotas.com.bo

PLANTA: 4to Anillo entre Av. Paraguá y Av. Mutualista **Telf.:** 346-8843 **Email:** pguillen@cotas.com.bo

Santa Cruz - Bolivia

STAFF

DIRECTOR GENERAL

Alexander Jordán Callaú

EDITOR Y PRODUCCTOR GENERAL

Alexander Jordán Salvatierra

REDACCIÓN, ARTE, DISEÑO GRAFICO

DISEÑO EDITORIAL, FOTOGRAFÍA

Y DIAGRAMACIÓN

Mejor Publicidad

FOTOGRAFIA

Mejor Publicidad

REVISTA METROPOLI MAGAZINE

Calle Seboi # 64, entre

Av. Banzer y Radial 27

Telf.: 3459928 / 78410103 / 79047031

E-mail: info@metropolimagazine.com

Santa Cruz de la Sierra - Bolivia

SUMARIO

05

IDEAS, EMPRENDIMIENTOS

07

FITNES Y VIDA SALUDABLE

09

CREACION Y
DESARROLLO WEB

11

GASTROPOLI

14

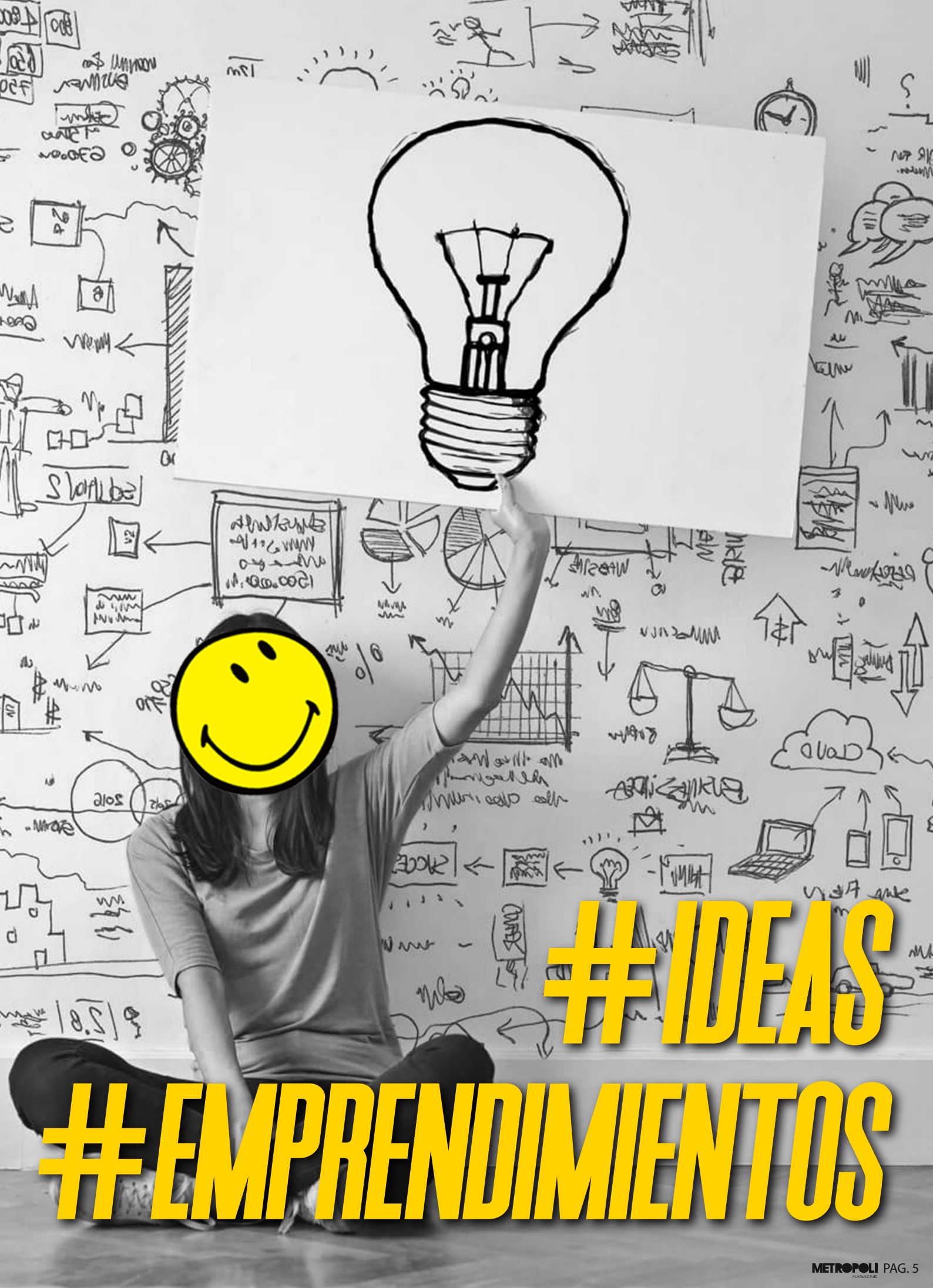
CUERPO Y MENTE
"Cómo perder peso rápidamente,
3 pasos simples con base científica"

17

DÍA DEL NIÑO

Todos los derechos de esta publicación están reservados. Queda prohibida la reproducción parcial del contenido de esta publicación sin la autorización explícita del editor.

La Revista **METRÓPOLI MAGAZINE** no se hace responsable por la información (precios, productos, servicios, promociones o datos de contacto) proporcionada por las empresas anunciantes. Todas las marcas e imágenes son propiedad de sus respectivos propietarios y aparecen aquí con fines periodísticos.



#IDEAS
#EMPRESANDIMIENTOS

LA PANDEMIA CREO UNA NUEVA GENERACION DE EMPREENDEDORES

¡Se me acaba de ocurrir una brillante idea!

¿En cuántos momentos de tu vida has escuchado o pronunciado esta frase?

La pandemia del coronavirus puso de rodillas a la economía global, pero las medidas de confinamiento que restringieron nuestros movimientos también han ayudado a prosperar a algunos negocios gracias a buenas y brillantes ideas.

Para el tejido empresarial de todo el mundo desde una pequeña tienda de nuestro barrio hasta una multinacional, la llegada del coronavirus ha sido lo más parecido a la caída de un meteorito. En este último par de años, cientos de negocios se han extinguido y los economistas ya prevén que otros muchos lo harán durante este 2025. Pero ningún meteorito, sea real o metafórico, termina con todo. Por eso, otras empresas, algunas con tan solo cinco trabajadores, o simplemente el tener una computadora e internet, han visto cómo durante los últimos meses sus ventas online han crecido hasta un 200% durante el confinamiento y han salido reforzadas de esta pandemia.

Las buenas ideas son envidiadas y deseadas por muchos. Es posible que seas una máquina de generar extraordinarias ideas y ni siquiera lo sepas.

IDEAS DE NEGOCIOS RENTABLES PARA EMPRENDER ESTE 2025

Ya estamos en pleno 2025 y muchas personas se siguen preguntando si es un buen momento para emprender un nuevo negocio. Si eres una de ellas y buscas ideas de negocios que puedan ser rentables en un año tan diferente, quédate a leer este artículo que segurísimo te va a interesar.

Seguro te has preguntado mil veces si este momento será el mejor para emprender, ya que nos encontramos en una situación extraordinaria y abrir un negocio se podría percibir como un gran error. La realidad es que ese momento ideal no va a llegar si no lo intentas.

que innovar y adaptarse a nuevas tecnologías les ayudó a seguir adelante durante el 2020 y el 2021 e incluso durante este comienzo del 2025. Seguir su ejemplo te ayudará a ver que abrir una empresa que opte por estas nuevas formas de negocio puede salir mejor de lo que piensas.

Es por eso que **METRÓPOLI MAGAZINE** te va a dar algunas ideas de negocio para emprender este año 2025, y te cuento una cosa? algunas de ellas ni siquiera se requiere de una gran inversión para empezar. Por ejemplo:

CAPACITACIONES EN LÍNEA

Lo más atractivo de este negocio es que no importa si eres un trabajador independiente, un empleado o un emprendedor. Aprovechar tu conocimiento y habilidades en un área en concreto podría ayudarte para hacer capacitaciones en línea tales como webinars, cursos, talleres o clases digitales. Actualmente existen muchas plataformas que otorgan este espacio para que la gente pueda aprender de ti, posiciones tu marca y además puedas tener una oferta de valor importante.

Ahora, si tus conocimientos son en tecnología actual, tienes un amplio campo de emprendimiento con empresas y particulares que requieren de especialistas en los nuevos campos de trabajo que surgen gracias a la aplicación tecnológica en sus procesos de producción. En este caso, la consultoría y asesoría a distancia por proyecto en específico está en auge para el siguiente año.



FITNES Y VIDA SALUDABLE

La cultura fitness y la vida saludable son temas que han estado en auge los últimos años, y 2025 no será la excepción; es por eso que abrir un negocio relacionado con este tema puede ser altamente rentable.

Puedes dedicarte a una gama grande de negocios que esta área ofrece, como ser entrenador personal, nutrición consciente para las personas que quieren mejorar su salud física, venta de productos fitness -como suplementos o ropa deportiva- e incluso productos para hacer ejercicio en casa.

Incluir una estrategia en TikTok u otras redes sociales puede ser una buena puerta de entrada para la atracción de usuarios y entrega de mensajes promocionales sin necesidad de realizar una inversión de dinero, solo de tiempo ya que necesitas crear una red de seguidores amplia para incrementar tu alcance.



DISEÑO MODERNO, AMPLIO ESPACIO Y POTENTE MOTOR.

DISFRUTA DE UNA SUAVE CONDUCCIÓN CON SEGURIDAD Y ESTILO A BORDO DE TU KIA SOLUTO.

¡LLÉVALO HOY CON EL PRIMER MANTENIMIENTO INCLUIDO!

Soluto

Tu primer 0Km



CON EL RESPALDO DE:





CREACION Y DESARROLLO WEB

El desarrollo web es otro servicio de alta demanda. Ahora que la mayoría de las empresas se están digitalizando, tener un sitio web increíble que destaque se ha convertido en la norma más que en una recomendación.

Si deseas iniciar un negocio pequeño de programación, es esencial dominar los principales lenguajes de codificación utilizados para la programación de sitios web. Estos incluyen HTML, JavaScript, PHP y más. Si eres principiante, busca sitios como BitDegree para empezar.

Además, estar familiarizado con el desarrollo móvil y el diseño UX puede hacer que tu sitio web sea más atractivo para los clientes potenciales. Dado que los usuarios de móviles representan más de la mitad del tráfico de Internet, ahora es necesario contar con un sitio web responsivo.

Para empezar, crea un portafolio atractivo y muestra tus mejores proyectos. Puedes construir sitios web desde cero o adaptar los ya existentes.

PRODUCTOS DE BELLEZA

Todos queremos vernos bien y cuidar de nuestra salud; sin embargo, con la cantidad de tiempo extra que nos dio la pandemia, muchas personas han decidido enfocarse más en cuidar de ellas mismas. ¿Por qué no darles los productos que necesitan? Si ofreces productos de buena calidad y a buen precio, seguramente tus ventas subirán como la espuma.

Puedes incluso dedicarte únicamente a la venta de estos productos y aprovechar las plataformas de venta existentes, las cuales ofrecen programas donde se encargan del envío y entrega de los artículos adquiridos y acceso a su red de usuarios frecuentes por un costo competitivo de tu parte.

VENTA DE PRODUCTOS ORGÁNICOS

El haber experimentado a nivel mundial la oportunidad de aislarnos y trabajar desde casa también nos permitió cambiar y cuidar lo que comemos.

Es cada vez más común que las personas busquen mayor calidad de alimentos y comer sanamente con mayor frecuencia; por ende, el sector de la distribución de productos orgánicos directamente de los proveedores o la preparación de comida de calidad tomará mayor relevancia el siguiente año y, a lo mejor, ahí es donde puedes encontrar la mina de oro para tu nuevo negocio.

COTAS

Tu mundo,
conectado
al instante
con 100% Fibra

50 Megas 70 Megas x2 meses 179 Bs.	80 Megas 100 Megas x2 meses 199 Bs.	120 Megas 140 Megas x2 meses 249 Bs.
180 Megas 210 Megas x2 meses 339 Bs.	230 Megas 260 Megas x2 meses 399 Bs.	330 Megas 360 Megas x2 meses 439 Bs.

PLANES
INTERNET FIBRA
POSTPAGO

50 Bs.

Incluye:
Instalación
+ Mes en curso



Chateá
con
nosotros

MAYOR INFORMACIÓN

333 8000

103

• La oferta es válida para quienes se adscriban a la misma desde el 28 de Marzo de 2025 al 25 de Junio de 2025
• Términos y condiciones pueden ser consultados en www.cotas.com



COTAS

GASTROPOLI

con: Maria Lourdes Leigue K.



“ARROZ A LA VALENCIANA”

(Al estilo de mi abuela Mami Rosita)

Maria Lourdes Leigue K.

GASTROPOLI



MARIA LOURDES LEIGUE K.

Creatividad, ingenio y dedicación. Engloban el gran talento de nuestra Chef Cruceña de alta cocina.



"Arroz a la Valenciana"

(Al estilo de mi abuela Mami Rosita)

INGREDIENTES

1/2 kg de pechuga de pollo	1 pimenton rojo grande
300 gr costillas ahumadas de cerdo	Aceitunas negras
3 tazas de consome de pollo	Un puñado de Arveja
2 tazas de arroz	Uvas pasas a gusto
2 cebollas grandes	400 gr de Salchicha
2 ajos	

PREPARACIÓN

- 1.- Hervir el pollo, costilla ahumada media cebolla y un ajo.
- 2.- Colocar dos cucharas de aceite a la sartén y tostar el arroz hasta quedar marronsito y colocarle tres tazas del consomé de pollo.
- 3.- En una sartén con el aceite, freiremos la cebolla y el ajo picados finamente, hasta que estén tiernos y luego el pimenton rojo.
- 4.- A continuación, añadiremos la salchicha picada en rodaja, el pollo desmenuzado y las costillas ahumadas picadas en trozitos hasta que estén doraditos y colocar sal a gusto.
- 5.- En una bandeja se mezcla todo colocando también las arvejas, algunas uvas pasas y se lo adorna con pimenton rojo y aceitunas negras.



Banco **ECONOMICO**



¡soy Premium!
POR ESO PUEDO
PAGAR CON MI MANILLA



**Tú también puedes serlo, descubre
los beneficios de la Cuenta Premium.**

**Cuenta
Premium Digital**

CUERPO Y MENTE



CÓMO PERDER PESO
RÁPIDAMENTE:
3 PASOS SIMPLES
CON BASE CIENTÍFICA



Existen varias formas de perder bastante peso rápidamente.

De cualquier forma, la mayoría conseguirán que se sienta poco satisfecho y hambriento.

Si no tiene una fuerza de voluntad de hierro, entonces el hambre hará que renuncie a estos planes rápidamente.

El plan que aquí le ofrecemos será para:

- 1.- Reducir su apetito significativamente**
- 2.-Hacerlo perder peso rápidamente, sin pasar hambre, y**
- 3.- Mejorar su salud metabólica, al mismo tiempo.**

1. REDUCIR LA INGESTA DE AZÚCARES Y ALMIDONES (CARBOHIDRATOS)

La parte más importante es la reducción del consumo de azúcares y almidones (carbohidratos).

Cuando usted haga eso, disminuirá su nivel de hambruna y terminará ingiriendo mucho menos calorías.

Ahora, en vez de quemar carbohidratos para obtener energía, su cuerpo comenzará a alimentarse de la grasa almacenada.

Otro beneficio de reducir los carbohidratos es que reduce los niveles de insulina, lo que hace que los riñones eliminen el exceso de sodio y agua de su cuerpo. Esto reduce la hinchazón y el peso innecesario del agua.

No es raro perder hasta 10 libras (4.54 kg), algunas veces más en la primera semana que coma de esta manera, tanto en grasa corporal como en el peso del agua.

El grupo bajo en carbohidratos come hasta sentirse saciados, mientras que el grupo bajo en grasa tiene calorías restringidas y hambre.

Reduzca los carbohidratos y comenzará a comer menos calorías automáticamente y no padecerá hambre.

En pocas palabras, reducir los carbohidratos hace que automáticamente su cuerpo empiece a perder grasas.

RESUMEN: La eliminación de azúcares y almidones (carbohidratos) de su dieta reducirá su apetito, reducirá sus niveles de insulina y hará que pierda peso sin pasar hambre.

2. CONSUMA PROTEÍNAS, GRASAS Y VERDURAS

Cada una de sus comidas debe incluir una fuente de proteínas, una fuente de grasas y vegetales bajos en carbohidratos.

Si organiza sus comidas de esta manera, hará que su ingesta de carbohidratos se sitúe automáticamente en el rango recomendado, de 20 a 50 gramos por día.

Fuentes de proteína

- Carne: Ternera, pollo, cerdo, cordero, etc.
- Pescados y mariscos: Salmón, trucha, camarón, etc.
- Huevos: Los huevos enteros con la yema son los más recomendados.

Es importante ingerir abundantes proteínas, sin embargo no se debe exagerrar.

Se ha demostrado que esto aumenta el metabolismo de 80 a 100 calorías por día.

Las dietas ricas en proteínas también pueden reducir los antojos y los pensamientos obsesivos acerca de los alimentos en un 60%, reducir el deseo de comer bocadillos a media noche y conseguirá que se sienta tan lleno que automáticamente coma 441 calorías menos de forma diaria, solo agregando proteínas a su dieta.

Verduras bajas en carbohidratos

Brócoli, Coliflor, Espinacas, Tomates, Col rizada, Coles de Bruselas, Repollo, Acelgas, Lechuga, Pepino.

No tenga miedo de cargar su plato con estos vegetales bajos en carbohidratos. Puede comer cantidades abundantes sin tener que consumir más de 20 a 50 carbohidratos netos por día.

Una dieta basada principalmente en carne y verduras contiene toda la fibra, vitaminas y minerales necesarios para estar saludable.



CRE, la energía de nuestra gente

¿Qué pasa si generás más energía de la que consumís?
La energía excedente entra a la red de CRE y se convierte
en créditos que bajan tu factura, este
mes o hasta por 24 meses. ¡Facilingo!

**Para más información
escaneá el QR**

[illegible]

12 DE ABRIL



DÍA DEL NIÑO



Poder ver la sonrisa de un niño es el mejor regalo de amor, de magia y de luz de este mundo. Porque cuando un niño se divierte, se siente bien y se sabe querido ilumina al resto de la humanidad guiñándole un ojo a la esperanza.

Un niño siempre puede enseñar tres cosas a un adulto: a ponerse contento sin motivos, a estar siempre ocupado en algo y a saber exigir con todas sus fuerzas aquello que desea”.

ORIGEN DE LA CELEBRACIÓN

Tras la Primera Guerra Mundial, se comenzó a generar una preocupación y conciencia sobre la necesidad de protección especial para los infantes. Una de las primeras activistas sobre este tema fue Eglantyne Jebb, fundadora de la organización Save the Children, la cual con ayuda del Comité Internacional de la Cruz Roja impulsó la adopción de la primera Declaración de los Derechos de los Niños. Esta declaración fue sometida para su aprobación ante la Liga de las Naciones, la cual la adoptaría y ratificaría en la Declaración de Ginebra sobre los Derechos de los Niños, el 26 de septiembre de 1924.¹ Al año siguiente, durante la Conferencia Mundial sobre el Bienestar de los Niños, llevada a cabo también en Ginebra, se declaró, por primera vez, el Día Internacional del Niño, señalando para tal efecto el 1 de junio.

En 1954, la Asamblea General de las Naciones Unidas, mediante la resolución 836 (IX) del 14 de diciembre, recomendó que se instituyera en todos los países un Día Universal del Niño y sugirió a los gobiernos, que celebraran dicho día en la fecha que cada uno de ellos estimara conveniente.

El gobierno boliviano en 1955, durante la presidencia de Víctor Paz Estenssoro instituyó como «Día del niño» el 12 de abril.

En este día Bolivia aprovecha de llevar un mensaje a todos las familias del país, sobre la prohibición del maltrato infantil así como dar a conocer los derechos que tienen todos los niños bolivianos.

En Bolivia siete de cada diez niños, niñas y adolescentes son maltratados en sus hogares o instituciones educativas. Unas cifras también arrojaron que en Bolivia aproximadamente unos 366 mil niños, niñas y adolescentes abandonados que viven o trabajan en la calle, 313 mil niños se dedican al cultivo de la castaña en Riberalta y a trabajos en la zafra y las minas de Potosí.

Cada 12 de abril es la oportunidad para enviar un mensaje a la sociedad de amor y protección hacia los niños, quienes son el futuro prometedor del país y quien son los que llenan de luz y alegrías los hogares del mundo.



Aguai

Azúcar



**Más dulce
y rinde más**

