

# METROPOLI

NRO. 45 JULIO 2025

MAGAZINE

## SANTA CRUZ FLORECE EN INVIERNO CON LOS TAJIBOS

Una belleza que nos recuerda lo viva  
y única que es nuestra tierra

# 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 /WEICHAJ: 162kW/2200rpm
- BUCKET CAPACITY: 3.0m<sup>3</sup>
- 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 PRODUCTOR GENERAL**

*Alexander Jordán Salvatierra*

## **REDACCIÓN, ARTE, DISEÑO GRÁFICO**

## **DISEÑO EDITORIAL, FOTOGRAFÍA**

## **Y DIAGRAMACIÓN**

*Mejor Publicidad*

## **FOTOGRAFIA**

*Mejor Publicidad*

## **REVISTA METROPOLI MAGAZINE**

Calle Seboi # 64, entre

Av. Banzer y Radial 27

Tel.: 3459928 / 78410103 / 79047031

E-mail: [info@metropolimagazine.com](mailto: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

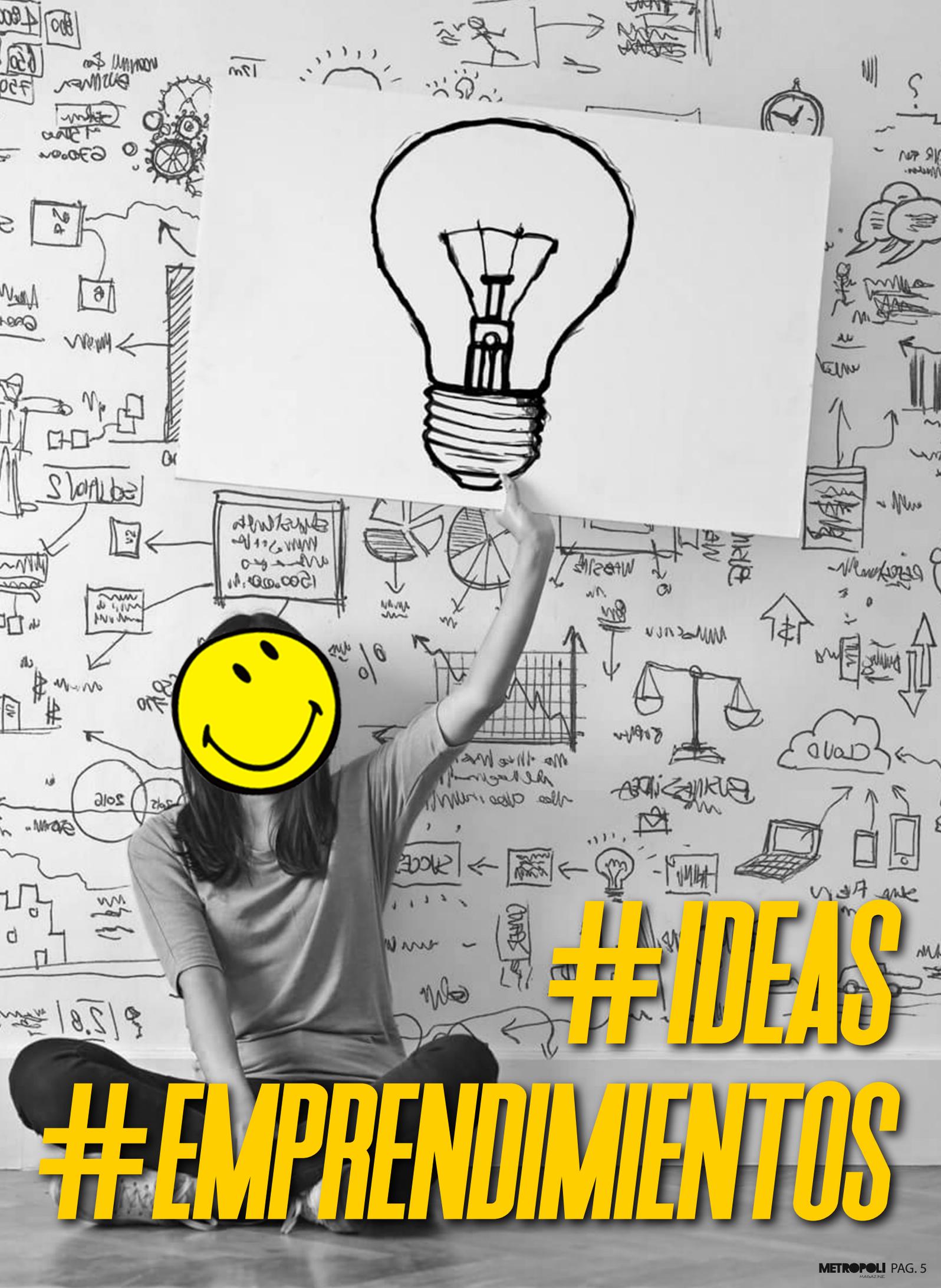
CUERPO Y MENTE  
"Cómo perder peso rápidamente,  
3 pasos simples con base científica"

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

# # EMPRENDIMIENTOS

# LA PANDEMIA CREO UNA NUEVA GENERACION DE EMPRENDEDORES

¡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.

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 requieren 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





# 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.



# RETRIBUCIÓN DE LOS EXCEDENTES DE ENERGÍA QUE INGRESA A LA RED DE DISTRIBUCIÓN

CRE, la energía de nuestra gente

## GENERACIÓN DISTRIBUIDA: excedentes

¿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



| AVISO DE COBRANZA POR CONSUMO DE ENERGÍA ELÉCTRICA - COOPERATIVA RURAL DE ELECTRIFICACIÓN S.R.L.  |               |  |                        |                                 |                        | CÓDIGO FUJO  |               |
|---|---------------|--|------------------------|---------------------------------|------------------------|--|---------------|
| MES DE FACTURACIÓN  | FECHA EMISIÓN | FECHA VENCIMIENTO  | FECHA PRÓXIMA MEDICIÓN | FECHA PRÓXIMA EMISSION          | ATENCIÓN AL CONSUMIDOR |  |               |
| Octubre 2024  | 03/10/2024    | 03/11/2024   | 03/11/2024             | 03/11/2024                      | 176<br>336 6666        |  |               |
| NOMBRE: GONZALO   |               | DIRECCIÓN: Dpto: - 1591 Ciudad: SANTA CRUZ DE LA SIERRA, Mza: 0015 Secc: 5 |                        | CATEGORÍA: DOMICILIARIA-PD-BT   |                        |  |               |
| N° MEDIDOR: 00095659  |               | TIPO DE MEDICIÓN: LEIDO  |                        | CÓDIGO DE LIBERACIÓN: 336 6666  |                        |  |               |
| ACTUAL  | FECHA         | DÍAS CONSUMO   | ACTUAL                 | LECTURA                         | FAZTOR                 | CONSUMO  | CONSUMO TOTAL |
| 03/10/2024  | 03/09/2024    | 30   | 151407                 | 150197                          | 1                      | 1210   | 1,210         |
| PERIODO   | CONSUMO (kWh) | IMPORTE (Bs.)  | ESTADO                 | FACTURACIÓN - CRE               |                        | TASAS MUNICIPALES - ALCALDÍA MUNICIPAL             |               |
| 07-2017   | 207           | 285.20   | IMPAGA                 | IMPORTE - Bs                    |                        | IMPORTE - Bs                                       |               |
| 08-2017   | 225           | 291.90   | IMPAGA                 | 1,316.30                        |                        |  |               |
| 09-2017   | 189           | 189.30   | 27/06/2017             | DETALLE                         |                        | DETALLE  |               |
| 04-2017   | 283           | 252.70   | 27/06/2017             | Importe por energía:            |                        |  |               |
| 03-2017   | 231           | 202.70   | 18/05/2017             | Impuesto de consumo de energía: |                        |  |               |
|   | 205           | 185.30   | 11/04/2017             | Impuesto de consumo de energía: |                        |  |               |
|   | 13            | 30.48  | 08/03/2017             | Impuesto de consumo de energía: |                        |  |               |
|   | 45            | 45.48  | 06/02/2017             | Impuesto de consumo de energía: |                        |  |               |
|   | 119           | 100.90   | 23/11/2016             | Impuesto de consumo de energía: |                        |  |               |
|   | 148           | 128.10   | 16/11/2016             | Impuesto de consumo de energía: |                        |  |               |
|   | 114           | 97.59  | 05/10/2016             | Impuesto de consumo de energía: |                        |  |               |
|   | 142           | 120.00   | 05/10/2016             | Impuesto de consumo de energía: |                        |  |               |
|   | 129           | 108.00   | 16/08/2016             | Impuesto de consumo de energía: |                        |  |               |
| FECHA CORTE   |               |  |                        | TOTAL                           | 236.40                 | TOTAL  | 29.10         |
| INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR: a la AUTORIDAD DE FISCALIZACIÓN Y CONTROL SOCIAL DE ELÉCTRICIDAD o su representante en el sistema CREG de CRE, en forma escrita, mediante correo electrónico: <a href="mailto:cre@cre.gov.bo">cre@cre.gov.bo</a> o al teléfono 176 o 336 6666. Empresa supervisada y regulada por la Autoridad de Fiscalización y Control Social de Electricidad (AFCE). |               |  |                        | TOTAL A PAGAR                   | 296.20                 | ENTRE EL CORTE CANCELADO SUS FACTURAS PARCIALMENTE |               |

www.cre.com.bo

ESTA EMPRESA ES FISCALIZADA, CONTROLADA, SUPERVISADA Y REGULADA POR LA AUTORIDAD DE FISCALIZACIÓN DE ELECTRICIDAD Y TECNOLOGÍA NUCLEAR (AETN)



# 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 rodala, el pollo desmenuzado y las costillas ahumadas picadas en trozitos hasta que esten doraditos y colocar sal a gusto.
- 5.- En una bandeja se mezcla todo colocando tambien las arvejas, algunas uvas pasas y se lo adorna con pimenton rojo y aceitunas negras.

# COTAS

Tu mundo,  
conectado  
al instante  
con 100% Fibra

|   |   |   |
|---|---|---|
| <del>50 Megas</del><br><b>70</b><br>Megas<br>x2 meses<br><b>179 Bs.</b>   | <del>80 Megas</del><br><b>100</b><br>Megas<br>x2 meses<br><b>199 Bs.</b>  | <del>120 Megas</del><br><b>140</b><br>Megas<br>x2 meses<br><b>249 Bs.</b> |
| <del>180 Megas</del><br><b>210</b><br>Megas<br>x2 meses<br><b>339 Bs.</b> | <del>230 Megas</del><br><b>260</b><br>Megas<br>x2 meses<br><b>399 Bs.</b> | <del>330 Megas</del><br><b>360</b><br>Megas<br>x2 meses<br><b>439 Bs.</b> |

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](http://www.cotas.com)



COTAS

# 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 exagerar.

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.



**Banco  
ECONOMICO**

**Banco  
ECONOMICO**

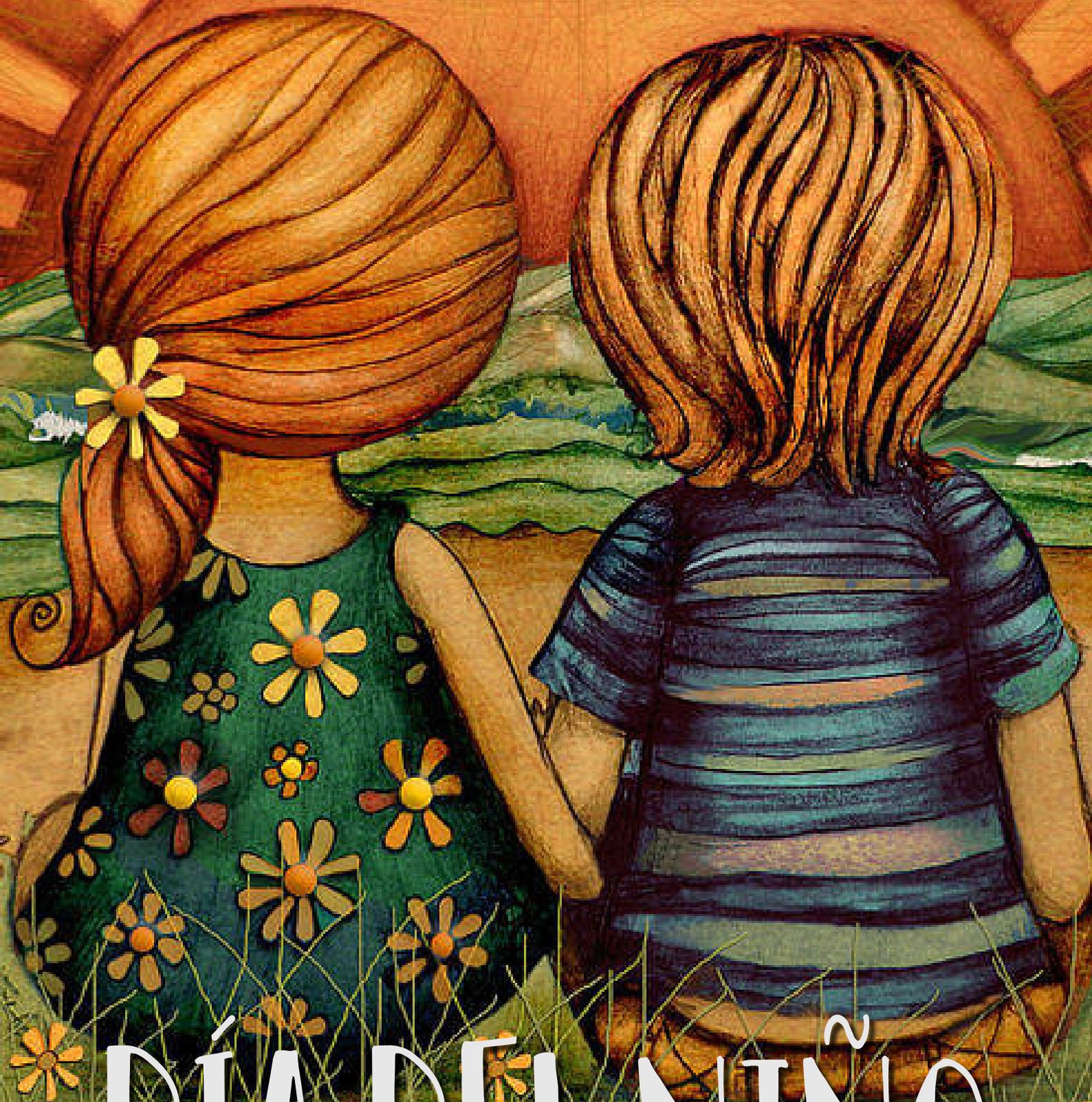
***¡soy Premium!***  
POR ESO PUEDO  
**PAGAR CON MI MANILLA**



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

**Cuenta  
Premium Digital**

12 DE ABRIL



DÍA DEL NIÑO



**P**oder 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.<sup>1</sup> 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**

