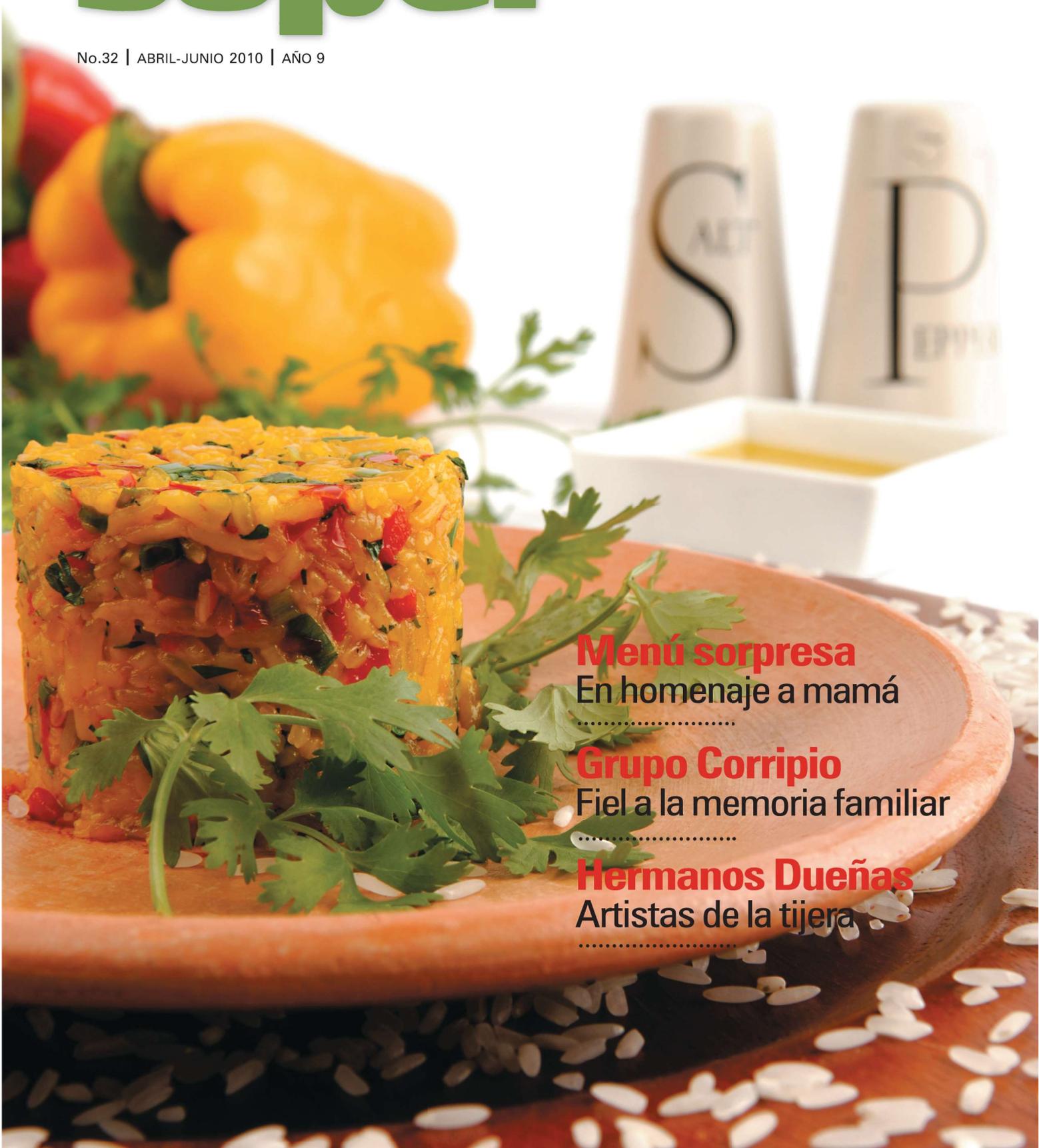


# el Súper

No.32 | ABRIL-JUNIO 2010 | AÑO 9



**Menú sorpresa**  
En homenaje a mamá  
.....

**Grupo Corripio**  
Fiel a la memoria familiar  
.....

**Hermanos Dueñas**  
Artistas de la tijera  
.....

# como hecho en casa



Distribuido por:  
  
MERCATODO, S.A.  
Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

**10 años**  
SUPERMERCADOS  
**La Cadena**  
¡Unidos a fi... somos Super!



Más de 57 años de excelencia en la elaboración de productos de la mejor calidad, sabor y frescura.



Elaborado por:  
Juan & Antonio Ferrua B. C x A.



*Ahora puedes comprar  
y vender tus dólares  
con nosotros...*

*de una manera fácil,  
rápida y segura.*

Servicio disponible en todas nuestras sucursales.

Para más información llámanos a Fonofácil al:  
(809) 731-3333 opción (0), desde el interior  
sin cargos 1 (809) 200-3333 o visita: [www.alnap.com.do](http://www.alnap.com.do)



Asociación

**La Nacional**

Tu Centro Financiero Familiar



FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
RICARDO ROJAS

**el Super**

No. 32 | Abril-Junio 2010 | Año 9



## SOCIALES

La Cadena comparte sonrisas	6
Solidaridad en cadena	6
Espíritu de carnaval	7
¡Que viva el amor!	7

## COCINA

En homenaje a mamá	10
Postres de Diana Munné	20

## ENTREVISTA

Grupo Corripio: Fiel a la memoria familiar	24
Hermanos Dueñas: artistas de la tijera	38

## NUTRICIÓN

Las propiedades de la alcachofa	42
Vegetales: cuanto más oscuros más saludables	46
Sandía: La fruta ideal para el verano	48
Tips de nutrición	52

## SALUD

Dieta glicémica: Cómo quemar grasas comiendo	54
Tips de salud	56

## DEPORTE

Abdominales envidiables	58
-------------------------	----

## NIÑOS

¡A merendar!	60
Trucos para padres en práctica	62
Tips para niños	64

## BELLEZA

Rejuvenecer en una burbuja	66
Cabello perfecto para esta temporada	70
Miel, cosmética dulce	74
Tips de belleza	76

## HOGAR

Retoques veraniegos	78
Baños, ¿cuál es tu estilo?	82
Ahorrando desde la cocina	84
Tips del hogar	86

## VARIEDAD

Moda: Básicos para la playa	88
-----------------------------	----

## BEBIDAS

Vinos premium: excelencia embotellada	92
---------------------------------------	----

## MASCOTAS

Giardiasis, un trastorno común	94
--------------------------------	----

## PLANTAS

Ideas para terrazas y jardines	96
--------------------------------	----

## TURISMO

Isla Saona: el mejor remedio contra el estrés	98
-----------------------------------------------	----

## UNIDOS A TI

Elvin Díaz: un gestor de múltiples facetas	102
--------------------------------------------	-----

## DESDE EL SUPER

COMIENZO MIS PALABRAS, en esta nueva edición, agradeciendo el apoyo recibido durante el operativo "Ayuda a Haití, cada minuto cuenta". Juntos logramos alcanzar en 48 horas la meta propuesta. En tan sólo dos días completamos las 10,000 cajas de alimentos básicos de ayuda para el vecino país de Haití. Esta idea ha tenido tan buena acogida que, al momento de escribir estas palabras, alrededor de 50,000 cajas, iguales a las ofrecidas o similares, han sido despachadas por Supermercados La Cadena para ese mismo fin. Más de 150 toneladas de carga fueron preparadas por nuestro equipo de compras y logística, en tiempo de entrega récord, a solicitud de instituciones y empresas de Alemania, España, Estados Unidos y República Dominicana, quienes las adquirieron para beneficiar a los damnificados en Haití. En este mismo sentido, justo es reconocer la labor y disposición desinteresada que el personal de nuestros supermercados ofreció para realizar dicho trabajo.

En la sección Unidos a ti... entrevistamos a Elvin Díaz, quien ha sido el responsable, junto a su equipo de trabajo, de llevar a cabo la mayoría de las tareas relacionadas con los envíos a Haití. La diversidad de funciones y responsabilidades que Elvin hace en la empresa son muestra de su capacidad de adaptación y disposición a las diferentes situaciones. Desde estar en una tienda tomando datos logísticos, elaborar cajas y arreglos navideños, supervisar un área de tienda o hacer kits de supervivencia para situaciones de desastre, Elvin logra la confianza de sus superiores por culminar cualquier tarea de forma satisfactoria, no sólo para la empresa, sino para nuestros clientes.

La perseverancia y continuidad son claves para el éxito empresarial. Don José Luis (Pepín) Corripio junto a sus hijos Manuel, José Alfredo, Lucía y Ana viven con la responsabilidad de mantener en alto el prestigio y tradición familiar de trabajar de manera incansable cada día. Su dedicación y esfuerzo brinda trabajo directo a cerca de 9,100 dominicanos que laboran en sus medios de comu-

nicación, industrias, tiendas, talleres, establecimientos de comida rápida y hasta cines. Con una experiencia de trabajo de más de 60 años, Don Pepín nos relata su forma positiva de ver las situaciones de negocio, la manera de guiar a las generaciones venideras y cómo logra administrar un grupo de empresas tan diversas de forma organizada.

Agradecemos de sobre manera el tiempo y la esplendidez en las respuestas que Don Pepín y sus hijos dedicaron a Beatriz Bienzobas, responsable de la redacción de nuestra revista. Una vez más comprobamos que esta familia, cuando hace las cosas, las hace bien. Igualmente nos honran los comentarios expresados sobre nuestras relaciones comerciales y personales.

Una noticia que será del agrado para las damas, es la reciente inauguración de la sucursal más moderna del Salón Hermanos Dueñas, en el segundo piso de nuestro supermercado La Cadena de la Ave. Sarasota. En la entrevista concedida por Don Jorge Dueñas, con motivo de esta apertura, nos explica las últimas tendencias del mundo de la moda, relacionada a colores y cortes que, con su amor por la peluquería, ofrecerá de ahora en adelante en esta nueva ubicación. Estilistas que han acompañado a Don Jorge, con más de 20 años de experiencia, les esperan para brindarles sus servicios en este cómodo y, sobre todo, vanguardista y moderno local.

Finalmente, les invito a leer con detenimiento, la gran variedad de temas interesantes, frescos y que, como de costumbre, aparecen en nuestra revista, por lo prácticos y útiles que resultan en el diario vivir.

Unidos a ti... Somos Super!

**JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY**  
VICEPRESIDENTE  
SUPERMERCADOS LA CADENA

# el Super

No. 32 | Abril-Junio 2010 | Año 9

Una publicación de



**Ventas de Publicidad**  
**Información**  
**Club del Super Cliente:**

MARILEYDA TAVÁREZ  
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

**e-mail:**  
contactenos@clubsupercliente.com

**Mercatodo, S.A.**  
Av. Lope de Vega #16 esquina  
Porfirio Herrera

**Cartas a "El Super":**  
Av. Lope de Vega #16 esquina  
Porfirio Herrera P.O. Box 25006  
Santo Domingo, Rep. Dominicana  
Teléfono [809] 565.0000  
Fax: [809] 565.0008



Omnimedia y Mercatodo no se hacen responsables ni se identifican con las opiniones que sus colaboradores expresan a través de los trabajos y artículos publicados. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o escrita por cualquier medio.

Diseño e impresión

**omnimedia**  
Grupo multimedia

Abraham Lincoln  
esq. Max Henríquez Ureña,  
Sto. Dgo., República Dominicana  
Teléfono: [809] 476.7200  
Fax: [809] 567.7049  
Apartado 20313  
e-mail: editoraa@tricom.net



# Con tu tarjeta Super Cliente siempre ahorrarás más

**Gratis**

• Emisión Inmediata ¡GRATIS!

Te entregamos tu tarjeta Super Cliente en un minuto y sin ningún requisito.



• Siempre acumulas puntos

Sin importar la forma de pago, efectivo o tarjeta.



• Super Llaverito

Puedes utilizar tanto la tarjeta Super Cliente como el Super Llaverito. Junto a la tarjeta recibirás dos SUPER LLAVEROS.



• Puntos Extras

Además ganas puntos adicionales con las ofertas de nuestros patrocinadores que te permitirán aumentar el valor de tu Super Cheque.



• El Super Cheque

Al final del trimestre recibes un Super Cheque equivalente en pesos a los puntos acumulados.



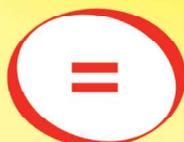
• Super Guía

Presenta tu tarjeta Super Cliente en los establecimientos afiliados y obtendrás descuentos y ofertas especiales para los Super Clientes.



• Válidos en Todas las Sucursales

Utiliza tus Super Cheques en cualquiera de nuestros supermercados.



• 1 Punto = 1 Peso

Al presentar tu tarjeta Super Cliente recibirás puntos. Cada punto es equivalente a un peso.



• Revista el Super

Cada trimestre al retirar tu Super Cheque recibirás la revista El Super.



1



2



3

1. Jugando a pintar las caritas.
2. Nada como un dulce de algodón para hacer feliz a un niño.
3. Los payasos comprobaron el talento de los pequeños.
4. No sabemos quién gozó más, si los adultos o los niños.

## LA CADENA COMPARTE SONRISAS

EL PASADO 6 DE ENERO en la Escuela María Blanca de Guachupita se vio de todo: buena comida, centenares de fotos, música, magia, regalos, pero sobre todo mucha, mucha alegría. Y es que los niños de este centro vivieron el tradicional "Almuerzo del 6 de enero" que los empleados de La Cadena organizan todos los años. Payasos y animadores sacaron más de una sonrisa, seguidas de esas expresiones que sólo pueden verse en el rostro de un niño cuando recibe un juguete. Una experiencia inolvidable que recompensa con creces. ■



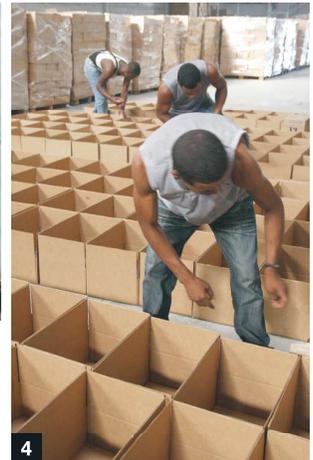
4



2



3



4



1

## SOLIDARIDAD EN CADENA

NUEVAMENTE LA CADENA vuelve a hacer gala de su solidaridad con su proyecto Ayuda a Haití. Una fórmula que contó con la generosidad de todos los clientes de esta cadena de supermercados al duplicar la ayuda hacia nuestro país vecino. La fórmula es sencilla: Por la compra de cada caja que el cliente compraba de Ayuda a Haití La Cadena regalaba otra hasta llegar a la meta de 10,000 cajas. Una meta que fue lograda en un tiempo récord de dos días. Los dominicanos nos solidarizamos y La Cadena duplicó el esfuerzo. Sólo quedaba la entrega, que tuvo lugar el pasado 18 de enero en el Centro Bonó y su Servicio Jesuita a Refugiados y Migrantes. Pero recuerda: el proyecto sigue y todavía estás a tiempo de cambiar la vida de muchas personas. ■

1. Un empleado felizmente solidario.
2. Se comprobó la solidaridad de los clientes.
3. La fuerte demanda vació rápidamente los camiones.
4. Trabajando para ayudar a los necesitados.



1. Así de orgullosa posó nuestra cliente con este diablo cojuelo.

## ESPÍRITU DE CARNAVAL

ALEGRÍA, MÚSICA, BAILE Y MUCHO ESPÍRITU de carnaval impregnaron la sucursal de la Lincoln de Supermercados La Cadena el pasado 25 de febrero con la visita de Los Broncos que, gracias a Claro, llegaron directamente desde La Vega para contagiar su amor por esta fiesta, pasear sus máscaras y fotografiarse con todos los clientes que así lo desearon. Los pasillos de La Cadena se llenaron del azul, verde y rosado fucsia, los nuevos colores de este tradicional grupo de diablos cojuelos. Un momento inolvidable que los clientes de Supermercados La Cadena guardarán para siempre. ■



1. Feliz ganadora de una canasta sorpresa.

## ¡QUE VIVA EL AMOR!

DICEN QUE: "EL AMOR ES como un plantita que hay que cuidar y regar diariamente", y para honrar la mejor etapa del ser humano (estar enamorado) La Cadena no olvidó mimar a su 'planta' más importante, los Super Clientes, celebrando San Valentín con los miembros del Club del Super Cliente en todas las sucursales del grupo. Rifas de canastas y la entrega de una cajita Super Regalo al presentar su tarjeta o llavero de Super Cliente, fueron las sorpresas que recibió el público que pasó por las cajas de La Cadena el pasado 14 de febrero. ■

Lo haces con  
amor,



lo  
haces  
con



**¿QUÉ HAY DE NUEVO?**

Prueba los nuevos integrantes de las góndolas de La Cadena. Te adelantamos que son sanos, sabrosos y de calidad.



**Lady Speed Stick Professional Protection**

Para ellas, Lady Speed Stick ha desarrollado Lady Speed Stick Professional Protection, con su fórmula clínicamente comprobada, previene la sudoración extrema, ofreciendo 3 veces más protección contra la humedad, durante las 24 horas del día.



**FRUCTIS STOP CAÍDA**

Tener una hebra saludable es la clave para prevenir la pérdida de tu cabello, por eso, los nuevos productos Garnier Fructis Stop Caída le ofrecen máxima fuerza a tu cabello evitando su caída. Gracias a sus componentes, fortifican la hebra de la raíz a la punta restaurándola y ofreciendo un brillo intenso a todo lo largo de tu cabello.



**Paté Apis**

Formulado con ingredientes deliciosos, naturales y equilibrados que proporcionan un sabor intenso para los paladares más exigentes. Por su óptima untuosidad, Apis facilita su utilización en tostadas, canapés e incluso para elaborar platos caseros. Apis paté se innova y crea para los más pequeños su línea Apis Kids en las variedades de pollo y atún; ricos en vitaminas, minerales y bajo en grasas. En el 2009 fueron reconocidos con el sello "sabor del año 2009" en Portugal.

**Mini Croissant Lixto**

Con un sabor dulce pero sin empalagar, los Mini Croissant Lixto puedes combinarlos con el café de por la mañana o te puedes comer dos o tres seguidos sin enterarte. Una de sus ventajas es que no se desmenuzan al abrirlos, por si los quieres rellenar de jamón york o queso, pues no tienen un elevado grado de azúcar. En fin, si te gustan los croissants, debes probar Lixto!



**Sopa Monte Cudine**

La vida moderna ha modificado los hábitos alimentarios de las personas. Son cada vez más populares los platos preparados, por esto, Monte Cudine ha desarrollado las sopas instantáneas listas para disfrutar. En prácticos sobres y con la medida justa para añadir 1 taza de agua caliente, ya estarás listo para degustar tu sopa en el sabor de tu preferencia; maíz, espárragos, vegetales, arvejas y light para los que prefieren mantenerse en forma.



**Galletas Elgorriaga**

Deliciosas y crujientes galletas rellenas hasta el borde de chocolate, fresa, vainilla o limón, con la seguridad de que el relleno lleva la garantía de la marca Elgorriaga, especialista en la fabricación de chocolates y galletas de España. Un producto de Mercatodo, S.A.



### Jugos Fruco

Con su amplia variedad, Fruco ofrece a sus consumidores un producto con un sabor natural en sus variedades de jugos selectos, cocktails y néctares. En sus presentaciones de 200 ml, 1000 ml y 1 litro Fruco premia a los consumidores que deseen probar un sabor más natural en los jugos industriales.

### Suaper Lixto

Este Trapeador absorbe toda el agua gracias a que es 100% fibra, reteniendo el polvo y la suciedad que absorben sus poros. El Suaper Lixto retiene abundante agua para evitar los escurrimientos y es ideal para cualquier tipo de superficie. Un producto de Mercatodo, S.A.



### Bizcocho Valente listo para rellenar

Hacer tus bizcochos para rellenar ya no es un dolor de cabeza, Valente ha desarrollado un bizcocho dividido en capas para los amantes del bizcocho relleno. Fresas, chocolate, dulce de leche... con lo que quieras puedes rellenar entre capa y capa y crear tu propio bizcocho sin quedar la masa más gruesa de un lado que por otro. Además, su masa es tan suave que permite que el relleno se adhiera a cada capa.



### Dulce de Leche Lapataia

Ideal para rellenar panqueques, crepes o como topping de helados, dulce de Leche Lapataia está elaborado con leche natural, no contiene aditivos químicos ni conservantes manteniendo todas las virtudes naturales de la leche fresca con un sabor y consistencia únicos. Su elaboración es artesanal, con un fuerte compromiso en la calidad de la producción.



### Ensalada Saludable Boya

Una ensalada saludable debe ser variada para que contenga todos los nutrientes que el cuerpo necesita, por eso, Boya ha desarrollado una gama completa de ensaladas listas para comer. En sus variedades de atún y cangrejo son ideales para llevar a un día de campo o playa, comer en la oficina o donde te apetezca, pues el empaque tiene integrado un tenedor y tapa abre fácil para poder disfrutar de un plato saludable en cualquier lugar.



### Tomates fritos Apis

Con sus dos exclusivas innovaciones: Tomate frito con aceite de oliva y Mediterráneo, dos deliciosas variedades que gustarán a toda la familia por su sabor natural a tomates recién cocinados. Por su envase Tetrabrik y su novedoso tapón mantienen intactas las propiedades del producto para que puedas almacenarlo luego de ser abierto. Un producto de Mercatodo, S.A.

# EN HOMENAJE A MAMÁ

Tú la conoces mejor nadie, lo fundamental en este día es sorprenderla, y qué mejor que con este menú de lujo pensado y preparado por la chef Lilia Sánchez. Cerramos con broche de oro: los postres de Diana Munné. Y no olvides el ingrediente más importante: el amor.



## FETA CON SANDÍA

salad menta y balsámico

### INGREDIENTES

1 lb. sandía roja madura  
1 lb. queso feta  
1/2 taza aceite de oliva Rafael Salgado  
2 cucharadas vinagre balsámico  
1 paquete menta fresca picadita  
Pimienta Lixto, al gusto

### PREPARACIÓN

Cortar la sandía en cuadrillos de 1 pulgada; marinar en el aceite de oliva y agregar balsámico y menta. Finalmente agregar el queso feta cortado en cuadrillos de 1 pulgada; mezclar delicadamente y servir.



Encuentra esta receta en nuestra pagina web:  
[www.arrozlagarza.com](http://www.arrozlagarza.com)

# ROLLATINI DE POLLO

## con queso y papas en salsa de higo



### PREPARACIÓN

#### PARA LAS PAPAS

Marinar las papas crudas con aceite, sal y pimienta. Envolverlas en papel de aluminio individualmente y hornear de 15 a 25 minutos a 350 grados, hasta que estén blandas (verificar cocción según tamaño de la papa). TIP: atravesar un palito de pincho largo a la papa para verificar que esté suave y cocida.

#### PARA EL ROLLATINI

Colocar las pechugas abiertas en una tabla de trabajo e introducir el jamón y queso. Enrollarlas delicadamente; agregar sal y pimienta; pasar por huevo y harina, y freír durante 10 minutos a fuego medio. Entrar al horno por 5 minutos; dejar reposar y cortar para servir las en aros. Decorar las papas con crema agria y tomatitos, y las pechugas con mermelada de higos caliente.

### INGREDIENTES

4 unid. pechugas de pollo deshuesadas y en corte mariposa (abiertas)  
 1/2 lb queso monterrey  
 1/2 lb jamón pavo Casademont  
 1 huevo para empanizar  
 1/2 taza harina para empanizar  
 Sal y pimienta Lixto, al gusto  
 1 taza aceite de freír

### PARA LAS PAPAS

4 papas grandes  
 Sal y pimienta Lixto  
 1/2 taza aceite de oliva  
 Rafael Salgado  
 Crema agria



**MÁS  
REFRESCANTE**  
que nunca



El consumo de alcohol es perjudicial para la salud. Ley 42-01

Isidro Bordás, C. por A. Fabricado por  
Fábrica de Vinos  
Registro Industrial 554, Reg.  
Cent. 700  
EL CONSUMO DE ALCOHOL



# FILETE ASADO

## con vegetales

### INGREDIENTES

10 oz. filete de res  
1 cucharada canela Chiquilín  
1 cucharada paprika Chiquilín  
1 cucharada comino Chiquilín  
1 cucharada curry Chiquilín  
½ cucharada azúcar  
Sal y pimienta Lixto  
2 cucharadas de aceite  
oliva Rafael Salgado

### PARA VEGETALES

1 lb. berenjena picada  
en cuadritos sin piel  
1 lb. pimientos rojos  
y amarillos  
1 ramita de romero  
½ lb. cebolla picadita  
½ lb. tomates Bugalú  
1 oz. aceite de oliva  
Rafael Salgado  
4 dientes de ajo

### PREPARACIÓN

Marinar la carne con las especias y pasarla por el sartén para sellarla, dejar reposar y lonjear. **PARA LOS VEGETALES:** Saltear los vegetales con el ajo y el aceite de oliva, del más fuerte al más ligero, siguiendo este orden: ajo, cebolla, pimientos, berenjena y tomate. Darle sabor con sal y pimienta negra, y servir junto a la carne fileteada.



# ARROZ AMARILLO

con pimientos y cilantro



## INGREDIENTES

1 taza arroz blanco cocido  
1 cucharada aceite de aguacate  
½ taza cebolla roja picadita  
½ taza nueces picaditas  
1 paquete cilantro fresco picadito  
1 pizca colorante amarillo  
Sal y pimienta Lixto, al gusto

## PREPARACIÓN

En una sartén grande dorar la cebolla con el aceite de oliva y las nueces; agregar el arroz y los demás ingredientes incorporando rápidamente los sabores y el colorante. Servir calentico.





*Sabor y ligereza en tu mesa.*

**Caserío**<sup>®</sup>  
Más ligero, más sabor  
Induveca

# MEJILLONES CON PAPAS

perejil y aceite de oliva



## INGREDIENTES

1 lb. mejillones Boya en conserva  
¼ taza pimientos picaditos  
3 ramitas perejil picado  
4 papas grandes asadas, cortadas en lonjas

## PREPARACIÓN

Colocar las papas asadas en un plato agregándoles los mejillones y los vegetales previamente marinados con los pimientos y el perejil. Servir.

**sosua**<sup>®</sup>  
Sabores de Familia

**FUD**<sup>®</sup>

Detalles que  
reinventan tu día

¡Felicidades mamá!



**NUEVA IMAGEN**

**70**  
Años  
Con Sabores de Familia



(PARA UN MOLDE DE 9")

# BIZCOCHO DE FRESAS

con crema



PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4



PASO 5



PASO 6

## INGREDIENTES

1 taza de harina  
 1 taza de azúcar blanca  
 4 huevos separados  
 1 cucharadita de polvo de hornear  
 1/4 cucharadita de sal  
 6 cucharadas de jugo de naranja

## PREPARACIÓN (DEL BIZCOCHO)

Batir la mitad del azúcar con las claras y la otra mitad con las yemas de huevo. En la mezcla de la yema añadir los ingredientes secos previamente cernidos. Agregar el jugo de naranja y envolver esta masa con la clara batida. Hornear en molde a 325 F. por 25 minutos hasta que el pincho salga limpio.

## RELLENO DE FRESA

Poner a hervir 1 libra de fresas congeladas con una taza de azúcar. Cuando esto se cocine bien añadir una cucharada de maizena previamente disuelta en un poco de agua. Puede agregar un chin de licor para aromatizar.

## CREMA CHANTILLY

Ponga a enfriar en el congelador el envase de la batidora con su batidor. Batir un litro de crema de leche bien fría junto a 1 taza de azúcar en polvo y 1 cucharadita de vainilla hasta que tenga picos como un suspiro.

## RIZOS DE CHOCOLATE

Poner el chocolate derretido temperado (calentar no más de 36 grados Celsius) en una bandeja; dejar secar en la nevera hasta que no moje pero sin que esté muy duro. Con una espátula raspar de lado lentamente hasta que el mismo chocolate se enrolle.

## EL MONTAJE

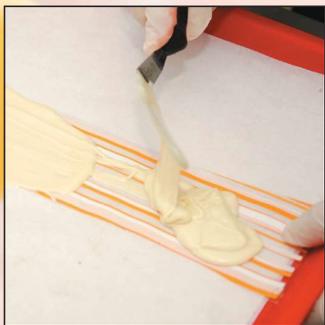
1. Cortar el bizcocho en tres partes iguales.
2. Poner una capa de bizcocho esponjoso, una capa de fresas y una capa de crema chantilly.
3. Poner otra capa de bizcocho esponjoso, una capa de fresas y otra de chantilly.
4. Tapar con la última capa de bizcocho.
5. Frostear con la espátula y la crema chantilly completamente por fuera del bizcocho.
6. Decorar con rosetas y rizos de chocolate.



(40 UNIDADES)

# CUCHARA DE MOUSSE

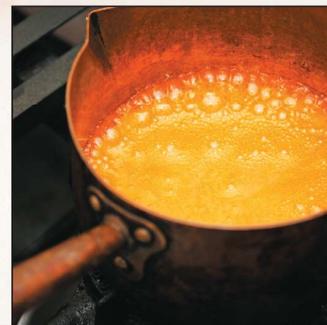
de chocolate blanco con chinola



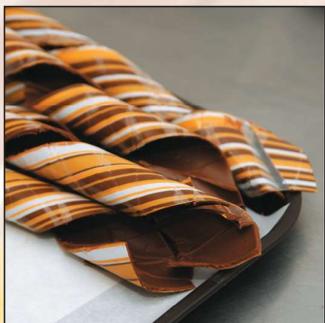
PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4



PASO 5



PASO 6

## INGREDIENTES

4 ozs. queso crema  
 2 ozs. mantequilla  
 2 ozs. azúcar en polvo  
 ½ cucharadita vainilla  
 4 ozs. chocolate blanco  
 12 ozs. crema leche  
 2 ozs. concentrado de chinola

## PREPARACIÓN

### PARA LOS TRIÁNGULOS DE CHOCOLATE BLANCO

Derretir el chocolate blanco temperado a 36 grados Celsius. Cortar una tira de papel con diseño de dos pulgadas de ancho. Esparcir el chocolate blanco con la espátula dejando una capa bien fina de chocolate blanco. Dejar secar un poco, solo que no esté mojado, y no dejar endurecer por completo. Cortar en triángulos isósceles y enrollar la tira para curvar los triángulos. Dejar enfriar por varias horas. Es recomendable hacer esto varios días antes (míni-

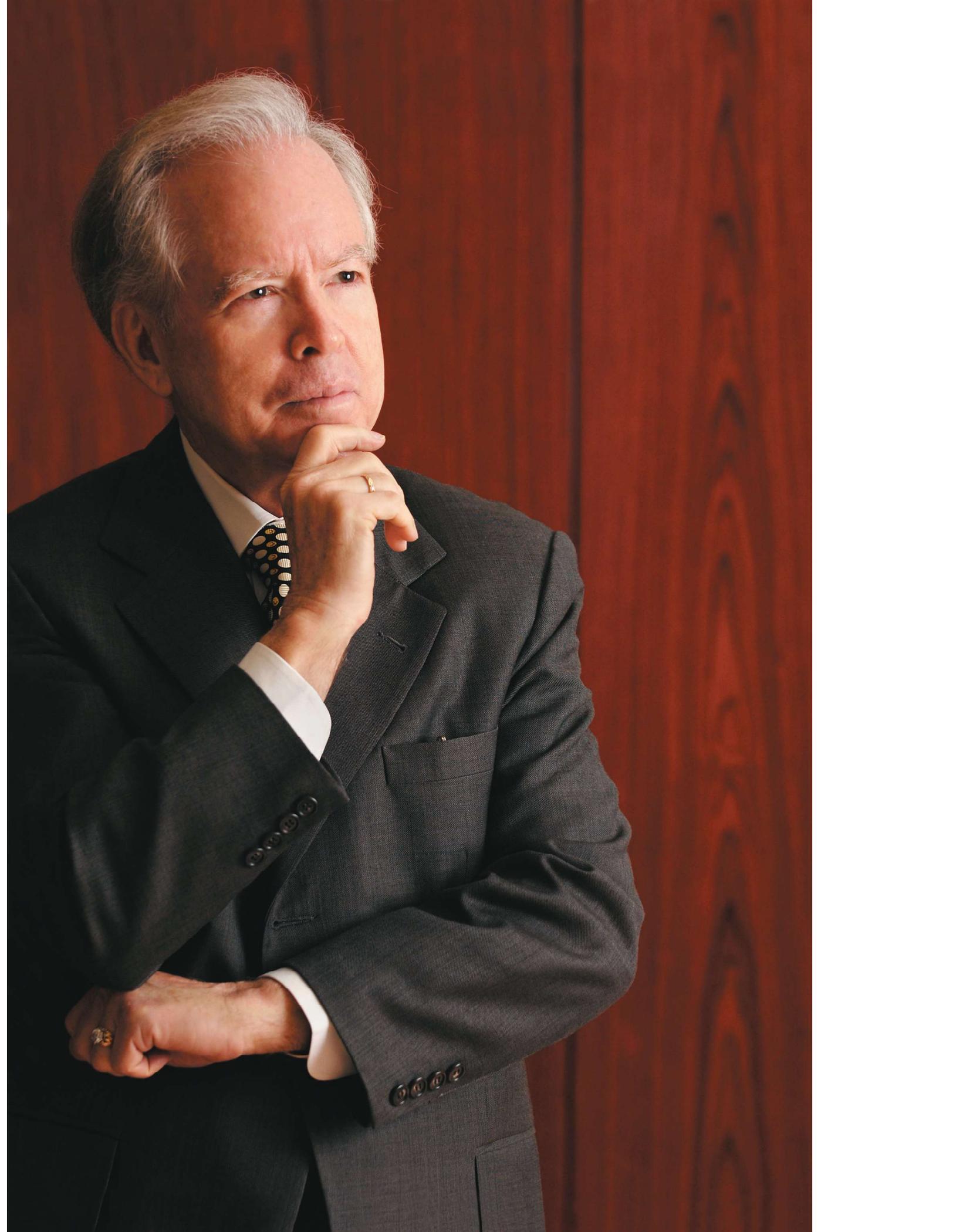
mo 3) para que se endurezcan bien y no se derritan tan fácil al sacarlos de la nevera.

### PARA EL MOUSSE DE CHOCOLATE BLANCO

Crema en la batidora el queso crema, la mantequilla, el azúcar en polvo y la vainilla hasta conseguir una consistencia aireada. Los ingredientes tienen que estar todos a la misma temperatura (temperatura ambiente). Cuando todo esté bien incorporado y cremoso añadir el chocolate blanco derretido. Dejar a un lado.

Por otro lado, batir la crema de leche –la cual debe de estar bien fría– en la batidora hasta punto de nieve. Agregar la crema batida a la mezcla de chocolate blanco envolviendo lentamente.

Para la mermelada de chinola, tomar el concentrado y reducir hirviendo hasta conseguir la mitad de volumen. Con manga y boquilla redonda mediana, depositar en forma de huevo sobre una cuchara asiática el mousse de chocolate blanco. Decorar con un poco de salsa de chinola y triángulos decorativos de chocolate blanco.



## José Luis (Pepín) Corripio

# “ME DEDIQUÉ A TRABAJAR Y TERMINÓ POR GUSTARME”

■ Emprendedor, visionario, trabajador incansable... son muchos los apelativos que se han empleado para describir a **Pepín Corripio**. Pero el propietario del **Grupo Corripio** se ha fajado para alardear de eso y mucho más, aunque en realidad ni le importa ni trabaja por la gloria. Es más, vive y disfruta su día a día en el Grupo. Mide las estrategias analizando el riesgo medido y evaluado, se deja guiar por su instinto y ha sentado las bases de sus negocios en la perseverancia, el trabajo duro y el ahorro. El resultado: la gestión de más de 20 empresas y la responsabilidad de 9,100 empleados bajo su mando. Sus hijos van en camino de repetir su historia. Han sido formados y educados para seguir siendo consecuentes con la trayectoria de la familia, sin dejar de ser ellos mismos. Una tercera generación que ya ha roto el maleficio del famoso refrán que dicta la “liquidación de la empresa familiar”.

**Una pregunta que ronda la cabeza de muchos es por qué una persona como usted sigue trabajando llegado a este nivel de éxito. ¿Qué le hace levantarse cada mañana?**

Bueno, la motivación era más consciente hace unos años, después se fue convirtiendo en una necesidad mental y biológica de venir a trabajar o, quizás, es un hábito que desde joven mis padres me infundieron: el deseo de trabajar en contra de la voluntad de un niño que lo que quiere es otra cosa, jugar. Tengo que recordar que a los 15 años me hicieron mayor de edad mediante un acto de emancipación legal, y a esa edad yo ya tenía un entrenamiento. La cuestión es que me pusieron a trabajar de una manera tal que terminó por gustarme, sobre todo porque veía la recompensa del trabajo con los resultados, primero de la familia y luego de los negocios con su expansión. En una ocasión, cuando fui honrado con un reconocimiento hace unos años, dije que me parecía extraño que se premiase a alguien por hacer lo que le gustaba, y usé un trabalenguas que repetí en otras ocasiones: “No hay nada más trabajoso que pasarse la vida trabajando como si trabajar fuese un trabajo”. Así que yo lo que vengo no es a levantarme a trabajar todos los días, sino a

vivir y a disfrutar, y creo, incluso, que biológicamente se produce un estímulo que mantiene el organismo activo, alerta, y todo, ya de por sí, es un aliciente, una costumbre, un hábito, hasta el extremo de que hay días muy tranquilos en los que hasta me parece que falta algún problema para resolver.

**Trabajo duro y ahorro han sido sus claves para convertirse en el empresario que es hoy día, ¿cree que sus hijos han sabido absorber y viven acordes a esta filosofía?**

Sí. Y yo le agregaría la persistencia, porque creo que ésta puede ser un factor de éxito más importante que la inteligencia de las personas. La perseverancia es una cualidad doble; los fallos se encuentran y ocurren perseverando en el camino y se corrigen. Y hay un subproducto de la perseverancia: que muchas veces los competidores se cansan primero que uno, así que la perseverancia es importante.

**No hay nada mejor que ser un buen segundo...**

Yo digo “que es mejor ser segundo en muchas cosas que ser primero en una”. Pero yo creo que la perseverancia, el trabajo duro y el ahorro han sido las claves del éxito en la familia desde 1917 hasta la

→ “Si cometo un error es sabiendo lo que estaba haciendo y cuando algo sale mal no le echo la culpa a nadie, siempre me la echo a mí mismo”.

## **EDUCAR ES LIMITAR. SÍ, UNA DE LAS COSAS QUE MÁS EDUCA ES LIMITAR, EL QUE QUIERA CONSTRUIR O FORMAR PERSONAS DÉBILES E INCAPACES NO TIENE MÁS QUE DARLES TODO LO QUE QUIERAN.**

fecha, donde hay una relación proporcional y directa entre el trabajo, el ahorro y el efecto acumulativo de re-inversión, que es muy importante, y mis hijos lo han recibido tal y como yo lo viví también.

### **Lo digo porque a veces la 3ra. generación viene con más comodidades y facilidades.**

Y no ven la motivación para luchar porque no hay razón para luchar. Yo siempre he dicho que las sociedades tienden a ser como los árboles cíclicos, que botan la corteza cuando se llenan de hongos y parásitos y surge otra. Quizás los futuros ricos del mañana estén en los pobres de hoy o en los descendientes de los pobres de hoy, porque son personas que evalúan y valoran el esfuerzo, el trabajo y los resultados, y hacen todo lo posible por progresar al estar motivados viendo ejemplos de gente que ha tenido éxito y quieren alcanzarlo como ellos.

### **Usted comenzó a trabajar de niño y lo hicieron mayor de edad a los 15 años, mientras seguía estudiando. Pero, ¿cuándo incorporó a sus hijos en el negocio y en qué tipo de tareas?**

Los hijos se han ido incorporando de la misma forma que lo hice yo, estudiando y trabajando, de una forma suave en los veranos y en los días de descanso, entusiasmandolos con el trabajo. Ellos se sentían más mayores porque no hay nada que estimule más a un niño que sentirse importante dándole una responsabilidad, y así poco a poco repitieron mi historia. Los cuatro se integraron y todos tuvimos éxito; un éxito quizás inusual porque los cuatro han salido excelentemente bien adaptados y consecuentes con la trayectoria de la familia en el trabajo. Yo les ponía –como lo hicieron conmigo– las tareas más elementales: mensajeros, limpiar, barrer y, según iban subiendo, iban aprendiendo. Empezaron desde abajo totalmente, porque eran tan pequeños que no podían tener una responsabilidad de mayor nivel y porque uno quería que aprendieran pronto, pero fueron asimilando todo y dedicándose a partes determinadas del trabajo hasta que armaron el rompecabezas. Y no puedo dejar de mencionar la

participación de mi esposa, Ana María, en la formación y educación de mis hijos, que ha sido clave para que éstos lleguen a ser las personas de bien que son hoy en día.

### **¿En función a qué criterios ha ido repartiendo las funciones entre sus hijos en el Grupo Corripio?**

¿Cómo se fueron clasificando? Bueno, por el gusto. No fueron asignados a dedo a funciones determinadas sino que dejé que cada cual fuera cogiendo el área que más le fuera gustando; así José Alfredo llegó a la parte de las pinturas con la fábrica de latas, la editora, a la agroindustria y las exportaciones; Manuel a la parte de consumo masivo, de medios de comunicación y el área industrial y de alimentación; Lucía a los temas legales, porque es abogada; y Ana al departamento del personal del grupo entero. Pero se puede decir que todos sabemos de todo.

### **Usted ha dicho que hay que educar a los hijos de la clase económicamente más alta en lo que es vivir con limitaciones y fracasos, ¿ha hecho pasar mucho trabajo a los suyos?**

No. Porque nunca se puede duplicar el esfuerzo. Les he puesto un precio para conseguir las cosas, pero al final de cuentas se consiguen. Yo tuve mi primer automóvil –que era usado y de la empresa– a los 28 años (un Ford Zephyr); pero en esta época no se puede esperar a tener los 28 para darle un vehículo a un hijo, aunque tampoco se lo di el día que entraron a la universidad, sino después, en base a méritos y a dejar la aspiración retenida durante un tiempo para que no quedaran satisfechos los deseos a la primera petición. Parecía extraño que yo demorase la entrega de un vehículo cuando en esa época había 300 ó 400 vehículos en el parque de Técnica y Renault Motors, pero “Educar es limitar”. Sí, una de las cosas que más educa es limitar, el que quiera construir o formar personas débiles e incapaces no tiene más que darles todo lo que quieran. Pero ese no ha sido nuestro caso. Hemos roto el adagio que dice “abuelo bodeguero, hijo caballero, nieto pordiosero”, por lo menos en la tercera generación, ahora tene-



➔ **Papá ha estimulado nuestras respectivas individualidades entendiéndolo que nosotros podemos ser buenos siendo nosotros mismos.**

—MANUEL CORRIPIO



➔ **Los vínculos sentimentales (fraternidad) son una de nuestras más grandes fortalezas. Mantienen nuestra unidad en momentos de dificultad.**

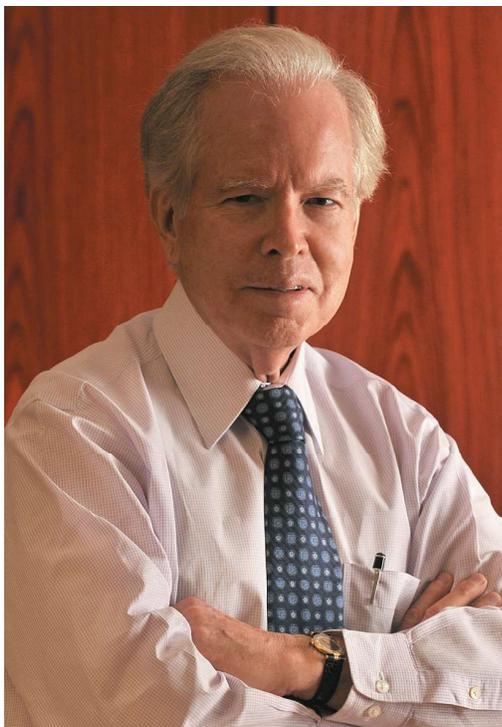
—ANA CORRIPIO



***Gracias por hacernos  
parte de ti.***



**70** años dándote  
el sabor que te fascina



mos la misión, sobre todos ellos, en la cuarta generación, pero esa es una carrera de relevo.

**¿Qué cualidades (para los negocios) admira en sus hijos y cómo las ha sabido aprovechar para desarrollo del Grupo Corripio?**

Manuel es una persona muy extrovertida y comunicativa, así que los trabajos que hace –aparte de que le gustan– son acordes con esas cualidades; José Alfredo por igual, pero se ha dedicado más a trabajos muy exitosos como los de la pintura, la parte de los envases o la Editora Corripio, entre otros; pero pudieran haberse invertido las posiciones y hubiera sido lo mismo.

Mis dos hijas también obedecen al mismo patrón. Lucía pertenece al grupo extrovertido de la familia, y Ana corresponde a ese patrón de seguridad y absoluta precisión en lo que hace. Yo diría que todos tienen cualidades comunes entre ellos, y que la única diferencia es la actividad a la que se dedican, pero cualquiera de ellos hubiera hecho lo mismo que hace el otro si se entrena para eso (o le hubiera gustado esa área). Han ido eligiendo porque había en qué elegir, pero si no hubiera habido para escoger el resultado hubiera sido el mismo.

**¿En algún momento se mezclan los roles de jefe, padre, hijo, empleado o han tenido problemas a la hora de ser objetivos en la relación familiar y de negocios?**

No, a veces tenemos diferentes puntos de vista, lo cual es muy saludable. En ocasiones, cuando tengo reunión con los ejecutivos del grupo, les digo que “si disponemos de 1 ó 2 horas para hablar que me digan todo en lo que no estamos de acuerdo”, porque en lo que estamos de acuerdo no hay nada que discutir, y ese es un criterio que yo valoro mucho, porque además forma el propio concepto de cada uno y me da la oportunidad, si estoy equivocado, de corregir; aunque en algunos casos es una ventaja tener 76 años, pues uno puede decirles “mira, esto no es así porque en tal época sucedió esto, me pasó esto y el resultado fue este”, así que es una doble vía.

**La sucesión es uno de los mayores problemas en las empresas familiares, y las claves para que se produzca el traspaso de poderes de padres a hijos sin conflictos es que se aborde el plan de sucesión con anticipación, ¿ha preparado a sus hijos para no entrar en esa guerra familiar?**

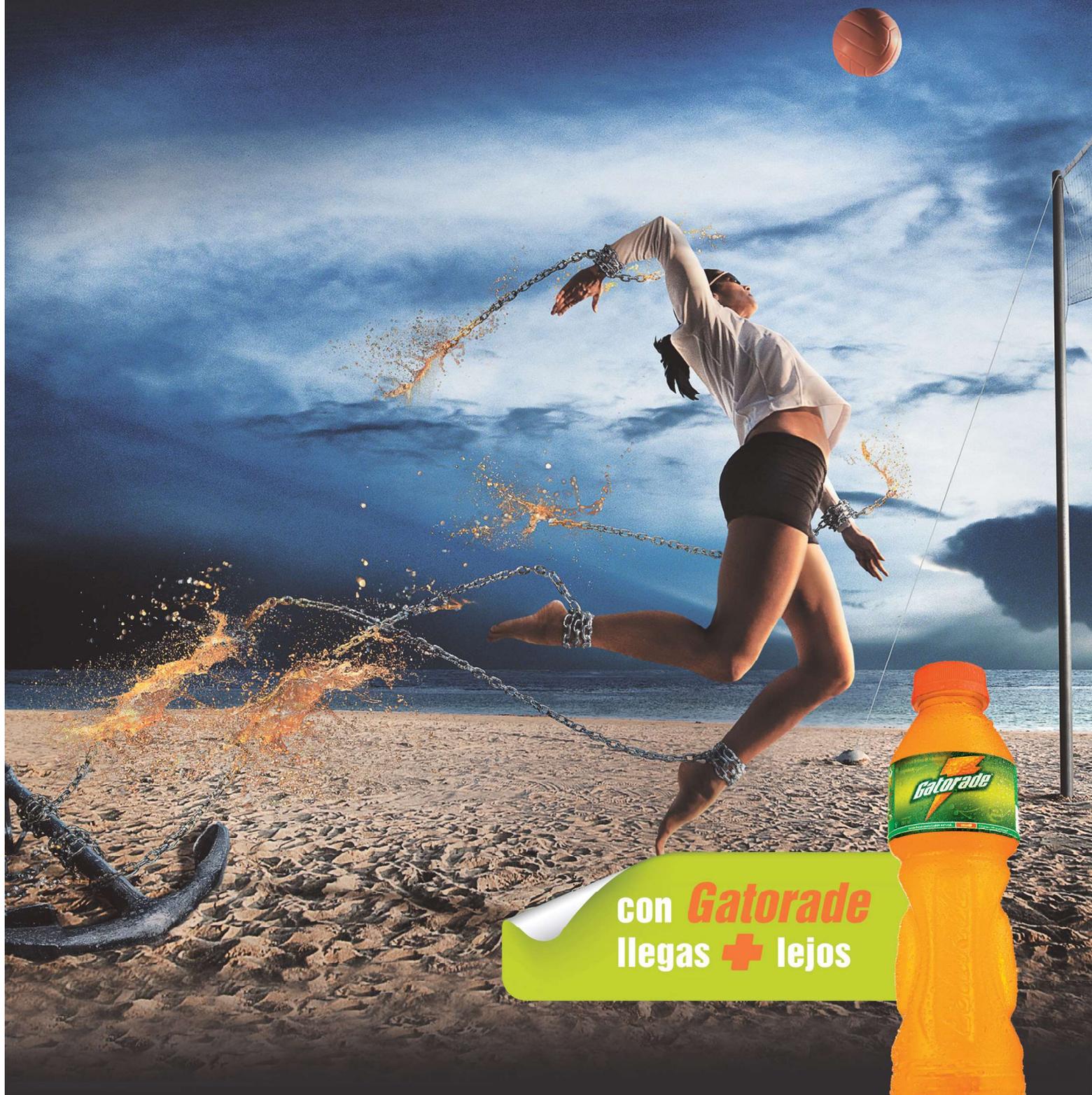
Creo que sí, primero por “la unión familiar”; hay que empezar por el tronco y no por las ramas. La unión familiar es el tronco que une y evita la separación y los conflictos, luego vienen los intereses, pero los intereses de mis 4 hijos son comunes e iguales en el ámbito y patrimonio familiar, ahí no hay diferencia en ningún caso, así se evita un aspecto de conflicto, y en cuanto a la dirección y ocupación en los negocios prácticamente eso es algo que están viviendo desde ahora, antes de cualquier tipo de sucesión, porque ya existe esa distribución del trabajo, y yo ya me mantengo simplemente como regulador y estabilizador de los negocios y de su crecimiento basado en sugerencias que muchas veces las hacen ellos mismos.

**Usted ha dicho que “la clave del éxito es el deseo de alcanzarlo mediante el trabajo, teniendo conciencia de las limitaciones y fracasos”; nos gustaría saber si Pepín tiene limitaciones y si ha tenido algún encuentro con el fracaso.**

La respuesta es muy simple. Yo tengo limitaciones pero trato de no descubrirlas metiéndome en aquello que no debo porque mis limitaciones no me lo permiten (entre risas). Sería muy pretencioso decir que no tengo limitaciones, yo las reconozco, lo que pasa es que no uso mis limitaciones ignorándolas, sino conscientemente. En cuanto a los fracasos,

→ Hay negocios que no los he hecho sin hacer ejercicio o en estado sereno porque no creo en hacer negocios ni muy contento ni disgustado; cuando los estados de ánimo se introducen en el razonamiento las conclusiones son malas.

# LLEGA A DONDE QUIERAS



con **Gatorade**  
llegas + lejos

pues claro, constantemente hay pequeños fracasos, pero todo consiste en hacerlos en laboratorios a pequeña escala, porque en ese caso el fracaso se convierte en una lección que te da a conocer el camino correcto al haber dado dos o tres pasos por el incorrecto; y entonces te devuelves a tiempo. El peligro de los fracasos es cuando hacen el efecto dominó y uno mete todos sus recursos y capacidad de maniobra en un negocio o inversión donde está jugando a cara o cruz. Yo siempre me he preocupado por hacer los negocios como quien entra en una piscina, en vez de irme al trampolín y tirarme de cabeza, entro con los pies, por la escalera, poco a poco, para ver la temperatura del agua; si está muy fría o muy caliente me devuelvo, pero lo hago cuando todavía no me he dado el chapuzón. No es bueno hacer inversiones a gran escala, a menos que no tengas la seguridad absoluta de que se complementan con tus negocios o con su mecánica y organización. Muchos negocios –como el de pintura, o Victorina porque tenemos fábrica de latas o de plásticos, o la editora para hacer las etiquetas y litografías– tal vez no hubieran sido tan buenos si no se engrapan como un complemento o tengo un buen presentimiento, y eso es lo que evita las dudas. Yo no hago ningún tipo de negocio si el presentimiento no coincide con el análisis, porque el presentimiento es una fuerza irrefrenable que te dice a gritos “no te metas en eso” y yo no sé porqué pero funciona.

#### ¿Quiere decir que usted no es una persona arriesgada en los negocios?

¡Ah sí! Arriesgada en los negocios pero evaluando el daño mayor que me puede ocurrir al meterme en el negocio, o sea no ignorando el daño mayor. Es muy difícil que yo tenga un fracaso global, porque en cada negocio calculo el peor y más catastrófico escenario que puede ocurrir y determino si estoy en capacidad de absorber esa catástrofe sin afectar los otros negocios. Es un riesgo medido y evaluado, de lo contrario no me hubiera metido en tantos negocios, y algunos negocios que he adquirido en crisis han sido exitosos por esa idea, porque yo ya tenía la gasolina de ida y vuelta en el tanque del automóvil. El negocio tiene que ser bueno de impresión inicial (instinto) porque los números y el futuro son manipulables.

**Ha dicho en ocasiones que ha dejado de ganarse un buen dinero por cuestiones éticas con tal**

#### **de no arrepentirse, ¿podría decirnos que tipo de negocios no entran en la mística de Pepín?**

Hay algunos negocios que no se compagan con el historial, con la filosofía o con la forma de ser de uno o de familia, porque yo tengo que ser consecuente con la tradición familiar. No puedo ponerme a hacer negocios que mis antecesores no hubieran hecho, por razones éticas y porque, a esta edad y con una situación económica razonablemente buena, uno es ambicioso pero no a cualquier precio. Uno no depende del dinero como acumulación de riqueza. Yo mismo no podría decirte exactamente cuál es el monto de mi patrimonio exactamente, pues varía constantemente, pero sí te puedo decir que ya no es por dinero. Yo me valoro por los resultados de los negocios más que por el monto de los beneficios, y gozo cuando como una empresa en mala condición económica y la saco adelante, eso es una satisfacción. No hay negocio por rentable o productivo que sea que ponga en juego el nombre de mis antecesores y de mi familia.

#### ¿Y de verdad que no hay ningún negocio del que se arrepienta, ninguno?

No. De los negocios que yo he hecho y administro no me puedo arrepentir porque en mi concepto los negocios son como hijos míos. Yo sería un mal empresario financiero porque no quisiera nunca que me ofrecieran tanto dinero por un negocio nuestro que nos hiciera pensar en el deseo de venderlo. Soy una persona que liga mi futuro y mi presente a la cantidad de esfuerzo que se ha hecho en los negocios, y me parece que eso no tiene compensación económica, además por más dinero que den por una empresa, lo único que vas a saber es que tienes más dinero en el banco pero ya no tienes el negocio. En cuanto a arrepentirme, hay momentos en los que uno dice “yo no debí meterme en este negocio”, por eso concomitantemente te dices “pero no es posible que yo no lo pueda conseguir, mejorarlo o llevarlo adelante”; eso quizás vaya con mi naturaleza humana, porque me digo “¿cómo, que no se puede?, ¡pues ahora es que vamos a poder!”. Y se puede.

**Es propietario de más de 20 empresas, socio accionista de muchas más, con la responsabilidad de 9,000 empleados bajo su mando y aún así es usted conocido por devolver las llamadas personalmente, trabajar una jornada completa a diario, no dejar de hacer ejercicio a diario o**



→ **En la solidez de nuestro vínculo emocional, la pieza clave ha sido mamá; quien valora por encima de todo la importancia de este amor fraternal como elemento vital de nuestra unidad.**

—JOSÉ ALFREDO CORRIPIO



→ **Las cualidades de papá son interminables. Pensamos que es un ser único. Irrepetible.**

—LUCÍA CORRIPIO

# PAPA LUNCH

Ahora tienes 3 opciones para acompañar tu pizza personal

INCLUYE:

- Pizza Personal (queso, pepperoni o jamón)
- Entrada (Cheese Sticks, Wings o Ensalada)
- Pepsi de 22 oz.

**\$225**



Mejores Ingredientes.  
Mejor Pizza.



ABRAHAM LINCOLN  
JUMBO LUPERON  
ARROYO HONDO

**809.620.PAPA(7272)**

**NUEVO**



**KING DE POLLO®  
SPICY**

**¿PICA o no PICA?**



**A LA PARRILLA SABE MEJOR**

Sólo en restaurantes participantes por tiempo limitado.

TM & ©2010 Burger King Corporation. Todos los derechos reservados.

### **acudir a eventos donde su presencia sea requerida, ¿de dónde saca tiempo para llegar a todo?**

Son 9,100 empleados, porque tenemos negocios en Puerto Rico y Estados Unidos complementados con los de aquí. ¿Que cómo llego a todo? No pensando en lo que voy a hacer y haciéndolo de inmediato. Creo que soy bastante organizado, y como sé que se pierde mucho tiempo divagando si vas a hacer una cosa o no, la hago y me ahorro el tiempo de divagación. Y en cuanto a las llamadas: sí, yo las devuelvo todas, sin excepción, desde donde quiera que esté.

### **¿Ese contacto personal para usted es importante?**

Muy importante. Hay que devolver las llamadas por cortesía. Creo que todo el que llama a uno merece que le devuelvan y, aunque muchos consideran que es perder el tiempo, algunas de esas llamadas 'tontas' que me han hecho han sido el germen de buenos negocios después.

### **En qué se basa su estilo gerencial y cómo logra tener empleados fieles por tantos años...**

El estilo es involucrarlos psicológicamente como parte de la familia, parto de ahí; y, segundo, evalúo la capacidad y voy promoviendo a cada cual a los sitios donde puedan desarrollarla mejor. Debo tener como 80 empleados con más de 30 años que llegaron jóvenes, ¡y cuidado si llegan a 100!, y como 200 que tienen más de 20 años. Esas son las personas que más ayudan, porque sirven como piloto de contagio a los otros que tienen menos tiempo, y los van adaptando a la mecánica y filosofía del Grupo Corripio. También hay otro detalle: generalmente los administradores de mis empresas no vinieron de una universidad especial para administrar un negocio, pero todos tenían más de 20 años trabajando con nosotros y se han ido formando con el grupo, con nuestra mentalidad, así que yo tengo que hablar muy poco para decirles lo que quiero o lo que ellos deben hacer porque llega un momento donde se hace una metástasis, una simbiosis del pensamiento. Papá me hizo esa metástasis de pensamiento, que uno siempre modifica y adapta a su personalidad, la época y el tiempo, pero en la formación de esos 20 o más años es que está nuestro equipo de administradores del grupo, basado, claro está, no sólo en la antigüedad, sino la disposición, el mérito y otras cualidades. Eso me ayuda a rendir mucho más y a cubrir más terreno en menos tiempo porque no tengo que explicar las cosas, ellos saben cómo pienso y han vivido la realidad durante mucho tiempo.

### **Los supermercados, en su caso, son un socio comercial importante para la distribución de sus marcas y productos, ¿qué destacaría de Supermercados La Cadena?**

La Cadena para nosotros tiene varias respuestas. Podríamos decir simple y llanamente, en un sentido solamente económico, que es muy buen cliente, que paga muy bien y que compra mucho, pero ésa no sería una verdadera expresión de la realidad de lo que nosotros pensamos de Supermercados La Cadena. Desde antes de su fundación nuestra relación con sus propietarios era casi familiarmente excelente, había una amistad, pero después se ha convertido en una cadena de supermercados que se ha organizado tanto que nos ha servido a nosotros de escuela para identificar, incluso, la conveniencia de hacer, mejorar o cambiar métodos que hemos tenido, o como fuente de información para saber lo que la gente quiere o no quiere. La Cadena para nosotros no sólo ha sido un cliente bueno, voluminoso y confiable, sino un laboratorio de experiencias, una retroalimentación muy positiva. Además, ellos tienen otra ventaja: ser un modelo diferente de supermercado por su asequible tamaño, logrando tener el mismo surtido en menor espacio y ahorrando a los clientes un recorrido innecesario y tiempo, una modalidad que ya he visto en otros países.

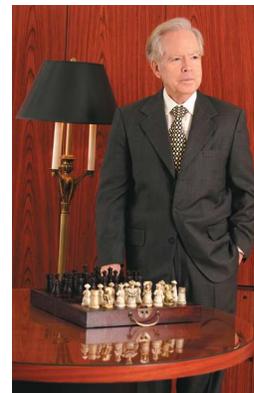
Ha sido una forma de ver el negocio muy exitosa, sobre todo porque se ocupan de él. Los supermercados no son como las fábricas, que uno las puede esquematizar en un producto o dos, requieren mucha atención, si no estas ahí no hay negocio que subsista. Y más en el caso de La Cadena que, con su impecable trayectoria, acaba de cumplir 10 años dignos de felicitación.

### **¿Recuerda cómo comienza la relación de negocios con Juan Ramos?**

Claro que sí, nos conocíamos de trato comercial, social y personal; luego, cuando se estaban estableciendo, incluso hablamos de sus planes con La Cadena. Y recuerdo una vez, en esta misma mesa, que le dije "Juan, ve con entusiasmo con tus hijos, echa para adelante, porque no hay pared que resista un mandarriazo todos los días".

### **De todos los negocios que tiene el Grupo, ¿con cuál se siente más cómodo o disfruta más Pepín?**

Y yo pregunto ¿a qué hijo se quiere más? Pues se quiere a todos igual. Y no necesariamente al que sea



➔ Llegué a jugar partidas enteras a ciegas a los 14 años y me enfrenté con jugadores como Alvarito Arvelo o el campeón Malagón.

—PEPÍN CORRIPIO

# Prueba lo nuevo de



La pasta No. 1 en Italia

Pastas Integrales



Salsas Blancas



**Ideales para esas recetas ricas y saludables de las que siempre quisiste presumir en casa.**

JOSÉ ALFREDO  
CORRIPIO

LUCÍA  
CORRIPIO

JOSÉ LUIS  
CORRIPIO

ANA  
CORRIPIO

MANUEL  
CORRIPIO



## GRUPO CORRIPIO

### DISTRIBUIDORA CORRIPIO

- Electrodomésticos
- Gas
- Joyería
- Ropa infantil
- Juguetes

### TÉCNICA Y EUROMOTORS

- Venta de vehículos europeos (Peugeot, Renault y JMC)
- Plantas eléctricas

### EDITORA CORRIPIO

- Impresos

### VICTORINA AGROINDUSTRIAL

- Alimentos

### ALAMBRES Y CABLES

- Fabricación de alambres y cables eléctricos de cobre

### MANUEL CORRIPIO

- Importador y distribuidor de artículos ferreteros y de construcción

### INDUSTRIAS CORRIPIO

- Fabricación de planchas de acero galvanizado

### PINTURAS TROPICAL

- Fabricación y venta de pinturas

### CEREALES EN GENERAL

- Fabricación de alimentos cereales para mercado local y de exportación

### ENVASES TROPICALES

- Fabricación de envases metálicos y de PVC

más productivo; uno dedica más tiempo a los negocios que son más productivos, pero no tengo preferencia. En todos me he metido porque me gustan. En el caso de los medios comencé como accionista, pero después me di cuenta de que para hacer un servicio a la sociedad, no solamente desde el punto de vista económico sino social, los medios de comunicación bien manejados eran un vehículo que podía contribuir a recordar el nombre de la familia más tiempo que los mismos negocios rentables y estrictamente económicos. Dije una vez en una charla que hay muy pocas cosas que yo haga en esta vida sin un fin ulterior, siempre tienen una explicación. Yo no sabría alegar eso de "no me di cuenta o no lo pensé", porque si cometí un error fue sabiendo lo que estaba haciendo y cuando algo sale mal no le echo la culpa a nadie, siempre me la echo a mí mismo.

### Además de una buena partida de ajedrez o unos cuantos kilómetros en su caminadora, ¿cómo se desconecta de la tensión y el estrés del trabajo?

Es habitual que cinco o seis días a la semana corra, o camine a alta velocidad 10 kilómetros diarios. Para mí es una forma de desconectarse, porque con el ejercicio y el sudor el mayor beneficio es mental más que físico o por mantenerse en línea. Hay negocios en los cuales es tal el relax después de caminar una hora y media que los problemas y los resabios se sudan y uno queda en neutro. Hay negocios que no los he hecho sin hacer ejercicio o en estado sereno porque no creo en hacer negocios ni muy contento ni disgustado; cuando los estados de ánimo se introducen en el razonamiento las conclusiones son malas, porque salen con la predisposición con que iniciaste el razonamiento. Para los buenos negocios uno tiene que estar ecuánime para recibir el viento bueno y el viento desfavorable, y poderlo analizar sin introducir el deseo en el razonamiento dentro del juicio que uno haga.

En cuanto a mi disposición de relajarme yo diría que tengo una cualidad o un gen: por grave que sea un problema me desconecto con una asombrosa facilidad, tal vez por el hecho de tener muchas cosas, que hacer o pendientes. Lo peor cuando tienes un solo problema o un solo motivo de preocupación en los negocios es que uno puede quedar en cortocircuito alrededor de ese problema y convertirlo en un problema verdadero, aunque sea pequeño. Yo tengo tantas cosas que analizar, ver y pensar que una empuja a la otra en la fila y te hace variar el

panorama sin permitirte quedar adherido al problema. Cuando bajo la escalera y llego a la marquesina ya estoy desconectado.

### ¿Y el ajedrez lo desconecta?

El ajedrez fue mi gran afición de joven. Llegué a jugar partidas enteras a ciegas a los 14 años y jugué con mucha gente, como Alvarito Arvelo en el parque Ramfis en los años 40-50, o con los campeones de aquí, como Malagón, y lo estudiaba incluso, porque el ajedrez es una materia que se estudia en libros, pero después por falta de tiempo y de contrapartes se me hizo difícil practicar. Llegué a comprar uno de esos juegos computarizados, pero no es lo mismo, se pierde la gracia, así que lo he suplantado por otro juego donde sí es fácil conseguir gente para disiparse. Ahora nos reunimos, por lo menos un viernes al mes, con funcionarios y empleados del grupo –donde no hablamos de negocios– para jugar dominó.

### ¿A Pepín le falta algo en la vida?

Tiempo... (Risas), sobre todo tiempo, porque es el único material no reponible y uno quisiera tener más tiempo para ver más cosas, pero por lo demás puedo decir que me siento satisfecho porque gracias a Dios he tenido hasta ahora una familia muy unida, todos nos llevamos bien, y aunque algún día termina la vida terrenal uno debe tratar de dejar los mejores recuerdos posibles.

### HABLA LA TERCERA GENERACIÓN

Durante la sesión de fotos se nota la complicidad familiar y la admiración paterna. Manuel, José Alfredo, Lucía y Ana han heredado una inestimable cualidad de su padre: la sencillez. Posan sin reparos y aprovechan el momento para comentar las últimas andanzas de los hijos y sobrinos. Han absorbido la importancia del trabajo desde bien jóvenes y tienen muy clara su función en la empresa: Custodiar los bienes familiares para la generación siguiente sobre la base de la igualdad y el amor fraternal.

### Dice su padre que en su generación la mayor fortuna era ser intelectuales, profesionales (abogados, médicos...), ¿cuál es la mayor fortuna para ustedes?

Haber sido beneficiarios del esfuerzo de nuestros antecesores, de los sacrificios de nuestros abuelos y de la habilidad de papá. La de entender que tenemos responsabilidades para con los demás, empezando por los casi diez mil empleados del

grupo. La de entender que como empresarios tenemos una responsabilidad con el futuro del país. Nuestra fortuna sería la de poder ser empresarios exitosos y comprometidos con el país, siendo al mismo tiempo sensibles a sus necesidades. Entender que tenemos mucho por devolver.

**Esta es una frase de su padre: “Cuando los jóvenes se crían en la abundancia es bueno crear una situación de pobreza artificial inducida”, ¿tuvieron que pasar mucho trabajo para llegar a donde están ahora?**

La pobreza es una vivencia. Creemos que es difícil explicarla en palabras para entenderla en toda su dimensión. No consideramos que tuvimos que pasar “mucho trabajo”. Nuestros padres y abuelos nos proveyeron todo lo que necesitamos; incluso más de lo que necesitábamos y, sobre todo, más de lo que merecíamos; sin embargo, hubo grandes lecciones de nuestra juventud que todos conservamos, las que sin rayar en grandes privaciones implicaron algunos sacrificios que hoy en día ponderamos más en su valor simbólico que en el literal. Por ejemplo: tuvimos la dicha de poder trabajar desde jóvenes. Había momentos en que preferíamos ir a jugar y teníamos que trabajar. Pero fuimos afortunados al aprender desde jóvenes la importancia que tendría en nuestras vidas el trabajo.

**Ha sido requisito de continuidad en la empresa familiar el que desde pequeños los sucesores conozcan la empresa, ¿cuáles son sus primeros recuerdos?**

Los primeros fueron los de la casa de los abuelos en la Av. Bolívar frente al Parque Independencia. En ese patio se armaban las máquinas de coser que luego se vendían en la Distribuidora Corripio, que en ese entonces estaba en la calle Emilio Prud’Homme. En ese sitio nos llevaban nuestros abuelos a “ayudar” a las personas que las armaban. Luego, aún en la época escolar, íbamos a clases de lunes a viernes y los sábados debíamos ir a trabajar. Empezamos trabajando en el almacén del abuelo, Manuel Corripio, C. por A., despachando mercancía.

Atesoramos bellos recuerdos de esa época. Sobre todo cariño por las personas que tuvieron paciencia con nosotros y dedicaron parte de su tiempo a enseñarnos los elementos básicos de las tareas que debíamos llevar a cabo. En esta etapa sentamos las bases del amor por el trabajo como fuente inagotable de satisfacción personal.

**¿Qué es lo que más admiran de su padre, y qué cualidad que no tienen les hubiera gustado heredar?**

Las cualidades de papá son interminables. Pensamos que es un ser único. Irrepetible. De la misma forma pensamos en nosotros mismos con virtudes particulares e inherentes a cada uno. Hemos tenido la enorme fortuna de haber contado con papá y mamá como moldeadores de nuestras personalidades y de que en este proceso ha entendido nuestras virtudes y personalidades y se ha concentrado toda su vida en fortalecer estas virtudes, dentro de límites razonables, superar nuestras debilidades y darnos la oportunidad de colocarnos en áreas en las que podamos potencializarlas. Ha estimulado nuestras respectivas individualidades entendiendo que nosotros podemos ser buenos siendo nosotros mismos.

**Sustituir al líder de una compañía, sea la que sea, siempre es difícil; pero cuando hay vínculos sentimentales lo es todavía más, ¿cómo los está preparando su padre para afrontar el reto?**

Pensamos que se subestiman los vínculos sentimentales. Parecería que en el mundo empresarial se consideraran como una tara que hace difícil las relaciones. En nuestro caso lo vemos de manera diferente. Estos vínculos sentimentales son nuestra fortaleza más grande. Mantienen nuestra unidad en momentos de dificultad. Le damos al Grupo un sentido de misión que va más allá de los resultados de un período. Nos permite ventilar diferencias a sabiendas de que, por encima de éstas, que siempre son temporales, existe un vínculo más sólido.

Todos, papá el primero, nos vemos como un simple administrador temporal de los bienes de la familia. Antes de nosotros hubo personas que los produjeron, los administraron, los acrecentaron y los pasaron a la siguiente generación; en este momento la nuestra.

Y todos pensamos de la misma forma. Somos, o seremos, los administradores de turno que custodiamos estos bienes para la generación siguiente. En este aspecto lo haremos todos juntos y sobre la base de la igualdad y del amor fraternal que nos une. En el aspecto de la solidez de este vínculo emocional, la pieza clave ha sido mamá; quien, si bien entiende el mundo de nuestros negocios, valora por encima de todo y nos inculca la importancia de este amor fraternal como elemento vital de nuestra unidad. 🙌

**GRUPO CORRIPIO**  
—CONTINUACIÓN—

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- Hoy (periódico)
- El Nacional (periódico)
- El Día (periódico)
- Teleantillas (planta televisora)
- Telesistema (planta televisora)
- Coral (planta televisora)
- Estaciones de radio (HIJB 830 AM y HI-95.7 FM)

PRODUCTORA DEL TRÓPICO

- Zona franca de exportación

CORVI PVC Y CORVI ACERO

- Fabricación de tuberías plásticas, productos industriales y ferreteros de acero

LANCO

- Fabricación de pegamentos y productos químicos industriales

CARIBEX DOMINICANA

- Exportadora de jugos

PRODUCTOS DEL TRÓPICO

(Y EMPRESAS AFILIADAS EN EL EXTRANJERO)

- Fabricación y exportación de crema y leche de coco



Usa 4 veces menos  
papel\* con

Charmin®



\*Vs. Otras Marcas..

Jorge Dueñas

HERMANOS DUEÑAS

# “En HD personalizamos el corte y lo hacemos único”

■ Nada influye tanto en el ánimo y la autoestima como un cabello perfecto. En **Hermanos Dueñas** son especialistas en dejarlo sano, brillante y con estilo. Casi 40 años de experiencia avalan a este ‘templo de la belleza’ que acaba de inaugurar su tercer salón en el 2do. piso de Supermercados **La Cadena** (Sarasota). Lo más importante para su propietario, **Jorge Dueñas**, es lograr un diseño de corte y color bien equilibrado. ¿Sus recomendaciones? Cuidar el cabello con tratamientos mensuales y dejarse guiar por los artistas de la tijera. Los resultados no defraudan.

**Eres sin duda uno de los peluqueros más reconocidos del país, pero también un día tuviste que empezar, hálbanos de cómo fueron los inicios de Hermanos Dueñas**

Hermanos Dueñas inicia su andadura como empresa en España, en Madrid. Mi hermano Miguel y yo, después de haber trabajado unos años en peluquería, abrimos el primer salón con el nombre de Hermanos Dueñas en la calle Silva de Madrid, a finales de los 60.

**¿Cómo llega el salto a RD?**

Fue una de esas circunstancias que suceden en la vida. Un amigo de mi hermano Miguel, al que habían contratado en un salón de Santo Domingo, se comunicó con él porque otro salón quería contratar a un peluquero español. Así que primero llegó Miguel y dos años después, en 1971, liquidé el negocio de Madrid y llegué yo. Y fue cuando montamos el primer salón de HD en la calle Santiago.

**¿Cómo ha evolucionado el salón con los años?**

Nuestra especialidad siempre fue el corte para mujeres; pero en la década de los años 70, cuando se empezó a llevar el pelo largo en los hombres, como las barberías no entendían muy bien ese tipo de cabello para manejarse, muchas clientas nos solicitaban el corte para su esposo o hijos, y comenzamos a dar ese servicio a los hombres. Fue cuando

las peluquerías pasaron a ser unisex y a trabajar tanto para hombres como para mujeres. Pero seguimos trabajando mucho más para el público femenino.

**De la calle Santiago pasaron a Plaza Naco, donde se produce uno de los momentos más difíciles del negocio.**

Cuando se inauguró el centro comercial nos trasladamos allí, donde estuvimos hasta que se quemó la plaza a finales de los 80. El incendio nos dejó los negocios en cenizas: el salón de caballeros, de damas y una tienda de cosméticos. En esa época mi hermano se va a España con su familia y yo me quedo con la representación del negocio (también tuvimos un salón cerca de 17 años en el Hotel Sheraton). Después del incidente estuvimos en la Calle Luis Alberti durante unos años hasta que nos mudamos a la Paseo de los Locutores, Piantini, que es nuestro buque insignia. Actualmente tenemos otro salón en Arroyo Hondo en el Spring Center, y acabamos de inaugurar uno nuevo en el 2do. piso del edificio de La Cadena de la Sarasota.

**¿Qué es lo que más te gusta de esta relación comercial con La Cadena?**

A nivel personal conocía a la familia Ramos, pero estamos iniciándonos a nivel comercial. Es una empresa muy pujante, muy bien administrada y con

→ **Es muy importante cuidarse el cabello porque aunque es una fibra muy resistente todo tiene un límite. No hay que ir al salón sólo a recortarse, peinarse o darse un color, sino a ponerse un buen tratamiento. Para tener un pelo bonito es muy importante mimárselo al menos una vez al mes con un tratamiento profundo.**



personas serias, que creo que es la parte más importante. Cuando uno trata con personas serias las cosas funcionan.

**¿Cómo surge y qué te atrajo de este proyecto?**

Fue una conversación entre Juan Ramos y yo a través de una idea que él tenía; me gustó porque la zona es muy interesante y para nosotros es un punto muy estratégico donde ofreceremos el mismo concepto de HD.

**Un concepto que se ha mantenido a lo largo de todos estos años...**

Nosotros hemos tratado de conservar nuestra especialidad como peluqueros, aunque además de la peluquería –en todas sus especialidades– ofrecemos depilación, manicura, pedicura y todo lo relacionado a manos y pies (masajes, tratamientos, etc). Pero nuestra especialidad es la peluquería. Ahora hay una gama extraordinaria en cuanto a los servicios que ofrecen los salones modernos: antes el color se limitaba a taparse las canas o hacerse los rayitos llenando la cabeza de mechitas pequeñas... ese concepto ya no se usa, ahora se requieren colores que iluminen el rostro, tratando de evitar la uniformidad del color; teniendo en cuenta el color de la piel, los ojos y el tono de cabello natural se hacen diseños de color. Lo ideal es hacer un diseño de color y corte, que uno sea complemento del otro para obtener un buen resultado final.

**¿Sigues cortando o has dejado de ejercer como peluquero para convertirte en un hombre de negocios?**

Sí, ahora me dedico más a la dirección porque hemos crecido y ya somos un grupo bastante grande y no me daría tiempo a cortar y dirigir. Hago algún corte de vez en cuando pero muy pocos, porque no tengo el tiempo; pero corto por gusto a veces con alguna modelo, y cuando salgo de aquí sigo acudiendo a exposiciones, congresos o hago talleres para mantenerme actualizado porque la peluquería es muy cambiante. Y sobre todo porque así me mantiene con la mente abierta a todas las tendencias, lo que no quiere decir que todas las propuestas de moda sean valederas, porque aquí en RD tenemos unas condiciones de cabello o de clima y hay que manejarse dentro de la moda con lo que mejor funciona.

**¿Procuras rodearte de un equipo joven?**

Yo digo que el empuje de la juventud es importante, pero también la experiencia o la toma de decisiones con más moderación. Todo es bueno. Nuestro equipo está conformado de gente joven y no tanto. Lo más importante y el gran patrimonio de HD es su equipo humano, y la prueba está en que después del incendio de Plaza Naco nos quedamos prácticamente con las manos en los bolsillos y resurgimos otra vez porque teníamos un equipo humano de mucha calidad. Y ahora en el nuevo negocio que estamos instalando en La Cadena, una parte del equipo

que tiene más tiempo trabajando con HD (12 personas) son socios en este proyecto, un gran paso que estamos dando.

### ¿Cuál es el sello que destaca a HD?

Sin duda, el corte de cabello, tanto de mi hermano Miguel como yo. Hemos hecho de todo y siempre hemos sido muy vanguardistas. Pero a mí siempre me ha gustado cortar más que otra cosa y sobre todo cuando me dejan hacer cambios.

### ¿Esa es la rama del negocio que más te gusta?

Cuando yo estaba trabajando en el sillón me sentía más feliz que en la parte administrativa, pero es lo que me toca ahora.

### Has visto evolucionar a las mujeres a lo largo de tus años de profesión. ¿Qué diferencia a las primeras mujeres que empezaste a peinar con las de ahora?

Hay cambios muy significativos. Hace años gran parte de las señoras que entraban a los salones iban a pasar la mañana o la tarde; ahora la gran mayoría viene con el tiempo justo por las ocupaciones. Por eso es importante tener un servicio rápido y un equipo numeroso. Ahora las mujeres son también un poco más atrevidas, en sentido general, en cortes y colores; y, sobre todo, lo que más me gusta de la actualidad es que, dentro de la moda, tratamos de personalizar el corte y hacerlo único.

### Y los hombres, ¿cómo han cambiado?

#### ¿Estamos asistiendo a una revolución en los hábitos de cuidado personal?

Hace años los hombres iban a las barberías, luego entraron en los salones con timidez, pero ahora se cuidan el cabello, cubren sus canas y el cambio ha sido muy notorio.

### ¿Cuál crees que fue el momento clave para el despegue del salón?

El momento en que la peluquería a nivel mundial dio un gran cambio pasando de los cortes de navaja para desfilas el cabello y hacer aquellos batidos que se llevaban (para mi gusto una de las modas más feas de la peluquería) a cortes de alta precisión, donde se cortaba casi cabello por cabello; fue un cambio radical y ahí empezó nuestro gran éxito.

### Y de esos cortes precisos hemos pasado a...

La moda actualmente la definiría como de mucha



naturalidad y cómoda. A mí me gusta mucho el pelo corto, pero se lleva el cabello de todos los largos, liso, ondulado o rizado, y ahora tenemos planchas para hacer rizos y lograr variantes en los acabados; pero lo vital es un buen corte, un color bien diseñado y naturalidad; es decir, aprovechar las condiciones del cabello de cada persona para sacarle el máximo provecho.

### En tu carrera, ¿cuál es la cabeza que más te ha gustado peinar?

Siempre he disfrutado con cualquier persona que viene a cortarse y me dice 'hazme lo que tú quieras', porque entonces no tienes cortapisas para trabajar y te entregas de lleno. Lo más bonito que hay en peluquería es cuando se hace un cambio y logras un efecto distinto, agradable, y la persona se mira al espejo y ves su cara de satisfacción. Eso es lo máximo, es como el aplauso de los artistas en el teatro.

### Alguien conocido que haya pasado por tus manos...

Durante un tiempo –hace ya 8 años– corté a Julio Iglesias y en una ocasión le hice un corte bien corto que lució en uno de sus últimos conciertos. Una transformación de la que me sentí muy satisfecho.

### Adelántanos las tendencias para este verano.

Se va a llevar el pelo corto y mediano, aunque a quienes les guste la melena hay cortes en los que se dispara las puntas para darle movimiento y que no se vea el cabello lacio. Los colores cálidos (rubios y castaños dorados) se van a usar mucho este verano. ✂️

➔ **Lo más bonito que hay en peluquería es cuando se hace un cambio y logras un efecto distinto, agradable, y la persona se mira al espejo y ves su cara de satisfacción.**



### UN VERANO MUY VERSÁTIL

*Hermanos Dueñas propone cuatro formas cómodas y favorecedoras de lucir el cabello este verano.*

Las estilistas **Dalia** y **Ortis** sorprenden con 4 prácticos cortes para este verano. Precisos, disparados, cómodos, frescos e informalmente formales. Cuatro looks donde la clave está en la combinación de colores. "Hay que verlos como una sola unidad. Lo ideal es hacer el color pensando en el corte", dice Jorge Dueñas. Un estilo natural, ideal para los días y las noches estivales.





## Las propiedades de **LA ALCACHOFA**

Su aspecto es poco atractivo y sólo es comestible el 35% de cada una de estas hortalizas, pero la fea alcachofa reúne todas las virtudes imaginables. Se utiliza en la industria farmacéutica, cosmética y de licores. Su consumo es aconsejable para niños y mayores. Es óptima para los diabéticos. Buena para el hígado y el corazón, calma la tos, es altamente diurética, casi no tiene calorías y, por si fuera poco, da tanta energía que se la considera afrodisíaca.

MARÍA LUISA RUBIO [EFE REPORTAJES]

LA ALCACHOFA ENCIERRA entre sus hojas tal cantidad de buenas propiedades que actúa como alimento y, además, como gran protector de la salud. Es rica en fibra, antioxidantes, minerales y vitaminas B y C. Su consumo se recomienda para tratar dolencias tales como la leucemia, la diabetes, el colesterol alto, los problemas digestivos y renales, y para prevenir el cáncer. Sin embargo, no es aconsejable para las madres lactantes, ya que disminuye la cantidad de leche y altera su sabor.

### **LA DIETA DE LA ALCACHOFA**

La dieta de la alcachofa es hoy tan popular que se le conoce también como la dieta de los famosos. Thalía, Penélope Cruz, Cindy Crawford, Kate Moss y un largo etcétera de hombres y mujeres recurren a esta dieta, que consiste en consumir alcachofas como alimento principal durante una semana cada dos meses. Los resultados son espectaculares. Se puede perder tres kilos en una semana y al tiempo desintoxicar el organismo. Asimismo, estimula la



→ La dieta de la alcachofa es hoy tan popular que se la conoce también como la dieta de los famosos.

absorción de oxígeno a través de los poros de la piel, lo que la convierte en un tratamiento de belleza. Aporta muy pocas calorías y sí cantidades importantes de calcio, potasio, fósforo, hierro y magnesio.

Esta hortaliza es muy diurética, tiene un suave efecto laxante y acelera el metabolismo, por lo que las grasas se queman más deprisa.

Existen numerosas variantes de esta dieta, pero todas incluyen esta hortaliza como alimento principal, así como frutas, vegetales, lácteos desnatados, pan integral, y carnes y pescados bajos en grasas.

#### DE LA HUERTA A LA OLLA

Para evitar que la alcachofa pierda algunas de sus muchas cualidades, lo mejor es cocinarla cuanto antes y no tenerla demasiado tiempo en la nevera. Una vez cocinadas, si se van a consumir antes de 48 horas, es aconsejable ponerlas en el congelador.

Las alcachofas tienen un color que va del verde claro al morado y, según la variedad, pueden tener forma redonda o de cúpula. Para ver si están frescas nada mejor que apretarlas y comprobar si se oye un

leve crujido. Hay que seleccionar las más pesadas en relación a su tamaño, y las que presentan un aspecto compacto, brillante y bien formado.

Esta hortaliza se ennegrece con facilidad, ya que el contacto con el aire la oxida deprisa. Para evitarlo sumérgelas en agua fría con el jugo de medio limón antes de cocinarlas. Se pueden hacer al horno, rebosadas, a la plancha, cocidas o tomarlas crudas.

#### PROPIEDADES MEDICINALES

La fama de saludable que acompaña a la alcachofa se debe en especial a cinco sustancias características de esta hortaliza. Se trata de la cinarina, que le da su especial sabor amargo. Tiene un efecto diurético, estimula la secreción de bilis y ayuda a prevenir el desarrollo de tumores. Otras sustancias son el cinarósido, que tiene una acción antiinflamatoria, y los ácidos orgánicos, que potencian la acción de las dos sustancias anteriores. Entre los ácidos orgánicos se encuentra el clorogénico, que actúa como antioxidante. Finalmente, los fitoesteroles limitan la absorción de colesterol en el intestino. 🐝

→ La alcachofa aporta muy pocas calorías y sí cantidades importantes de calcio, potasio, fósforo, hierro y magnesio.



## GARNIER FRUCTIS

**Tu cabello necesita fuerza** para brillar, fuerza para crecer, fuerza para ser hermoso, fuerza para resistir el daño.

 <p><b>COLOR RESIST</b></p> <p>¡Color duradero y resistente lavada tras lavada! Prolonga visiblemente el color.</p>	 <p><b>LISO ABSOLUTO ALACIADO</b></p> <p>Alacia 2 veces más rápido. Protege el cabello del calor y de la humedad. Garantiza un cabello liso por más tiempo.</p>	 <p><b>ANTI CASPA</b></p> <p>Combate la caspa y previene su reaparición. Da fuerza y brillo al cabello.</p>
 <p><b>OIL REPAIR</b></p> <p>Repara los cabellos resecos, ásperos o sensibilizados, para un cabello 3 veces más brillante.</p>	 <p><b>NORMAL</b></p> <p>Fortifica y nutre la fibra capilar para un brillo intenso.</p>	 <p><b>STOP CAÍDA</b></p> <p>Máxima fuerza anti-caída. Fortifica desde la raíz, restaura el cabello y da brillo intenso.</p>

## DIETA DE LA ALCACHOFA

## DESAYUNO

- 2 tostadas con jamón cocido o queso fresco descremado
- Un café con leche descremada y edulcorante

## A MEDIA MAÑANA

- Un café o té
- 2 comprimidos de alcachofa

## MERIENDA

- 2 quesitos descremados
- Un jugo de tomate
- 2 comprimidos de alcachofa

## LUNES

## COMIDA

- 2 alcachofas cortadas finas y asadas al horno con cebolla
- Aceite sin límite, limón y pimienta
- Una hamburguesa o bistec a la plancha
- 8 almendras

## CENA

- Ensalada de tomate o vegetales cocidos
- Un huevo cocido o pechuga de pollo
- Una cucharada de aceite y vinagre de manzana sin límite
- Un yogurt natural descremado

## MARTES

## COMIDA

- Vegetales cocidos
- Pescado al horno
- Una cucharada de aceite de oliva
- Un yogurt natural descremado

## CENA

- Crema de alcachofa y cebolla (cocer y triturar)
- Pechuga de pollo o filete de ternera a la plancha
- Lechuga o vegetales cocidos
- Aceite sin límite
- 8 avellanas

## MIÉRCOLES

## COMIDA

- Carne asada con guarnición de vegetales
- Aceite sin límite
- 8 Almendras

## CENA

- Champiñones a la plancha con ajo y perejil o vegetales cocidas
- Pescado cocido o a la plancha
- Dos cucharadas de aceite
- Un yogurt natural descremado

## JUEVES

## COMIDA

- Vegetales cocidos y rehogados con jamón cocido
- Lomo de cerdo o bistec
- Aceite sin límite
- 8 avellanas

## CENA

- Gazpacho o una sopa de sobre baja en grasas
- Tortilla francesa rellena de alcachofa o de espárragos
- Una cucharada de aceite
- Un yogurt natural descremado

## VIERNES

## COMIDA

- Garbanzos guisados con ajo, cebolla, pimiento, tomate y champiñones
- Calamares u otro pescado a la plancha con ajo y perejil
- Una cucharada de aceite
- Una pieza de fruta (manzana, pera, kiwi o naranja)

## CENA

- Ensalada de lechuga, tomate y cebolla o vegetales cocidas
- Pollo a la plancha (quitar la piel antes de cocinarlo)
- Dos cucharadas de aceite y vinagre de manzana sin límite
- Yogurt natural descremado

## SÁBADO

## COMIDA

- Una ensalada de pasta con tomate crudo o en salsa
- Pescado cocido o a la plancha
- Dos cucharadas de aceite
- Una fruta (manzana, pera, kiwi o naranja)

## CENA

- Alcachofas hervidas (pueden ser envasadas)
- Un huevo cocido
- Una cucharada de aceite y vinagre de manzana sin límite
- Un yogurt descremado

## DOMINGO

## COMIDA

- Paella de arroz con tomate, judías, champiñones, sepia y gambas
- Una cucharada de aceite
- Piña natural

## CENA

- Mejillones al vapor con limón o pescado a la plancha
- Una cucharada de aceite
- Una tostada de pan con tomate y jamón cocido
- Yogurt natural descremado



PARA EVITAR QUE **LA ALCACHOFA** PIERDA ALGUNAS DE SUS MUCHAS CUALIDADES, LO MEJOR ES COCINARLA CUANTO ANTES Y NO TENERLA DEMASIADO TIEMPO EN LA NEVERA.

*Freixenet*  
UNPLANtheMOMENT



 | 30  
AÑOS  
Alvarez & Sánchez, C. por A.

# VEGETALES:

## cuanto más oscuros más saludables

Los vegetales constituyen uno de los grupos alimenticios más importantes de origen vegetal, aunque sus usos culinarios y la composición de sus nutrientes son muy variables. Algunos de ellos también contienen una serie de sustancias muy beneficiosas para la salud, y cuanto más oscuro es su aspecto mejor pueden resultar para el organismo.



FRANCISCO GALINDO [EFE REPORTAJES]

HAY QUE DISTINGUIR varios tipos de vegetales: los de hoja verde, en los que predomina el material foliar (espinaca, acelga, brócoli, col, lechuga); los que son propiamente raíces (zanahoria, rábano, puerro, espárrago); los bulbos (cebolla, ajo); los frutos (berenjena, pepino, calabaza); los tallos (apio, cardo); las flores (alcachofa, coliflor), y los hongos (champiñón, seta). También existen vegetales consideradas un tanto exóticas como las algas que resultan asimismo muy recomendables.

Los vegetales de hoja verde aportan muy poca energía, desde el punto de vista nutricional, por lo que son muy recomendadas en los regímenes de adelgazamiento y de mantenimiento de peso.

### AGUA. COMPONENTE PRINCIPAL

El principal componente de los vegetales en general

es el agua, que supone hasta un 80%, lo cual revela el gran poder de hidratación de este tipo de alimentos, que también contienen una importante cantidad de fibra, un elemento por otro lado no digerible pero que resulta muy beneficioso para el tránsito intestinal.

Los nutricionistas advierten de que los glúcidos asimilables de los vegetales, principalmente féculas, apenas alcanzan el 10% de la aportación energética que precisa el organismo, lo cual previene de los riesgos de una forma de alimentación reducida a este producto. Asimismo, la aportación de proteínas es muy baja y la de lípidos (conocidos incorrectamente como grasas) prácticamente inexistente.

Como compensación a estas carencias, los vegetales resultan más saludables cuanto más oscuras son. Esto se debe fundamentalmente a que son una



→ El brócoli está considerado como uno de los vegetales con más componentes anticancerígenos.



APORTAN ANTIOXIDANTES, COMO EL ÁCIDO FÓLICO Y LA LUTEÍNA, Y MINERALES, COMO EL **CALCIO Y EL HIERRO**, EN PROPORCIONES BASTANTE NOTABLES.

fuelle de primera categoría de algunas vitaminas liposolubles, sobre todo de carotenos. Además, aportan antioxidantes, como el ácido fólico y la luteína, y minerales, como el calcio y el hierro, en proporciones bastante notables.

#### PROPIEDADES ANTICANCERÍGENAS

Está demostrado que el consumo de vegetales, sobre todo los de hoja verde, previene de una serie de problemas que pueden degenerar en enfermedades graves, como la hipertensión, el colesterol, o la hinchazón de vientre y extremidades.

A determinados vegetales de hoja verde –que tanto cuesta ingerir a algunas personas, sobre todo a los niños–, como el brécol o brócoli, se les atribuyen propiedades anticancerígenas. Según ciertas investigaciones citadas por publicaciones especializadas, como DiscoveryDSalud, el brécol ayuda a destruir toxinas y carcinógenos del organismo, además de ayudar al sistema inmunitario y de destructor de la temible bacteria *Helicobacter pilori*, que anida en nuestras vísceras.

Otros estudios indican que la presencia en estos frutos de la tierra de una sustancia denominada quercetina ayuda a luchar contra la amenaza de formación de células cancerosas.

El selenio que contienen la cebolla, el puerro y el ajo podría ser el causante de la desaparición de gérmenes patógenos y células cancerígenas al acecho. Y algunos científicos atribuyen a la coliflor, la col y el rábano no solo propiedades anticancerígenas efectivas sino también elementos resistentes a los virus.

No debe olvidarse por otro lado que los vegetales son alimentos más difíciles de digerir –y en consecuencia de extraer de ellos los nutrientes– que los de origen animal. Para hacerlos más digeribles, lo habitual es recurrir a la cocción, que rompe su estructura y las ablanda. 🍴



• **FLOR DE SAL** •

GOURMET CATERING

EST. 2007



SERVICIO DE CATERING CORPORATIVO  
EN PRÁCTICAS LONCHERAS

Elige tu opción predilecta  
de nuestro variado menú

Ensalada capressa con berengena, rúcula y pesto  
Ensalada César y parmesano (pollo)+RD\$ 25  
Pollo Mexican salad tortilla, bacon y avocado  
Vegetales al grill con mozzarella gratinada  
Berengena bolognesa  
Quesadilla de pollo  
Burrito de churrasco, queso cheddar, refritos y pico de gallo  
Involtini de berengena, zucchini y mozzarella gratinada  
Wrap de vegetales al grill, provolone, prosciutto y pesto mayo  
Pasta salchicha italiana y ricotta  
Panini de jamón de pavo, cream cheese y pesto  
Panini pollo teriyaki con muenster y jamón  
Panini tomates secos, espárragos y manchego (vegetariano)  
Churrasco steak chop chop salad soy dressing  
Filete teriyaki con puré y vegetales salteados  
Filete de chillo ajillo con arroz frito  
Camarones ajillo con papas a la crema  
Pollo rollatini sobre gnocchi parmesano  
Pechuga de pollo teriyaki con puré de papas

Box Incluye: pan y mini mixed Salad/Fruta  
Transporte de 1 a 20 RD\$200  
+ de 20 Gratis

Puede ordenar visitando nuestra página web:

[WWW.FLORDESAL.COM.DO](http://WWW.FLORDESAL.COM.DO)

ó llamando al teléfono  
809-533-5777

# Sandía



## La fruta ideal para el verano

El poder hidratante de la sandía –el agua representa más del 90% de su peso total–, unido a su sabor dulce la convierten en una de las frutas más consumidas en verano. Ideal para luchar contra el calor, cuenta además con importantes propiedades nutritivas.



JEAN-ARSÈNE YAO [EFE REPORTAJES]

LA SANDÍA ES UNA DE LAS FRUTAS con más cantidad de agua, más del 90% de su peso total, y que su valor calórico es muy bajo, apenas 20 calorías por 100 gramos. Es rica en vitaminas A, B y C, sales minerales, siendo el potasio y el magnesio destacados.

Los expertos dicen que el color rosado de su pulpa se debe a la presencia del pigmento licopeno, una sustancia con capacidad antioxidante. Recomendable en problemas renales o de las vías urinarias, esta fruta originaria de África, posee propiedades depurativas, ayuda a mantener la presión arterial, y su contenido en fibra ayuda a limpiar los intestinos.

Por si esto fuera poco, científicos de la Universidad A&M de Texas (EEUU) afirman que la citrulina (sustancia capaz de relajar los vasos capilares) y la arginina (sustancia que facilita el sistema circulatorio) contenidas en la sandía dilatan las vasos sanguíneos y producen efectos similares al Viagra, fármaco recetado para prevenir la disfunción eréctil.

### MADURA Y FRESCA

No sabemos si con el descubrimiento de los investigadores estadounidenses habrá una demanda masiva que provoque una subida de los precios de la sandía. Tampoco sabemos si el efecto Viagra se notará más o menos según la variedad: alargadas, redondas, cuadradas, jaspeadas, lisas, de pulpa roja, anaranjada o amarilla, con o sin semilla.

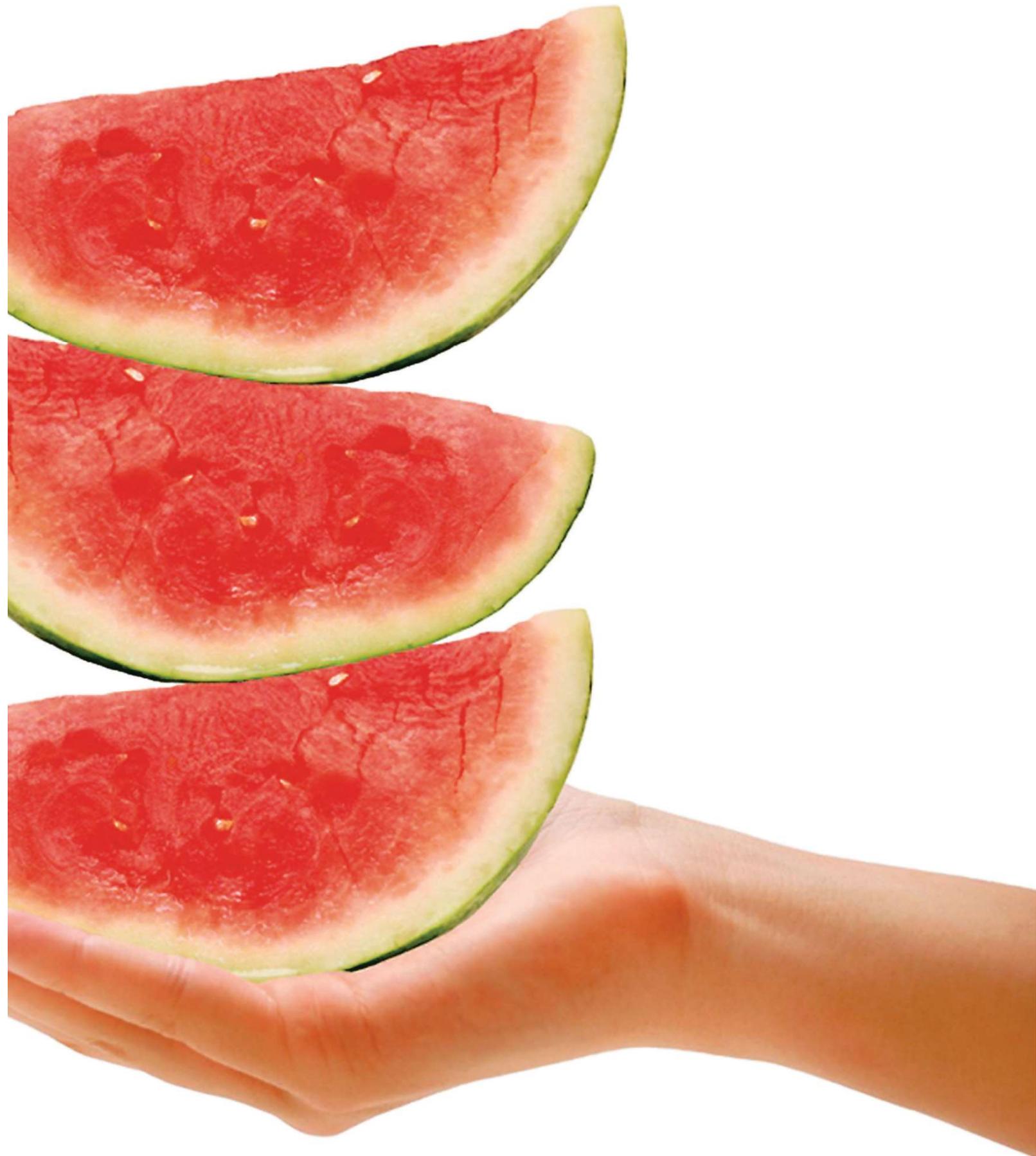
Lo único cierto es que hemos de saber elegir y conservar la sandía que vayamos a consumir. Es importante saber que la sandía madura presenta un aspecto amarillo pálido o crema en la parte inferior de la cáscara, una pulpa de textura acuosa y muy jugosa.

Para saber si una sandía está en su punto, se aconseja golpear la cáscara con los dedos. Si suena a hueco es que está llena de agua, madura y lista para su consumo. Las sandías pueden alcanzar los 10 kilos, aunque en el momento de la compra, nos decantaremos por aquellas piezas que tengan bastante peso en relación a su tamaño.

Gracias a su gruesa corteza, una sandía entera se conservará durante un par de semanas si se mantiene a unos 15 grados centígrados, y hasta tres semanas

→ Lo único cierto es que hemos de saber elegir y conservar la sandía que vayamos a consumir.







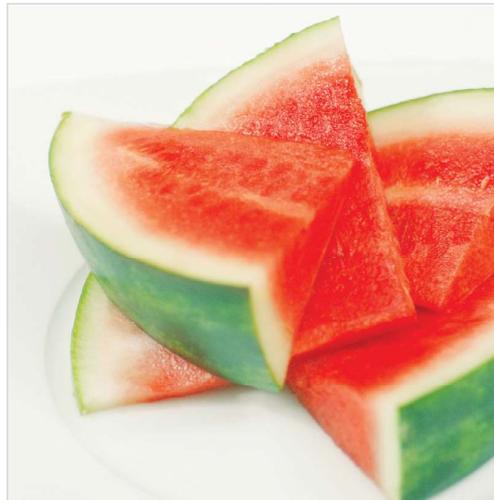
a 7-10 grados centígrados. Una vez abierta, se recomienda guardarla en el frigorífico, bien envuelta para que no pierda agua.

#### EN LA MESA

La sandía se toma principalmente en fresco durante los meses de verano, temporada en la que alcanza su madurez. Al ser propia de una estación con altas temperaturas, la mayoría de sus preparaciones culinarias son las típicas de estas fechas, por lo que la encontraremos en sorbetes, jugos o helados acompañados de naranja o leche, además de en ensaladas o sopas frías.

En este momento, la sandía está siendo un poco más utilizada en la alta gastronomía, principalmente en cartas de verano. Los amantes de cocina peruana podrán degustar un exquisito ceviche –plato de pescado o marisco crudo, sazonado con limón, sal y ají– de cazón y salmón con rodajitas de sandía.

Como pequeña recomendación, les sugerimos un gazpacho de sandía, un aperitivo perfecto para el verano, que se podrá servir bien frío. Para ello, serán necesarios media sandía, medio kilo de tomates cortados en trozos, 1 pimiento verde y 1 diente de



→ Gracias a su gruesa corteza, una sandía entera se conservará durante un par de semanas si se mantiene a unos 15° C, y hasta tres semanas de 7-10° C. Una vez abierta, se recomienda guardarla en la nevera, bien envuelta para que no pierda agua.

ajo. Trituramos el conjunto con una batidora, y le añadiremos sal, pimienta, albahaca, 4 cucharaditas de aceite, 1 cucharadita de vinagre y agua fría para aligerarlo hasta el punto que queramos.

Fruta que destaca por su frescor y sabroso gusto, la sandía es sin duda la reina del verano. 🍉



LA MAYORÍA DE SUS PREPARACIONES CULINARIAS SON LAS TÍPICAS DE ESTAS FECHAS, POR LO QUE LA ENCONTRAREMOS EN **SORBETES, JUGOS O HELADOS** ACOMPAÑADOS DE NARANJA O LECHE, ADEMÁS DE EN ENSALADAS O SOPAS FRÍAS.



A TRAVÉS DE LOS AÑOS, TUS RECETAS PASAN DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN SIN PERDER SU ESENCIA.

**COMPARTE TUS RECETAS.  
AYÚDANOS A CREAR EL  
PRIMER LIBRO HISTÓRICO  
DE RECETAS DE FAMILIAS  
DOMINICANAS Y GANA HASTA  
UN MILLÓN DE PESOS.**

PARA PARTICIPAR, COMPRA 2 LECHE EVAPORADAS **Rica** DE 330 ML Ó 4 LECHE EVAPORADAS **Rica** DE 250 ML, LLENA EL FORMULARIO CON TUS DATOS Y TU RECETA, Y DEPOSITALO EN LA URNA; O RECIBE UN CÓDIGO DE ACCESO Y PARTICIPA EN LÍNEA INGRESANDO A: [WWW.HERENCIAGASTRONOMICA.COM](http://WWW.HERENCIAGASTRONOMICA.COM)

HERENCIA GASTRONÓMICA  
*Dominicana*





### APRENDE A COMER ALGAS

Por que son tanto o más nutritivas que muchas de las verduras terrestres, las algas deberían consumirse tan a menudo como fuera posible. Son ricas en oligoelementos, vitaminas y proteínas de gran calidad, y poseen un extraordinario poder adelgazante y anticelulítico. También mejoran la vista, son beneficiosas para la hipertensión, depuran el intestino, calman la tos, facilitan la digestión, regulan el tránsito intestinal y disminuyen el colesterol. ■



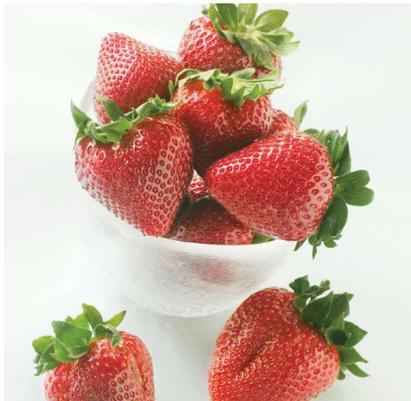
### MAÍZ ANTES DE SOLEARNOS

Es uno de los pocos cereales que no contiene gluten, y uno de los más pobres en proteínas. Contiene un poco de vitamina A, B y C. Tiene cualidades terapéuticas contra las tensiones y el nerviosismo. Pero es un cereal rico en carotenos, por tanto es ideal para las épocas previas a las exposiciones solares. En forma de copos tostados muy azucarados es el ingrediente básico de los famosos "cornflakes" que se toman en el desayuno. ■



### PLANTAS PARA UN VIENTRE PLANO

Hacer abdominales no es la única solución para conseguir un vientre plano. También hay que facilitar la digestión tomando alimentos no irritantes, beber tisanas anti-flatulencias, reafirmar los músculos con ejercicio y masajes, aprender a relajarse y evitar el estreñimiento. La clave: María Luisa contra el estrés; abedul contra la retención de líquidos; anís verde y anís estrella contra la hinchazón; e hinojo, comino y orégano contra las flatulencias. ■



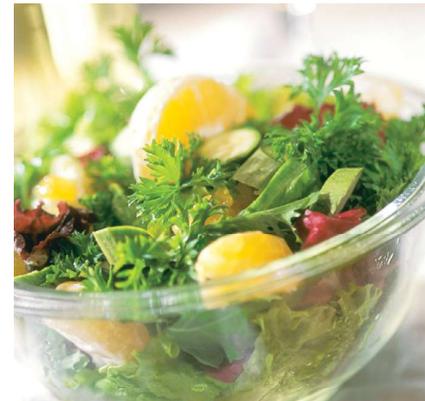
### RICAS Y SANAS FRESAS

La fresa es una de las frutas con más vitaminas antioxidantes, un remedio tradicional contra los dolores reumáticos y una ayuda valiosa en la lucha contra la celulitis, entre otras cosas: contienen más vitamina C que las naranjas; son ricas en vitamina E y betacarotenos; y tienen pectina, una fibra soluble que ayuda a combatir el estreñimiento y a reducir los niveles de colesterol. ■



### CUÁNDO COMER LA FRUTA

¿Es verdad que la fruta engorda después de las comidas? ¿Cuándo es el mejor momento para tomarla? Los nutricionistas aseguran que la fruta en sí no engorda y una manzana, por ejemplo, tiene siempre las mismas calorías. Si es cierto que haciendo una dieta se aconseja que la tomen antes, pero porque sacian bastante, con lo cual reducen de manera considerable la ansiedad ante la comida. ■



### ¡A QUEMAR CALORÍAS!

Si tu metabolismo es perezoso, con estos trucos puedes estimularlo. 1. Sí a la pausa del café. La cafeína es un potente excitante que también estimula el organismo. 2. Dos tentempiés al día. El simple hecho de digerir induce al gasto calórico y quema calorías. 3. Alimentos crudos. Si el alimento es crudo, hay que invertir más tiempo en digerirlo, lo que hace que se consuman más calorías. ■

Ponte en **Salsa...** pero de **Ajo!**

**Llegó la nueva**  
y única salsa de ajo  
del país que revolucionará  
el arte de cocinar.



*Al servicio de su gusto!*



**Ideal para:** Aderezar sus ensaladas

Sazonar todo tipo de vegetales y guisos

Acompañar sus carnes y darle un sabor

especial a las aves y pescado

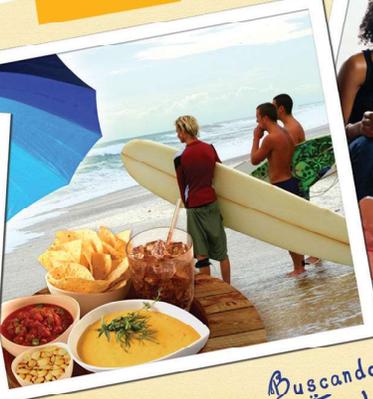
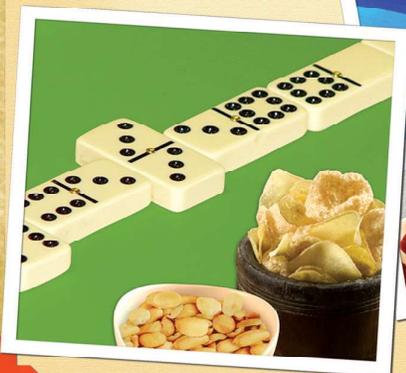


Este verano ¡No te compliques!  
Donde vayas Tienes

**TODO**  
**LISTO**



Campamento  
2009



Buscando Oías  
En la playita

¡Gané con doble 6!



Suntadera  
de Traje  
en Casa

# DIETA GLICÉMICA, CÓMO QUEMAR GRASAS COMIENDO

Saber combinar los alimentos es la receta ideal para perder aquellos kilos que nos sobran sin necesidad de pasar hambre, incluso estando completamente saciados. La dieta glicémica le ayudará a conocer con qué alimentos estimula la quema de grasas.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

PARECE QUE LAS DIETAS están reñidas con mantener el estómago lleno. Sin embargo, le sorprenderá gratamente la cantidad de comida que puede ingerir si tiene en cuenta que algunos alimentos ayudan a consumir la grasa que aportan. En resumen: puede adelgazar mientras come.

El Dr. David Jainkins, profesor de Ciencias Nutricionales en la Universidad de Toronto, fue quien desarrolló la teoría del índice glicémico de los alimentos. Investigadores posteriores la fueron definiendo y ajustando mejor hasta llegar a ser hoy lo que es.

Los alimentos que permiten adelgazar al comerlos son los que al digerirlos o transformarlos en sustancias corporales, el organismo necesita una energía que saca de quemar los depósitos de grasas, como las proteínas y las fibras vegetales, y lo bueno, además,

es que con su ingesta se reciben sustancias vitales.

La periodista especializada en Ciencias de la Alimentación Marion Grillparzer explica en su libro 'Dieta glicémica' que el índice glicémico es el que nos indica en qué medida un alimento estimula al páncreas para que libere insulina. La insulina es la hormona que transporta la grasa hasta las células y las almacena en ellas.

Los carbohidratos estimulan la producción de insulina en el organismo, que, según la periodista, a su vez provoca hambre, y cuanto más engordamos, más insulina libera el cuerpo.

## ÍNDICE GLICÉMICO

El índice glicémico nos indica en qué medida un alimento estimula el páncreas para que libere insulina. Esta hormona transporta la grasa hasta las células y



→ Combine los alimentos inteligentemente para evitar grasas que engordan y colesterol. El arroz con judías es todo un acierto.

→ El índice glicémico nos indica en qué medida un alimento estimula el páncreas para que libere insulina. Esta hormona transporta la grasa hasta las células y las almacena en ellas.



las almacena en ellas. Cuando la insulina fluye por la sangre, las enzimas destructoras de grasa no pueden realizar su trabajo. Y se da la circunstancia de que el aumento de la insulina en sangre produce más ganas de comer. Para mantener a raya el sobrepeso evite los alimentos ricos en azúcar y almidón y sus células grasas mermarán cada vez más en su organismo. Y tome alimentos que estimulen poco a la insulina.

El profesor Fritz Hoppichler, director del Departamento de Medicina Interna del Hospital de Barmherzige Brüder de Salzburgo señala que la glucosa es vital para el organismo, al que hay que evitar los azúcares rápidos que son los que proporcionan la harina, patatas, cerveza, bebidas azucaradas y dulces, que pasan rápidamente a la sangre. Por el contrario, el azúcar que proporcionan la fruta, las verduras y los productos integrales es lento y con un índice glicémico bajo, estimulan poca insulina y no engordan.

#### ATENCIÓN CON LAS GRASAS

Manténgase atento a las grasas, no todas engordan. Los aceites de oliva, linaza, los frutos secos y el pescado incrementan el consumo de energía, y las calorías son eliminadas en forma de calor corporal. Impiden la producción de nuevas grasas y normalizan la producción de leptina, la hormona de la saciedad, además de reducir la insulina que engorda.

El pescado rico en omega 3 sacia gracias a la leptina. No olvide que los esquimales comen un 40% de grasas; sin embargo, el aumento de peso no es su problema. Las personas con sobrepeso tienen un índice alto de leptina y las delgadas bajo.

Abandone los frutos secos salados o tostados. Las avellanas son especialmente sanas y las semillas de sésamo, las pipas de girasol, las de linaza o calabaza son excelentes quemadores de la grasa sobrante en las células. Si le gusta el queso, durante esta dieta elija el camembert, el edamer, el romadur o el blanco sin sal. No olvide el feta, el de cabra y la mozzarella. También puede comer productos lácteos con un contenido total de grasas, pero no compre productos con un alto contenido en nata. Evite los embutidos de cerdo o cordero, pero disfrute de los de ave.

La dieta glicémica no demoniza a los hidratos de carbono, ya que el cerebro no puede prescindir de ellos. De hecho, los hidratos de carbono naturales como el pan integral, la verdura y la fruta sacian el hambre y sus sustancias vitales estimulan la quema de grasas.

Dependiendo de la cantidad de hidratos de carbono que consuma y con qué los combine, las grasas se acumularán en las caderas o pasarán a las centrales energéticas de los músculos.

Recuerde que en su organismo tampoco pueden faltar las proteínas para fortalecer los músculos. Sacian y son auténticos quemagrasas.

Combine los alimentos inteligentemente para evitar grasas que engordan y colesterol. El arroz con judías es todo un acierto así como con guisantes, garbanzos o lentejas. Cereales con huevo, leche o productos lácteos también aumentan las proteínas y las patatas con huevo, leche o lácteos también constituyen una magnífica mezcla.

#### LO QUE NO ENGORDA

El manual de Marion Grillparzer recomienda algunas combinaciones que no engordan: asado de cordero con arroz integral; pechuga de pavo con patatas, pasta con salsa de tomate; pasta con verduras; arroz natural con gambas, pan con tomate, mozzarella con tomate, melón con jamón, yogurt con frutas o muesli con frutas.

Los 'días quemagrasas' no renuncie a las zanahorias hervidas y a la remolacha. Sustituya el maíz por judías. No tome entre comidas piña, kiwi, mango o papaya. Pero no dude en comerse una manzana, pera, o cereza.

Grillparzer, además, aconseja poner en práctica este sistema de alimentación, combinándolo con un poco de ejercicio, si realiza 30 minutos diarios, necesita al menos un 30% menos de insulina, lo que le hará adelgazar más rápidamente y siempre recomienda que ante todo sea su médico quien vigile su dieta.

Y tenga en cuenta que, según la experta, la combinación de proteínas y carbohidratos provoca alegría, mezcle frutas y productos lácteos, el índice glicémico disminuye y su buen humor aumentará. 🐝



MANTÉNGASE ATENTO A LAS GRASAS, NO TODAS ENGORDAN. **LOS ACEITES DE OLIVA, LINAZA, LOS FRUTOS SECOS Y EL PESCADO** INCREMENTAN EL CONSUMO DE ENERGÍA Y LAS CALORÍAS SON ELIMINADAS EN FORMA DE CALOR CORPORAL.



### CONTRA LAS ALERGIAS PRIMAVERALES

Con la llegada de la primavera los alérgicos manifiestan todos sus síntomas, pero conocer las virtudes del Pino Marítimo puede ayudarles a aliviar las molestias gracias a su acción antihistamínica. Se usa para catarros bronquiales o trastornos respiratorios como rinitis, sinusitis, faringitis, gripe, resfriados, laringitis, traqueitis, bronquitis o asma. ■



### CUANDO MOLESTAN LOS MOSQUITOS

La caléndula es cicatrizante, antiinflamatoria y antiséptica, es decir, el mejor remedio contra las picaduras de insectos. Y es precisamente la combinación de todas sus propiedades lo que la hace eficaz en las afecciones de la piel. Puedes utilizarla en forma de crema tantas veces como sea necesario, aunque normalmente basta con dos o tres veces al día. ■



### ¿SENOS SENSIBLES?

Varios estudios confirman que el aceite de prímula y los suplementos ricos en vitamina E, como el germen de trigo, alivian el dolor de pecho asociado al síndrome premenstrual. Si el dolor es soportable, pero constante, a veces basta una taza de leche caliente para aliviarlo: el calor favorece la circulación sanguínea y atenúa la tensión de la zona pélvica. ■



### CONTRA LA INSOLACIÓN

Ante los primeros síntomas de postración solar una de las medidas importantes es la rápida rehidratación. El té de ginseng con limón endulzado con un poco de azúcar es una opción completa ya que el agua sola puede no ser suficiente si ha habido una intensa sudación con pérdida de sales minerales. Esta bebida aporta agua al organismo; gracias al limón, repone sales minerales y vitamina C; y, finalmente, el ginseng ayuda a superar el estrés y la fatiga psicofísica solar. ■



### LA ALTERNATIVA NATURAL AL REÚMA

El harpago o garra del diablo es, hasta hoy, la planta analgésica y antiinflamatoria más eficaz que se conoce. Tanto es así que su potente acción es equiparable a la de algunos antiinflamatorios sintéticos con una gran ventaja añadida: el harpago carece de efectos secundarios. Su secreto reside en sus principios activos capaces de inhibir la síntesis de prostaglandinas y leucotrienos, la sustancia fabricada por nuestro organismo durante el proceso inflamatorio. ■



### GUARANÁ CONTRA EL JET LAG

Para resincronizar nuestro reloj biológico y superar el desfase horario con la máxima rapidez se puede utilizar la guaraná, uno de los más antiguos remedios tónicos empleados por los pueblos indígenas del Amazonas. Su efecto tónico y normalizador, que permite soportar mejor el estrés psicofísico que comportan los largos viajes en los que se traspasan rápidamente diferentes husos horarios, se debe a su capacidad para regular la secreción de adrenalina. ■

Llegó el mes de



mayo

*¡Felicidades mamá!  
¡déjanos hacer tu mes delicioso!*



son los deseos de



100% segura !

Clínicamente Comprobado

Lady  
Speed  
Stick®

PROFESSIONAL  
PROTECTION

¡nuevo!



Prueba el nuevo Lady Speed Stick  
PROFESSIONAL PROTECTION.

El desodorante que te brinda la protección extrema  
que has estado buscando. Su tecnología triple acción  
te ofrece 3 veces protección contra el sudor.



Desodorante regular

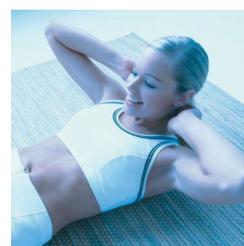
Lady  
Speed  
Stick®  
PROFESSIONAL  
PROTECTION

SALUD ES BELLEZA

[www.ladyspeedstick.com](http://www.ladyspeedstick.com)



➔ Antes de poder lucir unos abdominales perfectos tenemos que empezar por suprimir la capa de grasa que los recubren y dan a nuestra panza una curva más o menos pronunciada.



# ABDOMINALES envidiables

Reducir estómago y lucir unos abdominales que causen admiración y envidia es una aspiración común a hombres y mujeres. Lograr esos abdominales envidiables es cuestión de ejercicio, alimentación sana y, sobre todo, tesón.

MARÍA LUISA RUBIO [EFE REPORTAJES]

EL EJERCICIO ES LA BASE principal para lograr un vientre plano, pero hay que combinarlo siempre con una dieta equilibrada de la que conviene eliminar las bebidas gaseosas, que contribuyen a fijar las grasas abdominales y expanden, además, el estómago.

## DOLOROSOS ABDOMINALES

Los ejercicios para el abdomen se llaman, precisamente, abdominales, y se cuentan entre los más dolorosos de toda la tabla de ejercicios, al menos para

los novatos. Todos los ejercicios hay que iniciarlos en dosis pequeñas, y esto es exactamente así en el caso de los abdominales por dos razones. La primera es que una larga sesión de este tipo de ejercicios puede provocar tales agujetas que quiten las ganas de continuarlos. La segunda razón, y mucho más importante, es que los abdominales mal hechos pueden producir lesiones, en especial en las cervicales, si no sostenemos la cabeza con fuerza y delicadeza al mismo tiempo.

➔ Unos abdominales envidiables no se logran de forma rápida, pero sí son perfectamente alcanzables con un poco de tesón y de constancia.



→ Cuando realices ejercicios abdominales asegúrate de mantener la espina dorsal recta y bien pegada al suelo, y las piernas flexionadas.

La espalda es uno de los lugares más frágiles de nuestro cuerpo. Cuando realices ejercicios abdominales asegúrate de mantener la espina dorsal recta y bien pegada al suelo, y las piernas flexionadas.

Practica ejercicio, sobre todo al principio, día por medio, para que los músculos tengan tiempo de recuperarse y evitar así lesiones. Incrementa poco a poco la duración y dificultad. Para que sus efectos sean más rápidos y duraderos, y para evitar posibles lesiones, lo mejor es practicar los ejercicios con asesoramiento y evitando siempre sobrepasar el límite que el propio cuerpo establece.

### ABDOMINALES SIN GRASA

Antes de poder lucir unos abdominales perfectos tenemos que empezar por suprimir la capa de grasa que los recubren y dan a nuestra panza una curva más o menos pronunciada. Ejercicio y dieta son inseparables si queremos presumir de abdominales, porque se puede desarrollar una buena musculatura abdominal pero no lucirá nada si la mantenemos oculta bajo una gruesa capa de grasa.

La dieta saludable se basa en cinco principios: cinco comidas al día con porciones pequeñas, y atención a la pirámide de los cinco escalones. En la base de esta pirámide se sitúan los alimentos que debemos consumir a diario y que nos aportan los hidratos de carbono necesarios para mantener nuestra energía. Los cereales, en especial los integrales, forman el primer escalón. Frutas, verduras y hortalizas forman el segundo escalón. Las proteínas están en el tercer nivel. Nuestra principal fuente de proteínas es la carne, el pescado y los productos lácteos.

También necesarios, pero en menos cantidad, son los productos del cuarto escalón, los aceites vegetales y las grasas de origen animal. Por último, están los azúcares, de los que es mejor prescindir.

Complementa los ejercicios abdominales con algún deporte. La natación es excelente para todo, y también para lograr un vientre plano, pero cualquier actividad deportiva, practicada de forma regular, es siempre muy buena. Te puedes ayudar de cremas adelgazantes específicas para el abdomen como complemento al ejercicio y la dieta. 🍌

¡EXPERIMENTA RESULTADOS DE SALÓN TODOS LOS DÍAS!

## TRESEMME

PROFESIONAL Y ACCESIBLE

Consigue un cabello liso y sedoso todos los días!

Prueba los nuevos productos "SMOOTH & SILKY" de TRESEMME.

- Su fórmula ultra ligerate brindará un cabello liso y sedoso libre de frizz.
- Enriquecidos con Vitamina H y Proteína de Seda disminuye el frizz y/o estática de tu cabello.
- Deja el cabello manejable, suave y liso como de Salón.

TRESEMME  
www.tresemme.com

# ¡A MERENDAR!

La merienda es una de las comidas fundamentales para el niño, pero en ningún caso debe sustituir al almuerzo, ya sea en el colegio o en el hogar, ni a la cena. También debe ser proporcional a la intensidad de las actividades extraescolares de la tarde y hay que evitar que esté integrada total o parcialmente por alimentos de origen industrial.



**FRANCISCO GALINDO [EFE REPORTAJES]**

UNA DIETA EQUILIBRADA en la infancia debe distribuirse a lo largo del día en, al menos, cuatro comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Sin embargo, el ritmo de vida al que se ven sometidos los niños actualmente es cada vez más acelerado debido a las largas jornadas en el colegio, las clases de apoyo, los deportes y las actividades extraescolares.

Todo ello ha cambiado el estilo de vida y la forma de alimentar a los más pequeños y, de este modo, la comida en familia, sobre todo en el medio urbano, prácticamente ha desaparecido o se limita a los fines de semana. Además, los platos tradicionales se han sustituido por alimentos más prácticos y sencillos, a base de carbohidratos más simples, proteínas animales y exceso de grasas.

## APORTE CALÓRICO

Según el doctor Alfonso Delgado, secretario de la Asociación Española de Pediatría (AEP), el aporte calórico del infante "debe estar dividido de la siguiente forma: el 25% en el desayuno, el 30% en la comida del mediodía, entre el 15 y el 20% en la merienda y entre el 25 y el 30 en la cena".

"Aunque el desayuno es una de las comidas más importantes del día, la mayoría de los niños acuden al colegio tras desayunar de forma incorrecta o incluso en ayunas", añade el experto.

Los pediatras coinciden en que el comedor escolar no debe ser un restaurante dedicado a repartir comida, sino un instrumento de educación sanitaria, pues a través de él se pueden modificar los hábitos alimentarios de la población.

Pero centrándonos en la merienda, y aún reconociendo que las posibilidades de variedad son limitadas, los padres deberían hacer un esfuerzo para que el niño sienta interés por esta tercera comida del día, aparte de la importancia de los aportes nutricionales que conlleva.

Los pediatras recomiendan a los padres que preparen a los hijos una merienda equilibrada y proporcional a las actividades extraescolares. También abogan por transigir lo justo con los azúcares perniciosos, contenidos en jugos y pastelillos que piden los muchachos.

## DEMASIADOS AZÚCARES

Con frecuencia muchos niños se muestran disconformes con el menú del colegio del mediodía. Al no haber comido lo suficiente en el almuerzo, los pequeños devoran cuanto se les pone a su alcance al término de las clases, lo cual provoca un desorden en su dieta que repercutirá en el rechazo a la cena.

Una merienda ideal sería la integrada por una pieza de fruta, un pequeño bocadillo y un jugo, a ser posible



→ Una merienda ideal sería la integrada por una pieza de fruta, un pequeño bocadillo y un jugo, a ser posible natural, o un vaso de leche

natural, o un vaso de leche, pero todos sabemos que las obligaciones de los padres impiden en muchos casos ofrecer estos manjares y la tentación a recurrir a los productos preparados es grande. Esta circunstancia también limita las posibilidades de variedad del bocadillo, que no debe limitarse siempre a embutidos, queso untado o crema de cacao. Sin embargo, las meriendas industriales –bollos, patés, batidos, galletas, lácteos o sándwiches–, están siendo criticados por asociaciones cívicas preocupadas por la salud de los niños.

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) de España advierte de que este tipo de meriendas industriales deben ser consumidas de forma oca-

sional y, en caso de tomarlas a diario o casi a diario, es aconsejable acompañarlas de leche, pan, embutidos magros o una pieza de fruta.

La asociación opina, además, que uno de los motivos del éxito de estos productos entre los jóvenes son los ganchos publicitarios, pero ha detectado que algunos de los regalos ofrecidos (dos de cada 3 cereales incluyen algún regalo) no son aptos para los niños por contener piezas que pueden provocar lesiones en los más pequeños.

Mientras tanto, la Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios (CEACCU) ha denunciado también a las autoridades sanitarias del riesgo de las promociones infantiles en productos alimenticios altamente calóricos, contrarias a la prevención de la obesidad en los niños. En consecuencia, la CEACCU ha solicitado un mayor control de la publicidad de alimentos dirigidos a los menores, cuyos principales “ganchos” son juguetes coleccionables, consolas de videojuegos, protagonistas de cine o entradas gratuitas a parques de atracciones. 🗑️

## LOS PEDIATRAS RECOMIENDAN UNA MERIENDA EQUILIBRADA Y PROPORCIONAL A LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.



**Prin**  
¡Con tus hijos desde el primer día!  
[www.prin.com](http://www.prin.com) • [info@prin.com](mailto:info@prin.com)

<b>Duarte</b> 809.686.3366	•	<b>Mella</b> 809.221.7608	•	<b>Piantini</b> 809.412.2228	•	<b>Zona Oriental</b> 809.273.3322	•	<b>Santiago</b> 809.226.1686
-------------------------------	---	------------------------------	---	---------------------------------	---	--------------------------------------	---	---------------------------------



## TRUCOS PARA PADRES EN PRÁCTICA

Siempre se dice entre sonrisas que los bebés llegan a casa sin un manual de instrucciones. Aunque se sabe que la vida cambia, hasta que no se le arrulla, se le da el primer biberón y se le cambia el primer pañal, nadie sabe lo que se le viene encima. Unos sencillos consejos nunca vienen mal.

**INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]**

LOS PADRES Y MADRES PRIMERIZOS ansían la llegada de un bebé y, cuando al fin está en casa, la situación en ocasiones les desborda. La vida cambia y no se puede seguir manteniendo el mismo ritmo de actividad que antes era habitual, pero tampoco se debe intentar.

El periodista y escritor Pere Romanillos realiza recomendaciones muy sensatas en el libro 'Un peque

en casa'. Precisamente, una de sus primeras referencias tiene que ver con el hecho de tomarse la maternidad con calma. "Si la madre se cuida, descansa y se alimenta de forma sana y equilibrada estará bien, y él estará bien".

Es normal cierto decaimiento y darse cuenta de que existen algunas limitaciones, no hay que tener temor a reconocer cansancio.

➔ **Utilice frases sencillas y cortas, hágale preguntas, evidentemente sin esperar respuesta. Pruebe a cantarle, le estimulará. Parecería poco sensato, pero pruebe a repetir los sonidos que hace cuando balbucea.**

### CONEXIÓN CON EL BEBÉ

Es importante establecer una conexión con el bebé desde el primer momento, que no sólo se limite al contacto personal sino a los sonidos: hable con él.

El niño se comunica con sus padres desde el primer día, su llanto es la manera de decirnos cosas, asegura Romanillos, quien recomienda que intente comentar cada cosa que haga con él: hable de lo que ve durante el paseo, siga contándole los procesos del baño, de esta manera el bebé se irá acostumbrando a su voz e iniciándose en la comprensión del lenguaje.

Utilice frases sencillas y cortas, hágale preguntas, evidentemente sin esperar respuesta. Aunque no sea Plácido Domingo ni Luis Miguel pruebe a cantarle, le estimulará. Puede que quizá le parezca poco sensato, pero pruebe a repetir los sonidos que hace cuando balbucea.

### ERRORES TÓPICOS

Existen errores en los que todos caemos como abrigarle demasiado. Según Pere Romanillos, es la obsesión de muchos padres. Una situación que genera incomodidad para el pequeño.



**EVITE QUE SU BEBÉ FRUNZA EL CEÑO, ESPECIALMENTE DURANTE LA NOCHE. EL RUIDO DEL AGUA PUEDE TRANQUILIZAR AL BEBÉ Y LA MÚSICA EJERCE UN EFECTO SEDANTE.**



Mantener la casa en estricto silencio es otra de las dinámicas que se adquieren en cuanto el bebé llega a casa, sin tener en cuenta que los ciclos del pequeño comienzan a adaptarse al día a día del hogar. Conviene que el niño relacione la noche con las horas de silencio y descanso y que se habitúe a los ruidos cotidianos.

No combine obsesionarse con la higiene de todo lo que rodea al bebé, biberones, tetinas, chupetes... Es necesario mantener una correcta higiene, pero sin necesidad de tener unas prácticas obsesivas que le impidan desplazarse con el niño.

### NO SE ABANDONE

La depresión posparto es algo común en todas las mujeres, de ahí que deba procurar sentirse bien consigo misma.

El bebé le robará horas de sueño, debe procurar descansar en esos momentos en lugar de ponerse a hacer otras actividades domésticas como lavar o limpiar la casa. Si no consigue dormir, levántese, se pondrá más nerviosa si permanece tumbada, lea o escriba. Encender la televisión podría desvelarle más.

Haga un poco de ejercicio para tonificar sus músculos y recuperar su silueta. Procure mantener una dieta baja en grasas y evite cenas copiosas.

### BEBÉS LLORONES

Evite que su bebé frunza el ceño, especialmente durante la noche. El ruido del agua puede tranquilizar al bebé. La música ejerce un efecto sedante, pruebe con distintas hasta que el niño asocie una de ellas a la relajación, en ningún caso intente igualar el volumen al del llanto.

El bebé va creciendo y, si utiliza pijamas y peleeles que le cubran el pie, como un calcetín, a lo mejor no se ha dado cuenta de que se le quedó pequeño y simplemente llora porque le oprime.

Un niño en casa es toda una experiencia, una aventura que hay que recorrer paso a paso. Tómese tiempo para avanzar en las siguientes etapas. 🛠️



➔ **Es importante establecer una conexión con el bebé desde el primer momento, que no sólo se limite al contacto personal sino a los sonidos: hable con él.**



**ANTIBIÓTICO NATURAL**

El ajo, por su fuerte sabor, es difícil de introducir en la dieta infantil. Estas ideas te harán bien: añade un diente de ajo a las sopas y hervidos de verduras, y pon 2 dientes de ajo machacados dentro de la aceitera y aliña con él las verduras, purés y ensaladas de los niños. En caso de picaduras resulta muy eficaz poner una rodaja de ajo crudo sobre la zona. ■



**¿TIENE CONJUNTIVITIS?**

Caracterizada por un enrojecimiento de la córnea y lagrimación purulenta, la conjuntivitis es muy contagiosa entre los peques. Limpia cada ojo del niño por separado utilizando una gasa estéril para cada uno y una infusión tibia de manzanilla. Desecha las gasas y la infusión después de un solo uso. Realiza esta limpieza dos o tres veces al día. ■



**QUÉ DARLE DE COMER SI ESTÁ ENFERMO**

Cuando el niño está enfermo lo mejor es orientarse por sus deseos. El instinto, normalmente, le pide al cuerpo un día de ayuno, sobre todo en las enfermedades infecciosas. Por tanto no hay que obligarle a que coma y hay que aceptar esta inapetencia, generalmente de alimentos sólidos, como una medida de autocuración del organismo. ■



**TRANQUILIZANTES INFANTILES**

La manzanilla es la más popular, "recetada" desde antaño para ayudar al lactante a hacer la digestión, pero existen otras que pueden tomar sin riesgos ni efectos secundarios (incluso a los lactantes) como el anís verde, la flor de azahar, la melisa, la hiberba luisa... Actúan fundamentalmente a nivel digestivo, cuyos trastornos son la causa principal de la intranquilidad, los estados de nerviosismo manifiesto y la dificultad para conciliar el sueño de los más pequeños. ■



**CÓMO EVITAR LOS CONTAGIOS**

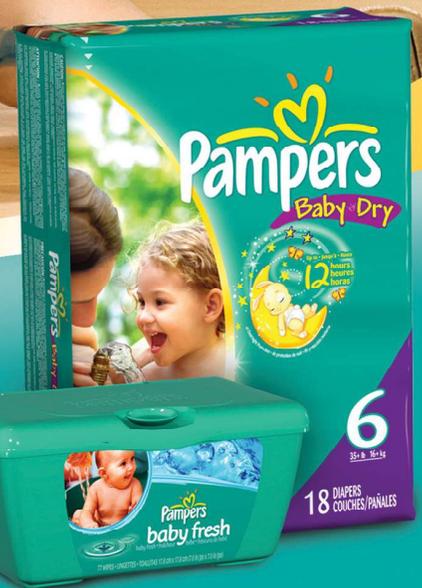
Hay que trabajar dos frentes: inculcándole normas básicas de higiene y fortaleciendo sus defensas. 1. Lavarse las manos de vuelta del cole, siempre antes de comer y después de ir al lavabo. 2. También el baño nocturno es una ayuda en este sentido, además de relajarle y calmarle. 3. Enséñale a que no beba de los vasos donde han bebido otros. 4. En otoño y primavera es recomendable un tratamiento de 15 días con jalea real. Y en otoño un preparado con equinácea para fortalecer las defensas. ■



**¿DEMASIADO DELGADO?**

Si el niño está sano, crece con normalidad y come bien, no hay que preocuparse por su excesiva delgadez, ya que suele ser algo constitucional que cambie con los años. Pero hay cosas que se pueden hacer: •Aumentar su consumo de vitamina B añadiendo diariamente 3 cucharadas de levadura de cerveza a sus comidas. •Darle de beber, entre comidas y durante la comida, jugo de uva y de manzana. •Ofrecerle batidos de frutas caseros elaborados con leche de almendras. ■

Tu bebé es **experta** pintando...  
nosotros en ayudar a **mantenerla seca**



**¡Hasta 12 horas de protección!**

Para que en el día esté contenta  
haciendo lo que más le gusta.

Noches de sueño, días de juego



## REJUVENECER EN UNA BURBUJA

Una innovadora terapia de rejuvenecimiento facial permite, al entrar en el interior de una burbuja especial, que el rostro se libere de partículas contaminantes, polen y agentes víricos garantizando, además, el buen funcionamiento de las vías respiratorias.

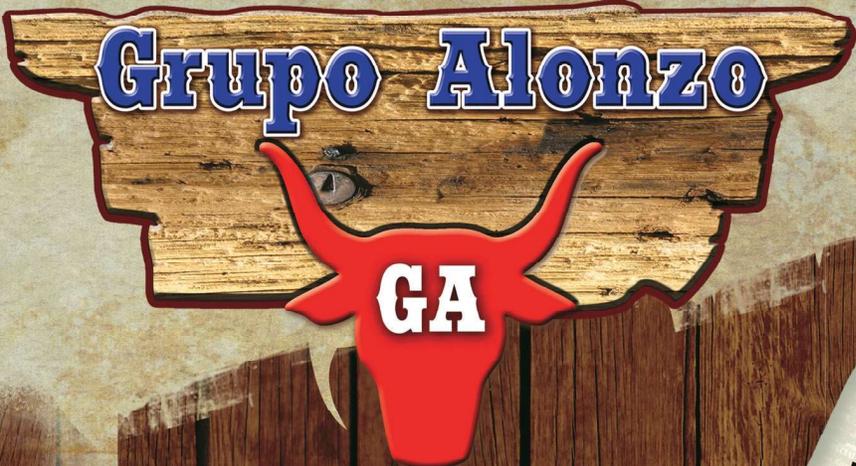
**NANA DE JUAN [EFE REPORTAJES]**

Estudios de la Universidad Politécnica de Cataluña y del Grupo Hospitalario Quirón han acreditado el impacto positivo para la salud de una terapia efectuada en el interior de una burbuja de aire purificado al 99%, ofrecida como valor añadido a los usuarios del Hotel Majestic y a todo aquel que se aproxime a su Spa, situado en la décima planta de una acogedora terraza desde la que se divisa Barcelona.

El tratamiento **'Diamantes y Sinfonía'**, en el que se combinan más de treinta ingredientes activos aplicados con tres tipos diferentes de masajes japoneses diseñados para estimular las células, se realiza con la línea de productos Diamont, de la firma barcelonesa Natura Bissé, con clientela asidua entre las actrices de Hollywood, acostumbradas a confiar en ellos como 'terapia de choque' antes de los Oscars.



# Grupo Alonzo




**Alonzo Farms**



**Mercatfrío**



**Suplidora de Carnes A & B**



**COMERCIAL GANADERA, S. A.**

*! El Mercado de la Carne !*



**CONGELADOS DEL CARIBE**



**SUPLICARNE, S. A.**

**AVE. MONUMENTAL No. 24, LA YUCA, STO. DGO.**

**Tel.: (809) 620-8585**

## EL TRATAMIENTO DIAMANTES Y SINFONÍA COMBINA MÁS DE TREINTA INGREDIENTES ACTIVOS APLICADOS CON TRES TIPOS DIFERENTES DE MASAJES JAPONESES, DISEÑADOS PARA ESTIMULAR LAS CÉLULAS.

“Durante 90 minutos, los candidatos y las candidatas a esta fórmula de rejuvenecimiento se dejan llevar por un ambiente de música y esencias hasta conseguir un verdadero ‘lifting multisensorial’, esencial para recargar pilas y afrontar una nueva jornada con energías renovadas”, asegura Eva Crespi, directora de Spa y Fitness de este hotel, situado en pleno Paseo de Gracia barcelonés.

“Durante este tratamiento, se sitúan en el rostro de los/las clientes diferentes circonitas, para descargar la energía negativa y absorber la positiva y se realiza un peeling con polvo de diamantes”, informa Crespi, ideóloga de este Spa. Y, como colofón de este relax de hora y media, Crespi aconseja tomarse un jugo en el exterior, “ya que la terraza, con vistas al templo de la Sagrada Familia y al mar, sirve de postratamiento a este trabajo de los cinco sentidos que practicamos dentro de la burbuja”.

### PRODUCTOS ESTRELLA DE LA COSMÉTICA

Por su parte, la Clínica Sveltia de Barcelona, con su directora médica, Azucena Fernández, como portavoz, ha presentado una nueva línea de productos estrella para cuidar la piel del cuerpo y de la cara, como complemento ideal de cualquier tratamiento médico-estético.

Como producto antiaging, se presenta una crema hidratante de efecto prolongado con ácido hialurónico, colágeno, extracto de plankton y filtros solares con protección 15, que mejora la protección celular y la resistencia de la piel al estrés generado por el sol y los cambios de temperatura.

Para pieles más jóvenes, una crema con colágeno y ácido hialurónico protege las células de la piel por

24 horas y mantiene el rostro iluminado todo el día.

La crema hidratante con extracto de baba de caracol, reparadora y regeneradora natural, aporta minerales y vitaminas imprescindibles para la salud.

Para un masaje corporal reafirmante, una crema con aceite de Rosa Mosqueta, colágeno y extracto de caléndula aporta tonicidad y reafirma el tejido cutáneo. Para limpiar la piel, uno de los productos estrella de la línea es un gel desmaquillante a base de Aloe Vera, apto para todo tipo de pieles, que tanto desmaquilla como quita las impurezas, respetando el PH natural de la piel.

### DEL ACEITE DE ROSA MOSQUETA AL ALOE VERA

Como exfoliante facial corporal se presenta un producto que limpia y regenera la piel gracias a las semillas de Rosa Mosqueta, eliminando con suavidad las células muertas y las impurezas de la capa superior de la epidermis y que se recomienda diariamente como alternativa al gel de ducha.

Como leche corporal diaria, Azucena Fernández se decanta por la Rosa Mosqueta, que estimula la regeneración cutánea, junto con el extracto de caléndula de demostrado efecto reafirmante.

Un gel de Aloe Vera puro servirá para hidratar y calmar la piel de manera inmediata y para aliviar las quemaduras y un tónico facial gelificado con este mismo ingrediente calma, refresca, oxigena, hidrata el cutis y cierra los poros.

Y, como sugerencia para pieles sensibles al sol, una crema pantalla solar de protección extrema (factor 60) contra los rayos UVA y UVB de textura no grasa, de fácil aplicación y sin dejar rastros blancos. 🐝



→ El Ácido Hialurónico, el aceite de Rosa Mosqueta, el extracto de Caléndula y el Aloe Vera están entre los productos-estrella de la cosmética actual.



→ En este tratamiento se utiliza la marca de productos en la que confían las actrices de Hollywood como terapia de choque antes de la gala de los Oscars.

**KR**  
KOLA  
REAL

2,600 Litros

**KR**  
KOLA  
REAL  
UVA

**PIENSA EN  
GRANDE**

# Sidra Xana

para brindar en momentos  
especiales

EL EXCESO DE CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD. LEY 42-01

Distribuido por:  
  
**MERCATODO, S.A.**  
 Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

**10 años**  
 SUPERMERCADOS  
**La Cadena**  
 ¡Unidos a ti... somos Super!



# CABELLO PERFECTO

para esta temporada

Si el sol, el cloro de la piscina, la sal marina y el exceso de productos de fijación han causado estragos en tu melena, aquí te desvelamos las claves para reparar el pelo quemado y afrontar la temporada con auténtica dignidad... capilar.



LORENA CANTÓ [EFE REPORTAJES]

HAY MUCHOS TIPOS DE CABELLO y tratamientos específicos para cada uno, pero hay una serie de pasos comunes a todos ellos, del extra liso al más rizado, sin importar si el color es rubio platino, negro azabache, caoba o todos estos tonos a la vez.

El primer paso para recuperar tu melena es la elección de un champú adecuado, es decir, que “funcione” para ti, tanto para el pelo como para el cuero cabelludo. Y una vez que encuentres tu santo grial con el champú, sé fiel a él, ya que el cabello también se resiente si le vuelves loco con montones de fórmulas diferentes.

Lo mejor para comenzar es un producto neutro, que limpie bien la fibra capilar y que contenga algún agente hidratante. De esta forma comenzarás a nutrir el pelo y mantendrás a raya la electricidad estática, que puede resultar desesperante.

Encontrarás productos fiables y específicos para cabellos dañados en marcas especializadas como Kerastase y Schwarkopf; para las amantes de lo natural están Bottega Verde y Aveda; y si los quieres más económicos pero igualmente efectivos prueba con L’Oreal, Dove, Tresseme o Garnier. Por suerte, hay un amplio abanico de champús en el mercado.



→ El primer paso para recuperar tu melena es la elección de un champú adecuado tanto para el pelo como para el cuero cabelludo y, una vez que lo encuentres, le seas fiel.

#### NUTRIR EN PROFUNDIDAD

Una vez limpio, es hora de hidratar y nutrir el cabello con una mascarilla reparadora. Antes, es bueno que retires el exceso de humedad con una toalla. A continuación, toma una cantidad de producto del tamaño de una nuez y aplícalo sobre el pelo comenzando a unos dos centímetros de la raíz.

La forma más adecuada de aplicar la mascarilla

es en sentido descendente, para alisar la cutícula del cabello, y mechón a mechón, insistiendo en las puntas con un suave masaje realizado con las yemas de tus dedos, para que el producto penetre correctamente.

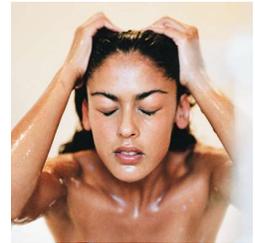
Como en este caso se trata de devolverle la buena forma a tu melena, decántate por una hidratante y reparadora y si tienes dudas déjate asesorar por tu peluquero. Las mascarillas más específicas puedes dejarlas para más adelante, una vez que el cabello haya recuperado la salud con estos primeros pasos de emergencia.

Si tienes tiempo, lo ideal es que tras aplicarte la mascarilla, envuelvas el cabello en una toalla caliente al menos durante un cuarto de hora, ya que así el producto penetrará en profundidad y le sacarás el máximo partido a sus principios activos. Después, aclárala con agua tibia.

Llega entonces el momento del secado. Aunque lo ideal es que el cabello se seque al aire, daremos por descartada esta opción ahora que comienza el frío, o simplemente porque lo habitual es que si lo dejamos secar a su aire, el resultado final no es el más deseado.

Así pues no queda más remedio que usar el secador. Antes, te recomendamos que extiendas una pequeña cantidad de sérum para terminar de alisar la fibra capilar y protegerla del calor excesivo: tu pelo lo agradecerá. Si tu aparato tiene un regulador de temperatura, selecciona una intermedia.

Procura secarlo despacio y con suavidad, ya que los tirones bruscos no son más efectivos y sólo lograrás romper el pelo, que es mucho más delicado cuando está húmedo. Además, invierte en un



buen cepillo de fibras naturales que no dañe tu cabellera, y mantenlo limpio con un jabón neutro.

El toque final lo pondrá un poco más de sérum bien distribuido por el cabello e insistiendo en las puntas o, si lo prefieres, existen productos en spray específicamente dirigidos a dejar en tu melena un brillo de espejo, los denominados “vernís”.

### VITAMINAS Y OTROS TRUCOS

Esta es la rutina básica para comenzar a sanear tu cabello, si bien hay muchas otras cosas que puedes hacer para recuperar su vitalidad. Anímate a cortarlo un poco, no hace falta que te sometas a un corte drástico, pero sí que lo aligeres y te deshagas de las puntas abiertas, que son la zona más estropeada.

Y tan importante es cuidarlo desde el exterior como desde el interior: una dieta equilibrada y la ingesta de agua en cantidad suficiente –los sempiternos dos litros– se reflejarán en la salud e

hidratación de tu melena, a la que también puedes ayudar tomando vitaminas específicas para pelo y uñas, que encontrarás en la farmacia.

Los nutrientes cuya carencia repercute en la apariencia capilar –además de en tu salud– son las proteínas, el zinc, la vitamina B6, el hierro, el yodo, el calcio y el azufre.

Los expertos recomiendan también los aceites de almendras y de gérmen de trigo como unos estu- pendos revitalizadores del cabello. Pruébalo en casa, los resultados son sorprendentes... y sedosos.

Por último, junto con estas reglas básicas, existen tratamientos “de salón” efectuados por profesionales para recuperar el cabello. Desde la aplicación de ampollas concentradas a la llamada cauterización capilar, que sella la fibra del pelo mediante calor aplicado con unas planchas especiales de forma que quede “reconstruido”, no sólo en apariencia, sino desde el interior. ✂

→ Si tienes tiempo, lo ideal es que tras aplicarte la mascarilla, envuelvas el cabello en una toalla caliente al menos durante un cuarto de hora, ya que así el producto penetrará en profundidad.



**TAN IMPORTANTE ES CUIDAR EL PELO DESDE EL EXTERIOR COMO DESDE EL INTERIOR: UNA DIETA EQUILIBRADA Y LA INGESTA DE AGUA EN CANTIDAD SUFICIENTE SE REFLEJARÁN EN LA SALUD E HIDRATACIÓN DE TU MELENA.**

60  
contigo años

Country  
Club



Comparte tus fotos de celebración por  
[www.momentoscountryp.com](http://www.momentoscountryp.com)

DISFRUTA

EL DOMINICANO  
DE VERDAD

# Miel

## COSMÉTICA DULCE

Renovar y cuidar la piel con ingredientes naturales es la solución más natural en tiempos de sofisticación en la cosmética. Un capricho dulce que hará resplandecer su epidermis, pero no hará temblar la báscula.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]



→ El objetivo es que, gracias a la miel, la piel recobre luminosidad, suavidad y turgencia, esencial para que se perciban sus efectos sobre ella.

LAS PROPIEDADES DE LA MIEL son muy variadas. Tiene efectos antioxidantes y antimicrobianos de ahí que se pueda explicar su contribución a sanar heridas. La Organización Mundial de la Salud la recomienda por sus beneficiosos efectos para la tos y la garganta, pero su valor trasciende a sus propiedades terapéuticas. En la antigüedad la miel era considerada como el alimento de los sabios y hoy es uno de los pocos productos naturales en cuya elaboración el hombre no interviene. Sus efectos curativos son tan eficientes que las firmas cosméticas no lo han dudado y han incorporado en jabones, gel de baño, elixires capilares, champús y cremas del cuerpo e hidratantes faciales. Este es un producto natural cuyos efectos son saludables y provechosos para la piel y el cabello. 🐝



Christopher Watt

### Tratamiento de miel y oro

En Hollywood, siempre al tanto de lo último en belleza, no han dejado pasar la oportunidad y lo último en tratamientos de belleza es a base de miel y oro, desplazando a otros métodos como la toxina botulínica.

El esteticista de las estrellas, **Christopher Watt**, que cuida los rostros de Jennifer López o Cameron Diaz, afirma que 'a pesar de su aspecto pastoso, la miel reúne unas sorprendentes cualidades que rejuvenecen la piel, mientras que las láminas de oro, de 24 quilates, ayudan a combatir las arrugas'.

"Mi madre siempre me decía cuando era pequeño que la miel era buena para las heridas, la piel y las quemaduras del sol y pensé que estaría bien probarla en tratamientos faciales", asegura Watt, cuya técnica es ya uno de los trucos de belleza empleados por los rostros más resplandecientes de la pantalla.



Natura Bissé

### Elimina impurezas

La firma **Natura Bissé** ha creado un exfoliante de miel '**Money Body Refiner**' que elimina las impurezas y células muertas que asfixian la piel, además de aportar un gran poder regenerador y nutritivo, hidratación y suavidad.

El objetivo es que, gracias a la miel, la piel recobre luminosidad, suavidad y turgencia, esencial para que se perciban sus efectos sobre ella.

Se trata de una miel cristalizada por un proceso de granulación selectivo para ofrecer un tamaño determinado de la partícula que, además, le permita el grado de exfoliación deseado, y añada gran riqueza en fructosa, glucosa, minerales, vitaminas y ácidos.



Jabón de miel y limón

### Jabón de miel y limón

Los compuestos cosméticos de **L'Occitane** están integrados por propóleos, jalea real y miel. El propóleo es una sustancia resinosa y pegajosa fabricada por las abejas para consolidar la colmena. La jalea real, conocida por sus propiedades calmantes y anti-inflamatorias, posee virtudes nutritivas y vigorizantes. Es, de este modo, el alimento exclusivo de la reina que vive 50 veces más que las abejas obreras. Su jabón de miel y limón y su crema para el cuerpo es todo un lujo para la piel. Pero también dispone de crema de manos, brillo labial y colonia.

El maquillaje corrector para disimular las imperfecciones cutáneas severas, **Avene Couvrance**, ha enriquecido la textura incorporando miel 04, lo que le otorga un elevado poder para cubrir, aportando luminosidad con tonos naturales. En este caso, abusar del dulce no es malo.

EN HOLLYWOOD, SIEMPRE AL TANTO DE LO ÚLTIMO EN BELLEZA, NO HAN DEJADO PASAR LA OPORTUNIDAD Y LO MÁS NOVEDOSO EN TRATAMIENTOS DE BELLEZA ES A BASE DE MIEL Y ORO.



**PINCELES A PUNTO**

No sólo hay que limpiarlos, sino también desinfectarlos para su uso posterior. El pincel labial, el eye-liner o la brochita para cejas es mejor pasarlos por un chorro de alcohol 96° en un algodón y pasar el pincel hasta que haya desaparecido cualquier rastro de maquillaje. Cualquier resto de sombra, barra de labios o rimmel se disuelven perfectamente. Así no tendrás nunca ningún problema. ■



**¿TE MUERDES LAS UÑAS?**

No hay nada tan feo como morderse las uñas. Si no te puedes reprimir, recurre a esos líquidos que venden en las farmacias cuyo desagradable sabor evita que te lances a por ellas. Otra alternativa puede ser pintarlas con laca de uñas, pero entonces deberás llevar las uñas impecables, porque aún peor que mordisquearlas es no tener reparo en exhibirlas con el esmalte descascarillado. ■



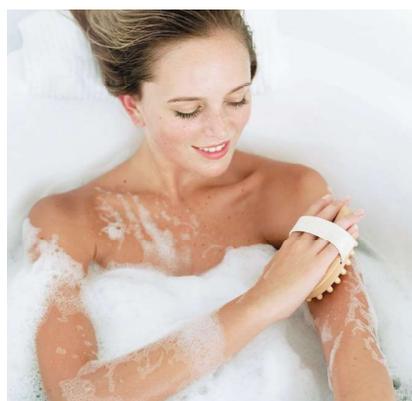
**MAQUILLAJE FRESCO**

Un pequeño gran truco para conseguir un maquillaje más jugoso y fresco. Sólo debemos cambiar el orden de dos hábitos, el del maquillaje y el de la ducha. Y queremos decir 'ducharnos con la base de maquillaje puesta'; claro, con mucho cuidadito, para aprovechar los beneficios del vapor. El maquillaje quedará intacto y nuestra piel captará toda la humedad viéndose mucho más fresca y elástica. ■



**PIEL HIDRATADA**

Son varias las tisanas naturales que pueden ayudarnos a hidratar y a depurar nuestra piel. Tomando sólo una tacita en el desayuno y antes de dormir será suficiente para estar cada día más linda. \*Tisana de manzanilla: con una pizca de manzanilla, otra de pasionaria y una de tilo. Deja reposar, colar y beber caliente. Puedes endulzarla con un par de cucharaditas de miel. Recuerda que, además, debes tomar mucha agua todo el día. ■



**MANTENER EL BRONCEADO**

Para no perder ese tono dorado la fórmula más simple indica hidratar y nutrir la piel, reponer la falta de sol con autobronceadores y usar productos adecuados para desmaquillar la cara. Aprovecha para usar cremas con color y completa con un toque de polvo facial. Para evitar pelarse, elimina las escamas con un masaje con esponja vegetal durante la ducha, y aplica un humectante que contenga almen dras, gérmen de trigo, avellanas o coco. ■



**PARA UNA BUENA DEPILACIÓN**

Si quieres lograr una depilación con buenos resultados: humedece la piel de axilas o piernas y consigue espuma con el jabón. Levanta bien el brazo o pierna para que la piel quede tensa. Realiza la depilación de abajo hacia arriba y sin presionar demasiado, permitiendo que la maquinita se deslice sobre la piel. Evita depilar la misma zona más de una vez, para no dañar la piel. Y aplica antitranspirantes enriquecidos con ingredientes suavizantes. ■

# Oops!



## No te asustes, con Bounty lo resuelves

Las súper absorbentes almohadillas de Bounty recogen todos los regueros que se te presenten. Además una vez húmedas, sus hojas pueden ser reusadas gracias a su resistencia. Deja que las toallas de papel Bounty se lleven el estrés de los desastres de tu hogar.

*El mejor y más rápido papel toalla desechable que puedas utilizar.*



El resuélvelo  
**TODO**



# RETOQUES VERANIEGOS

Con poco gasto, imaginación y pequeños detalles se puede disfrutar de una casa más acogedora en época estival. Anímese a hacer algunos retoques.

NATALIA P. OTERO [EFE REPORTAJES]

EL INTERIOR DE UN HOGAR habla mucho de la personalidad de quien la habita. Pero, con la llegada del calor y del sol hay que tener en cuenta otros aspectos, como la luz.

Si la decoración es oscura –muebles de caoba, cerezo– será recomendable dar un toque de color con los complementos. El mobiliario en tonalidades claras está en alza, son muchos los decoradores que han sustituido las maderas anteriores por olmo o roble antiguo.

Gerry Dufresne, responsable de interiorismo de Ikea Ibérica, pone el énfasis en tratar de recordar los mejores momentos de veranos pasados. “El tacto y el olor de la ropa de cama; la diversión y las tonalidades de las toallas de playa, lo relajado e informal... los textiles de verano actuales se inspiran en los buenos recuerdos, en lo divertido, expresando quién eres y qué crees”.

Para la elección de los tejidos del menaje del hogar, hay que huir, siempre que sea posible, de los acrílicos, y centrarse en el lino y el algodón. Ambas son telas frescas, pero en el caso del lino, resulta más fino y delicado al tacto. Dufresne recalca además que “las fundas de algodón y lino no necesitan plancha y son de fácil cuidado”. Sería recomendable descolgar las pesadas cortinas y sustituirlas por ‘textiles sencillos’, vaporosos y frescos visillos.

En el dormitorio, el interiorista de Ikea sugiere cambiar las fundas de almohadas por otras con rayas, colores, y patrones para combinar y... olvidar las normas.

Con la luz de la temporada estival, los colores toman un relieve especial. Gerry Dufresne propone “usar el color amarillo, si se necesita más sol. El azul, para refrescar una habitación. El verde, para traer la naturaleza... y el blanco, para aumentar la luz”.





En verano se disfruta de caminar descalzo por casa, por eso no hay que olvidar el suelo. Las alfombras dan un aspecto de invierno y crean la ilusión óptica de empequeñecimiento de la estancia.

La solución es optar por alfombras de verano de algodón, como las que emulan las ondas de la arena del desierto, o las de bambú, si buscamos un ambiente más oriental. Otra posibilidad es, simplemente, retirarlas, ahorrando de esta manera tiempo y esfuerzo en la limpieza.

En cuanto a la disposición de nuestros muebles, no hace falta cambiarlos todos de sitio, con pequeños movimientos será suficiente.

Si se coloca la mesa alejada de la ventana, conseguiremos reducir el calor mientras se esté sentado a ella, y, si además, se coloca cerca de una pared, la sensación de frescor aumentará.

Con el mismo fin existe la posibilidad de 'crear lugares de penumbra con celosías y vegetación', que igualmente darán un aspecto más íntimo y espiritual al espacio, como recomiendan desde el Colegio Oficial de Decoradores de Madrid.

### PEQUEÑOS Y ECONÓMICOS DETALLES

No es necesario dejar vacío el bolsillo para llenar nuestra casa con un poco de verano.

Desde ARQHYS.com nos proponen llenar botellas de decoración –que tienen un precio muy asequible– de distintos tamaños y tonalidades, con agua. Al colocarlas en repisas o en ventanas nos darán un ambiente luminoso, ya que la luz las atravesará reflejando los colores en la estancia.

En decoratrix.com, en forma de blog, nos enseñan



→ Los textiles de verano actuales se inspiran en los buenos recuerdos, en lo divertido, expresando quién eres y qué crees.

gran cantidad de trucos y tendencias en el mundo de la decoración. Es el caso de la línea de azules inspirados en el mar, para aquellos más atrevidos, que quieran dar un toque más especial, por ejemplo, a su casa de vacaciones.

Para los amantes de los detalles y no de los grandes cambios, en superficies comerciales podremos encontrar complementos que, con un precio razonable, darán un toque veraniego a nuestra casa, como cojines o ropa de cama.

También se puede recurrir a jarrones y vasos, convirtiéndolos en un comodín de decoración. Podemos introducir en ellos algún elemento verde, y agua, como se propone desde decoratrix.com, rellenando unas vasijas de cristal con calas y Bygrass.

En este mismo portal se dan 'tres trucos infalibles para colocar adornos': el primero es no sobrecargar la zona con objetos innecesarios. En segundo lugar es necesario cuidar el volumen, la altura, el fondo y repartir las proporciones de las figuras. Por último, mezclar bien los materiales.

### PLANTAS Y FLORES MÁS VERANIEGAS

Aunque las plantas se mantengan todo el año, hay algunas que florecen o que alcanzan su máxima belleza, especialmente en esta época.

Se pueden considerar de temporada las petunias, tagetes, geranios en sus diferentes variantes, pensamientos, zinnias... También la etapa calurosa del año es ideal para la proliferación de las plantas tapizantes de pared como la wisteria, parra virgen o jazmín. Todas ellas son de exterior.

Si no se cuenta con terraza no hay por qué renunciar al color y aroma de plantas y flores. Las orquídeas, la saint paulia o la violeta africana llegan a su punto álgido de floración en verano y su crecimiento es compatible con su colocación en el interior.

Como ven, no es necesario un cambio radical para aprovechar al máximo las ventajas de la estación en la que prima el calor, el sol, y la luz. 🌞



→ Las plantas y flores son un valor añadido a la decoración, hidratan y dulcifican el ambiente, y contribuyen a la sensación de bienestar.

# PRÁCTICAS, CÓMODAS Y ECONÓMICAS

Así están las presentaciones de nuestros  
empaques en porciones.

- + Frescura
- + Sabor
- + Calidad
- + Rendimiento

= Mayor economía

Solicítalos en Colmados  
y Supermercados





↑ BAÑO-LOFT, ESPACIOS GENEROSOS.



↑ COLORES INTENSOS, BAÑOS DIVERTIDOS.

# baños

## ¿CUÁL ES SU ESTILO?

Elegir una estética que combine con nuestro gusto y con el espacio del que disponemos no resulta fácil. Le proponemos cuatro estilos diferentes para el lugar más íntimo del hogar. ¿Con cuál se queda?

### INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

BAÑOS AMPLIOS, SERENOS, de colores neutros donde el espacio no es un problema, o un aseo 'pop' en el que el fluorescente le hace casi verse en la penumbra y en una intimidad total. Baños luminosos de tonos intensos que invitan a la relajación, pero también a salir de casa con el ánimo renovado. Las posibilidades son varias, la elección depende de su gusto y de su espacio. Conozca bien sus opciones y sepa que la luz es muy importante. Todo depende, también, de cuántas personas lo van a compartir.

### SOBRIEDAD

1

Un baño sobrio en el que el tono negro tanto del pavimento como de la pared y el blanco de los sani-

tarios reinan en este espacio de contraste que invita al sosiego de un baño de espuma en el que relajarnos. La inversión en paredes y suelos de blanco y negro ofrece un equilibrio muy atractivo. Una isleta central concentra un amplio lavabo que se apoya sobre un mueble bajo donde colocar toallas o complementos.

Una mini estantería de obra en la pared y un armario con baldas y espacio con puertas para resguardar cualquier complemento de aseo es una buena opción.

En esta ocasión, nos encontramos con un espacio diáfano, sin puertas, estilo loft que marca la confianza entre quienes lo utilizan.



→ La inversión en paredes y suelos de blanco y negro ofrece un equilibrio muy atractivo.



↑ RELAX EN ESTADO PURO.



↑ BAÑOS FAMILIARES. TODO USO.



→ Un aire juguetón resulta de combinar azul intenso y naranja en las paredes que se adornan con fluorescentes redondos, gracias a los que la iluminación otorga un toque 'pop'.

#### 'POP' A TOPE

2

Hay viviendas en las que no se dispone de muchos metros y donde más se reduce el espacio es en los baños, en especial cuando las bañeras se sustituyen por platos de ducha en los que a pesar de todo se puede incorporar una barra de hidromasaje. Son pequeños aseos donde se aprovecha el espacio al máximo. Un aire divertido en el que desde el sanitario hasta el lavamanos tiene la mínima expresión hecha centímetros.

Un aire juguetón resulta de combinar azul intenso y naranja en las paredes que se adornan con fluorescentes redondos, gracias a los que la iluminación otorga un toque 'pop' que difícilmente podría pensarse que puede adaptarse a un baño.

Pese a los reducidos metros bajo el lavamanos se puede instalar un pequeño mueble en el que ocultar los objetos más íntimos de aseo.

#### PRÁCTICO Y FUNCIONAL

3

Nada como sentirse feliz y relajado en cualquier lugar de la casa. Y este es el caso de este baño en el que incluso un amplio taburete sirve de refugio para la lectura.

La madera confiere un aire cálido en un ambiente en el que el frescor del agua tiene su hábitat natural. Los grandes ventanales son todo un lujo que permiten que se disfrute de una luz natural en una estancia

que no es habitual. De ahí que pueda considerarse como una habitación más de la casa en el que el interior y el exterior se funden.

Una generosa bañera le permitirá relajarse mientras contempla el atardecer. La cómoda repisa sobre ella le ofrece la posibilidad de tener a mano geles, jabones o toallas para complementar su aseo.

#### DOS EN UNO

4

Espejos, fragancias, maquillaje el auténtico motor de pruebas antes de salir a la calle. El baño se transforma en un lugar de encuentro en el que compartir experiencias y confidencias y en el que calcular frente al espejo cómo ofrecer nuestro mejor look.

Un espacio en el que escuchar las noticias muy de mañana o animarse con el ritmo de las mejores canciones antes de salir de fiesta.

Los colores intensos, combinados con el naranja resaltan un ambiente dinámico y moderno, útil y ágil para las necesidades de una familia que en muchas ocasiones no tiene más remedio que compartir espacios.

La cabina de ducha no resta bienestar en casa y se presenta como un nuevo concepto con las nuevas columnas de hidromasaje. Dos ideas para crear un baño dedicado al 'wellness' doméstico con la mayor variedad de características, precios y opciones posibles. 🛠️



# AHORRANDO DESDE LA COCINA

La cocina es una de las zonas de la casa que más electricidad consume. Por ello, la buena utilización de los aparatos electrodomésticos, sobre todo la nevera, resulta fundamental para 'la buena salud' del bolsillo, el ahorro de energía eléctrica y una contribución a la conservación del medioambiente.

→ **Una nevera bien cuidada gasta menos. Es importante mantener este electrodoméstico limpio y sin trozos de hielo, con su puerta herméticamente cerrada.**



→ **La cocina es la estancia donde se concentra el mayor gasto energético del hogar: sólo el frigorífico consume casi el 18% de la electricidad doméstica.**



EUGENIO FRATER [EFE REPORTAJES]

NO DEJE LOS GRIFOS ABIERTOS al cepillarse los dientes o afeitarse la barba. La ducha es preferible al baño, porque consume menos agua. Aprovechar la iluminación natural, usar colores claros en las paredes y techos para que esa fuente natural de luz haga más efecto en el hogar, y apagar los equipos eléctricos y electrónicos, como las computadoras, radios y televisores, en vez de dejarlos en posición 'stand by' (en espera) cuando no se utilizan son algunos trucos para mejorar la economía doméstica.

Para economizar electricidad en el hogar se puede recurrir a las bombillas de bajo consumo, ajustar los termostatos del frigorífico (6° centígrados en la parte central y 18° bajo cero en la zona de congelación) y llenar al máximo el lavaplatos, utilizar el microondas en vez del horno convencional y usar todo lo posible la olla a presión. Son algunas de las recomendaciones del grupo Eroski ([www.eroski.es/ahorraenergia](http://www.eroski.es/ahorraenergia)), que ha puesto en marcha con la colaboración del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE), la campaña Ahorra energía, destinada a proporcionar a los consumidores recursos para hacer un diagnóstico del consumo energético doméstico y ofrecer asesoramiento para mejorar la eficiencia energética de los hogares.

## GASTAR MENOS Y ECONOMIZAR MÁS

Según los expertos de la campaña la cocina es la estancia donde se concentra el mayor gasto energético del hogar: sólo el frigorífico consume casi el 18% de la electricidad doméstica. Por su parte, la lavadora, después del frigorífico y del televisor, es

el electrodoméstico que más consume y por término medio, se utiliza entre 3 y 5 veces a la semana.

Además, cada vez más hogares disponen de lavaplatos: un electrodoméstico que arrastra el mito de ser un gran consumidor de energía, pero que según un estudio de la Universidad de Bonn de 2003, lava la misma cantidad de vajilla con un 40% menos de agua y de energía que ninguna de las personas que participaron en dicha investigación.

Según la energía que utilice, la cocina propiamente dicha suele ser de gas o eléctrica –de resistencias, tipo vitrocerámica o de inducción, las cuales son mucho más rápidas y eficientes que el resto.

Pero la 'gran derrochadora' de energía eléctrica de la cocina es el frigorífico, el cual congela y enfría y mantiene en buenas condiciones los alimentos y bebidas, pero supone un alto gasto energético y puede convertirse en una auténtica 'amenaza' para la factura eléctrica, si no se le utiliza adecuadamente y con criterio.

Uno de los consejos básicos para el buen uso y ahorro energético de uno de los principales equipos de la cocina consiste en apagarlo, cuando se va a estar ausente por un tiempo de la casa. Para evitar su consumo, conviene desenchufarla y descongelar su interior.

Por otra parte, una nevera bien cuidada gasta menos. Es importante mantener este electrodoméstico limpio y sin trozos de hielo, con su puerta herméticamente cerrada, ya que de lo contrario el frío se escapa y la máquina debe compensar esa pérdida, gastando más electricidad. 🧰

¡Los regueros  
se quedan aquí!

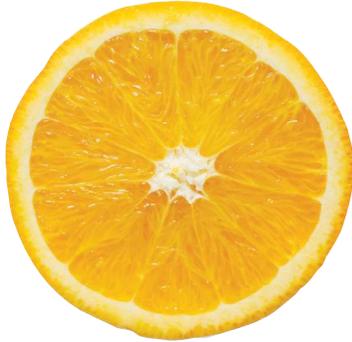
¡y no allá!



# Nuevas

Toallas Familia Cocina Ultra  
con **CÍRCULOS ULTRA ABSORBENTES**  
retienen mejor los líquidos en su interior  
y resisten mucho más que las demás.

Absorben todo menos tu tiempo



**ARMARIOS OLOSOS**

No hay nada peor que abrir el clóset y respirar ese olor a mocato o a zapato recién usado, ¿verdad? Si quieres acabar con el mal olor de los armarios sigue al pie de la letra este consejo, no te arrepentirás. Si pinchas en una naranja varios clavos, con una separación de medio centímetro entre ellos, lograrás un perfume muy agradable para mantener la ropa con buen olor. Haz la prueba y verás. ■



**MICROONDAS NÍTIDO**

Existen muchos productos que prometen una limpieza total de este electrodoméstico, y sin embargo los resultados no suelen cumplir las expectativas. La mejor forma, también por el olor que deja, es poner a hervir en el interior del microondas un recipiente con agua caliente y un trozo de limón hasta que forme bastante vapor. Después sólo tienes que pasar un paño húmedo. ■



**PARAGUAS COMO NUEVO**

Si el paraguas es uno de tus complementos preferidos y le tienes un cariño especial, seguramente hayas notado que aparecen ciertas manchas por el uso. Para limpiarlo debemos frotar la zona con un cepillo suave humedecido en vinagre. Una vez hecho esto, conviene hipermeabilizarlo rociándolo con laca y dejándolo secar abierto en un lugar aireado y cubierto. Quedará como nuevo ■



**ACIERTA CON EL PESCADO CONGELADO**

Nuestro truco de cocina es ideal para poder elegir bien a la hora de comprar pescado congelado. Lo principal es fijarse en que no presente zonas secas, de color blanco o marrón, que son síntoma de que se ha quemado por el frío conservándose de manera incorrecta. Por lo demás, si ha seguido la cadena de frío, mantendrá las mismas proteínas, vitaminas y minerales que el pescado fresco, pudiéndose guardar hasta 6 meses en perfectas condiciones. ■



**USA BIEN EL PILÓN**

En algunas ocasiones, cuando usamos el pilón, por prisas y también porque a fin de cuentas vamos a machacar los ingredientes, troceamos los ajos o los alimentos grandes. Si tenemos la mala suerte de tener en casa un pilón un poco bajo es probable que los trozos se escapen del bol. Para evitarlo tan sólo debes añadir un poco de sal. De esta manera todo se agarrará mejor al recipiente y también al mazo. ■



**COLGAR LARGOS VESTIDOS**

A veces nuestros armarios no son todo lo altos que quisiéramos, ni tampoco todo lo grandes que muchas soñamos. Hay un ejemplo claro: para que los vestidos largos no arrastren dentro del armario y se arrugue demasiado el bajo, cose, por el revés del vestido, dos presillas a la altura de la cintura, y cuelga por ese lugar —doblada la prenda— en una percha con ganchos. Haz lo mismo con las faldas largas y problema resuelto. ■

Distribuye: **Comercial Fila. S.A.**

**NUEVO**

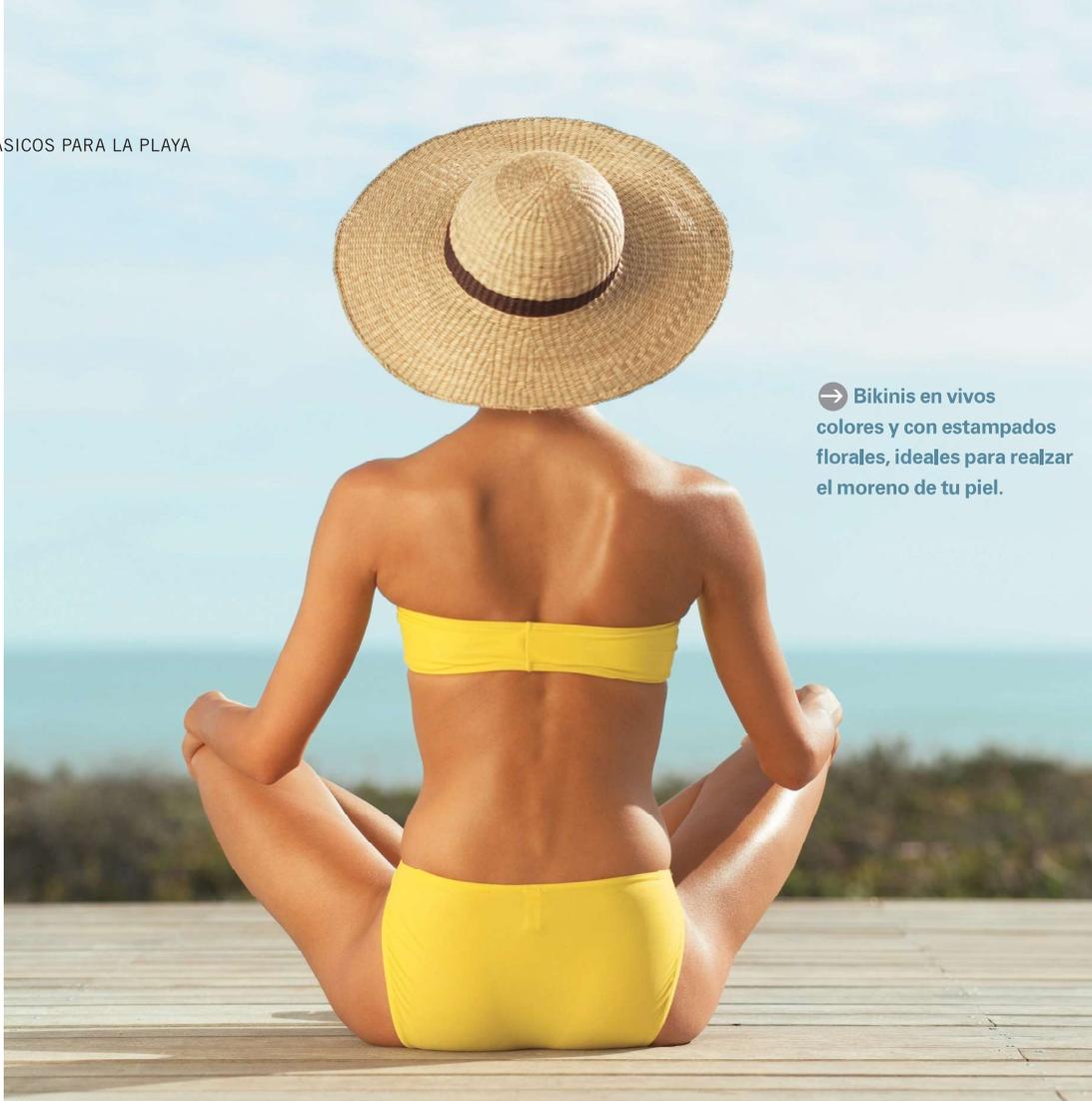


# ANTIGRASA

Elimina fácilmente todo tipo de grasa.

**LA CIENCIA DE LA LIMPIEZA DIFÍCIL**

**Johnson**  
A FAMILY COMPANY



➔ **Bikinis en vivos colores y con estampados florales, ideales para realzar el moreno de tu piel.**

# BÁSICOS PARA LA PLAYA

El bañador y la toalla no son suficiente si quieres pasar un perfecto día de playa. Es necesario hacer una previa planificación para llevar todo lo imprescindible: una sombrilla, un protector solar, unas gafas y un sombrero forman parte del “top ten” que convertirá tus días junto al mar en unas verdaderas vacaciones.

MARINA VILLÉN [EFE REPORTAJES]

EL DESTINO PREFERIDO durante los meses de verano es la playa, siendo unas vacaciones tranquilas y bañadas por el sol el objetivo para muchos. Para disfrutar de la mejor forma, tenemos que combinar un buen equipamiento, comodidad y protección frente al sol, a la vez que seguimos las últimas tendencias.

Sin embargo, para algunos la playa no es sólo sinónimo de relax. La arena puede resultar incómoda, sobre todo al salir mojados del mar, cuando ésta



se pega a nuestra piel y mezclada con la sal tiende a resecarla. Para evitarlo es una buena idea situar debajo de la toalla una esterilla, para así mantener ésta limpia y libre de arena.

Es recomendable no exponerse al sol a determinadas horas, entre las 12 y las 4 del mediodía los rayos del sol son excesivamente dañinos. Llevar una sombrilla y usar altos protectores solares es fundamental. Aunque tu piel sea morena, debes protegerla con

UNA JOYA VALORADA  
POR LOS QUE SABEN

RON BLANCO SUPER PREMIUM. TRIPLEMENTE FILTRADO.





→ Los paseos junto a la orilla del mar son muy agradables y buenos para mejorar la circulación.



un factor alto, ya que además de las habituales quemaduras, el sol incide en el envejecimiento de la piel, provocando la aparición de manchas y arrugas, sin mencionar los posibles cánceres de piel.

Un factor de protección alto no te impedirá conseguir el tono de piel deseado, favorecerá por otro lado un tono más dorado y no el moreno rojizo. Son la mejor forma de cuidar tu piel al mismo tiempo que obtienes un color saludable y precioso. ¡Elige una marca de confianza!

### BELLEZA Y MODA JUNTO AL MAR

En la playa coexisten bikinis, bañadores y triquínis (o tankinis), un modelo para cada tipo de cuerpo y para nuestros variados gustos. Este último llega con mucha fuerza esta temporada, marcando la silueta con atrevidos y sensuales cortes, es un prenda muy glamourosa.

El bikini, por su parte, se vuelve mínimo, dejando al descubierto más piel, para evitar grandes marcas y conseguir un máximo bronceado. La parte inferior aparece en modelo tanga, sujeta con lazos o más ancha en plan culote, distintos estilos para que desprendas sensualidad por cada poro de tu piel.

Apuesta por colores llamativos e intensos, que realzan el tono bronceado de la piel y estampados románticos, de flores surferas, motivos geométricos, estilo ochentero... A los distintos tipos de tela, se añaden diversos accesorios, ya sean cinturones, cuentas de plásticos, conchas o lazos. Este verano las prendas de baño se vuelven sofisticadas.

Los pantalones cortos o las minifaldas son las



→ Llamativo y sensual triquini, conjuntado con un gran sombrero para proteger el rostro del sol.



→ Los pareos, a juego con el bikini o no, te hacen lucir fresca y glamourosa.

típicas prendas veraniegas, pero si quieres deslumbrar escoge un pareo a juego con el bikini, la mejor forma para sentirte ligera y a la moda. No te preocupes si no encuentras uno del mismo estilo, un pareo liso en el mismo color del bañador o de alguno de tus complementos da también un buen resultado.

Lisos o estampados, a la cintura, más amplios para coger sobre el pecho o atados al cuello, existen múltiples modelos con un punto en común, son muy favorecedores y estilizan la figura femenina.

### UN DÍA PERFECTO

Los paseos por la orilla del mar son muy agradables y la mejor forma para hacer un ejercicio tranquilo y reactivar la circulación.

Durante estas caminatas es conveniente llevar una gorra o sombrero de ala ancha para proteger el rostro del sol, así como unas buenas gafas de sol. Son los complementos perfectos para cuidar la piel y los ojos, y lucir hermosa y muy a la moda.

Muchas horas en la playa pueden hacerse largas, por lo que es una buena idea llevar un libro o una revista. Asimismo, y si queremos hacer algo de ejercicio, unas palas o una pelota pueden ser los mejores compañeros para pasar un rato de diversión.

Bikini, toalla, pareo, esterilla, sombrilla, gorra, gafas de sol, botellas de agua, libro y palas, parecen muchas cosas, pero realmente son los básicos para pasar una día de playa cómodo e inolvidable. No olvides tu maxibolso, siendo más útil con compartimentos y con cremallera, para aislar tus pertenencias de la arena. 🏖️

# VIÑA LA ROSA RESERVA

PARA DISFRUTARLO INTENSAMENTE



EL EXCESO DE CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD. LEY 42-01

Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070





# VINOS premium, excelencia embotellada

Sin llegar a los precios exorbitantes de los grandes 'chateaux' franceses, los llamados vinos Premium, de alta calidad y elevados costes de elaboración, son un producto codiciado entre los mejores paladares. Los países que exportan estos maravillosos caldos son: Chile, Argentina, Estados Unidos y España.

→ La uva Cabernet Sauvignon, cultivada en el chileno valle de Cachopala, da como fruto Viña La Rosa, uno de los vinos más valorados en su categoría.



→ Argentina y Chile se encuentran a la cabeza de una exclusiva liga de países con los mejores viñedos del mundo, destacando junto a tierras de eminente tradición vinícola como España o Estados Unidos.



HÉCTOR LLANOS MARTÍNEZ [REVISTA VINALIA]

EL MERCADO DEL VINO es un negocio enorme, equivalente al de la cosmética y perfumería mundial. Anualmente se producen más de 2,300 millones de cajas –sin contar los espumosos–.

El 95% de la producción corresponde a botellas con un precio inferior a diez dólares. Dentro del 5%

restante se encuentran los llamados vinos Premium, de alta calidad y elevados costes de elaboración, apunta el presidente-director general de Estates & Wines, división de vinos de M&H España, Xavier Ybargüengoitia. Esta colección recorre los cinco continentes a través de los sabores de sus distintos vinos, una selección en la que se encuentra un reputado vino blanco neozelandés, el Cloud Bay Sauvignon Blanc del 2008, dos tintos de Toro (zona de Zamora, norte de España) –el Numanthia y el Thermanthia– y dos argentinos –Cheval des Andes 2003 y Terrazas Selection Malbec 2007–, entre otros.

## EXCELENCIA ENCERRADA EN BOTELLA

Destinados a un consumo más exclusivo, los vinos Premium –oscilan entre los 15 y los más de 100 dólares– forman parte de un segmento del mercado extraordinariamente fragmentado.

Para lograr esa excelencia buscada y encerrarla en botellas de setenta y cinco centilitros, ha de encontrarse el viñedo adecuado, situado en un lugar en el planeta con unas características muy peculiares, que hagan del sabor de ese caldo algo único.

“Son pequeños milagros, microclimas en los que se debe cumplir una regla básica: mantener una



→ El Newton Unfiltered Merlot 2005 junto al Terrazas Selection Malbec 2007.

diferencia de temperatura entre el día y la noche de veinte grados centígrados, que hacen que la maduración de la uva sea más lenta y, por tanto, esté más cuidada”, apunta Xavier Ybargüengoitia.

La provincia de Mendoza (al noroeste de Argentina), pegada a la cordillera de Los Andes, tiene la altitud ideal para elaborar vinos, de hecho es donde se genera el setenta por ciento de la producción del país. De ahí que la zona reúna las cualidades para convertirse en germen de vinos Premium, aislada también de la influencia del Pacífico.

Terrazas de los Andes cultiva los distintos tipos de vino a alturas diferentes, con las que asegurarse la temperatura necesaria en cada uno de ellos. El Terrazas Selection Malbec 2007, de color violáceo profundo, cuenta con un inconfundible aroma frutal a cereza negra y mora con toques de canela y vainilla, tras doce meses de crianza en barrica. Es perfecto compañero de carnes a la brasa, estofados, cordero al horno y quesos no muy intensos.

“La clave para que Argentina se haya convertido en el mercado que más crece en el segmento de vinos Premium, está en el trabajo bien hecho”, apunta el enólogo jefe de Terrazas de los Andes, Gustavo Sánchez. “En la década de los noventa empresas estadounidenses y francesas empezaron a invertir en las bodegas argentinas, se modernizaron las técnicas de producción y tanto el gobierno, las universidades y las empresas del país se involucraron en ello”, recuerda.

Un paso más allá va el Don Melchor Reserve Cabernet Sauvignon 2005. La cepa francesa Cabernet Sauvignon –considerada la reina del tinto– que se cultiva en el chileno Valle del Maipo, logra uno de

los caldos más valorados en la categoría Super Premium en revistas especializadas como The Wine Advocate o The Wine Spectator.

Lo que hace diferente al Newton Unfiltered Merlot 2005 es, como indica su nombre, el hecho de que el proceso de elaboración no incluye filtrado y su uva cuenta de forma natural con una exposición al sol controlada. Procedente de Napa Valley, en California (EEUU), es un destacado representante del mejor producto de la zona.

Tal y como ocurre en la cinta “Sideways” (2004), la enóloga jefe de Newton Vineyard, Ellen Flora, nos recomienda una ruta por la costa del suroeste de Estados Unidos que recorre la región de Santa Helena y que pasa por Silver Oak, y Spring Mountain.

“La crisis no afecta a los vinos Premium porque, a diferencia de los de los grandes chateaux, su precio siempre tiene un techo y no es especulativo como el de los caldos de lujo extremo, que bien pueden llegar a valer miles de dólares, explica el presidente-director general de Estates & Wines. Además, constituyen un producto ‘que establece un vínculo emocional con el consumidor’”, apunta el enólogo español Manuel Louzada. 🍷

→ Para lograr la excelencia en un vino y encerrarla en botellas de setenta y cinco centilitros, ha de encontrarse el viñedo adecuado, situado en un lugar en el planeta con unas características muy peculiares, que hagan del sabor de este caldo algo único.



# GIARDIASIS, UN TRASTORNO COMÚN

Una de las visitas más frecuentes a la consulta veterinaria es causada por la Giardiasis. A veces es un hallazgo ocasional y otras veces la preocupación principal de los propietarios de mascotas.

**DRA. ARIANE MORALES**

LA GIARDIA ES UN PROTOZOARIO que puede encontrarse en el intestino de varios animales, incluyendo los seres humanos. Pasa a través de las heces contaminadas en una forma resistente llamada quiste que puede estar en condiciones ambientales extremas sin destruirse. Estos quistes excretados son ingeridos por el nuevo hospedador donde, al llegar al intestino, se multiplican recibiendo el nombre de trophozoitos, algunos de los cuales se enquistan y salen a través de las heces continuando así su ciclo.

Las personas, en algunas ocasiones, pueden infectarse con los quistes de Giardias de otras especies diferentes a la nuestra y viceversa, pero no es lo usual ya que cada especie padece su propia Giardía.

## **SIGNOS CLÍNICOS**

En perros y gatos la infección puede pasar inadvertida, sin embargo algunas mascotas llegan a nuestras consultas con diarreas persistentes no sanguinolentas.

En los humanos la Giardiasis puede ser asintomática o, por el contrario, causar dolor abdominal, diarreas, náuseas, vómitos, inapetencia y pérdida de peso.

Algunas veces pueden presentarse casos en los cuales es difícil eliminar el protozoario del hospedador. Sin embargo, en el mercado existen vacunas



que evitan que un animal infectado excrete quistes de Giardía a través de las heces, controlando así la diseminación de la enfermedad.

## **PREVENCIÓN**

Evite la ingestión accidental de Giardias a través del contacto con superficies contaminadas con heces tales como baños, pañales de bebé, tablas de cambiar pañales en sitios públicos, juguetes sucios, etc.

Otra forma de contagio es por ingestión de pequeñas cantidades de agua en piscinas, agua de la llave, lagos y ríos y, por supuesto, alimentos crudos o poco cocidos.

Por último, nos gustaría hacerles una recomendación importante: debemos ser proactivos en la conservación de nuestro entorno recogiendo en una bolsa plástica los desechos de "fido o mishu" cuando salen a pasear; de esta manera contribuiremos a mantener un medio ambiente más limpio y saludable para todos! 🐾

La autora es médico veterinario y consulta en Pet House. [ariane.morales@codetel.net.do](mailto:ariane.morales@codetel.net.do)

→ Otra forma de contagio es por ingestión de pequeñas cantidades de agua en piscinas, agua de la llave, lagos y ríos y, por supuesto, alimentos crudos o poco cocidos.



# ACCIÓN TOTAL



## RIGHT GUARD TOTAL 5 DEFENSE 5

### AHORA 5 VECES MÁS PODEROSO

Con más ventajas de protección que nunca:

- Bloquea el sudor
- Responde más rápido
- Ataca las bacterias
- Neutraliza el olor
- Protege 48 horas



**Elledi**  
DOLCI EMOZIONI

descubre un mundo de dulces emociones

Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

10 años  
SUPERMERCADOS  
**La Cadena**  
Unidos a ti... como Super!



→ Uno de los ‘pulmones verdes’ compatibles con sistemas de placas solares.

# Ideas para terrazas y jardines

Cubiertas vegetales para los edificios, plantas que repelen a perros y gatos y tréboles de cuatro hojas para atraer la buena suerte, son algunas novedades que se han presentado en el salón Iberflora, uno de los certámenes sobre plantas, flores, tecnología y jardín más importantes del mundo.

**EDUARDO DE DIEGO [EFE REPORTAJES]**

ESTE AÑO LA CELEBRACIÓN ha acogido a más de 450 expositores de todo el mundo, donde han destacado productos como la ‘Coleus Canina’, una planta cuya principal característica es que desprende un olor que, para el ser humano no es desagradable, pero repele a gatos y perros y evita que estos estropeen los jardines, o que estos animales hagan sus necesidades en ellos. También ha sobresalido, como producto estrella en la muestra, unas cubiertas ajardinadas sostenibles que reutilizan el agua de lluvia y del riego y, entre sus principales ventajas, están el poder llegar a hacer que descienda la temperatura de algunos edificios hasta 15 grados.

Estos “pulmones verdes” se pueden aplicar sobre cualquier tipo de superficie e incorporar, incluso, árboles frutales o hasta un ciprés de cinco metros, y son compatibles con sistemas de placas solares, a las que reducen su temperatura 6 ó 7 grados y permiten un rendimiento del 100% durante todo el año.

En Iberflora también se ha dado cabida al disfrute de los supersticiosos, con la presentación de tréboles de cuatro hojas que “la gente ve y automáticamente se encapricha por ver si le toca la lotería o encuentra trabajo”.

Otras de las novedades presentadas en el certamen, que dedica especial atención a la jardinería y el paisajismo, están relacionadas con el ahorro de recursos hídricos, y destacan en este aspecto, unas palmeras resistentes a la falta de agua y a las temperaturas extremas, o un producto ecológico para ahorrar agua en el cultivo de plantas. Este producto, que se conoce como Geohumus, permite ahorrar entre un 25% y un 40% en el riego con la incorporación de un 1% del mismo en la zona de raíces de la planta, además de aportarle minerales y nutrientes.

En definitiva Iberflora acaba de ofrecer mil ideas para convertir, en tiempo de crisis, hasta la terraza más pequeña en el más original de los jardines. 🐝



→ Un tiesto en una copa de vidrio.

**POR MÁS DE 30 AÑOS, ÉSTE SELLO HA SIDO  
SÍMBOLO DE SALUD Y CALIDAD PARA TODA LA FAMILIA.**



**SOMOS TU RECETA MÁS SABROSA,  
SALUDABLE Y CONFIABLE.**



# ISLA SAONA

## el mejor remedio contra el estrés

En el Caribe existe una pequeña isla de playas vírgenes que todavía conserva la belleza de lo salvaje. Es Isla Saona, un remedio contra el estrés.



JESÚS SANCHÍS [EFE REPORTAJES]

EL SUAVE RUMOR DE LAS OLAS y el graznido de los pájaros son los únicos sonidos que rompen el silencio de la mañana en Isla Saona, un paraíso situado en el extremo sureste de la República Dominicana.

Pequeños grupos de turistas visitan cada día esta isla para dejarse cautivar por el seductor paisaje presidido por hileras de cientos de cocoteros, el mejor

telón de fondo para unas playas tan bellas como las de Catuano, Punta Cacán, Punta Gorda y Mano Juan, entre otras.

En Isla Saona no hay lugar para el estrés, porque el sosiego lo invade todo, incluso desde antes de llegar a este idílico lugar. El trayecto en lancha desde la costa es un delicioso paseo que permite contem-



plar el cambio de tonos del agua, desde el verde esmeralda al intenso azul, a medida que se bordea el litoral.

Este pequeño reducto natural, que forma parte del territorio del Parque Nacional del Este, no ha sido invadido por los grandes hoteles ni por el cemento de los bloques de apartamentos, por eso conserva aún el encanto de lo natural, la belleza de lo salvaje.

La visita a Isla Saona puede hacerse de modo particular o en una excursión organizada, como las que salen desde La Romana o Bayahíbe, localidades de la costa sur dominicana situadas respectivamente a 110 y 130 kilómetros al este de la capital, Santo Domingo. Desde ambos lugares se puede comprar el billete para partir a la isla en cualquiera de las embarcaciones que ofrecen los operadores turísticos. Una vez a bordo, una rápida lancha recorre la distancia hasta la isla, en un trayecto en el que el visitante puede contemplar el frondoso litoral dominicano y, con un poco de suerte, hasta algunos delfines haciendo sus típicas 'travesuras' en el agua.

Con una extensión de 110 kilómetros cuadrados, el territorio de esta pequeña porción de tierra cuenta con dos comunidades habitadas: Catuano, en el extremo oeste, que acoge un destacamento de la Marina de Guerra, y Mano Juan, algo mayor, con cerca de 400 habitantes.

En esta última población, los vecinos, que habitan en típicas casitas situadas en línea frente al mar, se dedican a los cultivos tradicionales caribeños y a la pesca, además de a pequeños negocios relacionados con el turismo, como restaurantes y tiendas de recuerdos.

EN MEDIO DEL CARIBE, UNA **PEQUEÑA ISLA TROPICAL** DE PLAYAS VÍRGENES, FINAS ARENAS Y AGUAS CRISTALINAS CONSTITUYE EL REMEDIO IDEAL CONTRA EL ESTRÉS.





➔ Isla Saona, un lugar perfecto para evadirse de las preocupaciones y reencontrarse con uno mismo.



La mayor parte del territorio está cubierto de vegetación boscosa de tipo húmedo subtropical, aunque en la costa está presente el bosque de litoral. La isla combina especies arbóreas como el coco; el cedro; la caoba; el copey; el gri-gri y otras. Según el ministerio de Medio Ambiente dominicano, la cobertura vegetal de la isla constituye un excelente refugio para la fauna silvestre, al igual que sus ciénagas, lagunas y playas arenosas.

En cuanto a la fauna, la zona es rica en tortuga verde, tortuga carey, delfín y manatí, también llamado “vaca marina”, un mamífero herbívoro que habita en aguas dulces y saladas de América y África y puede medir hasta tres metros y pesar hasta 500 kilos. La cotorra, el pájaro carpintero, la

paloma coronita, el cuervo, el barrancalo, el guaraguao y la tijereta se cuentan entre las especies avícolas más comunes.

### TURISMO SOSTENIBLE

El gobierno dominicano ha iniciado recientemente varios proyectos encaminados a relanzar el potencial turístico de Isla Saona, donde se quiere recuperar los senderos y caminos, así como las viviendas de los habitantes de Mano Juan. Además, está prevista la construcción de un muelle dentro del Parque del Este y la mejora del acceso a la laguna Flamenco, entre otras mejoras.

Según el ministro de Medio Ambiente, Jaime David Fernández Mirabal, el objetivo es trabajar en una nueva concepción de turismo sostenible, basado en la calidad de la oferta.

“Mantener la Isla Saona en condiciones adecuadas, además de las potencialidades que su belleza genera, es también como mantener la puerta de la casa limpia para que no se contamine el resto de la vivienda”, explica el ministro. “Estamos protegiendo no sólo las condiciones naturales para que no se nos deteriore el lugar, sino también la flora y la fauna nativa”, agrega.

El departamento pretende ofrecer a los turistas no sólo playas sino también la posibilidad de recorrer un bello entorno natural en estado puro, donde la oferta vaya un poco más allá de lo habitual, con recorridos por senderos y visitas a sus cuevas y a sus lagunas.

Isla Saona fue visitada por el navegante Cristóbal Colón, que se refugió en sus costas para huir de una tempestad durante su segundo viaje al nuevo continente. Su nombre actual deriva del que tuvo inicialmente, Savona, en honor al ‘Savonés’, como se conocía a Michelle de Cuneo, miembro de la expedición de Colón.

Con 22 kilómetros de largo por cinco de ancho, una carretera de doce kilómetros de longitud recorre parte de la isla, de clima tropical húmedo, con una temperatura promedio de 26 grados centígrados.

La excursión a este bello rincón es casi obligada en cualquier viaje a la República Dominicana, en especial si se ha contratado una estancia en cualquier complejo vacacional del sur o el este del país, ya que, en un sólo día, el turista puede cambiar de aires y salir del ambiente propio del hotel para encontrarse con un entorno tranquilo y relajante, pero, eso sí, marcado por la fuerza de la naturaleza. La visita, pues, es obligada. 🏖️



UNITED BRANDS TE INVITA A CONSUMIR CON RESPONSABILIDAD. El consumo de alcohol es perjudicial para la salud. Ley 42.011. www.drinkIQ.com



**BUCHANAN'S**  
Lo Esencial Permanece

La amistad  
se hace con el  
tiempo

**SÉ  
OPTIMISTA**

 **REFRESCA TU MUNDO**



[WWW.PEPSIMUNDO.COM](http://WWW.PEPSIMUNDO.COM)

# Elvin DÍAZ

## UN GESTOR DE MÚLTIPLES FACETAS

### ¿Cuándo llegas a la familia La Cadena?

Entro a La Cadena como empacador ocho meses después de la apertura. Recuerdo perfectamente el día: el 8 de febrero del año 2000. Y con el tiempo fui escalando en mis funciones. Un año después recibo la propuesta de ser el encargado de uno de los almacenes que guarda la mercancía; más adelante pasé a ser Subgerente de Tienda, y ahora estoy en la parte de logística –con un equipo de 15 personas a mi cargo– y para lo que se necesite.

### Te definen como un todólogo en la empresa, ¿cuáles son tus funciones realmente?

Actualmente estoy trabajando con la Gerencia. Me encargo de resolver, junto con mi equipo, diferentes situaciones que se presentan y que requieren ser resueltas de una manera rápida y efectiva.

### Han depositado una gran confianza en ti, ¿cómo te la has ganado?

Entiendo que fundamentalmente ha sido por mi trabajo y seriedad.

### Lo mismo trabajas sábado que domingo, ¿no tienes horario ni calendario?

Como casi todo el mundo tengo un horario para entrar, pero no para salir. Si hay trabajo, yo trabajo, no importa el día o el horario, por eso me he ganado la confianza con la Gerencia, porque no tenemos un horario para salir, simplemente “vamos a trabajar a La Cadena”.

### Empezaste como empacador y has ido escalando, ¿La Cadena se ha preocupado por formarte con cursos? ¿Qué entrenamiento has recibido?

Sí. En La Cadena se preocupan por la formación de sus empleados, además de que yo también estudio



Lo definen como el todólogo de La Cadena. Lo mismo lo verá organizando un almacén y armando cajas de ayuda hacia Haití que supervisando góndolas o echando una mano en la caja. Elvin Díaz se ha ganado el respeto de sus superiores y el mérito de convertirse en la mano de derecha para lo que se tercie. Seriedad, entrega y afán de superación son cualidades que forman parte de su ADN.



**“ME GUSTA EL SISTEMA ORGANIZADO CON QUE SE TRABAJA EN LA CADENA”**

por mi cuenta y ahora voy a entrar en la universidad donde quiero estudiar Mercadeo.

**¿Cuál ha sido tu mejor momento laboral en La Cadena, ese que recuerdes con cariño, simpatía o felicidad?**

Ha habido muchos buenos y que me han llenado de satisfacción, pero el que más me ha conmovido es lo que estoy haciendo ahora: organizando la ayuda y la preparación de las cajas de LC a los damnificados de Haití.

**¿Hay alguien a quien le tengas que agradecer por tu trayectoria en la empresa?**

Sí, en la empresa le agradezco mucho a la administración, dígame, a la familia Ramos. Pero también debo destacar que cuando estuve en los almacenes Víctor Duval me ayudó mucho, con él pude aprender acerca del trabajo responsable y serio. Él es un guía a seguir.

**¿Qué es lo que más cuidas a la hora de trabajar con el personal y lo que más te importa en tu relación de trabajo con tus subalternos?**

Llevarme muy bien con ellos, dirigirme hacia ellos con seriedad; no hablarles mal, que es lo más importante; he podido notar que de acuerdo a cómo me manejo con ellos he logrado mejores cosas.

**¿Qué valoras en tus compañeros de trabajo?**

El apoyo que a uno le dan, el compañerismo y lo bien que uno se lleva con ellos.

**¿Qué es lo que más te motiva de trabajar en una empresa como La Cadena?**

Hay algo que realmente me encanta y es el sistema organizado con el que se trabaja en cuanto a la administración, ya que se planea minuciosamente todo lo que se va a hacer y eso facilita el flujo de trabajo. Además mi labor es muy variada y nunca puedo decir que es aburrida.

**¿Tienes algún objetivo profesional que te hayas propuesto dentro de la empresa? ¿Un sueño profesional que desearías cumplir? ¿Hacia dónde te gustaría dirigirte?**

Seguir creciendo y, quién sabe, algún día me gustaría tener la gerencia de una tienda y seguir siendo alguien importante en la empresa. 🍌

Delicias auténticamente elaboradas

Distribuido por:  
MERCATODO, S.A.  
Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

10 años de supermercados  
**La Cadena**  
Unidos e ilusos somos Super!



# ACTUALIZATE Y GANA

Actualiza tus datos del Club Super Cliente  
y podrás ganar una de las 3 órdenes de compra  
de RD\$5,000 en la Cadena

## Actualizaron y Ganaron

Órdenes de compra de RD\$5,000 cada una.

Cesarina Aguasvivas Mesa	410001888116	Ced. X-2559
Manuel Dario Pérez B.	410001944959	Ced. X-7900
Melania Ruiz Tiburcio	410000054574	Ced. X-3734



Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 5 de junio del 2010.

Datos Personales															
Tarjeta Super Cliente:				-				-				Sucursal:			
Nombre:				1er. Apellido:				2do. Apellido:							
Cédula:				Dirección:											
				Urbanización:				Ciudad:							
Teléfono:				Celular:				Tel. Ofic.:							
E-mail:				Fecha Nac.:				Sexo: (F) (M)		Estado Civil:					

# ¿Qué necesitas hoy, Pastas o Shampoo?

Lo que sea que necesites cómpralo con Visa La Cadena BHD

Paga con  
tu tarjeta Visa  
La Cadena BHD  
en Supermercados  
La Cadena  
y recibes **5%**  
de descuento



- Recibes 5% de descuento en tus compras
- Seguro Alimenticio Gratis
- Acceso a SuperLímite BHD

Si no la tienes, llama a

**TeleÁgil BHD:** 809-243-5000, desde el interior sin cargos: 1-809-200-2445  
y desde el exterior sin cargos: 1-866-898-3300 / **Bancas@ BHD:** [www.bhd.com.do](http://www.bhd.com.do)

**Banco BHD**

donde **tú** cuentas



apis...  
bocados llenos de sabor



Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

10 años  
SUPERMERCADOS  
**La Cadena**  
¡Unidos a ti... somos Super!