

el Super

No. 36 | ABRIL-JUNIO 2011 | AÑO 10



Revolución asiática
en nuestra mesa
.....

Comer pan
nunca fue tan sabroso!
.....

Deliciosas y originales
ensaladas de verano
.....



La más fresca Panadería



En Supermercados La Cadena inauguramos una de las panaderías más avanzadas de América Latina.

Utilizando ingredientes de calidad llevamos a nuestros clientes los más sabrosos panes elaborados de recetas tradicionales. Con una amplia variedad de panes tradicionales, integrales y artesanales nuestros clientes disfrutarán cada día del pan más fresco y delicioso.

¡Ven y pruébalos!

SUPERMERCADOS
La Cadena
¡Unidos a ti... somos Super!



Coca-Cola[®]

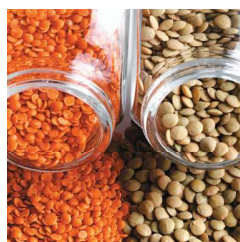
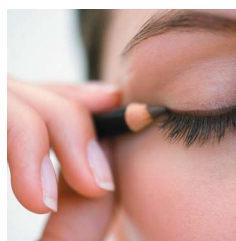
En tu día hay más
momentos felices
que tristes.

Hay razones para creer en un mundo mejor. 125 años



Productos kraft foods





FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super
No. 36 | Abril-Junio 2011 | Año 10



SOCIALES

Carrera del ahorro 6
 ¿Sabes lo que comes? 6
 Dulces premios 6
 Ofertas que enamoran 7
 Ofertas históricas 7
 ¡Anótate más puntos! 7
 Rey de copas 7

COCINA

Revolución asiática 10

ENTREVISTA

Comer pan, ¡Nunca fue tan sabroso! 30

NUTRICIÓN

Lentejas: ¡mejor si no la dejas! 36
 El futuro es el bio 40
 Ensaladas de verano 42
 Tips de nutrición 44

SALUD

Contra el colesterol 46
 Tips de salud 50

NIÑOS

Con los niños, mejor dialogar 52
 Déficit de atención e hiperactividad 56
 Tips para niños 58

BELLEZA

Como una rosa 60
 Tips de belleza 62

HOGAR

Decoración: instinto animal 64
 Tips del hogar 66

VARIEDAD

Especial: Madres de alquiler 68
 Cine: Colin Firth 72

BEBIDAS

La ginebra 74

MASCOTAS

Razones para castrar su mascota 78

PLANTAS

Alta costura en el jardín 80

TURISMO

Intercambiando casas por el mundo 82

UNIDOS A TI

Patricio Robinson 86

DESDE EL SUPER

PARA ESTA SEGUNDA EDICIÓN DE la Revista El Super de 2011, quiero centrarme principalmente en las más recientes iniciativas que están siendo implementadas en el presente año. Entre ellas, la instalación de una nueva Panadería, así como nuestra participación en redes sociales y procesos medioambientales. Algunas han sido ya mencionadas en el pasado, pero, es ahora cuando las presentaremos de manera más detallada.

Hablar de la nueva Panadería es para todos, en La Cadena, de grata satisfacción. Fueron muchos meses dedicados a su planificación, conceptualización, diseño y construcción. Se han involucrado expertos internacionales para ofrecer, finalmente, una panadería de nivel internacional en la República Dominicana. El resultado ha sido exitoso. Orgullosamente contamos con una de las más modernas instalaciones panificadoras de la región; con ella garantizamos a nuestra clientela un pan sabroso y con la más alta calidad. A través de las páginas siguientes, podrán disfrutar de fotografías de la maquinaria y de nuestros panaderos dando lo mejor de sí para el disfrute de todos.

Para asegurar el éxito de esta Panadería, no solo hemos importado los más modernos equipos de Austria, España, Italia y Francia, sino que hemos contratado a un gran conocedor de los mismos para dirigir e instruir a nuestros panaderos. Patricio Robinson, originario de Chile y experto en todo lo relacionado con la harina, es la persona que asumió estas funciones; habituado a trabajar con estos innovadores sistemas de panificación automática, temporizadores, fermentaciones controladas y diversos equipos no muy comunes en este país, ha conformado un gran equipo de trabajo en nuestra renovada Panadería. En esta edición de El Super también aparece una entrevista a Patricio, en la cual nos habla más de sus experiencias, así como de algunos detalles curiosos sobre su llegada al país.

Desde hace varios años somos pioneros introduciendo ideas para reducir los efectos de nuestras operaciones al medio ambiente. Entre ellas podemos señalar las Fundas Biodegradables, la Refrigeración por Glicol y el Reciclaje del Cartón.

Nuestra última innovación son los nuevos Sistemas Desmontables para camiones ligeros. Aunque muchos de ustedes ya los habrán visto en la calle, es bueno resaltar que nuestros "Desmontables" ayudan a reducir el número de camiones en las calles, eliminando así sus emisiones y reduciendo los entaponamientos, debido a que son camiones más pequeños que ocupan menos espacio. Una vez más esperamos que este nuevo concepto sea utilizado por otras empresas para beneficio de todos.

Desde hace tiempo "Internet" forma parte de nuestras vidas. Es por esta razón que, para mantenernos actualizados, la presente edición de El Super puede ser ojeada virtualmente en www.super.com.do y www.supermercadoslacadena.com. La más reciente ola de redes sociales hace el uso de internet más fácil y mucho más práctico. Le permite al usuario participar, dar su opinión, recibir actualizaciones si es su deseo, y comentar las últimas noticias de temas que encuentre interesantes. Para tales fines hemos lanzado la página de Supermercados La Cadena en Facebook. En la misma todos puedan participar y comunicarse con nosotros de una manera más activa. Les invito a visitar esta página, así como a registrarse para recibir actualizaciones y enviarnos sus comentarios. Todo esto nos ayudará a servirles cada día mejor.

Sólo me queda dejarles disfrutar de esta amena y entretenida edición; no sin antes felicitar a todos los ganadores de nuestra promoción "Carrera del Ahorro". Y, además, agradecer el apoyo que nos brindaron durante el pasado "Mes Histórico", donde una vez más nuestras ofertas fueron acogidas por miles de ustedes.

Unidos a ti... ¡Somos Super!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 36 | Abril-Junio 2011 | Año 10

Una publicación de

SUPERMERCADOS
La Cadena
¡Unidos a ti... somos Super!

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] 476.3066



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.



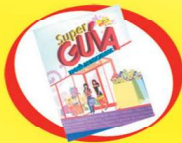
•Siempre acumulas puntos

Sin importar la forma de pago, efectivo o tarjeta.



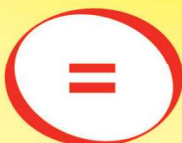
•Puntos Extras

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



•Super Guía

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



•1 Punto = 1 Peso

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



•Super Llavero

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



•El Super Cheque

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



•Válidos en Todas las Sucursales

Utiliza tus Super Cheques en cualquiera de nuestros supermercados.



•Revista el Super

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



CARRERA DEL AHORRO

¡EN SUS MARCAS, listos, corran! Así se inició la carrera de los 20 afortunados que participaron en la promoción “Carrera del Ahorro” que Supermercados La Cadena promocionó entre sus clientes al comprar las ofertas patrocinadoras de la promoción. Los ganadores se ajustaron sus cascos y en 2 minutos de tiempo tuvieron la oportunidad de llevarse un gran premio: llenar su carrito con todo lo que pudieran coger de las góndolas del supermercado. Los felices ganadores fueron: Aracelis Mercedes Almánzar (Correa); Catalina Victoria Henríquez (Cervantes); Cristina Georgina Muñiz (San Vicente); Dulce María López (Núñez); Epifania Terrero S. de Betances (San Vicente); Fabiola Esther Castillo (Sarasota); Flor De Liz Moronta (Mella); Franklyn Ramón Peña (Próceres); Joaquín Eduardo Lorie (Próceres); Marloon Salvador Rodrigo Concepción (San Vicente); Regina Heredia Belén (Mella); Mercedes Luisa Morato Saldaña de Alvarez (Núñez); Moraima Sierra Arias (Lincoln); Nurys Palestina Patrone Peguero (Correa); Nurys Briseida Peña Féliz (Correa); Olga Punte López (Cervantes); Sandra Ivelisse Estrella (Lincoln); Virgilia Jiménez Ceballos (Sarasota); William Frago Rosario (Mella); y Yocasta Josefina De La Rosa (Núñez). ■

¿SABES LO QUE COMES?

MAGGI TE AYUDA a convertirte en una gran cocinera con su Gran Cooking Show del Mes Histórico de Maggi Benebien. Dirigido a los Super Clientes de La Cadena, y de la mano del chef **Luigi Beras**, este gran evento incluyó la elaboración de 3 deliciosas recetas en vivo con los nuevos productos de la marca: Dorado y Jugoso Maggi y Sazón Naranja Agria Maggi, además de numerosos trucos culinarios, útiles consejos de nutrición para aprender a comer ‘super bien’, así como la degustación de los platos preparados, regalos, rifas y un certificado de participación. ■



DULCES PREMIOS

¡A QUIÉN NO LE GUSTA UN BUEN CHOCOLATE! Y más aún si es Trapa. Bien, si usted fue fan de esta marca durante la temporada navideña, pudo haber sido una de nuestras ganadoras. Sí, recuerde que la promoción que **Trapa** ofreció a todos los clientes de Supermercados La Cadena rifó 10 órdenes de compra valoradas en RD\$5,000 en Bonos de Supermercados La Cadena. Y quienes depositaron sus boletas en la urna entraron en la rueda de la suerte. Los felices ganadores de esta dulce promoción son: Antonia Milagros Hasbún (Lincoln); Edward Emil Garó (Próceres); Elena Sandoval (Mella); Federico Castro (Sarasota); Jessica Patricia González (Núñez); José Ramón Capellán (Próceres); María Isidra Espinal (Sarasota); Rensó Leonel Rodríguez (Correa y Cidró); Rita del Carmen Mendoza (San Vicente); Zarah Guillermina Soler (Sarasota). ■



OFERTAS QUE ENAMORAN

EL AMOR QUE UNE a Supermercados La Cadena es tan verdadero que, durante el mes de febrero, todas las tiendas lo celebraron como mejor saben: enamorando a sus consumidores con ofertas muy amorosas. De esta forma, durante todo febrero, los clientes recibieron un boleto para participar en la Promo **'Enamórate de estas ofertas y gana'** que ya tiene nombres y apellidos ganadores: Tulio Ernesto De Óleo (Núñez): un iPad; Dulce María De la Cruz (Cervantes): un fin de semana para dos en el Hotel Barceló Bávaro Palace; y Eduviges Teresa Liriano (San Vicente): una cena para dos personas en el restaurante Marocha. ■



¡ENÓTATE MÁS PUNTOS!

COMO SIEMPRE, Supermercados La Cadena vela por sus Super Clientes con una estrategia orientada claramente hacia ellos. El último ejemplo: el **Festival de Puntos** que durante el mes de marzo permitió a esos fieles consumidores acumular una mayor cantidad de puntos al comprar los productos publicados en sus encartes. Una sinergia conseguida, claro está, con la complicidad de sus suplidores. ¡Así ganamos todos! ■



OFERTAS HISTÓRICAS

"CADA DÍA PRODUCTOS diferentes a precios que harán historia". Este es lema que acompañó al **Mes Histórico** que tuvo lugar durante todo el mes de febrero en Supermercados La Cadena. Así, los clientes pudieron, cada día, hacer sus compras con atractivos precios de especial en productos específicos. ■

REY DE COPAS

Los amantes del buen vino tienen una razón más para pasar por la góndola de bebidas de Supermercados La Cadena: el **Faustino Rivero Ulecia DOC Rioja Crianza 2007** acaba de ganarse la Medalla de Plata en el Concurso Internacional **Berliner Wein Trophy**. Este Crianza, ha sido envejecido en barrica de roble americano entre 12 y 14 meses, que le aportan complejidad y tonos tostados especiados. De color rojo granate con destellos teja, limpio y brillante, en su aroma destacan las notas de crianza en barrica y mantiene su carácter frutal. Su sabor es suave pero robusto, con una buena estructura y un final largo y persistente. Resulta ideal para acompañar toda clase de carnes rojas, cordero y caza, y quesos no muy curados. ■



**¿QUÉ
HAY DE
NUEVO?**

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



Línea Amarilla Yoka

Yoka se renueva y lanza al mercado la nueva línea amarilla de Yoka que se caracteriza por su contenido de Fibras Naturales, ayudando así a promover la salud digestiva del ser humano, además de contener 0% de grasa y 0% de azúcar. Puedes disfrutar de esta nueva explosión de sabor en las variedades: natural, ciruela pasa, manzana, granada y frutas tropicales.



Popcorn Crow Fun Pop

Interesados en ofrecer un producto de calidad, adsequible al bolsillo, con excelente sabor y en un atractivo empaque, Mercatodo, S.A. introduce las nuevas Palomitas de Maíz Crown Fun Pop. En sus variedades de mantequilla, extra mantequilla, jalapeño, natural y maíz dulce son la opción ideal para compartir en familia tu película favorita.

Elledi Snak
Elledi amplía su variedad, ofreciendo a sus consumidores un producto con la justa medida para los más pequeños. En sus presentaciones de 150 grs y 45 grs, ahora introduce las Galletas Elledi Snak Waffer Premium de 25 grs. que son la medida justa para la merienda escolar o como una opción de dulce luego de la comida.



Jamón Cocido Extra Checo Premium

Checo se renueva y lanza al mercado dominicano una nueva imagen de sus deliciosos productos premium, con una exquisita variedad de pierna de cerdo que eleva el sabor a otro nivel: Jamón Cocido Extra Checo Premium. Elaborado con carne de cerdo cuidadosamente seleccionada con alto contenido de proteínas y bajo en grasa. Con esto, Checo Premium busca ofrecer a los consumidores nuevas experiencias de sabor a través de productos libres de conservantes y colorantes para una alimentación sana y nutritiva.



Sopressata Daniele

Llena de sabor, la Sopressata Daniele es uno de sus productos más destacados de esta marca, pues son elaborados con cerdo de calidad premium, sin aditivos ni engordantes añadidos. Las mismas, son saborizadas con especias naturales que agregan valor al sabor que la caracteriza, gracias al proceso de curado que dura entre 3 y 4 meses. Es ideal para acompañar sandwiches, picaderas o comer sola.



Panino Daniele

Los Paninos de Daniele son elaborados con la mejor carne envueltos en queso mozzarella de la mejor calidad. En sus variedades de Prosciutto y Salami son tan versátiles para acompañar con lo que más te gusta, desde un innovador sandwich hasta rellenar un pollo o pavo. Un producto de Mercatodo, S.A.



Induveca Delights

Los nuevos "Induveca Delights" son sabrosas y nutritivas pastas para untar. Deliciosas, convenientes e innovadoras, para cada miembro de la familia. Disfruta de los deliciosos sabores de Jamón, Salami, Pizza y Chorizo, que van de la mano con cada momento especial del día. Tú eliges los ricos sabores.



Cortés Premium

Deliciosos, crujientes y cremosos son los nuevos chocolates Cortés, hechos con filosofía. En sus tres innovadores sabores: cacao, café y cono, son elaborados con el mejor cacao Dominicano que nos distingue por excelencia. Su elaboración es realizada con productos Premium, comprometidos así con la calidad de su producción. Un producto de Cortés Hermanos.



Palmolive Naturals Yoghurt y Aceite de Almendras

Descubre la belleza de tu piel, con las maravillas del Yoghurt y Aceite de Almendras. Su fórmula captura la esencia de sus humectantes y aceite de almendras de origen 100% natural. Enriquecida con BEAUPLEX™, complejo de vitaminas E, C, B3, B5 y B6, para una piel deliciosamente humectada. Disponible en los principales establecimientos del país en su formato de 125 gramos.



Tang Avena

Ahora, Tang ofrece una deliciosa bebida que combina los ricos sabores de Jugos Tang con los beneficios de la Avena. Dale a tus hijos algo nuevo, prueba Tang avena en sus 3 sabores: naranja, limón y fresa.

Revolución ASIÁTICA



El vinagre dulce de arroz, el ajonjolí, la salsa Hoisin o las algas son ingredientes tradicionales de la cocina asiática que ahora puedes introducir en tus platos. ¿Te apetece probar un menú al más puro estilo oriental? Lilia Sánchez y Diana Munné te lo cuentan en 10 succulentas recetas.

BANANA FLAMEADA



INGREDIENTES

2 bananas maduras
 1 taza de azúcar
 ½ taza ron de rosas
 ½ taza jugo de naranja
 1 cucharada de mantequilla
 2 cucharadas de crema de coco
 1 cucharada de extracto de vainilla
 1 lata de toronjas rosadas en conserva
 1 carambola para decorar
 Palitos de chocolate
 (en mercados chinos)

PREPARACIÓN

Derretir el azúcar en una sartén hasta formar un caramelo; dorar en él las bananas y las toronjas, agregar el ron para flamear, y el jugo de naranja con los demás ingredientes. Servir con una bola de helado, crema batida o yogur de vainilla natural.



FILETE CON BRÓCOLI y cajuil



INGREDIENTES

- 1 filete de res cortado en trozos medianos
- ½ diente de ajo picado
- 2 cucharadas de cebolla cortada en cuadros
- 1 cucharada de mantequilla
- ¼ taza de salsa de soya
- ¼ taza de salsa Hoisin (ostras)
- 1 pieza entera de brócoli
- 1 taza de hongos shitaki hidratados y salteados
- 1 taza cajuil tostado
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de fécula de maíz

PREPARACIÓN

En una sartén caliente mantequilla y ponga a freír el ajo. Agregue posteriormente la cebolla; después, añada los trozos de carne y dórelos, dándoles el punto de cocción deseado; incorpore los shitaki y los cajules, sazone con la salsa de soya y agregue agua; deje hervir, agregándole la salsa Hoisin y el brócoli en ramilletes, previamente cocidos; espese con la fécula de maíz.

BERENJENAS ASADAS



INGREDIENTES

2 berenjenas peladas
(o 6 baby berenjenas)
¼ taza salsa de soya light
3 cucharadas aceite de maní
½ cucharadita aceite de jengibre
½ taza salsa de ciruela
1 cucharada aceite de ajonjolí
1 pimiento rojo
1 cebolla roja
Puerro fresco (leak)
Varias semillas de cajuil
Hojas de menta

PREPARACIÓN

En un wok (o sartén profundo) colocar el pimiento y cebolla picaditos en cuadritos. Agregar el aceite de ajonjolí. Cuando estén doraditos agregar la masa de las berenjenas picadas en cubitos o tiritas, y agregar los demás ingredientes: soya, salsa de ciruela, aceites de jengibre y maní y mezclar bien. Rellenar con todas las berenjenas. Si deseas puedes agregar, antes de servir, unas semillas de cajuil tostadas, puerro fresco picadito u hojas de menta para darle un toque refrescante.



Substance
in a **NEW**
Style



SOME THINGS ARE JUST
Worth Doing

D
Dewar's®

El consumo excesivo de alcohol es perjudicial para la salud.
ENJOY RESPONSIBLY. DEWAR'S & THE DOUBLE-AGED LOGO ARE TRADEMARKS.

CODORNICES ASADAS CON ARROZ JAZMÍN

(20 UNIDADES)

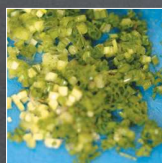
INGREDIENTES

PARA EL MARINADO

1 naranja exprimida
La corteza de 1 limón rallado
½ taza de aceite de oliva
4 cucharadas de vinagre de arroz
4 cucharadas de aceite de sésamo
4 cucharadas de soja
2 cucharadas de miel
1 cucharada salsa de guindilla
rota (sweet chili sauce)
Un poco de romero o tomillo
Un poco de orégano
Pimienta negra molida

PARA EL ARROZ JAZMÍN

3 tazas de arroz
2 ½ taza de agua
½ taza zanahoria picadita en
cuadritos
½ taza pimientos picaditos
½ taza cebolla picadita
½ taza puerro picadito
1 paquete puerro chino
o puerro (leak)
1 cucharada jengibre fresco
rallado
¼ taza salsa de soya Light
¼ taza vinagre dulce de arroz
½ taza aceite de aguacate
1 puñado de maní
1 cucharada azúcar
1 paquete verduritas picadas



PREPARACIÓN

MARINADO. Luego de marinar las codornices con todos los ingredientes arriba detallados por 1 hora, freír a medio fuego para que queden crujientes y jugosas; escurrir en papel toalla (para eliminar la grasa) y servir sobre el arroz.

ARROZ JAZMÍN. Cocinar el arroz normal, y reservar para que se enfríe. En un wok saltear con aceite de aguacate los vegetales, agregar todos los ingredientes y el arroz y mezclar ágilmente con una cucharada de madera hasta combinar los sabores. Si desea puede agregar cubitos de plátano maduro frito al arroz o banana frita. Decorar con hojas de menta, lonjas de naranja o espinaca fresca.



POLLO PEKINÉS & CRÊPES ASIÁTICOS

con vegetales a la Juliana

INGREDIENTES

MARINADO EN EL HORNO

- 1 pollo entero, desviscerado
- 1 cebolla
- 2 trozos pequeños de jengibre
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharilla de cinco especias
- 1 cucharilla de vino de arroz o jerez seco
- 4 naranjas (el jugo)
- 1 cucharada de salsa de ciruela
- Miel
- Aceite de ajonjolí
- Canela
- ½ taza de soya
- 4 tazas de agua

PARA LOS CRÊPES CHINOS

- 1 taza mermelada de naranja
- 1 cucharadita de soya
- 2 cucharadas aceite de jengibre
- 3 huevos
- 2 tazas de leche
- 1 taza de harina



PREPARACIÓN

PARA EL MARINADO EN EL HORNO. Hervir estos ingredientes hasta reducir a fuego medio y dejar que se forme una compota.

POLLO. Debemos lavar bien el pollo y ponerlo a escurrir en la nevera para drenar el agua por 2 horas. Luego hervirlo por 25 minutos en 10 tazas de agua, 3 cucharadas de sal, 1 cucharadita de maicena, 2 cucharadas de jengibre y 1 cucharada de salsa de soya. Cuando esté listo sacarlo del agua y escurrirlo por 30 minutos hasta enfriar. Agregar el marinado cubriendo el ave por com-

pleto y hornear por 25 minutos (350°). Servir.

PARA COMER: Montar en el crêpe el pollo y los vegetales.

PARA LOS VEGETALES. Servir en la mesa 4 cucharadas de salsa Hoisin y pequeñas guarniciones de vegetales a la juliana como: lonjitas de puerro, de apio, de nabo... según su preferencia.

PARA LOS CRÊPES CHINOS. Procesar ingredientes y verterlos en una sartén de teflón formando los crêpes que servirán para acompañar el pollo y los vegetales.



SUSHI HANDROLL



INGREDIENTES

2 tazas de arroz para sushi
2 tazas de agua

Lavar bien el arroz hasta que el agua salga clara y cocinar en una olla arrocera.

INGREDIENTES ESPECIALIZADOS

(todo esto se compra en tiendas especializadas para comida japonesa)

4 hojas de papel de alga (Nori)
½ taza de ajonjolí, 100 gr.
Queso crema
1 pepino sin semilla
1 aguacate maduro
1 paquete puerro picadito en juliana
1 cucharada de Tobico (huevas de pez volador)
3 oz. de zanahoria en juliana
3 oz. pimientos (si desea)
4 camarones pelados y cocidos
Reservar 75 ml de vinagre para sushi

PARA LA SALSA

Jugo de limón al gusto
Salsa de soya japonesa
Jugo de naranja al gusto

PREPARACIÓN

Dejar enfriar el arroz por 20 minutos. Vaciarlo en un molde refractario y moverlo constantemente. Ve añadiendo el vinagre hasta que esté frío y mantenlo tapado con papel film. Coloca encima una hoja de Nori, una capa de arroz y rocíale ajonjolí, coloca una capa fina de queso crema, una tira de pepino, una de aguacate y otra de camarón (los demás ingredientes son opcionales). Ve enrollando y presionando con los dedos en forma de cono. Sigue el mismo procedimiento con las otras algas. Haz todo el procedimiento siempre con los dedos húmedos de agua. Sírvelo acompañado de salsa de soya con jugo de limón y naranja.

CONSEJOS: Esta receta puedes hacerla también con la combinación de salmón, cangrejo y atún.



SUSHI

al estilo 'La Cadena'

Es esta edición quisimos presentarles una forma distinta de hacer sushi, donde utilizamos un molde cuadrado especial, de venta en tiendas o mercados asiáticos.



PREPARACIÓN

Para trabajar el sushi debemos tener las manos constantemente mojadas, así evitaremos que el arroz se pegue a los dedos y podamos trabajarlo fácilmente. Cubrimos con una capa de arroz el molde, y encima una capa de ensalada de algas (cortada en láminas) y vamos agregando en capas los ingredientes deseados (cream cheese, salmón, aguacate...) y repetimos el proceso por 3 veces. El molde trae las ranuras necesarias para realizar los cortes para servir. Decorar con sardinitas secas y flor de espinaca. Podemos acompañar el sushi con salsa de soya, wasabi y jengibre confitado.

INGREDIENTES

ARROZ DE SUSHI
(previamente descrito en receta anterior)

INGREDIENTES OPCIONALES

Salmón ahumado
Cream cheese
Wakame (ensalada de algas)
Ajonjolí
Tobico (huevas de pez volador)
Sardinitas deshidratadas crujientes
Aguacate
Plátano maduro

DOBLE DESTILACIÓN Y DOBLE ENVEJECIMIENTO

EDICIÓN LIMITADA

BRUGAL 1888 ES UN RON DE EDICIÓN LIMITADA Y DISTRIBUCIÓN EXCLUSIVA. DISFRUTAR DE SU CONTENIDO SUPONE UNA EXPERIENCIA ÚNICA PARA LOS SENTIDOS.

BRUGAL 1888 POSEE UNA DOBLE DESTILACIÓN. LA RECETA DE SUS MEZCLAS FUE DURANTE AÑOS EL GRAN SECRETO DE LOS MAESTROS RONEROS DE LA FAMILIA BRUGAL. PARA LOGRAR TANTOS Matices excepcionales, hicieron una combinación perfecta de rones doblemente envejecidos, primero en barricas de roble blanco americano y luego en barricas de roble español, usadas por una vez en vino de Jerez.

WWW.REDBRUGAL.COM



BRUGAL
1888
RON GRAN RESERVA FAMILIAR
Producción, Envejecido y Embotellado Por
Brugal & Co., SA, Puerto Plata, R.D.

EDICIÓN LIMITADA
NÚMERO DE SERIE: 017102
2010
MAESTRO RONERO



EL SECRETO DE 5 GENERACIONES

ALITAS DE POLLO

a la china (naranja) y salsa de ostras



INGREDIENTES

PARA EL MARINADO

- 1 lb. alitas de pollo
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 1 cucharada de Mirin (vinagre dulce de arroz)
- ½ cucharada de Hoisin sauce
- ½ taza de mermelada de naranja
- 1 cucharada salsa de soya

Sazonar las alitas con todos estos ingredientes y dejar maridar por una hora en la nevera.

PARA LA GUARNICIÓN

- 1 paquete de fideos de arroz
- ½ taza zanahoria
- ½ taza cebolla y de apio
- ½ taza pimientos
- 1 paquete de puerro (leak)
- Un chorrito de Sake

PREPARACIÓN

En una sartén se ponen 2 tazas de agua y cuando empiece a hervir se apaga y se colocan los fideos de arroz para que se cocinen en el agua caliente. Aparte, en una sartén se cocinan las alitas, bien doraditas, dándole terminación en el horno (20 minutos a 350°) para que queden bien jugosas. En esa misma sartén dorar los vegetales, previamente cortados a la juliana, con salsa de soya, sake y Mirin. Cuando estén cocidos agregar los fideos hidratados y mezclar. Servirlos con las alitas y decorar con ajonjolí previamente tostado. Se puede decorar con Wontón frito o Chili Pepper.



PREMIUM

Sabor



Buena fuente de proteínas
y bajo en grasa

Elaborado con ingredientes selectos
y bajo estrictos estándares de calidad,
libre de conservadores y colorantes.



*para mamá
a otro nivel*



¡Felicidades!



EGG ROLLS DE CHOCOLATE



PASO 1



PASO 2



PASO 3

INGREDIENTES

3/4 taza de crema de leche
 8 1/4 ozs chocolate negro,
 picadito
 1 yema de huevo
 1 cucharada Licor Grand
 Marnier
 1 cucharadita de mantequilla
 sin sal, suave
 5 hojas de masa de spring rolls
 1 huevo batido
 Aceite para freír

PREPARACIÓN

Caliente la crema de leche hasta punto de hervir. Ponga el chocolate picadito en un recipiente y vierta por encima la crema de leche bien caliente; deje por unos 2 minutos y bata hasta que se derrita todo el chocolate y se forme una crema brillante. Agrega la yema de huevo, licor Grand Manier, mantequilla y mezcle bien.

En una bandeja, con papel plástico debajo, vacíe la mezcla de chocolate, poner en la nevera y dejar enfriar hasta que se encuentre durito. Desmolda la mezcla de chocolate y corta en barras de 1/2 pulgadas de ancho. Coger la masa de spring rolls y si está redonda cortarla para tener un cuadrado perfecto. Con brocha y el huevo batido moje ligeramente la masa de spring rolls. Colocar la masa con una de las esquinas hacia el frente de usted. Coloque la barrita de chocolate que se encuentra dura de nevera, en 1/4 parte de la masa más

cerca de la esquina frente a usted, doble los laterales hacia el centro y envuelva en contra de usted del lado más estrecho hasta el extremo de la esquina contraria de usted. Si las barritas están muy suaves tiene que mantenerlas en la nevera y las va sacando para que se mantengan duras y le sea más fácil el trabajo. Tratar de enrollarlos bien apretaditos para que mantengan una buena estructura. Congelar por 10 minutos y los pueden dejar hasta dos días en el freezer. Sacarlos justo antes de freír.

Poner aceite, hasta 2 pulgadas de altura, y caliente a 350°F. Pruebe bien que el aceite esté lo suficientemente caliente, y tire un spring roll a la vez; no freír muchos a la vez para no bajar la temperatura al aceite. Deje freír hasta que estén doraditos moviéndolos ocasionalmente. Esto tomará unos 4 minutos. Deje escurrir en papel toalla y sirva caliente.

INGREDIENTES

PARA EL CHEESECAKE

1.8 lbs. queso crema San Juan
 3 sobres gelatina
 1 ¼ tazas crema de leche
 1 ¼ cucharaditas vainilla
 ¼ cucharadita sal
 2 yemas de huevo
 1 ¼ tazas de leche entera
 1 taza azúcar
 6 bolsitas de té verde

CROCANTE DE AJONJOLÍ

1 taza ajonjolí
 ½ taza azúcar blanca

CHEESECAKE FRÍO

de té verde & crocante de ajonjolí

(PARA 4-5 PORCIONES INDIVIDUALES)



PASO 1



PASO 2



PASO 3

PREPARACIÓN

PARA EL CHEESECAKE. Dejar reposar la gelatina con la leche y el azúcar. Crear el queso crema en la licuadora con un poco de la crema de leche para que no quede con grumitos. Reservar. Calentar la mezcla de gelatina hasta que se disuelva todo bien a fuego lento, y añadir el té verde (exprimido de las bolsitas). Colar y volver a calentar de nuevo. Batir a mano las yemas agregando la mezcla de leche y gelatina, de a poquito, y batiendo hasta elevar un poco la temperatura. Revolver la mezcla de yemas de huevo al baño María con el resto de la leche y seguir batiendo hasta espesar. Agregar la mezcla al queso y batir

hasta que esté homogénea. Agregar sal y vainilla al gusto. Dejar a temperatura ambiente. Aparte, batir la crema de leche a punto de nieve y envolverla con la mezcla anterior. **Importante:** la mezcla del queso no puede estar caliente. Vaciar en moldes individuales y refrigerar. Desmoldar y decorar.

PARA CROCANTE DE AJONJOLÍ. Derretir el azúcar lentamente en una olla. Cuando esté derretida y transparente añadir las semillas de ajonjolí –previamente calentadas–. Vaciar en una bandeja engrasada y esparcir dejando una capa finita. Cuando esté frío se parte para decorar con esos trocitos el cheesecake.

UNA UNTADITA DE Cielo
PARA UN desayuno
FUERA DE ESTE MUNDO.



HAZ ESPECIAL LA COMIDA DE TODOS LOS DÍAS.



• FLOR DE SAL •

GOURMET CATERING

EST. 2007

- Baby showers
- Coffee breaks
- Desayunos
- Cena Navideña
- Cumpleaños
- Reuniones familiares y empresariales
- Cualquier ocasión especial

En **Flor de Sal** nos dedicamos a brindarte un servicio de catering personalizado, adaptándonos a tus necesidades.

Realiza tus pedidos llamando al **809-533-5777** o visítanos en nuestra página web **www.flordesal.com.do**

COMER PAN ¡NUNCA FUE TAN SABROSO!

- Fiel a sus políticas Supermercados La Cadena se propone ofrecer sólo lo mejor. Y este año han sorprendido –gratamente– a sus consumidores con una de las panaderías más frescas y avanzadas de Latinoamérica, que hornea todos los días más de 13 variedades, para deleite de los amantes del pan de calidad. Y esperen, seguirán amasando muchas más.



SI ES USTED DE LOS QUE LLEGA al supermercado a primera hora de la mañana o de la tarde, seguro que ha sentido ese aroma a pan recién hecho según usted dobla por la esquina del área de panadería. También habrá notado otros cambios: usted mismo puede servirse sus propios panes, encontrará una mayor variedad y el tamaño de la unidad es más grande! Y todo al mismo precio de siempre. En Mercatodo decidimos inaugurar el 2011 a lo grande: abriendo no sólo un moderno Centro Logístico de Distribución, sino con una panadería de alta calidad y equipada con la más avanzada tecnología. Es más, esta Central de Panadería está a la altura de las mejores de Europa, y es que no hemos escatimado esfuerzo ni inversión para ofrecer lo mejor a nuestros clientes. ¿La gran ventaja? Tener un control total de la calidad de lo fabricado y asegurar que todas las sucursales reciban el mismo producto.

→ El buen control del proceso de fermentación es básico; sin la participación de los conocimientos del maestro panadero, el producto final nunca será lo mismo.



UN EQUIPAMIENTO DIGITAL

La panadería trabaja con dos líneas de producción en paralelo: dos equipos principales en la formación del pan y dos conjuntos muy importantes en la fermentación y el horneado.

■ **Combine:** Una máquina automática de producción de panecillos (capacidad de 7,500 piezas por hora), fabricada por la compañía austriaca líder en el mercado mundial de este segmento, Koenig Mashinen GmbH, con más de 50 años de especialización en este tipo de productos.

■ **Grupo de Laboreo:** Una máquina automática para la producción de baguettes y sus variedades (capacidad de producción para 2,400 piezas), fabricada por el líder de mercado español, Salva Industrial S.A.

■ Un conjunto de **Cámaras de Fermentación Controlada**, fabricadas por Salva Industrial S.A. en Guipúzcoa, España, que permiten hacer la labor de producción más grata al evitar el trabajo nocturno permitiendo a los panaderos tener una mejor calidad de vida.

■ Y un conjunto de hornos rotatorios de última generación **Salva Sirocco Evolution**, que trabajan armoniosamente con el ambiente por su adecuado consumo energético y su control total sobre las emisiones al medio ambiente.

Este equipamiento nos permite controlar digitalmente toda la producción, asegurando un trabajo con la máxima eficiencia, seguridad y un producto terminado de calidad constante.

Estas modernas instalaciones están centralizadas en el nuevo Centro Logístico de Distribución de Mercatodo, desde donde se distribuye el producto terminado a todas las sucursales. De esta forma podemos garantizar la misma calidad a todos nuestros clientes con el sabor característico de nuestras recetas más tradicionales.

EL PROCESO PRODUCTIVO

Varios controles de calidad se han implementado en los procesos que ocurren en la panadería.



DESDE NUESTRA CENTRAL DE PANADERÍA SE DESPACHA TRES VECES AL DÍA HACIA TODAS LAS SUCURSALES DE LA CADENA.

Estos abarcan desde llevar un seguimiento diario de los lotes de nuestros proveedores de materias primas como harina, y levadura; hasta la automatización de cada una de las fases de producción como son el amasado, formado, embandejado, fermentación controlada y horneado temporizado. Cada una de las áreas son de una sola vía y el producto no puede nunca caminar en dirección contraria a la línea de producción, así como una división de temperaturas y humedades de acuerdo al proceso específico donde se encuentra el producto.

Luego de ser horneado, el producto pasa por tres áreas separadas de temperatura que lo lleva desde el calor de horneado hasta temperatura ambiente en su envasado para ir a tiendas. Tanto las bandejas de panificación, como los canastos de envasado, pasan por lavadoras alemanas que garantizan limpieza durante todo el proceso.

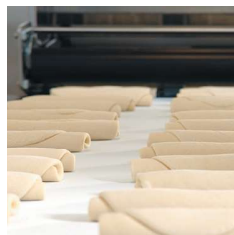
No podemos olvidar las normas de higiene y calidad que se siguen nada más entrar en la planta. En todo el proceso se establecen los más estrictos controles de higiene de la industria

panadera. Uniformes y calzado especial garantizan la seguridad del producto. Y al finalizar cada jornada laboral se concluye con la organización y limpieza de todo el área de trabajo. Un turno de trabajo debe entregar la maquinaria, los pisos y las mesas de la misma manera en que fueron recibidos logrando un círculo de respeto y continuidad de trabajo.

EL SECRETO DE UN PAN DE CALIDAD

En Mercatodo seguimos una fórmula ganadora: haber sabido mantener la receta tradicional del pan realizando tan sólo pequeños ajustes en ésta para el buen uso del equipamiento, que en este

→ Estamos frente a una tecnología muy moderna que permite, mediante paneles digitales, almacenar todos los procesos de producción asegurando un producto de calidad.





GÁNATE UN MILLÓN CON Rica

Cómo puedes ganar:

1 BUSCA TU FORMULARIO EN LOS PUNTOS DE VENTA. LLÉNALO CON TUS DATOS Y DEPOSITALO EN NUESTRAS URNAS, JUNTO CON LA RECETA FAMILIAR Y 3 EMPAQUES DE EVAPORADA RICA DE 330 ML O CON 4 DE 250 ML, O LOS CÓDIGOS DE BARRA DE TUS EMPAQUES.

2 Comprando 3 empaques 330 ml. ó 4 de 250 ml. más RD\$500.00, para que te lleves tu libro **Herencia Gastronómica Dominicana 2010**

3 CANJEANDO PARA QUE GANES PREMIOS INSTANTÁNEOS:
20 Empaques 330 ml. o 26 de 250 ml. = Licuadora
50 Empaques 330 ml. o 65 de 250 ml. = Estufa 4 hornillas
LOS CENTROS DE CANJE SE DARÁN A CONOCER PRÓXIMAMENTE.





caso es automático y muy moderno. De esta manera podemos aumentar su rendimiento manteniendo una calidad pareja del producto. A este alto control de calidad, unas recetas europeas e internacionales (que logran un pan más saludable sin altos niveles de grasa) y materias primas de la máxima calidad se suma un secreto para que el pan llegue fresco y crujiente a nuestras tiendas todos los días. Primero, dejar que el producto, una vez salido del horno, se enfríe lo suficiente. Y, segundo, almacenarlo en canastos de la manera más higiénica, rápida y delicada posible a una temperatura controlada (25° Celsius). Y, tercero: los camiones que los transporta están completamente cerrados, asegurando además una pérdida mínima de humedad en el producto.

Así que si usted es de los que busca ese pan crujiente y recién hecho para consumo diario, sepa que desde nuestra Central de Panadería se despacha tres veces al día hacia todas las sucursales, de esta forma mantenemos el compromiso de ofrecer siempre la mejor calidad en los panes y que además siempre estén frescos.

TRADICIÓN DE VANGUARDIA

Estas recetas, para mantenerse fieles al sabor que buscan nuestros clientes cuentan con las mejores fórmulas tradicionales y una labor de ajuste artesanal que mantiene una producción de alto rendimiento y una calidad constante en todas las variedades. La línea de producción abarca

MITOS Y VERDADES SOBRE EL PAN

El pan no debería salir de nuestra dieta diaria si se consume moderadamente. El contenido de grasa que tienen algunos panes es muy baja, incluso nula en algunos. Si ahondamos más, comprobaremos que el pan, al estar elaborado con harina, se convierte en uno de los alimentos a base de grano de cereal más saludables, ya que es una gran fuente de vitaminas, minerales y fibra.

hasta el momento 13 variedades de pan, las cuales se han incrementado según la demanda de nuestros clientes. La versatilidad de toda la instalación permitirá a Supermercados La Cadena presentar panes diferentes de manera mensual para brindar al público nuevas formas, sabores y usos de un producto tan popular como es el pan fresco.

Es importante mencionar que la nueva panadería está preparada para servir a clientes particulares que necesitan un pan exclusivo para eventos específicos donde podemos hacer formas, recetas y tamaños según sus requerimientos. Esto incluye hoteles, restaurantes y servicios de catering para eventos o transporte aéreo.

Fiel a su misión, Mercatodo lleva el pan de cada día a la mesa de sus clientes garantizando calidad, variedad, higiene y el mejor sabor de sus productos. ✂



→ La materia prima es primordial para obtener y asegurar un producto de mucha calidad, así que Mercatodo trabaja con lo mejor que existe en el mercado.



STEP INSIDE THE CIRCUIT

PARA SABER CÓMO SE SIENTE, TIENES QUE
VIVIRLO. EL PIT LANE. MÓNACO, 7:42 P.M.



CON CADA BOTELLA DE **JOHNNIE WALKER**
PODRÍAS DARTE LA GRAN VIDA EN EL GRAN
PREMIO DEL **CIRCUITO F1 EN MÓNACO**.

BUSCA EL CÓDIGO DETRÁS DE LA ETIQUETA, REGÍSTRALO A TRAVÉS DE
JWMONACO.COM O LLAMANDO A 809.363.2290 / 809.200.0290 Y PODRÍAS GANAR
UN "GOLD PASS" QUE TE DARÁ ACCESO EXCLUSIVO DENTRO DEL CIRCUITO.

Promoción válida desde el 15 de marzo hasta el 6 de mayo de 2011.
Para reclamación del premio deben presentar la botella.

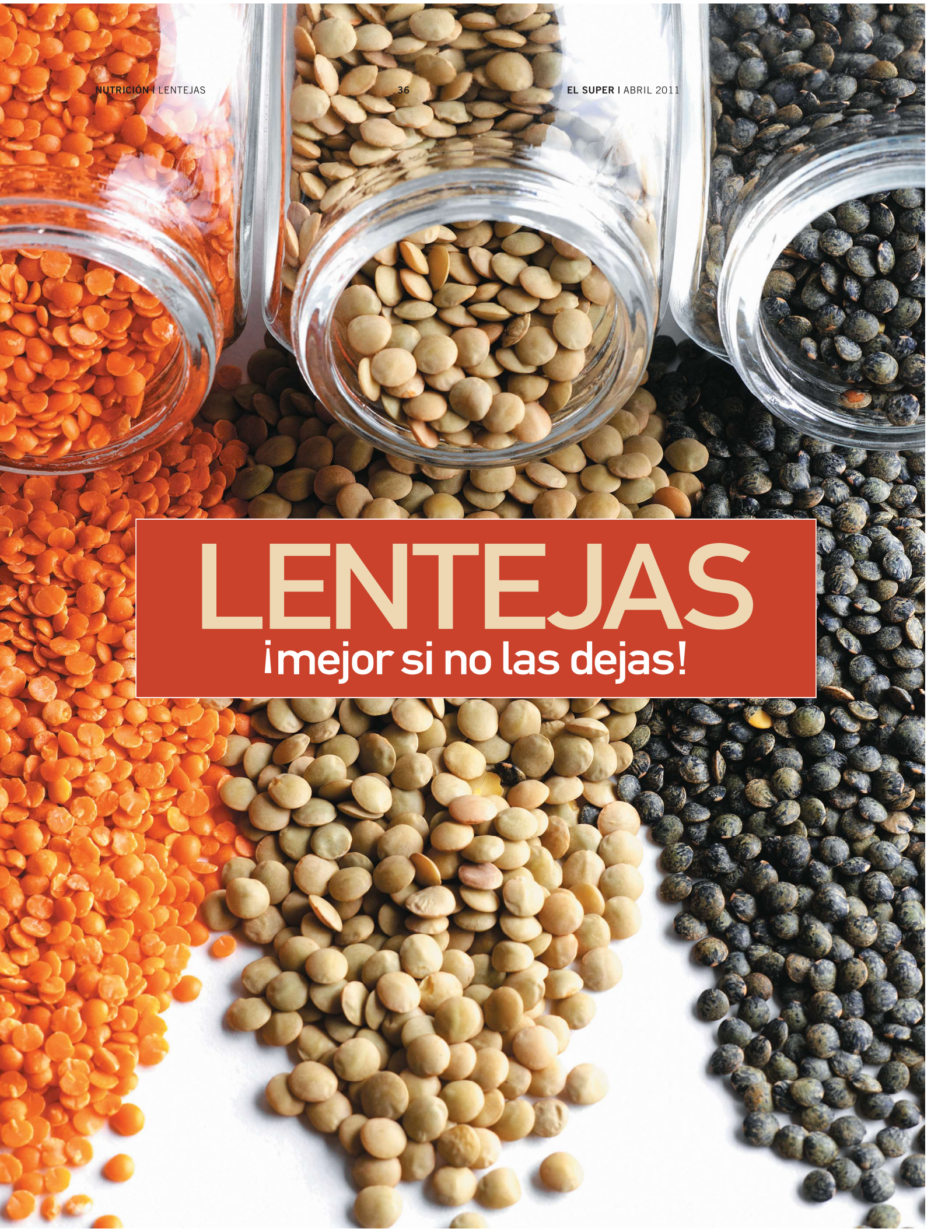
Términos y condiciones aplican. Para mayores de 18 años.
El consumo excesivo de alcohol es perjudicial para la salud, Ley 42-01,
"UNITED BRANDS & DIAGEO te invitan a consumir con responsabilidad" www.drinkIQ.com

JOHNNIE WALKER®



LENTEJAS

¡mejor si no las dejas!



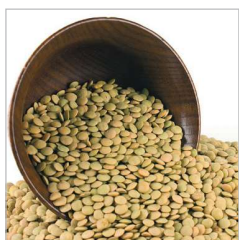
Pródigas en proteínas, vitaminas, minerales y fibra vegetal, estas legumbres son un auténtico almacén de sustancias nutritivas, además de proporcionar una energía constante y muy pocas grasas. Este alimento repleto de virtudes es uno de los ingredientes más completos de la cocina.

DANIEL GALILEA [EFE REPORTAJES]

“LENTEJAS: SI QUIERES las comes... Y si no las dejas”, reza un antiguo y popular refrán, pero las virtudes nutritivas y culinarias de este alimento aconsejan incorporarlo a la dieta y mantenerlo todo lo posible.

La lenteja (*Lens culinaris*) es muy rica en ácido fólico: una taza de lentejas cocidas contiene casi el 100% de la dosis alimentaria recomendada en EEUU a las embarazadas. En su composición también destacan las proteínas y sobre todo la fibra. Las variedades de color verde y café son buenas fuentes de selenio, hierro y manganeso, y contienen también fósforo, zinc, tiamina, vitamina B6 y folato.

Una de sus grandes ventajas es la comodidad, ya que son fáciles y rápidas de preparar, se cuecen rápidamente, no necesitan remojo como los garbanzos, y en menos de una hora se puede hacer un plato con ellas. Las lentejas más digestivas son las que están peladas. Según los nutricionistas, las lentejas son beneficiosas para aquellas personas que padecen de diabetes, tránsito intestinal lento, bulimia o apetito intenso, anemia y/o déficit de hierro, enfermedades cardiovasculares y los niños y adolescentes en edad de crecimiento.



→ **Son fáciles y rápidas de preparar, se cuecen rápidamente, no necesitan remojo como los garbanzos, y en menos de una hora se puede elaborar un plato.**



Además, conviene que las lentejas se sirvan junto a alimentos ricos en vitamina C, porque así el organismo absorbe mejor el hierro que contienen y también sus vitaminas se conservan mejor.

UN CÚMULO DE VENTAJAS

Para David Mc Clellan, experto de la Asociación de Legumbres de Estados Unidos, “las lentejas y las legumbres en general, aventajan a otras verduras en su mayor contenido nutritivo y en su efecto saciante, porque al contrario de una ensalada a la que sigue una sensación de hambre, con comer muy poco llenan mucho, evitando la necesidad de picotear entre comidas”.

El experto sugiere “incorporarlas a la dieta con regularidad, comiéndolas durante todo el año”. Pueden tomarse como primer plato, plato principal o en ensalada; combinadas con arroces o cereales; explorando sus distintas variedades.





PARA APROVECHAR SUS PROTEÍNAS, DE CALIDAD INFERIOR A LAS DEL HUEVO, LA LECHE O EL PESCADO, CONVIENE COMBINARLAS CON CEREALES Y VERDURAS, YA QUE LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES DE ESTOS VEGETALES SE COMPLEMENTAN BIEN.

Estos son algunos consejos del experto americano para sacar más partido a las saludables legumbres:

- Para retener sus nutrientes, que pueden perderse durante la preparación, elaboración y conservación, se aconseja no cocerlas demasiado.

- Para comprarlas conviene elegir las de aspecto prieto, sin arrugas y color brillante, adquirirlas en tiendas que renuevan asiduamente su surtido, para asegurarse de que están frescas, y evitar adquirir más de 2 libras de una variedad por vez.

- Para conservarlas conviene guardarlas en recipientes herméticos, en un lugar fresco y sin luz, donde se mantienen en buenas condiciones hasta 6 meses, si bien cuánto más tiempo transcurre entre su recogida y su consumo, más se endurecen.

- Para aprovechar sus proteínas, que son de menor calidad que las del huevo, la leche o el pescado, conviene combinarlas con cereales y verduras, ya que los aminoácidos esenciales de estos vegetales se complementan bien.

- Es posible mejorar el sabor de las clásicas lentejas estofadas si añades un chorrillo de brandy justo al final de su cocción; quedan estupendas, siempre y cuando no sean para los niños.

- Para evitar las flatulencias conviene remojarlas y agregarles al cocerlas hierbas aromáticas como tomillo, romero, salvia y toronjil.

- Para no engordar y evitar que sean un alimento demasiado calórico, se aconseja no añadirles aceite al hervirlas, cocinarlas con aceite de oliva en lugar de manteca, mantequilla o margarina; aliñarlas una vez cocidas con aceite de oliva; y utilizar hierbas y especias para potenciar su sabor natural. 🐝



→ **Benefician a los que padecen de diabetes, tránsito intestinal lento, bulimia o apetito intenso, anemia, enfermedades cardiovasculares y ayudan en el crecimiento infantil.**



NUEVAS

**¡LO DELICIOSO
VA CON TODO!**

DELICIOSAS Y NUTRITIVAS
PASTAS PARA UNTAR DE INDUVECA,
CON SUS SABORES:



CHORIZO



SALAMI



PIZZA



JAMÓN



PRUÉBALAS



EL FUTURO ES EL BIO

Salchichas de tofu, paté de algas, pasta de anchoas o hamburguesas ecológicas. Los cambios alimenticios derivados de la masificación de la agricultura y el uso de transgénicos han llevado a los productores que añoran el sabor de antaño a crear alimentos basados en la ecología. El resultado: productos bio obtenidos de forma natural que evitan la ingesta de alimentos insípidos y modificados genéticamente.

VÍCTOR SANCHO [EFE REPORTAJES]

LOS TOMATES, LAS LECHUGAS y el maíz no son como antes porque la masificación de la agricultura y la búsqueda de beneficios de las empresas no cuenta con el consumidor, que se alimenta, muchas veces sin saberlo, con productos que no son naturales. Por ese motivo, la asociación Vida Sana organiza, por decimoquinta vez, la feria Biocultura en Barcelona, un espacio donde se reúnen las novedades en la producción de alimentación ecológica y productos bio, y que espera recibir cerca de 80,000 visitas.

DEMANDA EN CRECIMIENTO

Los productos ecológicos tienen la garantía de que en su proceso de elaboración sólo se han utilizado elementos naturales, por lo que se evitan conservantes y colorantes artificiales y se asegura

su obtención natural. Esta garantía ha llevado a mucha gente a repensar su cesta de la compra, y primar la calidad de los productos que consume por encima de alimentos más económicos pero con menos garantías.

El consumo de productos ecológicos está creciendo de forma exponencial en todo el mundo, a un ritmo anual de más del 20%, y llega casi al 30% en países como Alemania.

La directora de Biocultura, Ángeles Parra, asegura que el aumento del interés en los productos ecológicos es parte de una 'revolución' que 'incrementará la agricultura ecológica y, si cambian las formas y modelos de consumo de productos eco, optamos por otros productos y formas de distribución, a lo mejor la sociedad humana tiene futuro sobre la faz de la Tierra'.

→ Una alimentación basada en productos bio mejoran no sólo la salud del consumidor, sino también el medio ambiente.



EL PROBLEMA DE LOS TRANSGÉNICOS

Una de las luchas más significativas de los activistas a favor de una nueva cultura biológica es el uso de productos transgénicos, alimentos modificados genéticamente para obtener un producto que aguante más las condiciones a las que se ve expuesto para así obtener un resultado empresarial óptimo.

Pero con ello se eliminan las propiedades naturales de los alimentos y se evita que, por ejemplo las plantas, no se regeneren de forma natural, por lo que los campesinos pierden la fertilidad de las tierras cada año. El caso paradigmático es el del maíz. Y no sólo eso. El uso de transgénicos también afecta al ser humano y su salud, ya que la modificación genética es un consumo antinatural, como afirman los miembros de plataformas contra los transgénicos que aprovechan la feria para recoger firmas.

Su uso, acompañado de un deficiente control alimentario, trae aparejado riesgos sanitarios; como nuevas alergias y nuevos tóxicos.

LAS NOVEDADES DE BIOCULTURA

Además de ser un pozo de reivindicaciones, la feria Biocultura es un gran escaparate para las nuevas creaciones de productos biológicos, que se unen a clásicos como el aceite de oliva o las hortalizas ecológicas.

Entre las novedades, se encuentran salchichas de tofu, todo tipo de productos elaborados con

algas marinas, una pasta de anchoas y hamburguesas ecológicas que cuidan la alimentación del ganado de la que se extraen. También se encuentran nuevas variedades de aceite de oliva ecológico, yogures de soja con lima, mermeladas y helados de todos gustos y variedades, siempre bajo la marca ecológica.

MÁS QUE ALIMENTACIÓN

La cultura ecológica no es sólo alimentación, ya que todo tipo de productos, también naturales, forman parte de Biocultura.

Entre los productos naturales llegan como novedad de este año unas sandalias vegetarianas hechas con fibra de poliamida, un inhalador de aloe vera, unas gafas que permiten mejorar la vista y un equipo completo de reciclaje, otra de las claves dentro de la cultura ecológica.

A todo ello se le unen talleres de terapias naturales, demostraciones de los beneficios de la musicoterapia y clases de técnicas orientales de relajación. 🐝



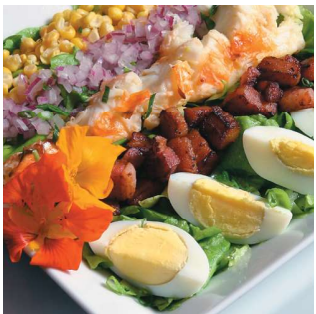
➔ El consumo de productos ecológicos está creciendo de forma exponencial en todo el mundo, con un crecimiento anual de más del 20%.





Deliciosas y originales **ENSALADAS DE VERANO**

La estación estival es la preferida para la degustación de ensaladas, hay infinidad de originales recetas que convertirán a este saludable plato en el rey de la mesa.



NATALIA P. OTERO [EFE REPORTAJES]

LAS ALTAS temperaturas hacen que busquemos alimentos frescos y ricos, con alto contenido en agua. La temporada estival es la preferida para el consumo de ensaladas que se completan con más ingredientes y se convierten muchas veces en plato único.



→ Las ensaladas son ideales en verano por su alto contenido en agua y antioxidantes, entre otros nutrientes recomendables para la salud.

La base de casi todas las ensaladas son los diferentes tipos de lechuga. Se trata de un alimento que aporta al organismo muy pocas calorías, ideal para aquellos que busquen mantener la línea. El alto porcentaje que contiene de agua –de 90 a 95%–, vitaminas y antioxidantes, las convierten en la base perfecta para los platos de verano. No obstante, surgen gran cantidad de acompañamientos y alternativas para hacer atractivas las ensaladas. Añadirles fruta, pasta, carne o dejarse seducir por las más exóticas es una apuesta en firme por la salud, el bienestar y el paladar, en cualquier época del año.

LAS MÁS CLÁSICAS

No se engañe, clásica no quiere decir aburrida. A la socorrida ensalada de lechuga, tomate y cebolla se pueden añadir infinidad de alimentos para hacerla más apetitosa.

PRUEBE A AÑADIR CHAMPIÑONES LAMINADOS, TUNA, ESPÁRRAGOS, MAÍZ, QUESO, MANZANA...

También puede hacerla más atractiva cambiando el aliño tradicional –aceite y vinagre– por otros hechos con vinagre de Módena, Jerez, o limón, que da un aporte extra de vitamina C.

En todoensaladas.com ofrecen una lista de ensaladas, entre las clásicas proponen: la ensalada de tomate con espárragos y anchoas.

El tomate es un alimento poco calórico, con un gran contenido en agua, y supone una importante fuente de fibra, potasio y vitamina E, un conocido antioxidante, o la vitamina A, esencial para la visión, el cabello, los huesos y el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Los espárragos, por su parte, tampoco tienen un gran aporte calórico y es una de las hortalizas más ricas en proteínas entre otros muchos nutrientes beneficiosos para el organismo.

Otra propuesta es la sana ensalada de endivias



con atún. Además de estos dos ingredientes, lleva lechuga escarola, aceitunas y pepinillos en vinagre. Este plato facilita la producción de glóbulos rojos y el refuerzo del sistema inmunológico, además contribuye al organismo con las grasas omega 3 de la tuna a controlar los niveles de colesterol y resulta de fácil digestión y actúa como diurético y depurativo.

ORIGINALES Y EXQUISITAS ENSALADAS

Sentarse en la mesa y degustar una de estas ensaladas se convierte en un placer para los sentidos, la vista abre el apetito y el paladar lo sacia. La emoción de lo nuevo y la experimentación se abren paso en la mesa.

Un estallido de sensaciones en el paladar es en lo que se convierte esta primera receta al probarla: una fresca y sofisticada ensalada de setas, ajetes tiernos, y salmón bajo una lluvia de vinagreta de pistachos. Esta variedad de alimentos sacan a las diferentes lechugas que los acompañan de la monotonía culinaria.

La ensalada de arroz con piña trasladará a quienes la prueben a lejanos parajes de Tailandia. Al frescor de la lechuga y del arroz frío se suma la dulzura de la piña, el maíz y las gambas. Un sabor exótico que se culmina con un aliño de vinagre balsámico caramelizado.

Mezclar el particular sabor del mango con el exquisito sabor ibérico del jamón serrano español es una muestra del éxito de la experimentación con sabores. La confluencia de aromas coincide con la de beneficios para la salud.

Champiñones, bacon y queso de oveja acompañan a lechugas variadas –pudiendo incluir también espinacas verdes–, en una ensalada tan poco habitual como rica en sabor y propiedades.

Las espinacas, perfectas para las dietas, por la sensación de saciedad que dejan tras su ingesta, casan perfectamente con el gusto fuerte y con carácter del queso de oveja y el bacon. Todo ello cubierto con champiñones y una vinagreta a base de aceite, vinagre de manzana y cacahuetes.

Es necesario huir de la simplicidad pero no de la sencillez en el mundo de las ensaladas, buscar nuevas combinaciones y poner en práctica originales y exóticas recetas lo convertirá en un rico y sano plato único. 🍴



OBJETIVO: DEPURACIÓN

Las fresas no sólo ayudan a descargar toxinas, mejorando la eficacia del sistema depurativo; son diuréticas, ligeramente laxantes y alcalinizantes de la sangre. Además su fibra dietética baja el nivel de colesterol en la sangre reduciendo el riesgo de adquirir enfermedades del corazón o cáncer de colon. ■



BENEFICIOSA LECHE DE SOJA

La soja es una leguminosa muy rica en proteínas y hierro, y principal ingrediente en un preparado proteínico vegetal como la leche de soja, la más consumida de todas las leches vegetales. Sus propiedades: rica en proteínas de calidad y ácidos grasos poliinsaturados; equilibrada en ácidos grasos; sin colesterol; sin lactosa; y digestiva. ■



APÚNTATE A LOS PISTACHOS

Desprovisto de colesterol y rico en fibra y proteínas, contiene vitaminas B1, C, E y niacina, y buenas cantidades de potasio, fósforo y hierro. Se pueden utilizar como condimento tanto en platos dulces como salados, añadirlos a las ensaladas y rellenos, o también comerlos sin sal para evitar incrementar el sodio en la dieta. ■



LUCE SIEMPRE JOVEN

Para evitar las desagradables líneas de expresión que aparecen con el paso de los años, toma una cucharada de levadura de cerveza, que puedes agregar a tus jugos o licuados favoritos; o, si lo prefieres, disuelve una cucharada en 1/4 de vaso de agua natural tibia y bébelo de inmediato. Lograrás que tus células se vayan regenerando. ■



TOMA HIERRO

Los frutos secos son la base de la dieta mediterránea, y por lo tanto sanos y muy recomendables. Avellanas, almendras y uvas pasas son los frutos secos más ricos en hierro, el cual es esencial para la producción de la hemoglobina que transporta el oxígeno a las células, da buen color a la piel y previene las infecciones y la fatiga. ■



CUIDA TU HÍGADO

El hígado es nuestro principal desintoxicante, con más de 500 tareas de las cuales 22 son vitales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Cuando está cargado por exceso de trabajo (mala alimentación, sustancias tóxicas...) se resiente. Seguir una dieta sin alcohol, grasas y azúcares es esencial para rendirlo a plenitud. ■

LLEGARON LOS PANES SANDWICH MOLINO DEL SOL, en sus dos variedades INTEGRAL Y NATURAL

Con la calidad premium que siempre nos da... **MOLINO del SOL** ...de todos, lo mejor.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

RS
Rafael Salgado
DESDE 1875

ELABORADO CUIDADOSAMENTE CON LA MEJOR SELECCIÓN DE ACEITUNAS ESPAÑOLAS QUE GARANTIZAN SU CALIDAD.

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

La Cadena
SUPERMERCADOS
¡Unidos a ti... somos Super!

CONTRA EL COLESTEROL

poca grasa y mucha fibra

El colesterol alto es un factor de riesgo para padecer enfermedades cardíacas. Este peligro puede combatirse, al margen de los medicamentos, con cambios en el estilo de vida. Lo ideal: llevar una dieta baja en grasas y alta en fibras, aumentar la actividad física y evitar tabaco y alcohol.

FRANCISCO GALINDO [EFE REPORTAJES]

TENER 200 MILIGRAMOS de colesterol por decilitro de sangre es normal, pero si la cifra aumenta a 240 ya puede considerarse como alto. El colesterol es una sustancia serosa que segrega el hígado para proteger los nervios y los tejidos celulares y fabricar determinadas hormonas.

Cuando esta sustancia se encuentra en sus niveles adecuados resulta muy saludable para el organismo pero si aquellos se disparan, el efecto puede resultar muy negativo para nuestra salud.

Desde un punto de vista estrictamente científico, existen dos tipos de colesterol: el asociado a las lipoproteínas de alta densidad (HDL, o colesterol bueno) y el ligado a las lipoproteínas de baja densidad (LDL, o colesterol malo).

Las partículas LDL distribuyen el colesterol desde el hígado a todos los tejidos y, si se produce en exceso, promueven su depósito en la pared de las arterias, lo que inicia y mantiene la arterioscle-



DESPIERTA
CADA MAÑANA CON EL
SABOR Y EL AROMA
DE TU CAFÉ DE SIEMPRE!

Finca de café, Rancho Arriba, Ocoa.

Café
SANTO DOMINGO[®]
¡Sabor que empieza en el aroma!




INDUBAN



SE HA CONSTATADO POR PRIMERA VEZ QUE TODOS **LOS FRUTOS SECOS** FUNCIONAN IGUAL DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA **REDUCCIÓN DEL COLESTEROL** Y LOS TRIGLICÉRIDOS.

rosis. Esto supone un engrosamiento de las arterias que conduce a su obstrucción y a la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Las partículas HDL, al contrario, retiran el exceso de colesterol malo de las paredes de las arterias, evitando su obstrucción, y lo devuelven al hígado. De un buen equilibrio entre uno y otro depende que las arterias se mantengan limpias o no.

LÁCTEOS, HUEVOS Y CARNE

Además de ser segregado por el hígado, el colesterol puede provenir del tipo de comida que ingerimos. Los productos lácteos, los huevos y la carne son tres de los alimentos cotidianos que mayores cantidades de colesterol contienen y, como en estos tiempos la moderación en su consumo suele brillar por su ausencia, los índices de colesterol alto están aumentando peligrosamente, sobre todo entre los jóvenes.

Un estudio realizado entre 1999 y 2006 por el Centro de Control de Enfermedades de Atlanta, Georgia, EEUU., y difundido por la revista 'Anales de Medicina de Familia', reveló un nivel de colesterol elevado en el 7% de los adultos jóvenes norteamericanos sin ningún otro factor de riesgo de enfermedades coronarias, un 12% entre aquellos con otro factor de riesgo y un 26% entre los que tenían dos o más factores de riesgo.

Estos datos suponen que son cada vez más los jóvenes estadounidenses que pueden padecer

una enfermedad cardíaca en un futuro no muy lejano, entre otras cosas porque no tienen hábitos saludables ni comen lo que deberían.

ARMA CONTRA EL SOBREPESO

No debemos olvidar, por otro lado, que la fibra alimenticia es la parte no digerible de los alimentos de origen vegetal y que su misión fundamental es ayudar al tránsito intestinal absorbiendo el agua y evitando que la grasa se deposite, por lo que es un arma de lo más eficaz contra el sobrepeso.

Las campañas para incluir más frutas, hortalizas y otros alimentos con fibra en la dieta de niños y jóvenes son incesantes pero, como revela el informe reciente del Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN) sobre el consumo de estos productos, el éxito de estos mensajes apenas logra el 50% de los objetivos.

Según el informe, los hábitos alimentarios que se adopten en el hogar serán mucho más educativos que toda la pedagogía que se emplea para concienciar a niños y jóvenes de la necesidad de comer bien, y anima a padres y cuidadores a aumentar el consumo de fibra y reducir las grasas.

BEBIDAS Y FRUTOS SECOS

Pero no todas las personas con colesterol alto deben prescindir totalmente de bebidas alcohólicas, pues la fibra figura en sus ingredientes aunque no en las de alta graduación.

Investigaciones muy recientes han demostrado que el consumo moderado de bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica como la cerveza, el vino, la cava o la sidra, puede prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas y mejorar la densidad ósea, así como retrasar la menopausia.

Otro estudio ha constatado que consumir productos tan ricos en fibra vegetal como los frutos secos reduce el colesterol y ayuda a combatir enfermedades cardiovasculares, sobre todo en aquellos con el colesterol más elevado, que están más delgados o siguen una dieta poco saludable.

Lo ideal, según los nutricionistas, es combinar los frutos secos, en el desayuno por ejemplo, con la pulpa que queda en el exprimidor tras exprimir una naranja para un jugo. 🍊



→ **Prohibir alimentos como dulces o productos ricos en grasas hace que aumente su deseo por ellos. Por el contrario, forzarles a comer otros, incrementa su rechazo.**



Ya estamos en Facebook



Hazte fan de
Supermercados La Cadena
y entérate de todas
nuestras ofertas, recetas,
promociones y foros
de opinión.

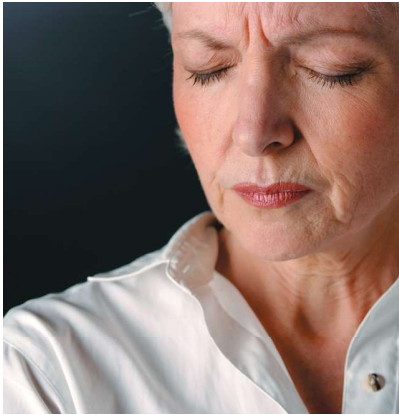


Cambia tu forma

Yogurts San Juan Light 0% grasa

La manera más deliciosa de mantenerte saludable es disfrutando de todos los beneficios de los nuevos yogurts San Juan Light 0% grasa. Más ricos y cremosos, elaborados con leche pura de vaca son una excelente fuente de calcio y proteínas, con cultivos activos, sin preservantes ni endulzantes. Contienen deliciosos trocitos de frutas naturales que, además de que lo hacen más delicioso, le aportan ricas vitaminas, haciéndolo un alimento perfecto para cualquier hora del día.





HIERBAS CONTRA LOS CALORES

Para aquellas mujeres que desean sugerencias herbales para los síntomas de la menopausia: El cohosh negro (Cimifuga Racemosa) es útil para los acaloramientos; la salvia disminuye la producción de sudor; el aloe vera y el polvo de olmo se usan para aliviar la sequedad vaginal; y las raíces de camomila y valeriana ayudan a dormir. ■



CUANDO MOLESTAN LOS MOSQUITOS

La caléndula es cicatrizante, antiinflamatoria y antiséptica, tres propiedades cuya combinación la hace eficaz contra las picaduras. Utilízala en forma de crema tantas veces como sea necesario (aunque basta con 2 ó 3 veces al día). Obtendrás un alivio rápido, reducirás el tiempo de curación y evitarás infecciones secundarias. ■



REDUCE EL RIESGO DE CÁNCER

Según un estudio de la Universidad de Oxford, una dosis diaria de aspirina con un vaso de leche podría reducir significativamente la probabilidad de morir de varios tipos de cáncer. Sin embargo, puntualizan que "los resultados del estudio no significan que los adultos sanos deban lanzarse a tomar aspirinas" a todas horas. ■



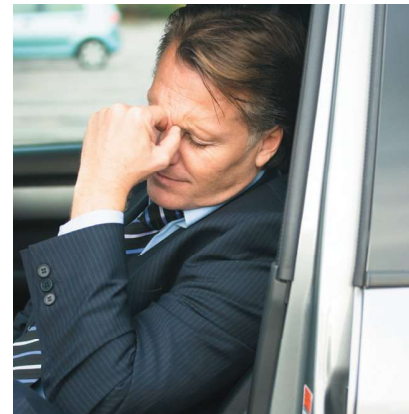
REMEDIOS PARA ENCÍAS INFLAMADAS

Son recomendables los enjuagues con infusiones de plantas ricas en taninos (nogal, agrimonia o roble), que ayudarán a cicatrizar el tejido dañado y harán que las encías dejen de sangrar. Si hay infección se pueden añadir plantas antisépticas como la salvia o el tomillo. Hacer enjuagues con jugo de aloe vera también ayuda. ■



ALIVIA EL DOLOR DE PIES

Después de un día agotador puedes aliviar tus pies con un sencillo masaje. Siéntate en una silla con ambos pies sobre el suelo. Coloca bajo la planta del pie una bola de golf o una pelota de tenis. Muévela de atrás hacia delante durante 20-30 segundos y después haz círculos durante 20-30 segundos más. ■



JENGIBRE Y ¡BUEN VIAJE!

Este condimento típico de la cocina asiática actúa absorbiendo los ácidos y bloqueando las náuseas en el conducto intestinal. Para que sea eficaz debes tomar un poco de jengibre cristalizado, o un poco de la raíz rallada, o una infusión, o 2 cápsulas, 20 minutos antes de emprender el viaje. Si no te gusta su sabor disimúlalo con jugos. ■

Sólo a través del estudio se engrandece nuestro futuro



Financia todos los gastos educativos
al **1.25% mensual** a través de
nuestra Línea de Crédito Diferido
CompraMás y recibe un 2% de las
compras realizadas en los comercios
relacionados con la educación.*

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

*Ciertas restricciones aplican.



Asociación

La Nacional

Tu Centro Financiero Familiar

Con los niños, MEJOR DIALOGAR

La comunicación entre padres e hijos, para ser útil, debe ser en los dos sentidos, según se desprende de una reciente investigación de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), en Estados Unidos, publicada en la revista médica 'Pediatrics'.

MARÍA JESÚS RIBAS [EFE REPORTAJES]

"MIRA QUE TE LO TENGO dicho: si estudias para los exámenes a último momento nunca irás debidamente preparado", dice el padre. "Pero, papá", responde la hija, sin ser escuchada.

"Arregla tu habitación, ¿cuántas veces voy a repetírtelo?, advierte la madre. "Pero, mamá", contesta el hijo, sin que sus explicaciones sean atendidas, porque la mujer que lo trajo al mundo prosigue con su cascada de reproches y advertencias.

Diálogos como estos, en los que los padres hablan y a sus hijos sólo les dan la opción de escuchar, son de lo más habituales en la mayoría de las familias ¿pero realmente sirve para algo?

"Con la actitud repetitiva de 'hablar sin escuchar', muchos padres se privan de entender mejor a sus hijos e incluso de aprender de ellos", explica la terapeuta Rocío A. Peña, experta en educación infantil, quien recuerda que "algunas corrientes de la psicopedagogía moderna, establecen que los hijos pueden ayudar a sus padres a ponerlos en contacto con el mundo actual y a evitar su estancamiento mental".

"Si los padres desean comunicarse mejor con sus hijos cuando crezcan y entren en la conflictiva etapa de la adolescencia, deben predicar antes



HECHOS CON FILOSOFÍA



Nuevos Cortés Premium.

CAFÉ CACAO CONO



Recibamos con alegría a quien seguirá tus pasos...



www.prin.com

Duarte • Mella • Piantini • Zona Oriental • Santiago

809-221-7608



“ESCUCHAR LO QUE NOS DICEN NUESTROS NIÑOS ES TAN IMPORTANTE COMO HABLARLES, YA QUE PUEDE AYUDARLES A DESARROLLAR HABILIDADES DEL HABLA Y DEL LENGUAJE.”



→ **Es aconsejable que los padres dediquen algo de tiempo a conversar con sus hijos. Hay que darle al hijo la oportunidad de hablar, mejor sin interferencias.**

con el ejemplo: plantear su comunicación con ellos como un diálogo respetuoso, en lugar de como el acostumbrado monólogo paterno-filial en el que uno habla y el otro sólo escucha”, aconseja la terapeuta y educadora.

Pero esta no es la única razón para cultivar la reciprocidad en la comunicación familiar. Las investigaciones más recientes desvelan que escuchar lo que nos dicen los niños es tan importante como hablarles, ya que les puede ayudar a desarrollar habilidades del habla y del lenguaje.

CONVERSACIONES DE IDA Y VUELTA

Para que sea útil, la comunicación entre padres e hijos debe ser “de doble sentido”, de ida y vuelta, según se desprende de una reciente investigación de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), en Estados Unidos.

Distintas investigaciones han comprobado que leer libros a los pequeños les ayuda a que adquieran los principios del lenguaje y a aumentar su desarrollo cognitivo pero, de acuerdo con los investigadores de UCLA, existe un modo mejor

de contribuir a su progreso: charlar con ellos, invitarles a que dialoguen con los adultos y, si se les lee un cuento, hacerles preguntas para que puedan expresar lo que entienden.

Además, según este trabajo dirigido por el doctor Frederick Zimmerman, profesor de la Facultad de Salud Pública de UCLA, y publicado en la revista médica ‘Pediatrics’, los niños pequeños que pasan más horas mirando la televisión tienen después un peor desarrollo lingüístico, porque cuanto más tiempo pasa un niño delante de la tele, menos tiempo dedica a interactuar con la gente mayor.

En la investigación, en la que participaron 275 familias monolingües de California, se comprobó que aquellos niños que más hablaban con adultos, eran los que adquirirían un lenguaje más rico, un fenómeno que sin embargo no se producía con aquellos a los que se les leían más cuentos o veían más televisión.

A MÁS DIÁLOGO, MÁS DESARROLLO

En lo que respecta a desarrollar habilidades del habla y del lenguaje infantiles, el efecto de una conversación ‘en ambas direcciones’ entre un niño y un adulto es casi seis veces mayor que el efecto de una conversación unidireccional de un adulto, según las investigaciones.

“Lo que el niño dice es una parte importante de lo que lleva a desarrollar su lenguaje. Mientras más hable un niño, más se refuerza su conocimiento. Escuchar lo que tienen que decir es tan importante como hablarles.

Según la Dra. Maxine Orringer, patóloga del habla y del lenguaje del Hospital Infantil de Pittsburgh, “si los padres pudieran sacar algo de tiempo para conversar con sus hijos, a la hora del baño o la cena, sería maravilloso. Hay que darle al hijo la oportunidad de hablar, mejor aún sin todas las demás interferencias del ambiente”.



Llegó Dos Pinos

Pruébala. 'Ta buena la leche.



✓ 100% DE VACA

✓ SIN PRESERVANTES

✓ ENRIQUECIDA CON VITAMINAS A, C, D, HIERRO Y ÁCIDO FÓLICO

Dos Pinos
...siempre con algo mejor.



→ **Cuanto antes se llegue al diagnóstico, menos sufrimiento acarreará al niño y más posibilidades habrá de recorrer juntos el camino de su equilibrio.**

DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

La pediatra María Jesús Ordóñez y el editor Roberto Álvarez-Higuera son padres de un niño con déficit de atención e hiperactividad. En su libro-testimonio ‘No estáis solos’, lanzan un mensaje de esperanza en primera persona a las familias que están en su misma situación.

NANA DE JUAN [EFE REPORTAJES]

PESE A QUE SU HIJO SUFRIÓ un diagnóstico tardío a los 14 años por distintos errores médicos y esta situación les provocó una gran angustia, años de caos escolar y castigos constantes hacia su vástago, el mensaje de su experiencia es optimista y piden a los padres en su misma situación ‘que no cedan en su empeño hasta hallar la solución’.

Su larga travesía en el desierto hasta dar con un diagnóstico y una solución eficaz se refleja en este libro, ‘un testimonio esperanzador con final feliz destinado a ofrecer respuestas a las numerosas interrogantes de muchos padres en nuestra misma situación’, aseguran ambos.

“Los niños con TDAH no son malos estudiantes o tienen mal comportamiento por su propia voluntad, o como consecuencia de un entorno



→ **Estos niños no tienen mal comportamiento por su propia voluntad o por un entorno hostil, sino porque tienen un problema neurológico.**

hostil, sino porque tienen un problema neurológico”, subrayan María Jesús y Roberto a la par.

“No se trata de un problema psicológico o psicosocial, salvo los daños colaterales, que en muchas ocasiones vienen dados por las reprimendas constantes, castigos y continuos esfuerzos frustrados”, aseguran los padres.

Unas reprimendas por las que pidieron perdón a su hijo cuando supieron que sus travesuras en el colegio, su falta de concentración, sus malas notas en los estudios y su actitud no correspondía a que se portara mal, “sino que era producto de una enfermedad y requería tratamiento”.

“Vimos que este trastorno no era una mera peculiaridad de su personalidad, sino una alteración neurológica que obstaculizaba el aprendizaje

y la convivencia, y que si no era diagnosticada y tratada podía arrastrar a quien la sufre a la desesperación, a una vida repleta de problemas personales y profesionales”, relatan los progenitores.

Y, cuanto antes se llegue al diagnóstico, “menos sufrimiento acarreará al niño y más posibilidades habrá de recorrer juntos el camino de su equilibrio”, advierten los autores de este esperanzador relato.

Los autores de este libro insisten en que el TDAH tiene un tratamiento médico eficaz, que ni los hijos ni los padres son culpables y es urgente que el paciente sea diagnosticado y tratado a una edad temprana.

QUÉ ES EL TDAH

El ‘trastorno por déficit de atención e hiperactividad’ es la patología más frecuente neurológica y de la conducta en la población pediátrica y afecta a alrededor del 5% de los niños y niñas, con una media de entre uno o dos alumnos por aula. Estudios de otros países elevan esta patología al 8% de la población infantil.

La atención dispersa, el exceso de impulsividad y unos movimientos constantes y exagerados caracterizan esta enfermedad, que tiene 3 variantes: de predominio intenso, predominio hiperactivo-impulsivo, y combinado, con características de los dos tipos.

Esta enfermedad tiene una importante carga genética en el 70 y el 80 por ciento de los casos, aunque también se atribuye al bajo peso al nacer, encefalitis y traumatismos, hipoxia, hipoglucemia o exposición a niveles elevados de plomo en la infancia temprana.

Por parte de la madre, el consumo de tabaco, alcohol y determinados fármacos durante la gestación pueden hacerla aparecer, y los niños pueden manifestarla si han sufrido una adopción traumática.

Distintos estudios indican que en el TDAH existen problemas en los circuitos reguladores de determinadas áreas del cerebro encargadas de regular la atención, la hiperactividad y la impulsividad. En las zonas cerebrales del córtex prefrontal y de los ganglios basales existe una disminución de la actividad, con unos niveles bajos de los neurotransmisores dopamina y noradrenalina.

Los niños afectados con TDAH sin tratamiento sufren en su desarrollo un proceso crónico de incapacidad para la vida social, como el deterioro de las relaciones familiares, escolares y sociales, causadas por sus trastornos del aprendizaje, emocionales y de conducta. 🐝

BOMBONES BIZCOCHOS CAFFÉ BOCADILLOS



Xocolat

BOMBONERIA & CONFITERIA

MANUEL EMILIO PERDOMO NO. 19
NACO 809 549.5036
ACROPOLIS CENTER PRIMER NIVEL
809 549.7085



CÓMO EVITAR LOS CONTAGIOS

Para evitar que los niños pillen enfermedades en el cole hay que trabajar dos frentes: con normas básicas de higiene y fortaleciendo sus defensas. Es importante que se lave las manos a la vuelta del cole; enséñale a no compartir sándwiches o bebidas. Y se recomienda un tratamiento de 15 días con jalea real para fortalecer las defensas. ■



¡VAMOS A LA CAMA!

Por su suave y ligero efecto sedante, la tila se suele recomendar a los niños hiperactivos o con problemas para dormir. Se toma antes de acostarse, y pueden volver a tomarla si se despiertan por la noche. Asíciala al año cuando además tengan algún problema de tipo intestinal, como malas digestiones o flatulencias. ■



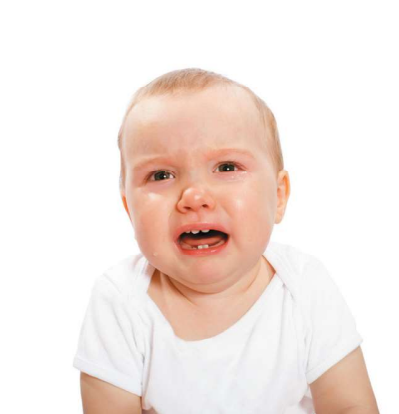
OTITIS DEL NADADOR

Las otitis externas son, por desgracia, bastante comunes en los niños que practican la natación. Como medida preventiva: que utilice tapones de cera cuando vaya a la piscina y usa cada 20 días unos bastones específicos para la limpieza del oído que eliminan restos de cera y suciedad al mismo tiempo que secan la humedad del conducto. ■



CÓMO CORTAR LAS UÑAS A UN BEBÉ

Recomendamos un alicate para bebés. Su pequeño tamaño permite hacer un corte más preciso. Para lograr que se quede quieto, aprovecha el momento en que esté entretenido viendo una película que le guste. De esta manera, transformarás el corte de uñas en un momento divertido, en lugar de una pelea. ■



¿TE SOBРАН VITAMINAS?

Estos son los síntomas que pueden delatar un consumo excesivo de determinadas vitaminas en tu hijo. Llagas en la boca, anemia, náuseas, irritabilidad, piel seca, labios secos, vómitos, uñas quebradizas, dolor de barriga (Vitamina A); Diarreas y erupciones cutáneas (Vitamina C); rubores en la piel y calambres (Niacina Ictericia). ■



VÓMITOS: QUÉ HACER

Si los vómitos son debidos a una indigestión, hay que darle de beber un consomé con un poco de sal o una infusión de menta a cucharadas y a intervalos de cinco minutos. Si el niño es un poco más grandecito, se le puede dar a masticar un trozo de piel de limón bien lavada, ya que esto calma los nervios gástricos. ■

TRADICIÓN EN NUESTRA MESA.



Cuarenta años al servicio de su gusto.



Para compartir



COMO UNA ROSA



tos con agua de rosas por sus propiedades astringentes y antiinflamatorias para la piel.

Pero en los últimos años, y con el fuerte avance de la investigación en cosmética natural, se han desarrollado nuevas fórmulas, texturas y aplicaciones que, más allá de la clásica agua destilada –que sigue siendo el tónico perfecto para pieles irritadas o grasas–, aprovechan los beneficiosos principios activos de esta flor.

Eso sí, a pesar de que en la actualidad se aplica la más moderna tecnología a la cosmética, una buena parte del proceso sigue siendo artesanal, pues los pétalos se recolectan a mano y para conseguir un litro de aceite esencial de rosa damascena se necesitan entre 3 y 5 toneladas de pétalos –una persona puede tardar 3 horas en recolectar 15 kilos de pétalos–.

SÍMBOLO DE REGENERACIÓN

No en vano, en el lenguaje simbólico la rosa es la flor de la regeneración, una propiedad que alcanza su máxima expresión en el aceite de rosa mosqueta, aliado imbatible si tu objetivo es atenuar y mejorar el aspecto de cicatrices o estrías y que también previene la aparición de marcas causadas por quemaduras leves y palía las antiestéticas manchas cutáneas.

Este aceite, obtenido de un arbusto silvestre que crece en zonas de América del Sur, debe sus mágicos efectos a su elevada concentración de ácidos esenciales y alcanza su máxima efectividad si se usa puro, tanto directamente sobre la piel –conviene realizar antes una prueba de tolerancia– como mezclando unas gotas con su crema habitual para lograr un “plus” antienvjecimiento.

Otra de las propiedades que convierten a la rosa en una imbatible arma de belleza es su alto contenido en vitamina C, un componente especialmente presente en el escaramujo (el fruto de la rosa silvestre), que, como señala el farmacéutico fundador de la firma griega Korres, George Korres, “repara las finas líneas de expresión y las manchas de la piel”.

Además, la vitamina C tiene un importante papel para la síntesis del colágeno al proteger la piel contra los radicales libres, causantes del envejecimiento celular, y contribuye a lograr un cutis más luminoso.

Que la rosa es la reina de las flores nadie lo pone en duda. Pero sus propiedades calmantes, rejuvenecedoras y regeneradoras la convierten también en la emperatriz de la belleza. En cremas, aceites, perfumes, velas aromaterapéuticas y hasta en refrescos, esta flor es una apuesta segura.

LORENA CANTÓ [EFE REPORTAJES]

SI TUVIÉRAMOS QUE elegir un afeite de belleza intemporal, sería probablemente el agua de rosas, que lleva siglos presente en los tocadores femeninos, con ilustres adeptas como Cleopatra y María Antonieta.

Ya en el año 77 Plinio hizo una lista de más de treinta trastornos que podrían tratarse con preparados a base de rosa, mientras que el galeno árabe Avicena preparaba hace 20 siglos unguen-

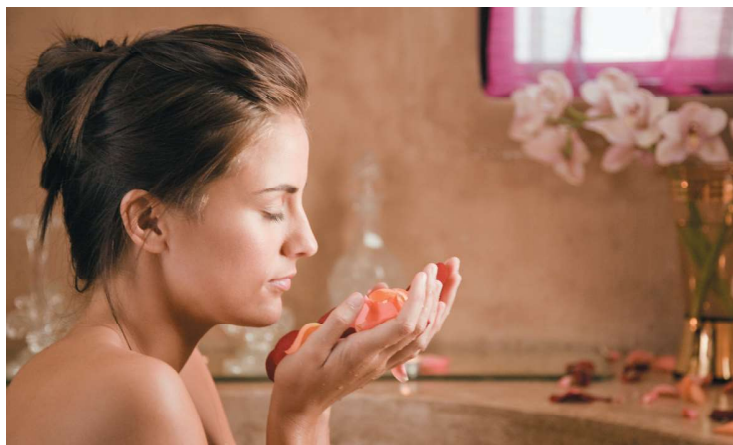


BELLEZA CONCENTRADA

Una de las mejores maneras de aprovechar los beneficios de las rosas es apostar por productos con una alta concentración de este componente, y los que dan el perfil son los sérum o sueros, que debemos aplicar por la noche con un suave masaje sobre la piel limpia y antes de la crema. Para crear una rutina de belleza a base de rosas puedes elegir un sérum y complementarlo con crema, tónico y mascarilla para potenciar sus efectos.

Además de la rosa silvestre, las dos especies de rosa más empleadas en cosmética son la damascena, cultivada en Bulgaria y Turquía, y la centifolia, que crece sobre todo en Francia y cuyo característico aroma es uno de los más apreciados por los perfumistas.

Y es que no es posible hablar de las rosas sin mencionar su profunda influencia en el ámbito de los perfumes, ya que el agua de rosas no sólo se ha empleado a lo largo de la historia como tónico, sino también por su delicioso olor. 🌹



DESDE BULGARIA LLEGA EL **NÉCTAR ORGÁNICO DE ROSAS "SENSE"**, UNA BEBIDA SIBARITA CON PROPIEDADES ANTIOXIDANTES Y VITAMINA C.

NOSOTROS
ELEGIMOS
UN CAMINO
MÁS VERDE



En Supermercados La Cadena estamos a la vanguardia en implementaciones de tecnologías que ayudan a reducir el impacto medio ambiental de nuestras operaciones. La más reciente de estas acciones, es el nuevo Sistema Desmontable de Transportación. Camiones ligeros que transportan sólo cajas de carga, dejando los vacíos en proceso de llenado y vaciado. Este equipo contribuye a reducir el número de camiones circulando por las calles de la ciudad descongestionando el tránsito, reduciendo el consumo de combustible y la emisión de gases al medio ambiente.



Implementamos un Sistema Desmontable de Caja de Carga usando camiones ligeros. Esto disminuye la cantidad de camiones en circulación, reduciendo así hasta un 50% las emisiones de escape y el consumo innecesario de combustible.



No utilizamos vehículos con más de 30 pies de largo dentro de la ciudad. Así facilitamos el tránsito vehicular reduciendo entaponamientos y aumentamos la fluidez de entrega de la mercancía a los supermercados.



Todos los vehículos están monitoreados de forma constante por sistema GPS. Transitamos por las rutas más eficientes e identificamos cuando los camiones están encendidos y sin movimiento. El resultado es el ahorro de combustible y la reducción de emisión de gases.



Avanzamos en lograr un 98% de centralización de operaciones. De esta manera, los proveedores también reducen el número de kilómetros transitados, la cantidad de camiones enviados y eficientizan sus rutas de entrega sin tener que llegar a cada una de nuestras localidades.

FLEXI-CARGO
DE LA CADENA

SUPERMERCADOS
La Cadena
¡Unidos a ti... somos Super!



ADIÓS A LAS MANCHAS

¿Has intentado alguna vez con limón y perejil? Es uno de los excelentes y más eficaces remedios caseros para las manchas de la cara. Combínalos en una mascarilla: dos cucharadas de perejil picado, el jugo de un limón y una cucharada de azúcar. Será un perfecto exfoliante y hará que las manchas vayan perdiendo su color. ■



SENOS FIRMES

Antes del baño, y una vez a la semana, prepara una mascarilla natural con una cucharada de miel, una de levadura de cerveza y una de aceite de oliva, disueltas en media tacita de leche fría. Aplicada sobre el seno te aportará nutrición a la piel. Para que sea eficaz, basta con dejarla actuar diez minutos y aclararla con agua templada. ■



CEJAS BIEN DEPILADAS

Unas cejas bien dibujadas y pobladas dan el marco perfecto a la mirada. Si solo queremos darles un aspecto un poquito más abundante podemos dibujar con un lápiz delineador pequeñas rayitas, siguiendo el contorno natural del pelo y difuminándolas suavemente con un hisopo. Si las tiñes que sea en un par de tonos más oscuros. ■



MAQUILLAJE MÁS NATURAL

Si quiere que sus ojos tengan un brillo más natural, empiece a aplicarse el delineador donde comienzan las pestañas: a una pequeña distancia de la esquina interior de los párpados. La sombra de ojos se verá natural si usa su dedo meñique para "mezclarla" bien y suavizar los colores después de cada aplicación. ■



¿UÑAS QUE SE PARTEN?

Para extender la vida de tu manicura, usa una capa final junto con este truco: después de cada capa de esmalte, lleva la brocha hasta el borde de la uña. Después que te aplicas la capa final de brillo, lleva la brocha por debajo de la punta de cada uña para una protección adicional que evitará que se te partan. ■



PARA DISIMULAR LAS ESTRÍAS

Después de la ducha masajear la zona afectada con aceite de germen de trigo y aceites esenciales para masajes. Cada noche, aplicar sobre las estrías crema de tepezcohuite (planta de la familia de las mimosas). Una vez a la semana, coloca una compresa empapada en infusión de cola caballo sobre las estrías durante 15 minutos. ■



Descubre cómo prevenir la sudoración excesiva

Nuevo

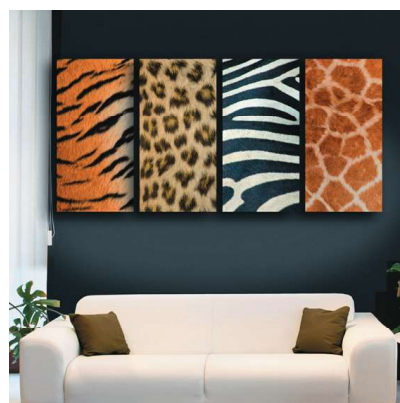
Lady Speed Stick®

PROFESSIONAL PROTECTION

Waterproof



*A niveles básicos de protección permitidos por la industria en antitranspirantes.



INSTINTO ANIMAL

En plata o hueso. En cuadros, alfombras o mantas. La decoración se acerca a lo más salvaje de la naturaleza.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

TAN ÉTNICO COMO ELEGANTE, así se vislumbra una vivienda en la que los complementos tienen todo que ver con la naturaleza. Podría parecer que su lema es, 'sí no puede vivirla, decore con ella', pero no, la intención de quien elige este tipo de decoración es mucho más profunda.

Los grandes cazadores no dudan en acudir a un taxidermista, una de las profesiones más antiguas, cuya práctica se remonta al antiguo Egipto, para que su pieza no quede sólo en el recuerdo de un gran día. Situar en un lugar visible cabezas, colmillos o incluso la pieza entera de un jabalí blanco o un takín dorado, es todo un orgullo. Los cuernos de un argalis o los colmillos de un león sirven en muchos hogares de cazadores de elementos decorativos. Candelabros, lámparas, ceniceros pueden crear una decoración muy especial.

De manera real o figurativa la calidez de estas piezas puede formar parte de nuestro hogar. Y ya casi todas las firmas internacionales disponen de elementos que le permitirán recordar viajes exóticos y vivencias inolvidables.

Como si se encontrara paseando entre el verdor de un bosque nórdico, todo tipo de vegetación y animales salen a su encuentro, su recibidor lo puede presidir la cornamenta de un alce o incluso la cabeza disecada de algún animal salvaje. No piense que intimidará a sus visitas, muy al contrario, ofrecerá un punto de vista decorativo que indicará que está muy segura de sí misma.

Diseños en plata, dibujando el cráneo del animal o la cabeza de un ciervo sobre un pie para situar encima de un escritorio, constituyen una

línea refinada en este tipo de decoración, que no se limita a las casas de campo.

Acuda a la plata para descubrir que los cocodrilos tienen una belleza especial.

VIAJES EVOCADORES

Tanto si un viaje a África le ha fascinado, como si ese destino sigue siendo el lugar de sus sueños, algunas firmas le permiten recrear el más puro ambiente de un safari con la sencillez de un truco: la combinación de materiales como teca o el iroco, con piel de cabra u hojas trenzadas.

La imagen de un elefante con la trompa levantada es, para algunos, augurio de buena suerte. Complemente un rincón de su biblioteca con un par de sujetalibros que remitan a su hogar lo mejor de la selva.

Las frías tardes de invierno se pueden fundir en cálidos atardeceres si se recuesta sobre acogedores cojines de pelo, estampados o lisos. La opción depende de sus preferencias.

El suelo es un escaparate. Un espacio que habla, tan difícil de rellenar como colgar un cuadro en una pared desnuda. Vestirlo con una alfombra de guepardo real o sintético le permitirá que el roce de su pie descubra sensaciones nuevas.

Una de las novedades de la temporada viene de la mano del patchwork. La piel de potro casa muy bien con esta técnica y es un tipo de tapizado que se adapta igual de bien a salones como a dormitorios, otorgando siempre un toque señorial a la estancia.

No se deje intimidar, el mundo animal está al alcance de su mano. 🐾



➔ Inserte en un rincón de su librería dos reposalibros de elefante.

PUEDE PRESIDIR SU RECIBIDOR CON UNA CABEZA DE ANTÍLOPE. NO PIENSE QUE INTIMIDARÁ A SUS VISITAS, MUY AL CONTRARIO, OFRECERÁ UN PUNTO DE VISTA DECORATIVO QUE INDICARÁ QUE ESTÁ MUY SEGURA DE SÍ MISMA.



ACEITES ESENCIALES EN EL HOGAR

Si desea que su casa tenga un perfume fresco, nada mejor que una alternativa natural como los aceites esenciales. Es importante usar una fragancia para cada ambiente. Para los pisos mezcla unas gotas de aceite esencial de eucalipto, o lavanda, naranja dulce o pino. La proporción es 20 gotas de aceite para 8 litros de agua. ■



CORTINAS COMO NUEVAS

La manera de limpiar sus cortinas será diferente según el material. De esterilla: tan solo deberá quitarles el polvo aspirándolo con el accesorio para tapizados de su aspiradora. Telas sintéticas con un porcentaje de algodón: pueden lavarse tranquilamente en la lavadora con un programa de agua fría y centrifugado corto. ■



JABÓN CASERO

Le proponemos una receta bien ecológica y amiga del medio ambiente para elaborar un jabón de fregar casero que, además de dejar sus platos muy relucientes, protegerá la piel de sus manos. Debes mezclar dos cucharadas de jabón en polvo con el jugo de un limón. Revuelva bien la mezcla y ya está listo para usar. ■



CLARAS DE HUEVO SOBRANTES

Son muchas las preparaciones que llevan yemas de huevo, por lo que nos quedan claras sin uso. Como no siempre necesitamos hacer merengue, para no tirarlas puedes conservarlas dentro de frascos limpios, secos y bien cerrados para que no pierdan humedad. De esta manera lograrás que se conserve la clara durante cuatro días. ■



ROPA EN BUEN ESTADO

Si a su armario lo atacó la humedad, es un inconveniente, pero tiene solución. Llene una lata de café con carbón. Perfore orificios en la tapa y coloque la lata en el armario. También puede optar por atar 12 tizas comunes y colgarlas en el interior del armario. La tiza absorbe perfectamente la humedad del aire. ■



LIMPIEZA ECOLÓGICA

Para limpiar la casa utiliza productos naturales que, además de dejar todo reluciente, la ayudarán a cuidar la ecología. La clara de huevo es ideal para dejar los marcos dorados como nuevos. Bátala a nieve y aplíquela con una brocha, déjela reposar diez minutos y frótela con un paño. Quedan perfectos y brillantes. ■



Porque nuestra Pasta es puro Tomate...

Pasta de Tomate La Famosa, elaborada con la mejor selección de tomates frescos, cultivados y cosechados en nuestros campos.



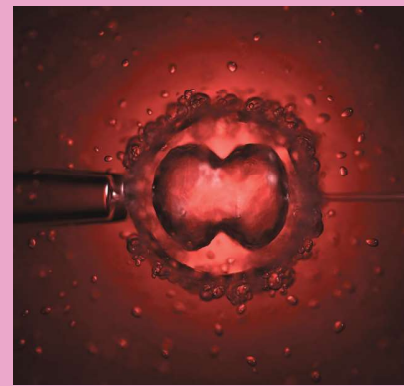
La **Famosa**™
Lo más natural



El actor estadounidense Dennis Quaid y su mujer, Kimberly Buffington, fueron padres de gemelos a través de una 'madre de alquiler'. Le han seguido famosos como Sarah Jessica Parker o Sharon Stone. Nicole Kidman ha sido la última actriz en ampliar la familia a través de esta fórmula de maternidad subrogada, una fórmula que gana cada vez más adeptos en Estados Unidos para aumentar la familia. ¿Por qué?

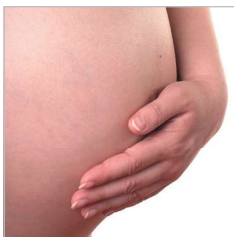
MADRES DE ALQUILER

una opción en alza



BEATRIZ G. CABRERA [EFE REPORTAJES]

→ **Son muchos los detractores que aluden a que el cuerpo humano no se vende ni se cede... la polémica está servida.**



La práctica de la 'madre de alquiler' es bastante habitual en EEUU. Se trata de una especie de 'embarazo por contrato' en el que el contratante elige un 'útero huésped' que puede haber sido engendrado por inseminación artificial.

Lejos de lo que se pueda pensar, no es fácil encontrar a una madre de alquiler. Por eso cada vez más se acuden a países como India para encontrar una mujer que quiera llevar a cabo esta formalidad.

El ICMIR (Consejo Médico de Investigación de la India), organismo que rige la carrera médica en el país, controla que las madres de alquiler no superen los 45 años, que pasen la prueba del VIH y que no tomen drogas, entre otras características.

El problema que hay en este país es que muchas madres de alquiler no son aceptadas, así que deben de vivir en otro pueblo distinto al de origen para no ser rechazadas.

LA LEGALIDAD

Pero no en todos los países está permitido este tipo de maternidad. En Perú, el ministro de salud, Carlos Vallejo, recordaba a finales de año que el vientre de alquiler está prohibido en el país, aunque reconocía que había un vacío legal en cuanto a penalizaciones.

Aunque parezca mentira, debido al control de la natalidad por parte del gobierno, en China también prolifera esta práctica. El diario 'China Daily' publicaba hace un par de meses que son, sobre





Dennis Quaid y su mujer, **Kimberly Buffington**, padres de gemelos | **Nicole Kidman** amplió su familia | **Sharon Stone** tuvo su hijo a través de este proceso



Sarah Jessica Parker y **Matthew Broderick** son padres de gemelos a través de una 'madre de alquiler'.



EL CONTRATANTE ELIGE UN 'ÚTERO HUÉSPED' QUE SUELE HABER SIDO ENGENDRADO POR INSEMINACIÓN.

todo las parejas de clase alta, las que demandan esta forma de tener hijos. Quizá porque son los únicos que se pueden permitir el pagar los más de 6,000 dólares que cuesta el proceso.

En Europa también se plantea este problema. En Francia, por ejemplo, entre 300 y 400 parejas al año demandan este 'servicio'. Estos datos,

divulgados por el periódico Libération, sacaron a la luz que, aunque es una práctica ilegal en el país, son muchos los que se saltan la ley. Los más reacios a burlar a la justicia acuden a lugares como Reino Unido, Israel o Grecia, donde sí que está permitido.

Quizá muchas parejas decidan optar por las madres de alquiler porque sienten así que su hijo es 'suyo'. Muchas veces, debido a deformaciones, cáncer o ausencia de útero, las mujeres no pueden procrear. Pero son muchos los detractores que aluden a que el cuerpo humano no se vende ni se cede... la polémica está servida. 🇺🇸





Croquetas de Moro de Guandules Rellenas de Bacalao Guisado

Ingredientes:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 Lb. de Arroz Premium La Garza | 2.5 Tazas de agua (completar a 4 tazas con las latas de guandules) |
| 2 Latas de guandules con todo y agua | 1 Cebolla picadita |
| 1 Hoja de cilantrito y cilantro | 1/2 Taza de ajies picadito |
| 2 Cubitos de caldo de vegetales | 4 Huevos batidos |
| 1 Taza de pan rayado | Abundante aceite para freír |

Preparación:

Sofreír en el aceite la cebolla, el ajo, la sal, el cilantro, cuando estén bien sofritos, agregar los cubitos desmenuzadas y las latas de guandules, agregar el agua y dejar hervir, cuando estén hirviendo agregar el **Arroz Premium La Garza**, dejar secar, cuando haya secado, baje el fuego y tape por unos 15 a 20 minutos. Y obtendremos el moro de guandules.

Colocar el moro en un bowl y dejar refrescar, agregar 2 huevos batidos y formar esferas como si fueran albóndigas, procurar que queden del mismo tamaño. Estas bolitas se rellenarán con el bacalao guisadito a su gusto. Se pasarán por huevo batido y luego por pan rayado para empanizar, y se llevarán al freezer por una hora antes de freír en abundante aceite. Pueden acompañarlas con salsa tártara o con picante.

Grado de elaboración: Fácil

Receta para 4 a 6 personas

***Para retener la totalidad de las vitaminas, recomendamos no lavar el Arroz Premium La Garza**

COLIN FIRTH

mucho más
que un perfecto
gentleman

ALICIA GARCÍA DE FRANCISCO [EFE REPORTAJES]

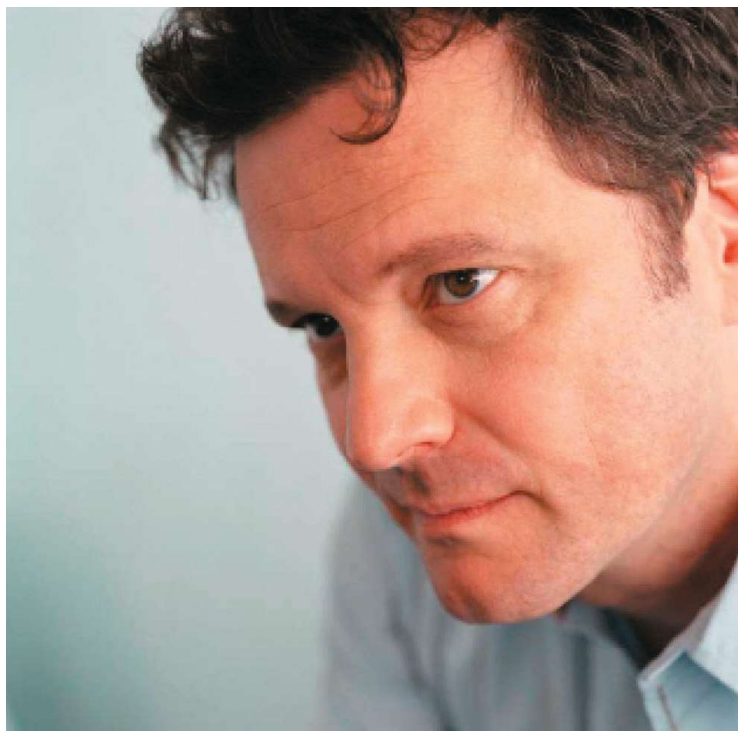
EL HECHO DE HABER conseguido su primer premio Oscar por su interpretación de un rey no ha hecho sino acrecentar la perfecta imagen de perfecto caballero del británico Colin Firth, un actor elegante, educado y con aspecto de no haber roto un plato en su vida. Una fachada tras la que hay mucho más que irreal perfección.

El pequeño pueblo de Grayshott (Hampshire, al sur de Londres) en la campiña inglesa fue el lugar donde nació Colin Andrew Firth, el 10 de septiembre de 1960, aunque se trasladó rápidamente a Nigeria, donde pasó sus primeros cuatro años de vida mientras sus padres ejercían de profesores.

De vuelta en Inglaterra, la familia se mudó en varias ocasiones por el sur de Inglaterra y pasó un año en Estados Unidos antes de establecerse definitivamente en Winchester.

Su infancia hizo de Colin un nómada que nunca se ha sentido de ningún lado y al que le falta una identidad cultural concreta, según ha reconocido el actor en muchas ocasiones. Algo que contrasta con la imagen puramente británica que ofrece.

De vocación temprana, actuó en pequeñas obras y recibió clases de interpretación antes de trasladarse con 18 años a Londres, donde entró en el National Youth Theatre, para pasar después por el Laurence Olivier's National Theatre y por el London Drama Centre. Empezó a destacar en el teatro –a la vez que Daniel Day Lewis o Rupert



ES CONOCIDA SU DEFENSA DE LOS PAÍSES MÁS POBRES DE ÁFRICA –HERENCIA DE SUS AÑOS INFANTILES EN NIGERIA–, ASÍ COMO SU PREOCUPACIÓN POR LA ECOLOGÍA.

Everet–, a participar en series de televisión y con pequeños papeles en dramas británicos en el cine.

“Another year” (1984) y “A month in the country” (1987) fueron sus inicios en el cine y en 1989 recibió la que parecía su gran oportunidad. Encarnar al vizconde Valmont en una versión de “Las relaciones peligrosas” que dirigiría Milos Forman. El problema fue que coincidió en el tiempo con el rodaje de otro filme basado en la misma obra, que salió antes y arrasó. El de Stephen Frears, con John Malkovich, Michelle Pfeiffer y Glen Close.

Pese a las buenas críticas, la película fue un fracaso y a nadie le extrañó que Firth se tomara un descanso, aun cuando había recibido diversas ofertas para trasladarse a Hollywood.

VIDA SALVAJE

Pero no fue el fracaso sino el amor lo que le hizo desaparecer del mundo. Se enamoró de su compañera de reparto, Meg Tilly, con la que tuvo un hijo en 1990. Y decidieron trasladarse a una cabaña en la Columbia Británica en Canadá.

Pero dos años fueron más que suficientes para Firth, que echaba de menos su vida en Londres, a sus amigos, su carrera como actor, el contacto con otras personas. Todo aquello de lo que Meg Tilly quería apartarse.

La ruptura tuvo como consecuencia el regreso de Colin a Londres y el comienzo de una nueva etapa que inició en el teatro pero que pronto daría un giro radical gracias a un personaje que sería clave en su vida y en su carrera, el de Mr. Fitzwilliam Darcy.

ÉXITO TELEVISIVO

Primero en su versión más clásica, la de Jane Austen en "Pride and prejudice", para una miniserie de la BBC que en 1995 le lanzó de lleno a la popularidad más brutal en su país de origen. Hasta el punto de que una inocente escena de Firth/Darcy saliendo de un lago, con una camisa empapada que dejaba entrever su torso, fue elegida como la escena más sexy de la televisión británica de la época.

Un éxito que, sin embargo, no se tradujo en papeles protagonistas en sus siguientes trabajos.

En 1996 participó como secundario en "The English Patient" y en 1998 en "Shakespeare in Love". Dos filmes en los que Firth se quedó en un segundo plano, eclipsado por los protagonistas de las historias.



→ Con 50 años, su estabilidad personal se ha consolidado en paralelo a la profesional con dos nominaciones al Oscar, por "A single Man" y "The King's Speech".

DESPEGUE DE SU CARRERA

Tendría que ser de nuevo Mr. Darcy el que le rescatara en una versión más moderna de un personaje que era una de las aristas del triángulo amoroso de "Bridget Jones's Diary" (2001), un papel con el que le llegó la oportunidad de ganar la partida al galán británico por excelencia de aquel momento, Hugh Grant.

En esa época Firth ya estaba felizmente casado con la italiana Livia Giuggioli, con la que un año antes había tenido un hijo. Una estabilidad personal que coincidió con una época más asentada



de una carrera que había sido bastante irregular hasta entonces.

Al éxito de la comedia romántica "Love Actually" en 2003 le siguieron el de la segunda parte de Bridget Jones en 2004 y "Nanny McPhee" en 2005. Aunque todo alcanzó otro nivel con "Mamma Mia!" (2008) donde Firth –junto a Meryl Streep y Pierce Brosnan, entre otros– demostró no tener ningún sentido del ridículo y mucho del humor. Un éxito mundial que nadie esperaba y respaldó la carrera de todos sus protagonistas.

Pero Firth no se lanzó a las películas de gran presupuesto y se refugió en pequeñas producciones como "Genova" (2008) o "A single Man" (2009), que le valió la Copa Volpi de Venecia al mejor actor y una nominación a los Oscar, que perdió frente a Jeff Bridges.

Dos actores que se volvieron a ver ahora las caras en los Oscar de 2011, para los que ambos estaban nominados. Tras obtener el Globo de Oro y otros premios de la temporada, Firth se corona ahora como el rey del año por su recreación del tartamudo Jorge VI. 🗝️



GINEBRA

la reina de los combinados

El consumo de ginebra parece haberse estabilizado después de caer casi un 20% en los últimos siete años, gracias en parte a ser un ingrediente fundamental de muchos cócteles y al auge experimentado en el sector de los combinados.

OSCAR TOMASI [EFE REPORTAJES]

“LA GINEBRA SE HA VUELTO a poner de moda”, asegura Desmond Payne, el “maestro destilador” de Beefeater, una de las marcas de ginebra más reconocidas internacionalmente, quien achaca al auge de los cócteles la consolidación del consumo.

Muestra de la importancia de este sector, la compañía –la única entre las que producen “London Gin” que continúa destilando en la capital británica– ha sacado un nuevo producto de mayor calidad que busca hacerse un hueco en la barra de cualquier “barman” que se precie, para lo que incluso se ha editado un pequeño libro con una serie de “combinados de autor”.

EEUU, EL MAYOR CONSUMIDOR

España es el tercer país del mundo donde se consume más ginebra (casi 30 millones de litros), seguida de cerca por el Reino Unido (21 millones de litros) y sólo superada por Filipinas (150 millones de

litros) y Estados Unidos (100 millones de litros).

El caso de Filipinas es especialmente llamativo dada su pertenencia al grupo de países que todavía está en vías de desarrollo, aunque se explica por la presencia de ginebra muy barata –y con un menor índice de alcohol– que causa furor entre los casi cien millones de personas que habitan en estas islas.

Aunque sus orígenes no están claros, se cree que el nacimiento de la ginebra se remonta al siglo XI, cuando los monjes benedictinos de Salerno (Italia) elaboraban una poción medicinal con sabor a enebro.

Estos primeros boticarios recuperaron los escritos de estudiosos griegos y árabes sobre destilación y fabricaron remedios utilizando licores destilados del vino junto a diferentes hierbas y especias.

Las bayas de enebro, por ejemplo, estaban indicadas para las enfermedades relacionadas con la vejiga, así como la artritis y la gota.





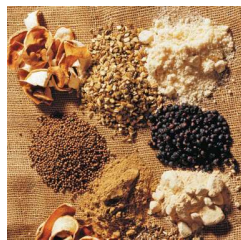
SE CREE QUE **EL NACIMIENTO DE LA GINEBRA** SE REMONTA AL SIGLO XI, CUANDO LOS MONJES BENEDICTINOS DE SALERNO (ITALIA) ELABORABAN UNA POCIÓN MEDICINAL CON SABOR A ENEBRO.

PROPIEDADES MÁGICAS

El enebro adquirió posteriormente propiedades casi mágicas y se recetaba para protegerse contra la llamada "Peste negra", la plaga bubónica que esquilmo Europa durante la Edad Media, e incluso aparecieron una especie de máscaras que se rellenaban con bayas de enebro para ayudar a los pacientes a impregnarse de su aroma.

El "invento" de los monjes benedictinos se convirtió en una bebida social en los Países Bajos a finales del siglo XV, cuando los holandeses perfeccionaron el arte de la destilación al producir una bebida que llamaron "brandewijn" (aguardiente).

Su sabor combinaba perfectamente con el enebro y otras especias en una bebida que los franceses llamaron "Genevre" (ginebra). Los soldados y marineros británicos que luchaban por Europa en el siglo XVII creían que este licor era la razón del coraje holandés, dándoles moral antes de la batalla, por lo que cuando regresaron a casa llevaron consigo dicho botín.



→ En la imagen, algunos de los ingredientes que se utilizan para elaborar la ginebra, como piel de naranja y limón.

Por aquel entonces, Inglaterra no era todavía un país acostumbrado a las bebidas alcohólicas de este tipo, pero con la llegada de Guillermo de Orange al trono en 1688, Londres acabó convirtiéndose en el epicentro de una industria propia dedicada a la destilación, que se dedicó a fabricar una ginebra "made in England".

La "ginmanía" se apoderó de Londres a principios del XVIII, y en la zona urbana más pobre, donde no se solía consumir bebidas espirituosas, el descubrimiento de un nuevo licor que garantizaba la borrachera de forma casi instantánea desató una auténtica locura.

Un grabado del artista satírico inglés William Hogarth es revelador: madres totalmente embriagadas que dejan caer a sus hijos, clientes desesperados asediando a prestamistas para conseguir dinero para seguir bebiendo y una marabunta asaltando una tienda de venta de ginebra.

El caos generado por todo ello obligó a las autoridades a llevar un control más estricto, una circunstancia que la industria aprovechó para convertirse en un negocio respetable.

Actualmente, el grado de sofisticación es más que notable entre los productores de ginebra "premium" y "super premium" –los de mayor calidad, donde se encuentran productos que proceden de la destilación de naranjas, piel de limón, cilantro, flores, almendras, etcétera–.

"Nosotros apostamos por no embotellar por debajo del 40%, ya que si no hay alcohol el sabor se pierde, y para mí uno de los mayores placeres de beber ginebra es distinguir diferentes sabores. A la nariz se la puede engañar, pero a la lengua no", insistió Desmond Payne, de Beefeater.

La imagen de la ginebra también ha sido relacionada tradicionalmente con las capas más altas de la sociedad, y es conocida la afición de la fallecida Reina Madre a consumir esta bebida acompañada de Dubonnet, una especie de vino con especias.

Cuenta la "leyenda" que en una ocasión, la madre de la actual reina de Inglaterra acudió como invitada a un compromiso y, cuando esperaba recibir una copa de té, su anfitrión le espetó: "He escuchado que le gusta la ginebra". Sin vacilar la Reina Madre contestó: "No sabía que tuviese tal reputación. Pero si la tengo, quizás debiera usted prepararme una copa bien grande". 🍸



Wonderfully Unexpected

Freixenet
Barcelona since 1861





RAZONES DE PESO PARA CASTRAR SU MASCOTA

DRA. ARIANE MORALES [MÉDICO VETERINARIO / PET HOUSE]

ANUALMENTE UN GRAN número de mascotas son regaladas o abandonadas, pero usted, como propietario, puede marcar la diferencia y mejorar estas estadísticas. Castrándolos previene el nacimiento de crías no deseadas y mejora la salud y calidad de vida de sus amigos de cuatro patas.

Contrario a las creencias populares, la preñez no mejora el comportamiento en perros y gatos. Por el contrario, la realidad es que el instinto de apareamiento pudiese sacar a relucir el "lado oscuro" de la personalidad de nuestros pequeños compañeros.

Además, debemos tomar en cuenta que, aunque tengamos buenas intenciones, no siempre estamos preparados para el trabajo que conlleva el monitoreo de la preñez (63 a 72 días en perros y gatos), cuidado especial de la madre y recién nacidos, imprevistos que pueden presentarse durante el parto, gastos médicos veterinarios... y, finalmente, luego de tanto esfuerzo, encontrar un buen hogar para "nuestros adorables nietecitos".



→ **Castrando a sus mascotas puede prevenir el nacimiento de crías no deseadas y mejorar la salud y calidad de vida de sus amigos de cuatro patas.**



La cirugía consiste en la remoción de órganos reproductivos. Se realiza bajo anestesia general y por lo regular no implica riesgos para la vida en pacientes saludables.

Los beneficios en hembras son los siguientes:

- Previene los signos de estro (calor).
- Evita manchas de sangre sobre alfombras, camas y queridos muebles.
- Disminuye el riesgo de aparición de tumores mamarios.
- Elimina el riesgo de infecciones uterinas.
- Previene el desarrollo de las mamas cuando se realiza a temprana edad.
- Evita el nacimiento de crías no deseadas.

Los beneficios en machos son:

- Disminuye la incidencia de cáncer prostático.
- Elimina la probabilidad de aparición de enfermedades testiculares.
- Disminuye la agresión (a menos que sea causada por un problema de conducta).
- Previene la eliminación de orina para marcar su territorio.
- Elimina conductas sexuales indeseadas.

Sería recomendable que consulte a su veterinario y no se lleve de cuentos de camino que aseguran que su mascota se volverá gorda, aburrida y perezosa después de la cirugía. Con dieta y ejercicios apropiados esto no tiene por qué suceder. Y recuerde: ¡es una decisión responsable y humanitaria! 🐾

Llegó

Nutri Clara

Clara de Huevo
Líquida

Pasteurizada

"La Sabrosa Forma de Estar en Forma"

- Proteína de huevo
- 100% Natural
- 0% colesterol
- Pasteurizado
- Sin Preservantes Ni Colorantes
- Listo para su consumo y/o Cocinar



Procesado por:
HACIENDA MARIANA
C. por A.

Autopista 6 de Noviembre Km. 14 ½, Quita Sueño Haina Tel.: 809 957-1260 / 809 957-1796 Fax.: 809 957-1756
E-mail. haciendamariana@hotmail.com

Alta costura EN EL JARDÍN

Diseñar un espacio para el ocio en el exterior de nuestro hogar en el que nos sintamos en contacto con la naturaleza no es fácil. Los consejos de la paisajista Vallivana de la Figuera ayudan a conseguirlo.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

NADA COMO DISFRUTAR de un lugar de esparcimiento en los días de calor y, si el tiempo lo permite, durante el resto de año. El jardín se convierte así en el escenario principal de muchos hogares. No permita que las malas hierbas crezcan a su antojo. Con un poco de atención podrá crear un espacio en el que regocijarse.

A quien no le resulte fácil diseñar su jardín, los consejos de una paisajista pueden servirle de mucha ayuda. Vallivana de la Figuera se dedica al diseño de espacios exteriores y pone a nuestra disposición algunos tips para disfrutar de ese área delineando una zona que refresca y sorprende.

“No me limito a diseñar un jardín. Intento aportar algo más, como elementos de mobiliario, fuentes, macetas”, en definitiva un toque más artístico. Lo llamo ‘la alta costura del jardín’.

Su objetivo es que el jardín tenga que ver con la casa y quienes la habitan, de esa manera la creatividad se pone a su servicio.

Vallivana marca entre sus objetivos que el jardín capte la atención con los cinco sentidos.

PARA LA VISTA Y EL OÍDO

Las fuentes y el sonoro gorjeo del agua incentivan la vista y el oído. Un paseo entre cerezos, el olfato y el gusto y el golpe de efecto para el tacto, lo concentran un par de sillas de acero en las que tanto en el asiento como en el respaldo florecen las plantas. “Es un golpe de efecto. Todo el mundo sucumbe a la tentación de tocarlas. Genera inquietud y curiosidad”, dice.



La experta comenta que no se necesitan grandes espacios para decorar con plantas. “No hay que caer en la tentación de intentar cosas inverosímiles. También es muy importante zonificar los espacios: qué voy a colocar y en dónde”.

ZONAS HÚMEDAS

La paisajista afirma que en zonas de humedad del jardín “cualquier cosa que se plante, generalmente, se da bien”.

Es fundamental distribuir el jardín en zonas espaciales, de forma que plantas y tonos estén equilibrados. “Es más adecuado dedicar una zona al jardín para dejar despejados otros espacios donde poder situar unos muebles de exterior, por ejemplo”.

De la Figuera indica que también es muy importante elegir flores y plantas muy aromáticas. “Los olores son difíciles de olvidar, y el jardín y la brisa nos permiten gozar de fragancias que nunca se nos irán de la memoria”.

Así pues, según la experta, todo es posible a la hora de decorar nuestro jardín. 🛠️

➔ Vallivana de la Figuera plantea un jardín que capte la atención con los cinco sentidos.



➔ “Es muy importante zonificar los espacios: qué voy a colocar y en dónde”, comenta la paisajista.

Sidra Xana

comparte y disfruta en grande

Distribuido por:


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


La Cadena
 ¡Unidos a ti... somos Super!

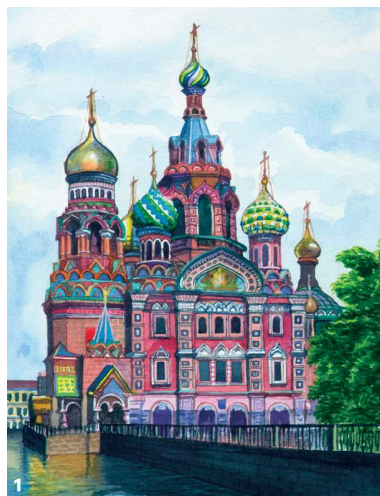
Leche ENTERA UHT 1 Litro

Leche SEMIDESCREMADA UHT 1 Litro

dietalat 01% Leche DESCREMADA Enriquecida con Vitaminas A y D 1 Litro

Sin Lactosa **Zymil Fácil Digestión** Leche semidescremada SIN LACTOSA 1 Litro





INTERCAMBIANDO → CASAS

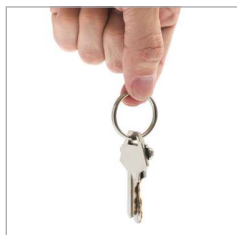
ÁNGEL VILAR [EFE REPORTAJES]

INTERNET HA PROPICIADO que surjan estos negocios de intercambio de alojamientos para turismo. Esta es la forma más barata y cómoda de recorrer el mundo sin pagar alojamiento y poder sentirse como en casa.

Este fenómeno comenzó en el mundo universitario en Gran Bretaña: había profesores que tenían que cambiar de universidad a mediados de los años cincuenta. Así, esta filosofía de intercambio se extendió por la Commonwealth y, a mediados de los setenta, se hizo popular en EEUU con la aparición de revistas exclusivas de intercambio. Luego, con internet, en los noventa, se hizo popular entre las clases medias. El perfil de las personas que eligen esta opción suele ser el de profesionales con un nivel de vida medio y medio-alto.

Jaime Velasco-Astete, creador de "Gabinohome.com", uno de estos populares sistemas de

→ Cuando llegan las vacaciones, mucha gente decide intercambiar su casa, una manera muy rentable de disfrutar de días libres en los que el transporte es lo único que debemos pagar.



intercambio, advierte que no existe un negocio como tal: "El negocio para los soportes publicitarios consiste en cobrar por el anuncio, pero el usuario puede probar con dos anuncios gratis durante un periodo de tiempo limitado. Si en el futuro les interesa, pueden pagar para tenerlo publicado constantemente todos los años".

ACUERDO ENTRE PARTICULARES

Una vez ya publicado el anuncio, cada sistema tiene su propio método de contacto por el cual dos interesados entran en comunicación. En general, hay dos procedimientos básicos: o bien se lleva a cabo un intercambio en toda regla en el que cada poseedor de una casa cede las llaves al otro o bien uno de ellos se ofrece como anfitrión, sin tener que pagar ni alquiler ni en ocasiones ningún tipo de tasa al sitio web. No existe límite en el número de intercambios que se pueden realizar en un año.



Decenas de webs albergan contactos que ofrecen alojamiento en casas particulares de forma gratuita o a cambio de otras viviendas. Es una forma de viajar que está calando hondo en épocas de crisis. Además permite conocer gente, nuevas culturas y aprender idiomas.

POR EL MUNDO ←

Al ser un acuerdo que se lleva a cabo entre particulares, los negocios sólo proporcionan el contacto. Las condiciones las tienen que acordar las dos partes que intercambian casa. Así, puede haber todo tipo de cláusulas, como por ejemplo regar las plantas, sacar a pasear al perro o dejar el coche al efímero inquilino.

Violeta Díaz, representante de “Intercambioc casas.com”, advierte que la relación que se produce entre los que intercambian es fundamental: “En muchos casos desean conocerse y entablan una amistad de años, repitiendo el intercambio. También existe la fórmula de la mera hospitalidad, que permite que el intercambio no sea recíproco y, de esta manera, recibir al viajero como si fuese un amigo en casa”.

También asegura que, al tratarse de intercambios que se basan en la confianza mutua, no suelen surgir problemas: “Ofrecemos un seguro para los

gastos de vuelo no recuperables en el caso de cancelación forzosa en el último minuto. Por lo demás, no se suelen dar problemas ya que cada uno dispone de su seguro de hogar”.

“Homexchange”, la versión en español de “www.intercambiocasas.com”, se hizo mundialmente conocido gracias a la película ‘The Holiday’ (Nancy Meyers, 2006), que trata sobre dos mujeres que intercambian sus casas y, con ellas, las formas de vida de las que necesitan desconectar.

El propio negocio no tiene datos oficiales al ser un intercambio que se lleva a cabo por consenso entre las dos partes, pero estiman que a lo largo de un año se hacen en torno a 250,000 intercambios.

Por su parte, “Gabinohome” es otra forma de entender las vacaciones. Según ellos, el mayor ahorro se nota en familias numerosas de cuatro o cinco miembros. El origen de esta web es un tanto curioso: nació como un portal de anuncio para

1. Kremlin, Moscú.
2. Una de las calles de San Francisco, California.
3. Una de las ciudades más excitantes del mundo: New York City.
4. La bella Italia.
5. La ciudad de Vancouver tiene un atractivo puerto.
6. Nueva Zelanda te brinda su naturaleza para unos días de tranquilidad.
7. Parque Güell de Gaudí, en Barcelona, España.

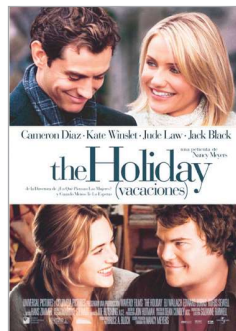


EN MUCHOS CASOS LOS QUE INTERCAMBIAN DESEAN CONOCERSE. ASÍ, ENTABLAN UNA AMISTAD QUE SE PROLONGA A LO LARGO DE LOS AÑOS, REPITIENDO EL INTERCAMBIO.

alquilar habitaciones para estudiantes internacionales en el piso de Jaime Velasco-Astete, su creador. La vivienda de éste, actualmente director de "Gabinohome", fue creciendo poco a poco debido a la demanda de usuarios de todo el mundo.

El nombre viene de su compañero de piso, Gabino, un nombre que se pronuncia igual en todos los idiomas, a diferencia de Jaime. Además los gabinos son un tipo de palomas mensajeras, con lo que el nombre parecía el más adecuado.

El creador de "Gabinohome" reconoce que cada día se ven más obligados a restringir los anuncios gratis y a controlarlos más, "porque los fraudes en internet aumentan y una manera de evitar o reducir las publicaciones falsas es cobrar por los anuncios. De esta forma, puedes identificar al anunciante de alguna manera y darle a la policía los datos de la persona que lo hace. Si el anuncio es gratis, el fraude queda impune y no se puede perseguir. Por esa razón, los anuncios gratuitos están cada día más limitados".



➔ **Esta nueva forma de viajar en vacaciones se puso de moda gracias a la película 'The Holiday', con Kate Winslet y Cameron Díaz.**



AMIGOS POR EL MUNDO

Otro tipo de negocio cercano a esta filosofía es el del 'couch surfing': además del interés por el alojamiento, también se quiere entablar amistades con gente de otros países o regiones interesados en viajar sin necesidad de alojar o ser alojado. En este sentido, su funcionamiento es cercano al de una red social. Su nombre podría traducirse como 'surfing de sofá', en una referencia al espíritu viajero de sus usuarios, que en este caso 'surfean' de un lugar a otro del mundo para quedarse a dormir en el hogar de gente que no conocen y hacer amigos.

Su lema tiene algo de misterioso: "Un mundo en el que todos pueden explorar y establecer una profunda conexión con gente y lugares que encuentran a su paso". Aun así, su uso es totalmente gratuito.

En sus condiciones se prohíbe expresamente alquilar a los usuarios. "Muchos 'surfeadores' suelen llevar regalos o invitar a una comida en señal de gratitud, pero no es necesario".

Diego de la Morena y Amanda Aloisio son una pareja que decidió probar suerte con "couch surfing". Para Amanda, la experiencia no pudo ser más gratificante: "Elegí este sistema porque tenía amigas que ya lo habían hecho. Queríamos ir a Milán con el menor coste posible, así que fuimos a casa de un milanés, y la experiencia fue más satisfactoria que la de ir a un hotel". Reconocen que la mejor experiencia fue el conocer gente: "El chico que nos alojó escuchaba música todo el día y tenía un perro enorme con el que jugábamos. Estoy seguro de que repetiremos", sentencia Diego.

Aun así, nadie puede garantizar que el intercambio sea favorable y sin problemas, aunque todos los negocios de este tipo aseguran que la gran mayoría son satisfactorios. Así que no tenemos de qué preocuparnos, aunque nunca está de más conocer primero a aquél con el que vas a intercambiar algo más que las llaves de casa. 🗝️



YO ECHO MI PAVITA TRANQUILO.

Yo soy celoso con mi sueño, porque sé que dormir le hace bien al corazón. Con que uno duerma 8 horas diarias y haga algo de ejercicio en el día es suficiente para tener el corazón como es. Y para colmo, en casa se cocina con Crisol Maíz, un aceite puro de maíz rico en omega 6, que me mantiene como de 15 años. Crisol Maíz, para un corazón contento.

Primer aceite recomendado por la Sociedad Dominicana de Cardiología.



Patricio ROBINSON

ENCARGADO DE PANADERÍA DE
SUPERMERCADOS LA CADENA

De Chile a República Dominicana hay un largo camino, ¿cómo llegas a este país?

Yo trabajaba en Chile como asesor, y me dedicaba principalmente al tema de capacitación y el área comercial en la industria panadera y la pastelería, específicamente para la empresa Salva Austral S.A, que es una filial de la fábrica que se encuentra en España y que ha construido el equipamiento para Mercatodo. Cuando me enteré de que aquí estaban buscando una persona que fuera la cabeza de la panadería, aunque al comienzo no me interesó porque mi función era venir a capacitar, decidí darme la oportunidad de estacionarme en un país. Yo viajaba mucho por todo el mundo y vi este trabajo como una posibilidad para venir con mi familia por un tiempo indefinido. Llegué dos meses antes para conocer el país y me encantó.

¿Qué fue lo que más te gustó?

Acá la gente es muy distinta a la de Chile. Los chilenos somos más cerrados, más callados, más de nuestro ambiente; aquí la gente es mucho más agradable, abierta y muy cariñosa. Son culturas completamente diferentes, y eso significa un enriquecimiento para mí y mi familia.

Has llegado con tu familia, háganos de ellos...

Tengo dos niñas, Francisca y Alejandra, de 13 y 10 años, que son mis dos tesoros, y mi señora, que está desde los comienzos conmigo, hace 17 años.

Háblanos de tus funciones en la panadería.

Principalmente me encargo de todo lo que es la producción, dar seguimiento al funcionamiento del equipamiento, personal (13 empleados), desarrollo de los productos que ya están, pero también de los nuevos... Mi tarea básicamente es la de mantener la calidad en los productos, que es lo más difícil en cualquier empresa y que van de la mano no solamente de tener un buen personal o un buen equipamiento, también de una buena



Patricio Robinson llegó desde Chile para organizar y encargarse de la panadería que Mercatodo abrió recientemente en su nuevo Centro Logístico de Distribución. A la nueva panadería que dirige le debemos esa fabulosa variedad de sabrosos y sanos panes que se hornean para nosotros, los consumidores de Supermercados La Cadena, todos los días.

materia prima. Así me encargo de supervisar el producto desde el momento que se fabrica hasta saber cómo se está tratando en las tiendas.

¿Y cómo aprendes el oficio?

Más que un oficio es una profesión. Yo soy panadero y pastelero. En Latinoamérica no es una



“HACEMOS UN PAN MUCHO MÁS SALUDABLE”.

profesión muy conocida, pero en Europa hay universidades para estudiarla; en Chile hace muchos años se implantó la carrera profesional (Técnico en pastelería). Y digo que más que un oficio es una profesión porque la idea no es saber solo hacer pan, sino saber el porqué de todo lo que está relacionado con él.

Aparte de establecerte en un país, ¿qué te motivó a trabajar con La Cadena?

Lo que más me motivó fue el hecho de ser una empresa familiar, para mí eso es importante. He conocido muchas empresas en el mundo, he estado en empresas grandes y me ha pasado que he visto una sola vez al dueño. Aquí en el día a día tratas directamente con ellos y eso para mí es muy valioso.

¿Te ha sido difícil adaptarte a otro ritmo de trabajo, o todo lo contrario?

Yo creo que ha sido todo lo contrario, a la gente que trabaja conmigo le ha costado adaptarse al ritmo de trabajo que tenemos los chilenos; pero gracias a Dios nos hemos acoplado muy bien y llevamos un buen ritmo.

Háblanos de tu día a día, ¿a qué hora entras y cómo es un día de trabajo en la panadería?

Sí, en la panadería ya tenemos un trabajo rutinario. Ya hemos logrado un ritmo de trabajo bastante parejo, pero siempre se presentan imprevistos y hay que estar todo el tiempo con el teléfono encendido por si acaso me llaman. Llego a las 6:00 de la mañana y aunque la idea es mantener un horario, como el de cualquier persona, muchas veces eso no sucede.

Una de las novedades que se está produciendo un pan más sano, con menos grasa y manteca...

Te cuento: Chile está dentro de los tres países que consume más pan en el ranking mundial.

Generalmente, estamos acostumbrados al pan con mucha cantidad de grasa, mucha leche mucho azúcar... algo que usamos mucho en la pastelería, pero no en la panadería; nosotros usamos una receta más básica y con otras características. Cuando llegué me di cuenta de que el pan tenía un alto grado de materia grasa, la cual a la larga es un daño para la salud. Así que lo primero que pensé fue en hacer un pan mucho más sano y más parecido al europeo siguiendo una receta más saludable.

¿Cuántos tipos de pan están horneando?

Estamos trabajando con 13 variedades. La idea es ir aumentando una variedad más mensualmente. Ya tenemos un proyecto en el que cada mes hornearemos un pan distinto para que la gente los vaya conociendo.

El que más se consume, ¿cuál es?

El pan de agua. Curiosamente la receta del pan de agua se había modificado, y nosotros nos hemos encargado de volver a los orígenes. Además son más grandes. La idea, al trabajar con tecnología de punta, es que nos permite sacar productos con mayor cantidad y darle la mayor productividad a lo que estamos haciendo.

¿Trabajas con recetas tradicionales o vienes con las tuyas propias?

De todo un poco. Para todas las recetas hay una base, y sobre ella nosotros hacemos modificaciones; la idea es darle el toque mágico de La Cadena. Además hay muchas recetas que he mantenido durante años y las quiero aplicar también aquí con productos nuevos, para que los consumidores las vayan conociendo.

¿Qué recomendación nos darías para conservarlo mejor durante unos días?

Principalmente un buen envasado: mantenerlo en una funda plástica bien seca.

¿Te sientes satisfecho con el trabajo?

Mucho por los resultados. Pero nunca estoy tranquilo. Procuro mejorar cada día más y soy de los que me encantan los desafíos para llegar a ofrecer la mejor calidad del producto. 🍞

Actualízate



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.

Altagracia De los Angeles	Ced. X-9398-9	San Vicente
María Teresa Borrel V.	Ced. X-7990-7	Lincoln
María Natividad Berlanga	Ced. X-6780-4	Lincoln



Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 5 de junio del 2011.

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 Caramelos o Pan?

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

Banco BHD

donde **tú** cuentas





ideas
para chuparse los dedos

Busca todos los meses, nuestros
recetarios llenos de ricas recetas
elaboradas especialmente para tí.

¡Espéralos!



¡Colecciónalos!
DISPONIBLE EN TODAS NUESTRAS SUCURSALES

Solicita en los
departamentos de
servicio al cliente el
porta recetarios para
guardar tu colección
de recetas.



SUPERMERCADOS
La Cadena
¡Unidos a ti... somos Super!