

el Super

No. 37 | JULIO-SEPTIEMBRE 2011 | AÑO 10



Recupera el sabor
de la cocina española

.....

Induveca, S.A.
Orgullosamente dominicana

.....

Por un futuro verde
Aprende a clasificar tu basura

.....

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



Vinos los Molinos... hacen especial el momento.

Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

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



GALLO®

La única pasta que aporta
magnesio, hierro y fibra.

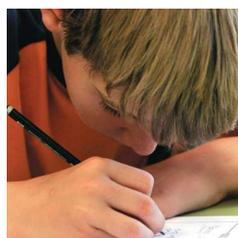
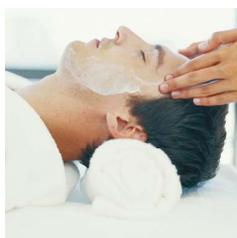
500g de Gallo es
equivalente a 200g de
vegetales/verduras.

La manera más
divertida de comer
saludable.





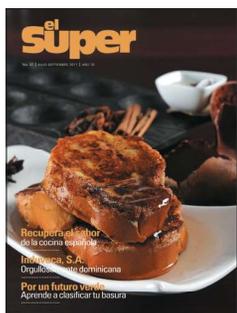
www.arrozlagarza.com



FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super

No. 37 | Julio-Septiembre 2011 | Año 10



SOCIALES

¡Queremos un futuro verde! 6
 'Bibiando con La Cadena 8
 Viajar con Boya 8
 Prueba el pan del mes 8
 Una semana santa segura 9
 ¿Quieres casa nueva? 9
 ¡Mamá sí cocina bien! 9

COCINA

El sabor de la cocina española 12

ENTREVISTA

Induveca S.A.: Orgullosamente dominicana 34

NUTRICIÓN

Espicias o hierbas: ¿para qué plato? 42
 Tips de nutrición 46

SALUD

La irresistible atracción del picante 48
 Café, fuente de salud 52
 Tips de salud 54

NIÑOS

Vuelta a la rutina escolar 56
 Refuerce la personalidad de sus hijos 60
 Tips para niños 62

BELLEZA

Colágeno para las ojeras 64
 Me cuido, me gusto 66
 Tips de belleza 68

HOGAR

Decoración: ponga la oficina en casa 70
 Tips del hogar 72

VARIEDAD

Tecnología: ipad, notebook... ¿qué elegir? 74

BEBIDAS

Sorbos de lujo 78

MASCOTAS

El poder terapéutico de los animales 80

TURISMO

Maravillas forestales del planeta 82

UNIDOS A TI

Jorge Sánchez 86

DESDE EL SUPER

EN ESTA EDICIÓN, traemos un verano lleno de sabores para el disfrute de todos. La sección de recetas, elaborada por las chefs Lilia Sánchez y Diana Munné, se ha inspirado en la cocina española. En la misma podrán ver clásicos como un chorizo al vino o la famosa tortilla española; culminando esa experiencia gastronómica con unas deliciosas torrijas, postre tradicional en este país y sencillo de preparar, que seguro querrá compartir con toda la familia.

De la cocina española pasamos al más exquisito sabor dominicano. Induveca, sin lugar a dudas, es una de las empresas más identificadas con los hogares de los dominicanos. Sus productos son utilizados de manera creativa; ya sea para freír en un desayuno o para guisar con espaguetis. En la entrevista realizada a su Vicepresidenta de Mercadeo y Ventas, la señora Lil Esteva, nos explica cómo Induveca es ahora mucho más que salamis. Representan prestigiosas marcas como Campofrío y Dannon. Comercializan también productos lácteos locales, tales como la marca Yoka, así como una variedad de quesos de fabricación nacional. Además, es una empresa identificada al cien por cien con el pueblo dominicano, con su participación en numerosas actividades de responsabilidad social.

En la sección "Unidos a ti" traemos una entrevista con Jorge Sánchez, nuestro gerente del supermercado de la Carretera Mella. Desde muy joven hemos visto a Jorge crecer en su vida profesional. Cuando era empacador su espíritu de colaboración, ganas de superación y las excelentes relaciones humanas lo llevaron a ocupar varias funciones en la empresa, hasta la posición que desempeña hoy día. Les recomiendo pasar por nuestro supermercado de la Carretera Mella y ver a Jorge Sánchez poniendo en práctica los años de experiencia en las distintas áreas del

supermercado. La manera de combinar ofertas, colocar letreros, su trato con el cliente y el compañerismo de todo su equipo de trabajo, le permite tener una clientela fiel que aprecia todo su empeño.

Quisiera aprovechar la ocasión para recordarles el esfuerzo que estamos haciendo en Supermercados La Cadena desde hace varios años con el fin de reducir la huella medioambiental que causan las actividades que realizamos. Como nuestros clientes son parte integral de todo lo que hacemos, hemos lanzado las Fundas OxoBiodegradables impresas en varios colores, para que sean utilizadas en el reciclaje de la basura. Esta es una manera de ir creando conciencia de la importancia de la clasificación de desechos y las posibilidades de reducir, reusar y reciclar los mismos. Les animo a que transmitan a sus familias, empleados, amigos y conocidos esta iniciativa ideada para el bien común.

Agradezco su apoyo a las diversas actividades que hemos realizado el pasado trimestre y felicito a quienes salieron ganadores de los concursos: "Renueva los espacios de tu casa", "Bibiando con La Cadena," y "Viaja con Boya." Les invito a que participen activamente en todas las actividades que vamos realizando y así aumentar aún más las ventajas y novedades que podemos ofrecerles cada día.

Unidos a ti... ¡Somos Super!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 37 | Julio-Septiembre 2011 | Año 10

Una publicación de

La Cadena
SUPERMERCADOS
¡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

Mercatado, 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 Mercatado 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



•Emisión Inmediata ¡GRATIS!

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



•Siempre acumulas puntos

Sin importar la forma de pago, efectivo o tarjeta.



•Super Llaverero

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



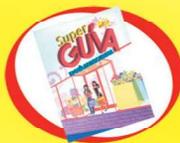
•Puntos Extras

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



•El Super Cheque

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



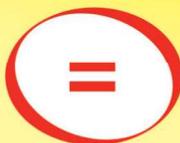
•Super Guía

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



•Válidos en Todas las Sucursales

Utiliza tus Super Cheques en cualquiera de nuestros supermercados.



•1 Punto = 1 Peso

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



•Revista el Super

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



1. José Luis Thomas, Felipe Galindo y Jorge Hernández.

2. Iván González, contribuyendo al medio ambiente.

3. Maricarmen Cífre, Nicolás Ramos, Mariela Ramos y Juan Ramos.

¡QUEREMOS UN FUTURO VERDE!

Como ya nos tiene acostumbrados, Supermercados La Cadena muestra su iniciativa más verde con una campaña educativa que repercutirá de una forma positiva en el impacto medioambiental.

CON EL OBJETIVO DE PROMOVER la importancia de la clasificación de la basura (como un primer paso en el desarrollo de políticas de reciclaje) y la asesoría del **CEDAF (Centro para el Desarrollo Agropecuario y Forestal)** La Cadena da un gran paso al presentar 5 nuevos diseños de fundas oxobiodegradables, identificadas con diferentes colores, para clasificar la basura. ¿Sabías que clasificar un residuo orgánico, plástico, vidrio, cartón o aluminio tiene un importante beneficio para el medio ambiente a largo plazo? Una pequeña acción en la dirección correcta puede cambiar la conducta de los consumidores hacia la filosofía de la transformación sostenible y la cultura de las 3 Rs: **Reducir, Reusar y Reciclar**. En La Cadena son conscientes de que este primer paso representa tan sólo

el inicio en un largo proceso de transformación en el manejo de la basura (con estas fundas como canal de comunicación de un mensaje de concientización), por lo que esta empresa instalará próximamente centros de acopio para reciclar los desechos en todas sus tiendas. De esta manera los clientes podrán retornar sus desechos clasificados empleando las nuevas fundas para ayudar al proceso. Y para reforzar aún más la iniciativa, en los próximos meses los productos de la marca privada Lixto incluirán logos que indiquen al consumidor en cuál funda de reciclaje deberá depositar su envase una vez consumido. Ya lo sabes: A partir de ahora, clasificar la basura generada en tu hogar será más simple. ¡Cualquier pequeña acción cuenta! ■

QUÉ ES BIODEGRADABLE

La Cadena introdujo en 2009 la primera funda biodegradable en el país. Diseñada para una acelerada descomposición molecular que reduce el tiempo de vida del plástico en un 97.2%, activado por la acción del sol y el calor, llegando a convertirse en alimento biológico de bacterias y hongos.



4



5



6



7



8



9

4. Joaquín Zaglul y José Amell.
5. Yira Mejía y Wendy Cabral.
6. Laura de la Nuez y Raúl Peña.

7. Bienvenido Cartacio y Juan Castillo.
8. Juan Esteban Ocampo y Eduardo Saladín.
9. María Isabel Pellerano y Luis Puello.

EL COLOR CLASIFICA TU BASURA



VERDE / vidrios

ROJO / residuos orgánicos
[RESTOS DE ALIMENTOS]

AMARILLO / plásticos

AZUL / papel y cartón

GRIS / latas y aluminio



'BIBIANDO' CON LA CADENA

LA SEMANA SANTA puso a 'bibiar' a todos nuestros clientes con la promoción que regaló **50 BlackBerrys Torch 9800** con el primer mes de internet gratis. Desde el pasado 28 de marzo al 17 de abril, los boletos para participar se obtenían por la compra de productos patrocinadores en todos los Supermercados La Cadena, o por cada RD\$300 pesos de consumo en los **Distribuidores Autorizados Claro** ubicados en nuestras tiendas La Cadena. ■



VIAJAR CON BOYA

A PARTIR DE AHORA, para algunos clientes de La Cadena pasar el día en la playa o, por qué no, en el campo, tiene otro sentido. Sí, lo decimos por todos aquellos consumidores que al comprar productos de la marca **Boya** y participar en su promoción, "**Viaja con Boya**", tuvieron la dicha de ganar uno de los 50 kits playeros que incluían un bulto de viaje, una neverita y una silla impermeable. ■

PRUEBA EL PAN DEL MES

PARA COMÉRSELOS TAL CUAL. Para desayunar, comer, merendar o picar un poco... las nuevas variedades de pan de La Cadena son irresistibles, y la culpa de todo lo tiene la nueva campaña que este supermercado ha lanzado para apoyar el nuevo "**Pan del mes**" que sale calentito y recién hecho de su central de panadería. Al **Kimbo Suave**, en marzo, le siguió el de **Hamburger** en abril, y el **Panecillo Berlín** en mayo, y el **Pan de Sopa** en junio. ¿Quieres descubrir el nuevo sabor de este mes? Bueno, ya sabes dónde dirigirte... ■





UNA SEMANA SANTA SEGURA

SUPERMERCADOS LA CADENA VELA por tu salud y seguridad, y para aportar un granito de arena en esas fechas en que los dominicanos cogemos más carretera de lo habitual, una de sus promociones regaló un super botiquín totalmente gratis. ¿Cómo conseguirlo? Pasando la tarjeta Super Cliente y al consumir una compra de RD\$1,500. ■

¿QUIERES CASA NUEVA?

SI ERES SUPER CLIENTE DE SUPERMERCADOS La Cadena y necesitas darle un aire nuevo a tu hogar, de seguro que no dejaste pasar la promoción "Renueva los espacios de tu casa". Desde el pasado 25 de abril y hasta el 29 de mayo, por la compra de cada oferta patrocinadora, el cliente recibió stickers para llenar el volante del espacio seleccionado. Cocina, Cuarto de Entretenimiento o Habitación Juvenil... usted elige el área a cambiar... y los felices ganadores son: Carmen L. Camilo (Sarasota), con una cocina nueva que incluye: Nevera, estufa, extractor de grasa, licuadora, microondas, sandwichera y hornito. Luisa Alejandrina González G. (Carr. Mella), con una habitación juvenil: Cama + mesa noche, netbook, mueble computadora + silla, Nintendo Wii, gavetero, TV 21" y aire acondicionado. María Argomanaiz (Correa y Cidrón) con un cuarto de entretenimiento: Mueble 2 asientos y 3 asientos, mesa centro, mesa TV, TV 32", vinera + 12 botellas vino y Home Theater. ■



Maggi Benebien
0% Colesterol
PORQUE ERES UNA MADRE
SUPER ESPECIAL

Supermercados La Cadena invita a todos sus Super Clientes a participar en nuestro Taller de Cocina Maggi Benebien hecho especialmente para ti, Mamá!

El próximo viernes 20 de Mayo en la sucursal de la Av. Abraham Lincoln a las 6:00 p.m.

Tendremos deliciosas recetas preparadas por el reconocido Chef Luigi Beras.

Además:

- Regalos y Certificados de participación.
- Rifas Especiales por las Madres.
- Canastas repletas de productos Nestlé para los 6 mejores Poemas de Cocina.

Para las más de las Comadres, sólo en el Taller lo Poema escrito que contenga las Palabras Maggi Benebien, Sazón Maggi Dorado y Jugoso, y/o Sazón Maggi Naranja Agría, y ya estás participando!

En el Taller, un jurado seleccionará los cinco mejores poemas, prepárate para ganar!

Inscríbete llamando a las oficinas del Club Supercliente al 809-565-0500 ext. 1056

La Cadena
Tú Mereces lo Mejor. Siempre.



¡MAMÁ SÍ COCINA BIEN!

Y MUCHO MÁS SI ES CON MAGGI BENEBIEN. Esto lo saben en Supermercados La Cadena, por eso invitaron –nuevamente– a todos sus Super Clientes a participar en un Taller de Cocina Maggi Benebien, especialmente dirigido a mamá. El chef Luigi Beras no sólo preparó tres deliciosas recetas, sino que durante el encuentro se rifaron regalos y canastas repletas de productos de la famosa marca a aquellas consumidoras que crearon el mejor poema conteniendo las palabras: **Maggi Benebien, Sazón Maggi Dorado y Jugoso, y/o Sazón Maggi Naranja Agría**. La creatividad no tuvo límites y las participantes salieron de allí repletas de trucos, ideas para aplicar en su día a día y regalitos especiales. ¡No dejes de participar en el próximo! ■



¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Picaderas Crown

Interesados en ofrecer mayor variedad de productos en su marca, Mercatodo, S.A. introduce las nuevas variedades de picaderas Crown: semillas de maní, cajuil y semillas mixtas. Son la opción ideal para compartir en familia, amigos e invitados, ofreciendo productos de alta calidad a precios asequibles.



Espicias Chiquilín

Chiquilín avanza sin perder las señas de identidad que marcan su calidad y servicio. Adaptándose a nuestro entorno, ahora, las especias Chiquilín vienen en frasco de cristal conservando por más tiempo las bondades de su producto. Con esta nueva presentación conservan herméticamente todo su contenido, evitando la entrada de humedad al frasco, así como también la pérdida de sus fragancias y propiedades de cada especia.



Salsas Monte Cudine

Complementando su portafolio de productos preparados (arroz y pastas saborizadas, sopas y puré) Monte Cudine integra su nueva línea de salsas en polvo, para acompañar rápidamente a cualquier preparación al momento de cocinar. La nueva línea comprende Salsa con Queso, Salsa Caruso (hongos) y Salsa de Albahaca. Un producto de Mercatodo, S.A.



Cremora Crown

Nuestro paladar cada vez es más exigente, ya que, aparte del sabor y el aroma, se está apostando a la calidad. Por esta razón Crown desarrolla su más reciente innovación en la cocina, la nueva Cremora Crown. Ahora puedes preparar tu café con el mismo aroma de siempre, pero con un toque especial de calidad a menor precio.



Vinos Glorioso

Ya están en el mercado las nuevas botellas de Vinos Glorioso. Disfruten de este gran vino, ahora con una etiqueta más elegante y botellas estilo Borgoñés, en las variedades de Crianza y Reserva Especial. Un producto de El Catador.

LA CARA DEL RON





CON TODO EL SABOR DE LA COCINA ESPAÑOLA

Lilia Sánchez y Diana Munné recuperan los grandes sabores de la cocina tradicional española, añadiendo su toque más personal. El resultado es la combinación de una cocina creativa con la elaboración de los platos más representativos de la gastronomía ibérica. 10 recetas que dejarán a sus acompañantes con la boca abierta. ¡Buen provecho!



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

CALAMARES

rebozados



INGREDIENTES

4 lb de calamares cortados en aros
 1 taza de harina
 1 cucharadita de maicena
 Pizca de sal
 Pizca de pimienta
 1 lb de tomates frescos pelados
 1 paquete de perejil picadito
 1 cucharadita de guindilla picante
 Pimentón
 Puerrito
 Aceite de canola
 Papel para escurrir

PREPARACIÓN

Rebozar los calamares en sal, pimienta, harina y maicena y freír. Cuando estén bien dorados escurrir en papel toalla. Decorar con pimentón y puerrito. En una sartén cocer los tomates con las guindillas en aceite de oliva con sal y pimienta, para lograr la salsita que acompañará nuestros calamares rebozados.

TIP: La maicena, a la hora de rebozar, agrega una textura más crujiente al ingrediente para freír.



BOCATAS MIXTOS



INGREDIENTES

2 paquetes de pan precocido
1 taza de chorizo al vino
1 taza de camarones al ajillo
½ lb de queso manchego
Prosciutto
Espárragos trigueros (verdes)
Aceitunas
Vainitas cocidas
Ensaladita de garbanzos
Paprika
Almejas en lata

PREPARACIÓN

Hornear el pan en rodajas y decorar cada pieza con las combinaciones deseadas de los distintos ingredientes. El objetivo es hacer un mix entre productos cocidos, quesos, vegetales, charcutería y encurtidos al gusto de cada uno.



NUEVO
MAZOLA
CANOLA
LA VIDA DE TUS COMIDAS

100
% ACEITE DE
CANOLA
VIRGEN

10
VECES MAS
OMEGA 3

50
% menos de
GRASAS SATURADAS

MANTIENE EL
100
% DEL SABOR DE
TUS COMIDAS



PAELLA DE MARISCOS



INGREDIENTES

PARA LA PAELLA

3 oz de calamares
3 oz de mejillones
3 oz de pulpo hervido
4 oz de camarones pelados [16/20]
3 oz de filete de pescado
½ taza de cebolla blanca picadita
Aceite de oliva
1 cabeza de ajo
4 tazas de caldo de pescado
1 taza de petit pois
½ taza de pimientos rojos pelados
½ taza de vino blanco
1 pizca de paprika
2 tazas de arroz bomba o parbolizado [arroz especial para paella]

PARA LA DECORACIÓN

Limón picado, pimientos de piquillo asados y perejil italiano

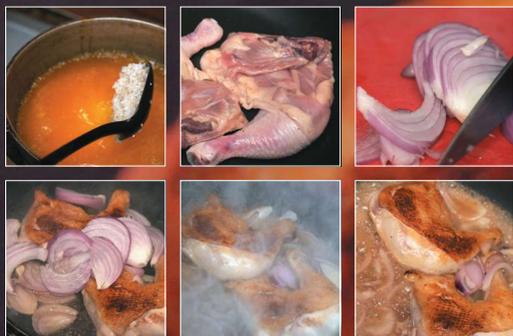
PREPARACIÓN

Trocear todo el marisco y reservar. En una paellera saltear la cebolla, los petit pois y los pimientos con aceite de oliva y ajo. Agregar el arroz y regar con un poco de vino blanco y paprika a fuego alto. Añadir los mariscos (mejillones y pescado) y los

demás ingredientes agregándole el caldo de pescado (medida: 3 tazas de líquido por 1 de arroz). Cuando empiece a hervir, añadir el pulpo, camarones y calamares, bajar el fuego y cocinar por 25 minutos sin mover. Decorar y servir.



POLLO AL AZAFRÁN



**INGREDIENTES**

1 cebolla picadita
4 muslos de pollo
Jugo de 1 limón
Jugo de 1 naranja
50 grs de mantequilla
350 cc de caldo de ave
1 cda de harina
150 grs de crema de leche
1 cda de azafrán
1 taza de garbanzos
1 pimiento entero picadito
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

En una cacerola vertir un poco de aceite, mantequilla y la cebolla bien picada. Agregar el pollo troceado y sin piel. Rociar con el jugo de limón y de naranja. Dejar que el pollo se selle. Añadir de a poco el caldo de ave y seguir cocinando, agregar los garbanzos y pimientos. Colocar en un recipiente un poco de harina o fécula de maíz. Añadir un poco de crema de leche para disolver y revolver. Agregar caldo de ave y mezclar bien. Incorporar esta mezcla en el pollo que se está cocinando. Echar el azafrán. Servir con arroz amarillo y decorar.

CHORIZO AL VINO



INGREDIENTES

2 lbs de chorizo
½ taza de cebolla picada
1 pan de campo
½ taza vino tinto

PREPARACIÓN

Colocar en una sartén el chorizo picado en rodajas de 1 pulgada, y freír (sin aceite) dejando que el aceite de su interior las dore, agregándole la cebolla. Finalmente, rociar con vino tinto y servir dentro del pan.



ONE FATHER.
ONE DAY.
ONE WHISKY.

GIVE JOHNNIE WALKER

"UNITED BRANDS & DIAGEO te invita a consumir con responsabilidad".
El consumo excesivo de alcohol es perjudicial para la salud. Ley 42-01.
www.drinkIQ.com

JOHNNIE WALKER®





PESCADO AL HORNO

sobre fabes y almejas

INGREDIENTES

4 pescados de 1 lb
1 taza de vainitas
1 taza de zanahorias
2 latas de fabes con almejas
2 limones
1 cucharada de mantequilla
Ajo
Sal
Pimienta
Aceite de oliva



PREPARACIÓN

Sazonar el pescado con limón, ajo, sal y pimienta. Pasarlo por una sartén bien caliente para sellarlo. Colocar en una bandeja de horno, envuelto en papel de aluminio, y hornear a 350° por 15 minutos. Saltear los vegetales en aceite de oliva y agregar las fabes con almejas, dar un toque final con mantequilla y ajustar el sabor con sal y pimienta. Servir en un plato y colocar el pescado sobre una cama de fabes y almejas. Decorar.



TORTILLA ESPAÑOLA



INGREDIENTES

2 lb de papas
9 huevos
1 cebolla mediana
Aceite de oliva
Sal

PREPARACION

Pelamos, lavamos y cortamos las papas en cuadritos pequeños. Las precocemos por 10 minutos en agua con sal y las escurrimos. Luego, en una sartén con abundante aceite de oliva echamos las papas y la cebolla cortada en juliana para que se frían hasta quedar ligeramente doradas. En un bol batimos los huevos hasta conseguir una buena mezcla, y añadimos a las papas y la cebolla. Removemos bien para que quede todo mezclado y rectificamos de sal. Esperamos a que cuaje de un lado. Damos la vuelta a la tortilla poniendo un plato llano encima de la sartén, a modo de tapadera, y girando la sartén sobre el plato. Echaremos de nuevo la tortilla, dejándola resbalar cuidadosamente, desde el plato a la sartén. ¡Lista!

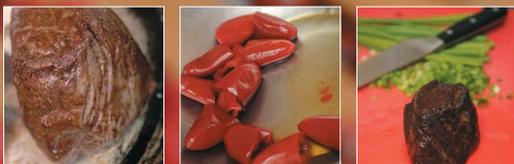


FILETE DE RES

con piquillos rellenos y queso manchego

INGREDIENTES

2 lbs de filete
10 pimientos del piquillo
½ lb queso manchego
Sal
Pimienta negra
Pimienta rosada
Vino tinto
Puerro
Mantequilla



PREPARACIÓN

Sazonar el filete entero con sal y pimienta, y sellarlo en una sartén por todos los lados. Rociar con vino tinto y darle un toque de mantequilla. Reservar el jugo de los filetes. Por otro lado, rellenar los piquillos con manchego y servir con los filetes (pinchados) agregándole el jugo. Decorar con pimienta rosada y puerro.

sosua®
Sabores de Família

FUD®



CHURROS [O BEIGNETS]

con chocolate caliente

[PARA 12 CHURROS]



PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4



PASO 5



PASO 6

INGREDIENTES

- 3 ozs o 90 gr. de agua
- 3 ozs o 90 gr. de leche
- 1.75 ozs o 50 gr. de mantequilla
- ½ cucharadita de sal
- 240 gr. de harina
- 1 ozs o 30 gr. de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo

PARA ESPOLVOREAR

- 1.75 ozs o 50 gr de azúcar

CHOCOLATE CALIENTE

- 2 tazas leche entera
- 8 ozs de chocolate negro
- 1 cucharadita harina
- Pizca de sal
- 2 cucharadas de azúcar



PREPARACIÓN

Calentar la leche, el agua, la mantequilla, el azúcar y la sal hasta que hierva. Agregamos la harina, retiramos del fuego y batimos con fuerza y en un único sentido hasta que forme una bola que se despegue de la paredes del envase. Esta masa debe quedar bien espesa, seca y pegajosa. Dejamos enfriar totalmente. Una vez frío, añadimos el huevo, hasta que lo haya admitido y quede totalmente disuelto en la masa. Echamos la esencia de vainilla, mezclamos y ponemos en una manga con forma de estrella o churrera. Mientras más seca y pesada la masa quede permanecerá crujiente por más largo tiempo. Engrasar un papel de hornear

y poner los "churros" sobre el mismo formando rosquillas o palitos. Si tenemos poca paciencia, los echamos directamente al fuego cortando con un cuchillo (mojado en aceite para que no se pegue). Freímos en aceite de girasol abundante y caliente hasta que tengan un color caramelo. Ponemos sobre papel absorbente. Y espolvoreamos con azúcar granulada.

PARA EL CHOCOLATE. Disolver la harina en un poco de leche fría. El resto de la leche calentarla y derretir el chocolate picadito hasta que esté bien disuelto, sin grumitos. Agregar la leche restante y cocinar hasta espesar. Colar y servir con los churros.



TORRIJAS

con sirope de anís

PREPARACIÓN

Calentar la leche y disolver en ella 3 cucharadas de azúcar. Poner la leche en un bol o en un plato. Aparte, cortamos rebanadas de pan como de un dedo de gruesas. Vamos empapando el pan en la leche caliente (sin que el pan se lleque a deshacer), y reservamos en un plato aparte. Batimos los dos huevos en un plato y rebozamos el pan. Vamos friendo las torrijas caseras en una sartén con aceite. Cuando estén doraditas las sacamos, procurando que no les quede aceite (también podemos ponerlas primero sobre un papel de cocina). Las colocamos en una fuente, decoramos con canela en polvo y azúcar. Servir frías. Hacer un sirope de azúcar con un toque de licor de anís para acompañar.

INGREDIENTES

Pan de ayer
Azúcar
2 huevos
½ litro de leche
Aceite de oliva
Canela en polvo



PASO 1



PASO 2



**Lleva la favorita
de todos**



destapa la felicidad

Coca-Cola®



Lil Esteva, vicepresidente de mercadeo y ventas, junto al equipo comercial que hace posible que Induveca forme parte de nuestras vidas.

Induveca, S.A.

ORGULLOSAMENTE DOMINICANA

- Tienen el orgullo de ser los productores del alimento del pueblo dominicano por excelencia. ¡Quién no ha degustado un sabroso salami súper especial de Induveca! Pero esta compañía, que hace 10 años forma parte del **Grupo SID**, es mucho más que este sabroso alimento que todos tenemos en nuestra cocina. En **Induveca, S.A.** conviven 15 marcas –con categorías que van desde salamis, jamones, salchichas y curados a una extensa variedad de productos lácteos– y existe un fuerte compromiso con marcas globales para darle al consumidor todos los productos que quieren y necesitan.

Y SI ALGUIEN ESTÁ ORGULLOSA de sus marcas es Lil M. Esteva Paniagua. A 10 años de la fusión que la convirtió en la compañía de productos refrigerados preferida en República Dominicana, la VP de mercadeo y ventas de Induveca rememora, hace balance y habla con pasión y orgullo de una compañía que forma parte de la vida de todos los dominicanos.

Este año se cumple una década desde que Industrias Veganas y MercaSID establecieron una alianza estratégica originando lo que hoy conocemos como Induveca, S.A., ¿cómo ha cambiado la gestión de la empresa en estos 10 años?

En estos 10 años, Induveca se ha integrado al Grupo SID y se ha convertido en una empresa que mantiene su compromiso con el consumidor y la familia dominicana de entregar productos orgullosamente dominicanos. En Induveca hemos evolucionado para beneficio del pueblo dominicano, sus empleados y sus accionistas, fundamentándonos en el desarrollo de un espíritu innovador que ha producido una gran variedad de nuevos productos y marcas en estos años.

Todas las transiciones son difíciles, ¿qué recuerda de aquellos años de fusión?

Continuamente recibíamos, y recibimos, retroalimentación de nuestros consumidores, quienes en resumen nos dicen: “Que no importa quién, ni cuándo, ni dónde, Induveca es una marca muy querida y presente porque siempre ha estado cerca del dominicano preocupándose por su bienestar y salud. Además, es la única marca que puede hablar de familia. Y uno de los retos más importantes que asumimos fue entender que para continuar siendo los líderes indiscutibles del mercado teníamos que pasar de ser la empresa de salami más reconocida a ser ‘la marca dominicana innovadora de productos refrigerados elaborados de la mejor calidad’.

De ahí que buscáramos darle a la marca Induveca una nueva dimensión y elevarla para convertirla en una de más valor que refleje: **1.** La confianza del consumidor gracias a la calidad, higiene, salud, tradición, experiencia, y sentimiento dominicano que es intrínseca de Induveca’. **2.** La familiaridad y cercanía de nuestros productos



con el consumidor, dados en su capacidad alimenticia, su variedad, que sean ideales para los niños y, sobre todo, que son fáciles de encontrar en cualquier punto de venta. **3.** Su capacidad de ser innovadores, contemporáneos y un punto de referencia cultural. **4.** Y, sobre todo, ‘el placer’ que dan nuestros productos a todos nuestros consumidores gracias a sus sabores irresistibles, a la facilidad en el momento de prepararlo y comerlo, y lo divertido y versátil que pueden ser nuestros productos. Por eso evolucionamos para transformarnos con modernidad, energía y dinamismo.

→ **Como compañía dominicana tratamos y seguiremos haciendo todos los esfuerzos para que nuestro país avance en todos los niveles —educación, cultura, salud, medio ambiente— pues nosotros somos y seremos dominicanos.**





Una de sus grandes apuestas fue la alianza estratégica que forjaron con Campofrío...

Sí, para nosotros ha sido una alineación muy productiva. No sólo producimos algunas de sus marcas en el país, en la categoría de jamones y curados e importamos otros, sino que hemos aprovechado su desarrollo a nivel de conocimiento técnico y de mercado, intercambiando mucha información muy beneficiosa para nosotros.

En el 2005 incursionan en una nueva categoría, ampliando la cartera de productos refrigerados, con la adquisición de la marca Yoka y la apertura de la planta de Induveca Lácteos (en 2006), ¿a qué obedeció esta diversificación?

En Induveca nos preocupamos por ofrecer un producto para cada tipo de consumidor con el mejor sabor y calidad del mercado, tomando en cuenta la mejor alimentación, al mejor precio posible para los dominicanos. Y, siempre preocupados por el desarrollo de la familia dominicana, con la adquisición de Yoka y ampliación del portafolio en el área de quesos, incursionamos en un área de desarrollo integral natural para nosotros. Ambas categorías presentaban, y aún presentan, un crecimiento sostenido de doble dígito a nivel mundial en estos últimos 10 años. En adición, sabemos que los quesos son los acompañantes tradicionales de los embutidos, son productos que se complementan. No se puede hablar de un sándwich de jamón sin queso, y el consumidor que se desayuna con salami cena queso. Y con Yoka y Yoki damos alternativas para una alimentación balanceada que te hace bien.

EN INDUVECA ESCUCHAMOS AL CONSUMIDOR Y SEGUIMOS EL PULSO DEL MERCADO, Y ADEMÁS PERMITIMOS QUE EL ESPÍRITU CREATIVO, CURIOSO Y DE INNOVACIÓN DE NUESTRO PERSONAL SE DESARROLLE.

Para Induveca existe un potencial enorme en estas categorías, y tenemos la mejor fuerza de ventas y distribución del país. Nuestra visión es "Ser la compañía de productos refrigerados de marca preferida en RD", y con nuestros quesos y yogures queremos seguir ofreciendo productos de la más alta calidad al mejor precio posible.



→ "Queremos que nuestros clientes y consumidores piensen y sientan que Induveca está con ellos a cualquier hora del día".

*Lo mejor
es lo más fresco*

Induveca
Rebanados
SABOR Y FRESCURA EN LONJAS.



*Y los más frescos son los jamones rebanados Induveca.
En su nuevo empaque Abre Fácil conservan la frescura
para que disfrutes todo el sabor más fácil y cuando quieras.*



A lo largo de su historia Induveca se ha caracterizado por convertir sus innovaciones en tradición, ¿cómo se logra esto?

A través del entendimiento de las necesidades del consumidor, del acercamiento con nuestros clientes y de la identificación que tenemos con nuestro pueblo. Esto es lo que permite que nuestros productos pasen a ser una tradición en el pueblo dominicano.

Induveca hace alarde también de su fuerza de distribución, que le permite llegar a sus clientes de manera eficiente en todo el país, ¿cómo logran llegar hasta el último rincón del país...?

En Induveca somos el esfuerzo de un equipo de ventas profesional y dedicado que se capacita para conocer las inquietudes de nuestros consumidores en ambientes altamente competitivos. Es el empuje de más de 500 seres humanos que son la fuerza de ventas y promoción, quienes día a día salen a luchar no importando su situación pero comprometidos a lograr las metas y a entregar lo mejor de sí, y dedicados a crear su historia. Ellos son los héroes de Induveca. Estar presentes en cada casa de nuestros consumidores, en cada comercio y en cada colmado de nuestro país nos crea una responsabilidad, la de mirar más allá y atrevernos a ser y estar. Estamos comprometidos a hacer historia personal y a hacer mejores personas, porque siendo mejores seres humanos, mejores dominicanos, saldremos adelante.

Cuentan con la planta más grande y moderna del Caribe en el procesamiento de productos cárnicos, ¿qué características tiene?

Induveca cuenta con la planta más grande y moderna para el procesamiento de productos cárnicos de toda la región del Caribe. Todos los procesos de Induveca se distinguen, además de mantener los más altos estándares de higiene y

calidad, por la preservación del medioambiente en las comunidades donde estamos presentes. Como empresa estamos Certificados en ISO y contamos con los programas SOPs (programas de operación continua), GMP (buenas prácticas de manufactura), HACCP (análisis de peligros en los puntos críticos) y control total de pérdidas.

En estos tiempos hay que provocar cambios para diferenciarte de lo que hacen los demás, ¿en torno a qué ejes fundamentales gira el lanzamiento de un nuevo producto de Induveca?

En Induveca hemos aprendido que tenemos que ser hábiles al saber combinar el seguir siendo lo que hoy somos con la necesidad continua de cambiar para adaptarnos al medio ambiente que nos rodea. Esta habilidad está estrechamente relacionada con la capacidad de desarrollar la flexibilidad y la anticipación para tener una visión claramente definida que nos permita mantenernos con una preferencia continua del pueblo dominicano donde quiera que se encuentre. Y para esto descansamos en ejes como son: Entender el mercado existente; evaluar la demanda de mercado; comprometerse con satisfacer las necesidades del consumidor; investigar; implementar las estrategias de mercadeo adecuadas, claras y contundentes que permitan que nuestro mensaje llegue al consumidor; y estar comprometidos con la calidad desde la base misma de la materia prima hasta la forma de presentación y comunicación de la marca.

El año llegó con una novedad: Induveca Delight, en la categoría de Pastas de Untar Industrializadas, ¿cómo ha sido la acogida y cuándo se unirán nuevos sabores a los ya existentes?

En Induveca queremos que nuestros clientes y consumidores piensen y sientan que Induveca está con ellos a cualquier hora del día, que confíen

MARCAS CON SABOR DOMINICANO

CAMPOFRÍO

Marca internacional con gran experiencia en embutidos y una clara vocación global, que goza del respaldo de su larga tradición y avanzadas tecnologías. En su portafolio: jamón york, jamón cocido extra y extra horneado, mortadela, jamón serrano, chorizos y salchichones.

MISTER

Las salchichas de hot dog Mister fueron concebidas para los consumidores más jóvenes de Induveca: Mister Hot Dog y Mister Hot queso.

CASERÍO

Estos productos logran ser muy bajos en grasa sin renunciar a su exquisito sabor y a sus cualidades nutritivas. En su portafolio hay salami de pavo, jamón cocido, jamón de pavo, jamón pechuga de pavo, jamón ahumado, jamón pechuga de pollo, salchicha de pavoy cerdo.

DON PEDRO

Reúne en sus variedades los más exquisitos sabores del mundo, especialmente los que se han convertido en un legado de la tradición ibérica en RD: salami Genoa, Grano de Oro, Supremo y Almirante; pepperoni, chorizo Sarta, Pamplona y Vela; palitos cervecedores, salchichón de lomo y salchichón cervecero.



MARCAS CON SABOR DOMINICANO

—CONTINUACIÓN—

RIVERA

Recoge la historia y esencia de lo que significa Induveca para República Dominicana: Salami Rivera, jamón picnic bolo, y jamón cocido.

INDUVECA

Se destaca por brindar la mejor selección de cortes cárnicos procesados con sabores y condimentos propios del gusto dominicano, convirtiéndose en poco tiempo en la marca preferida por su "sabor sin igual". Cuenta con: salami súper especial, tradicional, a la criolla, con limón y con queso, jamón picnic especial, bolo especial, súper jamonada, jamón ahumado, jamoneta, salchicha gigante y salchicha en lata sabrosa. Y una línea de pollo de salami, jamón, salchicha y los nuevos untables.

INDUVECA LÁCTEOS

Una nueva categoría en la familia dominicana que satisface la demanda de sabor y calidad de un consumidor exigente: queso blanco de freír, queso cheddar, queso crema y queso vegano.

YOKA / YOKI

Pionera en el mercado local de yogures frescos. Con más de 20 años y una tradición de calidad, son 100% naturales y ofrecen gran variedad de sabores tropicales. La marca Yoki es para niños, con vitaminas y calcio.



en todos nuestros productos porque estamos a la vanguardia, siempre sorprendiendo con nuevos productos, nuevos empaques.

Con Delight reforzamos este compromiso nuevamente: entender y complacer las necesidades de nuestros clientes, y en respuesta tenemos un lanzamiento innovador y exitoso que viene a facilitar la vida de los dominicanos. Y continuamos trabajando para seguir ampliando el portafolio ofertando atractivos y deliciosos sabores para nuestros consumidores.

Y después llegaron los "Abre fácil"...

Sí, para garantizar que el producto se maneje de manera fácil manteniendo su calidad en el ambiente.

Pareciera que últimamente se han fijado como objetivo fortalecer su presencia con productos envasados y listos para llevar, ¿por qué?

Toda innovación de Induveca tiene como centro procurar el bienestar del consumidor dominicano, así entregamos productos de primera calidad que son parte de su vida diaria e innovamos con esta forma de presentar nuestras marcas. En los

Rebanados Induveca e Induveca Delights proporcionamos: mayor seguridad para el cliente y el consumidor, atractivos empaques, ahorro de tiempo, mayor frescura y menor manipulación. Simplemente estamos atentos a las necesidades de los distintos tipos de consumidores.

¿Cómo consiguen ser tan ingeniosos y pioneros en todo lo que lanzan?

Escuchamos al consumidor y seguimos el pulso del mercado, y además permitimos que el espíritu creativo, curioso y de innovación de nuestro personal se desarrolle. Creemos en arriesgarnos para hacer lo mejor y por eso podemos ser los primeros en tantos segmentos.

En una sociedad donde las tendencias de alimentación son 'light' y se impone el gusto por lo saludable, ¿cómo se recupera el orgullo de ser charcuteros?

El orgullo del charcutero está presente en todas las tendencias con productos libres de grasas, y bajos de sal con las proteínas y vitaminas necesarias para una alimentación balanceada. Existe un producto para cada necesidad y en Induveca,



“Induveca hace historia en tu vida” marcó las vidas de familias dominicanas al hacer realidad sus sueños.

bajo la marca Caserío, tenemos productos 98% y 100% libres de grasa.

Hablar de embutido en este país es hablar de Induveca. Sus productos forman parte de la cultura alimenticia del país, ¿han cumplido su cometido?

Sí, pero es un cometido continuo y una responsabilidad que todos y cada uno de los que formamos la familia Induveca asumimos: trabajar unidos para seguir siendo la empresa de productos refrigerados de marca preferida por los dominicanos.

¿Qué significa La Cadena para un grupo empresarial como Induveca, S.A.?

Yo siempre he dicho que La Cadena, sobre todo, nos hace sentir como en familia y parte de un grupo que se interesa no solamente por el bienestar de sus consumidores, sino por sus suplidores y por nosotros como su socio estratégico para que podamos desarrollarnos; ellos están claros que en ese desarrollo viene el crecimiento completo de todos, así que personalmente es un gusto trabajar con el equipo que tienen.

¿Qué cualidades resaltarían de ellos?

Nos atrae el sentido de equipo con que se trabaja a todo nivel y su focalización en su incansable búsqueda de mejora continua para beneficio de todos.

¿Qué beneficios obtiene una empresa como Induveca al tener presencia en La Cadena?

El beneficio principal es estar presentes diariamente a la mano de nuestros consumidores a través de la accesibilidad que nos permite La Cadena; el prestigio de tener nuestros productos en un cliente altamente competitivo; la seguridad de nuestros productos y servicios en sus manos; y el obligarnos a mantenernos actualizados día a día por sus constantes requerimientos para lograr recibir un alto estándar de servicio.

¿Cómo selecciona Induveca las cruzadas sociales en las que quiere participar?

El Grupo SID, con sus empresas MercaSID, Induveca, Agua Crystal Induspalma, SID Entertainment y SID Franquicias, por más de 75 años se ha preocupado por el bienestar de la familia dominicana. Como compañía dominicana seguiremos esforzándonos para que nuestro país avance en todos los niveles –educación, cultura, salud, medio ambiente– pues somos y seremos dominicanos. Por eso, como Grupo SID, y para contribuir a este desarrollo sostenido, nos hemos comprometido, a través de sus acciones sociales, tanto internas como externas a apoyar: la sostenibilidad económica, el desarrollo comunitario, el medio ambiente, la ética y transparencia, el cumplimiento de las leyes, el beneficio de los colaboradores y proveedores, el fortalecimiento institucional, y la proyección y desarrollo de la familia. 🗑️

MARCAS CON SABOR DOMINICANO –CONTINUACIÓN–

ESTELAR

Esta marca presenta una variedad de productos: Salami Super Especial Estelar, Salami Argentino, Jamón Embuchado, Jamón Picnic, Salchicha Estelar y gran Estelar.

NARANJAL

Un homenaje al origen mismo de Induveca, porque es el nombre del campo de La Vega donde vivió la familia Rivera: salamis y jamones.

POPULAR

La marca Induveca a precios más económicos manteniendo la calidad que garantiza la empresa: Salamis, jamones y longaniza.



*La más alta representación de la industria
panadera de nuestro país.*



¡Somos calidad, somos deliciosos. somos el mejor pan!

www.grupobolin.com



¿para qué plato?

ESPECIAS O HIERBAS

Un manjar delicioso no está compuesto sólo por alimentos, las hierbas y las especias ayudan a dar ese toque especial, en ocasiones exótico, que buscamos. Marcan una diferencia convirtiendo sencillas recetas en sabrosos platos. Aprende posibles combinaciones para otorgar un gusto propio a tus comidas.

MARINA VILLÉN [EFE REPORTAJES]

LOS ALIMENTOS ELEGIDOS para realizar una buena comida pueden ser de calidad y muy nutritivos, pero esto no siempre hace que su sabor sea el apropiado. Las hierbas y las especias transforman nuestras recetas aportando mil deliciosos sabores distintos.

Cada país tiene una cultura culinaria distinta y muy característica, una circunstancia que en gran parte se debe a la variedad de especias y hierbas y a los múltiples usos que se puede hacer de ellas. Desde la antigüedad fueron empleadas por todas las civilizaciones y las luchas por el control de su mercado provocaron grandes acontecimientos históricos.

Resaltar o modificar el sabor y el aroma de los alimentos es la función de las especias. Deben ser utilizadas en pequeñas cantidades, ya que son importantes para incrementar el gusto de la comida, pero hay que tener cuidado de no llegar al extremo de que se coman el sabor de los alimentos.

Las hierbas, por su parte, se utilizan en abundancia y han llegado a definir el sabor de muchas recetas: ¿quién se imagina unas natillas sin canela

o unas lentejas sin una hojita de laurel? Asimismo, algunas de ellas cuentan con propiedades medicinales y un rico valor nutricional, debido a su aportación de vitaminas y minerales.

RECETAS CON ESPECIAS

Unas pocas hebras de la especia más cara, **el azafrán**, harán que tus platos adquieran un toque especial, enriqueciendo sopas, sobre todo de marisco, purés de verduras o simplemente sofritos. En la paella y el risotto funciona además como colorante natural.

El sabor dulce de la canela es muy empleado en la realización de postres tales como natillas, **arroz con leche**... Espolvoreada sobre tartas y pasteles aporta un gusto exquisito que congenia especialmente bien con la manzana.

En grano o molida; negra, verde o blanca; **la pimienta es una especie fundamental para condimentar nuestros guisos**. La negra es muy apropiada para los carpaccios, sobre las finas láminas de ternera. La verde suele utilizarse en la preparación de salsas; no hay restaurante que se



→ Muchas de estas especias cuentan con propiedades medicinales y un rico valor nutricional gracias a su aporte de vitaminas y minerales.

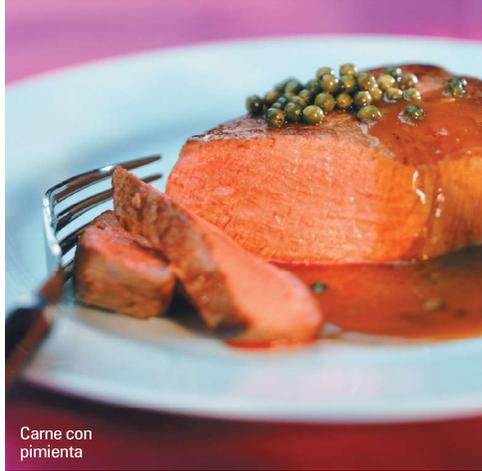


Risotto con azafrán



Arroz con leche con canela





Carne con pimienta



Almejas con pimentón

precio que no incluya en su menú un entrecot o solomillo a la pimienta.

El pimentón enriquecerá tus empanadas, el lacón, los sofritos, las alubias con almejas, el arroz... Puedes usarlo incluso en las lentejas y el cocido para darles un ligero gusto picante. Adecuado para una gran variedad de recetas, es difícil que desentone. Hay platos, como el gulash húngaro o el pulpo a la gallega, cuyas recetas estarían incompletas sin él.

El clavo tiene un sabor fuerte y es muy utilizado acompañando a la carne, en guisos por ejemplo de cordero o ternera con verduras. **El comino** es empleado con verduras y en el propio gazpacho.

A la hora de preparar salsas no podemos dejar pasar por alto el **cilantro**, imprescindible para el guacamole, y **la nuez moscada**, cuyo sabor dulce y aromático podemos apreciar en la bechamel.

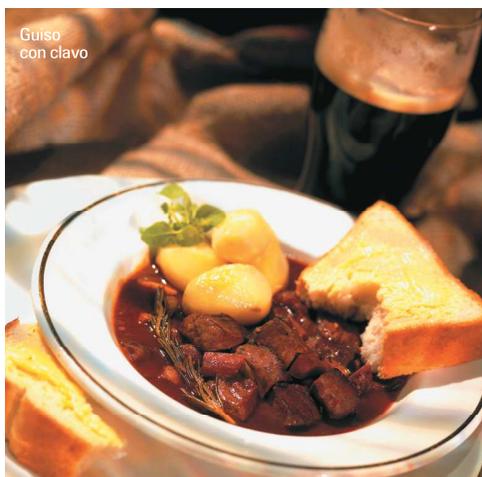
Y CON HIERBAS...

Las hojas secas del **laurel**, símbolo de poder en el Imperio Romano, son imprescindibles en cualquier guiso o estofado; hay muchas recetas en las que no puede faltar una hojita. Es cómodo de utilizar y su sabor se agradece.

Platos tan variados y sin aparente relación como la pizza, la ensalada de tomate y mozzarella o un solomillo frito con ajitos, tienen un elemento en común, **el orégano**. Sin embargo, esta especie debe evitarse en la preparación de pescados. El orégano tiene un sabor inconfundible y muy sugestivo.

El perejil es una de las hierbas más utilizadas en la cocina occidental, ya sea espolvoreado o incluido en una salsa o vinagreta. Algunas recetas típicas serían las papas aliñadas con cebolla y perejil o las pechugas de pollo acompañadas también de esta hierba y de limón.

Otras especias muy importantes son **la albahaca**, que mezclada con ajo y aceite ofrece como resultado la salsa pesto, tan utilizada para acompañar a la pasta, y **el eneldo**, imprescindible en cualquier receta de salmón. Sin olvidar, por supuesto, **el tomillo, la salvia, el estragón y el romero**.



Guiso con clavo

→ El clavo tiene un sabor fuerte y es muy utilizado acompañando a la carne, en guisos por ejemplo de cordero o ternera con verduras.



Y para el aperitivo, apuesta por unos cócteles, que también llevan hierbas: **la hierbabuena** y la **menta** son ingredientes fundamentales en la preparación del mojito y la caipiriña.

Por último, aclarar que el famoso curry es una mezcla de diversas hierbas y especias entre las que destaca la **cúrcuma**. Su sabor algo picante está muy presente en la cocina india, y destaca como acompañante de verduras, arroz y guisos de pollo.

Explota al máximo las posibilidades que te



A LA HORA DE PREPARAR SALSAS NO PODEMOS DEJAR PASAR POR ALTO **EL CILANTRO**, IMPRESCINDIBLE PARA EL GUACAMOLE.

ofrecen las especias y hierbas. Mézclalas y experimenta con ellas, porque son ese pequeño detalle que convierte una sencilla comida en un delicioso manjar. 🍴



• 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



¡PÁSATE A LOS PROBIÓTICOS!

Consumir probióticos regularmente es un hábito saludable, ya que nuestro estilo de vida a menudo perturba la flora intestinal. El consumo de estas bacterias ayuda a mantener y restablecer el equilibrio de la flora. Los encontrarás en yogures, productos lácteos fermentados, verduras, cereales, germen de trigo o levadura de cerveza. ■



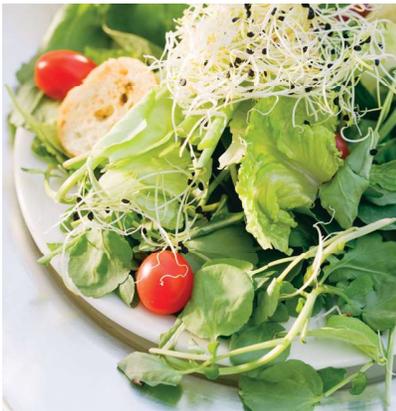
LA AVENA TE CUIDA

La avena vuelve a estar de moda gracias a sus numerosas ventajas en lo que respecta al colesterol y la insulina. Por otro lado, la avena también puede ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer del aparato digestivo, entre ellos, el de colon, aun cuando su papel en el tratamiento sigue siendo controvertido. ■



¡ADELANTE, A COMER CHOCOLATE!

Rico en polifenoles y en otros antioxidantes, es, en efecto, un aliado para el corazón. Contrariamente a lo que se cree, no engorda, siempre y cuando se coma con moderación. Se considera que con 10 ó 20 gr. se obtienen efectos positivos para el adulto en términos de prevención cardiovascular sin poner en riesgo el equilibrio nutricional. ■



SÍ A LOS VEGETALES EN CONSERVA

Aunque se guarden durante mucho tiempo, las frutas y los vegetales en conserva no pierden ni las vitaminas, ni las fibras, ni los minerales. Se envasan tras la cosecha y preservan tanto sus propiedades nutricionales como gustativas. Importante: no tires el agua que suelen incluir, pues contiene los minerales más importantes. ■



CUÁNTO MAGNESIO NECESITAS

El aporte necesario de magnesio varía en función de la edad y el sexo, y aumenta en las mujeres embarazadas o en período de lactancia y en los ancianos. Cuando se practica una actividad física intensa el aporte necesario también es mayor, puesto que con el sudor se elimina una cantidad importante de magnesio. ■



MANZANAS A TODAS HORAS

La manzana es el alimento saludable por excelencia. El principal beneficio es su alto contenido en fibra: más de 2,5 g de fibra por cada 100 gr. ¡No hay nada mejor para ayudar a regular el tráfico intestinal a la vez que matas el hambre! Su gran cantidad en fibra ayuda a reducir la absorción del colesterol y los lípidos en el intestino. ■



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.



VAMOS A PASARLA BIEN,

¡CELEBREMOS!



Cualquier
Bexcusa es Buena



La irresistible atracción del **PICANTE**

Algunos científicos aseguran que tomar a diario comida picante podría ayudar a prevenir el desarrollo de un cáncer, entre otras enfermedades. A pesar de su intenso sabor y olor, el picante ha ejercido una irresistible atracción sobre el ser humano, que ya lo consumía hace seis mil años.

FRANCISCO GALINDO [EFE REPORTAJES]

CIENTÍFICOS BRITÁNICOS de la universidad de Nottingham han descubierto que la capsaicina, el componente que da el sabor picante a muchos frutos de la especie "capsicum" (guindillas, ají o chile) tiene potentes efectos anticancerígenos. En su investigación, publicada en la versión de internet de la revista "Biochemical and Biophysical Research Communications", los científicos constataron que la capsaicina es capaz de eliminar las células malignas atacando la fuente de energía

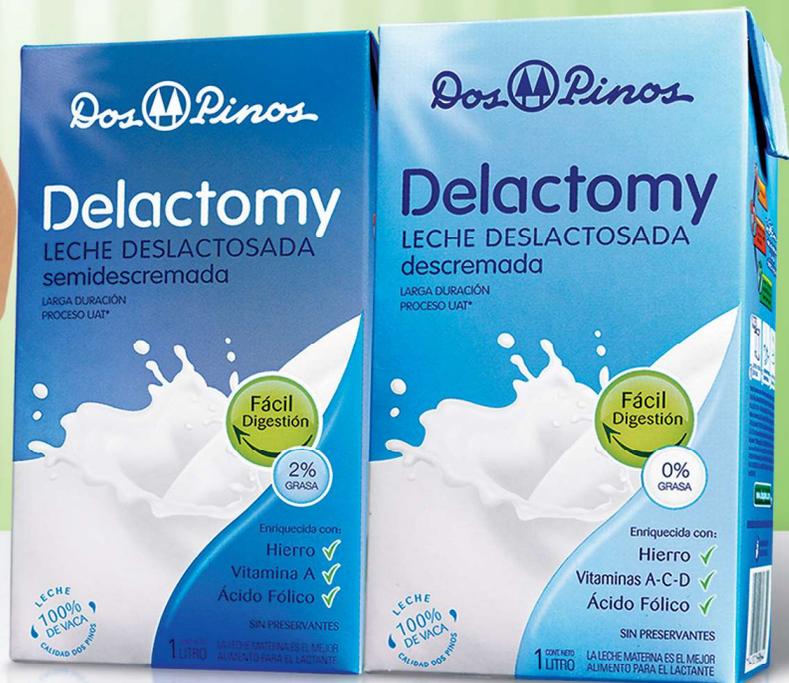


que las alimenta. Descubrieron que la familia de compuestos en que se incluye esa sustancia, los vanilloides, favorece la apoptosis (muerte celular programada) mediante la unión de proteínas, sin causar daños a las células vecinas sanas.

CONTRA LA PSORIASIS Y LOS TIRONES

Los investigadores están convencidos de que la capsaicina, que actualmente se usa como componente farmacéutico en fórmulas para combatir una enfermedad dermatológica tan molesta

LO MEJOR DE LA LECHE ES PODER DISFRUTARLA



100% leche de vaca
SIN LACTOSA

Dos Pinos
Pruébala. 'Ta buena la leche.



LAS ESPECIAS PICANTES SON ADITIVOS QUE MODIFICAN LA PERCEPCIÓN SENSORIAL DE LOS ALIMENTOS.

como la psoriasis y los tirones musculares, podría ser la base de una nueva generación de fármacos contra el cáncer, aunque harían falta más estudios para verificar su veracidad.

Hasta la fecha, los estudiosos británicos de los efectos beneficiosos en el organismo de los vanilloides, a través de experimentos en el laboratorio y en relación con células cancerígenas de pulmón y páncreas, han comprobado que los resultados son sorprendentemente buenos.

Este experimento podría explicar también por qué los habitantes de países como México y la India, que siguen una dieta muy picante, tienen menor incidencia de algunos cánceres que son prevalentes en los países occidentales, como el de próstata o el de colon. Ahora bien, el consumo excesivo de picantes, como los chiles jalapeños, también puede propiciar la aparición de tumores cancerosos en el aparato digestivo, según los resultados de otras averiguaciones epidemiológicas en esas naciones.

MUCHA VITAMINA C

Por si no lo sabían, el pimiento picante o chile, que

adereza millones de platos en todas las culturas, es una especia de origen ecuatoriano y la más antigua del planeta.

Los habitantes de esta región utilizaron los pimientos picantes para uso doméstico hace más de 6 milenios. A pesar de su origen latinoamericano, el pimiento picante no se quedó en las Américas y cuando los europeos llegaron al continente también lo incluyeron como un ingrediente más de su gastronomía. Y no es para menos porque el pimiento picante tiene mucha vitamina C, además de ser un complemento ideal para el pescado y comidas ricas en almidón como el maíz, las judías y los ñames, y también para disimular sabores poco gratos al paladar.

Un tercer estudio científico precisa que la comida mexicana, sabrosa y picante como se la conoce ahora, nació hace más de 1,500 años y es una de las más antiguas del mundo, según publicó la revista "Proceedings of the National Academy of Sciences". Los primitivos pobladores de la región usaban los chiles frescos para elaborar salsas de consumo inmediato mientras que los chiles secos los molían para convertirlos en mole. Lo que no se ha podido determinar es si los primitivos aztecas hacían campeonatos de ingesta de pimientos picantes, tal como ocurre ahora en los cuatro puntos cardinales de México, donde los concursantes ingieren sin parar estos alimentos para los que hace falta tener un esófago y un estómago a prueba de bomba.

El pimiento rojo picante (chile, ají o bicho) y las especias más fuertes como la pimienta de Cayena o la pimienta común forman parte del grupo de aditivos que modifican la percepción sensorial de los alimentos. Sirven para dar sabor a comidas relativamente insípidas y para dar color a manjares que carecen del mismo. La función de estos productos es importante ya que nos permiten disfrutar con sabores y aromas de alimentos de gran valor nutricional, pero que tienen poco atractivo para nuestros sentidos.

Los nutricionistas más acreditados coinciden con los investigadores de la Universidad de Nottingham en que los aditivos picantes contienen principios activos muy importantes, como la citada capsaicina, que podría ayudarnos a combatir una enfermedad tan temida como el cáncer. 🍌



➔ Experimentos de laboratorio indican que el componente picante de los chiles tiene potentes efectos anticancerígenos.

Tómate en serio
los asuntos del
corazón



MAS VIDA PARA TODA TU VIDA



ISABEL MARTÍNEZ PITA [EFE REPORTAJES]

EL CAFÉ HA SIDO SIEMPRE protagonista de leyendas, cuentos... y sus posos mensajeros de misteriosos designios. Ha sido motivo de controversia continua entre nutricionistas, cardiólogos o psicólogos. El café no solo está en cualquier mesa del mundo sino que también se encuentra en las mesas de disección de un amplio abanico de áreas de investigación.

El café es la bebida más consumida del planeta, el producto que más se comercializa y el que posee el mercado más amplio después del petróleo. Su impacto económico es muy importante y muchos los intereses que hay detrás de él, por lo que son las propias empresas las que quieren conocer cuáles son las propiedades de este producto que consumimos prácticamente a diario.

Tanta es la extensión de su consumo que la población se divide en dos sectores, los consumidores y los no consumidores, y de estos últimos, la gran parte de ellos son consumidores de té, que se encuentran principalmente en el sur de Asia.

De ahí que, desde hace 20 años, se estén llevando a cabo investigaciones sobre el café. Estudios que están demostrando, a medida que pasa el tiempo, que los aspectos positivos en su consumo adquieren más peso que los aspectos negativos.

TIENE 1,500 SUSTANCIAS

Para Francisco Morales, pediatra experto en nutrición y dietética e investigador del Consejo



CAFÉ

f fuente de salud

El café ha sido considerado hasta ahora bueno para despertarse pero nocivo para el corazón. Investigaciones recientes han descubierto que los cientos de componentes que contiene le dan categoría de alimento funcional y beneficioso para la salud.

Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) señala que “alimento funcional es aquel que de alguna manera puede mejorar nuestra calidad de vida o mejorar nuestras cualidades fisiológicas. En cualquier alimento que consumimos tenemos que valorar siempre el riesgo y los beneficios. Siempre hay aspectos que pueden ser más beneficiosos para nuestra salud frente a otros que pueden ser más perjudiciales. Con el café tenemos en cuenta ese concepto de riesgo-beneficio”.

“En el caso del café, los estudios hasta ahora se centraban en la cafeína, pero el café tiene más de 1,500 sustancias diferentes, y la cafeína supone el 1% de todos sus constituyentes, explica Morales.

El médico español enumera algunos de estos componentes fundamentales: “Por ejemplo, el café contiene polisacáridos, que es una fuente natural de fibra con todos sus beneficios; contiene oligosacáridos, que son sustancias prebióticas; una fuente de antioxidantes naturales, como son los ácidos fenólicos, entre los que se encuentra el ácido clorogénico”.

“Hay otro aspecto positivo del café que se está observando desde hace diez años y es la relevancia de unas sustancias que se llaman melanoidinas, que son productos que se forman durante el tostado del café y que pueden llegar a representar el 20% del grano tostado. Esta sustancia tiene propiedades antioxidantes muy fuertes, y lo más importante es que esas propiedades antioxidantes tienen una efectividad prolongada en el tiempo si lo comparamos con el ácido ascórbico de un jugo, que tiene una actividad antioxidante muy potente pero débil en el tiempo”.

Estos son los pequeños y maravillosos tesoros que se esconden en un grano de café y por los que los investigadores nutricionistas comienzan a reivindicar que se considere éste como alimento funcional, a pesar de que también, reconoce Morales, pueda tener aspectos negativos como cualquier alimento procesado: “En cualquier caso yo creo que los aspectos positivos son más importantes”.

FUENTE DE ANTIOXIDANTES

M^a Paz de Peña es profesora titular de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Navarra. Ella, junto con el equipo de científicos que dirige la

ESTÁN DESCUBRIENDO QUE EL CAFÉ ES UNA DE LAS PRINCIPALES FUENTES DE ANTIOXIDANTES EN LA DIETA Y PUEDE PROPORCIONAR EFECTOS BENEFICIOSOS PARA LA SALUD.

cátedra de esta misma universidad, la doctora Concepción Cid Canda, se encuentra trabajando desde el año 1996 en la investigación de las propiedades dietéticas del café.

“Estamos descubriendo en los últimos años que el café es una de las principales fuentes de antioxidantes en la dieta, igual que el vino u otros alimentos de origen vegetal y puede proporcionar efectos beneficiosos para la salud porque reduce las reacciones de oxidación que son propias del envejecimiento, del cáncer o que se encuentran en el inicio de muchas enfermedades, como las cardiovasculares, o incluso de la obesidad”.

La cafeína es el principal compuesto y el más conocido del café, muchas personas temen los efectos de su consumo, pues alegan que les altera el sistema nervioso o que no consiguen dormir si esa última taza la han tomado antes de irse a acostar. “Hay personas que pueden ser especialmente sensibles a la cafeína y las que tienen algún problema de corazón deben de controlar la cantidad que consumen. Pero para el resto de la población no supone un problema porque, aunque es verdad que puede haber una cierta elevación de la tensión arterial, ésta es momentánea, no afecta a largo plazo y, por tanto, no supone un problema”, asegura la investigadora.

Pero, entonces ¿cuántas tazas al día? “Un consumo de café excesivo, como cualquier otro alimento, puede suponer un problema, pero dos o tres tazas diarias es un consumo normal y si está dentro de una dieta variada y equilibrada no es un problema, al contrario, tiene efectos beneficiosos”, concluye M^a Paz de Peña.

Tras estas aseveraciones avaladas por estudios científicos, parece que esa taza de líquido oscuro, de aroma penetrante, protagonista único en las mañanas y punto final de las comidas, será a partir de ahora más placentero. ☺



→ En el caso del café los estudios se centraban en la cafeína, pero el café tiene más de 1,500 sustancias diferentes, y la cafeína supone el 1% de todos sus constituyentes.





¿SUFRES DE ESTREÑIMIENTO?

Toma una maceración de semillas de lino, el cual tiene excelentes propiedades laxantes. Para ello, echa 2 cucharadas de semillas de lino en una taza de agua caliente y déjalo reposar durante 12 horas, macerando. Mejora el gusto con un poco de limón o miel. Se recomienda tomarlo antes de acostarse en la noche. ■



REMEDIO PARA LA FARINGITIS

Verter sobre una taza de agua hirviendo 1 cucharada de tomillo. Dejar reposar la preparación por 15 minutos y colar. Agregar el jugo de medio limón y una cucharada de miel. Hacer gárgaras con parte del líquido durante 5 minutos y el resto beber en tres tomas repartidas durante el día. Este remedio es antiinflamatorio y analgésico. ■



PARA SUBIR LAS DEFENSAS BAJAS

Elaborar un jugo con 5 guayabas, 2 naranjas, 3 limones, 1 toronja, 1 cebolla pequeña y media taza de agua. Hervir la cebolla en el agua por 10 minutos. Cortar en cuatro la guayaba, cortar y exprimir el jugo de los limones, naranjas y toronjas. Retirar la cebolla del agua. Mezclarla con el jugo y beberlo temprano en la mañana. ■



LUCHA CON TUS JAQUECAS

Si normalmente sufres jaquecas, deberás acostumbrarte a tomarte por las mañanas una infusión de tomillo silvestre a la que añadirás un poco de miel para endulzarla. Si son jaquecas ocasionales puedes tomarte un cortito de café con el jugo de medio limón sin azúcar. Otra forma de aliviarlas es masticando un poco de perejil crudo. ■



PARA LA INDIGESTIÓN

Después de una comida copiosa es normal que te encuentres con pesadez; para eliminarla puedes tomarte una infusión de menta, notarás la mejoría inmediatamente. Si por el contrario lo que has sufrido ha sido una indigestión, tómate una tacita de leche con miel con media cucharada de canela en polvo. ■

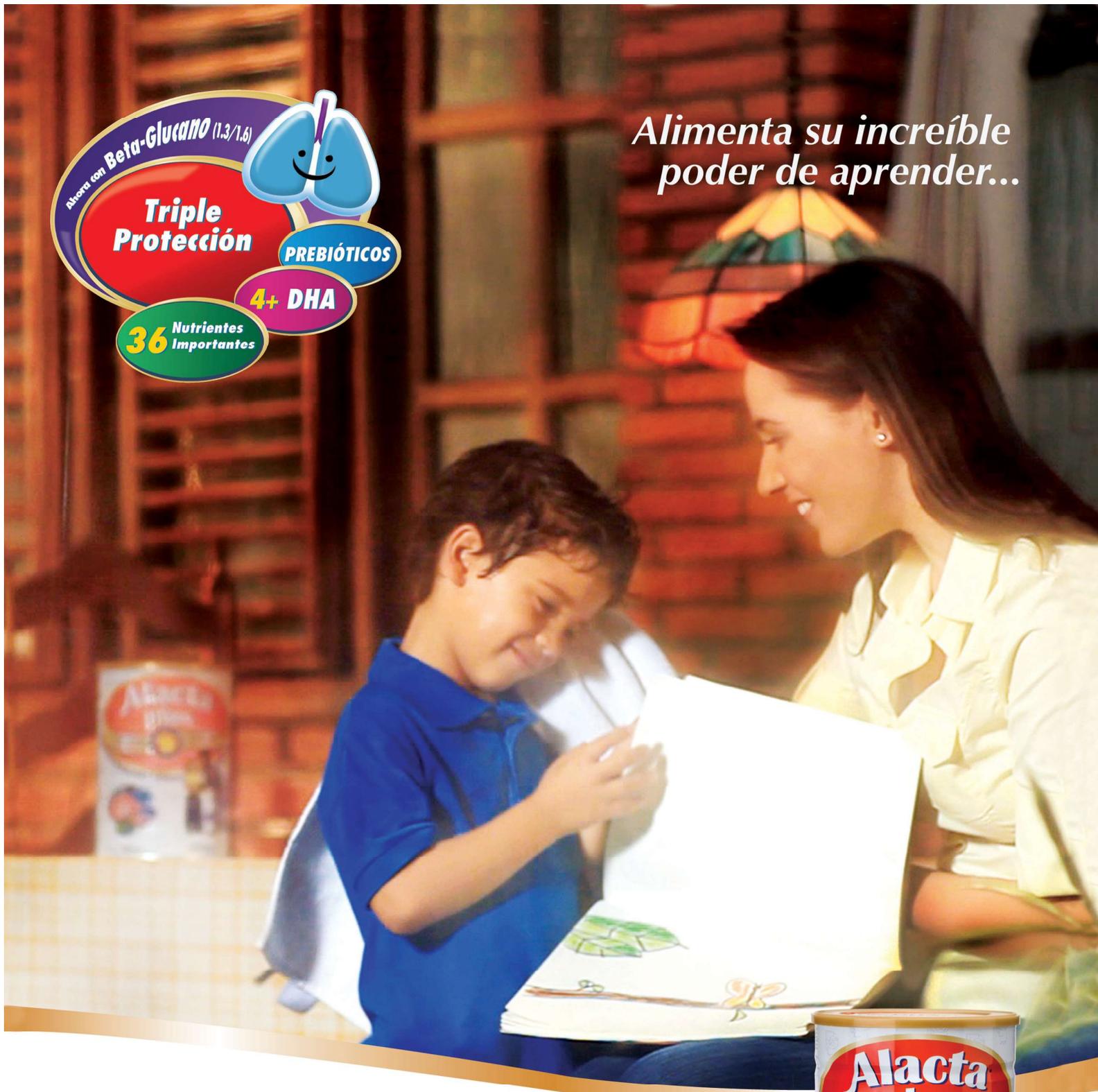


CONTRA LOS HONGOS

Si te aparecen hongos, ya sea porque te has contagiado en la piscina o por no haberte secado bien los pies, te curarás si antes de irte a la cama das un baño a tus pies con un cocimiento de lirios salvajes; observa que, aunque parezca que estás curado, debes seguir haciéndolo durante una semana para que no reaparezcan los hongos. ■



Alimenta su increíble poder de aprender...



Alacta Plus ahora viene con **BETA-GLUCANO (1,3/1,6)**, un ingrediente de origen natural que ha probado actuar en el **sistema inmune**, ayudando así en la **protección** contra infecciones como el **resfriado común**.



Este producto no es, ni intenta ser, un sucedáneo o complemento de la leche materna. Ref: Feldman S, Schwartz H, et al. Randomized phase II clinical trials on wellmune WPG immune support during cold and flu season. Journal of applied Res. 2009; 1:30-42.

Científicamente Diseñada y Recomendada por tu Pediatra.

VUELTA A LA RUTINA ESCOLAR

Volver a la actividad escolar requiere un esfuerzo de readaptación para los más pequeños que dejan atrás la libertad y la diversión y retoman las obligaciones y la rutina cotidiana. Todo un desafío para los padres.

OMAR R. GONCEBAT [EFE REPORTAJES]

PARA IRENE S., UNA NIÑA DE NUEVE AÑOS de edad que está cursando la escuela primaria, el comienzo del curso escolar tras el receso que imponen las vacaciones de verano supone una serie de pequeñas pérdidas: dejará de ser el centro de atención en su casa, dispondrá de menos tiempo para jugar, ya no podrá levantarse más tarde...

Para Borja L., un niño de doce años que iniciará su educación secundaria, la entrada a su actividad educativa habitual también significa que pasará a echar de menos mirar la tele y jugar



con los videojuegos horas y horas, pasar algunas mañanas jugando con sus amigos, realizar paseos y excursiones con sus padres y, sobre todo, pensar sólo en pasárselo bien.

Al igual que Irene, también se siente un poco inquieto, temeroso y desasosegado ante la montaña de obligaciones y esfuerzo que le aguardan y de los que casi se había olvidado: deberes, libros, exámenes, madrugones, disciplina. Se rebela contra ello, no quiere volver a la rutina escolar.

“Para los padres, que han de lidiar con la mezcla de desgana, apatía, tristeza, nerviosismo y rebeldía que experimentan sus hijos al retornar a sus obligaciones, el comienzo del curso supone siempre un reto del que no saben si saldrán airoso”, señala la psicóloga clínica Marichu Hidalgo, experta en pedagogía.

EL ESFUERZO DE LA REENTRADA

Según esta especialista, “en el lapso previo a la incorporación a la rutina escolar, a un cambio en los horarios cotidianos y a una adaptación progresiva al día a día, que supone un gran esfuerzo físico y psicológico, algunos niños pueden sentir aburrimiento, cansancio y ansiedad. Pueden llegar en casos extremos a cuadros depresivos, los cuales no suelen evidenciarse a través de la tristeza, como en adulto sino con actitudes irritables y agresivas”. Para ayudar a los hijos a superar su particular “vuelta a clases”, la psicóloga clínica





Nuevas variantes

El secreto está en la salsa.



Berenjenas a la Parmesana con Ragú Six Cheese

Prueba también nuestras salsas Tradicional, Pizza, Meat y Garlic Parmesan

DESCUBRE CÓMO MANTENER TU ZONA ÍNTIMA BALANCEADA DURANTE EL CLIMATERIO



La línea más completa para la etapa del climaterio



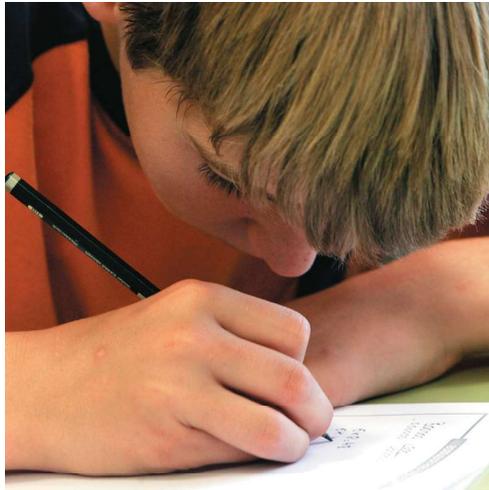
Jabón líquido íntimo Un nuevo cuidado para tu higiene diaria

Durante el climaterio el pH vaginal se altera, provocando sequedad, irritación y otras molestias. Por eso el jabón líquido Poise*, con ácido láctico, ayuda a equilibrar el pH vaginal, preservando las defensas naturales de tu zona íntima y manteniéndola libre de molestias.

www.descubrepoise.com
Aprenderás más sobre el climaterio

Descubre todo lo que puedes hacer con





→ **En el lapso previo a la incorporación a la rutina escolar y al cambio de horarios, algunos niños pueden sentir aburrimiento, cansancio, ansiedad y depresión.**

Margarita García, directora de Centro Psicológico Hara, aconseja “hacer que los niños vuelvan a la rutina normal unas pocas noches antes de que comience el curso y procurar tranquilizarles, recordándoles que sus amigos siguen en “el cole y pasarán buenos momentos con ellos”.

“Una vez comenzado el curso hay que darles a los niños tiempo para que se relajen después de volver del colegio y antes de que empiecen a hacer los deberes. Es conveniente ayudarles con las tareas escolares y enseñarles a que dividan el trabajo en partes más pequeñas y asequibles, para que no se sientan agobiados por su volumen e incluso lo disfruten”, aconseja García.

ORGANIZAR EL TIEMPO DE LOS HIJOS

Para fomentar la autoestima y facilitarles la adaptación, la directora de Hara, también sugiere a los padres que “valoren expresamente los logros de los hijos en un contexto cariñoso y positivo, lo cual es un consejo válido para aplicarlo siempre”.

Uno de los mayores retos de ‘la entrada’ es la organización y ocupación del tiempo infantil, para lo cual García aconseja ‘animar a los pequeños a que practiquen alguna actividad física al finalizar la tarde, que les va a relajar y levantar el ánimo, y ayudarles a estructurar la semana, con lapsos de trabajo y de tiempo libre diferenciados’.

“Para animarlos y estimularlos no está de más prometerles una excursión, visita a un parque temático, ir al cine o realizar alguna actividad divertida, como un premio especial destinado a recompensar su buen comportamiento durante la primera semana de vuelta a las clases. Eso sí: hay que cumplir lo prometido, porque de lo contrario se decepcionaría y ello sería contraproducente”, señala la psicóloga.

“Hay que procurar también que los pequeños aprovechen al máximo el fin de semana, jugando, haciendo sus tareas y relacionándose con sus amigos. Aunque de todos modos hay que ser flexible con la organización de su tiempo y actividades de ocio, porque las circunstancias y necesidades cambiarán sobre la marcha”, señala.

Y una última, pero no por ello menos importante recomendación: “Hay que controlar la dieta infantil y evitar que los niños coman dulces y golosinas en exceso o compulsivamente, porque cuando están preocupados o ansiosos suelen recurrir a la comida para consolarse, como sucede con los adultos”.

SE ACONSEJA HACER QUE LOS NIÑOS VUELVAN A LA RUTINA NORMAL UNAS POCAS NOCHES ANTES DE QUE COMIENZE EL CURSO Y PROCURAR TRANQUILIZARLES.

VIVE UN VERANO AL 100%



LA FORMA MÁS NATURAL DE REFRESCAR TU VERANO.

Depositando 5 códigos de barras de jugos 100% y bebidas Rica en un sobre con tus datos personales, participas para ganar:



1 VIAJE ALREDEDOR DEL MUNDO



2 CRUCEROS POR EL CARIBE



20 FINES DE SEMANA EN HOTELES 5 ESTRELLAS

Busca nuestras urnas en tu supermercado preferido o entrégalo en tu colmadero más cercano.

Sorteos quincenales en Divertido con Jochy.
Primer sorteo: 18 de junio 2011.



Promoción Válida hasta el 31 de Julio 2011.



→ **iSi trabajamos la inteligencia emocional de nuestros hijos, conseguiremos niños felices, preparados para afrontar la adversidad en el presente y en el futuro!**



Refuerce la **PERSONALIDAD** de sus hijos

¿Cómo conseguir que los niños desarrollen su capacidad para afrontar la adversidad? ¿Qué hacer para que tengan una vida más satisfactoria y se sientan valorados y queridos? La psicóloga y educadora Alicia Banderas nos propone una hoja de ruta para poder ayudar a nuestros hijos.



NANA DE JUAN [EFE REPORTAJES]

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA POR LA UNIVERSIDAD Autónoma de Madrid (España) y especializada en psicología clínica, educativa y sexológica desde un enfoque cognitivo-conductual, esta especialista nos aporta su experiencia diaria en el trato con niños, tras escribir el ensayo 'Hijos Felices'.

Recientemente ha sido galardonada con el primer premio del Colegio de Psicólogos de Madrid por su contribución a la divulgación de la psicología a través de los medios de comunicación y por su aportación al programa de televisión en España 'Escuela de padres en apuros'.

Esta educadora es partidaria siempre de centrarnos en potenciar las cualidades positivas de los niños, así como en sus fortalezas y virtudes,

frente a las teorías de los psicólogos de la vieja escuela, que se fijaban siempre en los aspectos más negativos, en los defectos de las patologías infantiles.

LA RESILIENCIA, ESA CAPACIDAD DE SOBREVIVIR

¿Qué es la resiliencia, de la que tanto se habla ahora, Alicia?

La resiliencia es la capacidad de las personas de enfrentarse y superar la adversidad, que se puede iniciar desde la infancia, cuando un niño nace en una familia conflictiva, o pasa por acontecimientos muy dolorosos en sus primeros años de vida.

→ **Las habilidades de los niños capaces de afrontar las situaciones adversas de la infancia se pueden enseñar a otros pequeños menos dotados para ello'.**

¿Hay estudios de cómo se enfrentan los niños a estas situaciones adversas?

Sí, se ha demostrado que los niños resilientes tienen una capacidad de empatía mayor como antídoto para no 'romperse' y que la adversidad infantil no tiene por qué marcarles una edad adulta infeliz.

¿Nos puede indicar algunas características más?

Sí, tienen un gran sentido del humor, aprenden a relativizar sus problemas y aportan una gran creatividad capaz de generar soluciones alternativas y originales ante los conflictos; en todo, ven un mundo lleno de posibilidades.

Es decir, ¿trabajan su inteligencia emocional?

Efectivamente. Y, con estas premisas, estamos trabajando para ayudar a niños que no nacen con estas cualidades.

EL 'EFECTO ESPEJO'

¿Y se pueden enseñar estas capacidades a los niños más débiles o son genéticas?

¡Lo bueno de estos estudios es que estas capacidades se aprenden! Los niños aprenden por imitación, el denominado 'efecto-espejo', siempre que tengan un vínculo afectivo importante, aunque no sea ni el padre ni la madre.

¿Nos puede explicar un poco más este concepto?

Es importante que se les rodee de adultos con entidad para que se dé en ellos el 'efecto Pigmalión'. Es decir, se trata de construir sus capacidades a través de otro adulto.

¿Qué otras cualidades tienen los niños resilientes?

Su gran autonomía emocional, por la que pueden 'desconectar' de una casa en la que son víctima de malos tratos y, al cerrar la puerta de su casa, vivir otra vida; su objetivo de obtener un futuro mejor, que visualizan y ven posible y realizable, y el uso de la perseverancia para conseguirlo.

¿Y se pueden entrenar en estas habilidades?

¡Sí! Esta es la gran ventaja de la actualidad: si educas en estos cinco objetivos, crearás unos hábitos en el niño, quien podrá lograr todo con su perseverancia.

¿Por qué cree que ha avanzado tanto la ciencia?

Porque antes nos centrábamos en quitar el dolor físico y nunca nos fijábamos en la fortaleza del ser humano. Ahora, cuando la esperanza de vida es mayor, hay que ganar en calidad de vida mientras que antes te preocupabas sólo de sobrevivir. 🧘

Para Niños fuera de este Mundo



Estimula el Desarrollo del Cerebro.



COLEGIO CERCANO A CASA

No se sientan mal al darle peso a esta característica, pensando que están buscando una escuela que les acomode a ustedes, los padres. A los pequeñitos les cansa mucho esperar y los viajes largos. Si los cansamos en el viaje al jardín de infancia (parvulario), aprovecharán menos de la clase. ■



ALMUERZOS DIVERTIDOS

Si queremos que los niños coman, es importante que lo que vean les resulte atractivo. Adapta el menú a su gusto: poner zanahorias, pepino y tomate en un envase plástico no es excitante. Ahora, si cortamos la zanahoria formando flores, pepinos en círculos y tomates como corazones, es otra cosa. ■



JUGANDO CON LA NATURALEZA

Los “juguetes” que más divierten a los niños, son aquellos que están a la disposición de todos en forma gratuita. No importa qué juguete le regales, al ratito ya los tiene aburridos. Sin embargo, si los llevas a un parque pueden jugar por horas recogiendo piedritas, palitos, hojitas y flores. ■



INCENTIVA LA LECTURA

Ayuda a tu hijo de 3 años a prepararse para leer: Compartan los libros y visiten la biblioteca. Busca libros con el abecedario, poemas y rimas infantiles. Señálale las letras y palabras sencillas y familiares en los libros, letreros y carteles. Ayúdale a leer su nombre o escribirlo con crayones o letras magnéticas. Aliéntalo a contarte cuentos, y ordenar los sucesos de manera lógica. ■



CUANDO LOS NIÑOS NO COMEN

¿Qué mejor forma de acercar a tus hijos a los alimentos que pidiéndoles que te ayuden a cocinarlos? Enséñales cómo cortas las papas, picas los ajos o pelas una cebolla. Tomar parte en las pequeñas tareas, como remover una salsa, pasar tomates por el pasapurés o batir huevos, les hará partícipes del menú familiar: ¿quién podría negarse a probarlo una vez esté sobre la mesa? ■



COMER BIEN PARA PENSAR MEJOR

Una dieta sana y equilibrada fomenta la concentración y el aprendizaje. Es importante concienciar sobre el papel de nutrientes como el DHA, un ácido que compone el Omega-3 y que el cerebro necesita para desarrollarse. Lo encontrarás en la carne, el pescado, los huevos, la fruta y la verdura, de ahí la importancia de tener una alimentación variada desde pequeños. ■



Para que disfruten
de un verano
inolvidable! 



Santo Domingo
(809)-221-7608

- Av. Mella 302, San Carlos
- Av. Duarte 109, Villa Francisca
- Paseo de los Locutores 28, Piantini
- Carretera Mella Km. 81/2, Zona Oriental

Santiago
(809)-226-1686

- 30 de Marzo esq. Máximo Gómez



¡Con tus hijos desde el primer día!
www.prin.com • info@prin.com

CUIDA EL AGUA.

3 veces + frescura.*
Con cápsulas de aroma.

Suave como el amor de mamá.

*En larga duración, comparado vs. la fragancia anterior de Suavitel sin cápsulas con base en resultados de intensidad y frescura en la fragancia de larga duración.



COLÁGENO para las ojeras

Las ojeras, en especial las que aparecen como resultado de una desafortunada herencia genética, son uno de los puntos débiles de la medicina estética. Ni los 'peeling' faciales, ni las más sofisticadas cremas pueden con ellas. La técnica de reconstruir esa delicada zona del rostro por medio de un relleno interno de colágeno, parece ser la solución más satisfactoria.

HÉCTOR LLANOS MARTÍNEZ [EFE REPORTAJES]

MAL RITMO DE SUEÑO, estrés, mala alimentación o simplemente genética. Es muy sencillo que aparezcan las ojeras en el rostro, y mucho más complicado es hacer que desaparezcan. Los productos de belleza pueden disimularlas pero, en casos permanentes, sólo la intervención quirúrgica puede ofrecer resultados óptimos que nunca llegan a ser perfectos. Esas manchas que aparecen en la base del párpado inferior y que comúnmente se conocen como ojeras son venas bajo la piel alrededor de los ojos, que aparecen con mayor facilidad al encontrarse en una zona con piel mucho más delgada que en el resto del cuerpo.

→ Las ojeras que necesitan de un tratamiento específico son las 'de procedencia genética, a las que luego se suma el descuido en cuanto a alimentación y sueño.



TABACO Y ALCOHOL, ALIADOS DE LAS OJERAS

Según explica el doctor Jaime Tufet, las ojeras que necesitan de un tratamiento específico son aquellas 'de procedencia genética, a las que se suma luego cierto descuido en cuanto a alimentación y sueño, lo que provoca un envejecimiento precoz en el paciente que conviene solucionar'.

'El consumo de tabaco, alcohol y bebidas estimulantes provoca la oxidación precoz de los tejidos, y el primer lugar del rostro en el que se nota ese descuido es en la zona de los ojos, ya que los tejidos del músculo son muy finos y es donde aparecen las ojeras, además de las temidas bolsas', continúa el doctor Tufet.

A la hora de abordar soluciones hay que centrarse en dos problemas bien distintos. Uno de ellos es el surco que provoca bajo el ojo, que se puede tratar practicando una intervención que podría denominarse una 'remodelación de la ojera'. Se trata de microinyecciones a un nivel profundo de la piel con las que se aplica un relleno. El material adecuado para ello es el colágeno, ya que es poco captador de agua y ofrece un resultado mucho más natural, tal y como explica el doctor Tufet.

VITAMINA K PARA ELIMINAR EL COLOR

El gran reto es eliminar el color de las ojeras, algo muy difícil de corregir en el rostro. El láser 'es una de las opciones, pero no se consigue del todo la eliminación de las ojeras', asegura el doctor.

La aplicación de cremas en el rostro es una solución eventual al problema, porque sólo aportan colágeno en la parte externa del ojo, a diferencia de las micropulsiones aplicadas por un médico. En caso de usarlas es conveniente buscar las que contengan vitamina K, que además se puede encontrar en el hígado o los vegetales de hoja oscura, como espinacas y lechuga.



Un 'peeling' en la piel no suele ser recomendable para huir de las ojeras. En cambio, otro de los consejos para prevenir, en la medida de lo posible este problema, es no abusar del sol.

LA APLICACIÓN DE CREMAS ES UNA SOLUCIÓN EVENTUAL AL PROBLEMA, PERO EN EL CASO DE USARLAS ES CONVENIENTE BUSCAR AQUELLAS QUE CONTENGAN VITAMINA K.

Una intervención precoz es otro buen método de prevención. A partir de los veinticinco años es una buena edad para someterse a este tipo de tratamiento, con el que huir de una mala herencia genética. Cuanto antes se realice, mejor será el resultado.

La técnica del relleno con colágeno –que también se practica con otros materiales como la propia grasa del paciente o el ácido hialurónico, con el que se ha revolucionado el mercado cosmético en el área de los implantes faciales– tiene una duración de un año y un costo medio superior a los US\$1,300. 🐝



ME CUIDO ME GUSTO

Los complejos y la esclavitud por la virilidad están 'demodé'. Ahora, el hombre no sólo recurre a las bondades de la cosmética para complacer a su pareja, sino para cuidarse y gustar más.

CARMEN MARTÍN [EFE REPORTAJES]

DON DRAPER, el personaje principal de "Mad Men", serie de culto en la que la publicidad juega un importante papel, es el actual símbolo de la belleza masculina, gracias al talento de la diseñadora Janie Brynt, encargada de crear su imagen.

Es el "look vintage", que vuelve a poner de moda una tez limpia y perfectamente rasurada con patillas cortas y cabello repeinado con raya al lado y, si es posible, fijado con gelatina. Estética a la que se le suma una manera de vestir primorosa y elegante que da como resultado al hombre ubersexual, o supersexual.

Los varones se preocupan cada vez más y mejor por su aspecto. Y así, año tras año aumenta su gasto en cosmética y el tiempo que emplea en la aplicación de productos.

"Los hombres saben que la sociedad actual demanda una imagen muy cuidada, casi impecable", dice Enrique García Bernardo, jefe de Psiquiatría del Hospital Universitario Gregorio Marañón, de Madrid, quien asegura que lucir un buen aspecto sube la autoestima.

Este gusto por la estética es relativamente nuevo, hasta hace poco tiempo, el hombre no daba importancia a sus arrugas. "Era su pareja la que le invitaba e insistía para que se aplicase una loción tras el rasurado diario o crema para hidratar su tez", explica Adela Herranz, directora de Biotherm España.

Sin embargo, "ahora el hombre dedica un promedio de diez minutos diarios a cuidados faciales distintos del afeitado", cuenta Herranz, quien asegura que son "los más jóvenes quienes más se ocupan de su aspecto y de retrasar el envejecimiento". Juventud que les sirve para ser más receptivos a probar y utilizar, además de tratamientos hidratantes y exfoliantes, reafirmantes con efecto "lifting", fórmulas energizantes, com-

plejos activos de vitaminas o extractos vegetales que estimulan la renovación celular, rellenan las arrugas más profundas, suavizan las superficiales, borran las huellas de cansancio, aportan vigor a la dermis o eliminan la grasa del abdomen.

Aunque gracias a la testosterona la epidermis del hombre es un 25% más gruesa y tiene los poros más dilatados que la de la mujer, con el transcurso de los años se torna más fina y vulnerable a agentes externos como el sol, el frío, la contaminación, el estrés, el tabaco, el alcohol y la mala alimentación.

A partir de los 30 años, la capacidad de recuperación natural de la piel es menor. Surge la fatiga, el primer signo del envejecimiento masculino. Si no se toman precauciones tan sencillas como la hidratación diaria y la exfoliación semanal, rápidamente se marcarán las facciones, aparecerán las bolsas en los ojos, la papada en el mentón facial y las patas de gallo en el contorno del globo ocular.

UN CONSUMIDOR FIEL

Además, el hombre es un consumidor muy fiel que busca productos frescos, con texturas ligeras, que se absorban rápidamente y no dejen sensación de grasa en la piel. Diariamente, el varón suele utilizar al menos ocho productos cosméticos para su higiene personal: jabón, champú, acondicionador, desodorante, pasta de dientes, crema hidratante, espuma de afeitado y gel limpiador.

Cosméticos a los que el público masculino suma fórmulas "antiedad", cremas de protección solar, lociones capilares contra la caída del cabello, así como gelatinas para domar los mechones más rebeldes, hidratante de manos y bálsamo labial.



→ El hombre dedica ahora un promedio de 10 minutos diarios a cuidados faciales distintos del afeitado.

Por otra parte, el público masculino es cada vez más exigente y muestra mayor interés por cosméticos ecológicos, sin elementos químicos que puedan dañar su dermis, ya que a través de ella se absorbe el 60% del producto.

El interés por el cuidado de la imagen es tal que "muchos hombres recurren a los centros de estética para sortear los problemas capilares, rebajar la barriga, eliminar el vello de los hombros, de la espalda, del pecho o de las piernas, además de

deshacerse de las arrugas faciales y de las bolsas en los ojos", dice Josefina Royo de la Torre, presidenta de la Unión Profesional de Médicos y Cirujanos Estéticos de Madrid.

El exceso de vello, la caída del cabello, la barriga y las bolsas en los ojos son los problemas que más preocupan al hombre", cuenta Royo, quien asegura que "palabras como radiofrecuencia, láser o mesoterapia son cada vez más habituales en las conversaciones masculinas". 🐝





EXFOLIANTE CASERO PARA PIES

La toronja fresca es una exfoliante agria y exquisita. Siéntate al borde de la bañera, remoja tus pies en agua fría hasta los tobillos y frota rebanadas de toronjas sobre ellos. Frota con azúcar y mételos nuevamente en agua fría. Luego de exfoliarte, enjuágalos, sécalos y date masaje con una crema de menta o cítrica para el cuerpo o los pies. ■



CEJAS PERFECTAS

Unas cejas bien dibujadas y pobladas dan el marco perfecto a la mirada. Si queremos darles un aspecto más abundante dibuja con un lápiz delineador pequeñas rayitas, siguiendo el contorno natural del pelo y esfumándolas suavemente con un hisopo. A la hora de teñírselas lo aconsejable es un par de tonos más oscuros y nada más. ■



MASCARILLA FACIAL DE MIEL

Prueba esta maravilla de la naturaleza en tu rostro: Calienta una taza de miel en una olla. Limpia y exfolia tu cara, y luego aplícate una capa de miel tibia (¡no caliente!) en la cara con una brocha pequeña o con los dedos. Déjala puesta por 10 minutos. Enjuágala suavemente con agua tibia y con una toallita. ¡Tu cara se sentirá muy dulce! ■



TRUCOS PARA LAS PATAS DE GALLO

Las puedes tratar con métodos caseros. Con vaselina: humecta con la yema de tu dedo anular mediante suaves golpecitos el contorno de tus ojos antes de irte a dormir. Y con un bálsamo natural: mezcla un poco de aceite de oliva, leche entera y agua de rosas, y con la ayuda de un algodón humecta la zona a tratar todas las noches. ■



ADIÓS A LOS PELOS ENCARNADOS

Si tienes el cabello ondulado o rizado, seguramente sufres esto. Usa un exfoliante corporal cada vez que te bañes. Después que te depiles con cera o te rasures, usa un producto que contenga ácido salicílico, ácido beta hidróxido, aceite de árbol de té, o antioxidantes que calman la piel y mantienen los granos a raya. ■



CÓMO ELIMINAR LA PAPADA

Muy sencillo: ¡Con ejercicio! Sentada con la espalda recta y la cabeza en alto, inclina ligeramente el mentón hacia abajo. Con los puños cerrados bajo el mentón, ejerce presión oponiéndote al movimiento de éste. Manten esta posición por 3 segundos y pasa a una relajación progresiva por 2 segundos. Repítelo 10 veces cada día. ■



Samuel Ganes
Estilista Profesional
Paris, Francia

mi secreto para un estilo bien natural NUEVO TRESemmé NATURALS

TRESemmé NATURALS
fortalece tu cabello
10 VECES MÁS

Enriquecido con
ingredientes de
**AGUACATE,
SÁBILA Y
NARANJA DULCE**

Actúa en tu cabello
dejándolo **NATURAL**,
sedoso como si fuera
de salón

“SÉ BIEN
natural
PARA OBTENER
un cabello fabuloso”

Samuel Ganes



TRESemmé

profesional y accesible

www.tresemme.com



PONGA LA OFICINA EN CASA

¿Tiempo para todo?, ¿quién ha dicho que no es posible? Las nuevas formas de trabajo y la tecnología favorecen que el horario laboral sea flexible y se pueda hacer desde casa. Monte una oficina cómoda, práctica y a su gusto en su propio hogar.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

SEGÚN LOS SOCIÓLOGOS, el concepto de oficina actual perderá pronto su protagonismo ante el imparable avance tecnológico que, según los expertos, llevará a un 30% de los estadounidenses a trabajar desde casa, o un lugar remoto, en un plazo de cinco años.

Estados Unidos, dicen organizaciones futuristas como la Red de Recursos de Aprendizaje (LERN), va camino de vivir una transformación similar a la que se produjo a principios del siglo XX con la invención del automóvil.

Al avance tecnológico se unen las empresas, al introducir en sus sistemas de trabajo nuevas prácticas como el teletrabajo o el outsourcing, que consiste en la externalización de sus sistemas y aplicaciones para ahorrar costes.

No tenga miedo a aislarse, quienes han probado ya las mieles de este tipo de organización laboral



Si no dispone de mucho espacio puede ser un desahogo **colocar un mueble que le sirva de escritorio y que oculte su función cuando no lo utilice.**

Es primordial que **la luz entre directamente de la ventana.**



destacan más los beneficios que los perjuicios.

Siempre que cumpla los plazos pactados con su empresa a nadie le preocupa si en un acceso de insomnio se pone a delinear un plano o a escribir un informe; o bien si después de dejar al niño en la guardería decide poner manos a la obra y colocarse frente a la pantalla de su computadora.

Las nuevas propuestas del diseño favorecerán un entorno propicio para el trabajo. Guíese de sus recomendaciones y podrá preparar en su hogar un espacio íntimo para concentrarse en su trabajo.

DESAPERCIBIDO

Dado que este sistema de trabajo es relativamente novedoso, y de lo que estamos hablando no es de colocar un despacho en el que recibir clientes. Los diseños presentan muebles de líneas rectas, en diferentes colores y que pueden pasar desapercibidos dentro de la decoración.

Las firmas más juveniles proponen un mobiliario que se pueda adaptar a cualquier espacio y estilo decorativo. Muebles combinados en los que no sólo hay sitio para escribir sino para archivar sus CDs de trabajo y sus carpetas.

Si no dispone de mucho espacio, puede ser un desahogo colocar un mueble que le sirva de escritorio y que oculte su función cuando no lo utilice, de esta manera olvidará que su hogar es también su centro de trabajo. Los nuevos portátiles son ideales para este tipo de mobiliario: cómodos, pequeños y con grandes prestaciones.

Desconecte su mente al mismo tiempo que su computadora, lo bueno del trabajo en casa es que puede hacer otras cosas.

Aun cuando tenga metros suficientes para poner una mesa amplia, no descuide aprovechar cada rincón. Los tableros están perfectamente preparados para albergar la CPU en la parte inferior sin que tenga que tropezar constantemente con ella y con los cables.

DÓNDE ME PONGO

Es primordial que la luz le entre directamente de la ventana. Le servirá de contacto con el exterior, además de aprovecharse de los beneficios que le brinda la luz natural.

Evite colocar el mueble en su dormitorio. Un espacio de descanso no debe confundirse ni compartirse con esa parte de la vida que requiere actividad. Además, será más cómodo si comparte habitación, sobre todo si continúa el trabajo después de cena y de haber acostado a los niños.

Las zonas de paso no son una mala idea, tenga en cuenta que su trabajo empezará cuando la casa esté en silencio.

Habilite un pequeño rincón del salón para poner aquello que necesite y no olvide que si el área de trabajo es un espacio compartido tiene la opción de colocar desde el techo finas 'cortinillas' separadoras para delimitar ambientes. Si lo prefiere, los biombos también cumplen esa función de privacidad tan necesaria. 🐾

➔ Las nuevas propuestas del diseño favorecen un entorno propicio para el trabajo. Guíese de sus recomendaciones y podrá preparar en su hogar un espacio para concentrarse en su trabajo.



¿TE QUEDASTE SIN TEFLÓN?

Si las sartenes han perdido su capa antiadherente puedes echarles un puñado de sal y luego colocarlas sobre el fuego. Se debe dar vueltas a la sal hasta que adquiera un color marrón. Después, se retira la sal con un papel de cocina. Se repite esta misma operación cada vez que se vayan a usar las sartenes, así no tendrás problemas. ■



FUERA POLVO

A continuación algunos trucos para reducir el polvo en casa: En lugar de barrer pasa la aspiradora, esto reducirá la cantidad de polvo en el ambiente. Además quita el polvo con una bayeta/gamuza ligeramente humedecida en agua, ya que el polvo quedará adherido en la bayeta y no se depositará en otra superficie. ■



CRISTALES LIMPIOS POR TIEMPO

Para que los cristales duren limpios por más tiempo te damos un truco muy sencillo: debes mezclar dos partes de agua, una de alcohol de quemar y otra de amoníaco en un vaporizador. Úsalo para limpiar los cristales con papel de periódico, y además de no dejar pelusas su tinta te ayudará a abrillantarlos. ■



CONSUMO RESPONSABLE

Hay muchas cosas que puedes hacer para ahorrar agua. Empezando por lo más evidente: Cierra el grifo mientras te cepillas los dientes o te enjabonas en la ducha. Otra buena idea es reutilizar el agua de hervir las verduras para regar las plantas, y asegurarse que el lavaplatos o la lavadora están al máximo de carga. ■



ADIÓS A LA HUMEDAD

A veces, los baños interiores, más difíciles de ventilar y donde se produce condensación al ducharse, presentan problemas de humedad. Un sencillo truco es poner recipientes pequeños distribuidos por el baño con granos de arroz y, si se quiere, unas gotitas de aceite esencial de lavanda o limón (que es desinfectante). ■



LIMPIAR LOS QUEMADORES

Un truco casero para limpiar la grasa reseca de los quemadores de la cocina consiste en exprimir un limón y diluirlo en un poco de agua caliente. Con un estropajo frota los quemadores hasta que la grasa se desprenda. También puedes calentarlos, sacarlos con cuidado, verter unas gotas de vinagre y frotar con un estropajo de aluminio. ■

¡NUEVO!



DEJA QUE LOS ANILLOS PROTEJAN TU ROPA

La nueva y revolucionaria fórmula de ARIEL OXIANILLOS, además de remover las manchas más difíciles, evita que nuevas manchas se peguen profundamente en tu ropa, ayudándola a lucir como nueva por más tiempo.



¡Despégate de las manchas!

iPAD, NOTEBOOK...

¿qué elegir?



Un regalo siempre es una decisión difícil cuando se quiere quedar bien con papá. Y la cuestión se complica si nuestro obsequio es tecnológico, ya que en el mercado existen tantos productos que es difícil decantarse por uno u otro. Indague sus necesidades.

NICOLÁS FRANCÉS [EFE REPORTAJES]

TELEFONÍA MÓVIL, GPS, MP3 u ordenadores portátiles son algunos de los productos que podemos encontrar tanto en pequeñas tiendas como en las tiendas por departamentos, y dentro de esta área, suele haber un reparto bastante equitativo entre la telefonía, la informática y el mundo de la tecnología en general cuando de regalar a papá se trata. Y para arrojar algo de luz en el camino, les resumimos qué productos son los más destacados y los más recomendados.

PERMANENTEMENTE CONECTADO

Si el padre en cuestión es de los que les gusta estar todo el día conectado, no hay nada mejor que un **'smartphone'** (celular

inteligente). Los de última generación, además de reproducir archivos de música, vídeo o contar con cámara de fotos, están preparados para la navegación web, la sincronización del correo electrónico o la conexión a las redes sociales.

El único inconveniente que tienen es que hay muchos modelos y todos aportan algo, por ello hay que saber diferenciar cuál va a ser el uso mayoritario que se le va a dar. La mayoría ofrecen la posibilidad de conectarnos a las redes sociales o al correo electrónico. La diferencia en este caso es la manera de hacerlo. En esto influye, por un lado, el software y, sobre todo, es muy importante el sistema operativo del teléfono, y por otro la infraestructura y características del celular.



GLORIOSO

NUEVA BOTELLA, NUEVA ETIQUETA.



DISTRIBUYE **Si Catador** EL EXCESO DEL CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD. LEY 42-01



➔ Los regalos tecnológicos siempre tienen una buena aceptación entre los padres. La tecnología 3D se establece como una característica más a tener en cuenta en la venta de televisores.

En el primer caso, si a la persona en cuestión le gusta ‘inventar’ con el teléfono y va más allá de su simple uso, –además le gusta instalarle aplicaciones nuevas y ‘customizar’ el aparato a su gusto, es muy importante saber qué sistema operativo tiene el teléfono. Los más famosos, vendidos y que mejores resultados dan son **Symbian, Android, Windows Mobile, Blackberry o iOS** (el sistema operativo de Apple).

TECNOLOGÍA EN CASA

Si la persona es más hogareña y le gusta pasarse los domingos en el sofá, lo suyo es un **Centro Multimedia, “Home Cinema”** o, si la economía lo permite, un **televisor 3D**.

Los **Centros Multimedia** son aparatos donde puede almacenar gran cantidad de películas, series, música o cualquier archivo multimedia con un tamaño relativamente reducido, que puede conectar para verlo directamente en su televisor. Dependiendo del modelo de estos centros multimedia, algunos también permiten grabar en directo, diferido o programado. Si se decanta por los **“Home Cinemas”** o **DVD** habrá que fijarse en el tipo de archivos que es capaz de reproducir y, a ser posible, que admitieran el **“blu-ray”**, un formato que acabará con el conocido **DVD**.

Otra opción son las **videoconsolas**. El mercado está dominado por **Nintendo Wii o DSi, PlayStation y X-Box 360**, en este caso es decisión de los gustos de cada uno, ya que cada una tiene características propias.

NUEVA ERA 3D

Lo último en tecnología son, sin duda, los aparatos compatibles con las tres dimensiones. Por lo que se refiere a las **TV**, las más demandadas son las de tecnología **LED**. La tecnología 3D se busca como una característica más que como un fin.

Televisores, monitores de ordenador e incluso cámaras de fotos están ya capacitados para esta nueva tecnología. Por un lado, los televisores en 3D o los monitores de ordenador que llevan asociadas unas gafas que el usuario debe llevar para disfrutar del efecto 3D.

TABLETAS Y EBOOKS

Otro mercado en auge para regalar en estas fechas es el de las **‘tablets’** o **tabletas**, iniciado por el conocido **iPad de Apple**, quien se encargó el pasado año de abrir la veda.

En este caso hay que diferenciar entre los libros electrónicos, que suelen estar en blanco y negro (con tinta electrónica) y solo algunos reproducen, además de libros, música o radio, y las **‘tablets’**, entre las que cada vez hay modelos con grandes funcionalidades que son muy similares a las de un **“smartphone”**, sólo que a lo grande, con pantallas de hasta 7 pulgadas.

En ellas se puede navegar por internet, recibir correo, realizar videoconferencias si cuenta con cámara delantera, hacer fotos con su cámara trasera, ver vídeos, escuchar música... En fin, todo un mundo por explorar.

SOBREMESA O “NOTEBOOK”

Por último, cabe mencionar los ordenadores de toda la vida que, aunque están teniendo una gran competencia por culpa de los **“smartphones”** y las **“tablets”**, aún son uno de los gigantes del mercado.

En este caso encontramos tres opciones: la PC de mesa, la laptop y el **“notebook”**. ¿Diferencia? El precio y la utilidad.

Los más prácticos son, sin duda, los **“notebook”** por su tamaño (parecido a un cuaderno) y peso reducidos. Con ellos puedes hacer prácticamente cualquier tarea y su transporte es muy cómodo y ligero. También son los más baratos.

En cuanto a las laptops son más complejas que los **“notebooks”** y su tamaño es mayor. En ellas puedes hacer lo mismo que con uno de mesa sólo que no ocupa tanto espacio y también te la puedes llevar fuera de casa, aunque su peso y dimensiones sean algo mayor. Su precio varía según sus funcionalidades aunque comparándolo con uno de sobremesa es un poco más caro.

Los ordenadores de mesa o **desktop** son los de toda la vida, con los que se puede hacer absolutamente de todo. Cada vez son más económicos, aunque, lógicamente, cuanto más potencial mayor es el precio. 🛠️

Purex

COMPLETE

With

Zout

TRIPLE ENZYME
STAIN REMOVER



**Con Triple poder enzimático
QUITAMANCHAS**

*Poderoso detergente líquido
con enzimas que trabajan para quitar
las manchas más difíciles.
No irrita la piel.*

*PUREX te ofrece un producto
para cada necesidad de lavado.*



SORBOS DE LUJO



En el mundo de la coctelería la exclusividad cotiza al alza. Olvide las bebidas de siempre y póngase sus mejores galas porque le presentamos la nueva élite de los licores, puro lujo en la copa.

LORENA CANTÓ [EFE REPORTAJES]

CORTEZA DE JENGIBRE vietnamita pelado y cortado a mano, con cocción de oliva, romero, tomillo y albahaca, esencia natural de la flor de la Damiana, regaliz y cardamomo verde... ingredientes que no pertenecen ni a un cosmético ni a una receta de cocina fusión, sino que pueden encontrarse en las más exclusivas bebidas de diseño.

El diseño y el exotismo llegaron primero a la alta gastronomía y ahora extienden su influjo al arte de la coctelería con la aparición de un sinfín de licores que prometen convertir cada sorbo en una lujosa experiencia sensorial.

120 GINEBRAS

Fran Ameijeiras es propietario de uno de los templos madrileños de la coctelería, el "Bristol Bar" y explica que cuando abrieron el local hace 4 años tenían en su carta unas 40 ginebras, mientras que

ahora ofrecen unas 120 y no las tienen todas, asegura. "Hemos pasado de camareros a sumilleres y después a cocteleros y bartenders".

Esta eclosión de la ginebra ha tenido lugar sobre todo en España, mientras que en el mundo anglosajón el rey "es el vodka", comenta este experto para quien el espectáculo que rodea a los destilados de autor es también una forma de justificar lo que se cobra por ellos.

Como era de esperar, esta tendencia se ha trasladado a uno de los reyes de la coctelería actual, el gin-tonic, con la aparición de ginebras de autor que añaden un plus de sofisticación a este clásico británico del combinado. Entre ellas está Gin Mare, una ginebra que ha querido embotellar la esencia del Mediterráneo y que está elaborada con una combinación de botánicos como la oliva arbequina, la albahaca, el romero y el tomillo.



→ El lujo no se limita sólo a los licores: las estanterías de tiendas gourmet hacen sitio a nuevos refrescos y tónicas.



→ El modisto Roberto Cavalli comercializa un glamoroso vodka que lleva su nombre y que elabora con tanto mimo como el que pone en sus diseños de moda.



Cognac junto a ingredientes como el cardamomo verde, el cilantro y las bayas de cubeb.

LUJO COLONIAL

“Sofisticación, exotismo y sensaciones inesperadas” es lo que promete el licor de jengibre Domaine de Canton, un licor inspirado en la Indochina colonial, donde los franceses, “fascinados por el sutil sabor del jengibre de Cantón, comenzaron a añadir esta raíz afrodisíaca al aguardiente y al cognac”, explican los responsables de la marca.

Si hasta ahora los famosos se rendían a los encantos del vino y se animaban a elaborar sus propios caldos, últimamente comienzan a pasarse a la destilería, como en el caso del modisto italiano Roberto Cavalli, que produce un vodka artesanal “para los paladares más exquisitos”.

Finalmente, en este compendio de glamour embotellado no puede quedar fuera el champán, que tiene su expresión más exclusiva en marcas como el mítico Crystal o Perrier Jouet.

Pero la sofisticación no se limita sólo a las bebidas alcohólicas, sino que también pueden encontrarse refrescos y aguas de lujo. 🍹

Con otra ginebra, la “Ish”, elaborada en el Reino Unido por un grupo de amigos que se hacen llamar “The Poshmakers”, se ha querido llevar el concepto de bebida de autor un poco más allá y darle un toque canalla, “irresistible y escandaloso” que comienza por su sensual botella roja, su acentuado sabor a enebro y las cinco destilaciones a las que es sometida, cuando lo normal son tres.

Y para contradecir a quien crea que la ginebra es algo típicamente inglés ha aparecido G’Vine, una ginebra francesa que tiene como ingrediente estrella la rara flor de la uva verde de la región de





EL PODER TERAPÉUTICO de los animales

Los animales han contribuido al bienestar del ser humano desde hace milenios. Pero su aportación más importante ha sido y continúa siendo la compañía. Los animales mejoran la salud física y psíquica de sus dueños, y cada vez es más importante su ayuda para tratar todo tipo de enfermedades.

MARÍA LUISA RUBIO [EFE REPORTAJES]

LA ZOOTERAPIA, O EL TRATAMIENTO de enfermedades con la ayuda de animales, se desarrolla con rapidez, ya que sus beneficios son cada día más patentes para el tratamiento de un amplio abanico de enfermedades. El contacto con los animales ayuda también a reducir el estrés y la presión arterial, facilita la sociabilidad y aumenta la autoestima.

UNO MÁS DE LA FAMILIA

Las familias que cuentan con mascotas están por lo general más unidas y tienen menos conflictos que las que no cuentan con un animal en casa. Una mascota en la familia tiene efectos sedantes y facilita la comunicación entre sus miembros.



Perros y gatos son las mascotas más habituales. Unos y otros acaban convirtiéndose en un miembro más de la familia y, en el caso de las personas mayores que viven solas, en una compañía muy valiosa, en especial para prevenir enfermedades como la demencia senil y el Alzheimer. También aceleran el proceso de recuperación tras una operación o la pérdida de un ser querido.

LA GRAN AYUDA DEL MÉDICO

Delfines y leones marinos, y burros y caballos, además de perros, son algunos de los animales más utilizados para tratar graves trastornos de desarrollo físico y mental, en especial en los niños, que controlan menos que los adultos la expresión de emociones e impulsos y tienen más facilidad para comunicarse con los animales.

Los beneficios de estos tratamientos son cada vez más evidentes. Los estudios realizados ponen de relieve que el contacto del paciente con estos animales en el agua, mejora, entre otras, las conexiones entre los dos hemisferios del cerebro y además activa el sistema inmunológico.

LOS ALIADOS DE LOS DESFAVORECIDOS

En el caso de pacientes de los hospitales y discapacitados, el contacto con los animales ayuda a olvidar el dolor y aumenta las ganas de vivir. Los beneficios que la compañía de animales aportan están aún en fase de estudio, pero es innegable que milenios de contacto han creado vínculos profundos entre humanos y animales que debemos aprender a utilizar en beneficio mutuo. 🐾

Llegó a tu mesa
Arroz **Pimco Gourmet**
Grano Extra Largo que posee
un sabor y una textura únicos.
Se cocina totalmente suelto y
graneado.

¡Definitivamente diferente!



Maravillas forestales del

En el Año Internacional de los Bosques queremos dar una vuelta por el mundo para visitar algunas de las zonas con mayor concentración de biodiversidad del planeta.

PLANETA

JUAN A. MEDINA [EFE REPORTAJES]

SEGÚN LOS ÚLTIMOS DATOS DE LA FAO (Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación), el área total de bosque existente en el mundo en 2010 ascendía a algo más de cuatro mil millones de hectáreas, un 31% de la superficie total de la Tierra. De esta masa forestal, cinco países (China, Rusia, Brasil, Canadá y Estados Unidos) acaparan más de la mitad del total de esta área de bosques, un 'patrimonio' que el hombre y las organizaciones internacionales deben conservar. Una tarea que concierne a todos y que invita a conocer algunas de las maravillas forestales que existen en el planeta.



Parque Nacional Tumucumaque [AMAPÁ, BRASIL]

1

Situado en la selva amazónica del estado de AMAPÁ (región norte) y fronterizo a la GUAYANA FRANCESA y SURINAM, este PARQUE NACIONAL DE LAS MONTAÑAS DE TUMUCUMAQUE está considerado como la mayor reserva forestal del mundo, con una extensión un poco mayor que Bélgica. Con un área de 38,000 kilómetros cuadrados, Tumucumaque acoge especies animales de gran valor, como una importante reserva de primates, de las más grandes de Brasil, así como jaguares y tortugas de agua dulce. //

Parque Torres del Paine [CHILE]

2

A pesar de la imprudencia de un turista checo que incendió más de 15,000 hectáreas de bosque en 2005, el PARQUE NACIONAL DE TORRES DEL PAINE, en el extremo austral de Chile, está considerada como una joya de la naturaleza, símbolo de la belleza de este país y uno de los destinos que más atrae a turistas de todo el mundo. Reserva de la Biosfera de 181,000 hectáreas, cuenta con una gran diversidad, con más de un centenar de aves entre las que destaca el cóndor, el cisne de cuello negro y el pato anteojillo. Entre su gran cantidad de mamíferos sobresalen el puma, el guanaco, el zorro chilla y en chingue. //





Reserva natural de Jiuzhaigou [CHINA]

3

Declarada PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD por la UNESCO en 1992, dicen los chinos que es 'el mundo de los cuentos de hadas'. Escenario de la película 'Tigre y Dragón', este parque natural abarca una extensión de 620 kilómetros cuadrados, con imponentes bosques y un centenar de lagos con aguas cristalinas que lo convierten en un escenario único. Situado a unos 450 kilómetros al norte de la capital de la provincia, CHENGDU, el nombre de JIUZHAIYOU remite a los nueve pueblos tibetanos que originalmente habitaban la región. Actualmente, este parque es uno de los más visitados de China, cuenta con más de veinte mil hectáreas de bosques en las montañas a una altura de entre dos mil y cuatro mil metros, en el que viven animales como el oso de panda. Uno de sus principales puntos de interés es el LAGO DE LAS CINCO FLORES, a 2,500 metros de altitud y con un agua cristalina que refleja un centenar de tonos de azul y verde. //

Tesso Nilo [INDONESIA]

4

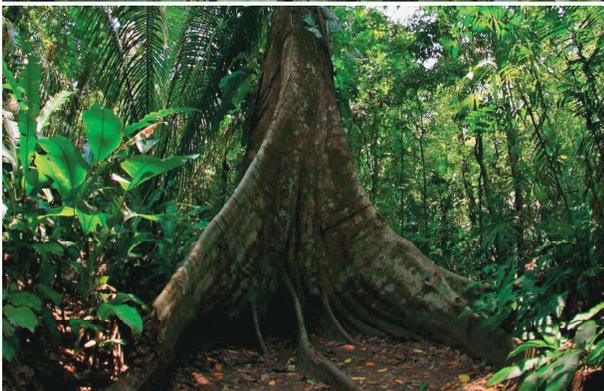
En la isla indonesia de SUMATRA, la denominada jungla de TESSO NILO está considerada como una de las zonas con mayor diversidad de especies vegetales del mundo. Una maravilla natural que en los últimos años ha sido protagonista por su progresiva deforestación que ha sido denunciada por numerosas organizaciones ecologistas. Según un estudio del Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), esta jungla alberga 218 especies de plantas vasculares en tan sólo 200 metros cuadrados, una densidad que supera a otros bosques tropicales de países como Brasil, Camerún, Nueva Guinea o Perú. Con una extensión de 1,800 kilómetros cuadrados, además de su riqueza botánica, este Parque Nacional de Indonesia es hábitat de una importante colonia de elefantes y de tigres. //



Península de Osa [COSTA RICA]

5

Situada en el Pacífico sur de Costa Rica, la **PENÍNSULA DE OSA** está considerada como una de las joyas naturales del continente americano. Esta península está dentro de las veinticinco zonas con mayor concentración de biodiversidad del mundo, con una extensión de 160,000 hectáreas que acoge el **PARQUE NACIONAL CORCOVADO**, una zona aún virgen que alberga bosques muy húmedos, bosques nubosos, manglares, humedales, lagunas, playas y arrecifes coralinos, donde habitan especies en peligro de extinción como los jaguares y los pumas. En la Península de Osa viven cerca de 5,000 especies de plantas, más de 700 árboles, 375 especies de aves, 124 de mamíferos y 8,000 insectos. //

**Parque Nacional de Denali** [ESTADOS UNIDOS]

6

Ubicado en la región interior de **ALASKA**, el imponente **PARQUE NACIONAL DE DENALI** presume de ser uno de los mayores ecosistemas del mundo. Con una extensión de seis millones de acres (2,424,000 hectáreas), mayor que el estado de Massachusetts, cuenta con más de 650 especies de plantas y flores, especialmente aquellas adaptadas al duro invierno de la zona, como musgo y líquenes. Además, su fauna es una de las más importantes del norte de América, con más de 156 tipos de aves, aunque su gran protagonista es el oso pardo, además del caribú, el alce y el zorro, todos preparados para soportar las bajas temperaturas de sus inviernos. El Parque Denali es conocido por su cima, el **MONTE MCKINLEY**, la montaña con mayor desnivel del mundo (4,000 metros) y el punto más alto de América del Norte con 6,196 metros de altura. Este pico, denominado '**DENALI**' (el más grande) es una de las visitas obligadas de todo buen alpinista. //

NOSOTROS ELEGIMOS EL 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.



Camiones Desmontables



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.



Tecnología de Voz



Nos mantenemos a la vanguardia en la implementación tecnológica de nuestros procedimientos. Hoy aplicamos en nuestro nuevo y moderno centro de distribución el sistema de despacho por comandos, con equipos que no sólo eficientizan nuestra dinámica de despacho sino que elimina el uso de papel, evitando el impacto medioambiental que este causa.



Sistema de Iluminación Natural



Solatube es el sistema más moderno y eficiente de iluminación utilizado en el sector industrial. Domos de estructuras fotosensibles ubicados en los techos atrapan la luz solar que es potenciada a través de sistemas tubulares reflectivos. Estos llevan al interior de la edificación una iluminación limpia y potente, sin la utilización de energía eléctrica.



Sistema de Enfriamiento por Glycol



En Supermercados La Cadena hemos comenzado la instalación de sistemas de refrigeración de alta tecnología para el cuidado del medio ambiente. Usando los avances desarrollados por la Hill Phoenix, líder mundial en equipos de refrigeración, nuestra sucursal de la Avenida San Vicente de Paúl ya enfría productos sin necesidad de gases refrigerantes mediante el uso de glycol y agua destilada en vez de gas. Además, es conducido por tuberías de material reciclable que reduce a cero el uso de conductores de base metálica para todas las neveras.

Dando lo mejor de nosotros todos los días.

Jorge SÁNCHEZ

■
GERENTE DE LA
SUCURSAL MELLA

Muchas son las batallas que puede contar, ya que aprendió trabajando duro, a contra reloj o sacrificando el tiempo de sus descansos. Jorge Sánchez se ha convertido en un referente para muchos en La Cadena, ya que gracias a su empeño, trabajo constante y creatividad ha conseguido su meta, crecer profesionalmente alcanzando metas impensables. De empacador a gerente de supermercado, Jorge ha logrado cumplir una promesa a sí mismo: alcanzar su sueño.

De empacador a gerente. Eres la prueba de que es posible crecer profesionalmente en una empresa como Mercatodo, ¿cómo se ha dado este crecimiento en tu caso?

Tengo 20 años en el negocio de supermercados. Comencé con 15 años como empacador en el año 91, y después de trabajar en este negocio, ya tengo 10 años en La Cadena. Puedo decir que en esos primeros 10 años recibí mucho apoyo de mis superiores. Además, soy una persona muy observadora y fui tomando de todas esas personas lo mejor que yo podía ir cogiendo para mí. Durante la primera década fui empacador (por 6 años), gondolero, heladero, cajero, trabajé en el almacén... En esos tiempos uno no tenía algo fijo, sino que había que hacerlo todo. Los últimos cuatro años me desempeñé como supervisor de caja y sería don Juan quien me dio la primera oportunidad.

¿Con qué posición llegas a La Cadena?

Llegué a La Cadena el 7 de marzo de 2001 como supervisor de caja en la tienda de la Lincoln. Pasé por la Correa y Cidrón como encargado de almacén recibiendo la mercancía, y de tarde –cuando cerraba el almacén– empecé a trabajar en la tienda, donde cumplía el papel de recibidor y gondolero; también supervisaba en caja y a los muchachos de la góndola. En el 2003 paso a Los Próceres como sub-gerente junto a Rolando. Al poco tiempo, en el año 2004, pasé a La Cadena de la Cervantes como gerente, otro reto para mí, junto a Isaías –que había comenzado junto a mí



como empacador-. Este fue un reto para los dos, porque ambos éramos nuevos en la posición, pero logramos sacar adelante esta tienda, cuyo crecimiento todavía no termina. Lincoln y Núñez de Cáceres fueron otros de mis destinos hasta llegar a esta sucursal de la Carretera Mella.

Se ve que eres bueno haciendo muchas cosas a la vez...

Bueno, yo diría que calculo bien las cosas primero, por dónde debo empezar, cuál es la parte más crítica y luego en el camino vas desarrollándote.

¿Realmente es verdad que se aprende más empezando de abajo?

Sí, aprendes a conocer cada área y a dar seguimiento a todo. Las cosas han cambiado mucho en el sector, pero la experiencia ayuda siempre.

¿Te ha hecho más sensible a los problemas?

Puede ser que sí. Soy una persona muy inquieta, me gusta que todo se vea bien, que los empleados se sientan bien y se beneficien. Cuando llego a mi trabajo trato de calmarme; diríamos que me reseteo a diario para trabajar totalmente relajado.

¿Cuál ha sido la clave de tu éxito?

Innovar diariamente y reunirme mucho con el equipo para tomar las decisiones entre todos.

¿Cuáles son las principales necesidades del público al que atienden en esta zona? ¿Qué es lo que tiene más movimiento?

Por aquí los productos más buscados son los vegetales y la cerveza. Los clientes vienen tanto a diario como semanal y quincenalmente; y las compras son medianas, son más los que llenan el carrito que los que llenan la canasta.

Lo que más te gusta de esta sucursal....

Aparte de que es nueva, me gustan sus espacios, que te permiten manejarte libremente. Y lo que

me hace sentir mejor es el equipo que tengo, que hasta ahora cuenta con 72 personas.

¿Qué valoras en tus compañeros de trabajo?

La integridad, el buen compañerismo y lo que nos ha enseñado la empresa: el trato y el respeto. Valoro cómo me responden en el trabajo. He recibido todo su apoyo y yo los he apoyado también. Estoy muy orgulloso de mi equipo.

¿La Cadena te ayudó a formarte?

Aquí reside lo más importante, desde la primera etapa tomamos muchos cursos y entrenamiento. Todo lo que he conseguido se lo debo a la gerencia. Hay que valorarlo y ser agradecido.

¿Qué es lo mejor de trabajar en La Cadena?

¡Son tantas cosas! Esta es una empresa familiar y uno se siente como en casa. Dos de las personas a las que más agradezco son: Luis López, gerente de compras de carne y pescado, que me ayudó desde la primera etapa, y Juan Enrique Ramos; a ambos les debo todo lo que soy hoy en día en esta empresa.

¿Qué destacarías de la familia Ramos?

Es una familia muy cercana en el trato. Te escuchan, algo muy importante, y eso mismo es lo que he tratado de enseñar a mis compañeros.

¿Un sueño profesional por cumplir todavía?

Bueno, uno nunca termina de aprender, me gustaría en un futuro tener la oportunidad de laborar en la supervisión general y hacer un buen trabajo.

¿Y uno personal?

Sí, una carrera profesional. No terminé bachiller. Nunca tuve una posición de medio turno. Como quería crecer me esforcé mucho. Pero ya tengo planes de tener mi título el año que viene, y seguir a partir de ahí.

Háblame de tu familia...

Voy a cumplir 11 años junto a mi esposa, y tenemos un niño de 8 años, al que le gusta visitarme en el trabajo. Él ha sido la razón por la que empecé a esforzarme más y crecer profesionalmente. 🙌



“ME RESETEO A DIARIO PARA TRABAJAR BIEN **RELAJADO**”.



ACTUALIZATE Y GANA

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

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

Josefa Castillo García
Mónica Then Gervacio
Ligia Sánchez de Khoury

Ced. X-3762-1
Ced. X-2103-1
Ced. X-8537-5

Correa y Cidrón
San Vicente
Lincoln



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





Si en tu vida
clasificas tantas cosas,
¿Por qué no
empiezas a clasificar
tu basura?

Como parte de nuestras acciones en favor del medio ambiente, en Supermercados La Cadena promovemos la campaña **“Empieza a clasificar tu basura”**. Únete a nosotros y aporta con tu ejemplo en el compromiso de proteger nuestros recursos. Las fundas de clasificación son entregadas de manera gratuita al hacer tus compras en todas nuestras sucursales.



VIDRIOS



RESIDUOS DE COMIDA



PLÁSTICOS



PAPELES Y CARTÓN



LATAS Y ALUMINIO

