

el super

No. 39 | ENERO-MARZO 2012 | AÑO 11

Pan Pepín

Nuestro pan de siempre
.....

Bocados saludables

Recetas fáciles y ligeras
.....

Turismo para dos

Escapadas románticas
.....

DOÑA JIMENA
CHERRY LIQUOUR
Bombones de Cerezas al Licor



CONTENIDO NETO
NET WEIGHT
125 g - 4.4 Oz



Contenido Neto: 120 g - 4.23 Oz



CONTENIDO NETO 200 g
NET WEIGHT 7.05 Oz



Contenido Neto: 150 g - 5.29 Oz



Contenido Neto: 150 g - 5.29 Oz



CONTENIDO NETO: 100 g
NET WT: 3.5 Oz

DOÑA JIMENA

Tradición española en chocolates y bombones

Distribuido por:



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

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



AMARULA CREAM

EL ESPÍRITU DE AFRICA

DISFRUTA TU PASIÓN POR LA COCINA

Rollos de Cerdo y Ciruela con crema de Amarula

Ingredientes:

4 Escalopines de cerdo
50 grs de harina
Sal y pimienta al gusto
200 ml de ciruelas sin semillas y picadas
25 hojas de salvia
30 ml de aceite de freír
60 ml de mantequilla
100 ml de crema de leche
30 ml de crema de Amarula
Palillos



Método:

Empaniza los escalopines de cerdo con harina y ponlos sobre un área de trabajo limpio.
Sazona con sal y pimienta.

Coloca cucharadas de las ciruelas picadas en el medio de cada escalopín.
Ponga una hoja de salvia sobre las ciruelas.
Enrolle los escalopines y luego asegure con un palillo.
Caliente el aceite y fríe los rollos hasta dorarlos.

Ponga Crema de Amarula sobre los rollos y permita espesar.
Sazone con sal y pimienta. Sirva con puré de papa y una ensalada.

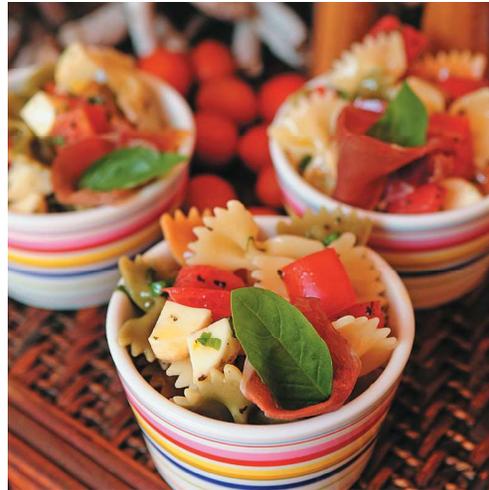


DISCOVER YOURS



BLEND BY **D** DUNHILL
SINCE 1907

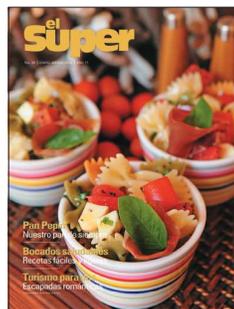
**FUMAR ES PERJUDICIAL
PARA LA SALUD**



FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super

No. 39 | Enero-Marzo 2012 | Año 11



SOCIALES

Todo el sabor de México	6
Entretenidos con Ocean Spray	6
Conectados con Pimco	6
Deseos de Navidad cumplidos	7
Un ingrediente especial	7
¡De foto con Santa!	7

COCINA

Bocados saludables	10
--------------------	----

ENTREVISTA

Pan Pepín: Nuestro pan de siempre	32
-----------------------------------	----

NUTRICIÓN

El mundo de las mil y una especias	38
Auyama, una hortaliza muy saludable	42
Tips de nutrición	44

SALUD

Dieta contra la diabetes	46
Tips de salud	48

NIÑOS

La prueba del talón: oráculo del bebé	50
Niños que lloran demasiado	52
Tips para niños	54

BELLEZA

Año nuevo, belleza nueva	56
Tips de belleza	58

HOGAR

¡A guardar se ha dicho!	60
Tips del hogar	62

PSICOLOGÍA

Cerebro rosa, cerebro azul	64
----------------------------	----

BEBIDAS

¿Es mejor el vino tinto que el blanco?	66
--	----

MASCOTAS

Viringo, la mascota perfecta	70
------------------------------	----

PLANTAS

Rosa Rosae	72
------------	----

TURISMO

Te seguiré hasta el fin del mundo	74
-----------------------------------	----

UNIDOS A TI

José Cienfuegos	78
-----------------	----

DESDE EL SUPER

ANTES QUE TODO LES DESEO un venturoso Año 2012 a nuestros lectores, esperando que hayan pasado unas felices fiestas de Navidad y Año Nuevo junto a sus familiares y seres queridos. En La Cadena iniciamos este nuevo año con energía positiva, ansiosos de recibirles por todos nuestros supermercados y hacer de sus compras una excelente experiencia.

En esta edición de la revista El Super podrán encontrar las acostumbradas recetas; esta vez orientadas a las comidas saludables. ¡Hasta los postres están ligeritos en calorías! También les ofrecemos temas sobre el uso de las especias, los beneficios de la auyama y sugerencias de alimentación para personas que quieran prevenir o cuidarse de la diabetes. En belleza y hogar, encontrarán consejos para comenzar el 2012 purificados y organizados.

Frecuentemente consumimos muchos productos diferentes, pero pocos tienen la popularidad del pan; en esta materia, el más tradicional ha sido el Pan Pepín. Cuando una empresa lleva 47 años en el mercado, el enlace de los consumidores con sus marcas va más allá del mero consumo. Existen recuerdos de vivencias y momentos especiales cuando consumimos alguno de sus productos. El famoso bizcocho de maíz y el pan de viga sándwich son ahora manipulados por una nueva familia que, con empeño, trabaja para ofrecer este tradicional producto dominicano. Francisco Álvarez, Presidente de la empresa, nos habla de su compromiso con la marca Pepín y la nueva variedad que están elaborando. Actualmente, han lanzado la nueva imagen de la marca, ahora más moderna, y además la Pepín Golden Line, como nos relata el Sr. Álvarez en su entrevista, es elaborada con una exclusiva selección de materias primas, tomando en cuenta la salud del consumidor como principal objetivo.

En la sección Unidos a ti, nuestro entrevistado es José Cienfuegos, quien nos habla de su experiencia en la sucursal de la Avenida Los Próceres. A través del tiempo cada quien establece su propia manera de administrar los negocios y crea su

estilo de dirección para optimizar el trabajo en equipo. Cienfuegos cuenta con el aprecio de quienes colaboran junto a él y destacan siempre su buen carácter y respeto a los demás.

Aprovecho la ocasión para informar que hemos acabado de implementar un nuevo sistema en cajas que permite imprimir los NCF (Números de Comprobante Fiscal) en la misma caja registradora, para presentación fiscal. El cliente, al iniciar su compra, debe solicitar a la cajera que desea un recibo para presentación fiscal, por lo que ella le pedirá el número de RNC (Registro Nacional de Contribuyente) al cual va destinada la compra. Una vez efectuado el pago le remitirá su recibo con NCF. Este mismo programa nos permitirá ofrecerles una mayor cantidad de beneficios innovadores en los próximos meses, los cuales anunciaremos por los medios acostumbrados, además de nuestra revista El Super.

Otra innovación importante es la nueva versión de nuestros "Servikioskos", que ya están instalados en todas las sucursales. Estas terminales ponen a su alcance más servicios en una plataforma mejorada con pantallas más grandes y fáciles de usar. Nuestros clientes pueden verificar precios, imprimir Súper Cheques y estados, así como re-imprimir sus NCFs si así lo desean.

Para despedir este editorial quiero felicitar a los ganadores de las diferentes promociones que fueron realizadas en los meses antes de culminar el año. Algunos fueron premiados con vajillas, otros con computadoras y diez de ellos aún deben de estar bailando con los CINCO MILLONES, repartidos de Medio Millón a cada uno, al resultar ganadores en la promoción ¿CUÁL ES TU DESEO EN ESTA NAVIDAD? Muchas felicidades a todos.

Unidos a ti... ¡Somos Super!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 39 | Enero-Marzo 2012 | Año 11

Una publicación de



**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

Gratis

•Emisión Inmediata ¡GRATIS!

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



•Siempre acumulas puntos

Sin importar la forma de pago, efectivo o tarjeta.



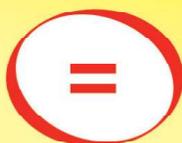
•Puntos Extras

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



•Super Guía

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



•1 Punto = 1 Peso

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



•Super Llavero

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



•El Super Cheque

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



•Válidos en Todas las Sucursales

Utiliza tus Super Cheques en cualquiera de nuestros supermercados.



•Revista el Super

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

Lincoln • Sarasota • Correa y Cidrón • Cervantes • Núñez de Cáceres • Los Próceres • La Mella • San Vicente

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



TODO EL SABOR DE MÉXICO

DURANTE EL MES DE SEPTIEMBRE Casa Fiesta nos transportó a México con su nueva promoción: por la compra de productos de la marca **Casa Fiesta** los clientes de Supermercados La Cadena participaron en la rifa de 8 kits de **Fiesta Mexicana** que incluyeron: una vajilla mexicana de 16 piezas, una licuadora mezcladora para Margaritas y un set de copas para Margaritas. Los felices ganadores son: Rajesh Kulangara (Lincoln), Rosa María Suárez (Sarasota), Joenken Castillo (Correa y Cidrón), Mildred Karina Amell (Cervantes), José Antonio Méndez (Núñez de Cáceres), Danirda Mercedes Peña (Los Próceres), Ricardo Dalton Cruz (Mella) y José Ramón Almonte (San Vicente). ¡Que Viva México! ■



ENTRETENIDOS CON OCEAN SPRAY

LOS FANS DE LOS JUGOS OCEAN SPRAY están ahora de risitas, pues algunos de ellos –con las preciadas bebidas de su marca favorita– resultaron ganadores de un TV LCD de 32” con la promoción de Supermercados La Cadena y esta marca. Gracias a **Ocean Spray** la alegría del entretenimiento llegó a 8 hogares dominicanos. ¡Felicidades a Rafael Rodríguez, Carmen Álvarez Pimentel, Clotilde Peña, Olga Fernández, Pedro Estrella, Miralba Bros, Lourdes Reyes y Sobeida Medina! ■



La ganadora **Elvira Altagracia Agramonte** recibe su Netbook Dell.

CONECTADOS CON PIMCO

ARROZ PIMCO CONECTÓ a muchos clientes con la tecnología gracias a su promoción “**Conéctate con Pimco**”, por la cual los usuarios de La Cadena pudieron ganarse 8 Netbooks Dell. Para participar se requería tan sólo la compra de cualquier empaque de la marca Pimco, con la cual el cliente recibía un boleto para participar en la rifa. Olimpia Rosario Cartagena (Lincoln); Carlos Augusto Morel (Sarasota); Julio Ramón Solano (Correa y Cidrón); Bienvenido Sánchez de León (Cervantes); Grecia Josefina Martínez (Núñez de Cáceres); Miguel Angel Méndez (Los Próceres); Dorilín Lopez Ramírez (Mella); y Elvira Altagracia Jorge Agramonte (San Vicente) se han convertido gracias a Pimco en los clientes más conectados. ■



Maricarmen Cifre entrega su premio a **Raisa Sánchez** e **Yderci Bautista**, ganadoras de la sucursal Núñez de Cáceres.

DESEOS DE NAVIDAD CUMPLIDOS

ESTE AÑO 10 FAMILIAS podrán hacer realidad muchos de sus sueños gracias a la generosa promoción de La Cadena, **¿Cuál es tu deseo en esta Navidad?**, por la cual los clientes que compraron artículos de ofertas patrocinadoras recibían boletos para participar en la rifa de 10 premios de medio millón de pesos. Felicidades a los afortunados: Mario Rafael Ramis Bruno y Modesto De Paula Asencio (Lincoln); Raisa Sánchez e Yderci Bautista (Núñez de Cáceres); Martha Beatriz Acosta e Irene Inmaculada Hernández (Sarasota); Gretchen Mayeline Santiago (Mella); Indira Bienvenida Rosario (San Vicente); y Diómedes Antigua Bonilla y Yakaira Ortiz Soto (Los Próceres). ■

UN INGREDIENTE ESPECIAL

¿QUÉ HACE ESPECIAL UNA COMIDA? Definitivamente, un chorrito de aceite de oliva **Rafael Salgado**. Supermercados La Cadena lo tiene muy claro, por eso durante el mes de diciembre se unió a esta reconocida marca de aceite de oliva para premiar a sus clientes con la promoción **“El único ingrediente que necesitas para tu cena de Navidad”**. Al comprar productos de la familia Rafael Salgado, los clientes participaron en el sorteo de 20 órdenes de compra valoradas en RD\$10,000 en Bonos de Supermercados La Cadena. Los felices ganadores fueron: Alicia de los Santos Sampedro, Freddy González Milanés, José Urbina Guerrero y Rosario Quiroz Romano [Cervantes]; Andrés Ferreras Nova, Fausto Cabrera Cabrera, Víctor Ferreira Rodríguez y Misael Parra Henríquez [Mella]; Claudine Lovatón Hernández, Ketty Muñoz Tabar, María Reyes Peralta, Nedda Menicucci, Raquel Awad y Sabrina Rizek Gómez [Lincoln]; José Tatis Rivas [Sarasota]; Martín de la Cruz Mejía, Santa Hernández Tiburcio, Yenis Fernández Vargas y Yurika Méndez de Jesús [Los Próceres]; y Zoila Croisier Ávila [Núñez de Cáceres]. ■



¡IDE FOTO CON SANTA!

DURANTE EL MES DE DICIEMBRE, todas las sucursales de La Cadena recibieron la visita de **Santa Claus**, para delicia de los más pequeños, que pudieron, además de darle sus cartas y lista de regalos, llevarse una foto con su personaje favorito. ■

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Café Santo Domingo

Café Santo Domingo, una de las marcas más emblemáticas de nuestro país, decide cambiar su imagen, modernizando todas sus presentaciones de café con un look más actual, ¡pero con el mismo sabor y aroma de siempre!



Queso Cottage Dutch Farms

Se presenta en tarrinas y también lo hemos probado. Es un queso fresco con textura granulada que se torna cremosa en el paladar y parece estar bañado en nata más que en suero. Por su bajo contenido en carbohidratos y un destacado valor en proteínas es ideal para aquellos que optan por una mejor figura.



Gillette Prestobarba

La nueva Gillette Prestobarba es la afeitadora desechable más avanzada. Con 3 hojas autoajustables que incluyen una banda lubricante mejorada para una afeitada más suave y con menos irritación gracias a su cabezal móvil, que se adapta al contorno de la cara.

Clight Toronja

Clight Integra a su familia de sabores el nuevo Clight Toronja. Ahora con mayores beneficios, ya que puedes disfrutar de una bebida dulce y refrescante sin remordimientos, pues está endulzado con azúcar Splenda, lo que se traduce en 0 calorías. Cada sobre de Clight Toronja rinde para 2 litros.



Lista de compras

Ahora tus compras son mucho más rápidas y fáciles de programar. Con las nuevas listas de compras puedes planificar desde el hogar tu próxima compra. Recíbela totalmente gratis junto con el recibo de compras en la caja.

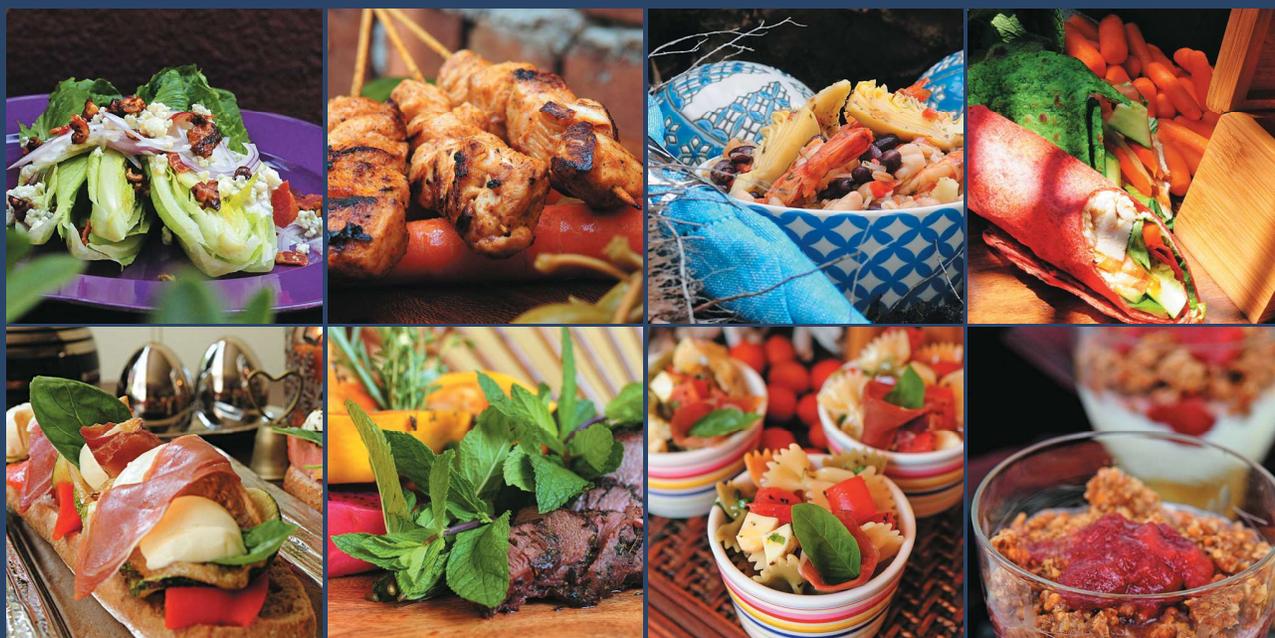
¿Sabes lo que Dasani hace por ti?

Cuando te deshidratas, tu cuerpo se cansa;
por eso cuando tomas Dasani varias veces al día,
recuperas la energía para seguir en movimiento.



DASANI[®]
eso que te mueve

BOCADOS



SALUDABLES

Desde ensaladas a wraps, pasta o pinchos, pasando por unos postres para chuparse los dedos, la imaginación de Lilia Sánchez y Diana Munné prueban con este menú que no tienes que renunciar al sabor para mantener tu silueta o armar una cenita para compartirla con tus mejores amigos. Recetas fáciles, rápidas y ligeras, sin más calorías de las que necesitas.

**CUIDAMOS LOS
ÁRBOLES DE NARANJA
COMO A NUESTROS HIJOS.**



AMAMOS LAS NARANJAS.



CORAZÓN DE ROMANA

con tocineta, blue cheese y nueces tostadas con rico aderezo cremoso de yogur

260 CALORÍAS [1 SERVICIO DE 307 GR.]

INGREDIENTES

PARA LA ENSALADA

- ½ lb. de tocineta previamente horneada y crujiente en pedacitos
- 2 piezas de lechuga romana entera cortada a la mitad
- ½ cebolla roja cortada a la juliana
- 1 manzana cortada en lascas
- 1 taza de nueces tostadas y caramelizadas

PARA EL ADEREZO

- 1 ½ taza mayonesa
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de salsa de pimienta picante
- 1 taza de blue cheese en trocitos
- ½ taza de yogur



PREPARACIÓN

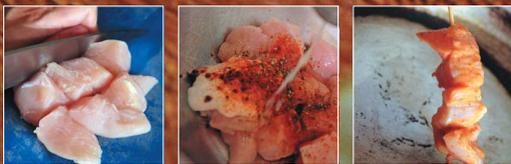
NUECES CAMELIZADAS. Colocar azúcar para derretir en una sartén y cuando esté caramelo agregar las nueces tostadas, mover bien para que se recubran, vaciar las nueces (con cuidado) en una superficie de madera y dejar enfriar. Cuando estén frías triturar y reservar.

ARMANDO EL PLATO. Mezclar todos los ingredientes del dressing en una batidora y reservar en la nevera (se puede guardar hasta 1 semana). Colocar las lechugas (cortar por la mitad en vertical) en un platón, agregar el aderezo y los demás ingredientes: las lascas de manzana previamente mojadas en limón, tocineta horneada troceada, la cebolla, el blue cheese por encima y las nueces caramelizadas.



PINCHO DE POLLO KEBAB

201 CALORÍAS [1 PINCHO]



PREPARACIÓN

Marinar las pechugas con todos los ingredientes en un bowl y reservar por 1 ó 2 horas en nevera. Luego, pinchar en los palitos de bambú y sellar a la plancha en la sartén o BBQ hasta que el pollo esté bien cocido. Servir con hojitas de menta, pan pita tostado o natural.

INGREDIENTES

- 1 ½ cucharada de Hungarian Sweet Paprika
- 1 taza de yogur sin azúcar
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharaditas de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 6 dientes de ajo molido
- 2 limones en jugo
- 4 unidades de pechugas de pollo cortadas en cubitos de 1 pulgada
- 8 unidades de palitos de bambú

“Aunque contemos
la misma *historia*,
siempre
volvemos a reir.”



Baileys & amigos
Esto hay que repetirlo





**INGREDIENTES**

1 taza de habichuelas negras
 1 taza de habas blancas
 1 taza de alcachofas encurtidas
 1 taza de farro cocido
 [previamente hervido]
 1 pimienta rojo picadito
 1 paquete de cilantro picadito
 1 paquete de albahaca fresca
 picadita
 1 cucharadita de eneldo
 1 cucharadita de albahaca seca
 ¼ taza de vinagre de limón
 ½ taza de limón
 Sal y pimienta rosada
 molida al gusto
 1 libra de camarones cocidos
 al ajillo

ENSALADA DE GRANOS MIXTOS CON CAMARONES

280 CALORÍAS [3/4 TAZA]

**PREPARACIÓN**

Mezclar en un bowl todos los ingredientes y dejar marinar por 2 horas en nevera antes de servir. Opción: Puedes decorar con lechuga.



WRAP DE POLLO A LA PARRILLA

con lechuga, tomate y pimientos

380 CALORÍAS [1 WRAP]

INGREDIENTES

4 unidades de tortilla de harina [original, de color o integral]
2 unidades de pechuga de pollo a la plancha
4 hojas de lechuga romana
1 tomate maduro en lonjas

4 unidades de mozzarella fresca
1 pepino sin semilla cortado a la juliana
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Dorar las tortillas en una sartén y colocar sobre ellas los ingredientes de la lista cortaditos a la juliana. Enrollar en papel encerado y cortar en dos mitades. Para servir se puede acompañar de una salsa Ranch o un poquito de crema agria con aceite de oliva y menta fresca picadita.

ENSALADA NICOISE

con tuna, aceitunas, anchoas, huevo y dressing de limón

365 CALORÍAS [SERVICIO DE 200 GR.]



INGREDIENTES

- 1 paquete de lechuga romana
- 1/2 pepino
- 1 taza de rábano picado en lonjas
- 2 huevos duros
- 12 tomatitos cherry
- 8 filetes de anchoa
- 200 gr. de tuna en conserva al natural
- 12 aceitunas negras o verdes
- 100 gr. de alcaparrones cherry
- 1 cebollita roja picadita en juliana

PARA EL ADEREZO

- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 pizca de pimienta y sal

PREPARACIÓN

Cocer las huevos por 10 minutos. Dejarlos enfriar, pelar y cortar en rodajas o a cuartos. Cortar las hojas de lechuga. Partir los tomatitos en dos. Cortar la cebolla en juliana y colocar todos los ingredientes en una ensaladera y mezclarlos con cuidado.

PARA EL ADEREZO. Batir el ajo, aceite, vinagre, sal y pimienta, y agregarlo a los ingredientes. Decorar con gajos de limón, lonjas de rábano y servir.

“ - es + ”



Ligero

sin colesterol, sin grasas trans, más Omega 3 y 6



PANINI TOSTADO CON VEGETALES AL GRILL,

prosciutto y mozzarella

220 CALORÍAS [1 SERVICIO]



INGREDIENTES

2 baguetinos integrales tostados
1 bola mozzarella fresca (corazón de leche)
¼ lb. de prosciutto en lonjas
1 zucchini horneado en lonjas finas
1 berenjena horneada en lonjas finas
1 pimiento rojo rostizado
Albahaca fresca
Azúcar
Sal y pimienta al gusto
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Hornear las lonjas de los vegetales con sal, pimienta y aceite de oliva. El pimiento puede llevar un toque de azúcar al rostizar. Reservar. Luego, armar el baguetino colocando las lonjas de los vegetales horneados, los pimientos, mozzarella, prosciutto y la albahaca. Servir.

FILETE CURADO CON HIERBAS FRESCAS

70 CALORÍAS [SERVICIO DE 2 ONZAS]



INGREDIENTES

¼ taza de albahaca seca
¼ taza romero y tomillo
picadito
4 dientes de ajo molido
½ taza aceite de oliva
Sal y pimienta rosada al gusto

PREPARACIÓN

Marinar el filete con los ingredientes por 1 hora, luego sellar en una sartén dorando por todos los lados la pieza hasta lograr el término deseado. Reservar la pieza hasta que se enfríe a temperatura ambiente, unos 20 minutos, para que guarde bien los jugos. Trinchar y servir. Puede servirse con la ensalada de granos como guarnición.

ENSALADA DE PASTA CAPRESSA MARIPOSA

131 CALORÍAS [1 SERVICIO DE 100 GR.]



INGREDIENTES

200 gr. de pasta [farfalle]
¼ taza de aceite de oliva
4 unidades de tomate
bugalú bien maduros
1 lb. de mozzarella fresca
cortada en cubitos
1 paquete de albahaca
fresca
¼ lb. parmesano rallado
¼ libra de prosciutto para
decorar
Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

Cocer la pasta en abundante agua con un poco de sal. Cuando esté al dente, ponla en un colador para que se escurra, échale agua fría por encima para que la pasta no se pegue y resérvala. En un bowl agregar los tomates picados, quesos, albahaca picadita, aceite de oliva (sea generoso) y demás ingredientes; agregar la pasta y mezclar bien. Salpimentar al gusto, y servir decorado con prosciutto y albahaca fresca.



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

PARFAIT DE GUINEO Y FRESAS

[2 PERSONAS] 240 CALORÍAS [1 SERVICIO]



PASO 1



PASO 2



PASO 3



INGREDIENTES

½ taza de yogur natural
[0% grasa]
1 granola de miel o canela
desmenuzada
Miel

GUINEOS FLAMBÉ

2 guineos
1 taza de azúcar
½ taza de ron
2 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de agua

MERMELADA DE FRESA

2 tazas de fresas congeladas
½ taza de azúcar o splenda
[al gusto]

PREPARACIÓN

Cortar los guineos en rebanadas, echar en una sartén con todos los ingredientes y dejar cocinar hasta dorar. Una vez dorados los guineos se añade el ron para flambear un rato. Reservar.

PARA LA MERMELADA. Dejar hervir en una ollita las fresas y el azúcar hasta que se cocinen bien y se forme una sirop grueso. Apartar.

EL MONTAJE ES SENCILLO. Poner en una copa el guineo, luego el yogur natural, la mermelada de fresa y la granola majada haciendo capas. Adicionar un chorrito de miel. Puede servirse caliente o frío.

Llegó

Nutri Clara

Clara de Huevo
Líquida

Pasteurizada

"La Sabrosa Forma de Estar en Forma"

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



Procesado por:
HACIENDA MARIANA
C. por A.

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

GRANITA DE FRUTAS

[2 PERSONAS] 30 CALORÍAS [1 SERVICIO]

INGREDIENTES

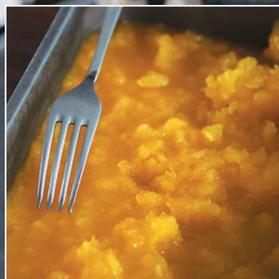
1 sobre de Cristal Light
[sabor que desee]
1 litro de agua
Fresas o blueberrys
congelados

PREPARACIÓN

Vaciar el jugo preparado y líquido en una bandeja honda, formando una capa líquida bajita. Llevar al congelador y esperar 20 minutos. Sacar y con el tenedor empezar a formar los cristales raspando en movimientos verticales. Volver a llevar al congelador por 20 minutos más. Volver a raspar nuevamente. En este momento ya se estarán formando bien los cristales de hielo. Agregar la fruta congelada, aplastar y volver a poner en el congelador. Servir en una copa de Martini, como si fuera un helado, con cuchara grande. Decorar y servir.



PASO 1



PASO 2



PASO 3



Feliz Año 2012

*Que la paz reine en tu hogar
y que cada día esté lleno de Color y Sabor,
te desea*



El sabor que me fascina





Francisco Álvarez,
presidente
de Pan Pepín.

Pan Pepín

PRESENTE EN LA MESA DE TODOS LOS DOMINICANOS

■ **Pan Pepín** va a cumplir 47 años. Fundada por Hugh Brache, en su historia ha sufrido varios ‘matrimonios’ para expandirse, primero con el Grupo Malla, luego con la multinacional guatemalteca Molinos Modernos, y a principios de 2010 vuelve a ser una empresa independiente en manos de **Francisco Álvarez**, su actual presidente, quien junto a un equipo conocedor de la industria de la panificación está modernizando **“nuestro pan de siempre”**.

Usted viene de otras áreas de negocio, ¿cómo toma la decisión de entrar en la industria de la panificación? ¿Tenía alguna experiencia previa?

Ninguna, salvo comer pan, por eso me asocié con don Manolo Gordo, panadero de segunda generación (ISOPAN-GUATEMALA). Lo que me gustó de este negocio fue, sobre todo, la lealtad de los consumidores a la marca. Pan Pepín sigue siendo Pan Pepín aunque cambie de propietario, además entendimos que existía la oportunidad de hacer un proyecto bonito.

→ **Creemos que debemos seguir aportando productos saludables e informar a nuestros consumidores y clientes que los beneficios del pan son necesarios.**



La imagen ha sido renovada, ¿qué han querido proyectar con el nuevo logo?

Lo hemos cambiado y modernizado todo. Hemos pasado de un Pan Pepín de los años 60 a un Pan Pepín actual, por eso hemos cambiado todos los empaques, procesos, equipos, infraestructura, transportación, etc. El nuevo logo mantiene a nuestro querido Pepín, pero ahora con aspecto del siglo XXI, también hemos aprovechado el momento para trabajar un ‘refreshment’ de la marca.

Imaginamos que la Golden Line responde a todos estos cambios, hágeme un poco más de estos productos y sus beneficios para los consumidores dominicanos.

Golden Line viene a llenar un vacío en nuestra

gama de panes de línea gourmet. Nosotros entendemos que el único secreto de la fabricación del pan es la calidad de las materias primas usadas en su elaboración, su frescura y el cuidado tratamiento en su distribución, por lo que entendemos que un pan que no sea fabricado aquí, con todo respeto a los importados, obligatoriamente le falta frescura, debe ser transportado en barco, aduanas, camión, etc, y para cuando llega al consumidor dominicano ya tiene varios días rodando.

Cuentan con la ventaja de la frescura y el hecho de ser “Tu pan de siempre”, tal y como mantiene el eslogan... ¿Emplean la misma fórmula a la hora de fabricar el pan?

La formulación sigue igual, se han mejorado mucho los procesos y la calidad de sus materias primas; y en Pan Pepín hay panaderos que tienen más de 20 años trabajando en la empresa.

Entonces los cambios han venido del área de la maquinaria y en la modernización de los procesos...

Maquinaria, procesos y equipo humano, etc. El gerente de producción y comercial han sido importados de El Salvador, haciendo una excelente fusión con el equipo local. Los cambios han sido realizados principalmente en el equipo



1



2

1. Proceso de enfriamiento del pan. 2. Pasando por el proceso de la boleadora. 3. Horno de panecillos.



3

CONTAMOS CON UNA **CAPACIDAD INSTALADA** QUE NOS PERMITE SUPLIR DE FORMA CONVENIENTE Y CON CALIDAD EN EL MERCADO.

industrial. Esta era una planta de muchos años, y estamos transformándola para que esté a la altura de los estándares de calidad de las plantas de cualquier parte del mundo.

Como empresa fabricante de productos alimentarios, ¿están certificados?

Trabajamos para certificarnos ISO lo más rápido posible. Sin embargo, estamos certificados por franquicias internacionales que reciben nuestros productos, como McDonalds, Wendys, etc. Estas empresas nos visitan y hacen auditorías en procesos y calidad anuales. Para suplir a estas multinacionales debes estar certificado por unas exigentes normas y controles de calidad que nos permitirían, con pocos trámites, poder exportar nuestro pan, por ejemplo a EEUU.

¿A qué tipo de negocios o industrias venden sus productos?

Llegamos a todo tipo de negocios relacionados con la alimentación, una parte de nuestra produc-

ción se reparte entre supermercados grandes y hoteles; otra parte importante llega a supermercados independientes, cafeterías, restaurantes, colmados... Tenemos una gran variedad de clientes y distribución a nivel nacional.

¿Cuántos camiones integran la flotilla de distribución?

Treinta en total, que han sido renovados casi al completo con una imagen fresca y moderna.

¿Cómo es el proceso de fabricación actual, qué capacidad de producción tienen y qué innovaciones han implementado en la producción?

Contamos con una capacidad instalada para fabricar bastante más de la actual demanda, por lo que estamos seguros de poder mantener siempre nuestro lema del puntual servicio. El secreto de este pan, aparte de la calidad y frescura, es su tratamiento, al pan no le gusta mucho ser "tocado", y gracias a las máquinas que hemos comprado el proceso es muy automático.



→ Pan Pepín tiene una alianza con Life DHA que certifica que el producto lleva la cantidad de Omega 3 requerida.

Cinco fuentes saludables
de energía, altas en
sabor y frescura.



Afortunadamente las reglamentaciones de salud pública de RD prohíben el uso de aditivos en la harina, tipo Bromatos, etc. Queremos ser lo más naturales posibles empleando grasas vegetales, agua purificada y levaduras sin químicos.

¿Cuál es el producto estrella de Pan Pepín?

Hay muchos, el Pepinchito, el bizcocho, las vigas blancas e integrales; la verdad es que todos tienen un alto nivel de aceptación en el público, cosa que agradecemos infinitamente, esa confianza otorgada nos hace esforzarnos día a día para no defraudar al público de Pan Pepín.

¿Cuántas unidades de pan producen a diario?

Varias decenas de miles de unidades, las cuales están en manos del consumidor con un máximo de 12 horas desde su salida del horno, solamente de viga mediana.

La rotación del producto es importante para mantener la frescura, ¿cada cuánto tiempo rotan el pan en el punto de venta?

La frecuencia de visita es muy importante para nosotros. Nuestra prioridad actual son la calidad, el servicio y la frescura, un objetivo que hemos logrado con visitas diarias a nuestros clientes, las cuales nos permiten tener un control del producto en cuanto a fechas, como le decía anteriormente ponemos el producto en manos del cliente con escasas horas desde la terminación de pan.

Nuestros camiones salen diariamente de madrugada de la fábrica para salir a la venta esa misma mañana. Para conseguir esto rediseñamos la logística de distribución e implementamos tres centros de distribución: Santo Domingo, Santiago y La Romana.

Es su ventaja frente a la competencia...

Sí, creemos que tener distribución propia nos permite controlar el tiempo y las entregas de nuestro pan. Un distribuidor lo podría distribuir según sus propios intereses y, aunque económicamente es tentador, esta opción no es beneficiosa para nuestros clientes.

¿Cuántas líneas de productos manejan?

Tres líneas principales: pan de Viga (sándwich), Panecillos (hotdog, hamburguesa, bufet, etc), y Repostería y Picaderas (palitos, panitos, etc). En total fabricamos 59 familias de productos.

Hábleme de los beneficios que tiene para los consumidores la nueva línea Golden Line.

Con Golden Line Pan Pepín aumenta su familia de productos, brindando una opción con altos nutrientes esenciales sin necesidad de sacrificar el sabor y la textura del pan. Esta es una selección de ingredientes y mezclas Premium que combina ingredientes con altos valores nutricionales que aportan al mantenimiento de una dieta balanceada y rica en nutrientes. Actualmente está disponible

LÍNEAS DE PRODUCTOS

VIGAS

- Viga Gigante Institucional
- Viga Mediana
- Viga Gigante
- Viga Pequeña
- Viga Integral
- Viga Integral Mediana
- Viga Integral Light
- Club Sándwich
- Club Integral
- Viga Regular

GOLDEN LINE

- Pumpnickel y salvado
- Miel y avena
- Omega 3 fibras
- Pasas y canela
- Mantequilla con ajonjolí

PANECILLOS

- Pan de Hot Dog
- Hamburger
- Mini Bufet
- Sobao

MOLIDOS Y DESHIDRATADOS

- Tostada Integral
- Pan Molido

REPOSTERÍA

- Pepinchito
- Bizcocho Piñas y Pasas

PICADERA

- Palitos Crunch [Natural, queso, italiano e integral]

TELERA TRADICIONAL





LO QUE ME GUSTÓ DE ESTE NEGOCIO FUE, SOBRE TODO, LA LEALTAD DE LOS CONSUMIDORES A LA MARCA.

en cinco variedades de sabores: pumpnickel y salvado, miel y avena, omega 3 fibras, pasas y canela y mantequilla con ajonjolí.

Con el pan multifibra integral, en concreto, Pan Pepín tiene una alianza con Life DHA que certifica que el producto lleva la cantidad de Omega 3 que necesitamos diariamente para beneficio del cerebro, ojos y corazón. Seguimos la tendencia actual de vender productos saludables cuidando también que el sabor sea muy agradable.



→ **Nos hemos enfocado en el servicio y la frescura, la cual hemos logrado con visitas diarias a nuestros clientes, que nos permiten tener un control del producto en cuanto a fechas.**

¿Qué busca Pan Pepín a la hora de construir relaciones de negocios con sus socios?

Ante todo, una relación ganar-ganar, y después posiciones duraderas, por eso tenemos clientes de 30-35 años. Queremos mantener una relación con un cliente tanto en los buenos como en los malos momentos, pues sabemos que en momentos difíciles es cuando los clientes más nos necesitan. Lo que buscamos ante todo es una relación larga, duradera y fructífera para ambos.

¿Qué les atrae de trabajar con La Cadena?

Para nosotros, La Cadena en concreto, cuenta con un equipo de personas muy serias y cumplidoras

en todos sus acuerdos. Su propietario, don Juan Ramos, así lo es y su impronta la aplica a su empresa. Hay mucha colaboración en todo, si tenemos un producto nuevo siempre contamos con su apoyo, y si ellos tienen un proyecto nuevo o promoción, nosotros también los apoyamos.

¿Qué cualidades destacarían de La Cadena?

Supermercados La Cadena fueron de los primeros en darnos un decidido respaldo y apoyo al iniciar esta nueva andadura y, gracias a ellos, hemos logrado un crecimiento importante en cantidad y calidad durante este año, producto del esfuerzo y la confianza recuperada en nuestra empresa. Ciertamente es que la marca Pan Pepín ayuda mucho, ya que está muy anclada en la memoria de la gente, es un ícono. Es muy grato hacer pan para una clientela tan leal.

El concepto de responsabilidad social corporativa ha sido muy bien asumido por su grupo, ¿qué políticas de acción social han puesto en marcha para fomentarlo?

Desde nuestro quehacer social participamos en distintas actividades: Programa de becas a estudiantes de mérito con escasos recursos, cooperaciones con instituciones benéficas, así como acciones para mejorar el medio ambiente y los recursos naturales. En el proyecto de becas a estudiantes meritorios cooperamos con el Hogar de niños de Azua, Hogar de Jesús y otros centros benéficos.

Además tienen en proyecto incluir empaques bio-degradables.

Sí, este es un proyecto que está en proceso de prueba todavía porque es un costo adicional importante para la empresa. De momento, solamente usamos el empaque biodegradable en la línea Golden Line, pero queremos incorporarla a todos nuestros productos a mediados de año porque creemos en la importancia de esta acción en beneficio del medio ambiente: una funda de plástico dura 400 años en el ambiente y una funda construida con material biodegradable solamente subsiste 5 años, así que el esfuerzo de la inversión es muy positiva para nuestro planeta y los que en él vivimos. 🌱



EL MUNDO DE LAS MIL Y UNA ESPECIAS



En la Edad Media eran síntoma de riqueza y, por eso, aderezaban de manera copiosa platos y gastronomías. Algunas especias valían su precio en oro y eran utilizadas no sólo para potenciar o suavizar sabores sino para alargar la vida de los productos perecederos. También se les atribuyen efectos beneficiosos para la salud, desde la curación del cáncer a la potencia sexual. A los clásicos (canela, vainilla, jengibre, curry, mostaza, albahaca, cardamomo) que construyen los recetarios arcaicos y algunas de las iniciativas de la ‘alta cocina’ con sus nombres poéticos, se les suman otros productos a modo de condimento. El chocolate provoca estragos y el chile, ají o pimiento levantan pasiones.

CLOE VENTURA [EFE REPORTAJES]

EN ALGUNOS MOMENTOS DE LA HISTORIA de la humanidad las especias fueron moneda de cambio o símbolo de prestigio. De hecho, Cristóbal Colón inició la ruta occidental en pos de las míticas ‘Islas de las Especies’, ya que en aquellos tiempos su precio podía alcanzar al del oro.

No obstante, estos productos que sazonan nuestras comidas han servido también para enmascarar la mala calidad de algunos alimentos o la poca diversidad de las materias primas en algunas gastronomías. Afortunadamente, en la actualidad se rechazan los platos y sabores cargados en exceso de especias.

Sin embargo, y tras la influencia de las dos grandes culturas occidentales –griega y romana–, los árabes, que prestaron sus números, sistemas de regadío y filosofía, desarrollaron su uso para la farmacopea, dadas sus extensas propiedades beneficiosas para el cuerpo.

CURRY, JENGIBRE Y CÁNCER

En este sentido, es bastante curioso que el curry picante tailandés pueda prevenir y curar el cáncer. A estas conclusiones llegó recientemente un estudio realizado por el Kings College de Londres.

Los expertos británicos comprobaron que el “galangal” o jengibre rojo, sustancia que los tailandeses emplean para sazonar el curry, era capaz de destruir las células cancerígenas y proteger al organismo de los agentes que provocan esta enfermedad.

Los primeros estudios señalaban que los extractos de esta especia reducían hasta tres veces el desarrollo de las células cancerígenas de

los tumores en el pulmón y en el pecho. De hecho, el jengibre rojo, que también es un afrodisíaco, ya está siendo empleado por los médicos de Indonesia como un tratamiento alternativo contra el cáncer de estómago.

Si pensamos en el mundo de las especias propiamente dicho, nos viene a la memoria Estambul (Turquía). La única ciudad del mundo que funciona como puerta entre dos continentes y puede presumir de atesorar el Bazar Egipcio, afamado por los olores y sabores perfumados de Oriente.

No es de extrañar que además sea conocido como el Bazar de las Especies. Sin embargo, los vestigios de esta imagen son legendarios pero no paradigmáticos, pues varios países latinoamericanos destacan ya por las exportaciones de estos condimentos, como es el caso de Argentina que exportó el año pasado 1,372 toneladas de estos productos, según fuentes oficiales.

¿QUÉ OCURRE CON EL CHOCOLATE?

Algo similar sucede en Perú, pero con respecto a la aplicación de estos condimentos en la mesa. Así, los cocineros franceses han ido experimentando con los descubrimientos que la gastronomía peruana les ha brindado en los últimos años.

Un plato como la carapulcra requiere de chocolate, maní y oporto. Una combinación precisa que, curiosamente, juega con las posibilidades del cacao como si se tratara de una especia más. Algo que coincide con la cocina española, en la que las utilidades del chocolate son muy comunes en culinarias sabrosas.

Este –cuanto más puro sea, más sano resulta–



→ El ‘galangal’ o jengibre rojo es capaz de destruir las células cancerígenas y proteger al organismo de los agentes que provocan esta enfermedad.



EL PIMIENTO DESTACA POR SU ALTO CONTENIDO EN VITAMINA C Y VITAMINA B6, LA CUAL ES FUNDAMENTAL TANTO PARA LA PARTE CEREBRAL COMO PARA EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL EN SÍ.



→ **Un plato como la carapulcra requiere de chocolate, maní y oporto, combinación que juega con las posibilidades del cacao como si se tratara de una especia más.**



→ **El pimiento es una buena fuente de fibra, tiene un contenido proteico muy bajo, apenas aporta grasas, y es una gran fuente de antioxidantes.**

es energético, vigorizante, antiestresante, anticelulítico, antidepresivo y afrodisíaco. Se puede disfrutar en platos de caza y 'cazuela'. A los primeros los realza con su sabor, caso del conejo con chocolate. De los segundos, a las tradicionales lentejas (legumbres) les dota de ese contrapunto necesario para evitar una ingestión difícil.

También pasa por ser un ingrediente perfecto para muchas salsas, ya que suaviza, abrillanta y espesa, con lo que se evita la utilización de almidones y harinas. Los más atrevidos lo mezclan con mariscos y pescados.

CHILE, AJÍ, PIMIENTO, GUINDILLA

La guindilla, los chiles, ají, pimientos y otras plantas auspiciadas por la denominación latina Capsicum siempre han formado parte de la preparación de platos. Sin llegar a ser considerados como especias de pleno derecho, su enorme diversidad les ha conferido utilidades evidentes junto a pescados, cocidos o guisos, salsas y ensaladas. De esta manera, tanto México como Bolivia o Perú basan un porcentaje de sus culturas culinarias en la aplicación de este molido o triturado.

No obstante, los chiles picantes de estos países alcanzan niveles superiores a la española guindilla, que es lo más próximo y similar en su uso en ajillos y guisos de cazuela.

El principal componente del pimiento es el agua, seguido de los hidratos de carbono, lo que hace que sea una hortaliza con un bajo aporte calórico. Es una buena fuente de fibra y, al igual que el resto de verduras, su contenido en proteínas es muy bajo y apenas aporta grasas. En cuanto a su cantidad en vitaminas, los pimientos son muy ricos en vitamina C, sobre todo los de



color rojo. De hecho, llegan a contener más del doble de la que se encuentra en frutas como la naranja o las fresas.

También es destacable su alto valor de vitamina A (Beta caroteno y criptoxantina) que el organismo transforma en vitamina A conforme lo necesita, folatos y de vitamina E. En menor cantidad están presentes otras vitaminas del grupo B como la B6, B3, B2 y B1. Su contenido en las citadas vitaminas C y E, junto con los carotenos, convierten al pimiento en una importante fuente de antioxidantes, sustancias que cuidan de nuestra salud. 🐛





Cariño que nutre...



Queso tipo
Crema

Más **RICO**
más **CREMOSO**

El suave placer de comer saludable



que puede ser utilizado en cualquier tipo de dieta, incluso en las de adelgazamiento.

Esta hortaliza, de la familia de las cucurbitáceas, presenta infinidad de colores, sabores, tamaños y formas. Según publica la revista 'Muy interesante', hay 850 especies de calabazas, englobadas en dos grandes grupos: las de verano y las de invierno. "Entre las primeras están la calabaza bonetera, aplanada y muy apreciada en Estados Unidos; la espagueti, propia de Japón; y la rondini, redondeada y anaranjada. Las de invierno tienen la carne más seca y dulce, como la calabaza de cidra o almizclera y la calabaza confitera, con la que se prepara el delicioso cabello de ángel".

VITAMINAS Y MINERALES

"Las calabazas son ricas en vitaminas y minerales", señala Elena Pérez. Dos de las principales sustancias presentes en ella son el caroteno y el licopeno. El caroteno va a derivar en vitamina A una vez que ha sido absorbido por el organismo. De hecho, "todos los frutos de color anaranjado y rojizo tienen estos dos componentes fundamentales: vitamina A y licopeno". Ambos contienen altas propiedades antioxidantes. El caroteno resulta beneficioso tanto para la vista como para los huesos, mientras que el licopeno constituye una importante fuente de vitaminas y su acción antioxidante es "mucho más elevada que la mayoría de los antioxidantes conocidos, además puede resultar provechoso para quienes presenten altos niveles de colesterol y aquellos que padezcan algunas patologías susceptibles de degenerar en ciertos tipos de cáncer. "Parece que puede tener buenas perspectivas en los tumores del aparato digestivo y de la próstata", apunta la especialista.

Además del caroteno y el licopeno, la calabaza posee unas sustancias llamadas cumarinas. "También tienen propiedades antioxidantes pero, sobre todo, son conocidas por su capacidad para prevenir problemas en la circulación".

Asimismo, la calabaza es rica en vitamina C y en potasio. "La vitamina C favorece las defensas, se recomienda cuando hay cambios de temperatura o cuando tenemos más nerviosismo o estrés, ya que en estas circunstancias las defensas se ven alteradas", destaca. 🍴



AUYAMA

una hortaliza muy saludable

Auyama o calabaza. Según el país, la conocemos por uno de estos nombres. Lo que desconocemos son las beneficiosas propiedades de la auyama para la salud. Baja en calorías y rica en nutrientes, esta hortaliza constituye una importante fuente de antioxidantes.

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

YA SEA GUISADA, REHOGADA o en puré, la auyama es una hortaliza deliciosa. Además ofrece una gran cantidad de posibilidades en la cocina y, a cambio, aporta un escaso número de calorías.

"Contiene entre 17 y 29 calorías por cada 100 gramos, dependiendo de la especie de calabaza", familia a la que pertenece y por la cual se la conoce, indica Elena Pérez Montero, nutricionista del Hospital Quirón de Madrid. Se trata de un alimento



Ellos fueron los ganadores **Medio Millón** de Pesos



Los Premios fueron entregados por **María del Carmen Cifre**
Gte. de Mercadeo y Promociones de Supermercados La Cadena

LINCOLN
Tel.: 809-243-0001

SARASOTA
Tel.: 809-243-0002

CORREA Y CIDRON
Tel.: 809-243-0003

CERVANTES
Tel.: 809-243-0004

NUÑEZ DE CACERES
Tel.: 809-243-0005

LOS PROCERES
Tel.: 809-243-0006

CARR. MELLA
Tel.: 809-243-0007

SAN VICENTE
Tel.: 809-243-0008



Nos reservamos el derecho de limitar cantidades. Ofertas válidas hasta agotar existencia. No somos responsables de errores de imprenta. Los elementos de ambientación fotográfica no forman parte de las ofertas.



DÍ QUE SÍ A LOS CONGELADOS

Si los alimentos frescos son caros, necesitas ganar tiempo o quieres llenar la despensa porque no puedes ir todos los días al super... ¡los congelados son la opción más sana! Es más, el valor nutritivo de los alimentos congelados suele ser superior al de los frescos por el poco tiempo que transcurre entre su recolección y envasado. ■



MITIGA EL HAMBRE CON VELAS

No es bueno que estés siempre intentando aguantarte el hambre. Eso hará que, tarde o temprano, comas en exceso y tu dieta sirva de poco. De vez en cuando puedes permitirte algún lujo pero... ¿una barra de chocolate no fue suficiente para ti? Enciende algunas velas con aroma de vainilla y ponlas por tu casa. ¡El olor a vainilla mitigará tu hambre! ■



LA VERDAD SOBRE LA MARGARINA

Es necesario incluir grasas en nuestra alimentación y la margarina aporta ácidos grasos esenciales y vitaminas A, D y E, imprescindibles para la vida, tener un buen estado de salud y asegurar el desarrollo. Para saber si una margarina es saludable chequea que tenga una buena cantidad de ácidos grasos insaturados. ■



PICAR SÍ ES SANO

Si tu cuerpo te pide "gasolina" a media mañana, dale lo que necesita. Pero, eso sí, controla lo que le apetece. El arte del picoteo consiste en caer en la tentación, pero con cabeza. Acude a frutas, vegetales, carnes y similares, lácteos, y el grupo del pan, cereales, arroz y pasta. Y recurre al agua, que sacia tu apetito. ■



LOS REFRESCOS... ¿ENGORDAN?

Existen estudios que afirman que el gusto por lo dulce es innato al ser humano y que eliminarlo provoca desánimo y ansiedad. Uno de los mitos que circulan en torno a las bebidas refrescantes con gas es que engordan, una afirmación sin fundamento, ya que del anhídrido carbónico no se extrae ninguna energía, es decir, ninguna caloría. ■



POR QUÉ NECESITAS YODO

Las tres cuartas partes del yodo almacenado en nuestro organismo están en la glándula tiroidea. Además de ayudarte a mantener a punto tu mente, el yodo es el encargado de regular la grasa que el cuerpo almacena. Puedes encontrarlo en los pescados y vegetales, y también se añade al agua potable. ■

Nueva adición a la familia

Silk

Leche de Almendra
Deliciosa sola, con café o cereal



Rica en vitamina E
Excelente fuente de calcio
Baja en calorías
Libre de colesterol, sin lactosa
100% natural

Distribuido por:
Alvarez & Sánchez, S. A.
Av. LUPERON No. 57, Tel.: 809-537-4440



DIETA

contra la diabetes

Mantener una dieta sana es una de las mejores fórmulas para prevenir o mantener a raya la diabetes. Estas son las pautas para una alimentación cuidadosa.

NANA DE JUAN [EFE REPORTAJES]

→ Las pastas, las papas o el arroz han de reservarse para festividades especiales o para el día en que practiquemos deporte intenso.



UNA DIETA SANA ES una de las mejores fórmulas para prevenir o mantener a raya la diabetes, puesto que hoy en día no existe aún ningún tratamiento para curarla. La dietista Nuria Escoda nos marca las pautas alimenticias básicas para prevenirla y, en caso de convivir ya con ella, nos da los trucos para alimentarnos de una manera cuidadosa.

Un total de cuatro millones de personas fallecen cada año en el mundo por culpa de la diabetes y el gasto mundial en cuidados sanitarios ronda los 400 millones de dólares, por lo que mantener una dieta sana es una de las mejores maneras de tratar esta enfermedad.

“Un estudio de la Universidad de Carolina del Norte constata cómo la obesidad puede desencadenar enfermedades metabólicas, como la resis-

tencia a la insulina y la diabetes”, asegura la doctora Escoda, experta nutricionista en la ciudad de Barcelona (España).

La dieta propuesta se dirige a personas mayores de edad que ya han alcanzado su etapa de crecimiento. No es apta ni para embarazadas ni para deportistas o personas que practican deporte de forma intensa.

“El ejercicio debe formar parte integrante de nuestros hábitos de vida, ya que, sin él, el gasto de energía del organismo disminuye menos y no podremos permitirnos tantos extras en la comida”, advierte la experta.

Como norma general, esta dieta no debe de contener más de dos frutas y dos lácteos al día (y en forma de yogur desnatado), “y el queso se ha

de comer con mucha moderación”, previene la especialista.

“La bebida oficial de esta dieta será el agua, aunque dos vasitos de vino tinto al día son muy cardiosaludables, además del té verde o blanco como alternativa al café por el mismo motivo”, enfatiza la doctora Escoda.

Los aliños deberán hacerse con aceite de oliva virgen como preferente y, en caso de no disponer de ello, con aceite de semillas; y como alternativa al azúcar, se aconseja la sacarina o el aspartato.

A juicio de la especialista, “las pastas, las papas o el arroz han de reservarse para festividades especiales o para el día en que vayamos a practicar un deporte más intenso”.



UNA DIETA SALUDABLE

La doctora Escoda plantea en estas páginas una dieta-tipo saludable, aunque asegura que lo ideal es poder personalizarla en cada individuo, en función de sus circunstancias personales y de sus gustos particulares.

LA BEBIDA OFICIAL DE ESTA DIETA SERÁ EL AGUA, AUNQUE DOS VASITOS DE VINO TINTO AL DÍA SON MUY CARDIOSALUDABLES.

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> ■ Mini-bocadillo de jamón curado, cocido o de pavo, con 50 gramos de pan como máximo y 30 gramos como mínimo (con tomate y unas gotas de aceite de oliva, si se desea). ■ Té verde o café. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un yogur natural desnatado con una fruta y dos nueces. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un plato de ensalada, con lechuga, tomate, pepino o cualquier hortaliza cruda. ■ De 150 a 200 gramos de pollo sin grasa ni piel, conejo, pescado o marisco. Se puede comer carne roja una vez por semana como máximo. ■ Como acompañamiento, verdura asada, salteada o crema de verdura sin papa. ■ Té verde o café. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un yogur natural desnatado con una fruta y dos nueces. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un plato pequeño de hortaliza cruda y fresca o una crema de verdura sin papa, o bien, verdura salteada. ■ 150 gramos de pescado, marisco, pollo o tortilla de camarones, hongos o espinacas (nunca de papas). ■ Una infusión relajante.

* Para el fin de semana, una buena opción como 'plato estrella', que no engorda, sería la parrillada de pescado o el pescado a la plancha.

EL EJERCICIO ES PRIORITARIO

La práctica de un ejercicio regular es particularmente importante para las personas diabéticas, porque les ayuda a controlar la glucemia, a perder peso y a controlar la hipertensión arterial.

Los diabéticos que hacen ejercicio tienen menos probabilidades de experimentar un ataque car-

díaco o un accidente cerebro-vascular que los que no lo hacen regularmente.

En resumen, que aunque nadie pueda prevenir una diabetes, sí podemos minimizar sus posibles efectos secundarios con un buen cuidado de la salud y la alimentación, y evitar las complicaciones propias de esta enfermedad. 🏃‍♂️



ALCACHOFA PARA EL HÍGADO

La alcachofa limpia el hígado, es un regenerador de las células hepáticas, lo estimula y lo protege naturalmente. Consúmela tres veces a la semana, sazónadas como más te gusten o en infusión: vierte 10 hojas de alcachofa en medio litro de agua hirviendo, tapa y deja 10 minutos. Cuela y bebe caliente en ayunas o después de la cena. ■



DEPORTE CONTRA EL RESFRIADO

Los que practican algún deporte se resfrían menos y se curan antes. El deporte refuerza el sistema inmunológico. Basta una hora de ejercicio dos días a la semana, pero icuidado con coger frío! Debes darle prioridad a los deportes que se hacen en pistas o instalaciones cubiertas y salir a pasear o a correr sólo cuando hace buen tiempo. ■



REMEDIO CONTRA LA GASTRITIS

La gastritis se conoce como dispepsia gástrica, y significa "mala digestión". Se trata de una inflamación del estómago, que puedes mejorar con un té compuesto de una pizca de pétalos de rosa; una pizca de manzanilla; una pizca de estragón y otra de anís, en un tazón de agua. Hierva 5 minutos y cuélalo. Bebe una taza tras la comida. ■



ELIMINAR HORMIGAS EN EL HOGAR

Si son pequeñas y de color café rojizo, prepara una mezcla de mermelada de manzana y ácido bórico. Estas hormigas se llevarán la mezcla a su nido y envenenarán a su reina, destruyendo a toda la colonia. Traza un camino hasta la entrada e impermeabilízala con estopa y brea, además de eliminar todas las fuentes de alimento. ■



ADIÓS AL JET LAG

Para resincronizar nuestro reloj biológico y superar el desfase horario con la máxima rapidez se puede utilizar la guaraná, uno de los más antiguos remedios tonificantes empleados por los pueblos indígenas del Amazonas. Su efecto tónico y normalizador permite soportar mejor el estrés psicofísico que ocasionan los largos viajes. ■



DOLORES MENSTRUALES

Seis de cada diez mujeres sufren calambres menstruales. Si el dolor es soportable basta una taza de leche caliente para aliviarlo: el calor favorece la circulación sanguínea y disminuye la tensión de la zona pélvica. Además, la leche estimula la producción de endorfinas, que ayudan a soportar el dolor y ralentizan las contracciones del útero. ■


INDUBAN

*Nueva imagen,
mismo sabor
y aroma*

Café Santo Domingo

*¡Sabor que Empieza
en el Aroma!*





LA PRUEBA DEL TALÓN, oráculo del bebé

Un pequeño pinchazo en el talón del bebé puede avisar de la existencia de una enfermedad congénita y propiciar el tratamiento que evite posteriores daños irreparables. Una pequeña y carnosa zona del pie que ofrece cada vez más claves a la medicina.



ISABEL MARTÍNEZ PITA [EFE REPORTAJES]

ENFERMEDADES CONGÉNITAS son aquellas con las que se nace. Pueden existir desde la formación del embrión y constituyen un grupo importante de deficiencias. Su origen se encuentra en errores genéticos o bien factores exógenos, tóxicos, medicamentos, radiaciones, etc., que actúan a través

del organismo de la madre. Algunas de estas enfermedades congénitas no presentan signos externos en el momento de nacer, pero si no se tratan precozmente pueden ocasionar lesiones cerebrales y minusvalías psíquicas.

LAS PRIMERAS GOTAS DE SANGRE

La prueba del talón consiste en la extracción de unas gotas de sangre del talón del bebé, que se lleva a cabo entre las primeras 48 horas del niño y su quinto día de vida. Tras un concienzudo análisis se enviará el resultado a los padres para, o bien tranquilizarles o advertirles que deben acudir al especialista y comenzar a tomar una serie de medidas dirigidas a actuar con premura en la solución de problemas para los que, el tiempo, es un factor fundamental.

La prueba del talón en el bebé o cribado natal existe desde hace casi 30 años y, desde entonces, los resultados han mejorado considerablemente. En el año 2009 sólo se detectaban siete enfermedades y hoy en día, con la aplicación de la tecnología denominada espectrometría de masas en tándem, es posible diagnosticar más de una treintena de males hereditarios a partir del análisis de sangre del recién nacido.

Recientemente también es posible detectar precozmente la fibrosis quística, así como el hipotiroidismo congénito (alteración de la glándula tiroidea, necesaria para el normal desarrollo del crecimiento u órganos como el cerebro y el corazón), la hiperplasia suprarrenal congénita, la drepanocitosis o anemia de células falciformes o la fenilcetonuria, entre otras enfermedades.

FIBROSIS QUÍSTICA, UN GRAN RETO

Los expertos indican que la fibrosis quística es la enfermedad hereditaria más frecuente y grave en la raza blanca. Es una enfermedad crónica y degenerativa que afecta principalmente a los pulmones y al sistema digestivo.

→ **El espectro de enfermedades que se diagnostican a través de la prueba del talón o cribado natal se amplía constantemente y varía según la zona o el país.**



→ **Aunque la fibrosis quística no tiene solución, la prueba del talón ha posibilitado que se mejore el pronóstico y así permitir que el niño tenga una nutrición adecuada.**

La detección de dichos errores metabólicos, que impiden una correcta función del organismo, facilitan un tratamiento médico precoz o una alimentación especial, en algunos casos desde el primer mes de vida, con el fin de evitar daños cerebrales o fallos endocrinos que, con la edad, puedan llegar a ser irreversibles.

Carlos Vázquez, presidente de la Asociación Española de Fibrosis Quística, explica que ésta es 'una enfermedad genética que se produce cuando el niño hereda un gen mutado de fibrosis quística de cada uno de sus padres. Los padres portadores no tienen ninguna manifestación de la enfermedad, pero sí un riesgo de uno entre cuatro en cada embarazo de transmitir su gen mutado, que produce la enfermedad'.

Para detectar esta enfermedad, en el caso de que clínicamente no se haya hecho, el doctor Vázquez indica que, 'en la mayoría de los casos, se detectan deposiciones anómalas, voluminosas, grasientas y muy mal olientes. A los niños les cuesta ganar peso, lo que hace que no se desarrollen



con normalidad, pese a que puedan tener buen apetito; además se producen síntomas respiratorios en forma de tos repetida, a veces desde muy pequeños y otras de forma más tardía; en un 10 ó 15%, de entre cien casos, hay una obstrucción intestinal que necesita de intervención quirúrgica. También se percibe un sabor muy salado al besarles, núcleo de la base del diagnóstico de la prueba del sudor'.

UN MUNDO DE INVESTIGACIÓN

La prueba del talón comenzó a realizarse hace más de 30 años en Nueva Zelanda, luego –señala el doctor Vázquez– se ha ido refinando y demostrando la utilidad que tiene y las ventajas de que se conozca el diagnóstico desde muy temprano, ya que de esta manera los pequeños pueden recibir tratamiento específico lo antes posible'.

Aunque la fibrosis quística no tiene solución, la prueba del talón ha posibilitado que se mejore el pronóstico y de esa manera 'permitir que el niño tenga una nutrición adecuada en todo momento, posibilitando que la talla y el peso final, así como su desarrollo intelectual, sean mejores, y, aunque es difícil de demostrar, parece seguro que también mejora el pronóstico de la enfermedad pulmonar. La principal amenaza de esta enfermedad se encuentra a largo plazo'.

Para el doctor Vázquez, 'cribado natal' significa que se detectan pacientes sospechosos o muy sospechosos de padecer una enfermedad congénita que luego tiene que ser confirmada en laboratorios por especialistas, pero es un indicio fundamental. El cuadro de enfermedades confirmadas se está ampliando a otras, pero en esta política cada país sigue su propia línea, aunque no deja de haber comunicación fundamental entre las distintas pautas de investigación'.

LA PRUEBA DEL TALÓN CONSISTE EN LA EXTRACCIÓN DE UNAS GOTAS DE SANGRE DEL TALÓN DEL BEBÉ, QUE SE LLEVA A CABO ENTRE LAS PRIMERAS 48 HORAS DE NACER Y EL QUINTO DÍA DE VIDA.



NIÑOS

que lloran demasiado

Los niños que mantienen un llanto excesivo, sin una razón orgánica o psicológica que lo justifique, corren un mayor riesgo de sufrir en el futuro problemas de comportamiento como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, así como depresión, ansiedad y conductas agresivas.

OMAR SEGURA [EFE REPORTAJES]

Habitualmente los recién nacidos lloran entre una y tres horas diarias y se considera normal que lo hagan como un intento rudimentario para comunicarle a sus padres o a los mayores que los cuidan que sienten incomodidad, cansancio, hambre, frío, aburrimiento o soledad, o bien que necesitan contacto físico o les molesta el entorno ruidoso.

También se considera normal que el bebé tenga un período de irritabilidad durante la noche, o que experimente contracciones y espasmos musculares que perturban su sueño.

No obstante, si un bebé llora demasiado, ello puede sugerir que tiene algún desorden que



requiere atención o incluso tratamiento médico, desde cólicos, dolores o la nueva dentición, hasta la incomodidad o irritación que ocasiona un pañal mojado o sucio, pasando por la presencia de gases intestinales excesivos o incluso de una enfermedad o infección pediátrica.

Por esa razón, los pediatras aconsejan a los padres que consulten con el médico si el llanto excesivo del bebé persiste sin ninguna explicación y no desaparece después de un día, pese a los intentos de tratamiento en el hogar, o si se acompaña de otros síntomas, como fiebre, irritabilidad, letargo o inapetencia.

Lo que hasta ahora se ignoraba, y acaba de revelar una investigación británica, es que aquellos bebés que lloran demasiado y sin un motivo aparente corren más riesgo de sufrir más adelante problemas severos de comportamiento, sobre todo si además también tienen dificultades para alimentarse o dormir.

De acuerdo a los investigadores de la Universidad de Warwick, en Reino Unido, que analizaron los datos de 22 estudios efectuados entre 1987 y 2006 y en los que participaron más de 17,000 niños, el llanto en los bebés es normal, aunque algunos lloran "excesivamente" después de sus primeros tres meses de vida por razones distintas de los cólicos que puedan sufrir. El estudio británico, que se centró en estos casos, sobre todo en aquellos niños que además tenían problemas para comer y dormir, descubrió una relación entre estos problemas y otros más graves durante las etapas posteriores de su infancia.

Los estudiosos de Warwick comprobaron que el llanto excesivo, en muchos casos, estaba relacionado con un aumento de su riesgo de sufrir ansiedad o depresión, comportamientos agresivos o un trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

BEBÉ LLORÓN, ¿JOVEN PROBLEMÁTICO?

Según el doctor Dieter Wolke, uno de los autores de la investigación, "se duplicaron los riesgos de desarrollar problemas de conducta relacionados con el llanto excesivo", aunque "si un bebé tiene estos problemas no significa que tendrá desórdenes de comportamiento más tarde, aunque el llanto y las dificultades para comer y dormir tam-

bién podrían ser síntomas tempranos de éstos’.

Una de las causas más habituales del llanto infantil, son los denominados cólicos del lactante, que los expertos de la Asociación Española de Pediatría (AEP) definen como “episodios de llanto que suelen durar alrededor de dos o tres horas al día más de tres días a la semana y que suelen aparecer por la tarde-noche”.

Según la AEP, se suele decir que los cólicos son dolores abdominales, pero no se sabe a ciencia cierta y se han intentado relacionar con alergias, gases, hipermotilidad intestinal, temperamento, sobrecarga de estímulos, o el temperamento del bebé o de sus padres.

Hay que descartar alguna enfermedad y comprobar que la técnica de lactancia es correcta, ya que esto puede ser causa de llanto. En cualquier caso, el llanto es una manera de comunicación del lactante, que además de por hambre puede llorar porque tiene sueño, cansancio, necesidad de contacto o de estar en brazos. 🐞



→ El llanto en los bebés es normal, aunque algunos lloran “excesivamente” después de sus primeros tres meses de vida por razones distintas de los cólicos que puedan sufrir.

SEGÚN LOS EXPERTOS UNA DE LAS CAUSAS MÁS HABITUALES DEL LLANTO INFANTIL SON LOS DENOMINADOS CÓLICOS DEL LACTANTE.



expertos
en
baby
shower

Nos traes paz
nos traes amor
nos traes unión...

Bienvenido 2012

prin

Duarte • Mella • Piantini • Zona Oriental • Santiago
809-221-7608 809-226-1686

Encuétranos en:   /TiendasPrin

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



DEFINE SU CARÁCTER

Cerca de su tercer cumpleaños notarás que sientes curiosidad acerca de los estados de ánimo de otras personas. Intentar dar una explicación, ayuda a tu hijo a comprender que las emociones son algo normal y que está bien hablar de ellas. Además si respetas su forma de responder al mundo le harás sentirse aceptado. ■



NO LO FUERCES A COMER

La congestión nasal y las flemas pueden causar inapetencia, náuseas y vómitos a tu hijo. Ármate de paciencia, no le fuerces a comer y, en lugar de ofrecerle cinco comidas diarias, dale siete u ocho, pero más pequeñas. De esta manera no tendrá sensación de ahogo ni sudará tanto al comer y le costará menos esfuerzo acabarse sus raciones. ■



ENERGÍA EXTRA PARA APROBAR

Además de técnicas de estudio adecuadas y de un clima y entorno familiar sereno y acogedor, tu hijo necesita alimentos energéticos y saludables que estimulen su capacidad de aprendizaje. Hay tres nutrientes que pueden garantizarle a tu hijo la energía que necesita para estar en forma durante la época de exámenes: la vitamina C, el calcio y el hierro. ■



GUARDERÍAS ESTIMULANTES

Las mejores guarderías tienen horarios estructurados que incluyen mucho tiempo para actividades físicas, programas de grupo e individuales, comidas, tentempiés y tiempo libre. La televisión y los videos deberían tener poca cabida en ese horario. Un buen programa debe estimular el desarrollo de tu hijo y hacer tu vida diaria más fácil. ■



OTITIS DEL NADADOR

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



NIÑOS MÁS SOCIABLES Y SANOS

En general, el contacto temprano con las mascotas es muy beneficioso para todo el mundo. Diversos estudios demuestran, además, que los niños que se relacionan con animales sanos tienen menos problemas de adaptación en su entorno, son mucho más responsables y tienen un sistema inmunológico más fuerte. ■



El Gallo

ACEITE PURO DE SOYA

*Es más claro...
¡y se nota!*



Un producto de:
 César Iglesias, S.A.

AÑO NUEVO, BELLEZA NUEVA

Las buenas intenciones no bastan para preservar la belleza y la salud. Con la llegada del nuevo año, es el momento de purificar el organismo, recuperar el peso ideal, vencer el estrés y ralentizar el envejecimiento.

CARMEN MARTÍN [EFE REPORTAJES]

EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS la falta de motivación, de tiempo y los métodos empleados convierten las buenas intenciones en un fracaso. Por eso, lo importante es empezar por pequeñas cosas que satisfagan y ayuden a seguir adelante con el plan de belleza que renueve por dentro y por fuera.

Encontrar el bienestar físico y mental pasa por iniciar cambios en el estilo de vida y recuperar la energía perdida tras los estragos del paso del tiempo y el estrés al que se esté sometido año tras año. Se recomienda purificar el organismo con **"Discovery"**, un nuevo tratamiento de cuatro días que tiene como objetivo que las personas se conozcan mejor, adopten los hábitos más saludables para su organismo y se relajen.

El programa incluye reconocimiento general de salud, charlas sobre nutrición y terapias naturales, así como clases de cocina saludable, yoga y tai-chi. Además ofrece actividades como, "shiatsu", masajes relajantes, sensoriales o craneo-sacrales, baños y duchas bitérmicas, entre otros. Durante la estancia también se puede disfrutar de clases de baile, sesiones de cines, conciertos y exposiciones.

El deporte y la meditación ayudan a gestionar el estrés, confiar en uno mismo, desarrollar una actitud positiva y mejorar el sistema nervioso.

RECUPERAR EL PESO IDEAL

Tras los homenajes y caprichos gastronómicos navideños "es el momento de volver a la disciplina y retomar una alimentación saludable que cuide la salud y colabore en perder esos kilos que

se han ganado", explica **Leticia B. Carrera**, especialista en nutrición de los centros de belleza **Felicidad Carrera**.

Para perder peso es fundamental consumir menos calorías de las que se queman en la actividad diaria, así el organismo irá tirando de las reservas grasas acumuladas hasta que se pierdan. "Verdura, pescado y fruta se deben consumir todos los días. Beber dos litros de agua. Evitar fritos y rebozados, así como las grasas saturadas que se encuentran en los quesos, embutidos, carnes rojas, nata y bollería industrial", nos dice.

Lo ideal es no saltarse ninguna comida y romper el ayuno entre horas con alimentos bajos en calorías como puede ser la fruta o los lácteos desnatados. Si se come cinco veces al día, el organismo consume energía al realizar la digestión y al mismo tiempo se evita que se disparen los mecanismos de acumulación de grasa y las bajadas de glucosa.

RALENTIZAR EL ENVEJECIMIENTO

Retrasar las huellas del envejecimiento requiere un cuidado y mimo diario –limpiar, tonificar e hidratar–, además de tratamientos específicos que, poco a poco, planchen las primeras arrugas. Preservar la juventud implica una lucha desde el momento en el que se nace.

Por ello, la especialista en belleza Felicidad Carrera propone un tratamiento con oxígeno puro al 98% que penetre en capas profundas y superficiales de la piel mediante un dispositivo que lo dispara a presión. De esta forma se consigue que las células recuperen oxígeno, comiencen a fabricar colágeno y la piel recupere su elasticidad.



→ Del mismo modo que se mima la piel del rostro también se debe cuidar la del cuerpo. Se debe renovar la dermis corporal realizando una exfoliación profunda de la piel para eliminar las células muertas.





El protocolo comienza con un masaje relajante que alivia tensiones. A continuación se realiza un "peeling" suave con algas diatomeas y se aplica una máscara con vitamina C durante veinte minutos para que los principios activos actúen de forma gradual y sostenida. Durante ese tiempo, se obsequia al cliente un relajante masaje de manos o pies.

Después, se practica un masaje facial con cinco maniobras que mejoran la circulación linfática, activan la microcirculación, tonifican los músculos faciales, restauran el equilibrio del sistema nervioso y regulan el sistema energético. Por último, antes de aplicar el oxígeno puro, se trata la dermis con un sérum reafirmante, iluminador, antioxidante y seborregulador.

CULTO AL CUERPO

Del mismo modo que se mimosa la piel del rostro también se debe cuidar la del cuerpo. La esteticista Maribel Yébenes propone renovar la dermis corporal con un tratamiento marino que consiste en realizar una exfoliación profunda de la piel para eliminar las células muertas.

Se continúa con un masaje de hidratación con bioplasma de ADN marino, rico en células madres vegetales que estimulan el metabolismo celular, además de ácido hialurónico. Para potenciar los efectos de estos activos, se cierra el tratamiento con una envoltura de algas. El resultado: una epidermis tersa y renovada. 🐟



SUEÑO DE BELLEZA

Los cuidados de noche, sinónimo de pieles maduras y de texturas pegajosas, han tenido mala prensa durante mucho tiempo entre las mujeres de 25 a 35 años. Hoy en día, sus innovadoras fórmulas relajan y reparan la epidermis a lo largo de la noche. Pueden ser anti-edad, anti-estrés o remodelantes. Los tratamientos de noche actúan mientras dormimos para lucir la belleza de día. ■



ELIMINA LOS BRILLOS DE LA CARA

Si tu cutis se llena continuamente de brillo y al mismo tiempo te brotan erupciones, no te preocupes, porque es muy sencillo mejorar su aspecto y eliminar la grasa de la piel. Basta con aplicar la siguiente mascarilla facial contra el brillo de una a dos veces por semana: mezcla una clara de huevo y 2 cucharadas de arcilla, aplica en todo el rostro y, después de 15 minutos, retira con agua tibia. ■



PRACTICA LA GIMNASIA OCULAR

Los ejercicios faciales constituyen un medio natural y completamente gratuito para prevenir el envejecimiento y rejuvenecer las líneas de la cara. Mejoran la circulación sanguínea y acaban con los rostros tristes. Si se practica regularmente, la gimnasia facial de los ojos es eficaz y su efecto sobre la luminosidad de la mirada es perceptible al poco tiempo. ■



LIMÓN CONTRA LAS ESPINILLAS

El limón es muy bueno para las espinillas. Una solución rápida para deshacerte de las espinillas consiste en aplicar limón sobre ellas. Hazlo de la siguiente manera. Exprime el limón sobre un algodón, aplícalo sobre los granitos por un minuto y vuelve a remojar el algodón. ■



PRODUCTOS EN BUEN ESTADO

Los envases en tubo, frasco o dosificador son mejores que los tarros. De esta manera evitarás meter los dedos, sobre todo porque cada vez que abrimos un tarro dejamos que el aire entre y transporta bacterias. Es indispensable cerrar siempre los tarros, tubos y frascos después de cada uso. ■



¡EXFÓLIATE LOS PIES!

La epidermis de los pies, 10 veces más espesa que la piel del rostro, reacciona endureciéndose ante los continuos roces a los que se somete. Para evitar durezas y callosidades hay que exfoliarlos, preferentemente, con piedra pómez. Un paso esencial para conseguir unos pies bonitos. ■

Prueba



INCONFUNDIBLE



El revoltijo y el desorden no dejan ver con claridad. Se impone un toque de atención para que a nadie le resulte una pesada carga recoger en casa, y para ello lo mejor es optar por elementos útiles que no siempre tengan que estar guardados en el armario.

¡A GUARDAR se ha dicho!

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

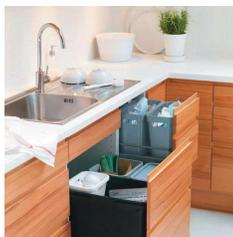
LA OBSESIÓN POR TENERLO TODO perfectamente organizado en cajones, despensas y armarios es la tradición pese a que dentro todo pueda estar atomizado en un mínimo espacio. Bolsos, collares, pañuelos, juguetes, cinturones o corbatas, elementos tan imprescindibles y de uso diario, se pueden colocar a la vista en sencillos y cómodos percheros.

COLGADOS

Según como sea el aplique de la pared, puedes dejar colgando sobre él cualquier complemento que utilices de manera habitual y que no dañe ni la luz ni el accesorio.

Recuerda que si quieres tener un buen 'feng shui' en casa, y en especial en el dormitorio, debes permitir que fluya el descanso y nada altere

→ Un lugar especial para el reciclado de residuos se impone en la cocina.



FONDOS AMPLIOS Y COMPARTIMENTADOS CON CESTAS, LO IDEAL PARA MANTENER EL ORDEN EN EL BAÑO.

la mente. Las cosas por el suelo, la ropa superpuesta, y sin fin sobre una silla, llega a ser un motivo para que todo en su interior se altere.

Utiliza perchas que te permitan tener dos usos, pantalones o faldas, más chaquetas y blusas. Es la economía del espacio fácil, rápido y sencillo. Encajado en la parte superior de la puerta, sin tornillos, puedes instalar un mini perchero incluso de seis aplicaciones, oculto, básico pero muy efectivo.

En el interior del armario las cajas o cajones transparentes o de cristal te permitirán acertar a la primera con lo que buscas. Lo ideal es utilizar el almacenaje extraíble para sueters, camisetas, ropa interior o calcetines e incluso en este apartado en el interior del cajón puedes colocar hasta pequeños compartimentos que mantengan en orden cada cosa.

→ Para un niño todo lo que parezca un juego puede ser divertido, por eso el momento de recoger sus juguetes debe de ser tan especial como el de sacarlos.

A JUGAR

Para un niño todo lo que parezca un juego puede ser motivo de diversión, por eso el momento de recoger sus juguetes debe de ser tan especial como el de sacarlos. Redes que cuelgan del techo y que a modo de colmenas van desvelando huecos donde introducir lo más variado, desde fichas de construcciones a cuentos de cabecera, pasando por coches, pelotas o peluches.

Las cajas de plástico apilables, que incluso se pueden esconder bajo la cama, y las mesitas de noche, sobre las que además cualquier juguete encuentra su lugar en la repisa superior, son ideales para decorar y colocar.

COCINAS Y BAÑOS

En las cocinas se impone el cubo de reciclado triple. Un cubo con tres apartados, aunque sea amplio te permitirá tener todo concentrado en un punto y listo para tirar al contenedor adecuado.

Los especieros siempre andan rodando sobre la encimera, lo mejor es tenerlos a la vista para usar sobre la marcha mientras cocinamos. Con un coqueto acordeón metálico puedes encontrar la solución; cuando se extiende se abren pequeñas celdillas donde ubicar el eneldo, la pimienta, la canela o el azafrán.

Un buen fondo para los cajones del baño resulta una opción muy práctica para acumular desde papel higiénico hasta los frascos de gel, champú o crema. Pero siempre hay pequeños detalles que se nos cuelan por los rincones. Unas prácticas cestas nos facilitan la tarea de compartimentar el espacio. Fáciles de extraer para limpiar y para tener a mano todo aquello que necesitamos.

No dejes que un lavamanos pequeño te impida colocar a su alrededor todo lo necesario. Pequeños apliques en los costados servirán de magnífico apoyo para colocar cestas y tener a mano la crema de manos o rostro. Un pequeño estante de extremo a extremo servirá para colocar el jabón o un pequeño cepillo para las uñas.

No te rindas, todo es cuestión de organización y de encontrar los accesorios adecuados.

Ordenar, guardar, apilar, y volver a recoger, enrollar, colocar... ¡Stop! Elige bien y establece cajones y accesorios que te permitan tener la casa en orden rápidamente. 🧹



¿CÓMO LIMPIAR LOS LENTES?

Aunque no lo creas, el mejor limpiador para tus lentes o anteojos es el vodka. Aplica unas gotitas de esta bebida y con eso bastará para dejarlos bien relucientes. Hazlo ayudándote con un pedazo de franela o gamuza. Si no tienes vodka, entonces reemplázalo por alcohol o vinagre blanco. ■



LIBROS SIN POLVO

Los libros y revistas guardan mucho polvo, por lo tanto se recomienda limpiarlos, al menos, cada 4 meses. La manera más sencilla es introducir los ejemplares dentro de una malla de poliéster y pasarle la aspiradora; evitarás que la suciedad se disperse y lograrás una limpieza rápida y sencilla. ■



MICROONDAS RELUCIENTE

Elimina la comida, grasa y suciedad que queda pegada en las paredes del microondas colocando en él una esponja con jabón de fregar; frota el interior, introduce un recipiente con 2 tazas de agua y ponlo a funcionar 3 minutos; limpia con un trapo húmedo. Verás que el trabajo se facilita. ■



MALOS OLORES EN LA COCINA

Cuando nuestra casa se impregna de olores desagradables existen algunas estrategias que harán que nuestra cocina sea habitable. Una de ellas es poner a hervir por un rato cáscaras de naranja y ramas de canela. Otra opción es colocar una fuente con vinagre blanco en una mesa durante unas horas. Pronto podremos notar cómo el olor va desapareciendo. ■



SOMBRILLAS COMO NUEVAS

Si tu sombrilla de terraza está descolorida, sucia y con manchas de humedad: aspira el polvo y frota la lona con un cepillo humedecido en agua tibia mezclada con detergente neutro y amoníaco. En el momento de enjuagar puedes añadir un chorrito de vinagre al agua si la lona es de colores vivos, para que éstos se fijen bien. Al final abre la sombrilla para que se seque al sol. ■



¿CAMISAS SIN MANCHAS DE SUDOR?

A todas nos ha pasado que el sudor hace que la ropa se manche, sobre todo en la parte de las axilas. Para evitarlo vas a usar agua oxigenada, notarás que no se vuelve a manchar la ropa y, por supuesto, no pasarás más imprevistos. ¿Cómo? Aplica un poco de agua oxigenada en las axilas. Permite que se seque. Y aplica tu desodorante como siempre. ■

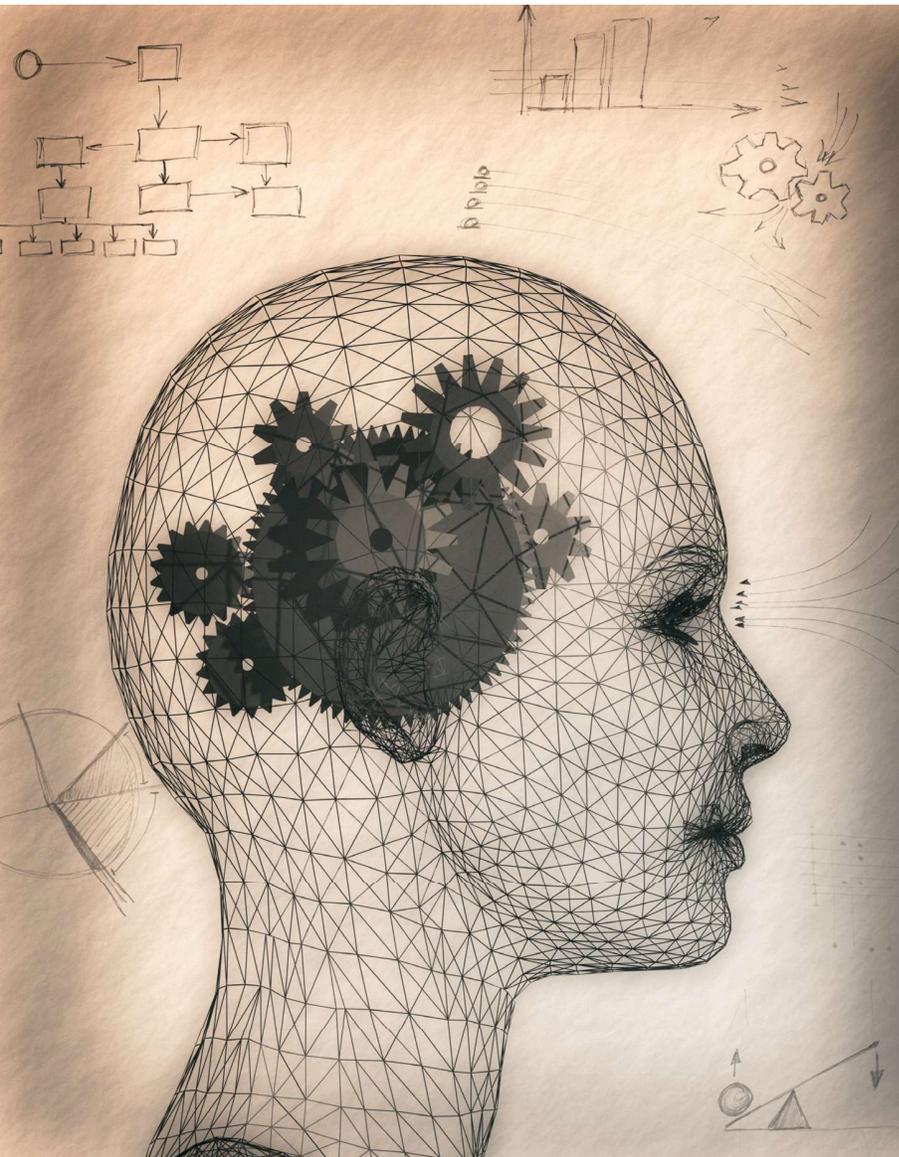
NUEVO

Downy

Libre Enjuague



SIENTE POR **7 DÍAS**
LA FRESCURA
DE TUS SÁBANAS COMO RECIÉN LAVADAS



CEREBRO ROSA CEREBRO AZUL

Las mujeres del siglo XXI se muestran a la sociedad como auténticos titanes capaces de atender a su familia, estar bellas y esbeltas y dirigir a la vez una gran empresa. ¿Tanta presión es culpa del machismo? ¿Somos hombres y mujeres cerebralmente diferentes?

KEREN VALVERDE [EFE REPORTAJES]

ESTA ES LA HISTORIA DE la estadounidense Mary Mullarkey, una mujer que llegó a ser presidenta del Tribunal Supremo de Colorado y una de las pocas que se matricularon en la Facultad de Derecho de Harvard en 1965.

Aunque llevaban más de quince años admitiendo a mujeres en sus aulas, para Mary, como para muchas otras compañeras, la carrera le supuso un camino de espinas cuesta arriba.

Mullarkey y su amiga Pamela Minzer Burgy, que luego se convertiría en jueza del Tribunal Supremo de Nuevo México, esperaron en vano que se les hiciera alguna pregunta en clase.

Preguntarle a una mujer una cuestión relacionada con las leyes era un acontecimiento que el profesor sólo dejaba para el "día de las señoritas". Cuando por fin llegó ese día, el tema que eligió fueron los regalos matrimoniales.

ESCALAR CON UNA MOCHILA DE PIEDRAS

Como Mullarkey o Minzer, para muchas mujeres supone un gran esfuerzo, mayor que el de los hombres, alcanzar un puesto de responsabilidad en una empresa.

La mujer siempre ha desempeñado un papel más familiar, asociado con el cuidado de la casa y la familia. La mayoría de estudios científicos que se han desarrollado en los últimos dos siglos sobre el tema relacionan al cerebro femenino con habilidades empáticas, como escuchar, comprender o dar consuelo.

El cerebro del hombre es, en cambio, una máquina de relacionar conceptos, ideal para las matemáticas, ingenierías o la toma de decisiones en momentos de presión.

La neurocientífica inglesa Cordelia Fine, lejos de contentarse con la versión oficial o acogerse al discurso fácil y recurrente sobre cómo los hombres atacan a las mujeres con el machismo, ha optado por hilar, en su libro "Cuestión de sexos", un sinfín de estudios que demuestran que machos y hembras no somos tan diferentes y pertenecemos a la misma especie.

→ Las mujeres están capacitadas para desempeñar profesiones tradicionalmente masculinas, como la arquitectura.



PARA MUCHAS MUJERES SUPONE UN GRAN ESFUERZO, MAYOR QUE EL DE LOS HOMBRES, **ALCANZAR UN PUESTO** DE RESPONSABILIDAD EN UNA EMPRESA.



→ Normalmente se asocia a la mujer con trabajos decorativos o femeninos. Y las matemáticas siempre se han asociado al cerebro masculino.

CEREBRO ROSA, CEREBRO AZUL

Fine rompe una a una las premisas de que hombres y mujeres somos diferentes y aptos para especialidades distintas. Una de las investigadoras citadas en sus textos es la psicóloga de la Universidad de Exeter (Reino Unido) Michelle Ryan. Ella y su equipo han descubierto que la identidad social que se adopta cambia el flujo de sentimientos compasivos a la hora de resolver dilemas morales. Es decir, es la propia mente femenina la que, impulsada por estímulos sociales, utiliza su identidad para otorgarse a sí misma más sensibilidad, simpatía o compasión, ya que es lo que se espera de ella.

En otras palabras, la mente humana se adapta a lo que se espera de ella. Es por ese motivo por lo que cuando se espera que una mujer no sea agresiva en su trabajo sino condescendiente, pro-

blemente lo sea, no porque ella es así por naturaleza, sino por la presión que ejerce su rol moral.

¿JUGANDO AL TETRIS?

Otro ejemplo de cómo la mente se adapta a las circunstancias es la prueba de rotación mental, asociada a la ingeniería o las matemáticas, en la que se presupone que los hombres siempre obtienen una mayor puntuación.

Según dicha premisa, las mujeres deberían abstenerse de jugar al "Tetris" contra un hombre, pues ellos pueden visualizar la pieza en su mente y rotarla para hacerla encajar en un agujero.

No obstante, según Fine, si se cambia la forma de plantear la prueba y se les dice que las mujeres son mejores, normalmente ellas obtienen una mayor puntuación que los hombres, lo que demuestra que la capacidad cerebral está sujeta en todo momento a la identidad social.

Algunas investigaciones sostienen que los estereotipos negativos acerca de las mujeres pueden ser precisamente dañinos para ese tipo de mujer que está dispuesta a hacer todo lo posible por ascender en su carrera.

Además de todos estos factores, también influye mucho en la forma de actuar, sobre todo en el terreno laboral, el nivel de testosterona que tiene el cerebro, normalmente asociada a los hombres pero también presente en las mujeres.

Se supone que si un hombre es inteligente y además posee un alto nivel de testosterona estará preparado para afrontar los retos de la vida. En cambio, para una mujer igualmente inteligente y con altos niveles de testosterona será complicado, porque a su estatus se le presupone inferioridad, por lo que la mujer ambiciosa baila de espaldas y con tacones.

En conclusión, ser mujer es difícil, no porque el cerebro femenino no sirva para dirigir y analizar, sino porque la mente se autoconviene de cómo tiene que pensar y la presión social y cultural influyen mucho en el resultado final de sus capacidades.

Por lo tanto, las mujeres no deben de auto-compadecerse por serlo, ni pensar que son inferiores, simplemente ser ellas mismas, sin prejuicios. 🙌



¿ES MEJOR EL VINO TINTO QUE EL BLANCO?

El vino se define como el resultado líquido de la fermentación alcohólica del mosto y de la uva. Aunque la variedad de vinos es casi infinita, muchos consumidores muestran sus dudas a la hora de inclinarse por un caldo tinto o blanco. Sin embargo, limitar la elección a estos dos colores no resulta acertado porque cada vino se corresponde con una forma de entender la vida, con una degustación acorde a un determinado momento del día, o como un complemento a los manjares de la mesa.



FRANCISCO GALINDO [EFE REPORTAJES]

LA PRINCIPAL CARACTERÍSTICA del vino blanco reside en que se procede a su fermentación sin los hollejos ni las semillas de las uvas. Este tipo de caldo se obtiene a partir del mosto que proporcionan las uvas blancas exprimidas, o también tintas con pulpa no coloreada. Si el mosto tiene un alto contenido en azúcares, el resultado será

un vino dulce. Si por el contrario no contiene elevados índices de azúcares, el vino será seco y, finalmente, si el producto resultante contiene cierta cantidad de azúcar residual y no ha fermentado en su totalidad, será un vino abocado.

El vino tinto es el resultado de la fermentación de uvas negras con hollejos y semillas. Depen-



→ **Es muy importante saber abrir la botella. Los tipos de sacacorchos más habituales son tres: de aleta, de torniquete y de lámina de acero, el preferido por los expertos.**

diendo de su graduación alcohólica, el tinto será fuerte, aterciopelado, suave o ligero.

CHAMPÁN Y CAVA

¿Es mejor el vino tinto que el blanco? A esta pregunta, que se hacen muchos consumidores, no se puede responder con una aseveración ya que todo es muy relativo. La calidad del vino nunca puede depender de su color pues hay blancos, incluidos el champán y el cava, que responden a los mayores estándares de calidad y se venden a unos precios astronómicos.

La única verdad es que los tintos de gran calidad tienen más cuerpo que los blancos. El Vega Sicilia de 1960, procedente de la región española de Ribera del Duero, constituye tradicionalmente uno de los tintos de mayor calidad del país, pero botellas de las mejores añadas del champán Dom Perignon, o Moët-Chandon, decoran las mesas de multimillonarios de todo el mundo. Sin irse tan alto hay blancos de las regiones españolas de Cataluña y Galicia, de regiones francesas como Borgoña o Provenza, de Sudáfrica o California de una calidad difícil de superar.

El aire de ligereza que se confiere tradicionalmente a los blancos no les impide desmerecer en calidad frente a la fama de los tintos. Cada vino se corresponde con una forma de entender la vida, con una degustación acorde con un determinado momento del día, o como un complemento a los manjares de la mesa. El maridaje entre carnes y tintos, y pescados o frutos del mar con blancos es una de las creencias más extendidas, pero los gustos no se pueden aplicar a rajatabla y las personas combinan los caldos con los alimentos de acuerdo con la circunstancia, el momento y, por supuesto, la billetera.

Aunque la variedad es casi infinita, en su libro "Todos los vinos del mundo" (Ed. Planeta, 1995), el enólogo Juan Muñoz Ramos y el periodista

especializado Jesús Ávila Granados distinguen, aparte del blanco y el tinto, más de una docena de tipos de vino: de mesa, rosado, de aguja, amestado, aromatizado, clarete, enverado, espumoso, gasificado, generoso, licoroso, petillant, etc.

Todo ello obedece a que, como no hay dos cepas iguales, los vinos pueden resultar parecidos pero no exactamente idénticos. Hay bodegas que consiguen homogeneizar sus caldos a base de una elaboración muy cuidada y de un tratamiento exquisito mientras el líquido permanece madurando en las cubas. La calidad final del vino depende de numerosos factores: temperatura, ambiente, humedad, calidad de la uva, procedimiento de la vendimia, etc.

Un vino tinto puede tardar en criarse como mínimo unos dos años y su calidad será directamente proporcional a la pureza del roble de la bodega en la que se ha guardado. En cambio, el blanco suele tardar menos en madurar y suele guardarse en depósitos de acero y cemento hasta que esté en su punto. El proceso de crianza difiere del tinto, aunque también exige mucho mimo

**ES MÁS CONVENIENTE TOMAR
LOS BLANCOS FRÍOS Y LOS TINTOS
A TEMPERATURA AMBIENTE.**



de los enólogos que lo cuidan para que el producto final no se degrade.

CUESTIÓN DE TEMPERATURA

Una vez que el vino, ya sea blanco o tinto, es embotellado, los depósitos o bodegas no deben superar nunca los 14 grados centígrados, las oscilaciones térmicas deben ser mínimas, las botellas han de permanecer en posición horizontal, la humedad relativa del aire no debe descender del 70%, la luz será escasa, hay que evitar los olores extraños en el recinto y, finalmente, hay que procurar que no haya ruido pues está demostrado que los caldos son muy sensibles y se alteran cuando se generan trepidaciones en las cavas.

Cuando se vaya a consumir el vino, si éste es de calidad y quiere sorprender a sus amigos y familiares, no olvide abrir la botella media hora antes de verter su contenido en las copas. Los tintos deben beberse siempre a temperatura ambiente, pero los blancos es conveniente que los deposite en una cubeta con hielo, tal como

→ **El aire de ligereza que se confiere tradicionalmente a los blancos no les impide desmerecer frente a la fama de los tintos.**

LA ÚNICA VERDAD INFALIBLE ES QUE LOS TINTOS DE GRAN CALIDAD TIENEN MÁS CUERPO QUE LOS BLANCOS.



recomienda el experto José Peñín en su volumen "Mis 101 mejores vinos" (Ed. Penthalon, 1984).

Los tintos viejos (de más de tres años) deben mantenerse en una temperatura de 17-18 grados, mientras que los ligeros y jóvenes es mejor que no sobrepasen los 12-15 grados. Los blancos con elevados índices de alcohol, rosados y claretes deben alcanzar como máximo los 10-12 grados; los blancos secos y afrutados entre 8-10, los champanes y cavas entre 6-8 y los blancos semi-secos o licorosos entre 4-6.

El vino joven es mejor servirlo en recipiente de cristal para evitar los residuos de aromas secundarios y anhídrido carbónico presentes en su composición. En cambio, los vinos viejos sírvalos directamente de la botella, pues de lo contrario los aromas terciarios desarrollados en la botella por el proceso de reducción del óxido corren el riesgo de volatilizarse.

Es muy importante saber abrir la botella. Los tipos de sacacorchos más habituales son tres: de aleta, de torniquete y de lámina de acero. Los expertos se inclinan en su mayoría por este último ya que no perfora el corcho sino que se introduce por los laterales.

Por último, es recomendable tomar los vinos blancos secos o fríos antes que los que se van a consumir a temperatura ambiente; beber los vinos ligeros antes que los tintos con más cuerpo y, entre caldo y caldo, no despreciar un buen vaso de agua. Beba con moderación, idisfrutará más! 🍷



Alimenta tu vida con los mejores nutrientes

VITAMINA B1

(TIAMINA)

Protege las células de los altos niveles de glucosa previniendo los efectos de la diabetes. Además es esencial para el desarrollo normal, ayudando a mantener el funcionamiento del corazón, sistema nervioso y digestivo.

NIACINA

(VITAMINA B3)

Esencial para aprovechar la energía metabólica de los alimentos, ayudándonos a mantenernos llenos de fuerza y ánimo durante el día.

ÁCIDO FÓLICO

Es muy importante en la formación de glóbulos rojos. Su presencia mantiene la piel sana, ayuda a prevenir la anemia y, en el caso de mujeres embarazadas, ayuda a que la placenta se forme mejor.

HIERRO

Es importante para el correcto funcionamiento de la cadena respiratoria ya que transporta el oxígeno en la sangre. Interviene en la formación de la hemoglobina y de los glóbulos rojos, como así también en la actividad enzimática del organismo.





VIRINGO

la mascota perfecta

Terapéutico, antialérgico, excelente guardián y extremadamente cariñoso con sus amos. Así es el perro sin pelo de Perú, también llamado Viringo, una raza que pervive tal como la creó la naturaleza hace más de 2,000 años. Al ser un perro lampiño, no desprende pelos, no tiene pulgas, no huele como otras mascotas de su especie y se adapta bien a la vida en el hogar.



→ **Su piel caliente [40 grados] los hace muy recomendables para los afectados de reuma, artritis u otro problema inflamatorio que requiera calor.**

TERESA RODRÍGUEZ [EFE REPORTAJES]

LOS DUEÑOS DE ESTOS ANIMALES aseguran que son un vicio y casi todos acaban teniendo hasta una decena de ejemplares. "No requieren grandes cuidados y son tan fáciles de mantener que es muy raro encontrar a alguien que tenga un solo perro de esta raza", destaca Claudia Gálvez, presidenta de la Asociación de amigos de los perros sin pelo del Perú, quien convive con 8 Viringos.

Pero no sólo son limpios y prácticos para tenerlos en casa por su falta de pelo, sino que su piel caliente (40 grados) los hace muy recomendables para aquellos afectados de reuma, artritis o cualquier otro problema inflamatorio que requiera calor, ya que estas mascotas funcionan como una

bolsa de agua caliente, afirman los dueños.

Además, su calvicie los hace idóneos para alérgicos y asmáticos. La ausencia de pelaje en esta raza se debe al "síndrome de hipoplasia ectodérmica", que a su vez provoca alopecia, falta de premolares, la pérdida temprana de algunas piezas dentales o la fragilidad en las uñas.

PIEL DE DIVERSOS COLORES

El Viringo está registrado en el grupo 5 de perros tipo "spitz" y primitivo; su piel puede ser de diversos colores (marrón, negro, o rosado) y cambiar, ya que se broncean con el sol y pueden tener manchas como los Dálmatas.

Existen tres tamaños –grandes, medianos y pequeños– y los ejemplares de mayor tamaño de la especie pueden llegar a medir unos 65 centímetros y pesar 25 kilos, con la característica de que las hembras tienen el cuerpo más largo que los machos. Sus largas patas, nariz puntiaguda y orejas peladas les da el aspecto de un cervatillo, pero con una piel suave y cálida que recuerda al tacto de una bolsa llena de agua caliente.

Según Gálvez estos canes, cuyo valor puede alcanzar los 800 dólares, son muy demandados en el extranjero donde ya hay 400 ejemplares entre EEUU y Europa, siendo Finlandia el país donde habita un mayor número de ejemplares.

Pero estos perros no siempre han sido tan apreciados, ya que en el pasado eran marginados y nadie los quería precisamente por su falta de pelaje, que a ojos de muchos les hacía parecer ratas, o simplemente animales feos o enfermos.

De hecho, tras siglos de indiferencia y marginación, esta raza fue nombrada Patrimonio Nacional de Perú en 2001 y nominada oficialmente como Perro sin pelo de Perú, ya que los primeros ejemplares registrados de la especie se hallaron allí.

Más allá de las alergias, existen numerosas leyendas y mitos sobre sus cualidades medicinales, que cuentan cómo en el pasado usaban sus sesos para curar infecciones, su orina para quitar las verrugas o dividían a los cachorros en dos para utilizarlos como cataplasmas en las fracturas.

Los dueños de estas mascotas aseguran que son perros "amorosos, entusiastas, juguetones, muy inteligentes y, además, viven enamorados de su dueño. 🐾"

CUANDO ESTÁS EN LA LÍNEA,
TODO ES MÁS FÁCIL.



SANTAL LIGHT:
50% MENOS CALORÍAS.



CUANDO LA **SUCIEDAD**
SE PONE DIFÍCIL,
cif BRILLA.



Llévatelo con un 10%
de descuento.



Para remover el sucio más
difícil de todas las superficies de
tu hogar solo necesitas CIF.

www.cif.do
Búscanos en nuestra fan page CIFRD





ROSA ROSAE

Los tiempos cambian, pero la rosa permanece. Durante miles de años ha sido cultivada con mimo en todas las culturas y civilizaciones porque es insustituible como símbolo del amor. En San Valentín, un ramo de rosas rojas, a riesgo de parecer anticuado, es un valor seguro.



→ **Un ramo de rosas es el auténtico símbolo del amor: la novia siempre lo lleva en la boda. Esparcir sus pétalos sobre la cama es la manera más sensual de demostrar amor.**

LAURA SERRANO-CONDE/JAVIER F. JÓDAR [EFE]

AÑO TRAS AÑO, cada 14 de febrero, los enamorados de cualquier punto del planeta aprovechan este día para demostrar su amor. Los tiempos cambian, las sociedades se modernizan y los regalos también. Sin embargo, los bombones, las joyas, y sobre todo, los ramos de rosas, a riesgo de parecer anticuados, siguen siendo el valor más seguro. Y es que un ramo de rosas es el auténtico símbolo del amor: en las bodas, la novia siempre lleva un ramo de rosas; por otro lado, no hay una manera más sensual de demostrar amor que esparcir pétalos de rosa sobre la colcha de una cama.

EL ROJO ES UNO DE LOS COLORES DE MAYOR CARGA EMOTIVA: ES EL SÍMBOLO DEL FUEGO, DE LA FUERZA, DEL DESEO Y DE LA FURIA, PERO TAMBIÉN DE LA PASIÓN, DE LA SENSUALIDAD Y DEL AMOR.

La rosa ha sido utilizada y cultivada desde el principio de los tiempos con mimo y cuidado, pues se la identifica como a la flor de la belleza, el amor y la pureza. Su suave y delicado tacto y su refrescante esencia la ha convertido en el tesoro más preciado, ideal para sellar un compromiso.

Doce rosas blancas, rosas, púrpuras, amarillas, azules, e incluso negras son siempre un regalo que no pasa de moda, aunque sin duda alguna, la verdadera protagonista del día de San Valentín sigue siendo la rosa roja.

ROSA ROJA, REINA DE SAN VALENTÍN

El color rojo es el tono más cálido de la escala cromática, es el símbolo del fuego, de la fuerza, del deseo y de la furia, pero también de la pasión, de la sensualidad y del amor.

Es el color de los impulsos y de la vitalidad, ejerce una influencia muy poderosa sobre el estado de ánimo de los seres humanos.

Es uno de los colores más fuertes a nivel visual y el de mayor carga emotiva. Es capaz de despertar pasiones extremas en cualquier ser humano. Por eso es uno de los colores más utilizados en publicidad.

Regalar una rosa roja en San Valentín es la apuesta más acertada para demostrar el amor que se profesa por la pareja. Es la flor más romántica que existe, y su valor aumenta si se entrega envuelta en un papel celofán con un lazo rojo.

Pero más aún, si lo que se quiere es expresar a nuestra pareja lo importante que es para nosotros y decirle sin palabras "te quiero", un ramo de doce rosas rojas es el regalo perfecto.

Y es que una docena de rosas rojas es signo de un compromiso sincero y duradero, de un amor puro y, al mismo tiempo, apasionado. 🌹

LA GOZADERA TAMBIÉN ESTÁ EN LÍNEA



 Hazte fan
www.facebook.com/YoSoyNítido

 Síguenos
www.twitter.com/BrahmaLight

Entra a nuestra página
www.brahmalight.com

CHOKIS



Florentinas



EMPERADOR



TE SEGUIRÉ

hasta el fin del mundo

Una prueba de amor incontestable es mostrarse dispuesto a ir al final del mundo con nuestra pareja. Pero tampoco hay que exagerar: podemos optar por rincones románticos más cercanos o por apuestas más originales, como viajar a la “isla del amor”, en Croacia, que, además de estar bañada por las aguas turquesas del Adriático, tiene forma de corazón.

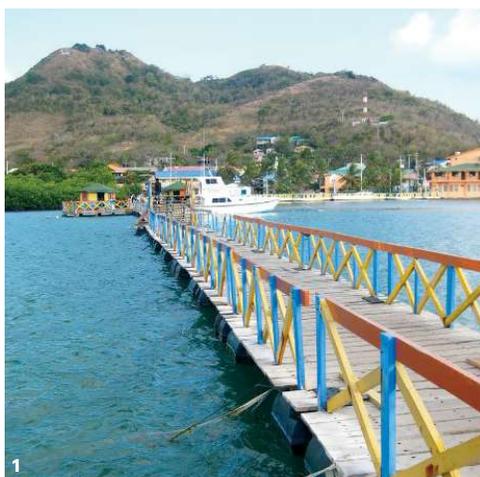


LAURA SERRANO-CONDE [EFE REPORTAJES]

El día de San Valentín, miles de parejas de todos los lugares del mundo se reúnen para hacer una demostración de amor. Confirmar a la persona amada lo importante que es en nuestra vida es una prueba de amor incontestable.

Puede ser a través de bombones, flores, joyas, perfumes, cenas en restaurantes de lujo o a la luz de las velas, o incluso con una romántica escapada a uno de los muchos lugares de ensueño del planeta.

Playas paradisíacas o impresionantes parajes rurales, oasis a las puertas del Sáhara o islas con forma de corazón, rincones de leyenda o puentes del amor. Cualquier destino es perfecto para disfrutar del mejor San Valentín.



→ El Puente de los Enamorados, en Colombia, totalmente de madera, está decorado con espectaculares pinturas alegres y coloridas.

LATINOAMÉRICA

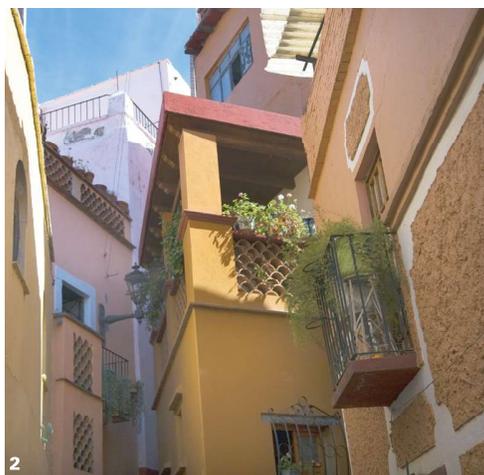
Tierra del amor

Disfrutar de un 14 de febrero en Latinoamérica es una de las opciones más atractivas que existen. Si lo que se quiere es sellar el amor en uno de

los rincones más íntimos y mágicos del continente, el destino ideal es México, concretamente las calles de **Guanajuato**, un lugar lleno de encanto.

Se trata de una ciudad sacada de un cuento de hadas, donde el tiempo parece pararse. Un sitio excelente para cualquier pareja que desee afianzar su compromiso. En esta ciudad se encuentra

→ El Callejón del Beso, en México, es uno de los rincones más románticos del mundo, una calle estrecha en la que los balcones están separados por pocos centímetros.



el Callejón del Beso, uno de los rincones más románticos del mundo, una calle estrecha en la que los balcones de ambos lados están separados por poco más de setenta centímetros.

Existen gran cantidad de leyendas, todas ellas maravillosas, que hablan de un amor prohibido entre una princesa y un sirviente, mantenido en secreto por miedo a las represalias del padre de la muchacha. Las historias son distintas, aunque todas coinciden en señalar el trágico final, que se saldó con la muerte de la chica a manos de su padre. Una callejuela en la que se respira romanticismo y pasión a cada paso.

Del mismo estilo es el Puente de los Enamorados en Colombia, una pasarela flotante que separa las islas de Providencia y Santa Catalina. Totalmente de madera, está decorado con espectaculares pinturas alegres y coloridas.

Un lugar de ensueño para las parejas que deseen amarse en silencio mientras disfrutan de una de las mejores puestas del sol del planeta y escuchan el sonido intenso del mar moviéndose al ritmo de las olas.



1. El puente de los Enamorados, en Colombia. 2. El Callejón del Beso, en México. 3. El puente Milvio, en Roma, Italia. 4. La hermosa isla de Galesnjak, en Croacia, bañada por las aguas del Mar Adriático. 5. El Lago Minnewater, en Brujas, Bélgica. 6. Verona en Italia.



EUROPA

Paraíso de los románticos empedernidos

En el continente europeo, uno de los países con mayor sensibilidad es Italia. Para los amantes de las escapadas originales, Roma es la capital ideal. En esta ciudad, las parejas pueden visitar el puente Milvio, famoso por ser el protagonista de la saga de novelas de amor adolescente de FEDERICO MOCCIA, y enganchar un candado, con sus iniciales escritas en él, a las farolas de este puente para después tirar la llave al río Tiber. Una indiscutible muestra del amor que, aseguran, les unirá por toda la eternidad.

Y para los incondicionales del amor trágico y desmedido, no hay lugar mejor que Verona, escenario que WILLIAM SHAKESPEARE escogió para contar la historia de amor más famosa del mundo: la de ROMEO Y JULIETA. En el día de San Valentín, las calles y plazas de Verona se transforman en pura magia y poesía. Flores y globos en forma de corazón decoran cada esquina para que todo sea perfecto. Además, durante todo el día, la CASA DE JULIETA tiene sus puertas abiertas para que, así, todas las románticas empedernidas puedan ver el balcón en el que ROMEO cortejó a su amada y depositar una carta de amor que será contestada por las "secretarias" de JULIETA.

También en Europa se puede visitar en Croacia la "ISLA DEL AMOR", una de las cuatro formas geográficas de la Tierra en forma de corazón, pero la



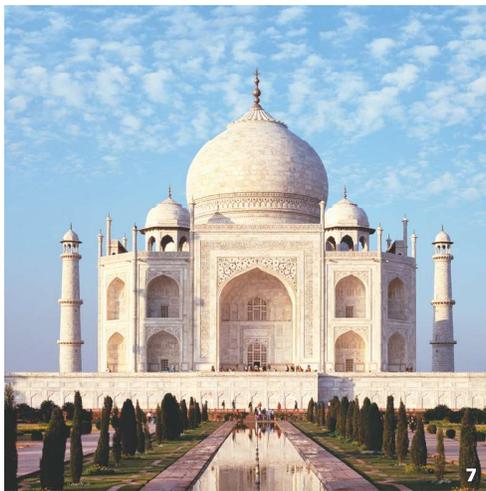
única visible. Bañada por las cristalinas aguas del **mar Adriático**, la hermosa isla de **Galesnjak** es una invitación de la naturaleza a disfrutar del amor en el día de San Valentín. Este capricho natural en forma de corazón pertenece al pequeño archipiélago **Skoljici**, situado al sur del puerto de **Zadar**, a unos 600 metros de la costa de **Dalmacia**.

En la ciudad encantada de **Brujas**, al norte de **Bélgica**, se encuentra el lago de los enamorados o **Minnewater**, un lugar de ensueño surcado por silenciosos cisnes blancos como la nieve. Cuenta la leyenda que una mujer llamada **MINNA** huyó de su casa, desconsolada por no tener la aprobación de su padre para casarse con su amado, y se escondió en este lago, donde murió. Pocos días después de su fallecimiento, su fiel compañero separó las aguas y enterró su cuerpo en el fondo del canal.

ASIA

Un amor de lujo

Si se opta por viajar al continente asiático, la visita imprescindible es **India**, un país encantado donde se encuentra el impresionante templo del amor, el **Taj Mahal**. Considerado una de las "SIETE MARAVILLAS DEL MUNDO", fue levantado en **Agra**, al norte de la **India**, por iniciativa del emperador **SHAH JAHAN**, en memoria de su difunta esposa **MUMTAZ MAHAL**. La leyenda cuenta que el príncipe **SHAH JAHAN** se enamoró perdidamente de **AJU-**



7

MAD, una doncella bella, inteligente y culta. Pero su distinta condición social impidió al príncipe estar con la joven **AIJUMAD** y fue obligado a casarse con una princesa como él. Después de cinco años sin verse, **SHA JAHAN** por fin pudo reunirse con su amada, cuyo nombre fue cambiado por el de **MUMTAZ MAHAL**, que significa "la elegida del palacio". En 1631, y tras 19 años de matrimonio, **MUMTAZ** falleció después de dar a luz a su decimotercer hijo. Sumido en un profundo dolor, **SHA JAHAN** ordenó construir el grandioso monumento para enterrar en él a su fiel esposa. Pocos años después, fue enterrado allí también, para que así sus restos descansasen durante toda la eternidad junto a los de su esposa.

Otro de los mejores regalos para el día de los enamorados es organizar un crucero por las costas de **Dubai** y los **Emiratos Árabes Unidos**. Se trata del **Crucero Costa Romántica**, un barco de tranquilidad y relajación que invita a los enamorados a disfrutar de unos días de ensueño, explorando estos países de lujo y excesos.

ÁFRICA

Un continente de contrastes

En **África** se encuentra uno de los lugares más bellos del Planeta: **Tozeur**, una ciudad-oasis en medio del desierto tunecino, el segundo más grande del mundo por extensión. Decorado con más de doscientas mil palmeras que resguardan del calor, la ciudad de **Tozeur** se encuentra a las puertas del árido desierto del **Sáhara**. Un maravilloso contraste que transporta a cualquiera hasta las profundidades de los cuentos y leyendas fantásticos de "LAS MIL Y UNA NOCHES". 🗺️



8

→ Un crucero por las costas de **Dubai** y los **Emiratos Árabes Unidos** es otro de los mejores regalos para el día de los enamorados: el **Crucero Costa Romántica**.



7. El templo del amor, el **Taj Mahal**, en **Agra**, **India**.
8. **Tozeur**, una ciudad-oasis en el desierto tunecino, a las puertas del **Sáhara**, en **África**.
9. El **Crucero Costa Romántica** descubre las costas de **Dubai**.

→ El **Taj Mahal** es uno de los lugares más románticos y con más leyenda del mundo, una visita indispensable para disfrutar de un **San Valentín** de ensueño.



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.



• 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**

José CIENFUEGOS

■
SUBGERENTE DE LA
SUCURSAL LOS PRÓCERES

Háblame de tu carrera profesional, cómo entras en el mundo de los supermercados y te incorporas a la familia de La Cadena.

Soy graduado de mercadeo por la Universidad del Caribe desde hace 4 años. Comencé trabajando en una importadora de ropa a los 19 años mientras estudiaba, y allí duré 3 años alternándome como encargado de almacén, vendedor, en la oficina junto al dueño como su persona de confianza, y despachando en el almacén. Era una empresa mediana, donde llegué hasta el máximo galardón, pero quería dar el salto al área de supermercados, a una empresa grande donde pudiera desarrollarme, y así llegué a La Cadena.

¿Te interesó La Cadena concretamente?

Sí, entre a la empresa a través de un amigo, que era gerente en la sucursal de la Lincoln, él me habló de que la empresa era buena y me consiguió una cita con el señor Juan Ramos. Comencé a trabajar inmediatamente, con un entrenamiento en todas las tiendas, pasando por todas las áreas durante una semana para entrenarme con subgerentes, gerentes y supervisores en las diferentes sucursales, de manera que pudiera conocerlas todas. El entrenamiento duró 7 meses y al terminar me asignaron como subgerente de la sucursal de la Lincoln, donde estuve 3 años como encargado de abarrotes. Hace casi dos años que pasé a la sucursal de Los Próceres como subgerente y encargado del área de productos frescos.

¿Qué hace realmente un subgerente, en qué consiste tu rutina de trabajo, y en qué se diferencia del gerente?

El gerente y el subgerente prácticamente tienen el mismo trabajo. Aquí, ahora mismo, yo soy el encargado de los departamentos y el gerente está encargado de la góndola; y cada quien es responsable de su área. Claro, el gerente lleva el peso de la tienda y se encarga más directamente



Con 27 años, José Cienfuegos tiene una carrera prometedora en La Cadena. Cuatro años, entre las tiendas de la Lincoln y Los Próceres, han desarrollado esa creatividad y entusiasmo que lo llevó a terminar su carrera de mercadeo, y que ahora aplica a la perfección en su día a día como subgerente de supermercado.

del personal, rotamos el horario, las funciones se parecen, pero el gerente tiene siempre la responsabilidad general final.

Llevas también las góndolas. ¿Tienes que ser creativo a la hora de colocar los productos?

Claro, La Cadena me ha permitido desarrollarme como el mercadólogo que soy porque hay que ser dinámico y creativo, sobre todo con las temporadas y los especiales de temporada, que exigen sus campañas y exhibiciones.

¿Hay alguna exhibición en concreto que se haya destacado sobre las demás?

Sí, una exhibición mexicana que se ve muy bien y ha dado muy buenos resultados con las ventas de los productos Casa Fiesta.

¿Cuál es tu estilo de trabajo? ¿Cómo motivas al personal? ¿Qué métodos utilizas?

Soy una persona a la que le gusta delegar y trabajar en equipo. Lo que más me gusta es que mi equipo trabaje contento, porque cuando la gente trabaja contenta te hace el trabajo bien.

¿Qué haces para ofrecer el mejor servicio a tus clientes? ¿Cómo logras que se sientan bien, sigan volviendo y sean fieles?

Hay tres detalles por los que un subgerente siempre tiene que preocuparse: que el supermercado esté limpio (la higiene es primordial de cara al cliente), dar buen servicio y que el cliente siempre encuentre lo que busca. Y en La Cadena esos tres factores nos diferencian de otros supermercados. Nuestros supermercados son de fácil acceso, en ellos todo lo consigues rápido y no pierdes mucho tiempo al hacer la compra. Son supermercados bien factibles.

¿Cómo consiguen tener siempre a alguien cerca para que pueda atender al cliente?

La Cadena trabaja mucho con la formación humana y el servicio del personal. A todo el personal

que llega nuevo, Recursos Humanos le da una capacitación en servicio al cliente. Así, cuando un cliente pide un producto cualquiera de los empleados podemos llevarlo directamente donde está el artículo que necesita.

Me imagino que durante estos 5 años, en algún momento habrás tenido que tomar alguna decisión difícil en el trabajo, ¿recuerdas alguno en concreto?

Momentos difíciles y de mucho trabajo tenemos en cantidad, pero puedo recordar que cuando Haití sufrió el terremoto hubo mucho trabajo, mucha presión. También hay momentos de tensión cuando un departamento sufre una merma alta y su rendimiento no está dentro de los parámetros.

¿El logro profesional del que te consideras más satisfecho?

Me siento orgulloso de trabajar en La Cadena y pertenecer a su equipo de supermercados. Además, dentro de La Cadena terminé mi carrera y gracias a este trabajo puedo desarrollar ese dinamismo y creatividad relacionados con mi profesión de mercadeo.

¿Es lo que más te motiva de trabajar aquí?

Sí, en La Cadena puedo ser dinámico y creativo. Dinámico porque puedo mirar al cliente cara a cara, y creativo porque cada día me da la oportunidad de crear, ya sea montando una exhibición o colocando las ofertas del día.

¿Qué consejo le darías a alguien interesado en trabajar en esta área?

Que en La Cadena se podrá desarrollar tanto a nivel personal como profesional.

Imagino que quieres seguir creciendo, ¿cuál sería el siguiente escalón para desarrollarte?

Me gustaría desarrollarme como gerente de compras, a nivel local o internacional.

¿Cómo es José fuera del supermercado?

Estoy casado, no tengo niños, pero lo que más me gusta es compartir en familia, y los deportes, ya sea Fórmula 1, fútbol o la pelota. 🏏



“ME GUSTA DELEGAR Y
TRABAJAR EN EQUIPO”

Adivina y Gana



¡Adivina las frutas y gana!

El sol las madura, las manos recogen,
el pie las tritura, la boca las come.

Resp. _____

Agrío es su sabor, bastante dura su piel y si
lo quieres tomar tendrás que estrujarlo bien.

Resp. _____

Tengo duro cascarón, pulpa blanca
y líquido dulce en mi interior.

Resp. _____

Adivina, llena con tus datos personales y podrás ganar una de las 3 órdenes de compra de RD\$5,000 en La Cadena.



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, Huevos o Naranjas?

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



Faustino Rivero Ulecia

El carácter y la elegancia de un vino riojano



Distribuido por:



MERCATODO, S.A.
Tel. 809.565.0000 Ext. 1070

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

SUPERMERCADOS

La Cadena

¡Unidos a ti... somos Super!