

el super

No. 40 | ABRIL-JUNIO 2012 | AÑO 11

Pequeñas recetas

Comida para tu bebé

.....

Grupo Bocel

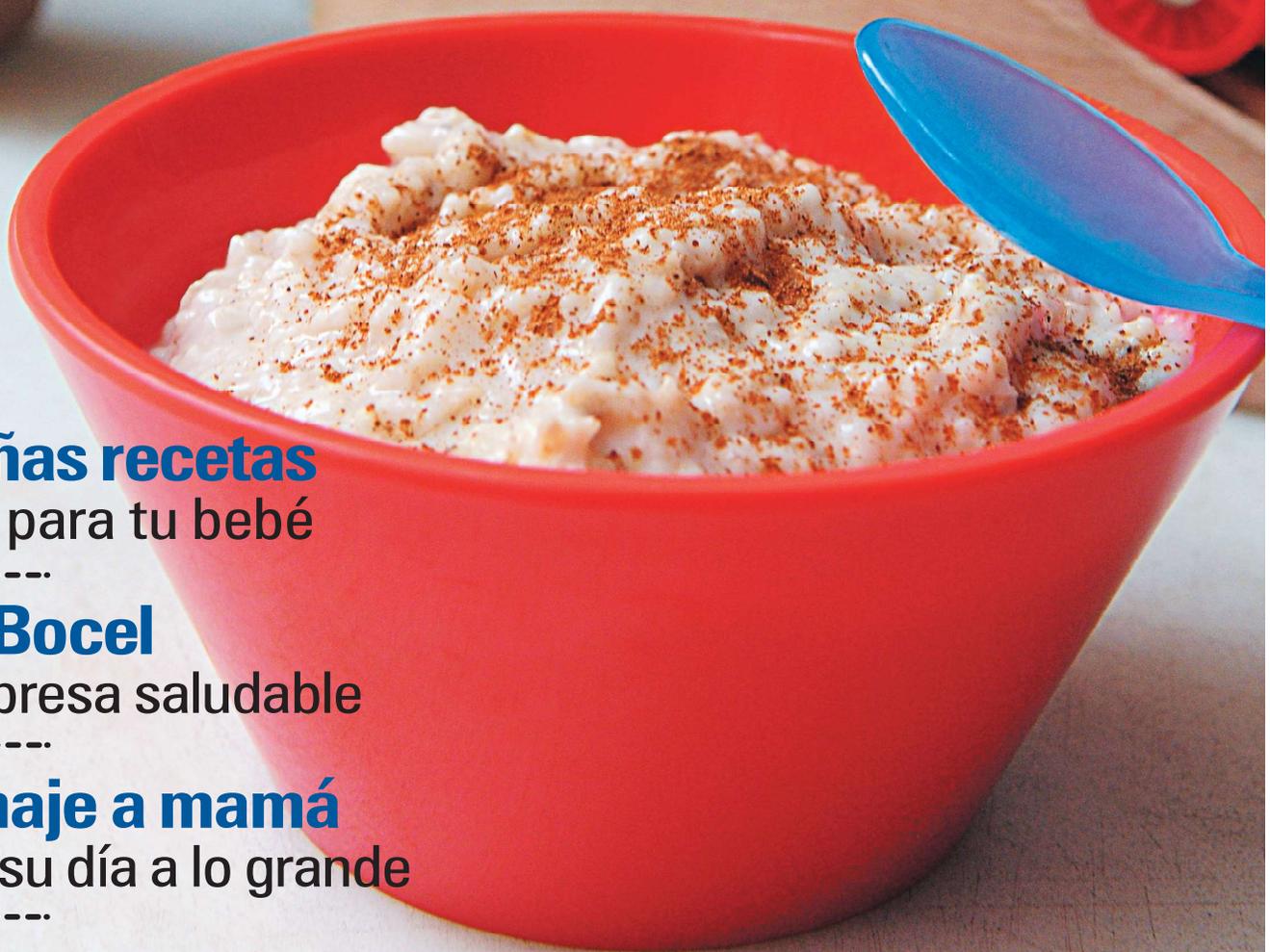
Una empresa saludable

.....

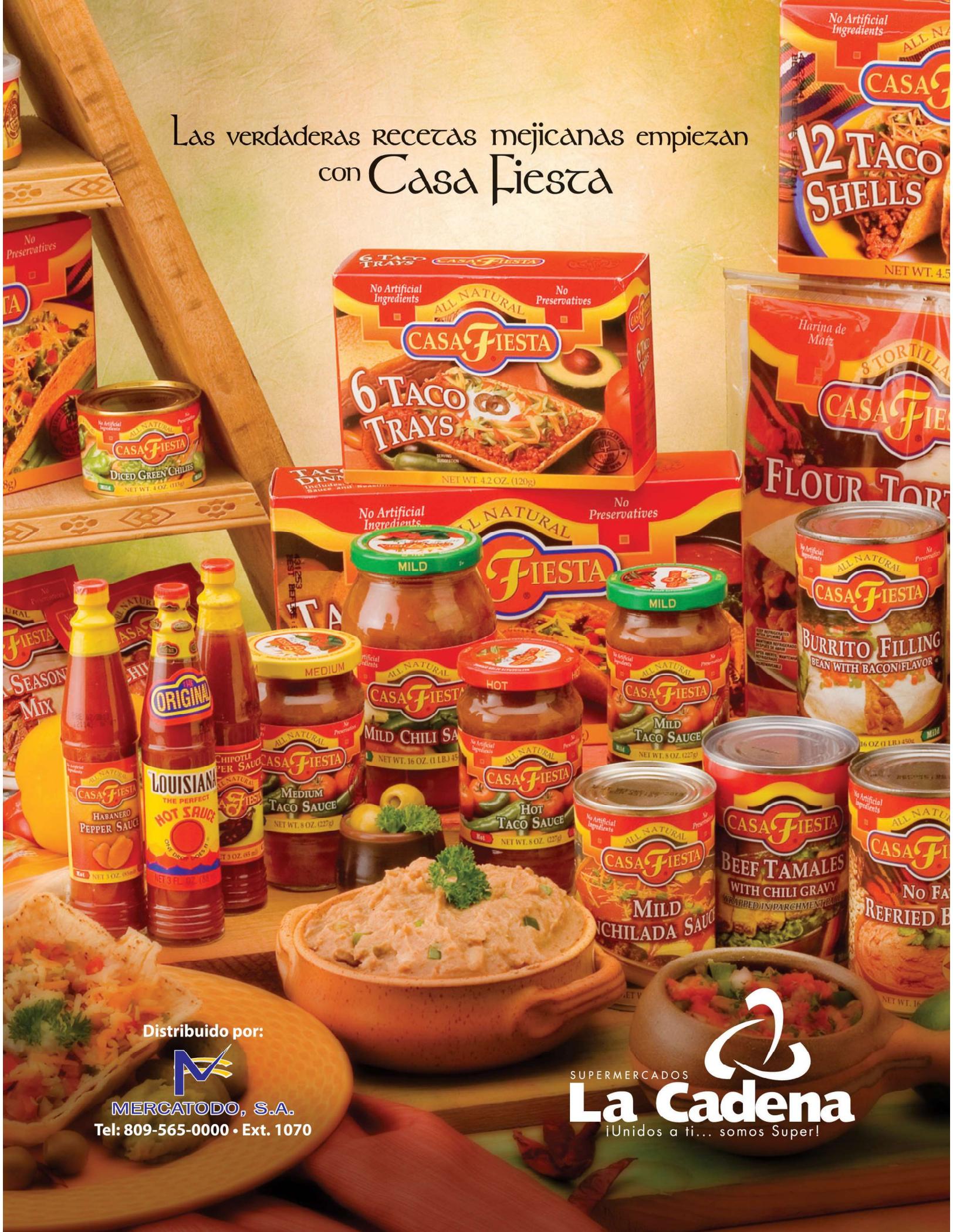
Homenaje a mamá

Celebra su día a lo grande

.....



Las verdaderas recetas mejicanas empiezan
con Casa Fiesta



Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext. 1070

SUPERMERCADOS

La Cadena

¡Unidos a ti... somos Super!

Nadie puede negar que el mejor
aceite de oliva viene de España.
Ni siquiera nosotros.



NUEVO

PRODUCTO
IMPORTADO DE
ESPAÑA

Aceite de oliva 100% extra virgen. Exquisito aroma y delicioso sabor.
0% grasas trans, carbohidratos y colesterol. Rico en omega 6 y 9.

SIEMPRE PENSADO EN TU SALUD



Nuevas



Fibralac

Con fibra prebiótica para un excelente equilibrio digestivo.



Calciolac

Aporta el 50% del calcio que necesitas diariamente, para una óptima salud ósea.



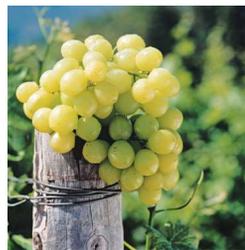
Cardilac

Con Omega 3 y antioxidantes para una mejor salud cardiovascular.

Leches 0% grasa, fortificadas con vitaminas A, C, D, hierro y ácido fólico.

Síguenos en:  ¡Hazte fan!
/lecheshospinos

Dos Pinos
...siempre con algo mejor.



FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super

No. 40 | Abril-Junio 2012 | Año 11



COCINA

Comida para tu bebé 8

ENTREVISTA

Grupo Bocel: una empresa saludable 28

NUTRICIÓN

Embarazada, ¡consume pescado! 34

Frente a la dieta Dukan 38

Tips de nutrición 40

SALUD

Aire acondicionado 42

Reposo de las embarazadas 44

Tips de salud 48

NIÑOS

EL amor de madre cambia los genes 50

Celebra el día de la madre 54

Tips para niños 58

BELLEZA

Déjate acariciar y cambia de estado de ánimo 60

Elige tendencia y estrena look 62

Tips de belleza 64

HOGAR

Secretos de alcoba 66

Tips del hogar 70

VARIEDAD

Zumbar es bailar y adelgazar 72

BEBIDAS

Vino ecológico: el verdadero sabor de la tierra 74

MASCOTAS

¿Te gustaría una mascota exótica? 78

PLANTAS

La orquídea 80

TURISMO

Hoteles con otro tipo de estrellas 82

UNIDOS A TI

Juan Castillo 86

DESDE EL SUPER

EL TRIMESTRE DE ABRIL, mayo y junio nos permite tratar en nuestra Revista El Super muchos temas interesantes, pues en medio de esos tres meses tenemos fechas notables como el Día Internacional de la Salud, el Día del Trabajo, la celebración del Día de las Madres, la terminación del año escolar y el comienzo del verano. Todas estas fechas son oportunidades para aprender, compartir y celebrar.

En temas de salud el más actual y animado sería el de la Zumba. La Revista El Super ofrece un artículo para que aprendas un poco más de esta nueva moda. Una manera de ponerse en forma, gozar muchísimo y cuidar la salud. Y, después de toda esta brincadera, nada mejor que un artículo que habla sobre el masaje y sus beneficios para el cuerpo, ¡que de seguro lo necesitarán!

En honor a las madres, la revista les brinda temas bien interesantes, además de ideas para la celebración de este día o los resultados de un estudio donde se demuestra lo valioso del amor de una madre. Otros artículos como la importancia del reposo durante el embarazo y la dieta para las embarazadas, en base a pescado, figuran también en esta edición.

Las recetas, en esta ocasión, vienen cargadas del espíritu maternal. Esto se debe a que nuestra chef Lilia Sánchez es madre primeriza. Definitivamente, su bebé debe ser de los que más rico veremos comer a través de los años. Sus ideas de comida casera y saludable, pero sobre todo llena de cariño, forman parte de esta edición para el deleite de ustedes y los pequeños de la familia.

Algo que a todos nos gusta son las pastas y galletas. El Presidente de Grupo Bocol, Don Rubén Darío Reynoso, nos muestra el resultado del

trabajo que con dedicación constante brindan al consumidor dominicano sus productos de calidad mundial. Galletas Aviva, Pizkas, Pastas Princesa y Bizcochos Sponggy son algunos de sus productos más exitosos. Una familia dedicada, desde hace casi cincuenta años, a la conversión del trigo y la elaboración de sus sub-productos en el área del Cibao con un alcance que hoy sobrepasa nuestras fronteras.

Y desde ese Cibao tan dedicado y trabajador nos llega el entrevistado en la sección Unidos a ti. Juan Castillo, nuestro administrador de la sucursal de la Avenida Abraham Lincoln, nos habla de su llegada a la capital y cómo comenzó su camino en Supermercados La Cadena. Siempre con actitud servicial y con la más afanada pasión por agradar a nuestros clientes, Juan pasea por esta tienda tan clásica de nuestra capital.

Para terminar, unas páginas dedicadas al turismo, ya que muchos deberán pensar en destinos para disfrutar junto a su familia en las próximas vacaciones escolares.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 40 | Abril-Junio 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

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

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



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

Diseño e impresión

omnimedia
Grupo multimedia

Abraham Lincoln
esq. Max Henríquez Ureña,
Sto. Dgo., República Dominicana
Teléfono: [809] 476.7200
Fax: [809] 476.3066



Con tu tarjeta Super Cliente siempre ahorrarás más



•Emisión Inmediata ¡GRATIS!

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



•Siempre acumulas puntos

Sin importar la forma de pago, efectivo o tarjeta.



•Super Llavero

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



•Puntos Extras

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



•El Super Cheque

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



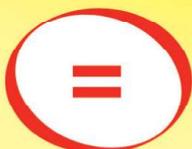
•Super Guía

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



•Válidos en Todas las Sucursales

Utiliza tus Super Cheques en cualquiera de nuestros supermercados.



•1 Punto = 1 Peso

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



•Revista el Super

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

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Margarina Mazola para untar

Orientados en ofrecer productos que contengan bajos contenidos en colesterol, la marca Mazola integra en su familia de productos la nueva Margarina Mazola para Untar. Es tan suave y fácil de aplicar que puedes combinarla en tu canapé favorito, tostadas, pan o galletas.



Leche en Polvo Dos Pinos

Comprometidos con mantener en el mercado un producto que mejore la calidad de vida de las familias dominicanas, Leche Dos Pinos integra a su marca la nueva Leche en Polvo Dos Pinos, con una completa fortificación que brinda los nutrientes necesarios para conservar la salud. Puedes encontrarla en presentaciones de 125, 1,000 y 1,500 grs.



Casabi Snack al Ajillo

Hasta ahora comer casabe nunca había sido tan fácil. Con los nuevos Casabi Snack puedes disfrutar de ellos donde quieras: en el carro, caminando o fuera de casa, pues vienen en fundas tipo snack con el tamaño justo para una mordida.



Crema Nucy

Deliciosa crema para untar con sabor a chocolate y avellanas. Prepara tus tostadas, waffles, galletas, bizcochos, helados, frutas y todo lo que desees combinar de manera rápida y fácil. Nucy está disponible en: Chocolate Avellana y Chocolate Vainilla y Avellana. ¡Conviértela parte de tu desayuno o merienda!



Limpiador Lixto

Para los amantes de la limpieza, el nuevo limpiador Lixto es la opción ideal para limpiar y descurtir las cerámicas, azulejos y porcelanas de la casa. Ayuda a combatir los gérmenes y bacterias aportando a tu familia un ambiente más saludable y confiable. Recuerda conservarlo fuera del alcance de los niños.



Arroz Lixto Premium

Si buscas máxima calidad al mejor precio, refiérete a la marca Lixto. Desde ya puedes disponer de un arroz de grano entero, vitaminado y enriquecido con los mejores estándares de calidad... ¡al mejor precio!



Folicure

¿Ya probaste la línea Folicure? Es un sistema avanzado de uso diario que limpia la grasa del cuero cabelludo ayudando a prevenir la caída del cabello y fortaleciéndolo de la raíz a la punta. Puedes disponer de la nueva imagen de Folicure en sus variedades de champú, acondicionador y ampollas.



Fondue Dip'n Cortés

Exquisito "fondue" de chocolate listo para derretir y disfrutar con tu acompañamiento favorito. Se prepara en 30 segundos en el microondas, luego lo remueves y queda listo para servir con frutas, nueces, "marshmallows", galletas, bizcochos, "pretzels", o lo que desees. Ideal para sorprender a tus invitados y ocasiones especiales. Este producto "gourmet" está disponible en tres opciones: chocolate de leche, blanco u oscuro.



Jabón de Cuaba Lixto Líquido

La marca Lixto integra a sus productos de limpieza el nuevo Jabón de Cuaba Líquido. Ideal para utilizar en lavadoras o para dejar tus prendas en remojo, aportando a la hora del lavado menos tiempo, más comodidad y mejores resultados en cada lavada.



Aceite de Oliva Crisol

El aceite de oliva es un componente fundamental de la cocina mediterránea, y ahora podemos disfrutarlo en una marca de tradición dominicana, Aceite de Oliva Crisol. Uno de los más importantes beneficios del aceite de oliva es que ayuda a prevenir el envejecimiento gracias a sus componentes antioxidantes, por lo que te recomendamos que incluyas en tu dieta diaria 1 ó 2 cucharadas del nuevo Aceite de Oliva Crisol.

Palitos Pepín Crunch

En una mesa de picadera no deben faltar los Palitos Pepín Crunch. Se sirven para acompañar cremas, quesos de untar o como acompañante de embutidos y quesos duros. Los Palitos Pepín Crunch vienen en varios sabores: italiano, queso, natural e integral.



Leche Dos Pinos Extra Calcio

Consumir calcio en cada etapa de la vida es sumamente importante, pues es un mineral esencial en la formación de los huesos. Ahora, con un vaso de Leche Dos Pinos Extra Calcio obtienes el 50% del calcio que necesitas diariamente para una óptima salud ósea, y además está fortificada con Vitaminas A, C, D, Hierro y Acido Fólico. No tendrás que preocuparte por las calorías de más, pues es 0% grasa.





COMIDA PARA tu bebé

Lilia Sánchez –recién estrenada mamá– propone en esta edición algunas papillas para bebés, ideales para tomarlas de almuerzo o merienda ya que contienen vegetales, frutas y cereales. Por su parte, Diana Munné nos deleita con dulces recetas, tradicionales, sencillas y muy golosas, que harán las delicias de los niños a partir de un año a la hora del postre. Recetas muy completas que a tu hijo le encantarán.

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



AMAMOS LAS NARANJAS.



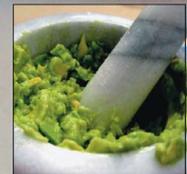
COMPOTA DE AGUACATE

¡Sí!, el aguacate es una fruta

[DE 4 A 6 MESES Y +]

INGREDIENTES

1 aguacate



PREPARACIÓN

Lavar bien el aguacate para que la cáscara, que tiene contacto con el exterior, no contamine el puré. Luego pelar y sacar la semilla, majarlo hasta lograr hacerlo papilla. No necesita cocinarlo (al igual que el puré de guineo), lo cual es muy recomendable porque al no cocinarlo conservará todos sus nutrientes y será muy beneficioso para el bebé.

TIP: El aguacate es uno de los ingredientes mejor asimilados por los bebés y contiene grasas buenas naturales. Más adelante también pudiéramos combinarlo en ensaladas de frutas con guineo y pera.

CEREAL DE AVENA

[IDEAL PARA LA PRIMERA ETAPA, DE 4 MESES EN ADELANTE]



INGREDIENTES

¼ taza de avena molida
[no usar avena instantánea]

¾ taza de agua, fórmula
o leche materna

PREPARACIÓN

Hervir el agua y agregar la avena –previamente a remojo en un poco de agua– moviendo constantemente a fuego lento, agregar el agua, la fórmula o leche materna, y servir tibia.





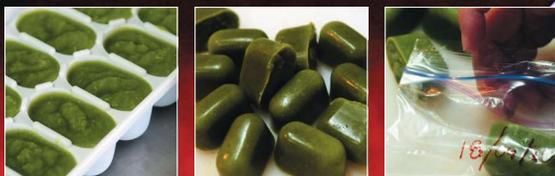
**Porque nuestra Pasta
es puro Tomate...**

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



PAPILLA DE PETIT-POIS

[A PARTIR DE LOS 4 MESES]



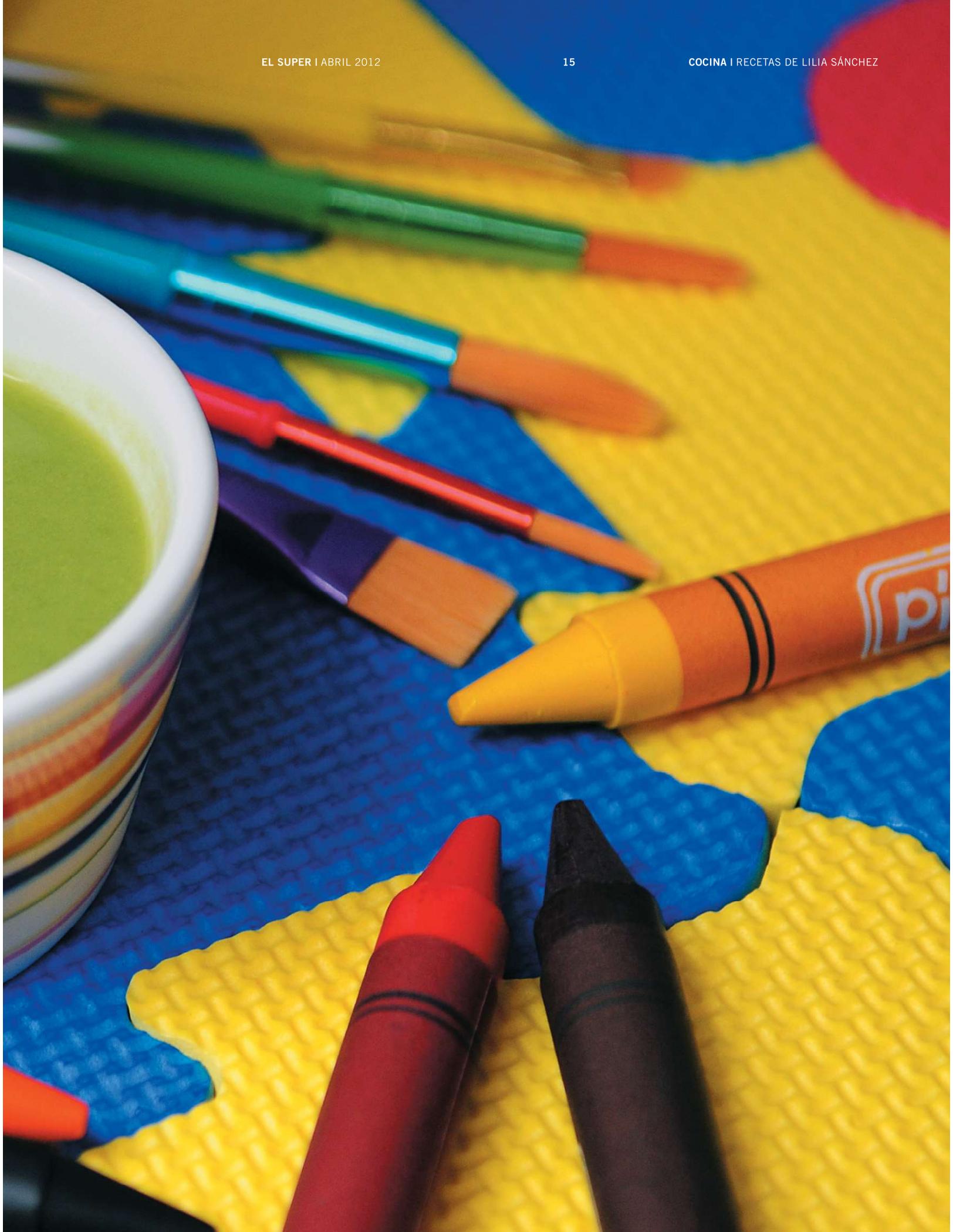
INGREDIENTES

1 taza de petit-pois
1 taza de agua

PREPARACIÓN

Licuar los petit-pois con el agua y colocar en un molde para hielo. Congelar. Desmoldar (cada cuadrado pesa 1 onza) y guardar en una funda ziploc, poniéndole la fecha. Para utilizarlos se calentarán al baño maría, y se sirve.

TIP: La primera etapa de introducción de comida para el bebé debe ser entre los 4 y 6 meses, e incluye frutas y vegetales, que serán los más fáciles de digerir por su pequeño estómago, así como alimentos que tengan poco riesgo alérgico y sean tolerables comúnmente. Le recomendamos dejar un intervalo de 4 días entre cada ingrediente que dé a probar a su bebé, de esta manera podrá observar su comportamiento digestivo.



VEGETALES Y FRUTAS DEL JARDÍN

[DE 6 A 8 MESES Y +]



INGREDIENTES

Habas verdes
Manzana pelada en cubitos [Roma o Gala]
Guisantes
Zanahorias [peladas y picaditas en cubitos]

PREPARACIÓN

Pelar la manzana, porque la cáscara contiene demasiada fibra para el bebé, y colocarla en el horno a 320° C por 15 minutos. Colocar los vegetales en una sartén con agua, hervir hasta que estén suaves y procesar reservando el agua hasta dar la consistencia deseada. Procesar los ingredientes y servir.

TIP: Después de haber introducido los vegetales y frutas exitosamente podremos empezar a cocinar mezclas de ingredientes y mejorar los sabores, complementándolas siempre con especias no irritantes como comino, canela, curry, cardamomo, anís, malagueta, etc. La mejor forma de aprovechar las propiedades nutritivas de la fruta es consumirla cruda. Si se comen sin pelar es preciso lavarlas bien para eliminar los pesticidas que podrían haberse acumulado en la superficie.



PURÉ DE AUYAMA

[A PARTIR DE LOS 4 MESES]



INGREDIENTES

½ taza de auyama pelada
1 taza de agua o fórmula

PREPARACIÓN

Hornear la auyama a 350° C durante 20 minutos. Luego procesar en la batidora con el líquido elegido y servir tibia.

TIP: Conviene utilizar la forma de cocción que mejor mantiene las cualidades nutritivas de cada alimento, ya que según la técnica que se utilice se puede enriquecer (sobre todo en calorías) o empobrecer (en minerales y vitaminas principalmente).

Harina Blanquita,
tu cómplice para crear
tus platos favoritos.



Siempre estoy contigo

PAPILLA DE ZANAHORIA

[DESDE LOS 4 MESES]



INGREDIENTES

½ taza de zanahoria pelada
1 taza de agua o fórmula

PREPARACIÓN

Hervir la zanahoria y licuar con un poco del agua con que hirvió. Se lleva al congelador para almacenar en un molde de hielo. Guardar los cubitos en fundas ziploc. Antes de comer, calentar al baño maría.

TIP: Recuerda que los niños que comen la comida preparada por su madre están mejor alimentados y sufren menos obesidad.





PURÉ DE GUINEO

[DESDE LOS 4 MESES]



INGREDIENTES

1 guineo maduro

PREPARACIÓN

Pelar y majar los guineos y servir. Nunca agregue sal ni azúcar a los alimentos de los bebés ya que no tienen prejuicios de sabores, podrán disfrutar de sus alimentos en su estado natural y será más sano para ellos.

TIP: Las papillas de frutas son especialmente importantes en la alimentación del bebé. Es importante ir variándolas porque de esta forma el bebé se acostumbrará a diferentes sabores y texturas. Se empezará a partir de los 4 meses con una papilla de frutas por su aporte vitamíni-

co, nunca sustituyendo una toma de leche, sino complementándola. Se deben emplear frutas variadas (manzana, pera, guineo...) para educar el gusto, y es preferible evitar las más alergénicas –como la fresa y el melocotón–. Suelen introducirse después de conseguida la aceptación de los cereales, aunque puede hacerse al revés, primero la fruta y después los cereales. No deben endulzarse con azúcar y no se incorporarán galletas hasta después de los 7 meses, ya que éstas contienen gluten.

ARROZ CON LECHE

[4 PORCIONES] [DE 6 MESES EN ADELANTE]



PASO 1



PASO 2



PASO 3

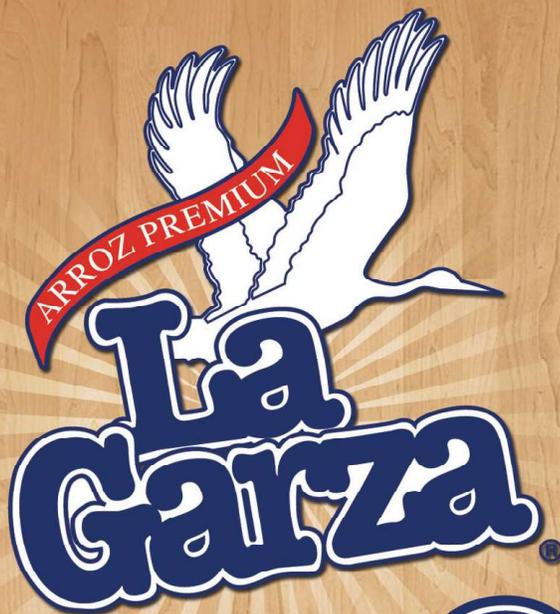
INGREDIENTES

1 litro de leche
Vainilla al gusto
Astillas de canela y en polvo
2 bolitas de malagueta
4 clavos dulces
Sal al gusto
1/2 taza de arroz
Cáscara de limón
75 gramos de azúcar

PREPARACIÓN

Hervir y cocinar el arroz en 1/2 taza de agua con la malagueta, la canela, la vainilla, la cáscara de limón, el clavo dulce, y la pizca de sal, hasta que el arroz quede graneado. Cuando esté cocinado se le añade la leche y el azúcar, se tapa y se deja hervir hasta que se consuma la leche. Servir sin las especias y polvorear con canela.

TIP: El componente mayoritario del arroz es el almidón y por ello supone una buena fuente de energía para tu hijo.



Lo mejor
de nuestra tierra para ti

Ensalada de Arroz Santorini

Ingredientes:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Lb. de Arroz Premium La Garza | ½ Paquete de queso feta desmenuzado |
| 4 Tazas de agua | 1 Lata de Atún blanco en trozos |
| 1 Cebolla grande picadita | 4 Tomates cortados en cuarterones |
| 6 Cucharadas de vinagre de vino | ½ Taza de aceitunas negras |
| ¼ Taza de alcaparritas | ½ Taza de aceitunas verdes rellenas |
| 2 Cucharaditas de azúcar | 1 Diente de ajo |
| 1 Cucharada de mostaza Dijon Wine | 2 Cucharadas de aceite de oliva |
| ¼ Taza de aceite de oliva | 1 Hoja de laurel, salvia o albahaca |
| | Sal y pimienta al gusto |

Preparación:

Sofría la cebolla y el ajo en una cucharada de aceite de oliva. Agregue el agua, cuando esté hirviendo agregue el arroz y una hoja de laurel ó salvia /albahaca, y deje secar. Recoja y junte hacia el centro, baje el fuego y tape por unos 25 minutos.

Aparte mezcle el vinagre con el aceite, la mostaza, azúcar, sal y pimienta. A esta mezcla agregue las alcaparras, las aceitunas y por último, el arroz y el queso feta desmenuzado.

Sirva frío en una fuente.

Ideal para acompañar un BBQ

Grado de elaboración: Fácil • Receta para 4 a 6 personas.

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

Receta por Ana Lebrón.



MAICENA CON GUINEO

[3 SERVICIOS] [DESDE LOS 6 MESES]



PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4



PASO 5



PASO 6

INGREDIENTES

1/2 litro de leche
3 yemas de huevo
2 cucharadas de maicena
12 cucharadas de azúcar
Canela y vainilla al gusto
Pizca de sal

PARA EL GUINEO

1 guineo
1 cucharada azúcar crema
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de agua

PREPARACIÓN

Separar los huevos y reservar las yemas. Mezclar la leche y maicena en frío con el resto de los ingredientes. Poner a calentar y cuando esté un poco caliente añadir, poco a poco, la mezcla de yemas al líquido, moviendo constantemente, hasta que hierva y espese. Dejar refrescar y servir con canelita.

PARA EL GUINEO. Dorar el guineo en una sartén con todos los ingredientes y servir de acompañamiento.

TIP: Contiene las propiedades más nutritivas del corazón del maíz, aunque debes recordar que esta harina fina es astringente, por lo que deberás combinarla con frutas y otros alimentos laxantes.

Grupo Bocel

EL SECRETO DE UNA EMPRESA SALUDABLE

■ Sin lugar a dudas, uno de los hechos que marcó la gestión del **Grupo Bocel** fue su cambio de nombre, en el año 2009, de **Grupo Princesa** a **Grupo Bocel**. Una estrategia empresarial unida a la introducción de 9 marcas de productos en el mercado –en su mayoría galletas– cuyo presidente, **Rubén Darío Reynoso Fernández**, ha conseguido convertir el negocio familiar en una de las compañías más exitosas del mercado de alimentos en el país. Tan solo vamos a darles una pista: **Pastas Princesa y Aviva**. Apenas 2 marcas de las 15 que inundan nuestras canastas de la compra a diario.

En 1962 había que ser muy valiente a la hora de apostar por las ideas propias y entrar en la industria en una época de muy bajo desarrollo industrial, ¿qué lanzó a su padre, don Bolívar, a meterse en el lío?

Don Bolívar proviene de una familia de comerciantes de tabaco y provisiones, acostumbrada a asumir los retos y desafíos de las épocas que les ha tocado vivir. Para ese entonces, el país atravesaba una fuerte crisis de pastas alimenticias, por lo que decidió instalar una pequeña fábrica de tres líneas de producción en la zona de Pontezuela, el mismo lugar donde hoy opera La Dominicana Industrial CxA.

→ **El consumidor de hoy es más consciente, más preparado y sabe distinguir lo que le conviene.**

En los inicios el objetivo fue satisfacer la demanda de la región del Cibao, ¿cuándo se dan cuenta de que el resto del territorio también tiene potencial para sus productos?

Gracias a la aceptación de los consumidores, en la década de los años 80 comenzamos a ampliar nuestra fuerza de ventas a Santo Domingo y las regiones Sur y Este del país.

Los primeros productos que fabricaron fueron con la finalidad de resolver la nutrición de las familias a un costo bajo, una línea

que mantienen casi 50 años después...

Las pastas siempre han sido productos de la canasta familiar. Nuestra filosofía de pensar siempre en nuestros consumidores finales ha sido determinante para nuestro crecimiento. Estos criterios los utilizamos también en las demás divisiones del grupo, es decir, galletas, bizcochos y las harinas de trigo.

Una de las primeras dificultades que tuvo su padre fue financiar y pagar los impuestos de las 3 primeras líneas de producción que adquirió en Italia para producir fideos, pastas largas y pastas cortas. Era 1962, ¿qué recuerda de esos primeros años?

Todo comienzo es difícil. La empresa inicia oficialmente el 19 de marzo de 1965 y un mes después estalla la revolución de abril, pero, como te comentaba al principio, esa sangre y corazón de nuestro padre supo reponer estos momentos difíciles y salir hacia adelante.

Ubicados en el presente, ¿cuál es la mayor queja que tiene la industria en estos momentos?

El mayor problema proviene de los mercados bursátiles, donde existe la oferta y la demanda y





Rubén Reynoso,
presidente
de Grupo Bocel



PENSAR SIEMPRE EN NUESTROS CONSUMIDORES FINALES HA SIDO DETERMINANTE PARA NUESTRO CRECIMIENTO.

se llega a especular con el trigo afectando a países no productores como el nuestro. En la República Dominicana no se cultiva este cereal, por las condiciones geológicas de nuestra isla, y nosotros lo que hacemos es importarlo y convertirlo en nuestros productos.

Dicen que la intuición de don Bolívar fue la base de su desarrollo personal y empresarial. ¿Con intuición se nace o puede aprenderse?

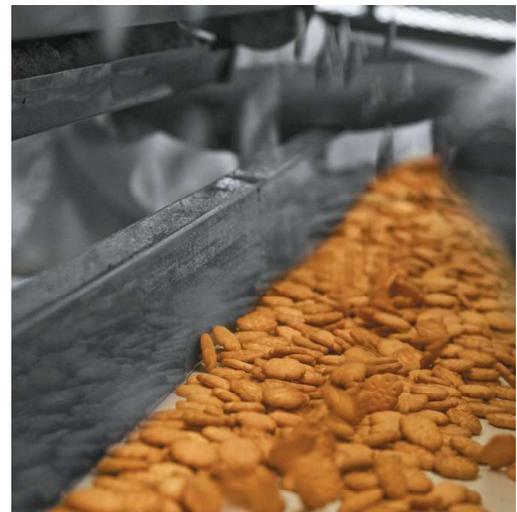
Es una mezcla. Tienes que nacer con condiciones y el entorno familiar y social en que te desarrollas va puliendo esas características.

Como es bien sabido, un buen líder conlleva a sus seguidores hacia el éxito, ¿cuál es la principal cualidad personal que ha proyectado usted, Rubén Reynoso, en el Grupo Bocel?

Aunque no me gusta hablar de mí mismo, trato de predicar con el ejemplo. Somos más de 1,600 empleados y trato a las personas como lo que son, respetando el esfuerzo que hacen cada día por seguir haciendo grande su empresa, su región y su país.

Usted y sus hermanos han heredado también ese gen empresarial visionario, pues en 2009 reescriben la historia de la industria de pastas y galletas con la apertura de su nueva planta y el lanzamiento de 9 nuevas marcas al mercado... ¿qué expectativas tenían, esperaban el éxito que están disfrutando tan solo 3 años después?

El mercado estaba ávido de productos locales de calidad. La mayoría de las galletas eran importadas, por tanto, las condiciones con que estas llegaban a los consumidores no eran las óptimas. Gracias a la confianza y el apoyo de nuestros consumidores hemos podido lograr la posición de hoy día.



LÍNEAS DE PRODUCTOS

PASTAS

- Pastas Alimenticias
- Pastas Princesa
- Pastas Padova

GALLETAS

- Aviva [Galletas de soda]
- Princesa [Galletas Club]
- Quates [Galletas saladas]
- Zuma [Fiesta Cocktail y galletas rellenas]
- Skool [Fiesta Cocktail y galletas rellenas]
- Quinn [Obleas]
- Duetto [Galletas rellenas]
- PizKas [Galletas de leche]

BIZCOCHOS

- Sponggy [Vainilla y Chocolate]

HARINAS

- Princesa [Premium e Integral]
- Príncipe [Especial para Panificación]
- Princesita [Precernida]
- Fabulosa [Suave]



Tienen casi medio siglo de historia, dígame ¿cuál es el secreto para triunfar durante tantos años?

Pienso que nuestros padres, don Bolívar y doña Celeste, nos han transmitido la unidad, el cariño, pero sobre todo el respeto hacia el prójimo y al trabajo que se realiza cada día.

¿Y cómo convierten una pequeña empresa familiar en líder del sector?

Con trabajo tesonero, unión, pasión por la calidad, innovación y disciplina. El tiempo y la paciencia no se pueden descartar, ya que la perseverancia es vital.

Si le pedimos que comparta su aprendizaje, ¿cuál sería el consejo para quienes quieran emprender una industria en estos momentos?

Todo proyecto que uno anhele, si se le pone el debido empeño y dedicación, se puede lograr, por más grande e imposible que parezca.

FABRICAMOS PRODUCTOS DE CALIDAD MUNDIAL QUE SE CONVIERTEN POR SÍ SOLOS EN EMBAJADORES DE LO QUE HACEMOS EN EL PAÍS.

En su momento, y cuando se proyectaron como Grupo Bocel, la suya fue la fábrica más moderna y grande del Caribe, ¿sigue siendo así?

Todavía es así. Nuestra fábrica de galletas y bizcochos tiene una superficie de 25,000 metros cuadrados para 4 líneas de producción con capacidad diaria para más de 480,000 bizcochos, y más de 1 millón de paquetes individuales de galletas, lo que equivale a unas 3 millones de libras de galletas al mes.

Todo fue pensado por y para la salud de los consumidores: Excelencia en la calidad de los materiales, no usan colores artificiales, tampoco grasas transgénicas ni que produzcan colesterol... ¿es muy alto el costo a la hora de fabricar de una manera tan sana? ¿Creen que este factor ha sido determinante a la hora de conquistar a los consumidores?

Esta es nuestra filosofía de trabajo. Hacer productos de calidad mundial que se conviertan por sí solos en embajadores de lo que hacemos en el país. Aunque el costo –como bien dices– es más elevado, para nosotros es más importante la salud de nuestros consumidores.

¿Cuál es el perfil del consumidor al que se enfrenta Grupo Bocel?

Nuestros productos están elaborados para todo tipo de consumidores. Ya en el mercado, hay segmentos que se identifican más con unos que con otros, pero te puedo garantizar la calidad en cada uno de ellos.





QUIÉN ES:

Rubén Darío Reynoso Fernández

De los 9 hermanos del matrimonio **Reynoso-Fernández**, don Rubén fue quien demostró siempre el mayor interés por entrar y aprender en el negocio familiar. Tanto así que, después de realizar sus estudios secundarios en la academia military Riverside de Atlanta (EEUU) se trasladó a Italia con la idea de prepararse para dedicarse al negocio familiar.

Su gestión ha permitido que lo que se inició como una empresa dedicada a la producción de pastas, **La Dominicana Industrial, CxA** se haya convertido en un grupo empresarial de alimentación de gran renombre en el país manejando 15 marcas a raíz de su conversión en el **Grupo Bocel**.

Rubén Reynoso Fernández es miembro-accionista y fundador del consejo de directores del **Banco Santa Cruz**, el **Aeropuerto Internacional Cibao** y la **Cooperativa del Caribe**, y se ha desempeñado como presidente de la **Asociación de Comerciantes e Industriales de Santiago (ACIS)**. Ha sido miembro del comité ejecutivo del CONEP, AIRD, AIREN, **Club Rotario Santiago-Rincón Largo**. Actualmente es miembro del board de la fundación **Sister Sorrow Mother**, entre otras instituciones, y ha recibido el premio Paul Harris del Rotary International.

¿Qué productos del Grupo Bocel están conquistando el paladar de los consumidores y a qué tendencia apuntan?

Pastas Princesa es la marca líder de la República Dominicana, tanto en volumen como en el 'top of mind' de las amas de casa. Está el éxito de las galletas Aviva, que en tan corto tiempo han desplazado a marcas con más de 60 años en el mercado, por sólo mencionarte estos casos. El consumidor de hoy es más consciente, más preparado y sabe distinguir lo que le conviene.

¿Podría decirnos si veremos en el mercado nuevos productos de la mano del Grupo Bocel?

Nosotros somos innovadores por naturaleza.



Pueden estar seguros que siempre disfrutarán de novedades en las categorías que participamos por parte de la familia Bocel.

¿Qué beneficios obtienen las marcas de Grupo Bocel al tener presencia en un supermercado como La Cadena?

El beneficio directo de llegar a una buena cantidad de consumidores por medio de sus ocho tiendas en el Distrito Nacional y Santo Domingo Este, además ser partícipe de negociación de una gran familia comercial dentro de Supermercados La Cadena.

¿Qué cualidades resaltarían de un aliado como La Cadena?

En Supermercados La Cadena sentimos que hacemos negocios actualizados, de apoyo a nuestros productos; es una relación comercial exitosa y duradera.

¿Qué le hace falta al país para que este sector sea realmente competitivo?

Pienso que el tema eléctrico y una adecuada política de incentivos al sector industrial orientada a la exportación, debieran ser una prioridad para el Estado Dominicano.

¿Cuáles son los mercados de exportación que ya ha desarrollado la empresa y cuáles son los planes que tiene la compañía a nivel internacional?

Nosotros comenzamos nuestras exportaciones en la década de los 90 al hermano país de Haití. Con la llegada de las galletas y los bizcochos hemos expandido nuestros horizontes a mercados como el centroamericano, siendo Guatemala y Panamá nuestras puertas de entrada. Actualmente estamos presentes en Puerto Rico, Jamaica, Guadalupe y St. Kitts. En Sudamérica tenemos presencia en Surinam y la Guyana Inglesa, y en el mercado estadounidense en la Florida.

¿Cómo ha percibido Grupo Bocel la crisis financiera internacional y cuál fue el desempeño de la compañía en el 2011?

El año pasado fue excelente para nuestras empresas, gracias al trabajo tesonero de todo el personal que conforma la familia Bocel y el apoyo de los consumidores.

¿Cómo se imagina al Grupo Bocel en 10 años?

Más fuerte, más grande, con marcas líderes en el Caribe y Centroamérica. 



Busca todos los meses el nuevo Recetario
donde resaltaremos un producto cada mes.



¡Colecciónalos!
DISPONIBLE EN TODAS NUESTRAS SUCURSALES



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



EMBARAZADA,
¡consume **PESCADO!**

Comer pescado durante el embarazo mejora la capacidad intelectual de los niños y les asegura un futuro más saludable física y mentalmente, según concluye un estudio que publica el American Journal of Clinical Nutrition.

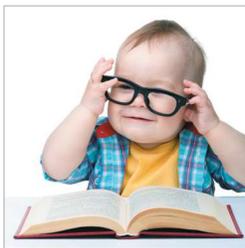
ISABEL MARTÍNEZ PITA [EFE REPORTAJES]

LEJOS DE DESACONSEJAR el consumo de pescado a las gestantes, como se ha venido haciendo hasta hace poco, por su alta toxicidad en mercurio, los científicos han demostrado que su ingesta durante el embarazo aumenta la capacidad intelectual de los hijos.

Los resultados han sido obtenidos en el marco del proyecto NUTRIMENTHE –Efecto de la dieta sobre el rendimiento mental de los niños–, financiado por la Unión Europea y coordinado por la profesora en Pediatría, Cristina Campoy, de la Universidad de Granada (sur de España) y miembro de la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas (ESPGHAN).

En el estudio se realizaron test de inteligencia verbal, motricidad y conducta social sobre los hijos de aquellas madres que más pescado habían tomado durante su embarazo, quienes demostraron tener mejores resultados.

→ La ingesta del pescado durante el embarazo aumenta la capacidad intelectual de los hijos.



EL PESCADO, FUENTE DE NUTRIENTES

Cristina Campoy explica el proyecto que le ha llevado a ella y un equipo de científicos europeos a estas conclusiones. “Llevamos cuatro años investigando el efecto de la dieta sobre el desarrollo cognitivo de los niños. En Europa hay 25,000 niños en seguimiento sobre los que se están estudiando, en las etapas precoces de la vida, la evolución de distintos nutrientes con el fin de evaluar sus efectos, a partir de la dieta prenatal y durante la gestación. Hemos utilizado para ello una fórmula muy enriquecida en proteínas y otra con menos contenidos en proteínas”.

La pediatra explica por qué ha sido el pescado el objeto de este estudio: “En el caso del pescado hemos analizado el efecto de su ingesta durante la gestación, como fuente de ácidos grasos omega-3 y omega-6, y en concreto los de cadena larga, como el ácido docosahexaenoico (DHA), un componente estructural clave de las membranas celulares del cerebro”.

El pescado, según los análisis realizados, posee unas cualidades nutritivas que hacen que sea aconsejable en la alimentación de las gestantes, como indica Campoy.

“El equilibrio de esos ácidos grasos en el pescado están muy bien distribuidos y creemos que es una fuente muy importante de nutrientes. Por ese motivo aconsejamos que las madres embarazadas deberían alcanzar al menos una ingesta de 200 miligramos al día de ácido docosahexaenoico (dha) presente en los ácidos grasos omega-3, que son tan importantes en la dieta”.

Para **Cristina Campoy**, el pescado es el alimento ideal, no solamente para alcanzar esas recomendaciones de los ácidos grasos omega-3, sino también “para conseguir los niveles adecuados de otros nutrientes importantes relacionados





con el neurodesarrollo, como son el yodo o el fósforo". Y para alcanzar esos 200 miligramos de ácido docosahexaenoico, precisa la pediatra, "sería suficiente que la futura mamá consumiera dos piezas de pescado a la semana en el caso de que sea pescado azul. Si se trata de pescado blanco las recomendaciones pueden aumentar hasta tres o cuatro raciones a la semana".



→ Según análisis realizados, el pescado posee unas cualidades nutritivas que hacen que sea aconsejable en la alimentación de las gestantes.

SIN RIESGO PARA LAS GESTANTES

Se ha demostrado, además, que es más beneficioso que las mamás tomen pescado a que dejen de tomarlo, por su efecto a largo plazo en el desarrollo mental de los niños.

Pero el consumo del pescado no sólo es recomendable durante el período de gestación. En el estudio se señala que debe estar presente en la

dieta antes de la concepción y tras el nacimiento, si la madre da el pecho a su hijo.

De esta forma, subraya la especialista, se consigue que "si las madres están bien nutridas y han tomado durante su gestación el pescado adecuado y las concentraciones correctas, estos niños van a mejorar su coeficiente intelectual entre 4 y 7 puntos. Eso es muchísimo".

Pero el estudio de estos científicos europeos va más allá y afirma que esta dieta, no solo va a mejorar el desarrollo cognitivo del niño, sino que además "con que variáramos un solo punto de coeficiente intelectual en la población, se causaría un impacto tremendo. Ese aumento revertiría en millones y millones de dólares porque provocaría un aumento de crecimiento intelectual de la sociedad que acarrearía un mayor desarrollo, ya no sólo personal sino empresarial, profesional, etc".

Por eso, la médica insiste en que "todas las campañas que se puedan hacer de prevención y de mejora del estado nutricional de la mujer embarazada y el aporte alimenticio que se le dé a los niños durante el primer año de vida va a ser crucial para que, a la larga, obtengamos un beneficio muy positivo, mejorando o, por lo menos, haciendo que el desarrollo de los niños sea lo más óptimo posible".

Y si no puede tomar el pescado fresco, asegura la pediatra, "opte por el congelado, pero de buena calidad. Introducir en la dieta las nueces, los cereales, la leche y aumentar el contenido de agua, es muy importante para las embarazadas, ya que se hidratarán correctamente, porque muchas veces están llenando su cuerpo de calorías extras vacías que no aportan nada".

"La adecuada alimentación antes y durante la gestación y lactancia va a ser como el tesoro que vamos a dejar a nuestro hijo. Es la base que estamos fabricando para que su desarrollo sea óptimo a largo plazo. Ese es el mensaje que queremos transmitir", concluye Campoy. 🐟



SI LA MADRE ESTÁ BIEN NUTRIDA Y HA TOMADO DURANTE SU GESTACIÓN EL PESCADO ADECUADO, SU NIÑO VA A MEJORAR SU COEFICIENTE INTELECTUAL ENTRE 4 Y 7 PUNTOS.

MALTEADA ESPESITA DE CHOCOLATE

El sabor de esta deliciosa malteada satisface el antojo de chocolate con muy pocas calorías. El secreto de la consistencia está en congelar la base y en utilizar la cocoa de mejor calidad que puedas conseguir. Si quieres prepararla de Moka, agrega 1 cucharada de café instantáneo.

Porciones: 2 malteadas
Tamaño por porción: 230ml

INGREDIENTES

- ▶ 2 tazas de leche baja en grasa.
- ▶ 1/2 taza de **SPLENDA**® Endulzante Granulado.
- ▶ 3 cucharadas de cocoa.

INSTRUCCIONES

- ▶ Hervir una taza de leche con **SPLENDA**® Endulzante Granulado y la cocoa batiendo para que se integre.
- ▶ Vaciar en moldes para hielo y congelar.
- ▶ Cuando esté firme, licuarlo con el hielo restante y servir de inmediato.

Recuerda combinar una buena alimentación con ejercicio, te ayudará a tener una vida más saludable.

Con **SPLENDA**®
disfruta lo rico y saludable
de la vida.

CONSIÉNTETE
CON UN POSTRE
SALUDABLE

HECHO CON



Cuando pienses en azúcar
usa **SPLENDA**®

COME BIEN.

FRENTE A LA DIETA DUKAN

1,800 calorías para ser feliz

La fama del doctor Jean Michel Cohen, nutricionista de gran prestigio en Francia, ha trascendido fronteras en los últimos tiempos por su radical oposición a la última dieta de moda, la Dukan, frente a la que él propone su filosofía de “1,800 calorías para ser feliz”.

LORENA CANTÓ [EFE REPORTAJES]

“UNA ESTRATEGIA DE MARKETING”. Así es como el doctor Jean Michel Cohen, el nutricionista más famoso de Francia, interpreta el hecho de que su colega Pierre Dukan le llevará a los tribunales por difamación. Cohen “osó” alertar públicamente sobre los riesgos de la célebre dieta Dukan, tan de moda ahora en numerosos países y que basa su éxito en la ingestión ilimitada de proteínas, en detrimento del resto de los alimentos.

Pero la jugada le salió mal a Dukan y los jueces dieron la razón a Cohen, quien con este “triumfo moral” en el bolsillo llega con un libro que contiene su propuesta nutricional, “1,800 calorías para ser feliz” (Planeta), en el que advierte que es un gran error pretender separar la comida de la psicología y los sentimientos.

“Con la dieta Dukan ocurrirá en el resto del mundo lo que ha pasado en Francia, que al principio todo el mundo estaba encantado, obtenía buenos resultados y perdía peso, pero al final muchas personas tuvieron problemas de salud y la gente que había perdido peso lo recuperó”, explica el médico.

→ La dieta Dukan se basa en un alto consumo de proteínas, algo que el doctor Jean Michel Cohen considera peligroso.



El nutricionista Pierre Dukan.



Plato compuesto en su mayor parte por proteínas y grasas.

Cohen empieza dejando claro que la Dukan en realidad no es una dieta proteínica, sino disociada, ya que cualquier dieta prescrita por un nutricionista es proteínica por el sencillo motivo de que se limitan los lípidos (grasas) y azúcares (carbohidratos), por lo que “obviamente queda más proteína”.

EL PRINCIPAL ERROR A LA HORA DE PERDER PESO ES PENSAR QUE SE TRATA DE UN PROBLEMA DE VOLUNTAD Y NO DE REPLANTEAR TODA NUESTRA RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN.

COMER LO MISMO ABURRE

El nutricionista francés, entristecido por esta situación bautizada por la prensa como “la guerra de la dietas”, asegura que hay personas que tras seguir la dieta Dukan han quedado “traumatizadas” y son incapaces de comerse, por ejemplo, un plato de pasta, que es uno de los alimentos proscritos durante la fase más larga del régimen.

Además, menciona un estudio reciente que ha establecido que el consumo excesivo de grasas en la mujer duplica sus posibilidades de padecer cáncer de mama, algo que afectaría a las mujeres que comen proteínas en exceso, ya que “cuando comes carne, ingieres un 15% de proteínas pero también un 20 ó 25% de grasa”.

Otro de los estudios en los que se apoya Cohen, realizado en EEUU, ha demostrado que una alimentación demasiado rica en proteínas puede reducir la esperanza de vida hasta un 20%.

Frente a las dietas “milagro” y otro tipo de “disparates” alimenticios, el doctor Cohen propone “1,800 calorías para ser feliz”.

NUTRICIÓN Y PSICOLOGÍA

Así es como se titula el libro en el que ha recogido su filosofía y con el que pretende “cambiar la visión tradicional de la nutrición y explicar que no se puede disociar la nutrición de la psicología, de los problemas vitales de la gente”.

A su juicio, el principal error que las personas cometen a la hora de perder peso es pensar que se trata de un problema de voluntad. “Es algo mucho más profundo, es replantearse toda su relación con la alimentación”, apunta el experto. Saber lo que comemos, planificar las comidas sabiendo de antemano lo que tomaremos y llegar a saciarse y sentir placer con la dieta son, para el nutricionista, las reglas de oro de la alimentación, frente a unas dietas que “fomentan la culpabilidad”



Jean Michel Cohen, autor de “1,800 calorías para ser feliz”

haciendo que ésta provoque a su vez “las ganas de comer”. De ahí que el libro de Cohen tenga poco que ver con el clásico manual de dietas. En vez de esto, el autor ha preferido contar, en forma de novela, las historias reales de varias personas que acuden a una clínica dirigida por el peculiar doctor Sorin. ¿Cuánto hay de Jean Michelle Cohen en Sorin? “Un 105%”, confiesa riendo.

A través de estos casos, Cohen desgana los motivos que se esconden detrás de esos desórdenes alimentarios y aconseja cómo hacerles frente con éxito, además de prestar especial atención a los conflictos psicológicos que, con frecuencia, se esconden tras estos trastornos en una sociedad inmersa en un verdadero “caos alimentario”. 🐛





SI NECESITAS FIBRA...

Las manzanas contienen una mayor proporción de fibra que la mayoría de las frutas, por esta razón se han convertido en una de las fuentes clave para obtener fibra natural. Quizás no sabías que una sola manzana contiene aproximadamente cuatro gramos de fibra que satisfacen el hambre: ¡el doble de una zanahoria! ■



EL RESVERATROL REDUCE LA GRASA

El resveratrol, una molécula de origen vegetal presente en el vino y en varios frutos como las nueces o los cacahuets, podría representar una "herramienta útil" para la reducción de grasa corporal porque reduce la acumulación de los triglicéridos en los adipositos (células grasas) por la activación de la lipólisis. ■



MAÍZ: UN CEREAL PROLÍFICO

Posee propiedades muy variadas, otorgándole los beneficios de ser un buen diurético, hipotensor y un buen astringente. Es bueno para el tratamiento de algunas afecciones de la piel y urinarias y para las personas que son celíacas, ya que no contiene gluten. Es rico en hidratos de carbono y en minerales como el fósforo, potasio y magnesio. ■



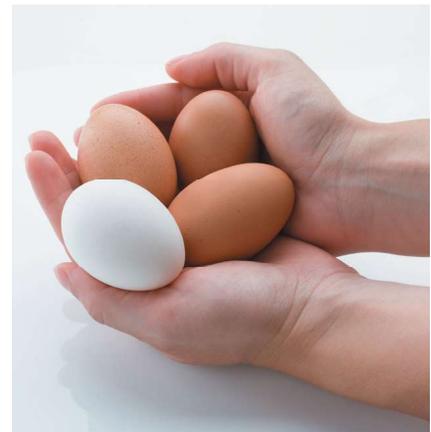
LOS VEGETARIANOS LLEVAN VENTAJA

Varios estudios epidemiológicos coinciden en afirmar que los grupos de población que siguen una alimentación vegetariana presentan menos enfermedades de elevada incidencia y prevalencia en los países industrializados, y que están relacionadas con el consumo abusivo y cotidiano de alimentos, especialmente de origen animal. ■



EL CERDO, ALIMENTO BÁSICO

Es bastante desprestigiado, perseguido por el fantasma del colesterol. Pero, la carne de cerdo tiene un valor proteínico muy parecido al de las otras carnes (ternera, buey, pollo), y la cantidad de grasa depende, en gran parte, de la pieza seleccionada. El lomo o la pierna son piezas relativamente magras frente a la panceta, cuello y costillas. ■



HUEVOS BLANCOS VS. MORENOS

¿Los huevos rubios son más alimenticios que los de cáscara blanca? No. Este es un error muy difundido, ya que los huevos rubios se consideran más naturales, nutritivos y poco manipulados que los blancos. Los huevos rubios proceden de una raza determinada de gallinas. El color de la cáscara no varía en absoluto el valor nutritivo de los huevos. ■

**ESTE GUSTO
NO ME LO
DESPINTA
NADIE**



El dominicano ama lo suyo.



Al servicio de su gusto.
www.baldom.com.do



YOGURT

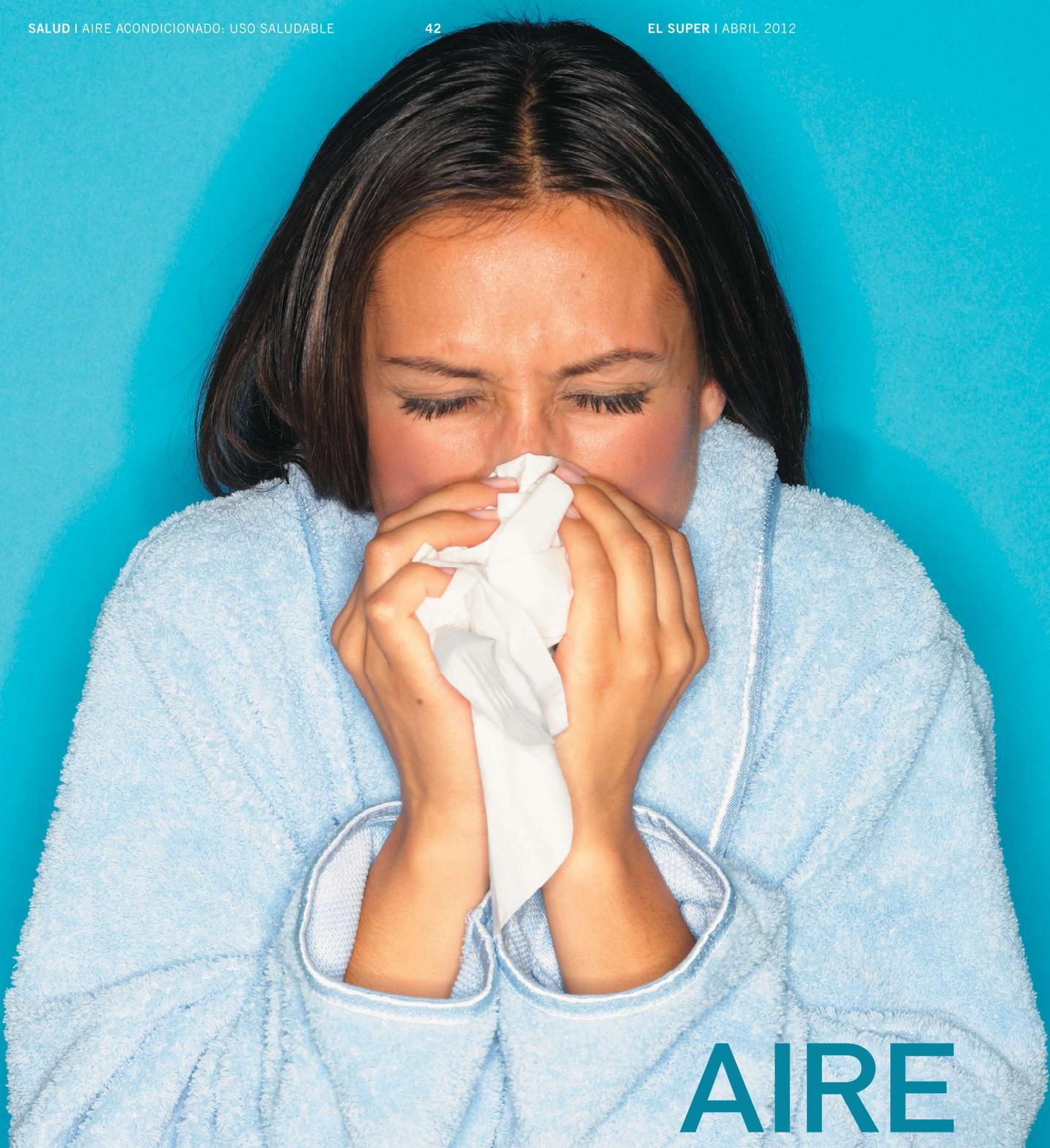


con trozos de fruta real



Disfruta de todos los beneficios de los Yogurt San Juan. Más ricos y cremosos, elaborados con leche pura de vaca, contienen cultivos probióticos activos y son una excelente fuente de calcio y proteínas.

Además contienen deliciosos trocitos de frutas naturales que les aportan ricas vitaminas. Los Yogurt San Juan son el alimento perfecto para cualquier hora del día.



AIRE

ACONDICIONADO

El aire frío artificial en el hogar puede producir trastornos respiratorios, con síntomas parecidos a los de un catarro y dolores lumbares, debido a las contracturas musculares que provoca, sobre todo si dormimos con él encendido. Lee las claves para disfrutarlo sin molestias.

EUGENIO FRATER [EFE REPORTAJES]

VENTILADORES, CLIMATIZADORES, evaporadores, 'splits', acondicionadores de aire... Es muy amplia la variedad de aparatos que permiten enfriar los espacios cerrados en general y las estancias de la casa en particular, haciendo más soportable, placentera y confortable la vida y las actividades durante los meses de más calor.

→ **Es aconsejable limpiar los filtros cada vez que comienza la época de calor porque en su interior se pueden acumular bacterias y hongos como legionella y aspergillus.**

No obstante, y pese a que estos sistemas de refrigeración hogareña son una inversión importante para mejorar la calidad de vida, también tienen efectos negativos en la salud si no somos precavidos: Mantener una temperatura entre 21 y 25° C es más que suficiente para sentirse cómodos en casa o en la oficina. Exponerse a menos grados no es saludable, según los expertos.

“El uso del aire en la casa puede producir problemas respiratorios. Para prevenirlos se debe tener una temperatura que no sea excesivamente baja. Además es aconsejable que los filtros se limpien cada vez que comienza la temporada de calor porque se pueden acumular bacterias y hongos en su interior como legionella y aspergillus”, señala el neumólogo Luis M. Entrenas, del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba.

→ **Por la noche, el límite de temperatura que nos impide conciliar el sueño reparador está alrededor de los 27° C. En todo caso es aconsejable no bajar de 25° C.**

Para el doctor Entrenas “la temperatura idónea ronda los 22 ó 23 grados, y no los 16, como suele suceder en grandes espacios. Además, el experto ha desaconsejado las exposiciones directas del cuerpo “porque generan contracturas musculares y dolor”.

Según Entrenas “también hay que tener cuidado con las corrientes de aire que producen los ventiladores tradicionales, ya que su exposición directa también puede provocar dolor, contracturas o, incluso, parálisis faciales”.

Entre los consejos que ha facilitado el facultativo, destacan que sólo se use el aire en las horas más calurosas, que se mantenga a una temperatura uniforme y que se recupere la humedad ambiental del lugar donde funciona.

EVITAR EL MAL USO Y EL ABUSO

De acuerdo a la Sociedad Madrileña de Neumología y Cirugía Torácica (Neumomadrid) “un mal uso de estos aparatos puede afectar la salud, sobre todo en pacientes con enfermedades respiratorias crónicas”, ya que el aire que producen “es un irritante de las vías aéreas, lo que en determinadas personas puede provocar cuadros parecidos al asma bronquial”.

“Por la noche, el límite de temperatura que nos impide conciliar el sueño reparador está alrededor de los 27 grados centígrados. Es aconsejable no bajar de los 25 grados centígrados”, según la neumóloga Concha Prados, porque “las grandes diferencias de temperatura provocadas por el aire acondicionado contribuyen al aumento de enfermedades como laringitis o faringitis”.

El fisioterapeuta Martí Armengol advierte del uso “abusivo” de los aires y el “peligro que supone su contacto directo con la espalda o la cara, especialmente mientras se está durmiendo. Es importante que la musculatura no se enfríe, y ello sucede cuando el aire contacta directamente”.

Según este experto, “el mecanismo de regulación del calor del cuerpo provoca el sudor de forma natural para refrigerar y preservar el equilibrio de la temperatura corporal, pero la posibilidad artificial que proporciona el aire hace que el organismo no pueda adaptarse al contraste de este ambiente creado artificialmente”.

“La inadaptación a este exceso de frío puede degenerar en una retracción de fibras musculares y provocar las clásicas lumbalgias y cervicalgias de temporada, y su falta de mantenimiento provoca problemas en las vías respiratorias y hasta trastornos gastrointestinales”.





REPOSO de las embarazadas

La postura que la futura madre emplea para dormir, especialmente durante las últimas semanas de gestación, puede condicionar el éxito del parto. Los horarios habituales de sueño en esta etapa también tienen gran importancia física y psicológica.

DANIEL GALILEA [EFE REPORTAJES]

LOS SUEÑOS DE LAS MUJERES que llevan un niño en su vientre son considerablemente diferentes de los de aquellas que no están encinta. Además, en las motivaciones de algunas de las pesadillas de las embarazadas hay un profundo sentido simbólico. Lo afirma la psicoanalista Rigmor Robert, especializada en trastornos de los sueños, del Instituto Karolinska de Estocolmo, en Suecia. Según esta experta en experiencias oníricas, el agua, las serpientes, los mellizos y la propia



madre, son temas frecuentes de las gestantes.

De acuerdo a la doctora Robert, "la gestación es un periodo crítico en la vida de la mujer en la que ella no dirige su vida a través del yo consciente. A lo largo de la cual, uno de los sueños más frecuentes y perturbadores es que da a luz mellizos, de los cuales sólo uno de los bebés sobrevive".

Más allá del contenido simbólico de los sueños, que en todo caso pueden reflejar el estado de ánimo de la embarazada o sus sentimientos

NUEVA

Mazola[®]

CON MAZOLA[®] NO ESTÁS SOLA



¡Unta ya! La nueva Margarina Mazola[®]
con delicioso sabor y gran suavidad.





HACE MUCHO TIEMPO QUE SE CREE QUE EL FLUJO SANGUÍNEO DEL BEBÉ, LA MATRIZ Y LA PLACENTA PODRÍA SER MEJOR CUANDO **LAS MUJERES YACEN SOBRE SU LADO IZQUIERDO.**



íntimos sobre la nueva realidad que vive y le aguarda, según los interprete, hay otros aspectos del descanso nocturno de la mujer que sí pueden tener un impacto muy concreto en el feliz desenlace de la gestación.

Para las mujeres embarazadas, reducir el riesgo en el parto de su bebé podría ser tan sencillo como dormir acostada sobre el lado izquierdo de su cuerpo, permitiendo que su abultado vientre descanse en esa posición en concreto.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Auckland (UA), en Nueva Zelanda, han descubierto que las mujeres que no duermen sobre su costado izquierdo la última noche del embarazo corren el doble de riesgo de que su bebé nazca muerto, en comparación con aquellas que sí descansan sobre ese costado.

DORMIR BIEN PARA PARIR MEJOR

Además, los investigadores de Auckland encontraron un vínculo importante entre dormir regularmente durante el día y el riesgo de que el bebé nazca sin vida.

El grupo dirigido por Tomasina Stacey, estudiante de postgrado del Departamento de Obstetricia y Ginecología de la UA, entrevistó a 155 mujeres en Auckland que dieron a luz a un bebé muerto entre julio del 2006 y junio del 2009, cuando llevaban al menos 28 semanas de gestación, y las compararon con un grupo de control de 310 mujeres con gestaciones sin complicaciones, hallando un nexo significativo entre las siestas diurnas o dormir más del promedio durante la noche, y el riesgo de nacimiento de un feto muerto.

Además, las mujeres que habían dormido boca arriba o sobre su costado derecho la última noche de embarazo también eran más propensas a que su bebé naciera muerto, al igual que aquellas que se levantaron durante la noche para ir al baño una sola vez o ninguna, comparadas con las que orinaron más veces.

De acuerdo a la autora del trabajo, Tomasina Stacey, “este mayor riesgo puede deberse a una restricción del flujo sanguíneo del bebé cuando la madre se recuesta sobre su espalda o el lado derecho del cuerpo por lapsos prolongados”.

“Hace mucho tiempo que creemos que el flujo sanguíneo del bebé, la matriz y la placenta podría ser mejor cuando las mujeres yacen sobre su lado izquierdo”, ha señalado la doctora Lucy Chappell, profesora de medicina materna y fetal del King’s College en Londres (Reino Unido), en un editorial acompañante en la revista ‘British Medical Journal’ (BMJ) donde se ha publicado el estudio neozelandés.

“Si se confirmaran los resultados, mediante estudios más amplios y detallados, se podría establecer una recomendación formal de salud pública, y disponer de una forma natural, sencilla y económica de reducir los fallecimientos de los recién nacidos durante el parto”, ha asegurado Tomasina Stacey. 🗑️

➔ **El estrés también puede afectar el sueño de las embarazadas, porque están preocupadas por la salud de su bebé, ansiosas porque van a ser madres, o nerviosas por el parto.**





GALLO®

La única pasta que aporta
magnesio, hierro y fibra.

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

La manera más
divertida de comer
saludable.





PREVIENE LA FATIGA

Por la noche, una cena ligera: en vez de una cena copiosa, toma algo rico en elementos energéticos y en vitaminas. Evita, además, bebidas como el café o el té. Una cena pesada puede llegar a perjudicar la calidad de tu sueño. Y un sueño reparador es tu mejor aliado para evitar el cansancio. ■



BAJAR LA PRESIÓN CON EJERCICIO

La práctica de un deporte está especialmente indicada cuando se presenta un cuadro de hipertensión. Realizar una actividad física de forma regular y moderada forma parte del tratamiento, y tu presión podría bajar por lo menos '1 punto', tanto para la presión alta como la baja. ■



HIPERSENSIBILIDAD DENTAL

Para combatirla puedes usar dentífricos para "dientes sensibles", que actúan obstruyendo los agujeros en la superficie de la dentina; realizar buches con sustancias minerales para mineralizar la dentina; y modificar el cepillado, que debe ser circular desde la encía hacia el final del diente. ■



EJERCICIO EN LA MENOPAUSIA

Cuando la mujer se encuentra en la menopausia, el ejercicio físico disminuye ciertas molestias, como los sofocos. El ejercicio vigoroso constante aumenta el nivel de estrógenos que circulan en la sangre, así como la adrenalina, la testosterona y otras hormonas. Además, mantiene en buena forma las glándulas de las hormonas sexuales, los ovarios y las glándulas suprarrenales. ■



AURICULARES Y SORDERA

Para reducir el riesgo auditivo sin dejar de escuchar la música que te gusta sigue la regla del 60%-60 minutos: no uses el MP3 más de 1 hora ni a un volumen superior al 60% de su capacidad máxima. Usa cascos que recubran las orejas; los intraauriculares tienen la desventaja de amplificar la señal sonora de 6 a 9 decibeles, favoreciendo los traumatismos auditivos. ■



LA GRIPE EN MAYORES

En las personas mayores de 65 años la vacuna contra la gripe estacional sólo es efectiva en un 30%, de ahí la importancia de complementar la vacunación con una dieta sana y equilibrada que incluya leches fermentadas, ingerir abundante líquido y consumir alimentos que mejoren la respuesta del sistema inmunológico, como las legumbres, los frutos secos y la miel. ■

Pon tu digestión en movimiento.

Con los nuevos sabores de Yoplait Prodigestión

CONTIENE
PROBIÓTICO
BB-12[®]
+ fibra

Con probiótico BB-12[®] y fibra soluble que ayudan contra el estreñimiento, además del riquísimo sabor de Yoplait.

Deliciosamente efectivo.

TOMAR FIBRA AYUDA A TU DIGESTIÓN.



CUANDO ESTÁS EN LA LÍNEA,
TODO ES MÁS FÁCIL.



SANTAL LIGHT.
50% MENOS CALORÍAS.





EL AMOR DE MADRE cambia los genes

Las madres que inundan a sus hijos de cariño durante las primeras etapas de su vida hacen que el niño sea más feliz y confiado y le proporcionarán un escudo contra las infecciones, las enfermedades y las psicopatologías que quedará impreso en su ADN infantil.

DANIEL GALILEA [EFE REPORTAJES]

“EL PORVENIR DE UN HIJO es siempre obra de su madre”, dijo alguna vez Napoleón I Bonaparte. Lo que no podía saber por entonces el militar y emperador francés, que vivió entre 1769-1821, es la dimensión de la influencia materna en los descendientes, la cual va más allá de lo psicológico y lo emocional, llegando a las células y genes del niño, según recientes investigaciones.

Que el cariño y los cuidados maternos benefician al pequeño y son vitales para su desarrollo es una obviedad. No hace falta ser un genio para darse cuenta de la importancia que tienen las miradas, las caricias y la voz de una madre para el bienestar de su retoño, el cual mantiene un nexo único con la mujer que lo ha traído al mundo.

Pero otra cosa es demostrar científicamente el impacto que estas atenciones maternas y el especial vínculo madre-hijo pueden llegar a tener en el organismo del niño, a nivel genético y celular. Esto sólo ha ocurrido recientemente, gracias a la información del organismo infantil que desvelan las nuevas tecnologías.

Un equipo de investigadores de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) ha demostrado de qué manera los desórdenes afectivos en la edad temprana, en concreto el estrés inmediatamente posterior al nacimiento, afectan el desarrollo de algunas estructuras nerviosas del recién nacido y a largo plazo influyen en las funciones que dichas estructuras regulan.

Según este estudio, una situación estresante como la separación del recién nacido de su madre origina cambios irreversibles sobre sus procesos neurobiológicos de aprendizaje y memoria.

Las investigaciones de la UCM se efectuaron en ratas de laboratorio, un animal experimental con una dotación genética similar a la humana, que comparte con las personas muchos mecanismos psicológicos y áreas cerebrales, y en el que las dos primeras semanas de vida son decisivas para el desarrollo del cerebro.

ESTRÉS DESPUÉS DE NACER

De acuerdo al grupo de investigación que dirige la bióloga María Luisa Leret Verdú, durante esta etapa crítica las crías tienen reducida su capacidad para responder a los estímulos estresantes que

NUEVO

Downy

Libre Enjuague



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

UNA BUENA CANTIDAD DE AMOR MATERNAL PUEDE ALTERAR EL CÓDIGO GENÉTICO DE LOS RECIÉN NACIDOS, PROVOCANDO QUE SEAN MENOS MIEDOSOS Y SUFRAN MENOS ANSIEDAD EN ÉPOCAS POSTERIORES DE SU EXISTENCIA.



podrían alterar el desarrollo del cerebro, según informa la revista científica online 'Plataforma Sinc'. El grupo de investigación de la UCM ha inducido el estrés en las crías, al separarlas de su madre –y de los cuidados y el entorno de protección que ésta les aporta– varias horas al día durante sus dos primeras semanas de vida.

Al analizar los cambios neuroquímicos en el cerebro de los animales tras esta situación comprobaron que el estrés postnatal produjo alteraciones relacionadas con habilidades tan comunes como el aprendizaje y la memoria, sobre todo en los machos.

Otros estudios anteriores indican que las situaciones de estrés durante la primera etapa de nuestra vida y los cuidados maternos deficientes en niños muy jóvenes producen ciertos efectos en esos individuos cuando llegan a la adultez, como mayor predisposición a desarrollar esquizofrenia, estados depresivos y problemas de adicción.

Otra investigación, con ratas de laboratorio, ha descubierto que las crías de estos animales modifican ciertos genes en función de la cantidad

de cuidados maternos que reciben: a mayor cantidad de atenciones, más capacidad de respuesta al estrés desarrollan.

De esta investigación, efectuada por científicos de la Universidad de McGill, en Montreal (Canadá), se desprende que una buena cantidad de amor maternal puede alterar el código genético de los recién nacidos, provocando que sean menos miedosos y sufran menos ansiedad en épocas posteriores de su existencia.

Según el médico pediatra y profesor de Pediatría de la Universidad Autónoma de Madrid, Juan Casado Flores, "existe una relación bien definida y contrastada científicamente que evidencia que el afecto de los padres influye en la salud de los hijos. Los niños sin afecto tienen un sistema inmunitario más débil y contraen más infecciones".

"En los antiguos orfanatos, donde los niños crecían en un entorno con un déficit crónico de afecto, se constató una mayor mortalidad por infecciones que, con el paso del tiempo, se ha comprobado que tiene relación con un debilitamiento del sistema inmunológico", según el doctor Flores.

A MÁS AFECTO MENOS INFECCIONES

En cambio –según este pediatra– "los niños que crecen con un entorno positivamente afectivo tienen un sistema inmunológico más fuerte, que les protege mejor de las infecciones e incluso tienen una talla media más alta".

Los estímulos positivos o negativos, es decir las 'caricias', que recibimos de los demás son determinantes en nuestra evolución como personas, y numerosos psicólogos han demostrado que la falta de caricias puede provocar en el bebé un retraso en su desarrollo psicológico y una degeneración física que le lleve a la muerte a pesar de tener el alimento y la higiene necesarios para sobrevivir. 🐱



→ No hace falta ser un genio para darse cuenta de la importancia que tienen las miradas, las caricias y la voz de una madre, para el bienestar de su pequeño retoño.



el secreto de las
comidas **felices**



La madre tiene en el último domingo de mayo uno de los días más importantes para República Dominicana. Ramos de rosas, reservas para la familia en restaurantes, regalos o detalles realizados por los más pequeños son los homenajes que se brindan a quien dio la vida.



CLOE VENTURA [EFE REPORTAJES]

MADRE NO HAY MÁS QUE UNA

Los más pequeños aprenden manualidades en las escuelas para tan señalado día, aunque es un hábito educativo que se va modificando con el tiempo. Las madres serán destinatarias de esas artesanías con las que los hijos cumplen con parte

Celebra a lo grande

EL DÍA DE LA MADRE

de su deuda amorosa. Pero los más mayores tampoco quieren dejar pasar esta oportunidad de honrar a quien les dio la vida y el cariño necesario. La madre involucra al hijo en el compromiso, la estructura social y le inculca confianza en sí mismo. Y es que, como dice el dicho, **"Madre no hay más que una"**.

Por eso, muchos dominicanos compran flores, reservan restaurantes y pasan el día en familia dedicándose a las mujeres. La madre es el miembro más venerado de la familia y el más querido, por eso, si realmente se quiere ofender a alguien gravemente, basta con insultar a su madre.

Paradójicamente, las mujeres también se sirven de este estatus para definir actitudes y, de esta manera, la periodista mexicana Fernanda Familiar analiza el papel de la mujer en el ámbito social y familiar bajo el título "Mamás de teta grande". La autora cuenta que eligió el título de la obra como una analogía de las mujeres que proveen, sirven, atienden y protegen siempre a los demás por encima de sus intereses.

Lo que en otros países se conoce como 'superwoman' (mujer que trabaja fuera de casa y además atiende las demandas de su familia y se encarga de la limpieza del hogar), Fernanda lo resume con la acción y un día en que su pareja le contó que iba a abrir un negocio. "Antes de que terminara de explicármelo, yo ya le tenía la lista de personas con las que debía de comunicarse, el nombre de su secretaria, la inversión inicial y la ganancia de los próximos dos años", relata.

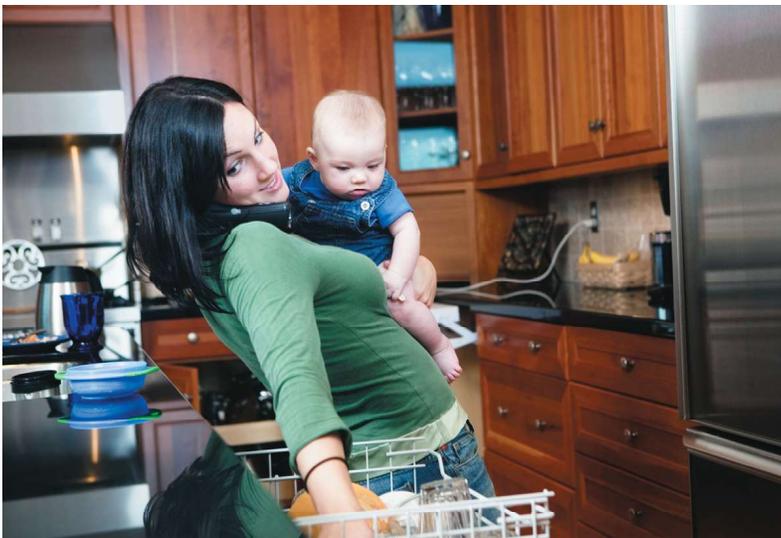
*El sabor es el origen
de nuestra historia*



Sabor de lo Auténtico



PRODUCTOS DE BELLEZA, COSMÉTICA, ROPA, TELÉFONOS MÓVILES Y VIAJES ENCUENTRAN SU HUECO ENTRE LOS OBSEQUIOS PARA LAS MADRES, PERO NUNCA FALTAN LAS FLORES.



“MAMÁ DE TETA GRANDE”

“Es momento de que las mujeres nos demos cuenta de lo que implica ser ‘mamá de teta grande’, de los precios a pagar y de si queremos pagar esas facturas tan grandes”, añade.

La idea de hacer un día dedicado a honrar a las madres surgió en Filadelfia, Estados Unidos, en 1905, de la mano de Anna Jarvis en agradecimiento a su madre, y la fecha elegida fue el segundo domingo de mayo por ser el aniversario de la muerte de su progenitora.

Los regalos más comunes en este día son los electrodomésticos, aunque la sociedad está cam-

biando y las madres también, por lo que empiezan a preferir regalos para ellas, y no para la casa. Productos de belleza, cosmética, ropa, teléfonos móviles y viajes encuentran su hueco entre los obsequios para las madres, pero nunca faltan las flores.

Las rosas siguen siendo las favoritas. “Para el último domingo de mayo vendemos cinco veces más que cualquier otro día”, asegura el vendedor de una floristería.

Hace ya diez años que, en el Día Internacional de la Mujer, la ONU recordó que “la mujer nutre al mundo”, y resaltó la labor de las féminas en favor de los derechos humanos.

En Latinoamérica y el Caribe viven 60 millones de mujeres campesinas o trabajadoras rurales y según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), por las condiciones, como el abandono forzado por problemas sociales como el desempleo, (búsqueda en las ciudades mientras la familia sigue en el campo), o a raíz de otras circunstancias, en la región andina hay entre un 29 y el 55% de hogares que son matriarcados. 🗑️

➔ La madre involucra a su hijo en el compromiso, la estructura social y le inculca confianza en sí mismo.

LLEGÓ LECHE

Dos Pinos

EN POLVO

CON UNA COMPLETA FORTIFICACIÓN, QUE BRINDA LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA ESTAR SANOS. CON HIERRO, ÁCIDO FÓLICO Y VITAMINAS A Y D.

Pruébala. 'Ta buena la leche.



BÚSCALA EN COLMADOS
Y SUPERMERCADOS **100%**
LECHE DE VACA
FORTIFICADA

SÍGUENOS EN:



¡Hazte fan!
/lecheshospinos

Dos Pinos
...siempre con algo mejor.



APPS DE CUENTOS INFANTILES

Las tabletas también son para niños. Con las nuevas aplicaciones de cuentos infantiles interactivos, tus hijos se transforman en parte activa de la historia. Estos libros enriquecidos ofrecen música, sonidos, varios idiomas, imágenes interactivas y un mundo de posibilidades. Búscalos en www.kids-kioske.com o www.megustaleer.com. ■



CÓMO SER BUENOS PADRES

Sean consistentes. Sus reglas no tienen que ser iguales a las de otros padres, sino claras y consistentes. Es decir, deben ser iguales todo el tiempo. Si dos padres están criando a un niño ambos necesitan usar las mismas reglas. Además, asegúrese de que las niñeras y los parientes conocen y siguen las reglas de su familia. ■



ESTIMULAR EL HABLA

Haz participe a tu hijo de las conversaciones de la familia. Es importante hablarle aunque no entienda todo lo que sucede. Los niños saben mucho más de lo que los adultos creemos, comprenden las cosas antes de que sepan decirlas. Algunos retrasos en el lenguaje de los pequeños tienen que ver con su exclusión en las conversaciones. ■



PIPÍ EN LA CAMA

¿Tu hijo sigue mojando la cama regularmente? Las causas fisiológicas son las más frecuentes y suelen aparecer porque el niño no ha aprendido todavía a contener el pis. Hagas lo que hagas, desdramatiza. Ayúdale a responsabilizarse. Ya es mayor para cambiarse solo el pijama de noche o para quitar las sábanas mojadas por la mañana. ■



NO LO DEJES SIN SIESTA

La siesta es fundamental para el desarrollo físico y psíquico de los niños menores de 5 años. Cuando falta, aparece la intranquilidad, el nerviosismo y la irritabilidad. La siesta reduce el nivel sanguíneo de colesterol y adrenalina en el niño, lo cual contribuye a que esté más tranquilo y preparado para las actividades de la tarde. ■



SE COME LAS UÑAS

Si tu hijo se muerde las uñas, sugiérele un sustituto. Haz que intente sustituir las uñas con una paleta sin azúcar, goma de mascar sin azúcar o una tira crujiente de zanahoria. Tu hijo puede encontrar que le es más fácil dejar de morderse las uñas si tiene un medio para sustituirlo con gratificación oral, al menos temporalmente. ■



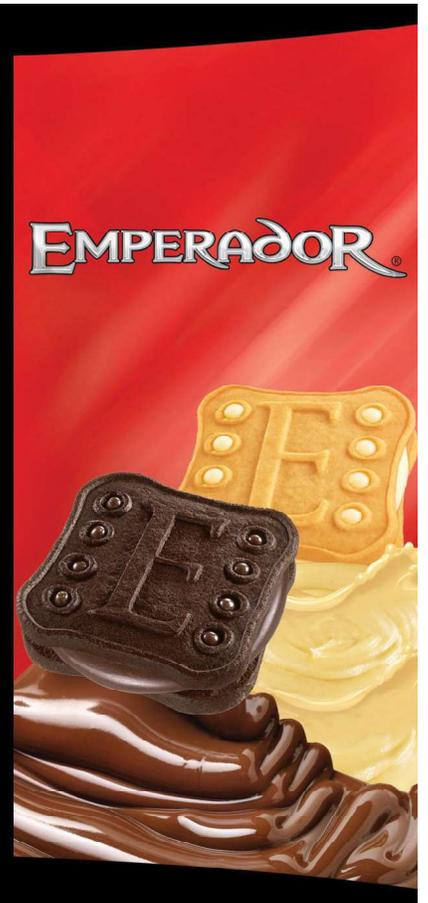
Eres 
mi sol 



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



DÉJATE ACARICIAR

y cambia de estado de ánimo

Un masaje siempre es agradable, pero si además ayuda a levantar el estado de ánimo, calmar el estrés o eliminar la melancolía resulta imprescindible. Lo último son los masajes con mermeladas y geles de frutas frescas.

CARMEN MARTÍN [EFE REPORTAJES]

SI SE TIENE EN CUENTA el ritmo de vida tan frenético que se vive, destinar una hora a un buen masaje un par de veces al mes debería ser obligatorio. Además de la calma y la sensación de bienestar que se siente mientras se recibe el masaje, se activa la circulación, se elimina tensiones y se tonifica la musculatura.

Dejando a un lado su vocación hedonista, los masajes tienen un poderoso efecto para levantar el estado de ánimo y aplacar el estrés. Por estas y otras razones los masajes son la piedra angular de un buen estado de ánimo.

Ahora gustan mucho los masajes faciales y corporales con mermelada de melón, uva blanca y arándanos, enriquecidos con fitoendorfinas y extractos de jugos. Algunos centros basan los masajes en el uso de mermeladas y geles de extractos de frutas frescas, cuyos ingredientes

esenciales se obtienen exprimiendo y centrifugando las uvas, el melón y los arándanos, consiguiendo además los mismos beneficios en la piel que nos proporciona la fruta tomada tal cual, como por ejemplo la reducción de manchas.

Así, el masaje con melón, gracias a sus propiedades, lo recomiendan para personas que se sienten con frecuencia tristes o melancólicas. El protocolo consiste en un masaje drenante con el jugo de esta fruta.

Tumbado en la camilla, se aplica el jugo por todo el cuerpo y se deja actuar durante 10 minutos

bajo una luz blanca con el fin de despertar la energía y otorgar alegría y vitalidad. A continuación se aclara con esponjas mojadas y se masajea todo el cuerpo.

El melón, al ser rico en vitaminas, fósforo, potasio y magnesio está especialmente indicado para tratamientos faciales de hidratación y corporales de drenaje. **El arándano**, aconsejado para personas nerviosas, tiene capacidad para despertar la energía introspectiva y las dotes comunicativas del quinto chakra, donde se esconden el autoanálisis y la buena comunicación con los demás. Con el arándano, rico en flavonoides, las clínicas de estética proponen un masaje californiano, perfecto para pieles sensibles y tratamientos corporales tonificantes. **La uva blanca**, rica en fibras, vitaminas y minerales, está recomendada para personas que necesitan energía revitalizadora. Con esta fruta se puede realizar un masaje armónico que también trata de reducir las manchas de la dermis.

MASAJES QUE UNEN CUERPO Y MENTE

La esteticista Silvia Giralt ofrece en su centro de belleza de Madrid el ritual Lulur, un masaje que une cuerpo y mente. Basado en los rituales que se realizan antes de casarse las novias en la isla de Java. El protocolo comienza con una exfoliación que se realiza en todo el cuerpo con frutas tropicales.

“Con frutas cítricas se activa la circulación, dejando sobre la piel un aspecto refrescante y sedoso”, explica Silvia Giralt, a quien le gusta realizar tratamientos personalizados y crear un ambiente muy agradable en la cabina con velas perfumadas y aromas de frutas.

El masaje antiedad, antioxidante o relajante se practica con aceites y cremas adecuadas para cada persona. El protocolo termina con la ingesta de un jugo de frutas y unos minutos de relax en la camilla.

EL CHOCOLATE LEVANTA EL ÁNIMO

Uno de los masajes más agradables para los sentidos y para la piel es el que se realiza con chocolate. Con música relajante de fondo, el

masajista comienza a derramar sobre la piel chocolate líquido puro con aceites esenciales.

A continuación, mientras el aroma del chocolate conquista las pituitarias y la mente se deja llevar por su fragancia, las piernas, la espalda, los brazos y el abdomen reciben un masaje con suaves movimientos pero lo suficientemente firmes para relajar los músculos más tensos. Los beneficios del chocolate van mucho más allá del paladar. 🍫



→ El masaje con melón, gracias a sus propiedades lo recomiendan para personas que se sienten con frecuencia tristes o melancólicas



→ El arándano, que está indicado para personas nerviosas, tiene la capacidad de despertar la energía introspectiva y las dotes comunicativas del quinto chakra.





Elige TENDENCIA y estrena LOOK

Sigue las tendencias de la mano de un experto. Manuel Rodríguez, Director Artístico de Salones Rizos en España, visitó el país de la mano de Hermanos Dueñas, y con él hablamos de los looks más fashion de la temporada. Escoge el que mejor te encaje.

La mujer latina cuida mucho su cabello, pero todavía es muy tradicional con las tijeras, ¿qué cortes recomiendas para hacer una transición hacia la vanguardia?

Ese clasicismo cada vez es menor, pero sí, la

mujer latina es muy clásica en sus cortes y peinados. Creo que necesita mucha información y que cuenta con la desventaja del factor clima, fundamental para ver los efectos, aunque las casas comerciales cada vez sacan más productos y herramientas que permiten que el cabello dure más sin escresparse por la humedad. Aunque parte de ese atrevimiento debe partir del profesional para orientar a la mujer sobre cómo mejorar su imagen. JORGE DUEÑAS me comentaba que a la mujer dominicana le gusta llevar el cabello muy liso, pero llevarlo con una ondulación ligera te da una diferenciación y no por eso vas a tener un cabello encrespado. Creo que lo que hay que cambiar es la idea de que no solamente el cabello liso es bonito y elegante, también lo es un efecto de melena ondulada con una onda abierta.

¿Sugieres un cabello lo más natural posible?

Sobre todo con sensación de naturalidad; es decir, en vez de un cabello totalmente liso es mejor que tenga un efecto que no sea el de una textura totalmente planchada, sino más natural.

Rizos acaba de presentar su nueva colección de tendencias B-U, hálbame un poco de lo que se avecina a nuestras cabezas.

B-U COLLECTION (Se tú) tiene cuatro apartados: **1. B-Icon**, influenciada por esos iconos de belleza de los 60 años a los 80, presenta cuatro tipos de melena XXL, muy grandes en volumen y largo con efectos de ondas abiertas para darle un look diferente. **2. B-Blocks**, totalmente garçon sin ser radical, cortes geométricos, muy años 60, y flequillos marcados. **3. B-Blondie**, que juega tanto con el color como con la famosa cantante, se inspira en el corte garçon y el rock style, reversionando la media melena oxigenada. **4. B-Beauty**,

1. B-Blocks. 2. B-Icon.
3. B-Blondie. 4. B-Icon.
5. B-Blondie. 6. B-Beauty.
7. B-Blocks



dramática, divertida y teatral, es puro espectáculo. Inspirada en las divinidades de la mitología griega sigue las tendencias de las pasarelas.

Parecen tendencias muy cómodas...

Son fáciles de llevar. Buscamos, sobre todo, que el cabello tenga muchísimo movimiento, y no estático sino global, para que cada parte del cabello se mueva con autonomía y cuando se peine se acople a su textura natural.

B-U os ha dado varios premios también.

Sí, con esta colección DAVID SÁNCHEZ, Director Artístico y Formativo de **Rizos**, ha sido galardonado con el premio al *Mejor Peluquero Español del Año* en la II Edición de los premios **Figaro de peluquería**. Y con B-BEAUTY, entre 670 colecciones de todo el mundo, hemos quedado en segundo lugar en la categoría de **Mejor Colección de Vanguardia** y en cuarta posición al **Mejor Video de Colección**.

Entonces, ¿cabello corto o largo para el 2012?

Te diría cabello corto, cabello medio y cabello largo. La medida que más favorezca al cliente. No nos gusta cerrar una tendencia, me parece un error, hay que elegir el largo que más favorezca a tus facciones, tu personalidad y tu estilo de vestir.

Y de estas tendencias, ¿cuál crees que pueda triunfar este verano a pie de calle?

B-Blondie es la que más puede triunfar, porque se adapta a la temporada de calor, permite jugar con el movimiento y se presta a la informalidad. 🐼

→ Las tendencias actuales son fáciles de llevar, apuestan por cortes con mucho movimiento y son flexibles para favorecer al cliente.



EL CLIENTE ANTE TODO

El sello de Rizos no es solo vender tendencias, sino personalizarlas favoreciendo al cliente. Muchas veces hipoteca la tendencia ante una personalización, un favorecimiento. Lo importante es que el cliente se vea bien.



• 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**





BEBER AGUA CALIENTE

Uno de los mejores hábitos para conservar una piel bonita es "beber agua caliente". Puede parecer raro, pero nuestro organismo es caliente y beber agua fría hace que necesite mayor energía para asimilarla. El resultado: el agua caliente ayuda al buen funcionamiento del hígado, su estado influye en el aspecto de la piel, por lo que cuanto mejor esté, mejor será tu aspecto. ■



EL ACEITE DE ARGÁN

También denominado "oro líquido", sus virtudes hacen que sea un aceite mítico, rey del hammam. Es muy rico en vitamina E, se utiliza realizando ligeros masajes para hidratar y satinar la piel. Pero su mayor riqueza reside en su formidable poder regenerante y antiarrugas. Además, también contribuye a nutrir el cabello seco y fortalece las uñas quebradizas. ■



POR UNA LARGA CABELLERA

El crecimiento del pelo depende de los nutrientes que la sangre aporte a la raíz, es decir, de nuestro régimen alimenticio. Para potenciar el crecimiento del pelo se recomiendan las proteínas con azufre, que se encuentran en alimentos como el pollo, el lenguado, el atún, el queso, la clara del huevo, las judías, las lentejas, las almendras o los pistachos. ■



HIGHLIGHTS CASEROS

¿Tienes el pelo claro y quieres hacerte unos reflejos? Olvídate del agua oxigenada y apúntate a la manzanilla. Y si no te molesta oler a alcohol, mezcla esta infusión con un chorrito de vodka y jugo de limón. Te tumbas un ratito al sol y dejas que sus rayos hagan el resto. ■



LA MIEL: UN DETOXIFICANTE SIN IGUAL

Entre sus numerosas propiedades la miel tiene una gran capacidad limpiadora. Este producto vivo contiene enzimas naturales cuya función consiste en eliminar las toxinas de la piel, y las convierten en los ingredientes estrella para fabricar desmaquillantes y jabones. ■



DESMAQUILLARSE CORRECTAMENTE

¿Cómo te desmaquillas los ojos? ¿Utilizas un algodón para los dos ojos? ¿Sí? ¡Respuesta incorrecta! Para desmaquillarse los ojos hay que utilizar dos algodones, uno para cada ojo, y evitar cualquier tipo de contaminación. Hazlo con suavidad desde la zona del lagrimal hacia el exterior del ojo. ■

FOLICURÉ

Unilever®

Juntos llegamos más lejos.

Atte. Tu cabello

**Fortalece la vida de tu cabello.
Confía en Folicuré®.**

Su fórmula con folisacáridos ayuda a prevenir la caída del cabello.

**Nueva imagen
Fórmula mejorada**

SALUD ES BELLEZA

Busca Folicuré® en Internet.





Secretos de **ALCOBA**

Están a la vista de todos, pero esconden verdaderos secretos.

Las mesitas y cómodas de tu dormitorio son guardianes de lo que de verdad importa.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

LOS ÚLTIMOS DISEÑOS en decoración muestran toda una línea de estanterías, de paisajes abiertos que se concretan en armarios sin puertas, cabezales sin mesitas, pero con baldas, apilables sin tapa para que preserve todo lo que se oculta en su interior: Está bien, pero no es suficiente.

Si eres de lo que les gusta que todo tenga su lugar y en especial que algunos de sus 'secretos' permanezcan alejados de las miradas ajenas, nada como la decoración convencional para mantener a buen recaudo lo más íntimo.

Una dedicatoria, una nota, un diario, el collar del que guarda el recuerdo de una noche especial, el anillo que le regaló su madre, el reloj que hace tiempo dejó de marcar las horas, pero del que se resiste a desprenderse, sus deseos más profundos, sus gustos, sus fetiches todo un pequeño mundo que quiere preservar y dónde mejor que en su dormitorio.

Los lados de la cama siguen siendo fundamentales en la decoración. Lejos quedan ya las habita-

Todo para envolturas personales y empresariales



- Baúles
- Canastas
- Bandejas
- Revisteros
- Papeles de regalos
- Empaques al vacío
- Servicio de envoltura personal y empresarial



- Cintas
- Tarjetas
- Detalles
- Shopping bags
- Personalización de cintas y shopping bags
- Cajas para toda ocasión

→ Mesitas con cajón, pero siempre con un hueco para una lámpara. Un cajón siempre le ayudará a mantener sus más íntimos secretos.



LOS MODELOS MINIMALISTAS DE LARGAS PATAS Y REPISA EN EL FONDO, CON UN CAJÓN EN LA PARTE SUPERIOR SUGIEREN POCAS COSAS QUE ESCONDER, AUNQUE SÍ LAS FUNDAMENTALES.

ciones en la que todo se estructura siguiendo un equilibrio perfecto. Cada miembro de la pareja decide, por comodidad, qué tipo de elemento es el más práctico a sus necesidades. Las tradicionales mesitas de dos cajones situadas a cada lado de la cama ceden paso a otros diseños que mantienen el mismo objetivo, todo depende de su gusto.

Un hueco para el despertador, para el libro de cabecera, la libreta y la agenda donde anotar y visualizar cómo se nos presenta el día siguiente



son los elementos más habituales que encontramos sobre ellas.

AL ESCONDITE

Los modelos minimalistas de largas patas y repisa en el fondo con un cajón en la parte superior sugieren pocas cosas que esconder, aunque sí las fundamentales. Pendientes, anillos o una libreta donde anotar actividades y recados de última hora se hacen imprescindibles.

Cuando elija modelo no olvide que siempre es recomendable reservar un espacio para situar un punto de luz, por pequeño que sea siempre necesita un lugar donde colocarse. Tenga en cuenta los nuevos modelos en pinza y de brazo extensible de manera que el soporte no ocupe mucho espacio.

Las cómodas son uno de los muebles más bellos del dormitorio y con el tiempo se han ido transformando. Su estructura, tradicionalmente ancha, ha variado hasta convertirse en la mitad, pero su uso ha ganado en detalles.

Lo que pierden por un lado lo ganan en altura y pueden encontrar cómodas de seis cajones en cuya parte superior integran un práctico espejo, bajo el que puede colocar su set de maquillaje y bien colocada dispondrá de la luz ideal para utilizar brochas y colorete.

Sigue siendo el lugar preferido para guardar la ropa más íntima y delicada como si se tratara de un cofre secreto o del baúl repleto de joyas de algún corsario, pues es también aquí donde los joyeros con las piezas más delicadas encuentran su lugar.

Los sueters más esponjosos y la seda más delicada dejan siempre pequeños resquicios donde guardar cartas de amor o pequeños ahorros para darnos un capricho cuando más lo necesitemos.

Su diseños han pasado a ser prácticos y funcionales y han dejado el barroquismo que caracterizaba las antiguas. Sin embargo, hay algo que no ha cambiado: no deje de colocar delicados aromas en su interior que se trasladen al ambiente cuando abra sus cajones. Si parte de ellos los dedica a la ropa blanca, deje que con toda naturalidad se traspase a sábanas y almohadones.

Deje un rincón del cajón para guardar lo que más le importa. La sorpresa de encontrarlo le llenará de satisfacción. ✂



**Dos experiencias,
un cigarrillo**

Activa >>
de Full Flavor



<< **Cambia**
a Mentolado



**FUMAR ES PERJUDICIAL
PARA LA SALUD**



OBJETOS DORADOS

Si quieres limpiar tus prendas y objetos dorados fácilmente, éste es un buen consejo a tener en cuenta: deberás frotarlos con un cepillo que previamente hayas mojado en un vaso de agua en el cual se disolvieron 25 ó 30 gotitas de amoníaco. Luego se secan cuidadosamente. ■



EVITA EL OLOR A TABACO EN CASA

Para evitar el olor a tabaco en casa después de una reunión de amigos, debes empapar una esponja con agua fría y dejarla toda la noche; o colocar arena mojada mezclada con hierbas aromáticas en el fondo de los ceniceros. Esta mezcla absorbe los olores. Al día siguiente no habrá olor a cigarrillo. ■



OLLAS LIMPIAS

Si al cocinar, en general pastas, se quedan en el fondo de las ollas restos de comida, deberás limpiarlas de la siguiente forma: ponlas a hervir en el fuego con un puñado de sal gruesa y unas rodajas de cebolla, al cabo de unos minutos la pasta se habrá despegado sola. ■



QUITAR EL OLOR A PESCADO

El fuerte olor que el pescado deja siempre en los platos y en las fuentes desaparecerá sumergiendo las piezas de la vajilla en un cubo que contenga té muy cargado. Si el olor persiste, frótalos con media cebolla o con media papa cruda y acláralos después con el té. Otro truco para eliminar el olor de pescado en la casa es quemar café molido en una sartén. ■



HOGAR SIN INSECTOS

¿Quieres no volver a ver por casa esas molestas cucarachas? Coloca estratégicamente unas cuantas hojas de lechuga impregnadas con levadura. Si son las hormigas las que te visitan, coloca en un papel de aluminio unas rodajas de limón rebozadas en harina y, al lado, un recipiente con agua (el resultado es excelente si lo colocas cerca del hormiguero). ■



DESATASCAR LA DUCHA

Debido a los restos alcalinos del agua, es muy común que se obstruyan los orificios de la ducha. Pon solución a este problema. Si se trata de una ducha de teléfono, bájala y sumérgela durante toda la noche, cabeza abajo, en un recipiente lleno de vinagre. Si es fija, llena también de vinagre una bolsita de plástico y ájala fuertemente con hilo al cuello de la ducha. ■

Prueba
Lo nuevo de Cortés

Crema para untar de chocolate y avellana

Fondue de Chocolate



Síguenos en:



Cortes HermanosRD



@CortesHnosRD

www.chocolatecortes.com

LA GOZADERA
TAMBIÉN ESTÁ
EN LÍNEA



Hazte fan

www.facebook.com/YoSoyNírido



Síguenos

www.twitter.com/BrahmaLight

Entra a nuestra página
www.brahmalight.com



ZUMBAR ES BAILAR Y ADELGAZAR!

El bailarín profesional, coreógrafo e instructor de aeróbic, el colombiano Alberto 'Beto' Pérez, ha demostrado que la Zumba, una actividad aeróbica que combina pasos de baile con movimientos de tonificación muscular, consigue en sus practicantes un entrenamiento cardiovascular efectivo.

ROSER TOLL [EFE REPORTAJES]

¿Y CÓMO LO HACE? Simplemente bailando, bailando y bailando. Sea cual sea tu edad, tu ritmo o tu nivel de coordinación, te puedes apuntar a una de estas divertidas clases que no sólo te servirán para desconectar mentalmente de tu día a día y pasártelo en grande, sino que también aprovecharás para quitarte calorías de encima.

HACER EJERCICIO ES SINÓNIMO DE BUEN HUMOR

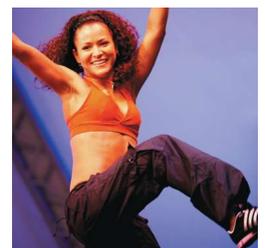
Ya ha llegado a nuestros gimnasios un nuevo ejercicio que nos divertirá y mejorará nuestra salud sin que nos demos cuenta. La zumba se basa en ritmos latinos que transmiten la energía y pasión necesarias para acabar una clase y mejora nuestra condición física en todos los aspectos.

En nuestro país Dafnee de Frías lo imparte en su Escuela Baillet, ubicada en la calle Poncio Sabater, 21, del ensanche Paraíso.

Poco a poco se van introduciendo bailes como la salsa, la bachata, el merengue, la samba o el



➔ La Zumba mejora el sistema cardiovascular, ayuda a quemar calorías y pone de buen humor, gracias a la liberación de hormonas como las endorfinas.





reggaeton, todos ellos adaptados a la sesión, logrando un sistema de acondicionamiento simple y efectivo, que utiliza los principios del entrenamiento por intervalos y de resistencia para maximizar el consumo calórico y quemar la grasa que nos sobra.

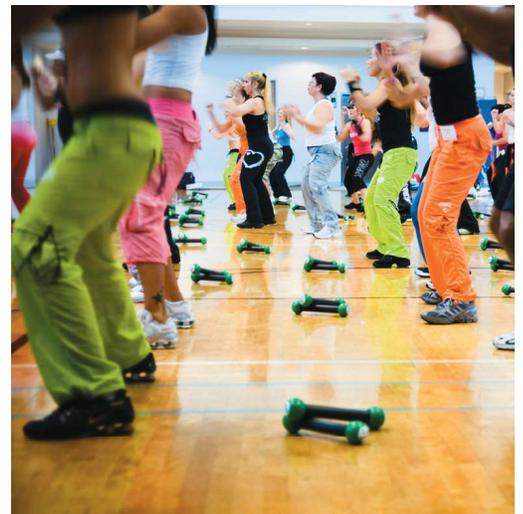
Y los beneficios se notan a todos los niveles: mejora el sistema cardiovascular y aumenta la quema de grasa hasta alcanzar la eliminación de 600 a 800 calorías por sesión gracias al ritmo trepidante de sus ejercicios. Los efectos más visibles son la pérdida de peso, la reafirmación de la musculatura y la mejora de la coordinación corporal. Pero las consecuencias menos visibles son las más positivas. Los ejercicios que comprenden una sesión de Zumba hacen que nuestro organismo aumente los niveles de diversas hormonas y sustancias, lo que conlleva cambios psicológicos. El incremento de endorfinas en la sangre nos estimula también el buen humor, y el aumento de neuro-transmisores, como la dopamina y la serotonina, estimulan la relajación. Y todo en conjunto, mejora nuestra autoestima.

DE RUMBA A ZUMBA

Alberto 'Beto' Pérez creó el programa de acondicionamiento físico a mediados de los años noventa, por eso que llaman una casualidad de la vida. El bailarín daba clases de aeróbic en Cali, Colombia, y un día se olvidó de traer la música que utilizaba normalmente para sus sesiones. Con una de sus cintas de música de bachata y merengue tuvo que improvisar una clase que fuera igualmente productiva para sus alumnos: y así nació lo que él llamó la 'rumba' que, a partir de ese momento, se convirtió en la clase más demandada en el gimnasio donde trabajaba.

'Beto' empezó a dar clases por todo el mundo, diseñar coreografías para cantantes como Shakira e hizo videos de ejercicios que se vendieron por Estados Unidos. Fue aumentando la demanda de instructores de esta nueva especialidad, y empezaron los cursos de formación. Su video original se titulaba 'rumba', pero al ver que los anglosajones no sabían pronunciar la 'r', cambiaron el nombre a Zumba.

Zumba, según el diccionario, es también una broma o burla sin mala intención. La cuestión, en definitiva, es reír y pasárselo bien a la vez que nos ponemos en forma. 🗺️



A close-up photograph of a bunch of yellow-green grapes hanging from a weathered wooden post. The grapes are fresh and glistening with water droplets. The background is a blurred vineyard with green leaves and a blue sky. The text 'VINO ECOLÓGICO' is overlaid in large, bold, yellow letters, and 'EL VERDADERO SABOR DE LA TIERRA' is overlaid in white letters below it.

VINO ECOLÓGICO

EL VERDADERO SABOR DE LA TIERRA

Elaborar caldos ecológicos es un proceso en el que se cuida que el vino sea más saludable, pero también es una forma de respetar el medioambiente que nos devuelve los verdaderos sabores naturales.

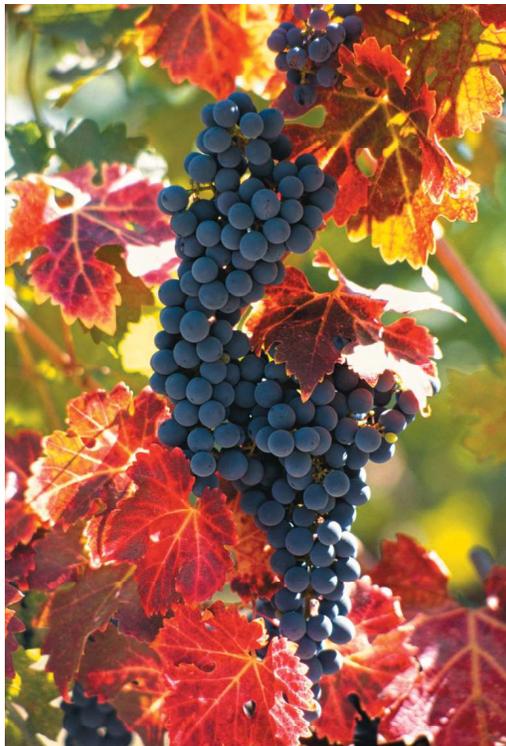
ISABEL MARTÍNEZ PITA [EFE REPORTAJES]

LA GLOBALIZACIÓN QUE TODO lo unifica también ha llegado al mundo del vino. El uso de infinidad de productos químicos sintéticos ha causado que vinos procedentes de distintos países y continentes compartan aroma, color y estructura.

Para Francisco Cambronero, viticultor además de enólogo y propietario de las bodegas Vinos Cambronero, "cuando uno come una fruta ecológica se da cuenta de que tiene un sabor más natural, más como el de antes. Si en el sistema de cultivo de la uva no utilizamos fitosanitarios químicos obtendremos una fruta de mayor calidad, que dará un vino con sabores más auténticos".

Es lo que Cambronero llama 'el sabor del terru-

→ Si en el sistema de cultivo de la uva no utilizamos fitosanitarios químicos obtendremos una fruta de mayor calidad, que dará un vino con sabores más auténticos.



LOS VINOS ECOLÓGICOS NOS DEVUELVEN LOS VERDADEROS SABORES NATURALES DE LA TIERRA, QUE HAN QUEDADO DILUIDOS POR LOS PRODUCTOS QUÍMICOS.

ño', que se consigue mantener con la utilización de abonos naturales, algunos orgánicos producidos por animales que se crían también de forma ecológica, así como levaduras para la fermentación que tengan su origen en la misma zona.

UN VINO PARA CADA TIERRA Y CLIMA

Para Cambronero, el vino es producto de la peculiar simbiosis que se establece entre la tierra y el clima del determinado lugar donde se elabore. Esas dos condiciones son las que aportan a cada caldo las cualidades específicas que los diferencian, y que son tan apreciadas por sus seguidores.

"El clima no lo podemos variar, pero si mantenemos las condiciones del terreno de manera artificial, aportando agua y fertilizantes en gran cantidad, hacemos que los vinos sean menos originales y haya pocas diferencias entre uno y otro. Cada suelo tiene una composición distinta, así como lo tiene el clima, y de esa forma se pierden las características que tiene el terreno".

La normativa de la Agricultura Ecológica establece que la producción de vino ecológico difiere de la producción de vino convencional en varios aspectos que se incluyen tanto en el cultivo de la uva como en la posterior elaboración del vino.

En primer lugar, la producción ecológica prohíbe el uso de plaguicidas y fertilizantes de origen químico de síntesis. En su lugar, para adecuarse a las normas establecidas, se presentan prácticas





alternativas basadas en la fertilización con materiales de origen orgánico, como son el compost, los abonos verdes o residuos de cosechas, que tienen la ventaja que otros agricultores pueden aprovechar los sobrantes de sus producciones.

¡EL INVENTO NUEVO ES LO NO ECOLÓGICO!

A pesar de que todo lo ecológico se ha puesto de moda, debido a una mayor concienciación de la población por los graves problemas medioambientales que soporta el planeta, el vino ecológico no es ninguna novedad. Como explica el enólogo: “Yo siempre digo que es el método que mi abuelo

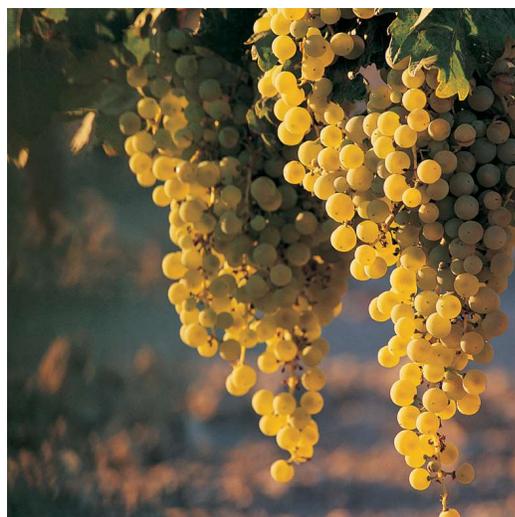
tenía de cultivar. Hay mucha gente que, cuando se habla de agricultura ecológica, cree que se está hablando de un invento nuevo pero, en realidad, el invento nuevo es lo no ecológico”.

Además de los perjuicios que han causado los productos químicos en las características de los vinos tan apreciadas tradicionalmente, existen otros perjuicios más graves que afectan a la salud de los seres humanos.

Francisco Cambronerero, que posee una bodega familiar en el municipio albaceteño de Fuentealbilla (Este de España) y que produce vinos ecológicos de autor, explica: “Nosotros no utilizamos productos orgánicos de síntesis porque, al no ser naturales, no sabemos los efectos que a largo plazo tienen sobre la salud”.

“Muchas veces el aumento de cáncer, alergias u otras enfermedades pueden ir asociadas a esos productos. Pero estas relaciones son muy difíciles de estudiar porque son tan altas las cantidades de productos químicos que utilizamos en la elaboración de los alimentos que consumimos que se interrelacionan unos con otros”.

El uso de productos fitosanitarios químicos también contribuye a contaminar la naturaleza, hasta el punto que aguas y tierras pueden quedar seriamente dañadas para su utilización por las generaciones futuras. Una contaminación de este tipo puede permanecer durante miles de años. Tenemos que pensar en lo que dejamos a las generaciones posteriores. 🐝

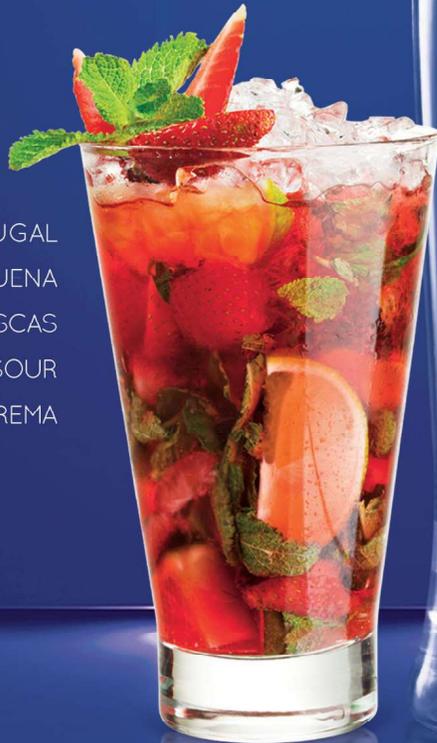


➔ Hay mucha gente que, cuando se habla de agricultura ecológica, cree que se está hablando de un invento nuevo pero, en realidad, el invento nuevo es lo no ecológico.

Hay
recetas que al
Prepararlas,
nunca se
Olvidan

Mojito de
fresa

- TITANIUM DE BRUGAL
 - HIERBA BUENA
 - FRESAS FRESCAS
 - SOUR
 - AZÚCAR CREMA



TITANIUM DE **BRUGAL**



¿TE GUSTARÍA UNA MASCOTA EXÓTICA?

Cada vez más personas prefieren compartir su vida con un animal fuera de lo común. Pero, ¿qué opciones existen si preferimos compartir nuestro hogar con mascotas más exóticas?

DIANA BERNAOLA [EFE REPORTAJES]

SERPIENTES, RATAS, hurones y hasta tiernos conejitos son ahora los favoritos para adoptar. Aunque, al parecer, tener una mascota exótica podría ser una tarea difícil, múltiples posibilidades se presentan para que nuestra decisión se haga cada vez más llevadera.

NUEVOS ANIMALES DE COMPAÑÍA

"Cada vez más personas prefieren tener animales exóticos", señala Alicia Miguel, dueña de la residencia para animales exóticos "El Cascabel", ubicada en las cercanías de Madrid (España).

Y es que, a pesar de las complicaciones normales que nos demandaría tener un animal exótico en casa, en relación a los cuidados especiales, la documentación y los seguros que algunas requieren; ciertas especies son ideales para nuestros hijos pequeños. Así, Alicia Miguel, normalmente, recomienda "a las familias con niños pequeños que adquieran una cobaya como mascota. Estos animales son perfectos para los niños, porque son pequeños, tranquilos y no muerden".

Para que una familia sepa qué mascota adoptar hay ciertas preguntas que es vital responder, como cuánto tiempo pasan en casa o si ésta tiene jardín. Pero, sobre todo, las asociaciones dedicadas al cuidado de los animales recomiendan el estar convencido de que se será responsable con el bienestar del ser vivo que se decide adquirir.

Si quiere preparar a su hijo sobre las responsabilidades que conlleva el adoptar una mascota, la Fundación Affinity presenta en su página web (www.fundacionaffinity.com) un cuestionario simple que le planteará los principales compromisos. Además, hay que saber diferenciar, a la hora de adquirir un animal exótico, entre aquellos que siendo distintos no representan un peligro inminente y aquellos que son potencialmente peligrosos. Como señala Alicia Miguel, para el segundo caso, "hay que sacar permisos especiales para tenerlos". 🐛



➔ Los animales exóticos son los favoritos, hoy en día, como mascotas. Ranas, iguanas, hurones y hasta ratas se pueden encontrar en los hogares.





Sabemos lo que te cuesta ahorrar el dinero.

Por eso en la Asociación La Nacional tratamos con respeto y consideración a nuestros clientes, asegurando el fruto de su esfuerzo, y abriéndoles las puertas a un lugar donde todo es más fácil.

- *Cuenta de Ahorro Divertido*
- *Plan de Financiamiento Educativo*
- *Club del Ahorro Divertido*

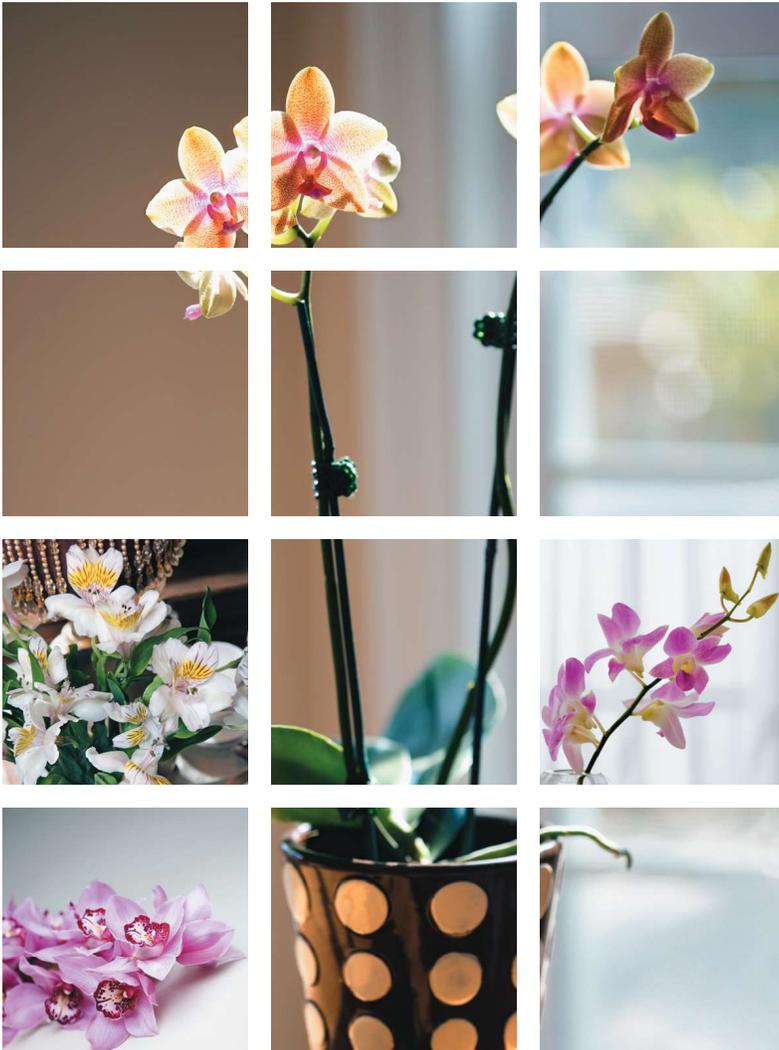
www.alnap.com.do



Asociación

La Nacional

Tu Centro Financiero Familiar



INÉS CRIADO [EFE REPORTAJES]

LA ORQUÍDEA CREA un microcosmos a su alrededor que no funcionaría si el ecosistema que la rodea no estuviera en equilibrio, y por su peculiar proceso de reproducción es considerada como la feromona por excelencia de la naturaleza, capaz de desarrollarse en todos los climas del planeta, excepto los glaciares y los desiertos de arena.

EL ESLABÓN PERDIDO

Muchos científicos consideran a la orquídea como la feromona por excelencia de la naturaleza, porque es una especialista en atraer insectos cuando ni siquiera les da a cambio unos granitos de polen, y no se conforma con cualquier insecto, sino que cada especie de orquídea, de las cerca de treinta mil conocidas, necesita de una especie de insecto concreto.

Por otro lado, la orquídea es epífita, es decir, para crecer se hospeda en un árbol (aunque no es parásita) y por todo ello, por la gran biodiversidad donde puede crecer, ya que se desarrolla en todos los hábitats del planeta excepto en los desiertos y los glaciares, por la variedad de insectos que necesita para poder reproducirse y porque necesita de otras especies de plantas para poder vivir, la orquídea se convierte en un termómetro de la salud de un ecosistema. Según los especialistas, la orquídea es el eslabón perdido entre en el mundo vegetal y el mundo animal.

Con esos atributos, es lógico que una estancia adornada con orquídeas ofrezca una luz especial, pero en su hábitat natural, enredadas en las ramas de los árboles que las reciben como huéspedes, las orquídeas adquieren un misterio y un enigma que las hacen aún más bellas.

Más allá de la ornamentación y el romanticismo que comúnmente desprende, la orquídea se convierte entonces en un objeto de coleccionista, que en los círculos de naturistas crea una especie de "orquideomanía" y "fiebre de la orquídea", ya que aún se descubren especies nuevas.

Pero, los ecosistemas sanos, imprescindibles para el desarrollo de esta planta, con la deforestación, la erosión y el cambio climático, están en peligro y, por tanto, también su reproducción. Y es que los microcosmos que la hacen funcionar son los latidos de vida en el planeta. 🐛

LA ORQUÍDEA

termómetro de la conservación ambiental

Flor elitista y misteriosa, asociada a un símbolo de belleza y pasión, la orquídea esconde entre sus multicolores pétalos un universo propio que se convierte en un tesoro de la naturaleza: el termómetro de la conservación.

De colores
y muchos sabores...



Red Delicious

Fuji

Granny Smith

Gala

Son Manzanas de Washington.



HOTELES

con otro tipo de estrellas

Si el cine es la fábrica de sueños, ¿qué mejor que dormir allí donde esos sueños fueron fabricados? Muchos hoteles han servido de plató para romances sutiles como el de “Lost in Translation”, retratos de decadencia aristocrática como “Morte a Venezia” y pesadillas sangrientas en “The Shinning”.

MATEO SANCHO CARDIEL [EFE REPORTAJES]

Los hoteles y el cine tienen algo en común: las estrellas. Y los dos han decidido sacar partido a tan galáctica coincidencia. Cintas como “Room Service”, de los hermanos Marx, o la comedia coral “Four Rooms” han encerrado sus tramas en los pasillos de un hotel, mientras en la localidad californiana de Long Pine, en cambio, promocionan las habitaciones del Dow Villa Motel porque allí, tierra de desierto, se alojaba JOHN WAYNE durante el rodaje de algunos de sus clásicos.

En San Francisco, el hotel donde HITCHCOCK rodó “Vertigo” acabó adoptando el nombre de la propia película, mientras Las Vegas, ciudad culmen de la arquitectura hotelera –con sus casinos dentro, por supuesto–, ha sido plató en infinidad de películas, entre ellas la saga de “Ocean’s Eleven”, que elegía el hotel Bellagio y sus fuentes danzantes para dar el gran golpe.

1.

QUIERO ESTAR SOLA... EN UN GRAN HOTEL DE BERLÍN

En 1932, Hollywood decidió sumar a las cinco estrellas del “Grand Hotel” a todas las de su propio firmamento: GRETA GARBO, JOHN Y LIONEL BARRYMORE, JOAN CRAWFORD Y WALLACE BERRY confluían en un lujoso establecimiento hotelero de Berlín. Para la eternidad, la frase de la GARBO “quiero estar sola” y el Óscar que ganó la cinta a la mejor película de su año.



1

También ganó ese mismo premio, aunque en 1972, “The Godfather”, en la que el Edison Hotel de Nueva York era escenario de un brutal asesinato... y de una matanza, precisamente la del Día de San Valentín, huían JACK LEMMON Y TONY CURTIS en “Some Like It Hot” para acabar travestidos en el Hotel del Coronado, en San Diego.



2.

ROMANCES CON SERVICIO DE HABITACIÓN

Los hoteles también son templos del amor y el sexo, por lo que JULIA ROBERTS Y RICHARD GERE en “Pretty Woman” dispararon las visitas al Regent Beverly Wilshire Hotel, en cuya bañera redonda

→ Títulos tan dispares como “Grand Hotel”, con Greta Garbo, “Room Service”, o “Four Rooms”, no han necesitado salir del hotel para llegar al público.



2



3

→ El Park Hyatt de Tokio o el Regent Beverly Wilshire Hotel de Los Ángeles han explotado la fórmula romántica que parecían prometer, “Lost in Translation” y “Pretty Woman”.



4



1. Hotel Bellagio en Las Vegas.
2. El Regent Beverly Wilshire Hotel, en Los Ángeles.
3. Hotel del Coronado en San Diego.
4. Hotel Park Hyatt en Tokio.

la actriz de la sonrisa más famosa de Hollywood se daba un baño de espuma.

SOFIA COPPOLA, que pasó parte de su infancia de hotel en hotel y siempre se ha sentido fascinada por la vida efímera que allí habita, consagró su rara habilidad para extraer la belleza de lo mínimo en “Lost in Translation”, película en la que una joven estadounidense recién casada –SCARLETT JOHANSSON– y un actor maduro –BILL MURRAY– se encuentran tan fuera del mundo que desembocan en una atípica y muy sutil historia de amor.

Entre el exotismo urbano de Tokio, el Park Hyatt de la capital japonesa hacía las veces de hogar, con lugares tan publicitados como su cafetería, el New York Bar, prohibitiva por sus altos precios.

3. TURISMO DE PESADILLA

Pagar por tu peor pesadilla, aunque no lo parezca, también puede llegar a ser un reclamo turístico. Mientras el Motel Bates fue recreado en un estudio por el equipo de HITCHCOCK –y construido después como atracción en el parque temático de los estudios Universal– varios hoteles se apuntan el tanto de estar vinculados a uno de los alojamientos cinematográficamente más aterradores del mundo: el que cuida JACK NICHOLSON en “The Shinning”, adaptación de la novela de STEPHEN KING realizada por STANLEY KUBRICK.

Stanley se llamaba, curiosamente, el hotel de Colorado en el que King escribió parte de su



5. Hotel Timberline en **Oregón**, escenario de la película *The Shinning*. 6. Hotel Des Bains, del Lido **veneciano**.



5



6

→ El Hotel Des Bains de la isla del Lido fue el escenario para el libro y la película de “Morte a Venezia”, en la que Visconti encerró su apoteosis esteta y su retrato de la decadencia.

terrorífica trama y, en él, la habitación 217 es la estrella, pues allí se alojó el autor.

Pero los verdaderos pasillos por los que correteaba el pequeño DANNY con su triciclo y se topaba con las inquietantes gemelas estaban en el **hotel Timberline**, en el estado de **Oregón**. Los dueños del hotel pidieron a KUBRICK que cambiara la habitación 217 por la 237, que en realidad no existía y que, de lo contrario, estaría condenada a la superstición.

4. MUERTE EN VENEZIA... Y FACTURA SIN PAGAR

El hotel que más ha achacado la mitología que encerró su papel como plató cinematográfico ha sido el **Hotel des Bains** del Lido veneciano. Allí VISCONTI rodó su magistral “*Morte a Venezia*”, adaptación del libro de *Thomas Mann* en la que un compositor aristócrata acaba muriendo en una playa veneciana obsesionado por la perfección física de un adolescente que también reside en ese mismo hotel.

Hoy en día, el **Hotel des Bains** está en plena reforma para reconvertirse en lujosos apartamentos, pero durante años fue objeto de una macabra peregrinación: convertida la película y el libro en verdaderos iconos de la cultura gay, se produjo un goteo insistente de homosexuales que, en un último estertor de lujosa decadencia, se alojaban en las mejores habitaciones del hotel antes de suicidarse... y dejar las facturas sin pagar, claro. 🐛

LOS DUEÑOS DEL HOTEL TIMBERLINE SOLICITARON A KUBRICK QUE AMBIENTARA THE SHINNING EN UNA HABITACIÓN CUYO NÚMERO NO EXISTIERA EN REALIDAD, PARA NO ESPANTAR A LOS CLIENTES.



AMARULA CREAM

EL ESPÍRITU DE AFRICA

DULCE SORPRESA PARA TU FAMILIA

Fresas Revestidas de Chocolate y Amarula



Ingredientes:

1 paquete 12 Oz de chocolate chips semi-dulce
 $\frac{3}{4}$ taza de crema half and half
1 a 2 cucharadas de crema Amarula
60 fresas grandes limpias y secas
con sus tallos intactos.

Método:

Derretir el chocolate en baño de María. Vierta el Amarula moviendo hasta quedar suave.
Retire del fuego y mezcle con Amarula hasta que quede completamente mezclada con el chocolate.
Tome cada fresa por el tallo, y entre en la mezcla hasta que quede parcialmente cubierta.
Coloque en papel encerado sobre una bandeja para hornear.
Coloque en la nevera hasta que endurezca el chocolate.

Transfiera a un plato para servir.



Juan CASTILLO

GERENTE DE LA SUCURSAL
ABRAHAM LINCOLN

Tengo entendido que estudiaste Ingeniería Industrial, ¿cómo terminas trabajando en la gerencia de un supermercado?

Sí, estudié Ingeniería Industrial en la Universidad Tecnológica de Santiago, y me inicié un 25 de julio de 2006 en La Cadena. Esta es sido mi primera experiencia en el área, ya que anteriormente trabajé como supervisor y control en el departamento de calidad y producción industrial para zonas francas. Pero quería explorar e incursionar en otro ambiente laboral, así que busqué por internet y vi que en Santo Domingo, en el área de supermercados, se necesitaba un ingeniero industrial, me interesó y me arriesgué.

Arranqué en este negocio en 2006 como sub-gerente y pasé, como todos, por un entrenamiento de 9 meses por todas las áreas y tiendas del grupo. Un año después se abrió una vacante en la gerencia y me preguntaron si yo me atrevía a ocupar la posición. Dije que sí porque los riesgos y los retos son buenos, y uno debe crecer. Seis años después te puedo decir que estoy muy contento con el entorno laboral y el compañerismo con el que trabajamos.

Te estrenaste como gerente, ¿en qué tienda?

Entré en la Lincoln a finales de 2006. Ya había trabajado aquí como sub-gerente, durante mi época de entrenamiento, así que esta es mi casa.

¿Qué conocimientos de la carrera te han ayudado a desempeñarte mejor en tu posición como gerente?

En Ingeniería Industrial uno se enfoca en administración, calidad y producción, y en el área de supermercados lo que más abunda es la calidad del servicio, conseguir que el personal sea eficiente y tenga un buen desempeño; así que, como gerente, lo que uno hace es administrar, tanto al personal como las operaciones de la sucursal.



Hace casi 6 años, Juan Castillo decidió que su vida laboral necesitaba un cambio. Encontró una solicitud de trabajo online y, ni corto ni perezoso, se trasladó a Santo Domingo desde su Santiago natal para conocerla de primera mano. En varias semanas ya se había instalado en la capital y hoy se desempeña como gerente de la sucursal Lincoln, donde desarrolla y pone en práctica todos sus conocimientos de calidad y servicio al cliente.



“AL CLIENTE DE LA CADENA LE GUSTA NUESTRA CERCANÍA”

Además, se necesita tener muchas relaciones humanas, porque uno pasilla mucho y se preocupa por el cliente.

Sí, como gerente se aprende bastante, nuestros clientes son muy fieles, pero también exigentes, por lo cual debemos conocer sus gustos, hasta adivinarles el pensamiento, saber lo que desean en ese momento, pero eso forma parte de lo que me gusta de mi posición.

¿Cuál es tu estilo de trabajo? ¿Eres de los que delega o te gusta estar encima de todo?

Tengo a mi cargo 135 personas, y entiendo que lo mejor que le puede pasar a un gerente es trabajar en equipo. En este tipo de trabajo hay muchas operaciones diferentes día a día, yo solo como gerente no podría hacerlo todo, todo depende de mi equipo de trabajo. Me gusta delegar, entiendo que es la mejor manera de que las operaciones puedan pasar exitosamente. Soy del tipo de persona a la que gusta darle responsabilidad a los encargados y supervisores, entiendo que si ellos se sienten con esa responsabilidad su desempeño será más productivo y pueden tener mejor control de la parte humana.

Y tú que estás siempre cerca del público, ¿qué es lo que más le gusta al cliente?

Al cliente le gusta nuestra cercanía. Tratamos de ser muy gentiles y acercarnos a ellos. Lo que más le gusta al cliente de Supermercados La Cadena es que estamos muy involucrados con él, lo tratamos como si fuera un miembro más de la familia, una virtud que aprecia mucho.

¿Cuál es el secreto para que la tienda funcione correctamente?

Hay varios secretos. El primero es la actitud del equipo de trabajo; para que una tienda funcione de manera productiva y eficiente necesita tener las personas correspondientes en cada área; y La Cadena las tiene. Contamos con un personal de

mucha experiencia que ayuda a tener una tienda bien organizada y eficiente.

¿Tienes nuevos objetivos profesionales dentro de la empresa?

Como todo el mundo quiero crecer en el área profesional, y sé que todavía me faltan muchas cosas por aprender del día a día, pero estoy abierto al cambio y allí donde la dirección requiera mis servicios yo estaré ahí para lo que sea.

Pero seguro que hay un área que te gusta más...

Tenemos un centro de distribución nuevo bastante moderno, es un área que me interesaría en un futuro, si se da el caso de que se necesite a alguien. El centro de distribución es una industria de producción de calidad y, por ende, mi carrera está más aliada a esa rama, así que sería una opción, pero estoy muy contento en el área que desempeño actualmente.

¿Qué es lo que más valoras de trabajar en La Cadena?

La armonía y la confianza que los dueños me demuestran, la apertura para hablar con ellos en cualquier momento determinado, ya sea a nivel laboral como personal.

¿Fue difícil dejar Santiago para venir a la capital?

Fue un cambio bastante fuerte, porque vine solo, no conocía a nadie, tenía un trabajo nuevo, estaba soltero, y dejé a toda mi familia allá. Con el tiempo fui socializando, conocí a mi esposa Liana, con la que tengo dos hijos y mi vida ha cambiado. Tengo mi propia familia y todo se lo agradezco a mi sacrificio, mi esfuerzo y a todo el apoyo que la empresa en su momento me ha dado.

¿Y cómo eres fuera del supermercado?

Fuera del supermercado mi prioridad es ser feliz con mis hijos y mi esposa durante el poco tiempo que me queda, además de compartir con mis amigos. No todo es trabajo, soy fanático del béisbol, del Escogido concretamente, aunque ya sé que es muy raro escuchar a un cibaeco que diga que no es aguilucho. 🗡️

Adivina y Gana

¡Adivina los
alimentos y gana!

Vengo de padres cantores
aunque yo no soy cantor,
traigo los hábitos blancos
y amarillo el corazón.

Resp. _____

Soy blanca como la nieve
y dulce como la miel;
yo alegro los pasteles
y la leche con café.

Resp. _____

Después de
haberme molido,
agua hirviendo echan en mí.
La gente me bebe mucho
cuando no quiere dormir.

Resp. _____

 Ganadores de tres órdenes de
compra de 5,000.00 en bonos.

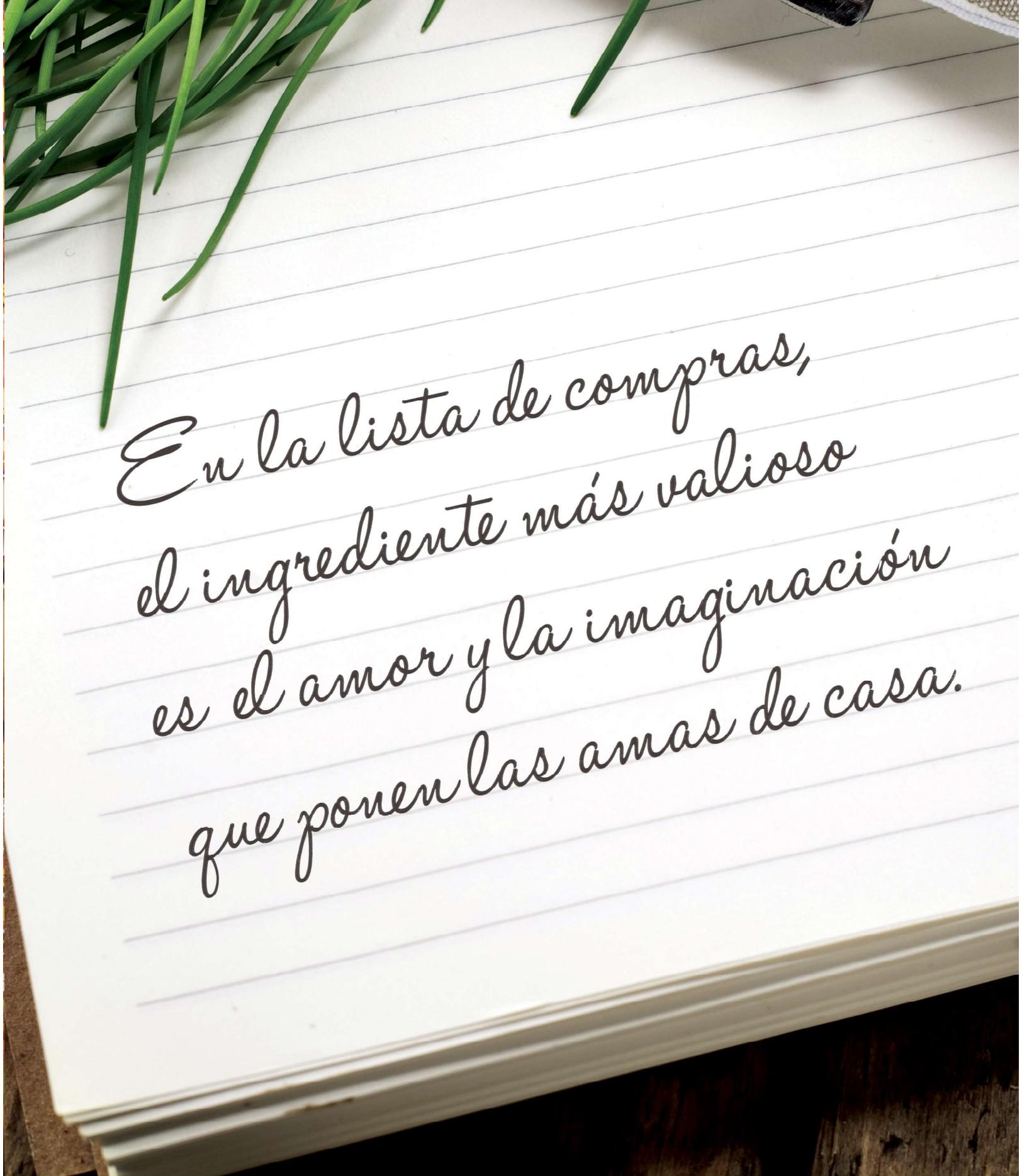
Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Rudilania Acosta Guzmán	410002863358	x967-7	Lincoln
Claudia Sofía Cernada P.	410002818358	x453-4	Próceres
Fernando Arturo Soto Díaz	410002979912	x190-4	San Vicente

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:							





En la lista de compras,
el ingrediente más valioso
es el amor y la imaginación
que ponen las amas de casa.

Para nosotros el dinero tiene el valor que nuestros clientes le dan,
por eso lo cuidamos más.

Banco BHD
donde tú cuentas



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



Vinos los Molinos... hacen especial el momento.

Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

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