

el super

No. 43 | ENERO-MARZO 2013 | AÑO 12



Seducción a la carta

Menú apasionado
.....

La Libanesa

Negocios de familia
.....

Vino rosado

Un gran desconocido
.....

VIÑA LA ROSA RESERVA

PARA DISFRUTARLO INTENSAMENTE



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

Distribuido por:



MERCATODO, S.A.S.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

SUPERMERCADOS

La Cadena

¡Unidos a ti... somos Super!



Ilénalos de motivos
para **sonreír juntos**



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

RS

Rafael Salgado
DESDE 1875



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

Distribuido por:



MERCATODO, S.A.S.

Tel.: (809) 565-0000 Ext. 1070

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



SOCIALES

Limpiezas ganadoras 6
 ¡Cambiamos su look! 6
 Ataque sobre 4 ruedas 7
 ¡Santa está de foto! 7

COCINA

Seducción a la carta 10

ENTREVISTA

La Libanesa: una historia de éxito 26

NUTRICIÓN

Calorías ocultas ¡conócelas! 32
 Tips de nutrición 36

SALUD

Dieta Glicémica: quemar grasas comiendo 38
 Tips de salud 42

NIÑOS

Gemelos: las primeras caricias 44
 Tips para niños 48

BELLEZA

Recuperarse de los excesos navideños 50
 Tips de belleza 54

HOGAR

Decoración: Irresistibles 56
 Tips del hogar 60

BEBIDAS

El vino rosado 62

TURISMO

Maldivas: Paraíso del amor 66

UNIDOS A TI

Yafar Yaport 70

FOTOGRAFÍA DE PORTADA
 RICARDO ROJAS

el Super

No. 43 | Enero-Marzo 2013 | Año 12



DESDE EL SUPER

¡FELIZ AÑO 2013 A TODOS! El presente trimestre se caracteriza por diversas fechas festivas. Se acerca el Día de los Reyes Magos, el Día de Duarte, el aniversario de la Independencia Nacional, el Día internacional de la Mujer, entre otros. Un día super importante e inspirador es el 14 de febrero, en el cual celebramos la amistad y el amor. "San Valentín" nos da la oportunidad de consentir a nuestros seres queridos, y por eso la relación de este día con los supermercados. Un lindo detalle, una rica cena, el vino, los chocolates, las fresas o cualquier otro regalo brindado con esmero a quien queremos agradecer. La revista El Super te trae varias recetas para hacer de ese momento tan especial algo realmente diferente. Esperamos que lo disfrutes.

Una empresa familiar siempre tiene una personalidad única y un esquema de trabajo distinto. Compartir gestión, sociedad y empleo con tus parientes cercanos crea una lista amplia de ventajas y desafíos importantes. En La Libanesa, Elías, Abir y Roula Moussa comparten diferentes funciones. Esta empresa fue la que introdujo el famoso Pan Pita para venta en los supermercados. Actualmente éste es el más vendido en la categoría de panes, y por cuyo éxito la familia Moussa se mantiene innovando y mejorando con diversas variedades y tamaños. Son personas muy trabajadoras que hemos visto crecer desde sus inicios hace ya muchos años, y se han convertido en ejemplo e inspiración para cualquier familia que desee manejar un negocio familiar.

Sin abandonar El Líbano, en nuestra sección Unidos a ti... le presentamos a Yafar Yaport, nuestro nuevo gerente de la sucursal Mella, quien lleva sangre libanesa con orgullo. Desde hace

muchos años, Yafar ha trabajado en varias áreas de la empresa y aprendido de cada una de ellas para brindar a nuestros clientes el mejor servicio. Hoy, Yafar ocupa la gerencia de una sucursal muy activa y con mucho potencial. Estoy seguro que disfrutará al máximo esta nueva etapa en la empresa, ya que gracias a su personalidad amena, serena y respetuosa le será fácil complacer a nuestros clientes.

Estamos sorprendidos de la cantidad de comentarios que trajo el cambio de los carritos. En cada lugar que visitamos durante las pasadas semanas la gente preguntaba por los Mini Cooper y la promoción de Carritos Nuevos de La Cadena. Hoy tres felices ganadores andan montados en sus carritos disfrutando al máximo la experiencia de un Mini. Gracias a todos los proveedores por el soporte y a nuestros clientes por el apoyo masivo a esta innovadora promoción. En el 2013 les traemos muchas sorpresas para premiar su fidelidad y preferencia por Supermercados La Cadena. Les deseo la mayor de las suertes a todos.

Unidos a ti... ¡Somos Super!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 43 | Enero-Marzo 2013 | Año 12

Una publicación de

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

Ventas de Publicidad
Información
Club del Super Cliente:

MARILEYDA TAVÁREZ
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

e-mail:
contactenos@clubsupercliente.com

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

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



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

Diseño e impresión

omnimedia
Grupo multimedia

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



Con tu tarjeta Super Cliente siempre ahorrarás más

Gratis

• Emisión Inmediata ¡GRATIS!

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



• Siempre acumulas puntos

Sin importar la forma de pago, efectivo o tarjeta.



• Super Llaverito

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



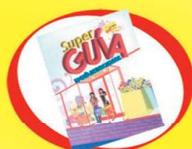
• Puntos Extras

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.



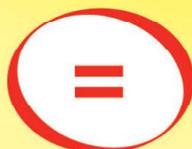
• Super Guía

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.



LIMPIEZAS GANADORAS

MANTENER LA CASA LIMPIA no sólo tiene beneficios para la higiene del hogar, también puede llenar tu nevera. Al menos para quien compra en Supermercados La Cadena, que recientemente lanzó una envidiable oferta patrocinadora: a través del "Festival de la Limpieza", el cliente recibió un boleto para participar en esta promoción y con ello en la rifa de 3 premios valorados en RD\$200,000 en bonos de Supermercados La Cadena. Los felices ganadores son: Quenia Yoselyn Santos Pujols [San Vicente], Minerva Josefina Torres [Próceres] y Blanca Peña de Saladín [Núñez de Cáceres]. ■

¡CAMBIAMOS SU LOOK!

EL AÑO APENAS TERMINABA y a La Cadena no se le ocurrió cerrar con mejor broche de oro que con un buen cambio de imagen entre sus clientes. Así, por la compra de cada oferta patrocinadora de la promoción "Cambia tu look", el cliente recibió un boleto para participar en la rifa de 2 premios. El primero se lo llevó Germania Estevez (San Vicente), que ganó un corte de pelo, reflejos de color, lavado y secado en la Peluquería Hermanos Dueñas; un maquillaje profesional realizado por Carolina Saladín; una orden de compra de la Joyería Cayeliss [RD\$20,000]; una orden de compra para ropa (RD\$100,000) y una sesión de fotos con retoque digital e impresión de 3 fotos con Tiziano de Stefano. El segundo premio, que cayó en manos de Celia Rosa Capellán [Sarasota], incluyó un certificado del Centro de Belleza Yamelis Arnemann (masaje de piedras calientes, exfoliación corporal, bronceado aerográfico, limpieza facial, velo de caviar, manicure y spa de manos y pies con pintura de gelatina, codificación tono-cromática de color, lavado y secado del cabello). ■



Germania Estévez quedó regia con las joyas de Cayeliss y el maquillaje de Carolina Saladín.





1. Juan Ramos Vicente, Maricarmen Cifre con Juan Enrique y Nicolás Ramos Morey. 2. Freddy A. Ginebra y Juan Vargas. 3. Manuel Tarrazo en su Mini Cooper. 4. Carolina Morey, Jacobo Simón y Lisette Morey.

ATAQUE SOBRE 4 RUEDAS

SI TU SUEÑO ERA montarte en un Mini Cooper, La Cadena lo puso a tu alcance con su promoción “Tenemos carritos nuevos en La Cadena”, dirigida a sus Super Clientes para ganarse un Cabrio, un Countryman y un Convertible. Y para probar un poco de las mieles que ya ha saboreado con el Cooper su primera ganadora, Nirsia María Sánchez Feliz, esta cadena de supermercados recibió un “Mini Attack” de parte de los miembros del Mini Owners Club y con él seguir motivando a participar en esta promo. Más de 40 vehículos Mini recorrieron sus diferentes sucursales iniciando en La Sarasota, luego en la Núñez de Cáceres y Los Próceres, para finalizar en la tienda de la Abraham Lincoln, donde todos los asistentes disfrutaron de una actividad amenizada por un DJ de Redbull, refrigerios y la exhibición más grande de Minis realizada en el país. Y para retribuir a todos los propietarios que colaboraron en este “ataque”, la noche terminó con una rifa sorpresa entre los miembros del Mini Owners Club: Manuel Tarrazo ganó un viaje a Europa o Miami para dos personas, cortesía de Supermercados La Cadena y Mini. ■

¡SANTA ESTÁ DE FOTO!

LOS MINI CLIENTES de Supermercados La Cadena estuvieron de suerte. Días antes de la llegada de Santa, éste se presentó personalmente en todas las tiendas de este supermercado para tirarse una foto con sus pequeños y grandes admiradores, que luego pudieron recibir gratuitamente. ■



¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Avena Bruggen

La nueva Avena Bruggen Extra Suave será tu aliada ideal para mantener la salud en este nuevo año. Por sus cualidades energéticas y nutritivas, es recomendada para la alimentación diaria. Algunos de los beneficios que aporta a tu organismo: contiene fibra dietética, te ayuda a mantener un corazón sano, reduce los niveles de colesterol en la sangre y de glucosa, así como el riesgo de cáncer intestinal.



Vinos Finca La Meda

Cautiva tu paladar con nuestros nuevos Vinos Finca La Meda, denominación de origen Toro. Ideales para compartir y, además, son el complemento perfecto de tus recetas y platos favoritos. Búscalo según tu preferencia: Crianza, Roble, Tinto Tempranillo, Rosado Tempranillo y Malvasía.



Jamones y Embutidos Marcos Salamanca

Dale sabor y elegancia a tus actividades con los nuevos jamones y embutidos Marcos Salamanca. Sus curados son fabricados siguiendo recetas tradicionales y empaquetados utilizando la última tecnología disponible, con el fin de preservar todo el aroma y sabor de los ibéricos mejor afinados del mundo. Una forma cómoda y sencilla de disfrutar al instante de sus productos ibéricos de bellota.



Cava Gran Barón Brut Rosé

Que cada ocasión sea especial con el nuevo Cava Gran Barón Brut Rosé. Las burbujas que parecen surgir como por arte de magia dan el pistoletazo de salida al carácter diferencial y singular del cava. Un producto que ilumina las celebraciones, proporciona alegría, da alas al optimismo e intensifica el espíritu festivo que todos, por naturaleza, llevamos dentro.



Queso El Pastor Manchego de Oveja en Polvo

El queso de oveja en polvo El Pastor es el ingrediente ideal para dar a tus platos un toque sabroso. La mejor materia prima, leche cruda de oveja, hacen este queso "único" con un sabor fuerte y definido. Disponible para nuestros clientes en su conveniente empaque de 125 grs.



Jamones y embutidos

El Cid

Elaboración
ARTESANAL

Para tus picaderas



SEDUCCIÓN A LA CARTA



Lilia Sánchez y Diana Munné preparan el menú más sexy para San Valentín. Las mejores ideas con ingredientes que despiertan pasiones para la noche más picante y sensual del año. No te resistas a sus encantos y sorpréndelo con este seductor repertorio en la mesa.



BURRATA SALAD

con espárragos, ibérico y fresas

INGREDIENTES

- 1 bola de mozzarella burrata [por cada comensal]
- 4 espárragos [frescos o en conserva]
- 4 hojas de albahaca fresca
- 4 tomates cherry cortados por la mitad
- 2 lonjas de jamón ibérico
- 2 fresas frescas peladas
- 2 cucharadas de balsámico
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal de mar y pimienta al gusto [pimienta rosada o blanca]
- 2 cucharaditas de pesto para decorar

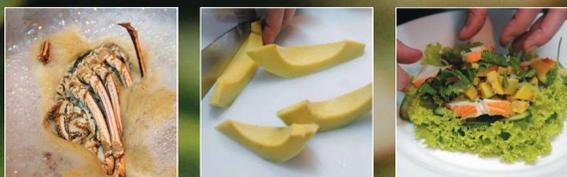


PREPARACIÓN

Marinar los tomates y espárragos con aceite, sal y pimienta. Colocar los espárragos en el plato, encima una lonja de jamón, la burrata y los tomates. Decorar con las fresas, albahaca fresca, pesto y reducción de balsámico.

ENSALADA DE LANGOSTA

con aguacate, chips de plátano y alfalfa



PREPARACIÓN

Hervir la langosta en agua en 5 tazas de agua con sal, 1 cebolla, 4 dientes de ajo, 2 palos de apio, 1 hoja de laurel, 2 bolitas de malagueta y $\frac{1}{2}$ taza de vino blanco. Dejar enfriar, sacar la cáscara y cortar la masa en lonjas. Partir el aguacate, trocear la pulpa y marinar con jugo de limón, sal, verdurita, pimiento rojo y cebolla picaditos. En un plato colocar las hojas de lechuga, el pepino japonés en rodajas, verdurita, y agregar la mezcla de aguacate por encima. Coronar con las rodajas de langosta por encima. Aliñar con limón, aceite de oliva y sal. Decorar con alfalfa y almendras.

TRUCO: Acompañar con chips de plátano o yuquitas.

INGREDIENTES

- 4 lbs de langosta fresca
- 1 cebolla
- 4 dientes ajo
- 2 palitos de apio
- 1 hoja laurel
- 2 bolitas malagueta
- $\frac{1}{2}$ taza de vino blanco
[hervir con la langosta]
- 1 aguacate maduro en lonjas
- $\frac{1}{2}$ taza de almendras tostadas
- 2 pucheritos de alfalfa fresca o brotes
- $\frac{1}{2}$ pepino japonés lonjeadito
- 4 tazas de lechugas mixtas variadas
- 2 limones [jugo]
- 4 cucharaditas vinagre blanco de jerez
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto





TACOS DE CAMARONES

con jalapeños, cilantro, pico de gallo y salsa verde

INGREDIENTES

4 lbs de camarones
 2 dientes de ajo
 2 cucharadas de aceite de oliva
 1 lata de frijoles Casa Fiesta
 Tortillas de maíz
 Salsa verde de taco Casa Fiesta
 1 granada
 Aceite vegetal
 Cilantro
 Tabasco

PARA EL GUACAMOLE

1 aguacate
 ½ taza de cebolla roja picadita
 1 pizca de pepperoncino o tabasco
 2 cucharadas de aceite de oliva
 Sal y pimienta

PARA EL PICO DE GALLO

2 tomates bien rojos
 1 cebolla roja
 Jugo de limón
 Cilantro
 Sal

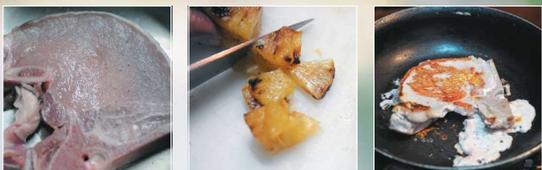


PREPARACIÓN

Cortar las tortillas de maíz en círculos pequeños, freír en aceite vegetal bien caliente. Saltear los camarones con ajo, aceite de oliva, sal y pimienta. Aparte, puedes realzar el sabor de los frijoles al sofreírlos con unos choricitos picaditos y cilantro fresco. Prepara el guacamole y el pico de gallo mezclando todos sus ingredientes con el aguacate.

PARA MONTAR. Hacer una torre comenzando con los frijoles, encima la tortilla frita, cilantro, camarón, tortilla, pico de gallo, salsa verde de taco y tabasco. Decorar con semillas de granada.

CHULETAS CON PIÑA



INGREDIENTES

4 chuletas frescas o ahumadas
2 dientes de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva
4 rodajas de piña
1 pimiento rojo asado
1 rama de cilantro fresco
1 jugo de 1 naranja
1 pizca de canela en polvo
1 granada
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Marinar las chuletas y la piña en rodajas con aceite de oliva, sal, canela, jugo de naranja y pimienta al gusto. Sellar a la parrilla o en la sartén y servir con pimientos rostizados y cilantro fresco. Cortar la piña en rodajas y asar en la parrilla. Si deseas decorar que sea con semillas de granada y reducción balsámica de higos.

TRUCO: Puedes acompañarlas con tortillas de trigo pasadas por la sartén y pico de gallo.



Llegó

Nutri Clara

Clara de Huevo
Líquida

Pasteurizada

"La Sabrosa Forma de Estar en Forma"

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



Procesado por:
HACIENDA MARIANA
C. por A.

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



SAUTÉ DE ALMEJAS

con hierbas y vegetales



INGREDIENTES

4 lbs de almejas
4 dientes de ajo
1 paquete de perejil
4 cucharadas aceite de oliva extra virgen
½ pimienta morrón rojo picadito
2 tomates rojos
¼ taza cebollín picadito
1 taza vino blanco
2 cucharaditas mantequilla
1 lata de caldo de almejas
1 limón
Sal y pimienta molida

PREPARACIÓN

Dorar los vegetales en una sartén con aceite de oliva, cebollín y ajo. Agregar las almejas (recuerda que deben estar cerradas y sin roturas, en caso contrario debemos descartarlas), el vino, el pimienta, los tomates picados, limón y el caldo de almejas y tapar para que el vapor deje cocer las almejas y éstas se abran. Dar terminación con el perejil y la mantequilla y servir agregándole al plato todo el jugo del salteado.



POLLO AL MOLE



INGREDIENTES

4 pechugas de pollo
 Aceite de oliva
 1 limón
 2 pimientos morrones
 1 cebolla
 4 dientes de ajo picaditos
 1 cucharadita comino
 1 cucharadita canela
 1 cucharadita polvo de chile
 1 cucharadita orégano
 1 cucharadita clavo dulce
 1 taza de chocolate negro picadito
 ½ taza de chocolate negro semidulce
 Cilantro fresco
 Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Marinar las pechugas con el limón, ajo, aceite de oliva, comino, canela, clavo, cebolla, polvo de chile, sal y pimienta y colocarlas en un pirex de horno sobre una cama de pimiento morrón picadito.

Derretir en un tazón al baño maría los chocolates y rociar con ellos las pechugas. Hornear por 25 minutos a 350°. Dejar reposar y servir con cilantro fresco picadito.

Ponte en Línea CON



Para más información
visita la página: ricacomunidad.com



FRUTA DE LA PASIÓN

con mousse de chocolate, jengibre y canela



PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4



PASO 5



PASO 6

INGREDIENTES

PARA EL CREMOSO DE CHINOLA:

3 yemas de huevo
4 ozs de jugo chinola
4 ozs de azúcar
3 ozs mantequilla [fría]
Sal al gusto
Ron al gusto

PARA LA MASA ESPONJOSA DE VAINILLA

3 huevos
½ taza de azúcar blanca
½ taza de harina preparada
1 pizca de sal
½ cucharadita de vainilla negra

PARA EL MOUSSE DE CHOCOLATE Y GENGIBRE [GANACHE DE CHOCOLATE] [2 BANDEJAS]

1.5 lb chocolate negro
2.25 lb chocolate blanco
5 ozs de jengibre
1 litro crema leche
2 astillas canela
4.5 oz glucosa
28 ozs de crema de leche para batir

PREPARACIÓN

CREMOSO DE CHINOLA. Calentar al baño maría el jugo de chinola y el azúcar [si quiere usar concentrado puede eliminar el azúcar]. Cuando esté templado añadir un poco del jugo a las yemas batidas y regresar toda la mezcla al baño maría batiendo constantemente hasta cuajar la mezcla como si fuera maicena. Sacar del fuego y seguir batiendo agregando la mantequilla fría despacio. Añadir ron y sal al gusto. Colar para no dejar residuos de huevo y dejar refrescar en la nevera tapándolo con papel plástico en contacto con la crema para no crear crosta.

MASA ESPONJOSA DE VAINILLA. Colocar las claras en un tazón y batir muy bien a punto de nieve, con una pizca de sal. Aparte, batir las yemas con el azúcar hasta que se disuelva muy bien, añadir la esencia de vainilla, e incorporar esta preparación a las claras batidas con la espátula de goma. Agregar la harina previamente cernida, en forma envolvente, para evitar que la preparación se baje. Colocar papel encerado en una bandeja de horno, engrasar con spray y colocar en capa fina. Hornear a 350 grados por 30 minutos. Dejar refrescar.

MOUSSE DE CHOCOLATE Y GENGIBRE. Hacer infusión de la canela y jengibre guayado en la crema de leche calentando en una olla hasta hervir. Colar antes de mezclar con el chocolate. Cortar el chocolate [negro y blanco] en pedacitos y derretir con la leche caliente, vertiendo la crema sobre el chocolate, fuera del fuego. Añadir glucosa y dejar refrescar. Batir las 28 ozs de crema de leche a punto de nieve y agregar el ganache en forma envolvente. No batir demasiado para que cuando se mezcle con la crema batida no se separe la crema.

MONTAJE. Voltear la masa esponjosa en una bandeja. Con una espátula curva de metal manguear el relleno de chinola hasta cubrir una capa entera. Tapar con papel film y congelar. Cuando esté durito el cremoso de chinola, cortar con cuchillo de sierra en pedazos cuadrados para porciones individuales. Con una manga de boquilla de estrella manguear el mousse de chocolate sobre los pedazos individuales en forma de tiras de rosetas. Y decorar con lascas de chocolate negro finas.



INGREDIENTES

1 funda de fruta congelada [berries, fresas, blueberries, blackberries, cherries]
 ½ litro de crema de leche entera
 1 taza azúcar en polvo
 Azúcar blanca y canela
 1 paquete de masa para empanadas
 Vainilla al gusto

TORRE DE FRUTAS DEL BOSQUE



PASO 1



PASO 2

PREPARACIÓN

Descongelar las frutas sobre un colador y escurrir. Espolvorear las frutas con azúcar granulada. Freír las masas enteras y poner sobre dos platos para que queden planas. Espolvorear las masas fritas con azúcar de canela. Para la crema chantilly: batir la crema de leche con azúcar en polvo y un toque de vainilla hasta lograr consistencia a punto de nieve.

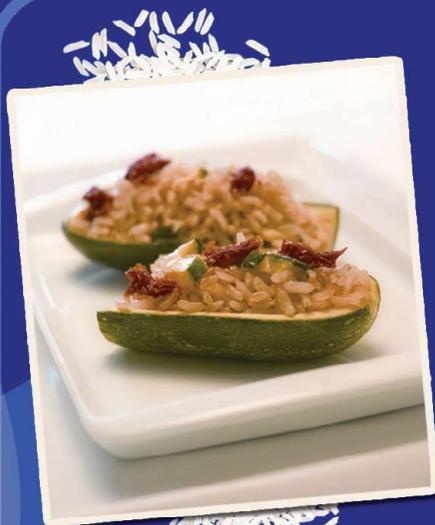
MONTAJE. Poner en base una capa de masa frita. La segunda capa de crema chantilly. La tercera capa de frutas. Colocar de nuevo masa frita y seguir colocando varias capas hasta formar una torre. Decorar con salsa de chocolate y azúcar en polvo espolvoreada. Montar en el momento de servir.

TRUCO: También podemos hacer taquitos de frutas del bosque con esta receta.

Arroz Integral

Alimenta tu vida, cuidando tu salud.

El arroz integral es un alimento que aporta gran cantidad de nutrientes y además, sus beneficios pueden ser altamente provechosos para nuestra salud. Ofrece amplias ventajas frente al arroz blanco, sus cualidades se asimilan mejor que este y pueden ser útiles para varias condiciones de salud. Te invitamos a conocer sus propiedades.



El arroz integral se caracteriza por ser un alimento que no dista demasiado del arroz blanco, ya refinado y sin esa cáscara tan particular que tiene el otro. Lo cierto es que sus propiedades y beneficios pueden resultar más aprovechables para tu organismo.

El arroz integral tiene una mayor cantidad de fibra que el arroz blanco. Los alimentos con fibras son ideales para depurar el organismo, mejorar la digestión y regular el colesterol.

El arroz integral, es uno de los alimentos por excelencia contra la diarrea y la gastritis. Un buen plato de arroz en esos momentos (si es que puedes ya comer sólidos) puede resultar muy bien para estos problemas digestivos.

El arroz integral favorece la eliminación de líquidos del cuerpo. De esa manera, es bueno para los riñones, la hipertensión y también para depurar el cuerpo cuando se hace dieta para perder peso.

Haciendo hincapié en el apartado nutricional, se estima que unos 100 gramos de arroz integral cocido aportan unas 350 calorías, prácticamente lo mismo que el arroz blanco, aunque con un mayor aporte nutricional global (mayor cantidad de vitaminas, minerales o fibra).





Abir, Elías y Roula Moussa están al frente del negocio familiar.

La Libanesa

FAMILIA Y NEGOCIOS: UNA HISTORIA DE ÉXITO

■ **Elías, Roula y Abir Moussa** llevan las riendas de una empresa en la que todo queda en familia. ¿Quién no ha saboreado un kipe o el pan pita de La Libanesa? Esta familia, que llegó de **El Líbano** hace 26 años, ha sabido forjarse un nombre en el sector de la comida ofreciendo lo que mejor saben: productos de origen libanés. Con su tienda-restaurant y la distribución de algunos de sus productos en los supermercados, pueden decir con orgullo que cuentan con un 70% del favor del público dominicano. ¿Cuál es su secreto? Sus propietarios nos cuentan qué y cómo se cocinan los negocios dentro de La Libanesa.

Hazme la historia de los inicios de La Libanesa, ¿quién la funda y cómo llega a manos de la familia Moussa?

ELÍAS: Mi papá, Ibrahim Moussa, compra en 1986, año en que llega al país, la panadería que existía en este mismo lugar y que pertenecía a Sami Dagher. El propietario era libanés, pero en aquel entonces era una panadería dominicana que vendía pan de agua, sobao y algo de pan libanés para los amigos... hablamos de cerca de 20 ó 30 panes diarios de este tipo.

¿Qué le motivó comprar este tipo de negocio?

ELÍAS: Realmente lo compré por casualidad. Mi papá –que era director de escuela– acababa de emigrar desde el Líbano y no sabía qué iba a hacer en ese momento. Camino del aeropuerto, a casa de una prima, vio el letrero de Se Vende por casualidad. Así que se acercó, habló con el dueño, lo compró con la ayuda de algunos primos que le prestaron y un dinero que le enviaron, y comenzó a trabajar. Digamos que fue fruto de la necesidad del inmigrante.

Y comienza con el negocio...

ELÍAS: Sí, al principio, sigue la misma línea, no lo transforma en nada, continuando con la oferta del pan dominicano. Realmente, el proceso de cambiarlo hacia un negocio típico libanés se dio poco a poco, a medida que fue creciendo la necesidad del pan pita que es nuestro producto principal. El boom se puede decir que se dio en el año 1996, donde cambiamos todo el proceso de fabricación,

que era muy artesanal a uno más automatizado, y en el año 2008 terminamos la industrialización al pasar a un proceso totalmente industrializado con nuestra propia fábrica.

Así que fue el mismo consumidor el que les fue llevando a ese nicho de mercado.

ELÍAS: El mismo consumidor fue pidiendo un pan más saludable, más natural, sin preservativos ni conservantes, y el público fue aumentando a medida que fue creciendo el negocio.

¿Cuáles fueron los primeros productos de características libanesas que empezaron a vender en la tienda?

ELÍAS: El primer producto fue el pan normal natural, le siguió el pan pita pequeño, luego el integral, una mezcla de pizzas congeladas (pita pizzas) y el pan pita. Ahora tenemos tanto líneas frescas como congeladas de nuestra marca La Libanesa.

¿Cuál ha sido la filosofía de negocio y valores heredados por vuestro padre?

ELÍAS: Trabajar mucho, trabajar hasta más de la cuenta y descuidar casi todo por trabajar.

ROULA: Pero lo más importante es que en primer lugar está la familia, en segundo lugar está la familia y en tercer lugar está la familia, no hay más opciones, la familia es lo primero. Podemos estar enojados o lo que sea, pero sigues trabajando con tu familia y tienes que echar para adelante pero con tu familia, no hay otro concepto y nos apoyamos mutuamente.



→ “Este negocio surgió en el año 1986, fruto de la necesidad del inmigrante”

Es un apoyo incondicional, para nosotros lo importante es tener la certeza de que nunca ninguno va a perjudicar al otro, todos tenemos que trabajar hacia un solo fin, que es dejarle este legado a los hijos.

¿En qué momento se empiezan a incorporar ustedes al negocio?

ELÍAS: Nosotros llegamos del Líbano con edades entre los 9 y 15 años, y comenzamos a ayudar en lo que hiciera falta de una vez, por la mañana íbamos al colegio y por la tarde al trabajo. Lo mismo vendíamos al público que nos metíamos adentro con los trabajadores a aprender a hacer el pan, todos los días de la semana, incluidos sábados y domingos.

¿y qué responsabilidades tiene cada uno en el negocio, con qué formación cuentan?

ABIR: Yo estudié Administración de empresas y me encargo de la facturación y las ventas, aunque todos nos turnamos para atender a los clientes.

ROULA: Mi carrera no tiene nada que ver con el negocio, estudié Ingeniería en sistemas y me toca hacer de todo, aunque la atención al cliente es lo que más hago, sobre todo hacia los restaurantes

y lo que tiene que ver con los encargos.

ELÍAS: Yo estudié Mecánica y llevo el peso de la producción de la fábrica junto a mi padre –que sigue yendo todos los días– y mi madre, María Moussa, que se encarga de los recursos humanos de la empresa.

ABDALLAH: Estudié Ingeniería electrónica y aunque no estoy directamente en el negocio sí llevo la parte de finanzas.

¿Mantienen reuniones formales, distribuyen todo formalmente? ¿Cómo funciona la comunicación?

ROULA: Las reuniones son informales, pero responsables.

Y cuando se dan conflictos, ¿cuál es el mejor método para solucionarlos?

ROULA: Peleando [Risas]. No pasamos un día sin pelear, aunque realmente son discusiones de forma, no de fondo, pero al final uno sabe que ninguno va a hacer nada en contra de ninguno y confiamos ciegamente el uno en el otro, pero al ser familia inevitablemente chocamos, y hasta ahora, aunque Elías es el más joven, las decisiones que ha tomado han sido bien pensadas.

Veo que tienen muchos productos importados, ¿cuándo comienza la importación?

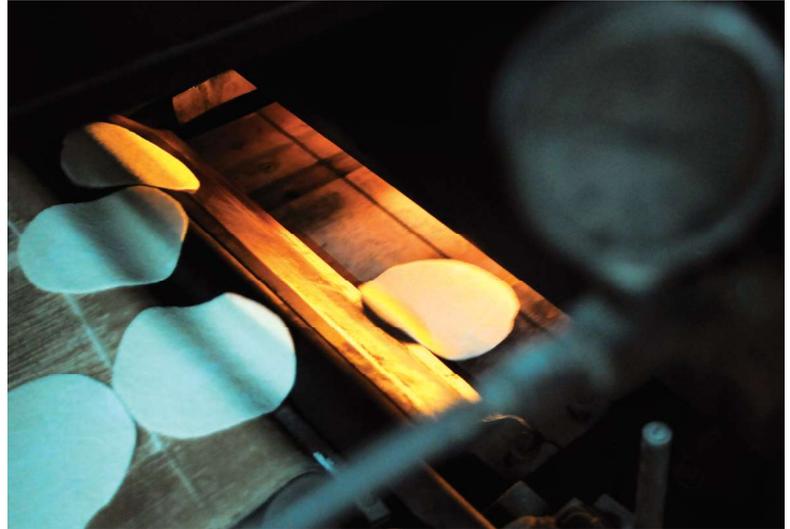
ELÍAS: En noviembre del 2008. Todos provienen del Líbano y pertenecen a una marca: Chtoura, de una empresa que nos empaca todo. Cerca de un 80% de estos productos los usamos para la cocina del restaurante, y el 20% de la importación es de venta al público. De esta manera, garantizamos que el sabor de nuestros platos se mantenga igual, de la misma manera que podemos mantener los precios estables al público.

La tienda de la Gustavo Mejía Ricart funciona también como restaurante, ¿qué encontraremos si queremos venir a comer aquí?

ROULA: Podría decirse que comida de pizar libanesa, nada de platos elaborados, así que no tienen que esperar media hora por un plato, en cuestión de 10 minutos estará servido. Son famosos, y los más solicitados, nuestros kipes y Shawarmas (sandwich típico).

Otra parte del negocio es el de la distribución de productos frescos y congelados, ¿qué encontraremos en los supermercados bajo la marca de La Libanesa?

ELÍAS: Toda nuestra variedad de pan y congelados. En total seis variedades de cada tipo de producto.



NUESTRO PAN NO TIENE NINGÚN SECRETO, PERO A LA GENTE LE GUSTA MUCHO PORQUE NO TIENE CONSERVANTES, PRESERVANTES NI GRASAS”

¿Y la fábrica? ¿Con qué capacidad de producción cuentan?

ELÍAS: Tenemos una fábrica pequeña que abrimos en el año 2006, totalmente automatizada, cuya capacidad de producción es alta; estamos hablando de alrededor de 1,200 panes por hora.



➔ **Abrimos nuestra pequeña fábrica en el año 2006. La producción está totalmente industrializada, hablando de una capacidad de 1,200 panes por hora.**



→ “Este ha sido un año de siembra para nosotros, yo entiendo que el próximo año va a ser un año bueno con productos nuevos para nuestro público”



Podríamos decir que estamos produciendo a nuestra mejor capacidad, y como aquí no hay un gran consumo de pan pita, de ahí nuestra diversificación adaptada al consumidor dominicano y que nos permite impulsar la fábrica. Hacemos visitas al Líbano para conocer de primera mano cómo producen allí, inclusive quisimos que nos fabricaran un horno pero no se pudo, así que estamos tratando de crear una máquina especial para producir el pan pita pequeño, que es el único que no tenemos automatizado. Lo que nos toma hacer 1,000 paquetes de pan pita normal, nos toma hacer 100 paquetes de pan pita pequeño. Pero ya estamos en proceso...



¿Cuál es su target de público?

ELÍAS: Realmente nuestro público es el dominicano puro y los dominicanos de origen libanés.

¿Siguen alguna receta familiar en concreto?

ROULA: Todas las recetas son de él, a Elías le encanta cocinar siempre cosas nuevas e invita a todos sus amigos a probarlas.

ELÍAS: Realmente la receta del pan es algo muy básico: agua, sal, harina y azúcar; este pan no tiene ningún secreto, pero a la gente le gusta mucho porque no tiene conservantes ni preservantes, tampoco tiene grasas.

Su marca es líder, ¿podríamos decir que cuentan con casi el 100% del mercado?

ELÍAS: No, no tanto. Hace 10 años eramos los únicos, pero ya no. Aunque sí puedo asegurar que todavía somos líderes, quizás tengamos el 70%, pero no más de ahí.

¿Tienen pensado crear algún producto nuevo próximamente?

ELÍAS: Sí, queremos innovar con un pan pita integral pequeño en los primeros meses del año, y algunas variaciones con albahaca y ajo.

Háblame de la relación que tienen con supermercados La Cadena.

ELÍAS: Esa relación se remonta a mucho antes de que la familia Ramos fuera propietaria de La Cadena, con Juan Enrique más concretamente, con quien además me une una relación personal. Así que cuando abrieron esta nueva cadena de supermercados, obviamente, la relación, que es muy buena, siguió.

¿Qué cualidades resaltarías de su trabajo?

ELÍAS: La facilidad de llamar a cualquiera de ellos y comunicarte de una vez, y el hecho de que te escuchan. Siempre dan esa facilidad. Al igual, cuando voy a llevarles un producto, se lo enseño a Juan Enrique o Nicolás primero.

ROULA: No te ponen trabas, con ellos uno siente que es bienvenido; los llamas por teléfono y te dicen ‘mándalo’. Siempre han estado abiertos a todo con La Libanesa.



“LO MÁS IMPORTANTE PARA NOSOTROS ES QUE **EN PRIMER LUGAR ESTÁ LA FAMILIA**, EN SEGUNDO LUGAR ESTÁ LA FAMILIA Y EN TERCER LUGAR ESTÁ LA FAMILIA, NO HAY MÁS OPCIONES”.

¿Qué tanto conservan sus tradiciones? Y, a nivel familiar, ¿cuál es la relación que mantienen con la cultura libanesa?

ELÍAS: Lo mantenemos todo, la comida sobre todo; tratamos de viajar una vez al año, turnándonos; a los niños se les habla el idioma; y mantenemos relación con la familia que todavía vive allá.

ROULA: Mi madre, todos los sábados por la mañana, lo primero que hace al levantarse es llamar a su hermana en Líbano. Fíjate cómo es, que un día se le olvidó y mi tía llamó para preguntar si pasaba algo. Es una llamada fija para saber cómo está toda la familia. Además, todos los viernes tratamos de juntarnos a comer.

¿Quisieran ser más grandes como negocio o se sienten bien así?

ROULA: Nos sentimos bien, pero la familia ha crecido, así que para que todos tengan una parte hay que crecer un poquito. Tenemos el deseo de hacerlo y de cambiar, si Dios nos lo permite, porque tenemos el tiempo para hacerlo.

¿Cómo perfilan el próximo año para La Libanesa?

ELÍAS: Este ha sido un año de siembra para nosotros, yo entiendo que el próximo año va a ser un año bueno con productos nuevos para nuestro público. 🐞

➔ “El próximo año queremos innovar con un pan pita pequeño integral y algunas variaciones de pan con albahaca y ajo”.

CALORÍAS OCULTAS

¡Conócelas!

Se esconden en alimentos y bebidas de los que nunca sospecharíamos. Son las calorías ocultas, las que no se ven. Ellas son, muchas veces, las responsables de que las dietas que seguimos no den los resultados apetecidos. Para desenmascarar las calorías ocultas ¡conócelas!

MARÍA LUISA RUBIO [EFE REPORTAJES]

¿QUÉ HACER PARA FAMILIARIZARSE con las calorías ocultas? A veces basta con leer la "letra pequeña" de los alimentos envasados, donde figuran las kilocalorías por porción. Ahora bien ¿qué entienden las diferentes marcas por porción? En ocasiones, una porción equivale a la mitad o a una tercera parte de la unidad, sea una galleta, un quesito, un caramelo o una barrita de cereales. Por eso, no te fíes.

DESCUBRIENDO CALORIAS

Dedicamos un montón de atención a controlar las calorías que ingerimos y tenemos una "lista negra" de alimentos que, como el chocolate, sabemos que son deliciosos pero nos hacen aumentar de talla.

Sabemos también que los alimentos naturales son los que menos calorías aportan, pero no

siempre tenemos el tiempo y la posibilidad de cocinar nuestro propio almuerzo y no queda más remedio que recurrir a productos envasados.

Con un poco de atención y unas cuantas orientaciones sencillas podemos descubrir las calorías culpables del sobrepeso y conseguir que la balanza marque menos onzas –o libras– cuando nos subimos a ella.

CALORIAS DISFRAZADAS

Seguro que nunca pudiste imaginar que las gomitas, caramelos y otras golosinas que lucen en la bolsa un "sin azúcar" en grandes letras, contengan sustancias que, aunque pocas, aportan calorías. Estos productos vienen bien para calmar el ham-

→ Con un poco de atención y unas cuantas orientaciones sencillas podemos descubrir las calorías culpables del sobrepeso.





bre cuando no tenemos a mano una fruta, que sería lo mejor. Tómalas cuando no tengas otra posibilidad, pero sin abusar.

Las palomitas de maíz que compramos a la entrada del cine son otra fuente de calorías ocultas, ya que en su elaboración se utilizan grasas saturadas. Lo mismo ocurre con otro alimento que en principio es sano, pero que elaborado se convierte en una bomba calórica. Se trata de los frutos secos tostados o fritos, que, como las palomitas de maíz, vienen con grasas saturadas y, además, con mucha sal.

Calorías –y muchas– disfrazadas de remedio inmediato contra la sed son los refrescos y jugos envasados, que tienen grandes dosis de edulco-





→ El café tiene más calorías que el té, y si al desayuno le añadimos croissants y embutidos será imposible bajar de peso.

rantes y conservantes. Para colmo, no quitan realmente la sed debido precisamente al azúcar que contienen, y sólo nos hacen beber más. Prueba a cambiarlos por jugos naturales, agua con unas gotas de limón o té frío, y verás que estas bebidas sí quitan la sed y además no suman calorías.

LAS CALORIAS QUE SUMAN

Como los refrescos y jugos envasados, las bebidas alcohólicas también tienen muchas calorías. Por lo general, nos fijamos en lo que comemos para no añadir más gramos a nuestra figura, pero olvidamos que una cerveza o un vaso de vino pueden engordar más que todo el almuerzo. Otras bebidas alcohólicas con más grados aportan muchas más calorías.

Los alimentos integrales son indudablemente sanos, aunque no por ello están libres de calorías. Lee con atención la lista de ingredientes y la información nutricional del envase y verás que a veces tienen las mismas o más calorías que otros alimentos industriales no integrales.

Los productos lácteos enteros aportan asimismo una gran cantidad de calorías. Intenta sustituirlos por desnatados o semidesnatados, y evita la crema y la mantequilla. El café tiene más calorías que el té, y si al desayuno añadimos además croissants, pan blanco, embutidos y pasteles, va a ser imposible bajar de peso por mucho ejercicio que hagamos el resto de la jornada.

CAMBIA DE HÁBITOS

Bien, optamos por una alimentación sana y natural. Nos servimos un gran plato de ensalada. Para "animarla" añadimos trocitos de bacon, pan o fideos fritos, y luego le damos color con nuestras salsas favoritas ¿Sabes cuántas calorías añaden estos productos a la ensalada? Prescinde de alimentos fritos y elabora tus propias salsas y aliños. Utiliza aceite, vinagre, hierbas aromáticas y un poco de mostaza para la ensalada. Verás que el resultado es delicioso y las calorías muy pocas.

En resumen, lee con atención las etiquetas de los alimentos envasados y recuerda que cualquier comida preparada con ingredientes naturales es siempre más sana y ligera que los alimentos envasados que ofrece el mercado.

Además, hay algunos trucos para perder peso casi sin darte cuenta. Por ejemplo, cuando te prepares un sándwich, añade una ración doble de ensalada, que sacia, alimenta y no engorda.

Lleva fruta o trocitos de zanahoria o queso desnatado para tomar entre horas. Bebe mucha agua y huye de las calorías ocultas. Si además haces un poco de ejercicio, verás cómo, en poco tiempo, tu salud y tu figura te lo agradecerán. 🐘



LOS ALIMENTOS NATURALES SON LOS QUE MENOS CALORÍAS APORTAN, PERO NO SIEMPRE TENEMOS EL TIEMPO Y LA POSIBILIDAD DE COCINAR NUESTRO PROPIO ALMUERZO.



EL SABOR DE ITALIA



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.



ALÍATE A LOS ANTIOXIDANTES

Un estudio en "The American Journal of Medicine" señala la importancia de que las mujeres consumamos frutas y verduras, principal fuente de antioxidantes, para reducir el riesgo de ataques cardíacos. Los resultados dicen que las mujeres con niveles más altos de antioxidantes sufren sobre un 20% menos de riesgos cardíacos. ■



EL PAN NO ENGORDA

¿Engorda tanto el pan como se ha dicho siempre? La respuesta es un no rotundo. El pan en sí mismo roza las 250 calorías por cada 100 gramos, mientras el tipo integral sólo se reduce en 10 calorías la misma cantidad. Engorda si comes hasta saciarte, pero si moderas su consumo, es un alimento fundamental de la dieta mediterránea. ■



DESPERTADOR NATURAL

Las manzanas, y no la caféina, son más eficientes para despertarte en la mañana, ya que poseen importantes nutrientes, vitaminas y valores energéticos que las convierten en un combustible perfecto para nuestro día a día. También se podría tomar infusiones de manzanilla, hierbabuena o cualquier otro té suave. ■



COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO

Si sufres de estreñimiento de manera continua, intenta desayunar, comer y cenar a las mismas horas, trata de tomarte tu tiempo y dedicación, no comas a toda prisa y mastica, porque el organismo reaccionará mucho más naturalmente. Además, busca alimentos ricos en fibra, como el kiwi, las frutas del bosque o el jugo de naranja. ■



COMBATE LA GOTA

Además de ejercicio diario, para mantener "la gota" a raya, debemos eliminar de la dieta todos esos alimentos que se compongan de purinas (compuestos orgánicos de base nitrogenada): algunos pescados y mariscos, alimentos con fructosa añadida, frutas con purinas, pastelería industrial, algunas carnes magras y vísceras, y grasas... ■



COLÁGENO SALUDABLE

El colágeno hace que nuestra piel, huesos, músculos, tendones y otras partes sensibles del cuerpo conserven la elasticidad y la resistencia propias de una persona muy sana. Lo consigues a través de la soja y sus derivados; frutas y verduras, especialmente, de color verde, rojo y naranja, pescados azules, y carnes como el cordero. ■



Cualquier
excusa es Buena



**CELEBREMOS
CON TOSTITOS!**

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.



DIETA GLICÉMICA

cómo quemar grasas comiendo

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

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

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

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

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

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

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

ÍNDICE GLICÉMICO

El índice glicémico nos indica en qué medida un alimento estimula el páncreas para que libere insulina. Esta hormona transporta la grasa hasta las células y las almacena en ellas. Cuando la insulina fluye por la sangre, las enzimas destructoras de grasa no pueden realizar su trabajo. Y se da la

circunstancia de que el aumento de la insulina en sangre produce más ganas de comer.

Para mantener a raya el sobrepeso evite los alimentos ricos en azúcar y almidón y sus células grasas mermarán cada vez más en su organismo. Y tome alimentos que estimulen poco a la insulina.

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

ATENCIÓN CON LAS GRASAS

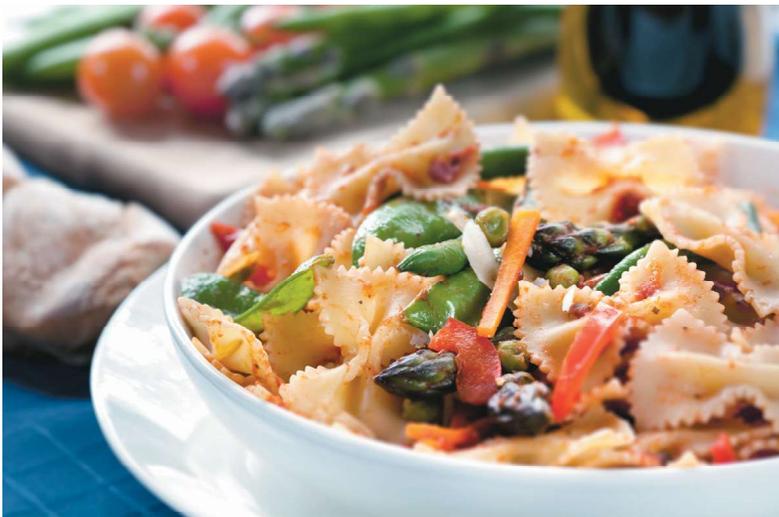
Manténgase atento a las grasas, no todas engordan. Los aceites de oliva, linaza, los frutos secos y el pescado incrementan el consumo de energía,

y las calorías son eliminadas en forma de calor corporal. Impiden la producción de nuevas grasas y normalizan la producción de leptina, la hormona de la saciedad, además de reducir la insulina que engorda.

El pescado rico en omega 3 sacia gracias a la leptina. No olvide que los esquimales comen un 40% de grasas; sin embargo, el aumento de peso no es su problema. Las personas con sobrepeso tienen un índice alto de leptina y las delgadas bajo. Abandone los frutos secos salados o tostados. Las avellanas son especialmente sanas y las semillas de sésamo, las pipas de girasol, las de linaza o calabaza son excelentes quemadores de la grasa sobrante en las células.

Si le gusta el queso, durante esta dieta elija el camembert, el edamer, el romadur o el blanco sin sal. No olvide el feta, el de cabra y la mozzarella. También puede comer productos lácteos con un contenido total de grasas, pero no compre productos con un alto contenido en nata. Evite los embutidos de cerdo o cordero, pero disfrute de los de ave.

➔ No todas las grasas engordan. Los aceites de oliva, linaza, los frutos secos y el pescado incrementan el consumo de energía y las calorías son eliminadas en forma de calor corporal.



con judías es todo un acierto así como con guisantes, garbanzos o lentejas. Cereales con huevo, leche o productos lácteos también aumentan las proteínas y las patatas con huevo, leche o lácteos también constituyen una magnífica mezcla.

COMBINE LOS ALIMENTOS INTELIGENTEMENTE PARA EVITAR GRASAS QUE ENGORDAN Y COLESTEROL. EL ARROZ CON JUDÍAS ES TODO UN ACIERTO.

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

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

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

Combine los alimentos inteligentemente para evitar grasas que engordan y colesterol. El arroz

LO QUE NO ENGORDA

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

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

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

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



• 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



TERMO ENVASES, S. A.

La Ventaja de Ser Práctico





ALCACHOFA SANADORA

Esta hortaliza ayuda a reducir el nivel de colesterol en la sangre, y con él disminuye la presión arterial; rebaja el nivel de azúcar de la sangre en diabéticos; es un potente diurético que elimina toxinas, especialmente el ácido úrico, pero, sobre todo, es un remedio natural muy eficaz para el hígado, además de favorecer la función biliar. ■



MANZANILLA DIGESTIVA

Esta hierba suave calma los problemas digestivos. Tómala en infusión o utilízala como tintura para aliviar la indigestión, los espasmos gastrointestinales o los "nervios de la barriga". Esta hierba es uno de los remedios favoritos para bebés y niños: añadir unas semillas secas de anís ayudará a aliviar los gases y gastritis. ■



REMINERALÍZATE CON PERAS

La pera es un complemento ideal en la alimentación por su alto contenido en sales minerales y celulosa. Esta fruta ayuda a estructurar los distintos principios minerales que componen los tejidos. Por otro lado, es muy bien tolerada por casi todos, sobre todo los hipertensos o personas con edemas por su alto contenido en potasio y bajo en sal. ■



CÁMBIATE AL TÉ VERDE

Toma té verde. Es anticancerígeno, ayuda a controlar la diabetes y es bueno para el corazón. También previene la hipertensión y fortalece el sistema inmunológico. De hecho, en China la infusión de té verde es la bebida nacional, porque calma el dolor de cabeza y cura la disentería, la tos, la gastroenteritis y hasta mejora la hepatitis. ■



UNA HORA DE SUDOR

Ejercitar hasta sudar por una hora a la semana no solo mejora la musculatura, también disminuye la tensión, reduce en un 88% el riesgo de un ataque al corazón, baja el colesterol y beneficia la función cardiovascular. Intenta escoger un ejercicio cardiovascular como por ejemplo caminar, correr, andar en bicicleta, nadar o bailar. ■



DORMIR REDUCE EL CÁNCER DE MAMA

Dicen los últimos estudios que dormir bien disminuye el riesgo de padecer cáncer de mama. Cumplir con sus ocho horas de sueño también hace que la piel se vea sana y las células se regeneren con más facilidad. Cuando el cuerpo no descansa lo suficiente presenta una tendencia a acumular grasas y es más difícil quemarlas. ■



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!



GEMELOS

las primeras caricias antes de nacer

Un equipo de investigadores ha concluido que las caricias entre dos gemelos en el vientre de su madre, además de resultar emotivas, demuestran que el ser humano es social por naturaleza. Sin embargo, según otros científicos, esa intención afectiva no existe en los gemelos.



ISABEL MARTÍNEZ PITA [EFE REPORTAJES]

HA SIDO UN EQUIPO de científicos de la Universidad de Padua (Italia), dirigidos por el profesor Humberto Castiello, la que ha llevado a cabo este estudio contando con la colaboración de cinco madres diferentes y mediante un equipo ultrasonográfico de cuatro dimensiones, utilizado por lo general para conocer la anatomía y el bienestar del feto en su desarrollo.

El seguimiento de estos cinco embarazos de gemelos durante dos sesiones llevadas a cabo

entre las semanas 14 y 18 de gestación les proporcionó imágenes que mostraban la inclinación de los gemelos por encontrarse el uno con el otro y tocarse. Según el equipo de científicos, estos contactos no estaban provocados por la falta de espacio ni eran fruto del azar, sino que los gemelos tenían la intención de relacionarse.

Es más, esos contactos entre los hermanos son cuidadosos y tiernos, y entre ellos evitan hacerse daño.

→ Antes de nacer se comprueba la naturaleza social de los seres humanos y la necesidad de mantener contacto con los demás.



NOS ENCONTRAMOS ANTE SU PRIMERA RELACIÓN SOCIAL ANTES DEL NACIMIENTO.

“Nos encontramos ante su primera relación social antes de nacer”, dicen los expertos, con lo que se comprueba la naturaleza social de los seres humanos y la necesidad de mantener contacto con los demás.

UN CONTACTO NECESARIO

Sin embargo, la naturaleza social del ser humano ya es reconocida por la psicología. Así lo explica Julián López Torrecilla, profesor de Psicología Evolutiva y de la Educación, en la Universidad Autónoma de Madrid, e interino de Psicología Diferencial, en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), para quien la necesidad de interrelación entre los seres humanos “no sólo es posible sino que es necesaria. Necesitamos el contacto con los demás para nuestro desarrollo. Esto tiene dos vertientes: la cognitiva (el desarrollo fisiológico del cerebro, capacidades y aptitudes) y la social (contacto físico y emotivo). Las dos se basan en el contacto con los demás”.

En el estudio publicado en PLoS ONE, los científicos identificaron tres tipos de movimientos: los que terminan con los dedos de uno en la boca del otro; los que terminan con los dedos de unos en contacto con los ojos del segundo, y los terceros, del feto hacia la pared uterina.

En los primeros, los gemelos mantienen el mismo cuidado que cuando ellos se tocan partes tan sensibles como los ojos o la boca.

A partir de las 18 semanas, la frecuencia de los contactos aumenta, y el 30 por ciento de su tiempo lo utilizan en intentar alcanzar y acariciar al gemelo. A este respecto, López Torrecilla explica que en este informe “se atribuye una intencionalidad que no existe en ese estado de desarrollo del cerebro del feto”.

“Me parece aventurado pensar que pueda haber intencionalidad en los movimientos del feto. Piense que la cabeza es la parte más grande de su cuerpo: por ello, es sencillo que se toquen los ojos, la boca o las orejas si realiza movimientos”, explica.

LA SENSACIÓN POSITIVA DEL TACTO

Sin embargo, el hecho de acariciar es una sensación agradable que ni siquiera para el feto pasa desapercibida. “El sistema límbico que se encarga de nuestras emociones se desarrolla hacia la semana 21: si el feto que está desarrollando el tacto siente algo como una sensación positiva, tenderá a repetir la acción que le ha llevado a esa situación agradable”, explica López Torrecilla.

Pero lo que en los bebés son gestos naturales, las caricias entre individuos adultos tienen en cada sociedad un código diferente, con expresiones que, en algunos casos, se convierten en tabúes y, en otras, son necesarias para interrelacionarse.

“Más que la sociedad, yo hablaría de cultura. En ciertas culturas, el contacto físico no está bien visto, mientras que en otras sí. Hay que pensar en el hábito que tenemos nosotros de saludar besándonos las mejillas y compararlo, por ejemplo, con la forma de saludarse en los países del norte de Europa o Estados Unidos. En el caso de los niños es diferente: parece que, cuando se saluda a un niño, hay que tocarle la



cabeza, besarle o pellizcarle las mejillas, sin pensar cómo se siente. En cualquier caso, las caricias se restringen al ámbito privado”, argumenta el profesor de la UAM (Universidad Autónoma de Madrid).

NECESITAMOS EL CONTACTO CON LOS DEMÁS PARA NUESTRO DESARROLLO.

Sin embargo, atendiendo al estudio de PLoS ONE y sus conclusiones científicas, no solo parece que el ser humano es por naturaleza social, sino que además tiene una tendencia natural hacia la bondad, por lo que resulta paradójico que exista la violencia.

Según el profesor López Torrecilla, “hay casos de personas que, tras sufrir un trauma cerebral, han cambiado su carácter y mostrado su lado más violento. Si pensamos en la plasticidad del cerebro, puede que una persona que, debido a una serie de hechos negativos en su entorno, sea violenta y, en cierta medida, haya transformado su cerebro”. 🐛



Expertos
en Baby Showers

*La lista
más completa*

Más fácil, más cerca
y más cómodo


prin



EDUCA NIÑOS AUTÓNOMOS

Permite a tu hijo explorar por su cuenta (acondiciona la casa y así no tendrás que frenar cada uno de sus movimientos), anímale a hacer cosas solo y dale responsabilidades en casa acordes con su edad. Tenga la edad que tenga, dale ocasión de mostrarse independiente y felicítale por sus iniciativas. Cría niños independientes. ■



JUEGOS DE NIÑOS

Graba tu propia película con tus hijos. ¿Cómo? Invéntate un cuento corto y se lo relatas, después disfraz a los niños y proponles que lo escenifiquen mientras tú los grabas en video. Luego les entusiasmará ver su actuación en la televisión e incluso discutirán sobre quién será el protagonista del cuento siguiente. ■



APRENDER IDIOMAS

En sus primeros años de vida, el cerebro de tu hijo es como una esponja. Por eso los expertos en el lenguaje animan a que los niños se lancen cuanto antes a aprender otros idiomas. El bilingüismo no sólo mejora la atención, sino que sirve de entrenamiento mental y ayuda a ejercitar la memoria de los pequeños. ■



ILUSIÓN POR IR AL COLE

Hazle partícipe de la aventura que supone ir al cole. Anímale a preparar contigo la mochila del día siguiente, o pídele que te acompañe a comprar algo de material escolar que todavía no hayan adquirido... Además, háblale de lo divertido que es realizar actividades en grupo con los amigos, de lo bien que le quedan las manualidades que hace. ■



NI UN CATARRO MÁS

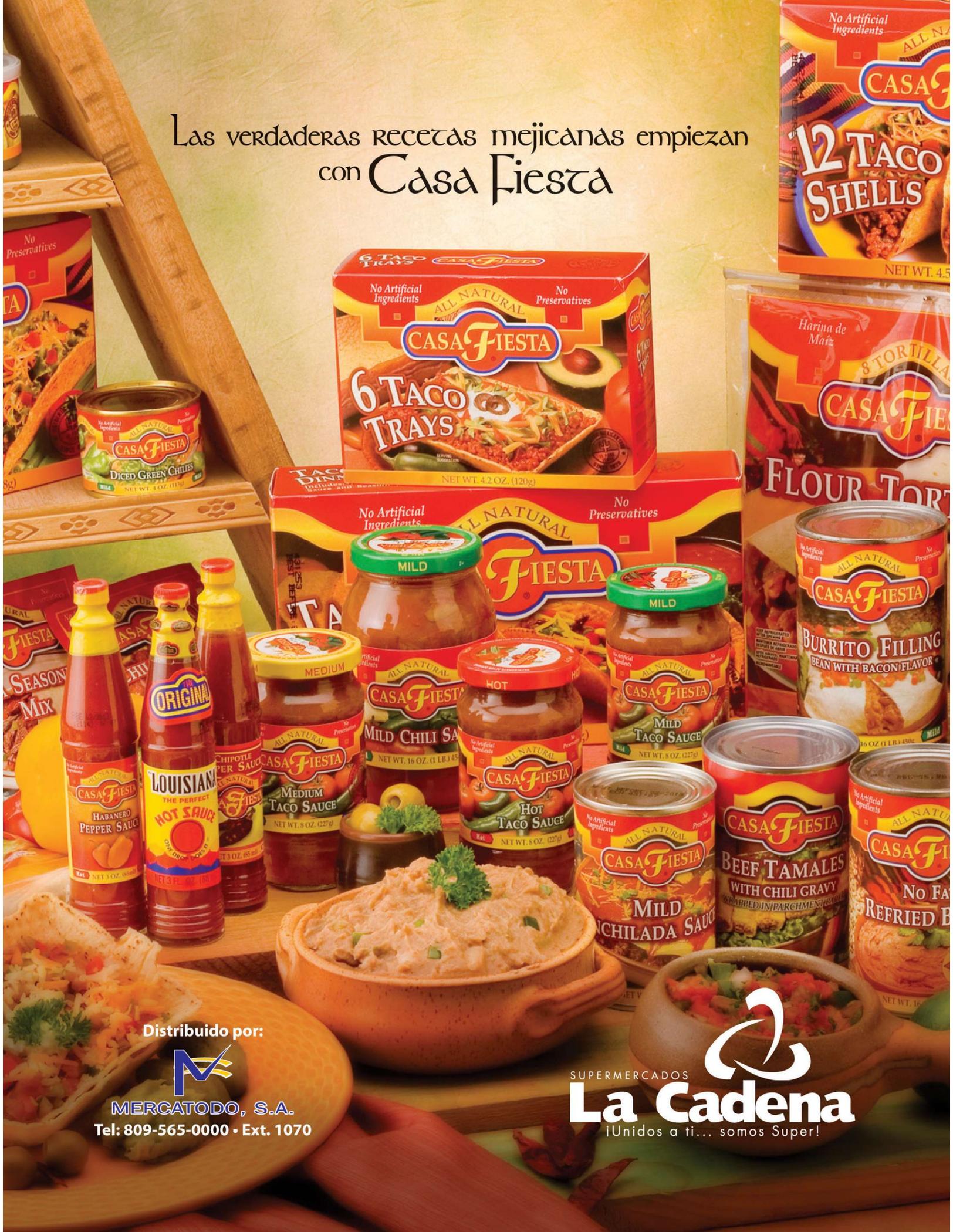
Evitar este tipo de enfermedades contagiosas es complicado, pero puedes contribuir a conseguirlo si mantienes estas medidas: Lava muy bien las manos a tu hijo después de que tosa, estornude o se suene la nariz. Cuida mucho su alimentación para mantener su organismo con un buen sistema autoinmune. ■



UN SOFÁ EN SU CUARTO

Los niños pasan mucho tiempo en su habitación y para que se sientan a gusto allí deben disponer de buenos asientos. Dependiendo del espacio y necesidades de los pequeños podemos comprarles sillas, sillones o incluso sofás. Lo importante es que sean cómodos y, a ser posible, den un toque original y divertido a su habitación. ■

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!

CONSEJOS PARA RECUPERARSE de los excesos de una larga noche

Si la noche fue larga, comió y bebió más de la cuenta, el ambiente estaba cargado de humo y además llevaba unos tacos de vértigo que te han lesionado los pies. No se preocupe, es normal, sólo se trata de los excesos navideños y de las largas noches de fiesta.

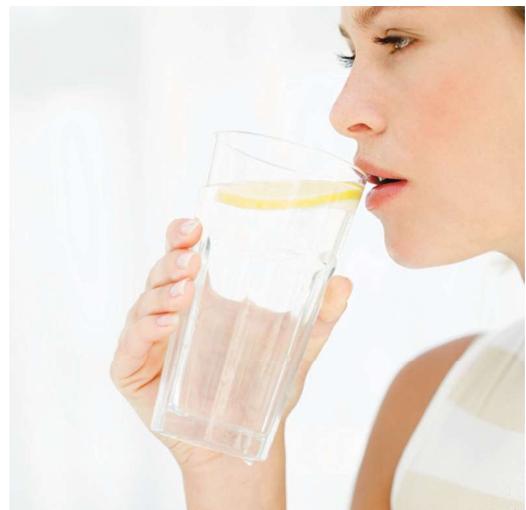
¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME BIEN?
LA DOCTORA LUZ GARCÍA JUAN, DE LA
CLÍNICA OREL, DE MADRID, EXPLICA LAS PAUTAS
PARA RECUPERARSE LO MEJOR POSIBLE
EN EL MENOR TIEMPO.

CARMEN MARTÍN [EFE REPORTAJES]

NAVIDAD EN UNA NUBE

LA PRESTIGIOSA ESTETICISTA Felicidad Carrera recomienda recuperarse de los excesos de la noche con una dieta depurativa a base de frutas y verduras, abundante agua y horas de sueño, además de un tratamiento cuyo objetivo sea reparar y otorgar un efecto aterciopelado a la piel, iluminar el rostro y disfrutar de una sensación de calma total, además de olvidarse del tiempo, renacer en una burbuja y recibir mimos y caricias con aromas tan deliciosos como el bambú, el jengibre, la flor de loto o el arroz.

- 1** Cuando llegue a casa, si aún le quedan energías suficientes, aplíquese un gel desfatigante de piernas, a ser posible frío, y duerma con los pies ligeramente elevados. Así favorecerá la eliminación de líquidos retenidos en las piernas y mejorará la circulación sanguínea. Beba agua, cuanto más mejor.
- 2** Nada más levantarse, le sentará muy bien una ducha de agua templada. Termine su higiene personal con baños de agua fría y caliente sobre sus piernas desde la punta del pie hasta la ingle. Procure dar presión al grifo, así estimulará la circulación y aliviará la pesadez de sus piernas.
- 3** A la hora del desayuno, opte por una dieta ligera. La doctora le aconseja un vaso grande de agua, una infusión de té verde con manzanilla y media piña natural, ya que esta fruta posee un efecto diurético que le ayudará a eliminar las toxinas de la noche anterior.
- 4** A lo largo del día, acude a un centro de estética para un drenaje linfático general. Su objetivo y función es drenar la linfa de abajo hacia arriba y de fuera a dentro hacia los ganglios linfáticos, y de ahí al torrente circulatorio. De esta forma la recuperación física tras una larga noche de fiesta será más rápida y efectiva. Lo ideal sería terminar el tratamiento con un masaje en la espalda para aliviar tensiones y contracturas.
- 5** La piel del rostro también sufre las consecuencias de los excesos festivos, especialmente los ojos que suelen amanecer con sus párpados hinchados. Para bajar la inflamación la doctora también aconseja un drenaje.



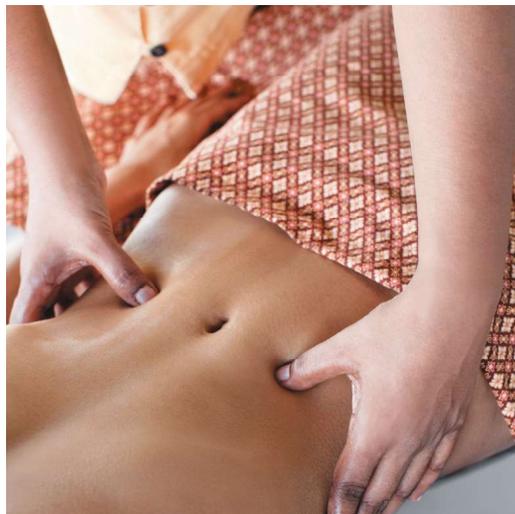




➔ A la hora del desayuno, opte por una dieta ligera. Se aconseja un vaso grande de agua, una infusión de té verde con manzanilla y media piña natural.



CUANDO LLEGUE A CASA, SI AÚN LE QUEDAN ENERGÍAS SUFICIENTES, **APLÍQUESE UN GEL DESFATIGANTE DE PIERNAS**, A SER POSIBLE FRÍO, Y DUERMA CON LOS PIES LIGERAMENTE ELEVADOS. ASÍ FAVORECERÁ LA ELIMINACIÓN DE LÍQUIDOS RETENIDOS EN LAS PIERNAS Y MEJORARÁ LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA.



Habla concretamente del tratamiento "Navidad en una Nube": Se empieza con un "shiatsu" muy lento, unos cuantos puntos de presión bien situados ayudan a liberarse de todo lo que sobra, a expulsar energías negativas y a cargarse de vitalidad. A continuación una sesión de mimos y caricias para el rostro y el cuello con la crema desmaquilladora. Para renovar la piel, una larga sesión de masaje facial con una mascarilla exfoliante que suaviza el rostro y despierta los sentidos.

Continúa el tratamiento con la crema punto de nieve que consigue hidratar, reparar y eliminar la fatiga y las bolsas de los ojos. Después, unos delicados plumeros recorren la piel con movimientos lentos y ligeros hasta conseguir una calma total.

Y para el final se reserva un masaje de pies y piernas con un aceite blanco muy sensual. Se aconseja abrir los ojos muy despacio y tomarse el tiempo necesario para levantarse de la camilla. 🦋



POR AMOR...

Síguenos en:  

Certificado de Regalo VIP... único, exclusivo y útil

¡ Feliz San Valentin !

☐ 809 535 1010 ☐ 809 955 3265-66

www.viplaserclinic.net

¡ financiamiento hasta 12 meses sin Inicial y sin Intereses !

VIP
laser
clinic

VIP
laser
blu



¿CEBOLLA EN TU CABELLO?

La cebolla tiene azufre en su composición y esto estimula el crecimiento del pelo. Sólo tienes que picar un cebolla y añadirla a tu champú habitual. Si el champú está muy lleno retira una parte en otro frasco para dejar espacio a la cebolla. Deja el champú en un lugar oscuro y fresco durante 15 días. Luego úsalo como siempre, ayudará a que tu pelo crezca y le dará brillo. ■



CABELLO BELLO

Para tener el cabello brillante y sedoso, usa este truco dos veces al mes. Mójalo y aplica la mascarilla sin aclarar. Te peinas el pelo mojado y con mascarilla hasta desenredarlo y lo secas con blower. Cuando esté medio seco pasas las planchas a todo el cabello, así la mascarilla actuará mejor y más profundamente. Después te lo lavas normal: notarás el brillo y la suavidad. ■



MASAJE PARA EL ÁNIMO

Un masaje de uva blanca te dará una energía revitalizadora. Su blanco jugo despierta la energía espiritual del séptimo chakra [conocimiento superior y libertad desde los límites de los instintos]. Ideal para aplicar con la técnica de masaje armónico, la uva blanca está indicada para tratamientos faciales y corporales que buscan reducir manchas difíciles de tratar. ■



BELLEZA FLASH

Para animar una cara cansada después de todo un día de trabajo, pasa un hielo envuelto en un pañuelo de papel y, al maquillar, da un toque de iluminador en el lacrimal. Usa un juego de coloretes, uno más oscuro debajo del pómulos y uno rosáceo por encima para dar luz a la cara. ¡Verás la diferencia! ■



PIES DE SEDA

Prueba esta receta de exfoliante para los pies: mezcla tres cucharadas de azúcar, una cucharada de limón y unas gotitas de esencia de menta. Frota sobre los pies haciendo delicados masajes. Finalmente, lavar los pies con agua templada. Se puede terminar con una crema hidratante corporal. ■



CREMA REDUCTORA CASERA

La hiedra es la base de muchas cremas reductoras porque sus componentes logran la constricción de los vasos sanguíneos para conseguir una piel más lisa. Para lograrlo en casa, mezcla unas hojas de hiedra con aceite de girasol, tritúralas y aplica una mascarilla en las zonas difíciles. ■

NUEVO

DIRECTO Y SIMPLE: SABOR

**PASIÓN
POR EL SABOR**



FUMAR ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD



IRRESISTIBLES

Entrar en la cocina es una experiencia fascinante. Si además cuenta con todo tipo de accesorios, puede convertirse en un momento excepcional.





→ Los accesorios son fundamentales para cocinar. Sartenes adecuadas y unas pinzas para no rayarlas siempre deben de estar disponibles.



→ La firma Invoca presenta la balanza de siempre, con líneas rectas en acero inoxidable y con visor digital para poder obtener una visión perfecta.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

TENER INVITADOS EN CASA, incluso cuando son de confianza, es un momento culminante para un buen anfitrión que se precie de ello. Aunque lo suyo no sea la cocina, agasajar a sus visitas con un bocado delicioso es una prioridad. Conseguir dejar un buen sabor de boca le llenará de satisfacción.

Los pequeños electrodomésticos son muy útiles a la hora de elaborar cualquier receta. Las tradicionales batidoras se adornan con un sinfín de complementos para picar hielo, perejil o cebolla, batir nata e, incluso, triturar frutos secos.

Un exprimidor de jugos se convierte en todo un aporte para resolver el jugo matinal y, sin duda, para incorporar una salsa elaborada a base de cítricos al pescado o a la ensalada.

Las licuadoras se convierten en excelentes aliadas para preparar, desde los batidos para una calurosa tarde de verano, hasta los cócteles para cualquier velada, en cualquier época de año.



Pero si el pequeño electrodoméstico llega para solucionarnos la vida, elementos más prosaicos e imprescindibles en el día a día son los que no pueden dejar de estar presentes en la cocina, por pequeña que sea.

PARA TODOS LOS DÍAS

No tiene porqué estar a dieta para conocer el peso exacto de algunos alimentos o, incluso, de los condimentos que debe agregar. Si lo que trata es de encontrar la medida exacta no dude en disponer de una balanza. Las de siempre llegan ahora adaptadas a las nuevas tendencias: líneas rectas en acero inoxidable, con visor digital para poder obtener una visión perfecta y muy fácil de limpiar, un diseño que no merece permanecer escondido en el fondo de un armario por su belleza y funcionalidad.

Tenga pocos pero buenos utensilios para freír. Seguro que tiene unas magníficas pinzas para poner los hielos en los vasos, piense que también son muy útiles para dar vuelta a los alimentos en la sartén y así no rayar su base, en este caso su parte final debe estar revestida por una goma.



Cocina moderna de madera maciza y vidrio de NATURASIA FORMA by Giancarlo Fabro.

HAY CAZUELAS DE ACERO INOXIDABLE QUE, COMO SI SE TRATARA DEL DOBLE FONDO DE UNA MALETA, INCORPORAN EN SU INTERIOR UN RECIPIENTE QUE EXTRAE Y SACA YA LOS ALIMENTOS PERFECTAMENTE ESCURRIDOS.

→ **Tenga pocos pero buenos utensilios para freír. Seguro que tiene unas magníficas pinzas para poner hielo en los vasos y dar vuelta a los alimentos en la sartén.**

Utilice su sentido práctico cuando hierba la pasta o verdura, y aunque sea necesario duplicar el instrumental, intente que ocupe lo menos posible. Hay cazuelas de acero inoxidable que, como si se tratara del doble fondo de una maleta, incorporan en su interior un recipiente que extrae y saca ya los alimentos perfectamente escurridos. La misma función puede hacerse con una tapa con agujeros, muy útil en estos casos para evitar quemaduras.

Los cuchillos de cocina deben estar perfectamente afilados y ser los apropiados para aquello la

necesidad concreta que precise en cada momento. Procure cortar el queso con el más oportuno y no con el primero que tenga a mano. Disponga siempre de una tabla de cocina para evitar rayar la encimera o cualquier superficie sobre la que desee picar ajos, cebollas o cualquier otro alimento.

Una buena ensalada nos saca siempre del apuro ante una invitación improvisada. Luzca una fuente donde todos los ingredientes se puedan ver y saborear en todo su esplendor.

Dos buenos cucharones para servir en cada plato la cantidad más propicia son ideales. Además, de esta manera, cada comensal podrá condimentar como mejor le plazca su porción, por lo que es ideal colocar sobre la mesa un juego de sal, pimienta, aceite y vinagre. Estos dos últimos aparecen tanto en gamas individuales como en conjuntos únicos, pero que por su diseño mantienen los dos sabores por separado.

Un universo de pequeños detalles en los que quizá nunca puso atención le esperan para ser utilizados. 



**Un mundo de
diversión espera por ti**
Ven y disfrútalo al estilo
Amhsa Marina



Grand Paradise
Samaná



Grand Paradise
Playa Dorada



Casa Marina Beach & Reef
Sosúa


amhsa marina
HOTELS & RESORTS

Samaná • Sosua • Playa Dorada
www.facebook.com/amhsamarina • www.amhsamarina.com

¡Diversión total...al estilo **Amhsa Marina!**



ESAS MARCAS EN LA MADERA

¿Eres de las que recibes invitados que no usan posavasos? Si a la hora de limpiar la mesa te encuentras con diferentes marcas de botellas o vasos una manera sencilla de eliminarlas es frotando con una gamuza impregnada en una mezcla de aceite y vinagre. Dejamos que repose un par de horas y después retiraremos la mezcla con un paño suave. ¡Mano de santo! ■



CUCHILLOS COMO NUEVOS

¿A que no sabías este truco? Para que los cuchillos de la cocina se mantengan impecables con el paso del tiempo, de manera brillante, sin afectar el sabor ni la calidad de sus comidas y sigan cortando de maravilla, nada mejor que frotar la hoja con un corcho. Luego puedes limpiarlos como siempre con agua y detergente. Así se mantendrán como nuevos. ■



RECICLA LOS CÍTRICOS

Las tiras de piel de limones y naranjas metidos entre la ropa y el calzado resultan ser unos antipolillas naturales. También neutralizan el mal olor de los cubos de basura. Pero, además, las tablas de cortar y las superficies de madera se desinfectan frotando medio limón. Y para perfumar la ropa blanca en el armario, coloca dentro una mandarina con clavos de especia. ■



CRISTALES CON GRASA

Diluimos una cucharilla de café de almidón en medio litro de agua caliente. Después, con una esponja vamos limpiando el cristal, dejamos que se seque y seguido frotamos con un trozo de papel de periódico impregnado en vinagre de manzana. ¡Quedarán nítidos! ■



LIMPIA LOS INTERRUPTORES

Si no quieres matarte a limpiarlos prueba lo siguiente: con un pincel o plumero puedes quitar el polvo que tienen y, si están sucios, puedes limpiarlos fácilmente con un bastoncillo de algodón humedecido en un poco de agua con unas gotas de lavavajillas, después seca con un paño seco. ■



ZAPATOS PEQUEÑOS

Si esos zapatos que acabas de comprar te aprietan demasiado, prueba lo siguiente. Coge unas hojas de periódico y mételas en agua caliente. Saca las hojas, escurre e introdúcelas en los zapatos, intenta meter bastante y déjalas dentro del zapato 1 día. El zapato se hará un poquito más grande. ■

DOÑA JIMENA

Tradición española en chocolates y bombones.



Distribuido por:



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

SUPERMERCADOS

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

PARA COMPARTIR EN TODO MOMENTO.



Distribuido por:



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

SUPERMERCADOS

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



EL ROSADO

UN VINO TAN BUENO
O MEJOR QUE ALGUNOS
TINTOS O BLANCOS



Entre los consumidores y algunos críticos gastronómicos existen ciertos prejuicios acerca de la calidad del vino rosado, un tipo de caldo procedente de uvas tintas o blancas, que no debe confundirse con el clarete, con unos niveles de calidad tan buenos o superiores a algunos blancos y tintos. Además es un vino que casa muy bien con un gran número de platos.

FRANCISCO GALINDO [EFE REPORTAJES]

EL VINO ROSADO (del francés "rosée") procede de uvas tintas, o de mezcla de tintas y blancas, cuyos mostos han fermentado sin los orujos para alcanzar así su típico color. En muy raras ocasiones el rosado se elabora a partir de uvas rosadas. No debe confundirse con el vino clarete, que es muy parecido pero hay matices en su elaboración diferentes. Este tipo de caldo se consigue cuando los mostos se producen por medio de una mezcla de uvas tintas y blancas y su vinificación tiene ciertas similitudes con la elaboración típica del tinto, en sus primeras fases, y la del blanco, a partir de la fermentación.

En el caso del rosado, una vez liberado el mosto se macera éste junto a los hollejos de las uvas y al cabo de unas 48 horas se procede a realizar el sangrado. Por medio de este proceso se extrae el mosto de la cuba mientras que en el interior del recipiente quedan los residuos apropiados para iniciar la fermentación. El motivo por el que este tipo de vinos se parecen más a los blancos que a los tintos obedece, según los

estudios enológicos más avanzados, a su "débil extracto seco".

La vinificación del clarete tiene un proceso inicial de fermentación más breve que el rosado. En las 48 horas siguientes se vigila la coloración hasta que el mosto logra la pigmentación deseada, que suele ser más parecida a la del blanco que a la del rosado.

NIVELES DE CALIDAD

Entre los consumidores y algunos críticos gastronómicos abundan ciertos prejuicios acerca de la calidad del vino rosado, un tipo de caldo que ha alcanzado unos niveles de calidad tan buenos o superiores a los de algunos blancos y tintos. Existe una nueva generación de bodegueros españoles, por ejemplo, que se han preocupado de sacar añadas cada vez más conseguidas, aunque también es cierto que este tipo de vinos es preferible consumirlos a los dos años de su embotellado como máximo.

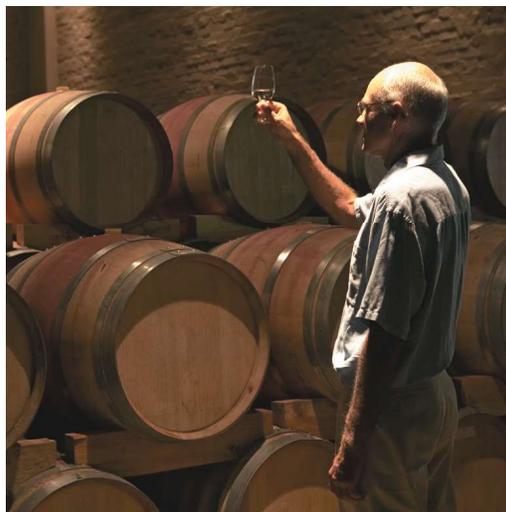
Juan Muñoz Ramos y Jesús Ávila Granados en su libro "Todos los vinos del mundo" fijan el tiempo en bodega de los rosados de "crianza" y "reserva" en 24 meses, y los de "Gran Reserva" suben a los 48 meses. Sin embargo, su tiempo total en botella no debe superar los seis meses.

Las características frutales de las uvas tintas con las que se elaboran los rosados están en el origen de un caldo delicado, con un equilibrio casi absoluto entre la acidez fresca y la suavidad del leve azúcar residual (rasgos que son propios de los blancos).

Aunque se trata de un vino que casa muy bien con un gran número de platos, los alimentos muy aderezados o muy salados no deben mezclarse con el rosado. No olvidemos por otro lado que un vino puede casar con el olor o el tipo determinado de un plato, la hora del día, la estación del año e



→ El rosado no debe confundirse con el vino clarete, que es muy parecido pero con matices en su elaboración diferentes.



incluso con la edad y el estado anímico del comensal.

Si bien está demostrado que saber combinar platos y vinos es considerado todo un arte, existen una serie de máximas vigentes en los restaurantes más acreditados que aconsejan no tomar blancos dulces, o licorosos, con mariscos, carnes o caza. También se recomienda no servir vinos tintos de cierta calidad con moluscos y pescados, ni servir los blancos secos antes que los tintos. En los menús degustación, tan habituales en los establecimientos de restauración de nuestros días, los camareros suelen ir llenando las copas en una gradación ascendente: los ligeros y los que se beben



→ Aunque se trata de un vino que casa muy bien con un gran número de platos, los alimentos muy aderezados o muy salados no deben mezclarse con el rosado.



fríos antes que los caldos con más cuerpo. Y si el bolsillo lo permite es interesante catar dos vinos durante el almuerzo o la cena.

CON DIETA MEDITERRÁNEA

En Europa, los vinos rosados, sobre todo los secos, son los que traen menos problemas en este aspecto ya que existe un maridaje casi perfecto entre aquellos y la mayoría de los platos que componen la amplia y rica dieta mediterránea: platos aderezados con aceite de oliva, pastas, arroces sopas de ajo, embutidos, canapés, tortillas españolas y ensaladas con muy poca vinagreta.

En España los mejores rosados se localizan en la norteña región de Navarra y la oriental de Levante. Uno de los rosados más acreditados, el de Bodegas Ochoa –de Olite (Navarra)– se elabora con un tipo de uva muy apropiado para este caldo, la garnacha y su aspecto es entre rosa y fresa, con un aroma entre fresco y afrutado. El Castillo de Perelada, en cambio, procede de la zona de Cataluña y está elaborado con uva de origen francés “cabernet sauvignon”.

Su color es descrito como de frambuesa intenso, con aromas potentes a frutos rojos algo dulces con ligeros toques tostados del hollejo. “En boca presenta amplitud de matices, cálido, frutoso y especiado. Complejidad que vuelve a aparecer por vía retronasal”, dice la descripción.

De acuerdo con las catas más recientes y fiables, los tres rosados españoles que mayor puntuación han logrado (10 sobre 10) fueron los Bodega Pirineos, de la región de Somontano [Aragón]; Docetañidos, de Trigueros [Valladolid, centro] y Gran Caus, de Penedés (Cataluña).

Los enólogos describen así al primero de los citados: “De colores complejos, intensos y variados, destaca la fruta roja con recuerdos a melocotón, sandía y especias. Su paso por boca es excelente, carnoso y bien estructurado, magnífica acidez sin enmascarar su sabor a fruta. De larga persistencia y recuerdos a frambuesa por vía retronasal”.

Es muy importante, por otro lado, saber que este tipo de vinos no suponen un engorro para nuestra economía. Los más caros no suelen superar un precio de US\$13 dólares por botella en la tienda. 🍷

EL EXCESO EN EL CONSUMO DE ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD. LEY 4201.

MERLOT
REGIÓN D.O VALLE DEL RAPEL

BRUT
VINO ESPUMANTE

SAUVIGNON BLANC
REGIÓN D.O VALLE DEL RAPEL

CARMENÈRE
REGIÓN D.O VALLE DEL RAPEL

CHARDONNAY
REGIÓN D.O VALLE DEL RAPEL

VINO EL MOMENTO

VINO SANTA CAROLINA



DEJAMOS
GRANDES MARCAS
EN TU VIDA

DISTRIBUYE
VINOS
VINOS.COM.DO





MALDIVAS: PARAÍSO DEL AMOR

Cuando Penélope Cruz y Javier Bardem buscaban un lugar para esconder su amor del mundo eligieron una cabañita salvaje rodeada de palmeras en un islote de Maldivas, un archipiélago coralino donde cada día más parejas realizan su particular escapada a ese paraíso del amor donde todo el mimo de lujo se puede conseguir.

MERCEDES CERVIÑO [EFE REPORTAJES]

COMO "PARAÍSO DEL AMOR". Así parece haber sido diseñado este grupo de atolones coralinos situado a 678 km al sudoeste de Sri Lanka donde cada hotel es un grupo de villas individuales, situadas en la playa o en medio del mar.

Arena blanca y aguas cristalinas, ésa es la definición del paraíso y eso es Maldivas, un oasis en medio del mar, no comparable con otros archipiélagos de tierras abruptas, sino sólo con otro lugar en el mundo La Polinesia, por la riqueza y colorido de su fondo marino; y las construcciones de tintes similares.

Maldivas está formada por 1,190 islotes, de los cuales sólo 198 están habitados. Y es, con sus apenas 350.000 habitantes el país menos poblado de Asia, además de la nación islámica más alfabetizada del mundo, con un tasa del 97%.

"Últimamente estamos teniendo como clientes a famosos del mundo de la comunicación –televisión, radios–, explica a Efe Daniel Puertas,

→ La relación entre Penélope Cruz y Javier Bardem se descubrió en este exclusivo paraíso.



1. Las islas Maldivas, un archipiélago coralino situado en el Índico, es un paraíso de arenas blancas y aguas cristalinas con un fondo marino inigualable. Fotografía cedida por Nuba.

2. Con un aspecto interior de cabaña salvaje, la entrada en una de las villas es toda una experiencia, con baños con las comodidades de un Spa donde aplicarse todo tipo de tratamientos para relajar cuerpo y mente.

director de Marketing de Nuba, especializada en viajes exclusivos, a medida y a larga distancia.

Y, si bien se niega a romper el anonimato de su selecta clientela, sí apunta que Maldivas “es ideal para una escapada, para una aventura secreta”, para dejar claro que en las islas no hay límite.

“Allí todo se alcanza, depende del nivel que buscas”, apunta, y cuenta cómo hay hoteles, de un máximo de 15 ó 20 villas, cuya exclusividad se puede medir por un precio que no baja de los mil dólares por noche.

Claro que, a cambio, el cliente cuenta con cocinero y mayordomo privados las 24 horas del día. “¿Para qué sirve?. Para que te den mimos, para sentirte mimado y cuidado”, explica el directivo

de Nuba, quien comenta cómo, si bien los recién casados son un cliente estrella, ahora ha surgido otro tipo de pareja, con edades a partir de 40 ó 45 años que se van una semana para relajarse y cuidarse.

Maldivas es especialista en ofertas para disfrutar del concepto “Self Indulgence” (“Cuidarse a sí mismo”), del que habla a Efe Juan Páramo, director de Marketing de la agencia Kuoni.

De ahí que todos los hoteles cuenten con una variada selección de tratamientos de spa, cada vez más requeridos. Sin olvidar los platos fuertes de las islas, las especialidades románticas.

Desde la cena en medio del mar, en una especie de pequeño atolón donde preparan una cena para dos, acercan a la pareja en una embarcación, y sólo vuelven para recogerla cuando lo desean.

Hasta un picnic al anochecer en la playa llena de antorchas. O una cena a bordo de un velero típico de las islas, sin olvidar un crucero con la puesta de sol, tomando un cóctel en una de esas barquitas.... O pedir que organicen una visita privada a una pequeña isla.



“ALLÍ TODO SE ALCANZA”

Pero también “todo se paga” pues las islas Maldivas no es un país productor, no exporta. Todo lo que se consume en las villas se tiene que traer de fuera, empezando por la comida y la bebida, desde vinos a alcoholes.... “Pero en los hoteles hay unas ofertas gastronómicas y unas cartas de

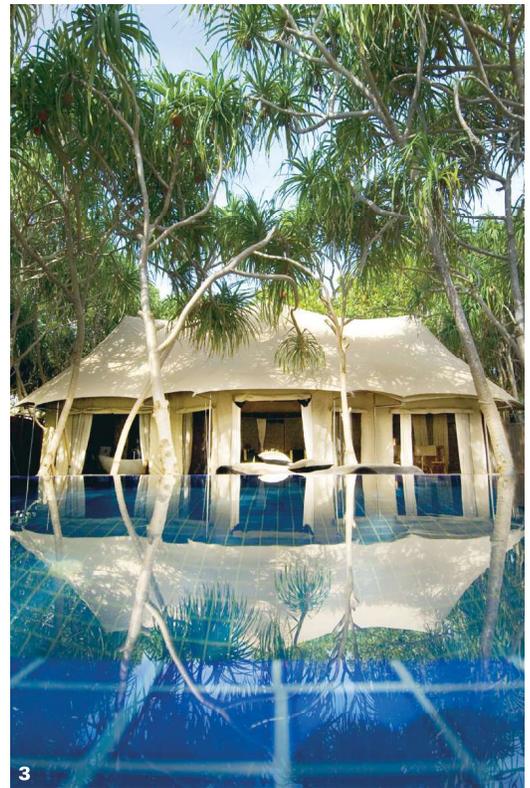
3. Piscinas privadas, mayordomos y cocineros a su disposición las 24 horas del día. El relax de las villas individuales, escondidas entre el ramaje, y en la playa es absoluto.



vinos brutales”, explica Puertas, ejecutivo de Nuba.

Algo que el viajero suele firmar ya en origen es alguna petición que elige para ser recibido al llegar a la villa. Como alguna botella de champagne, flores, frutas, chocolates... “Y allí el ambiente es muy cuidado, son muy detallistas. Desde los pétalos de flores con que siembran la habitación, el baño y la piscina privada, hasta las velas de olor”, comenta Daniel Puertas.

Pese al efecto del tsunami de 2004, el peligro que mantiene en alerta a Maldivas es la subida del nivel del mar, puesto que el archipiélago coralino no supera los tres metros de altura sobre el nivel del mar, con lo que el paraíso quedaría sumergido bajo sus aguas cristalinas para siempre. 🐞



**LAS ISLAS SON LA DEFINICIÓN DEL PARAÍSO:
ARENA BLANCA Y AGUAS CRISTALINAS. UN OASIS
EN MEDIO DEL OCÉANO ÍNDICO. EL LUGAR IDEAL
PARA UNA ESCAPADA.**

Yafar YAPORT

■
GERENTE SUCURSAL
CARRETERA MELLA

¿Cuándo llegas a La Cadena y cómo han ido cambiando tus responsabilidades con el tiempo?

Yo empecé en La Cadena en el año 2007 como encargado de recibo en la tienda de la Lincoln con Víctor Duval, recibiendo y despachando mercancía comestible que llegaba al almacén o furgones de importación. A los ocho meses pasé a la subgerencia con el consabido entrenamiento de seis meses, rotando por todas las tiendas y departamentos, para ser enviado a la Correa y Cidrón, donde me desempeñé tres meses como subgerente del departamento de frescos. Y de ahí paso a la tienda de la San Vicente de Paúl, un mes antes de su apertura.

Así que tienes experiencia en apertura de tiendas...

Sí, ahí descubrí qué era estar como encargado de las góndolas y trabajar con un personal totalmente nuevo. A los 4 meses me trasladaron a Los Próceres, como subgerente del área de frescos, y al año volví a la Lincoln con la misma posición, para retornar un año después a la tienda de la San Vicente como subgerente de góndola por un periodo de un año, y pasar a la sucursal de la Mella como subgerente de frescos.

Y ahora das un gran paso en tu carrera, de sub-gerente de sección a gerente de tienda, ¿cuáles crees que han sido esas cualidades tuyas que han producido ese ascenso?

Bueno, desde que inicié en el almacén tuve la meta de ser el mejor en el área que me desempeñaba. Como recibidor, al mes ya me sabía todos los pasos del almacén y fue una experiencia muy buena porque me ayudó a conocer todos los productos que tiene la tienda. Ya como sub-gerente, también me he dedicado, aunque sean mis funciones, a tratar de hacerlo lo mejor posible, de que haya el mínimo de error, que la mercancía



Se enfrenta a un nuevo reto en su carrera: subir un escalón profesional en esta cadena de supermercados. Yafar Yaport se estrena como gerente de la sucursal de la Carretera Mella, donde se desempeñaba como subgerente, después de cinco años de rotación y amplia experiencia en varios departamentos y tiendas.

esté colocada en el punto de venta y que los empleados trabajen en conjunto conmigo. Esa es la mejor forma de sacar adelante el negocio.

Como jefe, ¿trabajas bien en equipo?

Sí, totalmente; el equipo permite el buen funcionamiento de la tienda, porque aunque uno sea el gerente, una sola persona no puede ver todo lo que está pasando, necesita ayuda de sus compañeros.

¿Cómo es tu desempeño con ellos?

Me siento a hablar con ellos, no les llamo la atención en público porque esa actitud desmotiva al empleado; puedo llamar la atención en privado, pero, además, le muestro cómo hacer las cosas, y si tengo que llamarle la atención por lo mismo entonces se toman otras medidas, pero a mí me funciona enseñar.

¿Así que esa excelencia que das en el trabajo es lo que te ha permitido crecer?

Sí, dar el 100% al trabajo, además de la honestidad y la seriedad. Ese conjunto de valores hacen que a uno lo valoren más.

¿Qué es lo que más te entusiasma de esta nueva posición?

El reto, ser gerente significa estar un 100% encima y alerta para que todo se encuentre en el lugar preciso y la mercancía esté colocada siempre en las góndolas.

El servicio al cliente y tener la mercancía en el punto de venta es indispensable para el éxito de los supermercados, ¿cómo vas a manejar estos dos puntos claves para que todo funcione a la perfección?

Para mí lo que fideliza a un cliente, más que los productos que le puedo ofertar, es el servicio.

Claro, debemos estar vigilando qué hace falta, qué está llegando, qué busca el cliente, qué es lo que no ha encontrado para mejorar las fallas, porque los mismos clientes son los que nos orientan muchas veces para saber qué podríamos mejorar.

¿Qué es lo mejor de trabajar en La Cadena para ti?

Lo mejor es que aquí uno se siente parte de una familia y parte del negocio. A mí me encanta trabajar con clientes, con las ventas, uno se mantiene activo desde que pisa el supermercado hasta que sale. En este tipo de trabajo siempre hay algo que hacer, uno nunca está desocupado. El tiempo se va rápido, esa es una de las cosas que me gustan.

¿Dirías que este es tu mejor momento laboral?

¡Claro que sí, este es mi mejor momento! Desde que empecé a trabajar en La Cadena en el año 2007 mi sueño fue ocupar una gerencia, aunque fuera escalando poco a poco, pero siempre me tracé llegar a la gerencia.

¿Qué te ha dado La Cadena a nivel personal?

Mucho, sobre todo estabilidad. Yo era soltero cuando entré a trabajar, ahora estoy casado, tengo una niña de dos años y un recién nacido.

¿Cómo te desconectas de toda esa presión que conlleva trabajar en un supermercado?, ¿qué te gusta hacer cuando estas en casa?

Mi familia es de origen libanés, nos gusta mucho compartir, somos muy unidos, y trato de ir todos los domingos a compartir a casa de mi mamá, con mi hermano, mi esposa y mis hijos.

¿Te gustan los deportes?

Me encanta el deporte, antes jugaba béisbol, soccer y jiu-jitsu, pero ya no los practico tanto por el tiempo... además, la última vez que le di una patada a un balón me lesioné..., pero los sigo por radio y televisión, sobre todo a mis equipos, los Yankees y las Águilas Cibaeñas. 🏪



“MI SUEÑO SIEMPRE FUE
OCUPAR UNA GERENCIA”.

Completa y Gana Un Certificado VIP Clinic

Los tres puntos más importantes para una piel sana son:

- 1 La _____ debe hacerse dos veces al día, por la mañana y la noche, limpie su rostro con una loción limpiadora suave, enjuague y séquese con una toalla aplicando golpecitos ligeros.
- 2 La _____ se hace mientras la piel todavía esté húmeda, aplíquese una loción o crema suave para retener la humedad.
- 3 La _____ solar no olvide aplicarla diariamente. Siempre debe evitar la exposición a la luz solar, lámparas solares o rayos UV y el calor, viento o frío extremos.

Estos son los ganadores de los 3 certificados de VIP Clinic de RD\$15,000 pesos.

Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Vitalina Quezada Marrero	410000861837	x878-6	Cervantes
Justina López	410000082249	x483-4	Cervantes
Altagracia Alcántara	410000315484	x405-6	Núñez de Cáceres

Completa y llena con tus datos personales y podrás ganar uno de los 3 certificados de VIP Clinic valorados en RD\$15,000 cada uno.



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:			



*La única herencia que no
se divide entre los hijos, sino
que se multiplica con ellos,
son los principios que se les
inculcan desde pequeños.*

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

40 AÑOS
cuidando
tu dinero

Banco BHD



Busca el nuevo Recetario

donde resaltaremos una técnica de cocción cada mes.

RECETAS AL VAPOR ENERO



Busca tu **PORTA-RECETARIOS**
y colecciona las mejores recetas.



BUSCALOS EN TODAS NUESTRAS SUCURSALES

LINCOLN | SARASOTA | CORREA Y CIDRON | CERVANTES | NUÑEZ DE CACERES | LOS PROCERES | CARR. MELLA | SAN VICENTE
Tel.: 809-243-0001 | Tel.: 809-243-0002 | Tel.: 809-243-0003 | Tel.: 809-243-0004 | Tel.: 809-243-0005 | Tel.: 809-243-0006 | Tel.: 809-243-0007 | Tel.: 809-243-0008

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