

# el Super

No. 44 | ABRIL-JUNIO 2013 | AÑO 12



**Platos simples**  
¡Listos en 15 minutos!

**Servimercado**  
El Super más cerca de ti

**Abre tu casa y...**  
¡disfruta del verano!

# Busca todos los meses el nuevo RECETARIO

donde resaltaremos una técnica de cocción cada mes.

Al Caldero

Papillote

Deep Fried

Al Sartén

Al Horno

Stir Fry

Grill



## ¡Colecciónalos!

BÚSCALOS EN TODAS NUESTRAS SUCURSALES.

LINCOLN  
Tel.: 809-243-0001

SARASOTA  
Tel.: 809-243-0002

CORREA Y CIDRÓN  
Tel.: 809-243-0003

CERVANTES  
Tel.: 809-243-0004

NÚÑEZ DE CÁCERES  
Tel.: 809-243-0005

LOS PRÓCERES  
Tel.: 809-243-0006

CARR. MELLA  
Tel.: 809-243-0007

SAN VICENTE  
Tel.: 809-243-0008

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



Ilénalos de motivos  
para **sonreír juntos**

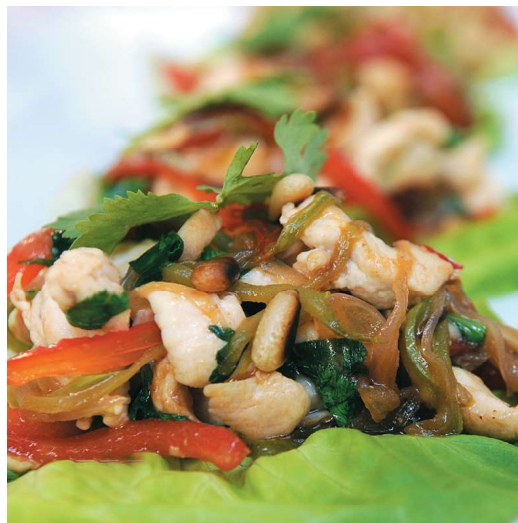
# ACTIVA LA CÁPSULA

CAMBIA DE  
**ROJO A MENTOL**

AUMENTA DE MENTOL  
**A MÁS MENTOL**



**FUMAR ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD**



**COCINA**  
 ¡Listo en 15 minutos! ..... 6

**ENTREVISTA**  
 Servimercado de La Cadena ..... 24

**NUTRICIÓN**  
 La merluza: Alimento para una dieta saludable ..... 32  
 Tips de nutrición ..... 36

**SALUD**  
 Beneficios de la microgimnasia ..... 38  
 Tips de salud ..... 42

**NIÑOS**  
 ¿Estoy malcriando a mi hijo? ..... 44  
 Tips para niños ..... 48

**BELLEZA**  
 Colágeno y queratina: Cóctel capilar ..... 50  
 Tips de belleza ..... 54

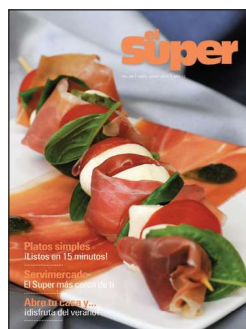
**HOGAR**  
 Decoración: ¡Esto es vida! ..... 56  
 Tips del hogar ..... 60

**BEBIDAS**  
 El vermú: Ni agitado, ni removido ..... 62

**TURISMO**  
 New York: La ciudad de las mil caras ..... 66

**UNIDOS A TI**  
 Nelson García ..... 70

FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
 RICARDO ROJAS



## DESDE EL SUPER

EMPEZAMOS A PREPARARNOS para el verano, y en esta segunda edición del año de la revista El Super te traemos, como de costumbre, temas de interés para la temporada, además de un montón de ideas que puedes implementar para convertir momentos de tu vida en ratos más placenteros y divertidos.

Entre los artículos de cocina encontrarás varias recetas fáciles y rápidas de preparar. Desde un derretido de queso creativo hasta el postre más delicioso. En adición a esto, diversos temas de carácter más informativo, como un reportaje muy interesante sobre la merluza y consejos para administrar a los pequeños que se caractericen por un comportamiento complejo.

Nelson García pertenece a la familia La Cadena desde hace más de cinco años. Durante este tiempo se ha entrenado en diversos departamentos y ha pasado por varias de nuestras sucursales. Al abrir la nueva tienda de Arroyo Hondo, pensamos que sería la persona ideal para una nueva posición que une varias áreas en una misma supervisión. Nelson, nuestro protagonista de la sección Unidos a Ti, ha sabido tomar este reto y presentar a nuestros clientes departamentos bien atendidos, dando lo mejor de su equipo para ofrecer un excelente servicio.

El artículo central de esta edición se desarrolla en torno a nuestra más reciente apertura, Servimercado La Cadena. Es un nuevo concepto de supermercado mediano diseñado para servir a nuestros clientes haciendo un uso eficiente del espacio para facilitar y ahorrar tiempo al hacer la compra. En su distribución de dos niveles, la primera planta está orientada a compras rápidas y ambas plantas para compras completas y efica-

ces. En este espacio se encuentran más de ocho mil productos disponibles y departamentos preciosos de vegetales, carnicería, delicatessen y pan recién horneado en nuestra panadería. Servimercado La Cadena se encuentra en el mismo centro de Arroyo Hondo, en la Calle Luis Amiama Tió (Camino Chiquito) esquina Héctor García Godoy.

Isaías Sánchez es uno de nuestros gerentes de tienda más antiguos y quien tiene a su cargo esta sucursal. En el mismo reportaje nos habla sobre esta nueva etapa de su carrera y los desafíos que representa manejar una tienda sin almacenes donde todo lo que llega se dirige a la tienda. Luego de meses de coordinación e implementación de los más modernos sistemas tecnológicos, Isaías ha asumido el reto de administrar correctamente este nuevo concepto de tienda para asegurar nuestro acostumbrado servicio.

Les esperamos en esta nueva sucursal, una agradable visita que estoy seguro que todos disfrutarán.

Unidos a ti... ¡Somos Super!

**JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY**  
VICEPRESIDENTE  
SUPERMERCADOS LA CADENA

# el Super

No. 44 | Abril-Junio 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.



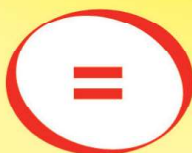
## • Puntos Extras

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



## • Super Guía

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



## • 1 Punto = 1 Peso

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



## • Super Llaverito

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



## • El Super Cheque

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



## • Válidos en Todas las Sucursales

Utiliza tus Super Cheques en cualquiera de nuestros supermercados.



## • Revista el Super

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

# ¡LISTO EN 15 MINUTOS!

El tiempo es oro, así que Lilia y Diana nos regalan este mes 10 platos fáciles y simples que lo mismo te resuelven una comida como una cena entre amigos. ¡Lo mejor? No te tomarán más de 15 minutos. ¡Toma nota!







HERENCIA GASTRONÓMICA  
*Dominicana*

→ GENERACIONES ←

## HISTORIAS DE SABOR QUE HACEN RICA TU MESA

CON 3 EMPAQUES O CÓDIGOS DE BARRA DE LECHE EVAPORADA RICA  
330 ML O 4 DE 250 ML, recibes un formulario en los puntos de venta para  
depositar junto a tus datos y receta familiar en establecimiento participantes.



Tu plato será el protagonista  
**DEL MILLÓN DE PESOS**  
15 finalistas concursarán en el Reality de Rica  
PARA OPTAR POR EL GRAN PREMIO FINAL.





# Ensalada de tuna

PREPARACIÓN. Mezclar la tuna con la crema agria, limón, cebolla, puerro [bien picadito], pimienta cayena, pimienta y sal. Servir sobre una cama de hojas de lechuga.

- 2 latas tuna en aceite
- 2 cucharadas crema agria
- 1 cebollita picada
- Jugo de 2 limones
- 1 paquete puerro limpio
- 6-10 hojas lechuga de mantequilla o repollada
- 1 pizca de pimienta cayena
- Sal y pimienta

LA SALUD DE TU CORAZÓN,  
DEPENDE DE TU ALIMENTACIÓN.



RICO EN OMEGA 6  
QUE PROTEGE TU ORGANISMO.  
LIBRE DE GRASAS Y COLESTEROL.  
AMIGO DE TU CUERPO.  
ALIADO DE TU CORAZÓN





## Sopa de tomate con cheese melt

**PREPARACIÓN.** Sofreír la cebolla y agregar el pimiento piquillo, azúcar, albahaca y el ajo con los tomates pelados [de lata], después procesar en una batidora y ajustar de sal, orégano y pimienta. Aparte, para hacer el cheese melt: derretir la mantequilla en una sartén y dorar las lonjas de pan con el queso [muenster y cheddar] por encima; formar un sándwich y tostar de lado y lado hasta que los quesos se derritan. Calentar en un cazo la mezcla de la sopa y añadir un toque de crema de leche. Cortar el sándwich en 4 partes y servir con la sopa.



- 2 latas tomate natural pelado
- 1 pimiento piquillo rostizado
- 1 paquete albahaca
- ½ taza azúcar
- 1 pizca orégano
- 4 lonjas de pan de viga
- 4 lonjas queso muenster y

- cheddar [de paquete]
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 dientes de ajo
- ½ cebolla picadita
- ¼ taza crema de leche
- Sal y pimienta
- Pajillos bonitos



Como la tambora, somos  
alegría, sabor y tradición...



100% Dominicano, 100% Natural.

La Famosa™  
Lo más natural



# Ensalada de granos

PREPARACIÓN. Picar la cebolla y el pimiento y marinar con vinagre, azúcar sal, pimienta, perejil y cilantro. Mezclar con los granos y servir. Adorna con mazorcitas de maíz. **TIP:** Cuanto más tiempo dure marinando más sabrosa estará.

- 1 lata de habichuelas negras
- 1 lata de garbanzos
- 1 lata de maíz
- ½ taza de azúcar
- Vinagre blanco de cava
- 1 rama perejil picado
- 2 cebollas picadas
- 1 pimiento rojo picadito
- 2 cucharadas aceite de ajo
- 1 rama de cilantro fresco
- Lata mini-mazorcas maíz
- Sal y pimienta



# Pinchitos Capressa

**PREPARACIÓN.** Picar los tomates y la mozzarella y marinar en sal, pimienta y aceite de oliva. Luego, en el palillo, ensartar de manera colorida los demás ingredientes y servir con el pesto.

- 8 bolitas de mozzarella
- 2 lonjas de prosciutto
- 8 hojitas de albahaca
- 1 paquete de rúcula
- 2 cucharadas de pesto
- 8 tomates cherry

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 palitos bonitos
- Sal y pimienta



- 3 huevos
- 1 taza harina
- 1 cucharada azúcar
- 1 taza leche
- 4 lonjas jamón cocido
- 4 lonjas queso gouda
- 4 tazas crema de leche

- ½ taza parmesano rallado
- ½ taza mozzarella americana rallada
- ½ taza cheddar rallado
- ½ taza provolone rallado
- Mantequilla
- Sal y pimienta

## Crêpes de jamón y queso

**PREPARACIÓN.** En una batidora mezclar los huevos, harina, azúcar, sal, pimienta, leche y reservar la mezcla. En una sartén antiadherente derretir una cucharadita de mantequilla y echar la mezcla rotando la sartén para formar un crêpe redondo y del mismo grosor; rellenar con el jamón y queso y servir con la salsa 4 quesos bien caliente. Para la salsa 4 quesos: Calentar la crema de leche y agregar ½ taza de parmesano rallado, ½ taza de mozzarella americana rallada, ½ taza de provolone rallado y ½ taza de cheddar rallado. Mover constantemente y reservar, hasta rociar por encima del crêpe.







## Lettuce Wrap de pollo

**PREPARACIÓN.** En una sartén bien caliente sofreír los vegetales en aceite de ajo hasta dorar y añadir las tiritas de pechugas junto a la sal, pimienta, salsa de ostras y cilantro fresco. Cuando estén cocidas servir sobre las lechugas y decorar con piñones tostados. Decorar con cilantro picadito. Servir con salsa de maní.



- 2 pechugas de pollo cortadas en tiritas
- ½ pimiento rojo en Juliana
- ½ cebolla en Juliana
- ½ zucchini en Juliana
- ¼ taza de piñones tostados
- 10 hojas de lechuga de mantequilla
- 1 cucharada de salsa de ostras
- Salsa de maní
- 1 paquete de cilantro fresco
- 2 cucharadas aceite de ajo
- Sal y pimienta



# Filete Teriyaki

**PREPARACIÓN.** Marinar los filetes cortados en rectángulos con salsa de ostras, soya, aceite de ajonjolí y aceite de ajo. Sellar bien en una sartén bien caliente y rectificar de sal. Picar el cilantro fresco y el puerro y añadir sobre el filete en la sartén. También puede agregar almendras. Servir sobre una tabla de madera acompañado de Bok Choi o espinaca china.

- 10-12 oz de filete de res en rectángulos
- 2 cucharadas de salsa de ostras
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de aceite de ajo

- 1 paq de Bok Choi [espinaca china]
- ½ cucharadita de aceite de ajonjolí
- Un puñado de almendras
- ½ taza de puerro picado
- ½ taza de cilantro picadito



## Parfait de frutas

PREPARACIÓN. Trocear toda la fruta en cuadritos. Servir en la copa en escalas de colores los ingredientes antes mencionados [blueberries, yogur, cereal de granola, fresas, yogur...] Decorar con menta picada y uvas.



- 1 taza de yogur natural
- 1 taza crema batida [whipped cream]
- 8 fresas
- ½ taza blueberries descongelados
- 1 ramita de menta
- 10 uvas
- ½ taza de cereal de granola con pasas
- Copa bonita



**SABER  
DE LECHE  
SABE A**

**Dos Pinos**

- LECHE 100% DE VACA  
SIN LACTOSA
- VITAMINAS A, C, D, HIERRO  
Y ÁCIDO FÓLICO.

**Pruébala. 'Ta buena la leche.**

**Dos Pinos**  
...siempre con algo mejor.

¡Hazte fan!  /lechessedospinos



## Dulce frío

PREPARACIÓN. Con una batidora de mano mezclar todos los ingredientes líquidos [leche condensada y evaporada] con el queso hasta obtener una crema. Agregar las frutas sin líquido y mezclar con una espátula. En un pyrex acomodar las tostadas hasta cubrir el fondo. Verter la mezcla completa de la crema con las frutas y decorar con alguna tostada entera. Poner en nevera a enfriar. Servir en copas. Puedes añadir un toque de canela molida.

- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de ensalada de frutas
- 1 barrita de cream cheese
- 1 paquete de tostadas



Alimenta tu vida



# Mousse de chinola

**PREPARACIÓN.** Poner la crema de leche en un envase de metal en el congelador hasta que esté bien fría pero sin congelar. Batir la crema de leche con el azúcar en polvo con batidora de mano, casi a punto de nieve, hasta formar una crema chantilly. Con una espátula de goma y en forma envolvente añadir el concentrado de chinola lentamente hasta incorporar. Colocar un poco de concentrado de chinola en el fondo de las copitas, y con una cuchara agregar la crema batida. Guayar un poco de chocolate negro sobre el mousse de chinola.

- 1 taza de crema de leche para batir
- 2 cucharadas de azúcar en polvo
- ¼ taza de concentrado de chinola  
[puede usar cualquier concentrado de frutas]
- 10 copitas de licor



# TE DAMOS LA MANO

## PARA QUE LE DES LO MEJOR

- *Cero gastos legales*
- *Tasa de interés preferencial*
- *Cómodas cuotas mensuales*
- *Rápida tramitación*

***PrestaMás Educativo***  
*Para que puedas financiar la colegiatura de  
tus hijos o cualquier gasto educativo.*



Asociación  
**La Nacional**  
Tu Centro Financiero Familiar

Solicítalo en: Nuestras sucursales / Fonofácil: 809.731.3333 (opción 0) / \*256 desde tu celular / [www.alnap.com.do](http://www.alnap.com.do)



Servimercado La Cadena

# MÁS CERCA DE TI

- Apostando por un nuevo formato y con un diseño totalmente diferente, pero con el mismo servicio y calidad de productos al que **La Cadena** nos tiene acostumbrados, abrió sus puertas **Servimercado**, su primera sucursal en **Arroyo Hondo** bajo un nuevo concepto de dos pisos y espacios renovados, pensada para brindar una experiencia de compra rápida y selecta.





→ **Tenemos una gran capacidad de refrigeración para que todos nuestros productos estén siempre en perfecto estado.**

**RÁPIDEZ, CALIDAD Y MODERNIDAD.** Pensando en estar siempre cerca de sus clientes para satisfacer sus necesidades, Supermercados La Cadena abrió recientemente Servimercado, una pequeña pero coqueta tienda con definición propia que ha generado espacios donde el producto y el cliente serán los únicos protagonistas.

Pero, ¿a qué obedece la apertura de esta innovadora tienda? La ciudad de Santo Domingo ha crecido y con ese crecimiento la disponibilidad de terrenos de gran tamaño se ha reducido, encareciéndose el valor de cada pedazo de tierra disponible para desarrollo. Esto, combinado con un aumento del tránsito y la reducción del tiempo disponible por parte del consumidor para hacer sus tareas personales, amerita el acercamiento hacia el cliente de los servicios básicos. De ahí que Servimercado La Cadena sea una respuesta rápida, creativa y moderna a una solicitud de años por parte de clientes de la zona y a la adaptación por parte de Supermercados La Cadena a una ciudad en crecimiento.

Esta moderna tienda, que significa el ingreso y apuesta de un nuevo estilo de formato de supermercado en el país, está ubicada en Plaza Patio del Norte, calle Camino Chiquito esquina Héctor García Godoy, del sector Arroyo Hondo.

**UNA TIENDA DE PROXIMIDAD O CERCANÍA**

Servimercado sigue la tendencia del supermercado de proximidad, conveniencia o cercanía que prima como tendencia en este renglón de negocios y que en realidad es parte de una combinación de la oferta comercial que vemos en todo el mundo. La República Dominicana está muy a la vanguardia en desarrollos comerciales y los supermercados son parte importante de este hecho. La Cadena tiene supermercados tanto de 1,500 metros como este Servimercado de cercanía, que es la mitad o menos de ese tamaño. El objetivo es siempre uno solo: servir al gusto del cliente, por lo que el futuro de la distribución lo irá decidiendo el consumidor y La Cadena seguirá



adaptándose a todos sus requerimientos.

Una cercanía que dentro de la tienda se transforma en calidez, algo que podrán notar en detalles como el nuevo uniforme de la gerencia, que estará identificada con una fresca y cómoda chacabana blanca. Con este toque se busca un ambiente más relajado y cordial que invite al cliente a compartir, conocer y formar una relación de amistad con los empleados de La Cadena, dejando los formalismos atrás, para convertirse en el vecino más visitado de la zona.

Dicho esto queda algo muy claro: la falta de tiempo hace que el público busque algo más sencillo y cerca de su casa u oficina que no implique pasar dos horas para resolver un tema básico como es la compra de la casa. Además, usando supermercados de cercanía la familia no necesita hacer compra de la semana ni de quincena, los productos serán más frescos y el bolsillo tendrá menos altos y bajos. Al final, ¡puedes tener los tomates del día todos los días!

El sector escogido para iniciar con este formato es Arroyo Hondo, una zona donde La Cadena cuenta con muchos clientes de otras sucursales y que venían pidiendo una tienda más cercana. La oportunidad se presentó en Plaza Patio del Norte, siendo el resultado este Súper tan interesante cuyo formato se trasladará próximamente a otros sectores, todo dependerá de la disponibilidad de espacios encontrados, que ya se están buscando activamente.

**TENER UNA TIENDA COMO ESTA  
NOS ANIMA AÚN MÁS A FOMENTAR  
LA RELACIÓN CON EL CLIENTE.**



**CON QUÉ TIPO DE SUPERMERCADO  
NOS VAMOS A ENCONTRAR**

Por resumirlo de alguna forma, aquel cliente que visite Servimercado se encontrará con un supermercado del siglo XXI: rápido, céntrico, bien surtido, limpio y dispuesto a servir. Brinda una experiencia interesante en dos pisos. Si quieres

hacer la compra básica rápidamente tan solo tienes que entrar al primer piso y puedes salir en cuestión de minutos. En cambio, si necesitas hacer una compra más completa, el segundo piso te brindará todos los servicios de los más grandes supermercados de La Cadena en un ambiente cómodo y muy acogedor.

Y si se lo preguntan, les diremos que sí: lograr un supermercado de dos pisos ha sido una hazaña importante para Servimercado La Cadena. Y para conseguir lo que buscaban han recibido asesoría de expertos en la materia [que incluso enviaron esta tienda a concursos de diseño mundial]. La idea era muy clara: que todo lo que busques de forma rápida en un mini-mercado lo encuentres en el primer piso, pero si quieres hacer la compra del mes aproveches todos los departamentos ubicados en el segundo piso para completarla.

Si fuéramos a dar un tour, éste sería el recorrido: entrando le dará la bienvenida un rack con todas las revistas del mercado, para encontrarse en el primer piso con una surtida área de vegeta-

les, frutas y víveres; le sigue la nevera de lácteos y frutas exóticas o de importación; en los pasillos encontrará toda la alimentación que tiene que ver con el desayuno o la merienda del niño, como leche de cartón o en polvo, galletas, infusiones, café azúcar, jugos UHT o panqueques; también bebidas gaseosas y alcohólicas; o el departamento de congelados; sin olvidar la famosa “isla” con variados productos de delicatessen rebanados y empacados listos para llevar. Si su compra es más extensa y viene con más tiempo, puede subir al 2do piso (por escalera o ascensor) donde hallará la panadería (con pan caliente cada 20 minutos) y repostería, delicatessen (embutidos y comida rápida preparada) carnicería y pescadería, y todos los abarrotes para llenar su despensa.

Un ambiente democrático y bien surtido para que el propio consumidor mida sus posibilidades. La Cadena tiene en su haber un suministro de 30,000 artículos, cuando la compra de un hogar no llega a 100 productos en promedio, y Servimercado pasa las 8,000 referencias. Es más, las áreas de servicio como la carnicería o el delicatessen son más grandes que algunos de sus supermercados tradicionales, además el equipo de Servimercado está capacitado para agregar cualquier surtido en cuestión de horas, en caso de que los clientes lo requieran, usando un moderno sistema informático y gracias al muy avanzado sistema de logística y coordinación que satisfará a un abanico muy amplio de consumidores.

Es importante mencionar que esta tienda recibe soporte de otras ya que todo lo que ven en ella es lo que tiene de existencias. Aquí no hay nada detrás. La frescura es primordial y para lograrlo las demás sucursales la apoyan en cuestión de horas.

SERVIMERCADO  
**La Cadena**  
El mejor servicio. Cada día.

- Panadería
- Delicatessen
- Carnicería
- Abarrotes
- Bebé y Cuidado Personal
- Limpieza y Hogar

**2do PISO**

→ En el área de panadería recibimos pan fresco 2 veces al día (8:30 A.M. y 4:30 P.M.), y ofrecemos al cliente pan caliente cada 20 minutos.



**ESTE ES UN SUPERMERCADO MUY COMPLETO. LA TIENDA CUENTA CON 8,000 REFERENCIAS, QUE SOBREPASAN LAS NECESIDADES DE LA MAYORÍA DE LOS CLIENTES.**

**LOS RETOS DE UN NUEVO FORMATO**

Y es que, sin lugar a dudas, uno de los grandes desafíos a la hora de conceptualizar esta nueva tienda fue la falta de almacén, que es producto de la combinación de varias variantes: la primera es la implementación de los programas de distribución interna para la cual prepararon su moderno Centro de Distribución, pero que no habían entra-



## LA NUEVA AVENTURA DE ISAÍAS SÁNCHEZ

GERENTE DE SERVIMERCADO

Con un equipo de 30 personas a su cargo, Isaías tiene un gran reto por delante que afronta con su experiencia y don de gentes. El nuevo gerente de Servimercado nos cuenta cómo será esta nueva aventura profesional.

### ¿Qué encontramos al entrar a Servimercado?

Una tienda donde podrán hacer una compra en un momento rápido con productos frescos y selectos de buena calidad, un trato personalizado y un servicio más allá del acostumbrado.

### ¿Cómo cambian tus funciones respecto a otras tiendas en las que has trabajado?

Las sucursales donde trabajé previamente tienen sus almacenes, su compactador para desperdicios, sus cuartos fríos... Esta no. Todo lo que llega va directamente a la tienda. De ahí que nos hayamos visto en la obligación de abrir a las 6:00 A.M., de manera que cuando aperturemos la mercancía esté colocada en su sitio y la tienda totalmente preparada para recibir clientes.

### ¿Qué cambios llegan con esta nueva logística?

La disciplina con los procedimientos, porque si los inventarios no están correctos no podremos dar un buen servicio. Debo ser más cuidadoso, más disciplinado, más rígido y planificar bien el día a día.

### ¿También te encargas de hacer los pedidos?

No, todo está automatizado, nosotros simplemente nos encargamos de dar seguimiento para que el sistema funcione. La clave está en manejar bien los inventarios, que es la pieza fundamental para que nuestra mercancía sea la óptima.

### Es también la primera tienda de dos plantas...

Sí, esa es otra de las novedades y primera vez en un supermercado de República Dominicana. Ha sido lo que más ha llamado la atención de los clientes, que llegan preguntando: ¿aquí no venden carnes, no hay panadería? Nosotros estamos para informarles y que cuando el cliente pregunte por alguna inquietud estemos listos para ayudarle.

### Así que cambia el nombre pero no el servicio al que nos tienen acostumbrados...

Yo diría que, desde que La Cadena inició en 1999, ese ha sido nuestro fuerte, el servicio. Ahora nos sentimos con el deber y el compromiso de ser más eficientes cada día en esa parte. Inclusive, en esta tienda hay más seguimiento al cliente, más información, como muy bien dice nuestro eslogan: "Ahora más cerca de ti".

### ¿Las ventajas de comprar en Servimercado?

La principal es la rapidez. En este establecimiento, que cuenta con 150 plazas de parqueo para vehículos, no sólo hará una compra en 15 ó 20 minutos si anda rápido, además encontrará un supermercado surtido, organizado, higiénico, y con muchas ofertas.

### Tienen además un uniforme nuevo...

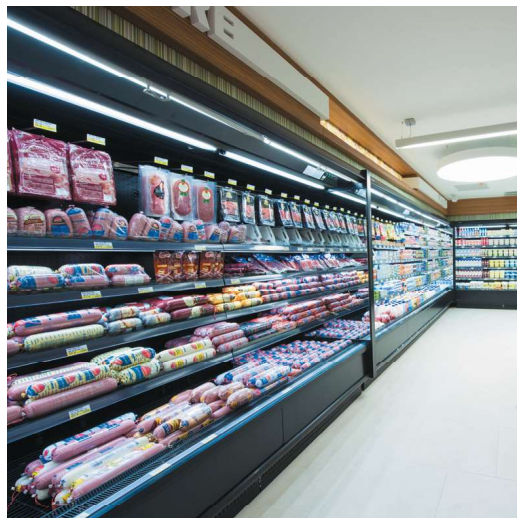
Sí, la gerencia se distinguirá porque va en chacabana, es mucho más práctico y cómodo para trabajar, aparte de que nos vemos más elegantes.



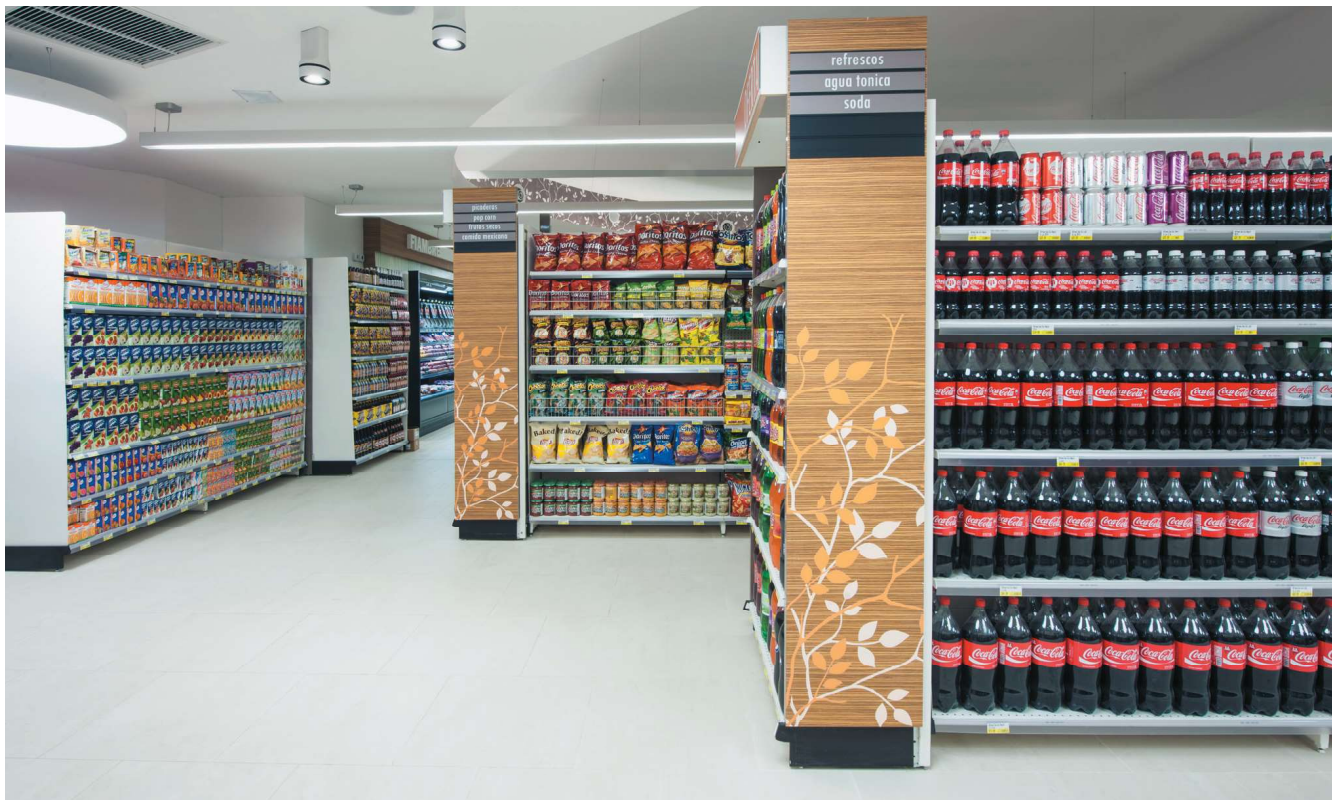
do todavía en funcionamiento. En este caso, Servimercado La Cadena Arroyo Hondo es muestra de que la labor de todo un equipo de logística por varios meses ha dado sus frutos. Y segundo, es que el crecimiento y revalorización de los espacios en la ciudad deben ser usados de forma

más eficiente cada día. Y para La Cadena, es un compromiso como empresa mantenerse acorde con los tiempos.

■ **Un desafío que se trasladó a la parte estructural y de diseño.** Adaptar un supermercado grande a un espacio más limitado, pero manteniendo un







surtido muy amplio y unas instalaciones cómodas fueron el principal reto tanto para los diseñadores como para la empresa internamente. Pero, finalmente, el resultado de muchos años de experiencia en este negocio de todos los involucrados ha dado como fruto un supermercado muy completo.

■ **El diseño es moderno y cálido.** Para conseguirlo se contrató a una empresa de diseño experta en el uso de espacios que trabajó duro más de un año planificando el concepto y programando surtidos. Al final, se logró implementar casi a la perfección, al punto de que hasta los mismos arquitectos han quedado gratamente sorprendidos, pues no es fácil llevar las ideas del papel a la realidad cuando de procesos creativos se habla. Aquí han jugado un papel primordial el equipo de mantenimiento de La Cadena, que ha sido ejemplar en el proceso, junto a las intervenciones del arquitecto Lawrence Bertrán y Luis José Jacobo, de Spectro, quienes conocen la filosofía de la empresa al haber trabajado previamente con ellos en otros proyectos.

Y, como siempre, y siguiendo con su política de respeto por el medio ambiente, no podemos dejar de mencionar cómo esta tienda perpetúa su eterna labor de demostrar que sí se pueden hacer mejor las cosas beneficiando el medio ambiente y a todo el que los rodea. Para ello, en Servimercado han eliminado todo el departamento de trastienda y con él su consumo energético, de agua y su producción de desperdicios. Al igual que otras sucursales usa bolsas biodegradables, camiones desmontables y se alimenta de un centro de distribución de alta tecnología iluminado por luz solar. Además, dentro de la misma tienda se ha iluminado todo solo con tecnología LED y fluorescente, enfriado con aires de alta eficiencia e instalado las neveras bajo un esquema que utiliza muchísimas menos tuberías. El resultado es que el consumo eléctrico en esta sucursal es más bajo en comparación con otras y, eso al final, beneficia a todo el mundo. Y es que, como muy bien aseguran sus ejecutivos, “a medida que crecemos, aprendemos e implementamos cosas nuevas para entregar un mundo mejor que el que recibimos”. 🛠️

➔ **La comunicación de nuestras ofertas será acorde con lo que los clientes nos pidan y usaremos esos mismos medios para colaborar con la comunicación entre otros centros de servicio de la zona.**



# LA MERLUZA

## alimento básico para una dieta saludable

La merluza, uno de los pescados blancos más suaves y jugosos, que agrada a quienes incluso no les gusta el pescado, se ha convertido en una de las variedades de los productos del mar más populares, pues permite multitud de preparaciones y es uno de los alimentos principales de una dieta sana.

MONSERRAT RANERA [EFE REPORTAJES]

A LAS CUALIDADES GASTRONÓMICAS de la merluza hay que sumar sus numerosas propiedades saludables ya que, además de aportar proteínas de alto poder biológico y fácil asimilación, proporciona minerales de gran importancia para el organismo y contiene sustancias plásticas y reguladoras vitales para el ser humano.

Además, el pescado es una alternativa excelente para combinar la dieta y evitar esas grasas saturadas consideradas "malas" para el organismo porque su consumo excesivo incrementa los niveles de colesterol en la sangre, produce un efecto vasoconstrictor y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El pescado, con independencia de constituir una de las mejores fuentes de proteínas y minerales de nuestra dieta, es la mayor fuente natural de ácidos grasos Omega-3.

Así, los expertos consideran que la merluza es una importante fuente natural de Omega-3 y su inclusión en la dieta de 2 a 3 veces por semana previene y mejora la salud cardiovascular.

La merluza, el pescado blanco más popular en España, registra un importante consumo, entre 100,000 y 120,000 toneladas al año, unos seis kilos por habitante y año, tanto en fresco como en congelado y ha pasado a engrosar la lista de alimentos cardiosaludables, atributo reservado hasta ahora tan sólo a los pescados azules.

### MÚLTIPLES VARIETADES

La merluza ofrece muchas variedades y su éxito se ha extendido de forma generalizada a muchas cocinas internacionales.

Las grandes merluzas se obtienen en el Golfo de Vizcaya, sin olvidar las que se capturan en los alrededores del litoral gallego –Finisterre– o las que se pescan al oeste de Irlanda o al norte de Europa; aunque la gran demanda internacional hace que la merluza del sur, merluza hubbsi [Argentina], la valiosa merluza de la Patagonia y del Antártico de los océanos del sur o la del Cabo



→ La merluza es uno de los pescados blancos más suaves y jugosos.





Un pescador corta una merluza recién pescada en rodajas.

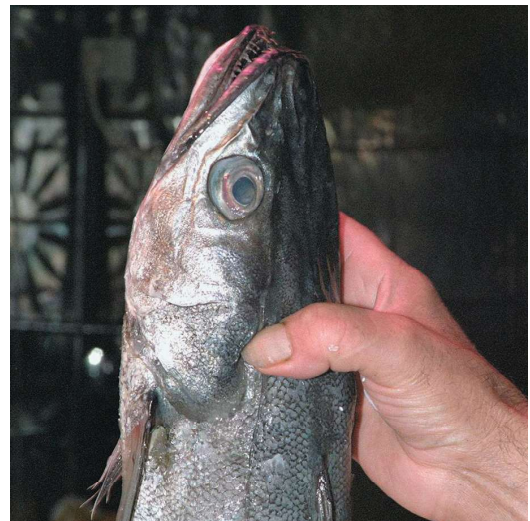
[Sudáfrica] estén adquiriendo gran presencia en los mercados exteriores.

Esta especie se exporta fundamentalmente como filete congelado en presentaciones de diversos tipos. El filete puede ser con poca espina o sin espina, aunque si se exporta normalmente llega a los mercados descabezada y eviscerada.

También sobresalen otras presentaciones como las de pincho o anzuelo, es decir, las que se capturan con palangre en las proximidades del litoral, verdaderas joyas de la buena mesa y a las que se puede distinguir por sus tonos más brillantes y los reflejos plateados de la piel.

Como antes indicábamos, la merluza del Cantábrico es sin duda uno de los alimentos estrella en muchas partes del mundo, aunque las que se pescan con arrastre de fondo también son excelentes, su calidad depende de las condiciones de transporte posterior, pues la carne de merluza es muy delicada y se deteriora incluso en las redes.

Este pescado blanco –que da pie a succulentas recetas– es, sin lugar a dudas, la especie más importante en el mercado mundial, tanto por su volumen de comercialización como por su cotización, lo que la convierte en motor de muchas economías.



### MUY APROVECHABLE

Es un pescado que tiene poco desperdicio, posee una carne blanca que se presta a todas las preparaciones culinarias, calientes o frías, entera, troceada, cortada en rodajas, escaldada, frita, asada a la parrilla o rebozada.

Este refinado pescado es como el cerdo ibérico, pues todo se aprovecha y se cotiza a precios altos, aunque las piezas más buscadas son la cola que, por ejemplo, va bien hervida; las rodajas, rebozadas o guisadas en salsa verde; el lomo abierto, a la parrilla, con una fritada; o el cogote –un manjar lleno de sorpresas gelatinosas para quien lo sepa comer y no sea muy escrupuloso.

Teniendo en cuenta estas advertencias, el consumidor puede echar mano de las más populares preparaciones para lograr una merluza con toda su esencia. 🐟



**EL PESCADO ES UNA ALTERNATIVA EXCELENTE PARA EVITAR LAS GRASAS SATURADAS.**

**Yoka**  
**Placer**  
 mi dulce tentación

f Yokamehacebien

t @YogurtYoka



Un mundo de dulces tentaciones, libre de culpas.  
 Deliciosos postres a base de yogurt creados especialmente para ti.

MEZCLA Y  
 DISFRUTA

Más  
 Concentrada,  
 Más Sabrosa.

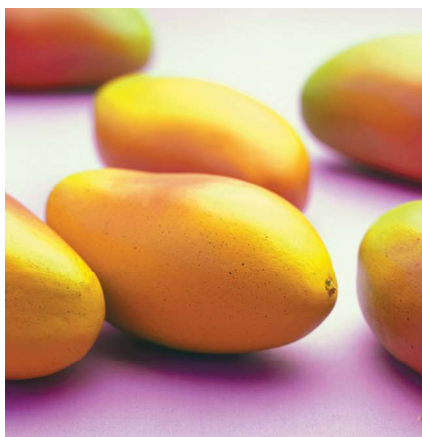


377  
 Gramos

Mezcla bien, sabe mejor.  
**iEs mejor leche!**



Al servicio de su gusto.  
[www.baldom.com.do](http://www.baldom.com.do)



### LAS PROPIEDADES DEL MANGO

Esta rica fruta tiene numerosas propiedades que mejoran tu salud, entre ellas evita la retención de líquidos: tiene un gran efecto diurético, lo que favorece la eliminación de líquidos. También se recomienda para el buen funcionamiento del sistema nervioso, prevenir la caída del cabello y combatir el insomnio. ■



### 7 ACEITUNAS AL DÍA

Ingerir siete aceitunas diarias (25 gr.) dentro de una dieta equilibrada tiene los mismos efectos a nivel cardiovascular que el aceite de oliva y sus mismas propiedades: además de fibra, sodio, hidratos de carbono, proteínas, calcio, potasio, hierro, fósforo, magnesio y yodo. Recuerda que las negras tienen menos calorías. ■



### NUECES CONTRA LA DIABETES

La dieta y el estilo de vida son claves en la lucha contra la diabetes. Y en esa dieta sana no deben faltar las nueces. Lo último lo ha mostrado un equipo de investigadores del Harvard School of Public Health, que dice que consumir dos raciones de nueces –28 gramos por ración– reduce un 21% el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 en mujeres. ■



### AYUNO DESINTOXICANTE

Es el secreto de las famosas y un gran hábito de salud: empezar el día con una taza de agua tibia y el jugo de medio limón [sin azúcar]. Además de que esta bebida es un purificador de sangre y ayuda a desintoxicar, tiene muchos otros beneficios: también limpia la piel de tu rostro porque elimina las toxinas de tu cuerpo. ■



### COME TRANQUILA

Un estudio de la Universidad de Iowa en EEUU asegura que comer lento y masticar 40 veces cada bocado favorece la absorción de nutrientes y ayuda a órganos como el hígado o el páncreas a no trabajar en exceso por alimentos poco triturados. Comer despacio aumenta los niveles de CCK, una hormona relacionada con la saciedad. ■



### BEBER LECHE REBAJA

Cuando se hace dieta se adelgaza más rápido si se consumen productos lácteos, según un estudio publicado por la Universidad Ben Gurión [Israel]. La investigación demostró que, aparte de la dieta que siguieron, las personas que consumían 12 onzas de leche al día u otros productos lácteos, lograron perder 6 kilos de peso. ■

**NUEVA**



**DESARROLLADA CON ODONTÓLOGOS.  
CLÍNICAMENTE COMPROBADA.**



CARIES	✓
GINGIVITIS	✓
PLACA	✓
SENSIBILIDAD	✓
SARRO	✓
BLANCURA	✓
ALIENTO FRESCO	✓

**Oral-B®**

**PRO-SALUD**

# BENEFICIOS DE LA MICROGIMNASIA

Para estar en forma, adelgazar, mejorar la salud y la memoria no hace falta “matarse” en el gimnasio durante horas. Con sesiones breves, incluso de unos pocos minutos por día, pero más intensas, se pueden obtener los mismos beneficios para el cuerpo y la mente.



**EUGENIO FRATER** [EFE REPORTAJES]

¿NO LE SOBRA UN SOLO MINUTO para dedicarlo a otra cosa que no sea trabajar, mantener la casa y resolver infinidad de problemas cotidianos? ¿Su ritmo y estilo de vida le impiden dedicar un día y hora fijos a la gimnasia o el deporte? ¿Se siente abrumad@ con solo pensar en largas sesiones de entrenamiento y esfuerzo físico?.

¡No hay problema! Incluso aunque estos impedimentos no tengan solución, algo que hay que analizar para ver si es cierto antes de “tirar la toalla” y decir “no puedo” o “me es imposible hacer ejercicio”, pues existe una opción eficaz y entretenida: efectuar sesiones breves y concentradas de actividad física.

“En materia de gimnasia ‘poco puede ser mucho’ si se hace a conciencia. Esto puede comprobarse al practicar el ejercicio más fácil, natural y económico de todos: caminar”, señala el entrenador deportivo y atlético Antonio Gallardo del Río.

Para este veterano maratoniano y organizador de competiciones deportivas universitarias, “en lugar de esperar a disponer de media hora libre para caminar, hay que repartir el tiempo de caminata en pequeñas partes”.

“La idea es dividir el paseo de 30 minutos, recomendado por los expertos, en tres excursiones de diez minutos, en seis escapadas de 5 minutos o, incluso, en 15 paseos de 2 minutos cada uno. Se quemán prácticamente las mismas calorías ejercitándose una sola vez que en varias minisiciones”, explica Gallardo.

Además, según este entrenador “cumplir el objetivo de caminar al menos media hora con





➔ Para quemar las calorías ingeridas en 24 horas bastan 25 minutos diarios de ejercicio físico, realizados de forma intercalada con lapsos de descanso y sesiones de unos dos minutos y medio.



**SI CAMINAMOS 5 MINUTOS  
DESCUBRIREMOS QUE, AL **COMENZAR  
LENTAMENTE** Y SIN PRESIÓN, NO SÓLO  
PODREMOS CONTINUAR, SINO QUE LO  
DESEAREMOS MÁS.**

intensidad moderada, cinco o más días a la semana, no es difícil, si se analiza en qué momentos de la jornada se puede sustituir la inactividad por actividad y cómo mantenerse activo de formas que no han sido planificadas”.

Según Gallardo “pueden aprovecharse los tiempos de espera, por ejemplo antes de que comience la película en el cine o si estamos esperando un vehículo para trasladarnos, para caminar, o subir las escaleras de la casa, o pasear por la playa, en vez de permanecer sentado, mientras pasan publicidad en la televisión. Cualquier paseo es mejor que ninguno”.

Este tipo de microgimnasia puede depararnos, incluso, alguna sorpresa, como la de servir de estímulo para realizar sesiones más prolongadas, cuando de entrada no nos lo habíamos propuesto, o nos sentimos demasiado cansados para entrenar.

“En realidad la gimnasia nos estimula, en vez de desinflarnos. Podemos comprobarlo caminando tan solo 5 minutos. Descubriremos que, al comenzar lentamente y sin presión, no sólo podemos continuar caminando, sino que además lo desearemos. Si prestamos atención al bienestar que produce la caminata, la disfrutaremos en vez de verla como una obligación”, dice este entrenador.



### **SESIONES RIGUROSAS DE POCOS MINUTOS**

Si uno quiere mantenerse saludable y reducir el riesgo de desarrollar diabetes, pero no puede cumplir un programa de actividad física de varias horas semanales, unas sesiones rigurosas de unos pocos minutos son igualmente beneficiosas, porque ayudan a controlar el nivel de azúcar en la sangre y mejorar la eficacia del cuerpo para emplear la insulina, según una nueva investigación estadounidense.

“Siete minutos a lo largo de siete días es una cantidad pequeña de ejercicio que se puede hacer sin transpirar, pero puede tener un efecto tan grande en el organismo como cumplir con

horas y horas de entrenamiento de resistencia cada semana”, según James Timmons, experto de la Universidad Heriot-Watt en Edimburgo, Escocia, quien dirigió la investigación que desvela los beneficios de la microgimnasia.

Los expertos de la Universidad Heriot-Watt han comprobado que si no se está en buena forma física, utilizar una bicicleta fija cuatro veces por día en etapas de 30 segundos, durante dos días a la semana, es un elemento de ayuda para evitar la diabetes tipo 2.

Tras entrenarse con esta microgimnasia, durante dos semanas, los participantes en el estudio mejoraron un 23% su eficacia para emplear la insulina y eliminar la glucosa del torrente sanguíneo, ha indicado Timmons, quien cree que “esto puede tener un efecto tan grande como cumplir con horas y horas de entrenamiento de resistencia cada semana”.

Para hacer ejercicio y mantenerse en buena forma, cuando no se está acostumbrado a entrenar, se viene de un largo lapso de inactividad o ya se es adulto, el Consejo Internacional del Envejecimiento Activo (ICAA, según sus siglas en inglés) aconseja hacerse un chequeo médico previamente y avanzar poco a poco y con precaución.

Para ejercitarnos y progresar, el ICAA sugiere elegir una actividad que disfrutemos de forma regular y determinar el estilo de entrenamiento que más se acomoda a nuestra forma de ser.




Comenzar despacio, ya que la mayoría de las personas tienen muchas ganas y exageran el esfuerzo, y hacerse una lista de los beneficios que se obtendrán, incluyendo las mejoras controlables, cómo reducir el estrés, fortalecer los huesos, tener más fuerza o dormir mejor, son otras recomendaciones del ICAA.

### **BASTAN LAPSOS BREVES DE EJERCICIO**

Para quemar las calorías ingeridas en 24 horas bastan 25 minutos diarios de ejercicio físico, realizados de forma intercalada, con sesiones de unos dos minutos y medio, según concluye una investigación de la Universidad de Colorado (EEUU), de la cual se desprende que concentrar todo el ejercicio diario en un esfuerzo prolongado es menos beneficioso que espaciar y distribuir los ejercicios a lo largo de la jornada.

Los investigadores compararon la pérdida calórica en personas que concentraban todo el ejercicio diario en 30 minutos, con aquellas que realizaban lapsos breves de esfuerzo máximo en bicicletas estáticas durante dos minutos y medio, descubriendo que quienes disfrutaban de pequeños descansos entre un ejercicio y otro, con varias repeticiones diarias, puedan llegar a perder hasta 200 calorías más que los que entrenan media hora seguida.

Esto es muy favorable “para la gente que necesita perder peso pero que se desanima porque le resulta muy duro seguir una rutina de ejercicios en el gimnasio.

Ahora sabemos que no es necesario un esfuerzo demasiado grande, sino que se logran mejores resultados espaciando los ejercicios en el tiempo”, señala Kyle Sevits, uno de los investigadores del estudio. 

➔ **La microgimnasia nos estimula y puede tener un efecto tan grande como cumplir con horas y horas de entrenamiento de resistencia cada semana.**

**SE HA COMPROBADO QUE SI NO SE ESTÁ EN BUENA FORMA FÍSICA, UTILIZAR UNA BICICLETA FIJA CUATRO VECES AL DÍA EN ETAPAS DE 30 SEGUNDOS, DOS DÍAS A LA SEMANA, AYUDA A EVITAR LA DIABETES TIPO 2.**



### BAJA DE PESO CON PIMIENTA

Agregarle más pimienta a tus alimentos no sólo los hará más apetitosos, también te ayudará a bajar de peso: la pimienta modifica la forma en que el cuerpo metaboliza las grasas y evita que se almacene grasa en el cuerpo. La piperina, sustancia picante de la pimienta, es la que detiene el proceso de formación de las células del tejido graso. ■



### LA FRUTA TE HACE FELIZ

Después de todo parece que la felicidad no es tan difícil de conseguir, pues podría encontrarse justo dentro de tu refrigerador: la gente que come más frutas y verduras al día suele sentirse más feliz y satisfecha con su vida. ¿Cuántas frutas llevas hoy? Trata de comer, al menos, dos piezas de fruta al día y verás cómo cambia tu humor. ■



### VEGETARIANOS DE CORAZÓN

Un nuevo estudio británico halla que los vegetarianos pueden tener alrededor de un tercio menos de riesgo de hospitalización o muerte por enfermedades cardiovasculares que los carnívoros. Unos niveles más bajos de presión arterial y colesterol gracias a esta alimentación podrían ser la clave, señalan los investigadores. ■



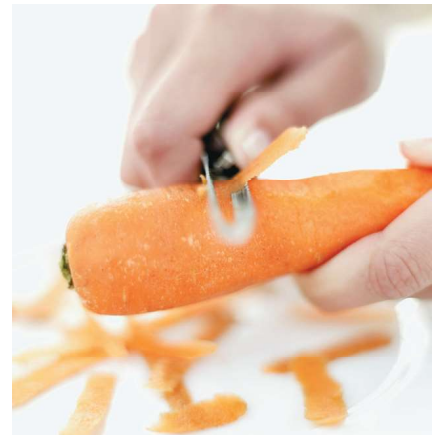
### REDUCE EL RIESGO DE CÁNCER DE PIEL

Las fresas son tus mejores aliadas contra los daños del sol: sus antioxidantes ayudan a proteger la piel de la radiación solar, evitando el daño celular y reduciendo el riesgo de cáncer. Estos beneficios se deben a las antocianinas que poseen, un tipo de antioxidantes con propiedades fotoprotectoras, antiinflamatorias y antitumorales. ■



### CÁNCER DE SENO A RAYA

El té verde siempre ha estado relacionado con la salud: posee diversos antioxidantes capaces de proteger contra varias enfermedades, y ahora se suma una más: el cáncer de seno. El beneficio es debido a un antioxidante del té verde, Polyphenon E, el cual inhibe ciertas sustancias relacionadas con la aparición y desarrollo del cáncer. ■



### ¿SUFRES DE OJOS ROJOS?

Una compresa fría de zanahoria rallada puede aliviar la inflamación y el enrojecimiento de los ojos. Si no quieres usar la zanahoria como tal, puedes usar sólo un paño empapado en el jugo. Y para descansar tus ojos, mantenlos cerrados por algunos minutos. Mientras están cerrados, muévelos de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha. ■

# XV

LA EVOLUCION  
DEL RON

## LOS DESTILADOS MÁS PUROS PARA EL RON MÁS SUAVE

*Brugal XV es una reserva exclusiva inspirada en los que desean vivir cada momento como si fuera el mejor de sus vidas.*



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

# 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.

# ¿ESTOY MALCRIANDO A MI HIJO?

Una serie de errores y deficiencias que suelen cometer los padres en la educación infantil resultan especialmente nocivos. Cuánto antes los detecten y corrijan, más posibilidades de ser capaces y felices tendrán sus retoños en el futuro.

DANIEL GALILEA [EFE REPORTAJES]

MANTENER MALAS FORMAS, criticar al niño continuamente, lanzarle mensajes negativos y no ponerle límites, estar en desacuerdo sobre las normas de conducta, dar rienda suelta al mal carácter... Son algunos de los fallos de los padres, que según el sicólogo y psicopedagogo Bernabé Tierno, "si se cumplen sistemáticamente aseguran una segura mala crianza infantil, ayudando a que los hijos se conviertan en seres desgraciados, cuya vida será un infierno".

Tierno, autor de 'Vivir en familia: El oficio de ser padres', asegura que, como educadores, los padres han de "aplicar una serie de recursos que contribuirán a la formación integral de sus hijos, al desarrollo de su afectividad, autoestima o conciencia moral, a fomentar su responsabilidad, autodisciplina y habilidades sociales, y usar adecuadamente el ocio y los medios de comunicación".

"Aunque abundan las malas hierbas, todavía son más abundantes los malos cultivadores", señala Tierno ([www.bernabetierno.net](http://www.bernabetierno.net)) en referencia a los padres en un artículo titulado '¿Cómo se consigue malcriar a un hijo?', publicado en la revista especializada 'Psicología Práctica'.

Con un toque de ironía, "que a veces ayuda a comprender mejor ciertas cosas", y por ende a evitarlas, este psicólogo enumera algunos de los errores más frecuentes en los que incurren los padres al educar y sus preocupantes consecuencias, aunque los mayores lo hagan con las mejores intenciones.

"Mantener las malas formas, las palabras groseras, las descalificaciones y la desestabilización emocional, dejará paso al estrés crónico que enfermará a toda la familia y se ha asociado a cuatro de cada cinco enfermedades que nos aquejan. En el niño está asociado a la depresión,



los problemas de conducta, la baja autoestima, la inseguridad y la timidez”, explica Tierno.

Si los padres dan rienda suelta a su irritabilidad y mal carácter, “comportándose cómo energúmenos cuando se comunican con su hijo y los demás, convertirán al niño en un ser completamente visceral, primario y problemático”, vaticina este experto.

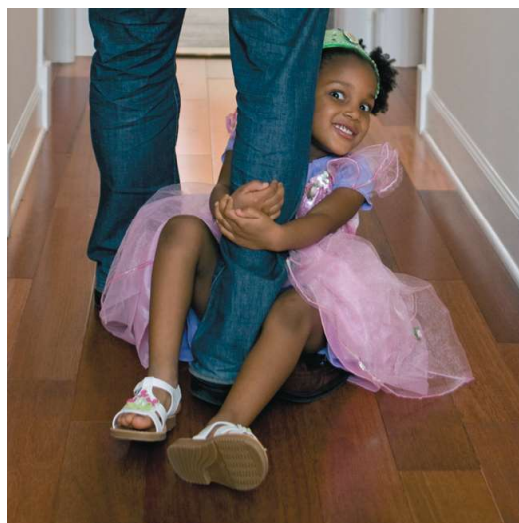
Además, según el psicólogo, “lo que de verdad hace mella en el niño es la crítica diaria, esa que evalúa de continuo su conducta, etiquetándole de incapaz, insoportable o malvado. Esta cotidiana actitud negativa y estricta, hará estragos en su mente y sistema emocional. Llegará a formarse una imagen tan desastrosa de si

mismo que se creará incapaz de hacer cosas dignas de elogio”. Si se mantiene esta cotidianidad negativa, “seguro que se despertará en el niño el sentimiento de incompetencia, de no tener solución, de ser un caso perdido. Se habrá conseguido formar un ser autodestructivo, agresivo hacia si mismo y/o los demás, con depresión, angustia y rabia”, apunta Tierno.

Quando los padres no se ponen de acuerdo en las normas de conducta que debe seguir su hijo, “cambiando de actitud y de humor según les venga en gana o sople el viento, el niño no sabrá a qué atenerse ni cuándo se porta bien o mal, ni cuando merece premio o castigo”, añade el psicopedagogo.



→ La crianza que aplicaban nuestros ancestros lejanos, con calidad afectiva, un contacto físico cariñoso y frecuente y una rápida atención a las necesidades del niño, propicia el desarrollo moral de los pequeños.



**SI EL ESTILO DE EDUCAR DE LA MADRE SE ADAPTA A LA PERSONALIDAD DEL NIÑO, PUEDE REDUCIRSE CONSIDERABLEMENTE EL RIESGO DE QUE ÉSTE SUFRA EN UN FUTURO DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.**

**LOS RIESGOS DE NO PONER LÍMITES**

Por otra parte, “si lo que se busca es que crezca sin voluntad ni autodisciplina y sea un eterno inmaduro, lo mejor es consentirle todo, dejar que haga siempre su capricho, que de órdenes a sus padres y se salga siempre con la suya. Así se convertirá en un pequeño tirano, que no interiorizará ningún límite que regule sus estados emocionales”, explica el autor de ‘Vivir en familia’.

No darle al niño la oportunidad de sentirse valioso y orgulloso de sí mismo, para que se sienta útil y tenga criterio propio, ni valorar nada de lo que haga o pensar que no tendrá éxito en lo que se proponga, es otro de los errores de la educación mal realizada y, que según Tierno, más caros se pagan porque el hijo “se sentirá inseguro e incompetente” y “desesperará de sí mismo y de todo”.

La psicóloga María Jesús Álava Reyes ha enumerado otros errores que cometen y deben evitar los padres, como intentar ser “colegas” de sus hijos, tratar de “comprarlos” haciéndose

los buenos o poniéndose siempre de su parte, así como protegerlos en exceso, favorecer el consumismo o educarles en el resentimiento, la intolerancia, la falta de generosidad y valores.

Para Álava Reyes, autora de ‘El NO también ayuda a crecer’, “los niños necesitan amor, dedicación, tiempo, paciencia, seguridad y nuestro objetivo debe ser proporcionárselo”.

Así, “favoreceremos su desarrollo dándoles lo que necesitan, señalándoles los aspectos clave en cada una de las etapas, con orientaciones claras y precisas”, señala la experta ([www.mariajesusalavareyes.com](http://www.mariajesusalavareyes.com)).

Además de por su amplia experiencia clínica, las apreciaciones de Tierno y Álava Reyes se ven avaladas, entre otras investigaciones, por un reciente estudio estadounidense publicado en la revista ‘Journal of Abnormal Child Psychology’, según el cual el estilo de educación afecta de forma directa a la salud mental infantil.

El estudio de tres años de duración, y en el que participaron 214 niños con una edad promedio de nueve años al comenzar la investi-



gación, así como sus respectivas madres, ha revelado que, si el estilo de crianza se adapta a la personalidad de cada niño puede reducirse considerablemente el riesgo de que el pequeño sufra síntomas de depresión y ansiedad.

“Tomamos en cuenta las características que hacen a los niños vulnerables a la ansiedad y la depresión, y las maneras en que éstos reaccionan a los distintos métodos educativos”, ha explicado Cara Kiff, directora del estudio y residente en Psicología, de la Universidad de Washington (UW, por sus siglas en inglés).

### AYUDAR SIN CONTROLAR EN EXCESO

“El instinto de los padres es ayudar y respaldar a sus hijos, pero no siempre está claro cómo hacerlo de la mejor forma. Esta investigación muestra que la educación es un equilibrio entre intervenir o no con guía, respaldo y estructura, según las pistas que proveen los niños”, ha apuntado Lilitana Lengua, coautora del trabajo y profesora de psicología de la UW.

En el Estudio de la UW, aquellos niños que eran más capaces de controlar sus emociones y conducta eran más propensos a estar ansiosos o deprimidos si tenían un padre muy controlador. En cambio a esos mismos pequeños les iba mejor emocionalmente cuando sus madres les concedían algo de autonomía.

De estos resultados se desprende que “en las situaciones difíciles, los padres deben estar dis-

ponibles para ayudar, pero no para hacerse con el control, y han de ayudar a sus hijos a navegar los desafíos por sí mismos”, agrega Lilitana.

Por otra parte, los niños preescolares son más empáticos, compasivos y cooperativos si han recibido cariño en forma de contacto físico frecuente, han sido amamantados durante bastante tiempo o se les ha animado a que jueguen libremente con otros niños, según recoge la revista digital ‘Tendencias 21’.

Según Narváez estos resultados demuestran que “las raíces del funcionamiento moral se forman en los primeros años, y dependen de la calidad afectiva de la familia y del apoyo que reciban los pequeños de su comunidad”. 🗝️



→ La educación es un equilibrio entre intervenir o no con guía, respaldo y estructura, según las pistas que proveen los niños.



**AL BAÑO SOLITO**

No desesperes, pueden pasar dos años hasta que tu hijo use el baño exclusivamente. Pon a su alcance una bacinilla, muéstrale cómo funciona e incentívalo con suavidad. Presionar a tu hijo o halagarlo excesivamente le parecerá una muestra de coerción. Y eso lleva a una batalla por el control. Si el niño se equivoca tómallo con calma. ■



**BROMEA CON TU HIJO**

Si bromear con tu hijo y desarrollas su sentido del humor, tendrá más éxito social, según una investigación presentada en el Festival de Ciencia Social del Economic and Social Research Councils. Al bromear le das las herramientas para pensar de forma creativa, hacer amigos y manejar el estrés. Siéntete libre para ser el bufón de la casa. ■



**A LA HORA DE COMER**

Olvídate de la máxima de “dejar el plato limpio”. Permite que tu hijo acabe de comer cuando sacie su apetito. Muchas personas que ahora son padres se educaron con la máxima del plato limpio, pero este enfoque no ayuda a los niños a escuchar a su cuerpo para saber cuándo han comido suficiente. Así no comerá más de lo que debe. ■



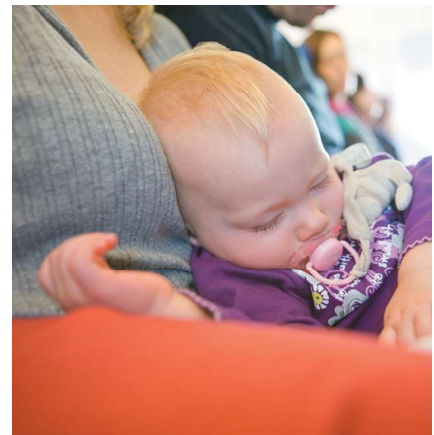
**DEJA QUE COMETA ERRORES**

Dejarás lecciones invaluable para desarrollar la confianza en tu hijo. Si quiere usar una jacket en verano, déjalo, pero cuando tenga calor (lleva una camiseta escondida) y se arrepienta, no salgas con un: “te lo dije”, sino: “¿qué te parece cambiarlo por esta?”. Así no dañarás su autoestima y entenderá que tiene derecho a equivocarse. ■



**DISCIPLINA POSITIVA**

Existen muchas técnicas de disciplina positiva que ayudan a crecer de forma más responsable y desarrollar auto-control. Una de ellas es la consecuencia natural o lógica: si un niño vierte un vaso de agua, la consecuencia natural es que lo limpie. Si está tirando sus juguetes en vez de jugar adecuadamente, es que se los quites, etc. ■



**ES HORA DE VIAJAR**

Viajar en un avión con niños puede ser un desafío pero con planificación puedes salir airoso de la situación. Para evitar el jet lag, ajusta su horario de sueño dos o tres días antes. Al llegar, es aconsejable animar a los niños para que tengan actividad al aire libre o en áreas muy iluminadas durante las horas del día para promover el ajuste. ■

La llegada de  
tu bebé está  
diseñada en



Las madres cuentan con una  
lista de baby shower completa,  
fácil y cómoda para recibir a los  
pequeños como se merecen.

BÚSCANOS EN:



Ahora en:  y en  Multiplaza Higüey

SANTO DOMINGO: Av. Mella #302, San Carlos  
• Av. Duarte #109, Villa Francisca  
• Paseo de los Locutores #28, Plantini  
• Carretera Mella, Km. 8 1/2, Zona Oriental  
SANTIAGO: 30 de Marzo, esq. Máximo Gómez.



PREMIUM

Sabor es,  
el amor de mi mamá.

*¡Muchas Felicidades!*

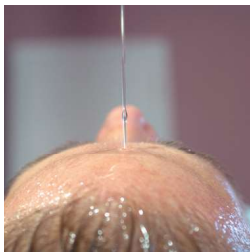


Elaborado con ingredientes selectos  
y bajo estrictos estándares de calidad.



# COLÁGENO Y QUERATINA

## cóctel de belleza capilar



Un buen tratamiento de colágeno suaviza, abrillanta y aporta volumen al cabello con una sola aplicación. Si, además, le añades queratina, asombrarás a propios y extraños con un cabello totalmente liso y completamente hidratado.

NANA DE JUAN [EFE REPORTAJES]

→ Con queratina se obtienen resultados excelentes para suavizar, eliminar el encrespamiento y alisar muy fácilmente el cabello, siempre que lo aplique un profesional en su justa dosis.

“ESTA SUAVIDAD, BRILLO y volumen del cabello se consigue porque el colágeno recubre y reestructura la fibra capilar, deteriorada por tantos secados y tantos golpes de plancha. Así la melena se puede peinar mejor por el efecto de alisado de las cutículas”, aseguran los profesionales, que también confirman que los resultados son inmediatos y duraderos.

El tratamiento con colágeno se puede realizar el mismo día en que se acude a la peluquería para teñirse el cabello, ya que su duración no sobrepasa los treinta minutos, con un efecto final en el que el cabello aparecerá doblemente reluciente.

Aunque los resultados aparecen ya desde la primera aplicación, es aconsejable repetir la sesión cada quince o veinte días en tres ocasiones seguidas; posteriormente, con un tratamiento de refuerzo al mes y medio, será suficiente.

“Tras el tratamiento, se recomienda utilizar un champú especial sin sulfatos ni parabenos, así como acondicionadores sin alcohol, para evitar arrastrar el colágeno puro que hemos aplicado”, advierte un técnico en el tema.

El especialista aconseja también combinar el tratamiento del colágeno con el de queratina, para que el cabello resurja brillante, hidratado y con un alisado único.

### ¡OJO A LA QUERATINA!

“Con el tratamiento de queratina se obtienen resultados excelentes para suavizar, eliminar el





1. Eva Longoria. 2. Penélope Cruz. 3. Sarah Jessica Parker. 4. Beyoncé. Estas estrellas del cine o la canción han sabido sacar partido de la queratina con sus cambios de look.

encrespamiento y alisar muy fácilmente el cabello, siempre que lo aplique un profesional en su justa dosis”, informa el experto, quien también advierte que “el formol, uno de sus componentes, puede producir efectos adversos para la salud si no se aplica en sus debidas proporciones”.

“En la actualidad, los fabricantes están siendo sometidos a un serio control para asegurar que los productos que lleguen a los salones de belleza y peluquería estén dentro de los ajustes legales que marcan las normativas de cada país, pero eso no significa que algunos fabricantes o exportadores sigan intentando eludir esos controles”, alerta el director técnico de una firma de peluquería, con un total de cien salones repartidos por el mundo, principalmente en Latinoamérica y España.

Por este motivo, se aconseja tomar algunas precauciones como, por ejemplo, “solicitar el certificado analítico del producto, que todo fabricante o importador responsable debe facilitar a su cliente, la peluquería, y que el cliente puede reclamar”.

También pide tener mucho cuidado con algunas publicidades engañosas que anuncian un “producto con un cero por ciento de formol”. “Hay que recordar que el máximo de formol permitido es de un 0,20 por ciento y, con algunos enunciados, podrían utilizarse productos ilegales, compuestos con hasta un 0,90 por ciento de formol, si solo se publicita el primer dígito, que es el del cero por ciento”.

Según la legislación europea actual, el compuesto de formol de los tratamientos de queratina no puede superar el 0,20 por ciento o el 0/32 miligramos por m3 en suspensión en el aire. 🗑️

**TRAS EL TRATAMIENTO, SE RECOMIENDA UTILIZAR UN CHAMPÚ ESPECIAL SIN SULFATOS NI PARABENOS, ASÍ COMO ACONDICIONADORES SIN ALCOHOL, PARA EVITAR ARRASTRAR EL COLÁGENO PURO QUE HEMOS APLICADO.**

 *head &  
shoulders*®

**Hidratación instantánea**  
y hasta **100% libre de caspa\***.



\*Caspa visible, usándolo regularmente.



### LUCE UNOS PIES LINDOS

Usa cáscaras frescas de kiwi o piña, las cuales contienen bromelina [un ablandador de carne] que permiten exfoliar el talón. Para ello debes frotar la parte más carnosa durante unos 5 minutos, y luego enjuagar, secar y humectar. ■



### LABIOS HIDRATADOS

Usa cremas reparadoras especiales para cuidar los labios. ¿Cuáles son las mejores? Aquellas que poseen cera de abejas, vitamina E y A, o retinol, no solo recuperan arrugas sino que también producen un efecto suavizante en todo el rostro. ■



### ¿QUIERES UNA LARGA MELENA?

El aceite de oliva es tu respuesta. Para hacer crecer el cabello de forma sana tienes que aplicar sobre él un poco de aceite y dejarlo actuar durante 15-20 minutos, luego enjuaga y lávalo normalmente con champú. Aplica este remedio sólo 2 veces por semana. ■



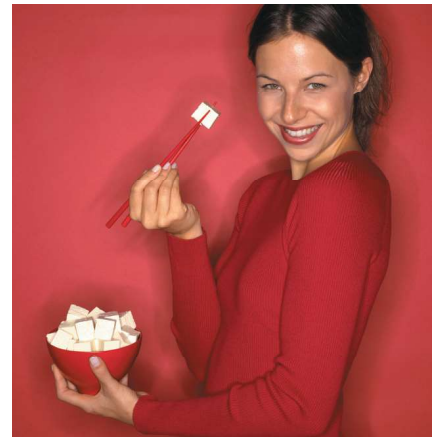
### ELIMINA LAS MANCHAS SOLARES

La exposición al sol ya no es como antes, ahora tiene consecuencias que pueden dañar tu piel como las manchas solares. Te recomendamos una mascarilla para la cara que puedes utilizar para evitar las manchas solares mezclando jugo de naranja y yogurt; aplícala por 30 minutos y enjuaga bien. Úsala todas las noches. ■



### SACIA TU APETITO

¿Estás haciendo dieta y quieres dejar de comer? Prueba con la menta. El olor de esta hierba no sólo es relajante, también es un supresor eficaz del apetito. Trata de quemar una vela con olor a menta o beberla en té. No lo subestimes, recuerda que los estímulos olfatorios también llegan al hipotálamo en el cerebro, que controla el apetito. ■



### APUESTA POR LA SOJA

El secreto de las asiáticas, y en particular de las japonesas, es consumir sin moderación alimentos a base de granos de soja [alimento 0% grasa, rico en sodio, potasio, calcio y fósforo], tofú [alimento vegetariano] miso y harina de soja. Sobre todo, tomar frecuentemente leche de soja y té verde, ya que estimulan las células que favorecen la belleza. ■





*contigo aprendí...*



*Para las maestras de la vida...  
el regalo de la belleza, la juventud y el bienestar...*

*Certificados de Regalo y Ofertas Únicas para las madres*

**VIP**  
laser  
clinic

☐ 809 535 1010    ☐ 809 955 3265-66

**www.viplaserclinic.net**

Síguenos en:  

**VIP**  
laser  
blu 

**¡ financiamiento hasta 12 meses sin Inicial y sin Intereses !**



¡ESTO  
ES  
VIDA!





Disfruta de una vida saludable al aire libre. Cerca del mar o en pleno campo, las casas abren sus puertas para invitarte a vivir fuera.

**INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]**

EL BUEN TIEMPO LE INVITA a regocijarse, muebles y complementos sencillos se lo ponen fácil. Un estilo confortable para un estilo de vida informal de puertas abiertas, que es lo que facilitan las temperaturas agradables que nos permiten vivir fuera de casa por un tiempo.

Los muebles del jardín generalmente se renuevan cada temporada. Si los elige bien, las inclemencias del tiempo no los dañará mucho, aunque nunca está de más añadir algún complemento que revitalice la decoración cuando llega la temporada.

Si no quiere complicarse la vida, nada mejor que elegir una mesa longitudinal amplia con dos bancos a los lados, un cruce en aspas de las patas y un cojín que cubra todo el asiento le permitirán aprovechar las horas en contacto con la naturaleza. Apueste por el ingenio o bien aprovéchese de las ramas de un árbol centenario para colocar un candil o una lámpara con velas para la iluminar la noche.

La madera, siempre es bienvenida. En las mesas, es ideal la mezcla con aluminio porque las hace más livianas. Idéntico resultado es el que ofrecen los sofás con estructura y pies de aluminio, en





## LOS TEXTILES NEUTROS COMO EL BEIGE SON UNA APUESTA SEGURA, SIN OLVIDAR **LOS ROJOS Y AZULES**, TAN HABITUALES AL BORDE DEL MAR.

perfecto acabado en una mínima superficie plana para evitar que el peso les hunda en la hierba. Las tumbonas en acacia maciza o en madera de teka son excelentes para dedicar un tiempo a la lectura o a descansar mientras se echa una buena siesta.

Si es de los que prefiere mecerse, nada como una hamaca en la que sentir que regresamos a la infancia. De un lado, al otro, de un lado, al otro...

La forja es otro de los elementos que puede considerarse imprescindible en los muebles de jardín. Un lugar donde al frescor que ofrecen las plantas encontramos un espacio donde aislarnos.

La firma Pottery Barn es una auténtica especialista en muebles de exterior. Sus combinaciones están siempre compuestas por excelentes algodones en los textiles y magníficos parasoles que resguardan del sol en las horas centrales del día.



→ Las tumbonas en acacia maciza o en madera de teka son excelentes para dedicar un tiempo a la lectura o echar una siesta.



→ La madera siempre es bienvenida en las mesas de exterior, y mucho más si está mezclada con aluminio porque las hace más livianas.

Los textiles neutros como el beige son una apuesta segura, sin olvidar los rojos y azules, tan habituales al borde del mar, ideales para el mobiliario de mayor relax como los sofás o sillones de exterior.

Las composiciones en 'L', de los asientos, son ideales para que todos aquellos que participen en el encuentro se vean las caras. Un butacón sin respaldo puede servir con la misma disposición de asiento o de mesa auxiliar.

### A LA LUZ DE LA LUNA

Si es de los que gusta de la vida nocturna sin salir de casa, puede disfrutar de su hogar a partir de la puesta de sol y ofrecer a sus amigos cálidas noches a la luz de la luna bien iluminadas.

Las ideas de iluminación giran típicamente alrededor de lámparas colgantes pero hay incontables alternativas para iluminar los espacios exteriores, tanto de una manera tenue para descansar como intensa para reuniones familiares.

Las luces para terrazas vienen en todo tipo de formas, tamaños, materiales e instalaciones. Algunas alternativas populares son las luminarias en postes, columnas, muros, escalones y luces rasas.

Los tipos de lámparas más comunes son las solares, LED, bajo voltaje y spots, las mejores opciones de exterior ya que ofrecen a los usuarios una forma muy eficiente y económica de iluminar tanto jardines como terrazas. 🛠️

# glade®

Siente el Rico  
Aroma que te  
Brinda Mamá.





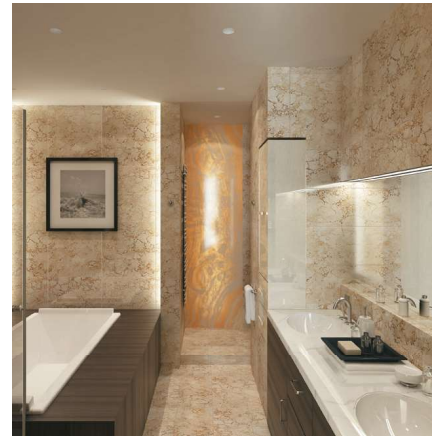
**REFORMULA TU HOGAR**

Para separar ambientes sin necesidad de obras ni mucho gasto, recurre a las plantas. Esta es una solución económica y visualmente atractiva. Colocar grandes macetas con plantas altas o paneles que sostengan un jardín vertical es una opción muy fresca y natural. No utilices este método si las plantas están secas o sin buen color. ■



**DESATASCA EL LAVAMANOS**

En muchas ocasiones los desagües de nuestros lavamanos se atascan y el agua no se filtra al ritmo que debería. Cabello, pinchos, jabón... son los principales causantes. ¿Qué hacer ante este problema? Un método casero, eficaz y económico es limpiar nuestras tuberías con bicarbonato, vinagre y agua bien caliente. ■



**MÁRMOL RELUCIENTE**

El mármol es una material poroso, muy delicado, que puede perder su brillo si no cuidamos la forma en que lo limpiamos. Para estas superficies, que suelen limpiarse con agua y jabón, frótalas con un paño empapado en agua oxigenada. Déjalo cinco minutos y aclara con agua fría. Después seca bien con un trapo. Devolverás todo el brillo. ■



**ESE DESAGRADABLE OLOR A CERRADO**

Además de abrir las ventanas... ¿Cómo hacerlo desaparecer? Coge una esponja limpia y empápala de agua. Sin escurrir déjala en un recipiente abierto. Esta agua se va a encargar de absorber los malos olores de tu vivienda cerrada. Cuando veas que se seca la esponja, debes repetir la acción cuantas veces sea necesario. ■



**¿ADIÓS AL PLANCHADO?**

Planchar sin utilizar la plancha es posible. Si al sacarla de la lavadora la tiendes con cuidado, procurando que la raya del tendedero ocupe la menor parte de la prenda o ubicándola en una zona estratégica que disimule después esta arruga, te quitará muchas prendas para planchar. También puedes colgarla en una percha mientras te duchas. ■



**MANCHAS DIFÍCILES EN LOS ENVASES**

Si friegas a mano, lo mejor es llenar los recipientes con agua, jabón de fregar y unas gotas de lejía y dejarlos a remojo en el fregadero. Otra opción es limpiarlos con un trapo empapado en vinagre. Si usas lavaplatos, mezcla un poco de amoníaco con el jabón del lavaplatos en la zona donde se echa el producto. ■

**¡Nuevos!**

**Fritos**  
BRAND



The ORIGINAL  
CORN CHIPS



FLAVOR  
TWISTS  
HONEY BBQ



• **FLOR DE SAL** •  
GOURMET CATERING  
EST. 2007



SERVICIO DE CATERING CORPORATIVO  
EN PRACTICAS LONCHERAS

FACIL, SALUDABLE, CHIC & RAPIDO

Ideales para:

Almuerzos  
Reuniones  
◆ Juntas ◆  
Coffee breaks  
Brunch  
Desayunos

Puede ordenar visitando nuestra página web:

[WWW.FLORDESAL.COM.DO](http://WWW.FLORDESAL.COM.DO)

ó llamando al teléfono

809-862-0607



# NI AGITADO NI REMOVIDO

Da baño y forma a la aceituna más popular del mundo y, contrariamente a lo que señalaba uno de sus más grandes promotores, no ha de servirse ni 'agitado' ni 'removido'. De todos modos, el vermú cobra especial importancia como aperitivo, más allá del consabido coctel o combinado que resalte sus propiedades refrescantes.



CLOE VENTURA [EFE REPORTAJES]

FUE SEAN CONNERY –el James Bond más aceptado de los que han encarnado el papel del agente 007– quien en la cinta “Dr. No” (1962) y con aires indolentes exclamaba “agitado, no removido” en referencia al ‘martini’ que le iban preparando. La famosa e icónica frase hizo de esta bebida algo más popular pero no evitó que se cuestionara en los círculos de entendidos la idoneidad del método. De hecho, este cóctel seco y de vermú blanco no debe sacudirse ya que facilita que sus componentes enturbien el resultado final, matando su sabor.



→ Angostura, limón, cereza o una aceituna son los invitados a esta mezcla que debe servirse en una copa alta.

### UN CALDO MÁS

El vermú es un caldo en la medida en que lo son los vinos fortalecidos gracias a recetas aromáticas y especiadas –a la usanza de los aguardientes– y en el momento de su consumo. Esta bebida de origen italiano [Antonio Benedetto, Turín] se sirve en los aperitivos para abrir bocado. Es, de este modo, un excelente refrigerio.

La denominación del elixir procede –según algunos links de internet– de la localidad italiana de Turín, considerada como la ‘capital del vermú’. Otras fuentes pretenden destacar que el nombre de este vino es una adaptación de un vino alemán fortalecido –también– con wormwood, elemento imprescindible para la elaboración de la absenta. La similitud de la palabra vermouth con el término germánico Wermut es algo que subraya wikipedia. Sin embargo, los trece ingredientes –que se aúnan en el resultante que encontraremos en botella o grifo– se resisten a identificarse en un sólo aditivo.

Los sitios consultados inciden en el ‘punto y medio’ como la versión más tradicional, “una porción amarga y una y media dulce” mientras que su estilo depende del color y textura del mismo vermú. Siendo así el rojo y el blanco sus máximos exponentes y seco o dulce, su tacto. Por ello, el ‘tinto’ es el más consumido como entrante o aperitivo y el blanco en formato cóctel.



El personaje de **James Bond** popularizó esta mítica bebida.



**ESTA BEBIDA DE ORIGEN ITALIANO SE SIRVE EN LOS APERITIVOS PARA ABRIR BOCADOS. ES, DE ESTE MODO, UN EXCELENTE TENTEMPÍE.**

#### **APERITIVO Y COCTEL**

La fusión con otros licores determina también el octanaje de los distintos combinados ya integren vodka, ginebra o whisky escocés o canadiense. Manhattan, Rob Roy, Gibson [con una cebolleta a modo de aceituna], vodka Martini son algunas de las especialidades. Angostura, limón, cereza y



**Carrie Bradshaw** [Sex and the City], siempre fiel a sus Cosmopolitans.

aceituna, los invitados a la mezcla. Una copa alta y cónica, es su recipiente adecuado.

A pesar de ello, aún hay gente que confunde el origen de los mejores vermús y sitúan los rojos en Italia y los blancos en Francia. Sus marcas más tradicionales son Martini & Rossi, Cinzano y Campari –todas ellas italianas– aunque otras de la talla de Noilly Prat o Dubonnet [Francia] tienen su público.

El Dry Martini es el combinado más afamado de todos los citados anteriormente. De origen dudoso, algunos insisten en recalcar que surge de la idea de un barman llamado Martini, del hotel neoyorquino Knickerbrocker. Otros se atreven a más y subrayan la curiosa coincidencia con la marca italiana señalada más arriba, para acabar situándolo en Venecia. San Francisco es la tercera ciudad en disputa.

De todos modos y fuere cual fuere su momento, son los finales del siglo XIX los que inician la leyenda de esta bebida y, con ellos, algunos de los consumidores más célebres: el escritor Ernest Hemingway, el político Winston Churchill, el millonario Rockefeller o el actor Humphrey Bogart... 🍸



**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](http://www.facebook.com/amhsamarina) • [www.amhsamarina.com](http://www.amhsamarina.com)  
¡Diversión total...al estilo Amhsa Marina!



# NEW YORK

## la ciudad de las mil caras

Más allá de las compras en la Quinta Avenida y las vistas desde el Empire State, Nueva York cuenta con un sinfín de actividades para hacer de su visita una experiencia única e inolvidable.

Puente de Brooklyn [Brooklyn Bridge] con la isla de Manhattan detrás.



BRICIO SEGOVIA [EFE REPORTAJES]

LOS TAXIS AMARILLOS, los carritos de perritos calientes en cada esquina o los paneles luminosos de Times Square convierten a la ciudad de los rascacielos en un enclave turístico que cada año recibe a más de 47 millones de viajeros de cualquier rincón del mundo en busca del Manhattan que conocieron mediante el cine, la televisión o la literatura.

#### UNA CIUDAD DE CINE

Desde la joyería Tiffany's que popularizó Audrey Hepburn en "Breakfast at Tiffany's" (1961) hasta la estación de bomberos desde donde operaban Bill Murray y Dan Aykroyd en "Ghostbusters" (1981), las calles de Nueva York han sido protagonistas de centenares de películas y series de televisión.

Aprovechando el éxito cinematográfico que la ciudad ha cosechado desde siempre, la empresa See USA Tours ([www.seeusatours.com](http://www.seeusatours.com)) ofrece ver los escenarios donde se rodaron algunas películas célebres y descubren ubicaciones míticas como el edificio en el que el superhéroe Spiderman se batió en duelo contra el villano Duende Verde, frente a Bryant Park.

Los turistas también pueden ver las calles del centro de la ciudad donde Marilyn Monroe mostró sus piernas sobre un conducto de aire en 'The Seven Year Itch' (1955) o el West Village que Sarah Jessica Parker frecuentaba como 'Carrie' en 'Sexo en Nueva York', y que en la serie simulaba estar en el Upper East.

1. Vista aérea de Manhattan desde donde se aprecian los emblemáticos edificios **Empire State, Chrysler y MetLife**.
2. Vista aérea de Manhattan y el 'Central Park', ubicado en el centro de esta isla.
3. **Estatua de la Libertad**.
4. Muestra de una **edificación** típica de la ciudad .
5. **Tour** que va por toda la ciudad.

Estos particulares paseos por Manhattan se realizan a bordo de autobuses con techo de cristal y equipados con pantallas de plasma, en las que se muestran las escenas rodadas en cada ubicación que se visita.

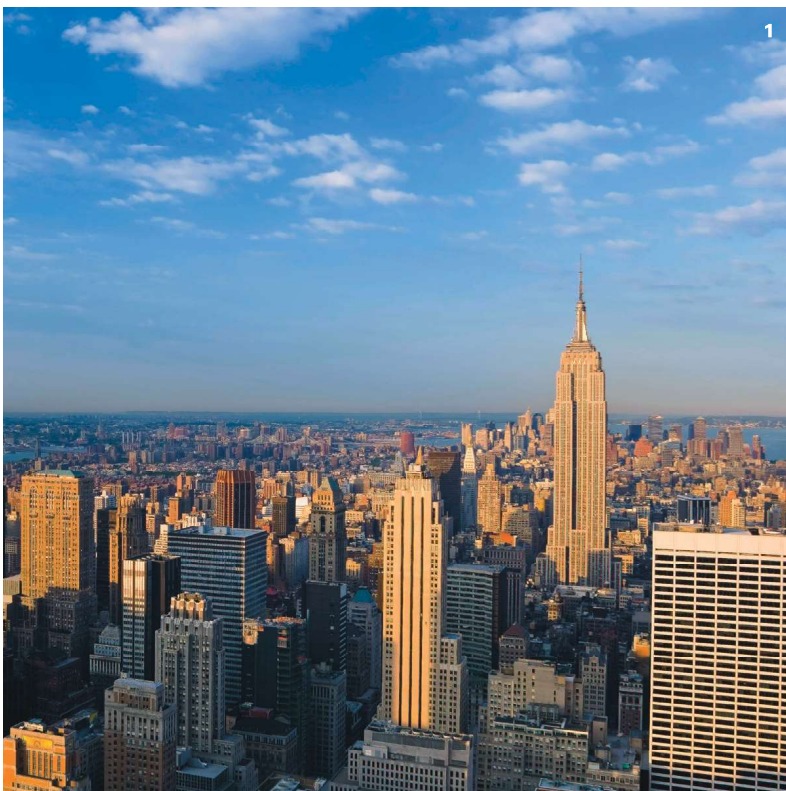
### TURISMO DE LA MANO DE UN FAMOSO

Si visitar los lugares célebres del cine no es suficiente, ver el Nueva York a través de los ojos de un famoso puede resultar más emocionante.

Actores, deportistas y líderes políticos neoyorquinos forman parte del proyecto "Celebrity Greeter for a Day" (Anfitrión famoso por un día), que organiza la entidad Big Apple Greeter ([www.bigapplegreeter.org](http://www.bigapplegreeter.org)).

Con esta iniciativa, las celebridades involucradas se meten en la piel de un guía turístico para mostrar a los visitantes, durante dos horas, sus rincones favoritos de la ciudad de manera totalmente gratuita.

"Mi Nueva York es diferente al del resto de la gente y estoy encantado de compartir algunos de estos lugares con visitantes de todo el mundo",



1



2



3



4



5

6. Vista de las zonas llamadas 'Financial District' y 'Battery Park' en el bajo Manhattan.  
7. Times Square.  
8. Turistas que disfrutan de la ciudad y la emoción del shopping.



6



7



8

afirmó uno de los protagonistas de la serie televisiva "Los Soprano", Dominic Chianese.

Las asignaciones de los famosos son aleatorias y el visitante sólo conoce la identidad de su particular guía turístico en el momento del encuentro.

Esta organización sin ánimo de lucro también dispone de visitas guiadas por ciudadanos de a

pie que dedican 4 horas de su tiempo a mostrar el NY más desconocido por las masas de turistas.

### MANHATTAN A VISTA DE PÁJARO

Para disfrutar de una perspectiva diferente de los rascacielos y una panorámica inmejorable de los casi 3,5 kilómetros de extensión que ocupa Central Park, la mejor alternativa es ver la ciudad desde los aires.

La compañía On Borrada ([www.onboardnewyorktours.com](http://www.onboardnewyorktours.com)) proporciona vuelos en helicóptero que oscilan entre los 161 y los 311 dólares. En estos trayectos de 15, 20 ó 30 minutos, se sobrevuelan algunas de las zonas más emblemáticas de la isla, como el Rockefeller Center, el edificio Chrysler o la "zona cero", donde se elevaban las Torres Gemelas.

### TURISMO A RITMO DE DISCOTECA

Existen decenas de tours nocturnos para apreciar la belleza de las luces de Nueva York, pero sólo hay una manera de combinar estos paseos sin perderse la fiesta de la ciudad.

El "Party Bus" ([www.newyorkpartybus.com](http://www.newyorkpartybus.com)) proporciona, desde 295 dólares por grupo, rutas de 3 y 5 horas al ritmo de la mejor música, y con barra libre de cerveza y champán.

Como si de una discoteca móvil se tratara, estos curiosos autobuses están equipados con sistemas de sonido, pantallas planas e incluso una barra de "stripper" para los más osados. 🍸

PARA DISFRUTAR DE UNA **PANORÁMICA INMEJORABLE,**  
LA MEJOR ALTERNATIVA ES VER  
LA CIUDAD DESDE LOS AIRES.

# Nelson GARCÍA

■  
GERENTE DE FRESCOS DE  
SERVIMERCADO LA CADENA

## ¿Recuerdas cuándo llegas a trabajar con la familia La Cadena?

Empecé a trabajar en supermercados La Cadena el 19 de septiembre de 2001, como auxiliar de delicatessen en la sucursal de la Sarasota. De ahí pasé a la Núñez de Cáceres como auxiliar también y un año después fui promovido como encargado de la nevera de lácteos. Cuatro años después me trasladaron a la Abraham Lincoln. Fue ya en la Correa y Cidrón que entré al área de delicatessen como encargado; he seguido en la misma posición en la sucursal de la Núñez de Cáceres y de la Lincoln. En esta última me desarrollé como supervisor del almacén central de congelados y productos frescos. Y de ahí llego a Servimercado como gerente del área de frescos.

## ¿Y en qué consiste tu posición exactamente?

Soy el supervisor de todos los productos frescos: vegetales, carnicería, delicatessen y pescadería.

## ¿Cómo se manejan en conjunto todos esos renglones? Parece muy diferente hablar de pescados que de carne, panes o queso.

Todo lleva consigo un mismo concepto que los identifica: la calidad y la organización de los productos con un sentido común; de igual manera colocamos los vegetales, todas las carnes, los delicatessen y los panes, de manera que el cliente, cuando llegue, encuentre en un mismo sitio todo lo que anda buscando.

## También tienen en común que son productos perecederos. ¿Es este un renglón muy delicado a la hora de trabajar?

Sí, especialmente las carnes, por eso tenemos mucho cuidado, a cada momento estamos verificando la calidad del producto para tratar de mantenerla, de ahí pasamos a la panadería, que son productos que llegan a diario dos veces al día. El pescado, por su lado, también tiene su



Con 12 años en La Cadena, Nelson García se enfrenta a uno de los mayores retos de su carrera: su promoción como gerente de frescos en una nueva modalidad de supermercado de la empresa, Servimercado. Pero este organizado y exigente empleado tiene la fórmula secreta: ponerse siempre en la piel del cliente y envolver a su equipo en retos diarios y dinámicos de manera que el trabajo se cumpla a la perfección casi sin darse nadie cuenta.

punto delicado, pues trabajamos con pescado fresco y congelado. Tiene que haber una rotación diaria para cumplir con la calidad.

## ¿Cómo es un día de trabajo para Nelson?

Parte de mi rutina es pasar por cada departamento y supervisarlos todo como si fuera el cliente. Comenzamos con los vegetales, para verificar que todo esté bien colocado, bonito, se vea fresco





**“SIEMPRE ME PONGO EN EL LUGAR DEL CLIENTE PARA DAR EL MEJOR SERVICIO”.**

y tenga su precio. Verifico los especiales, la exhibición, y de ahí me dirijo a la carnicería para confirmar que todo esté correctamente pesado y ubicado, que la mercancía esté fresca y se hayan retirado los productos del día anterior. Continúo con delicatessen, compruebo que todos los productos estén en condiciones de cara al cliente y la nevera esté limpia y llena. Finalmente paso por panadería a ver si se retiraron los panes del día anterior, la cantidad y qué mercancía llegó.

**¿Cuántas personas tienes a tu cargo?**

Ahora mismo tengo un equipo de 12 personas con las que voy supervisando, departamento por departamento, que todo esté bajo control.

**¿Y cómo motivas a tu equipo para que dé el 100% todos los días, cómo eres como líder?**

Soy dinámico y exigente. Nos involucramos en una cadena de trabajo de manera que el trabajo se cumpla sin darse uno cuenta, siempre con pequeños retos diarios.

**¿Supervisas la llegada de la mercancía?**

Sí, me gusta supervisar cuando llega todo y seleccionar lo que tiene calidad, es el momento en que yo puedo velar por mis clientes ante el proveedor; lo que no conviene no lo recibimos, ahí me pongo a nivel del cliente.

**¿Así que tú eres el primer cliente?**

Yo soy mi primer cliente en todo, ya sean productos perecederos, frescos, vegetales, sea lo que sea, siempre estoy pendiente.

**¿Cómo ha cambiado tu trabajo en esta nueva tienda? Habrás notado cambios...**

Claro, bastantes. Es mucho más retador, me tiene más activo, el compromiso es más fuerte porque ahora tengo más departamentos a mi cargo, pero me gusta porque me mantiene muy despierto. Es un concepto donde no hay almacén y todo llega a

la tienda, no tenemos sitio para almacenar, así que debemos dar una respuesta rápida.

**¿Cómo ha cambiado el gusto de los dominicanos con los años? ¿Nos hemos vuelto más gourmets a la hora de comprar?**

Te puedo decir que sí, el cliente es cada día más selectivo, verifica el producto que se va a llevar, mira la calidad, confirma el precio y ve la fecha de vencimiento de cada producto. Los cortes Angus, los quesos manchegos, el jamón serrano, el jamón de pavo, el pan sobao y de agua, el mero congelado y el chillo fresco están entre los productos más solicitados. Y nosotros, en La Cadena, somos expertos en que el cliente se vaya satisfecho.

**¿Qué pesa más en este renglón de productos: el precio o la calidad?**

En este tipo de productos pesa más la calidad en cualquiera de los renglones.


**¿Cómo ofreces el mejor servicio al cliente?**

Me pongo siempre en su lugar y tiendo a preguntarle qué necesita, qué le falta.

**¿Qué has aprendido con el pasar de los años al trabajar en una empresa como Mercatodo?**

Con 12 años en esta empresa he aprendido a valorar muchas cosas que anteriormente quizás no apreciaba: nuestro trabajo, la familia, lo que conseguimos y lo que podemos conseguir. Esta es una compañía donde nos dan muchas oportunidades.

**En estos 12 años, ¿cual ha sido tu mejor momento laboral? ¿Podría decirse que este?**

Este es uno de ellos porque es un reconocimiento a mi trabajo; además de los buenos recuerdos que me quedan de la Correa y Cidrón cuando me tomaron de ejemplo gracias a un espacio que monté en el cuarto frío del delicatessen, un rincón perfectamente organizado y limpio, tanto que parecía un laboratorio. Allí inventé muchos cortes nuevos de queso y creé algunas exhibiciones dentro del esquema de la cadena de frío. Recuerdo que le dije a la gerente ‘de aquí para adelante no me para nadie’. 



COMPLETA Y  
GANA UN  
CERTIFICADO  
VIP CLINIC

Los tres puntos más importantes para una piel sana son:



- A partir de los 20 años es importante ayudar al proceso de generación de la piel con \_\_\_\_\_ suaves que retiren las células muertas que entorpecen la regeneración.
- Las personas con piel \_\_\_\_\_ no deben utilizar productos elaborados a base de alcohol, pues resecan la piel.
- Incluir una crema \_\_\_\_\_ en tu rutina diaria de belleza ayuda a preservar las reservas de agua de la piel.

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

Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Massiel C. Segura de Peña	410003048662	x539-4	Próceres
Sheila A. López de Camilo	410002962068	x054-1	Cervantes
Lisette Soto de Brea	410002568673	x710-4	Próceres

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**



# Faustino Rivero Ulecia

El carácter y la elegancia de un vino riojano



Distribuido por:



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

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

SUPERMERCADOS

**La Cadena**

¡Unidos a ti... somos Super!