

# el Super

No. 47 | ENERO-MARZO 2014 | AÑO 13



**Hermanos Ceballos**  
Pasión por los vegetales  
.....

**Menú especial**  
apto para celíacos  
.....

**Las dietas**  
de las celebrities  
.....

FILTRADA POR LA NATURALEZA  
DESDE HACE 140 AÑOS.



Distribuido por: MERCATODO, S.A.S. Tel.: 809-565-0000 ext.1070



**la felicidad  
empieza en casa**



# Sabores del Mundo

Colección de Recetarios 2013-2014



**Pon en tus comidas el sabor de cada país con nuestra colección de recetarios.**

Cada mes prepara y comparte junto a los tuyos los platos más representativos del país invitado.

## ¡Colecciónalos!

Síguenos en:  Supermercados La Cadena   @Superlacadena

BÚSCALOS EN TODAS NUESTRAS SUCURSALES.  
DISPONIBLES TAMBIÉN EN SERVIMERCADO LA CADENA, ARROYO HONDO.

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



**SOCIALES**

Celebramos la cerveza ..... 6  
 Pasadía saludable ..... 6  
 Master en cerveza ..... 6  
 Mesas de fiesta ..... 7  
 El arte de elaborar ponche ..... 7  
 Visita sorpresa ..... 7

**COCINA**

Menú apto para celíacos ..... 10

**ENTREVISTA**

Inver-Agro / Agroceballos: Hortalizas superiores ..... 26

**NUTRICIÓN**

¡Descubre la quinoa! ..... 32  
 Tips de nutrición ..... 36

**SALUD**

Celíacos en alerta permanente ..... 38  
 Tips de salud ..... 42

**NIÑOS**

Videojuegos: los nuevos profes ..... 44  
 Tips para niños ..... 46

**BELLEZA**

Las dietas de las celebrities ..... 48  
 Tips de belleza ..... 50

**HOGAR**

Decoración: Para ti y para mí ..... 52

**BEBIDAS**

Ginebra: la reina de los combinados ..... 54

**TURISMO**

Viajes fuera de serie ..... 58

**UNIDOS A TI**

Karolaing y Aimée Chávez ..... 62

FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
 RICARDO ROJAS

**el Super**

No. 47 | Enero-Marzo 2014 | Año 13



## DESDE EL SUPER

MUY FELIZ AÑO 2014 para todos. Les deseo un año lleno de nuevas experiencias. Desde ya, aseguro que en Supermercados La Cadena haremos los mayores esfuerzos para acompañarlos en cada una de ellas, brindándoles lo mejor de nosotros. Vendrán muchas oportunidades y debemos recibirlas con el mejor de los ánimos. Tenemos siempre la confianza de poder encontrar la manera para superarnos, tanto en lo personal, como en lo profesional o laboral.

Muchas personas comienzan el año con deseos de hacer una nueva dieta o un plan de ejercicios. Sin embargo, parte de la población tiene que enfrentar esta necesidad, no por los excesos durante las fiestas, sino por temas de alergias y condiciones particulares de alimentación. En esta edición hemos querido ofrecer toda una variedad de recetas para celíacos. Sabrosas combinaciones, respetando la restricción de gluten, pero conservando el sabor y la elegancia de un plato fácil de preparar, como es nuestra costumbre. En La Cadena encontrarás muchos productos que te ayudarán a mantener un determinado requerimiento alimenticio, bien sea sin gluten, orgánicos y libres de azúcar, entre otros.

Nos honra destacar el esfuerzo del proveedor dominicano. Según habrán observado, en cada edición traemos la historia de empresas que se esfuerzan cada día en brindar al consumidor lo mejor de las manos dominicanas. En esta ocasión la entrevista a los hermanos Ceballos, Héctor Radhamés y Héctor Aramis, propietarios de Inver-Agro y Agroceballos, y su marca Inahnsa. Recuerdo como ayer el día en que uno de ellos me enseñó con mucho entusiasmo las fotos que había tomado en Méjico de una planta de tratamiento de lechugas, perejil y otras verduras. Su deseo por mejorar el producto era evidente, quería que el consumidor recibiera la mejor calidad. Nosotros

le apoyamos y aquel sueño hoy es una realidad. Interesantes lecciones en manejo de empresa familiar, comprensión de riesgo y sobre todo la satisfacción del esfuerzo hecho realidad. Sus productos cuentan con muy buena aceptación entre nuestros clientes.

Y para seguir entre hermanos, la sección Unidos a ti... trae a las hermanas Chávez. Aimée y Karolaing laboran en la empresa desde hace casi diez años. Trabajadoras, disciplinadas pero sobre todo con gran voluntad de colaboración, las hermanas Chávez son parte importante en Supermercados La Cadena. Las cualidades de una formación familiar ejemplar forman parte de los valores que estas jóvenes ejecutivas han demostrado en todos estos años.

Aprovecho para informarles que, en nuestro interés por brindar mejor servicio y más facilidades de compra, durante el presente año 2014 iremos ampliando nuestro horario de apertura los domingos, el cual comenzó con mucho éxito en el Servimercado de Arroyo Hondo. Actualmente ya está operando en nuestra sucursal de la Avenida San Vicente de Paúl.

Agradezco a todos su fidelidad durante el pasado año, muy en especial a aquellos que se convirtieron en nuevos Súper Clientes en la nueva sucursal de Servimercado en Arroyo Hondo.

¡Feliz 2014 a todos!

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

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

# el Super

No. 47 | Enero-Marzo 2014 | Año 13

Una publicación de



**Ventas de Publicidad  
Información  
Club del Super Cliente:**

MARILEYDA TAVÁREZ  
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

**e-mail:**  
contactenos@clubsupercliente.com

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

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



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

Diseño e impresión

**omnimedia**  
Grupo multimedia

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



# Con tu tarjeta Super Cliente siempre ahorrarás más



## •Emisión Inmediata ¡GRATIS!

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



## •Siempre acumulas puntos

Sin importar la forma de pago, efectivo o tarjeta.



## •Super Llavero

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



## •Puntos Extras

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



## •El Super Cheque

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



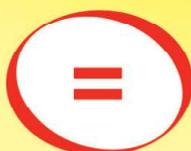
## •Super Guía

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



## •Válidos en Todas las Sucursales

Utiliza tus Super Cheques en cualquiera de nuestros supermercados.



## •1 Punto = 1 Peso

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



## •Revista el Super

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



1



2

3

1. María del Carmen Cifre, Tania Báez, Nicolás Ramos Morey y Mariela Ramos Morey. 2. Nicole Guzmán y Porfirio Brea. 3. Jennifer García y Alberto Hernández.

## CELEBRAR CON CERVEZA

LOS AMANTES DE LA CERVEZA están de fiesta. Durante todo el mes de octubre, **Supermercados La Cadena** celebró el festival más aclamado del mundo en todas sus sucursales. Creaciones llegadas de Holanda, Alemania, Inglaterra, EEUU, Bélgica, España, la República Checa o la propia RD integraron un exclusivo catálogo para disfrute de los clientes más exigentes. Además, organizó otras actividades como talleres de maridaje, catas o la creación de un exquisito **Pan de Cerveza** para enseñar todos los detalles de esta universal bebida. ■



## MASTER EN CERVEZA

SI ERES FAN INDISCUTIBLE de la cerveza seguro que disfrutaste la ocasión brindada por **Supermercados La Cadena** y, como buen seguidor del preciado líquido, participaste en la charla que sobre **"Conocimiento y Cultura Cervecera"** impartió el maestro cervecero de **Cervecería Nacional Dominicana, Felipe Felipe** para todos aquellos **Súper Clientes** que llamaron y se inscribieron en el curso. ¡Las clases fueron magistrales! ■

## PASADÍA SALUDABLE

PURINA VOLVIÓ a demostrar su amor por las mascotas con un pasadía muy saludable. En las inmediaciones de la sucursal de la Núñez de Cáceres, todos los clientes que compraron RD\$300 en productos de la marca **Purina** durante septiembre y octubre tuvieron la oportunidad de hacer un chequeo de rutina y un buen corte de uñas, además de desparasitar y limpiar los oídos de sus mascotas, gracias a la **Veterinaria Móvil** de **Purina**. Un día muy especial en el que se disfrutó de una agradable tarde con shows, degustaciones e inflables dirigidos a toda la familia. ■





## MESAS DE FIESTA

LLEGÓ DICIEMBRE y, poco a poco, empezamos a hacer más planes en casa y a llenar la agenda con cenas y reuniones en familia o amigos. Si eres de las que le gusta ejercer de anfitriona y lucir una decoración impecable, **Supermercados La Cadena** te dejó el mejor regalo de Navidad: un taller especial de **decoración de mesas navideñas**, impartido por un maestro en la materia: el chef **Luigi Puello**. ■

## EL ARTE DE ELABORAR PONCHE

LA NAVIDAD VOLVIÓ y con ella los hogares se invadieron de deliciosos aromas. Sabemos que en estas fiestas no puede faltar el tradicional **Ponche Navideño**, así que **Supermercados La Cadena** volvió a tender una mano a sus clientes ofreciendo varios cursos durante el mes de diciembre de la mano del respetado chef **Luigi Puello**. Con sus trucos y técnicas los clientes que participaron hicieron de esta bebida todo un éxito en sus reuniones. ■



## VISITA SORPRESA

DIRECTO DESDE EL POLO NORTE, **Santa Claus** hizo una parada en varias de las sucursales de **Supermercados La Cadena** para compartir con niños y mayores antes de comenzar su tour especial la noche del 24. Con la música y las voces armoniosas del coro **Christmas Kids**, los clientes pudieron llevarse su foto con el querido **Santa** y actualizar sus deseos y lista de regalos. ■

## ¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



### Galletas Blue Diamond Natural

Las Galletas Blue Diamond Natural Nut-Thins son únicas e irresistibles. Sus dos presentaciones, original y con un toque de sal del mar, están libres de gluten y trigo, no contienen colesterol ni grasas saturadas. Son crujientes y llenas de toda la delicia y valor nutricional de la almendra. Puedes combinarlas con tus quesos favoritos, dips o paté.

## LIBRES DE GLUTEN



### Harina Multi-Propósito y Harina para Pancake libre de Gluten

Especialmente diseñadas para aquellas personas sensibles al trigo y al gluten, son ideales para preparar deliciosos bizcochos, galletas, panes, muffins, pancakes y waffles caseros para tu disfrute y el de tu familia. Disponibles en dos presentaciones: Harina Multipropósito para Hornear y Mix para Pancakes.



### Galletas Enjoy Life

Las Galletas Enjoy Life de Chocolate Chip y Double Chocolate Brownie no poseen ingredientes artificiales, están libres de gluten y de los 8 alérgenos más comunes: trigo, lácteos, maní, frutos secos, huevo, soya, pescado y mariscos.



### Pan de Tapioca

Los Panes Ener-G Food de Tapioca en Lonjas y Panecillos están desarrollados con el propósito de satisfacer a consumidores con dietas restrictivas. Ener-G Foods no sólo produce productos libres de trigo, gluten y lácteos, sino también libres de huevo, soya, levadura y nueces. Su empaque al vacío permite la eliminación de preservativos.



### Mantequilla de Almendras MaraNatha

Las mantequillas de almendra MaraNatha son completamente naturales y libres de gluten, perfectas para disfrutar del gran sabor y el bienestar natural de las almendras isin necesidad de removerlas! Su proceso de producción único crea una mantequilla cremosa y deliciosa, con una textura rica y lista para untar. Disponible en dos presentaciones: Creamy y Crunchy.



### Mantequilla de Maní en Polvo PB2

Las Mantequillas de Maní en Polvo PB2 Regular y con Chocolate son exquisitas y completamente naturales. Conservan el delicioso y rico sabor del maní, haciéndolas fáciles de disfrutar y maravillosamente saludables. Poseen un 85% menos de calorías, no contienen aditivos, están libres de gluten y han sido certificadas como productos kosher. Mezcla dos cucharadas de PB2 con una cucharada de agua, remueve hasta obtener una pasta suave y disfruta!



### Palomitas de Maíz Boom Chicka Pop

¿Buscas una merienda deliciosa y ligera? Entonces ¡prueba el Pop Corn Angie's Boom Chicka Pop Sea Salt! Con tan sólo 35 calorías por taza, estas palomitas de maíz son libres de gluten, colesterol, grasas trans y preservativos. Un excelente refrigerio, light pero sabroso.

# ORGÁNICOS Y LIBRES DE GLUTEN



## Pastas Ancient Harvest

Las Pastas Orgánicas Ancient Harvest Coditos y espaguetis están libres de gluten, no contienen colesterol y son bajas en sodio. Sus ingredientes principales, mezcla de quinoa y maíz, hacen de esta pasta un producto sumamente delicioso y altamente nutritivo.



## Tortas de Arroz Integral Lundberg Family Farms

Las tortas de arroz integral Lundberg Family Farms son orgánicas y libres de gluten, producidas con toda la bondad natural del arroz integral. Con un sabor excepcional, constituyen una excelente opción para la merienda y disfrute de toda la familia. Búscalas en sus dos variedades, sin sal y ligeramente saladas.



## Edulcorantes SweetLeaf

Los edulcorantes SweetLeaf Natural Stevia Sweetener no contienen calorías ni carbohidratos, convirtiéndose en una opción saludable y deliciosa para endulzar tus platos y bebidas. Elaborados con extracto orgánico de Stevia, están libres de gluten y Erythritol. Búscalos en sus dos presentaciones de 2.5 Oz. y 1.25 Oz.



## Caldos Pacific

Sé creativa en la cocina con los Caldos Pacific Orgánicos de Vegetales y de Pollo. Son bajos en sodio y libres de gluten, ideales para la preparación de deliciosas recetas llenas de sabor.



## Quinoa Roja Earthly Choice

La Quinoa Roja Premium Nature's Earthly Choice es la hermana más colorida de la quinoa blanca, con el mismo perfil nutricional. Esta quinoa orgánica está libre de gluten, constituye una gran fuente de proteínas, fibras, vitaminas, minerales y, además, contiene los ocho aminoácidos esenciales. Este producto es extremadamente versátil y fácil de preparar, perfecto como plato de acompañamiento, mezclado con vegetales y sazonado a su gusto.

# ORGÁNICOS

## Linaza Spectrum

La Linaza Orgánica Spectrum Essentials es un suplemento dietético rico en Omega-3 (ácido graso esencial), lo cual beneficia el funcionamiento cardiovascular y ayuda a mantener la piel, pelo y uñas saludables. Su contenido en fibra promueve la regularización del tracto digestivo y puede tener un efecto positivo en el colesterol.



## Salsas de Tomate Muir Glen

Si buscas una salsa de tomate rica y saludable para tus picaderas o la preparación de tus recetas, entonces ¡las salsas Muir Glen Orgánicas son perfectas para ti! Búscalas en sus dos formatos: En lata, para la preparación de platos, o envase de cristal Mild y Medium, para tus picaderas.



## Chocolate Greek&Black's

Si eres amante del chocolate y buscas una opción con la cual puedas satisfacer ese deseo sin sentirte culpable, la barra de Chocolate Green&Black's Organic es ideal para ti. Está elaborada con ingredientes orgánicos y contiene un 85% de chocolate negro.

# Menú apto PARA CELÍACO

Ser celíaco implica llevar una alimentación diferente a la de los demás, lo cual no es cosa sencilla. La intolerancia al gluten, una proteína que se encuentra en muchos alimentos, puede llegar a dificultar enormemente la vida diaria de una persona celíaca y de sus familias. Es cuestión de hábitos, sí, pero ¿qué hacer cuando numerosos productos de consumo habitual no son digeribles para ti? Para no caer en la monotonía de las dietas, aquí van algunas ideas, de la mano de las chefs Lilia Sánchez y Diana Munné, con las que innovar el menú celíaco.



# CREMA DE AUYAMA

## con pollo



### PREPARACIÓN

Sofreír en una olla los vegetales bien picados con el aceite, agregar el caldo y dejar cocer. Cuando se reduzca a la mitad batir en la batidora o licuadora, salpimentar y servir decorando con hierbas frescas o queso rallado.



### INGREDIENTES

- 2 lb de auyama picadita
- 1 pimiento rojo picadito
- 1 cebolla roja picadita
- 2 tallos de apio
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de pollo o vegetales
- Sal y pimienta al gusto

# MAC & CHEESE



## PREPARACIÓN

Hervir la pasta hasta que quede al dente, sacar y escurrir. Echar en una cazuela a fuego lento, agregar la leche y los quesos para fundir; puedes añadir un poco de tomate natural, y remueve. Si quieres espesarla un poco incorpora una pequeña cantidad de maicena disuelta en agua. Salpimentar y servir.

## INGREDIENTES

- 1 caja de macarrones sin gluten
- 1 taza de leche sin lactosa
- 1 taza de mozzarella americana rallada
- ½ taza de parmesano rallado
- Tomate natural
- Maicena
- Sal y pimienta





# PROTEGEMOS NUESTROS PRODUCTOS TANTO COMO TÚ A TUS SERES QUERIDOS.

LECHE 100% DE VACA DOMINICANA  
CON TODOS LOS NUTRIENTES QUE  
TU FAMILIA NECESITA.  
AHORA CON UNA NUEVA IMAGEN,  
PORQUE LA MEJOR LECHE DEBE  
TENER EL MEJOR ENVASE.

- MÁS CÓMODO
- EVITA LOS DERRAMES
- PROTEGE POR MÁS TIEMPO



ALIMENTA EL AMOR CON CADA VASO



# ENSALADA DE QUINOA Y GRANOS



## PREPARACIÓN

Picar y marinar las cebollas y los pimientos con el vinagre; agregar después los demás ingredientes y salpimentar. Puedes añadir una pizca de paprika. Decorar y servir con casabitos tostados o como guarnición para pescados, aves, mariscos o carnes. También la recomendamos como picadera y para servir tipo ensalada.

## INGREDIENTES

- ½ taza de quinoa roja [hervida por 25 minutos con una pizca de sal]
- ½ taza de quinoa blanca [hervida por 25 minutos con una pizca de sal]
- 1 pimiento rojo picadito
- 1 cebolla roja picadita
- 1 lata de habichuelas negras
- 1 lata de habichuelas blancas
- Espárragos picaditos, alcachofas, habichuelas rojas [opcional]
- ½ taza de vinagre
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Puerrito picadito
- Cilantro picadito y eneldo
- Sal y pimienta al gusto



Como la güira y el merengue,  
fusión de ritmo, sabor y dulzura  
en cada bocado...



100% Dominicano, 100% Natural.



# POLLO MULLIGATAWNY

## con arroz basmati



### PREPARACIÓN

Sofreír el pollo en una sartén con ajo y aceite, añadir las pechugas [troceadas] y dorar; agregar los vegetales y las especias, y sazonar; incorporar la leche y los demás ingredientes. Acompañar con arroz basmati [seguir indicaciones de la caja]. Servir y decorar con cilantro y una hoja de plátano.

### INGREDIENTES

- 1 lb de pechuga de pollo picadita
- Especias variadas [comino, curry, polvo de chile, canela, pimienta de colores, pimienta negra, eneldo, tarragón, canela en polvo, semillas de cilantro, semillas de mostaza, etc]
- 2 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo molido
- 1 taza de leche sin lactosa
- 1 pimienta roja picadito
- 1 cebolla roja picadita
- 1 paquete de cilantro fresco
- 1 paquete de puerrito fresco picadito
- 1 cucharadita de mantequilla sin sal
- Sal y pimienta



# Blue goes Green

Tenemos un compromiso con nuestra tierra, por eso nace la nueva botella verde de agua Crystal. Con una producción más limpia por la reducción de consumo de energía y un 30% menos de plástico.



**Agua Crystal**

Pureza, Salud y Vida  
AGUA PURIFICADA  
CON MINERALES ESENCIALES

CONT. NET.:  
/ NET WT.:  
**0.5 L**

Datos de Nutrición  
aprox., Cant.  
0mg (0% D)  
porcentajes  
calorías. De  
0.2 mg/lit, N

Por su equilibrio  
indicada pe

Reg. Ind.  
Elaborada pe  
Re  
RECOM  
WE RE

COMPR  
Y F

**30%**  
MENOS PLÁSTICO  
EN TAPA Y  
BOTELLA

# POLENTA SUAVE

## con vegetales



### INGREDIENTES

- 1 taza de polenta
- 1 cebolla picadita
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo picaditos
- 1 cebolla picadita
- 1 taza de leche sin lactosa
- 1 taza mozzarella americana
- ½ taza parmesano rallado
- 1 taza de vino blanco
- 4 taza de caldo de vegetales o caldo de pollo

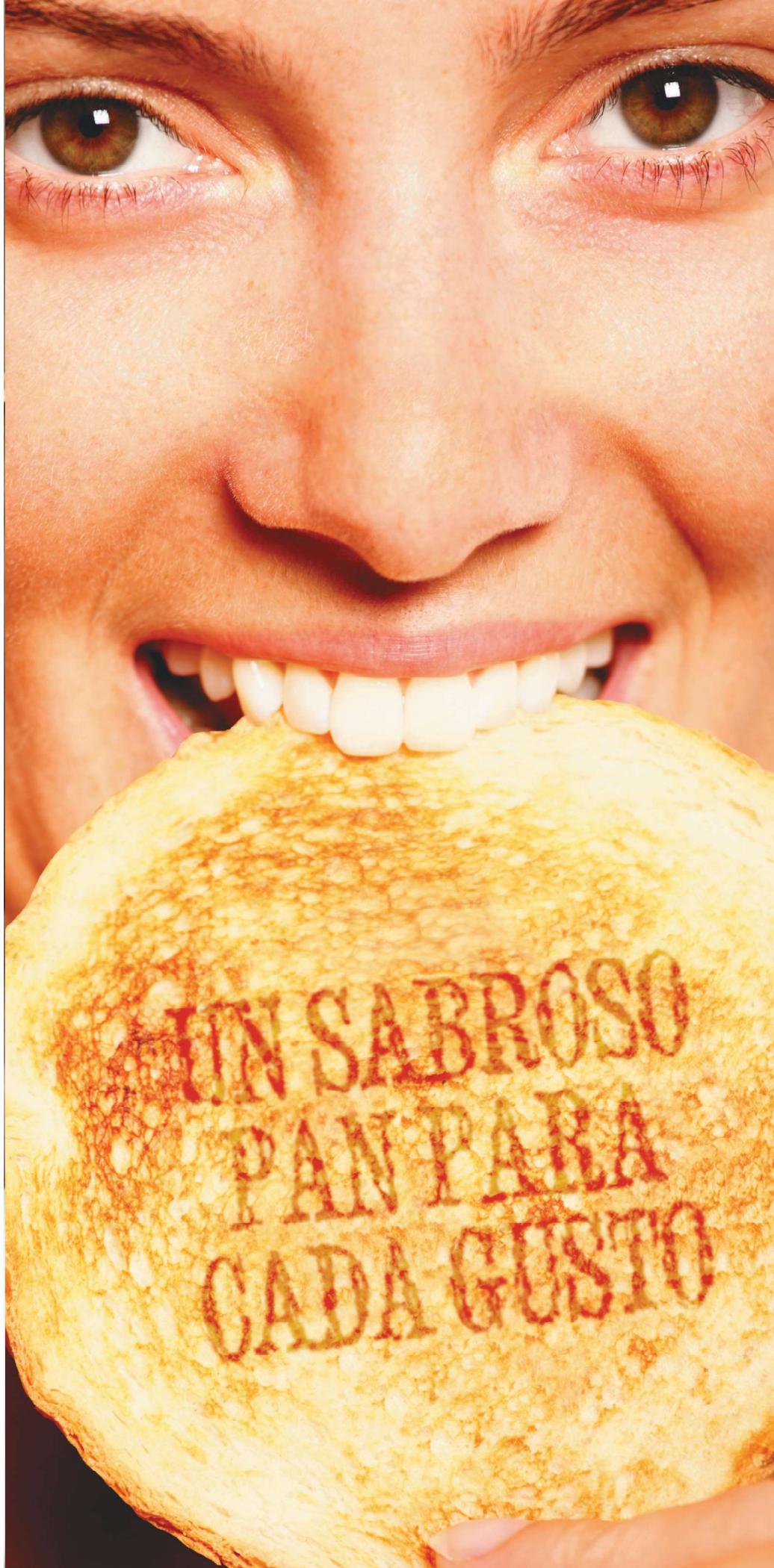
### PARA LOS VEGETALES

- 1 berenjena picadita en cubitos
- 1 pimiento picadito en cubitos
- 1 cebolla picadita
- 1 cucharada aceite de oliva
- 2 dientes de ajo molido
- ½ taza de vino blanco
- 1 paquete de perejil
- 1 paquete de cilantro
- 1 paquete de albahaca
- 1 taza de tomate fresco picadito

### PREPARACIÓN

Sofreír la cebolla con el ajo y aceite de oliva, integrar el caldo y luego agregar la polenta moviendo constantemente con una cucharada de madera; dar terminación con la leche y los quesos. Para los vegetales, sofreírlos en aceite de oliva y ajo, glasear con vino blanco y reservar. Servir la polenta y colocar los vegetales en el centro. Decorar y servir.





 **la panadería**  
*de La Cadena*



Date gusto con nuestra gran variedad de panes, ricos en sabores y texturas y elaborados diariamente bajo los más altos estándares de la panadería europea que nos permite llevar a cada mesa, un buen pan.

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



#### INGREDIENTES

- 1 paquete de mini casabes
- ½ taza de cream cheese
- 1 paquete de puerrito
- 1 lb de salmón ahumado en lascas
- 1 paquete de albahaca
- Alcaparritas
- Semillitas de amapola
- Semillitas de ajonjolí

## MONTADITOS DE CASABE

con salmón ahumado y cream cheese



#### PREPARACIÓN

Untar el cream cheese en los casabitos, añadir una lasca de salmón, semillitas de amapola o ajonjolí por encima. Puedes decorarla con albahaca, eneldo o tomatitos y hacer diferentes combinaciones.

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!

**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!

# ALFAJORES



## INGREDIENTES

- 175 grs. de azúcar
- 200 grs. de mantequilla
- 4 yemas de huevo
- 500 grs. de maicena
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal

## PARA EL RELLENO

- Crema de chocolate
- Dulce de leche
- Coco rallado seco





#### PREPARACIÓN

Tener todos los ingredientes bien fríos. Mezcle en un procesador de alimentos la maicena, mantequilla, azúcar, polvo de hornear y la pizca de sal. Con el botón de pulsar incorporar la masa hasta que quede arenosa solamente. Añadir las yemas de huevo, una a una, hasta incorporar y formar una masa con grumos más gruesos. Tener preparada una bandeja con papel encerado y el horno precalentado a 350 grados F. Sobre la meseta, espolvoreada con bastante maicena, colocar la masa juntándola con las manos y formar una bola. No amasar esta masa demasiado para que quede bien crujiente. Mientras más amasas, más duros quedarán los alfajores. Extender la masa en forma circular al grosor deseado, normalmente de 1/2 pulgada de altura. Cortar con un cortador de galletas y hornear por 15-17 minutos hasta que el fondo de la galleta esté dorada pero manteniendo el color blancuzco. Retirar del horno y enfriar. Cuando ya estén frías por completo rellenar con crema de chocolate [o nutella] o dulce de leche haciendo que sobresalgan por los lados y pasar por coco rallado seco para tener los bordes decorados de coco. Mantener en una lata o en un plástico herméticamente cerrado. **TRUCO:** Para que se deshagan en la boca, procura que la masa cruda parezca que se parte.

## INGREDIENTES

## PARA LA MASA

- 1 taza de harina de arroz
- 1 taza de harina de maíz refinada o maicena
- ¾ taza de avena sin gluten
- 8 oz de mantequilla
- 2 cucharaditas polvo de hornear
- ¼ taza agua fría

## PARA EL RELLENO DE FRUTAS

- 1 lb de frutas naturales [fresas, blueberries, frambuesas, blackberries]
- 1 taza de azúcar morena
- 2 cucharadita de canela
- Nuez moscada al gusto
- 2 oz de mantequilla
- ½ cucharada de maicena

# COBLER DE FRUTAS

del bosque

## PREPARACIÓN

En un bowl poner todos los ingredientes secos y desbaratar la mantequilla bien fría con un tenedor, hasta que quede con muchos grumos de pedacitos de mantequilla pequeños cubiertos en harina. Añadir un chorrito de agua fría lentamente hasta quedar un poco más empegotada la masa. En un recipiente de vidrio que pueda ir al horno añada las frutas frescas en el fondo, agregue los ingredientes del relleno esparcido sobre las frutas. Terminar colocando toda la masa que está desbaratadita sobre las frutas. Hornear a 350° F por 45 minutos, hasta que la fruta se salga del envase chorreando.



Se nota cuando  
el Pollo Guiso'o  
está preparado con



Se nota cuando está bueno





Héctor Radhamés y Héctor Aramis Ceballos, a la cabeza de Inver-Agro y Agroceballos, respectivamente.

Inver-Agro / Agroceballos

# HORTALIZAS SUPERIORES

- El agricultor de hoy es el empresario del mañana. Y nadie como los **hermanos Ceballos** para personificar esta sentencia. La historia de **Héctor Radhamés** y **Héctor Aramis Ceballos** es la prueba de cómo el agro puede convertirse en una actividad sólida, rentable y sustentable con las inversiones y estrategias adecuadas. Dos jóvenes con visión global están sembrando el futuro de esta compañía que produce y comercializa hortalizas variadas. Conozcamos más de **Inver-Agro** y **Agroceballos**, y sus productos bajo la marca **Inahnsa**.

### Hagamos historia, ¿cómo nace la empresa?

HÉCTOR ARAMIS: Nuestro padre, Héctor Radhamés Ceballos Alejo, adquirió unos terrenos en 1997 en la localidad de Hato Nuevo, en el km 22 de la Autopista Duarte, donde inicialmente incursionamos en el cultivo de arroz, pero también nos dotamos de equipos como tractores y cortadoras de arroz para brindar el servicio de preparación de terreno y corte del mismo. Paralelo a esto empezamos a sembrar yautía de coco y pepino, pero realmente con poco conocimiento del sector. Con el tiempo fuimos desarrollando capacidad y experiencia en los procesos, pero por circunstancias de rentabilidad en el sector arrocero decidimos dejar ese tipo de actividad e incursionar en la siembra de hortalizas de ciclo corto como cilantrico, cilantro ancho, puerro y diversos tipos de lechuga.

### Así que fueron autodidactas...

HÉCTOR ARAMIS: Sí, realmente con el tiempo fuimos adquiriendo cada vez más conocimiento en el manejo de las buenas prácticas agrícolas para producir productos de buena calidad. Comenzamos sembrando a poca escala y cuando la demanda sobrepasaba nuestra producción adquiríamos los productos con productores subcontratados para ese tipo de eventualidad en la zona sur y norte del país. Todo este proceso de gestión de compra de los productos lo hacía yo en una pequeña camioneta que se compró para tales fines.

### Mientras que Radhamés se encargaba de...

HÉCTOR ARAMIS: La parte administrativa de la empresa, así como de ir gestionando nuevos mercados. En esos mismos años nuestro hermano menor, Héctor Radhamés III, estaba en dicho proceso con nosotros, pero es un apasionado de los sistemas informáticos y hoy en día se dedica al área de publicidad y creación de páginas web.

### Y la camioneta se convirtió en una camioneta de cama larga...

HÉCTOR ARAMIS: Sí, en el año 1999 compramos nuestro primer camión con furgón pues la

demanda se fue incrementando; al mismo tiempo fuimos adquiriendo nuevos terrenos para producción y así poder tener el control y programación de siembra en un solo lugar y no depender del sector externo. Ya para el año 2004 poseíamos la mayor extensión de hortalizas del país.

### ¿Cómo se fue desarrollando el negocio?

HÉCTOR ARAMIS: Los inicios fueron difíciles, pero por la gracia de Dios fuimos superando todos los obstáculos y abarcando más mercado. Por ser pioneros en dar un servicio de calidad diferente a lo ofrecido en el mercado en ese





→ **Este año Inver-Agro se estrena con 10,000 metros de invernadero para producir de forma controlada en Hato Nuevo.**

entonces, ya con la totalidad de la producción bajo nuestro control, podíamos garantizar una calidad mayor y consistente, todo esto era a campo abierto.

#### **De campo abierto a campo cerrado, habrá sido un gran cambio**

**HÉCTOR ARAMIS:** Sí, comenzaremos con nuestros primeros 10,000 metros de invernadero, pues la demanda es grande y real. A campo cerrado puedes tener el control y mantener una calidad óptima todo el año, pues cuando comienza la temporada ciclónica todo se complica, incrementan los costos de producción y se ve afectada la calidad de los cultivos por las constantes y fuertes lluvias, cosas que evitaremos con los invernaderos para poder seguir garantizándoles y ofreciéndoles a nuestros clientes una óptima calidad el año entero.

#### **¿Cuándo deciden apostar por Constanza para producir lechugas?**

**HÉCTOR ARAMIS:** La necesidad de ir a Constanza



surge por factores de las condiciones del factor del clima, pues su altura es más favorable para este tipo de cultivo, allí decidimos solo sembrar las diferentes variedades de lechuga, como son la Romana, Corazón de Romana, Lechuga Morada y la Gourmet o Rizada. Cosechamos diariamente la lechuga específicamente en Tireo Abajo en horas de la madrugada, donde los hermanos Hurtado se encargan del proceso de recolección y son transportadas a nuestras instalaciones en Hato Nuevo, donde después de un meticuloso proceso son transportadas al día siguiente a nuestros clientes.

#### **¿Qué otros vegetales provienen de Constanza?**

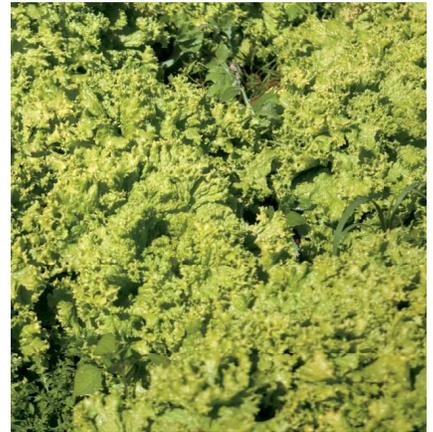
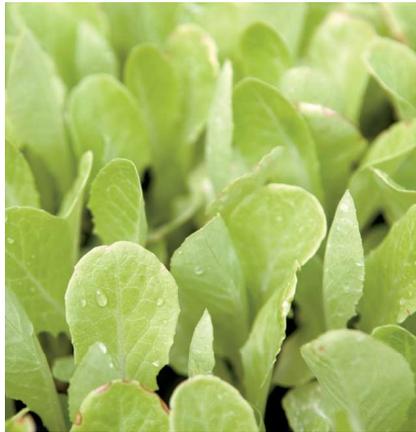
**HÉCTOR RADHAMÉS:** Solo las variedades de lechuga antes mencionadas –5 en total– y el perejil rizo y liso.

#### **Y en Hato Nuevo...**

**HÉCTOR RADHAMÉS:** El puerro fino, el cilantro ancho, la espinaca y la verdurita.

#### **¿Cómo llega la etapa de modernización a la empacadora?**

**HÉCTOR RADHAMÉS:** Llega de la mano de la nueva presentación de los productos empacados, hace ya un año, y de la tendencia al cambio junto a la necesidad de vender a nuestros clientes un producto de mayor calidad e inocuidad al existente en el mercado. En la planta se reciben, se limpian, se lavan, higienizan y se empacan las hortalizas y las lechugas en un proceso



semi-automatizado con todos los estándares y requerimientos que exigen las autoridades competentes del sector.

#### ¿Qué valor aporta el sistema de ozono?

HÉCTOR RADHAMÉS: El sistema de ozono, entre muchos valores agregados, permite eliminar los posibles residuos de pesticidas que los vegetales pueden traer del campo, así como bacterias o patógenos con tan solo segundos de aplicación. Otro valor agregado del ozono es que mantiene las propiedades nutricionales de los vegetales, aumenta la vida del producto y es más efectivo y saludable que el cloro.

#### ¿Tienen previsto empaquetar todos sus productos con estas fundas inteligentes?

HÉCTOR RADHAMÉS: De momento solo están empaquetados el cilantrico, el puerro y el cilantro ancho, pero próximamente introduciremos otros tipos de productos.

#### ¿Cómo se ha aceptado el nuevo empaque?

HÉCTOR RADHAMÉS: Como todo cambio en la vida amerita un proceso y tiempo de adaptación, ya que los clientes solo conocían una presentación de las hortalizas que era a granel, pero ese tiempo transcurrió y de una forma que ha sobrepasado nuestras expectativas los clientes acogieron la nueva presentación en fundas del cilantro ancho, puerro y cilantrico, bajo el nombre de Verduritas por su calidad, inocuidad y mayor durabilidad del mismo.

EL SISTEMA DE OZONO **ELIMINA**  
**LOS POSIBLES RESIDUOS**  
**DE PESTICIDAS, BACTERIAS Y**  
**PATÓGENOS QUE PROVIENEN**  
**DEL CAMPO.**

#### ¿Cuál ha sido la inversión de la empacadora?

HÉCTOR RADHAMÉS: Ha sido una suma un poco elevada, pero para poder lograr nuestros objetivos y hacer todo el proceso automatizado con todos los equipos en acero inoxidable y tecnología de punta debió ser así; dicha planta fue diseñada y construida por los ingenieros Gerardo Tamayo y Luis Mejías.

#### ¿Son totalmente personalizadas?

LUIS MEJÍAS: Sí, es una de las grandes ideas que tuvimos ante la necesidad de adaptarnos a un bajo consumo de energía con equipos basados en un consumo responsable. Fuimos trabajando el diseño de la maquinaria de manera que el costo operativo pudiera ser manejable. La inversión es importante, pero el sentido está en marcar la diferencia y lograr ofrecer al consumidor la misma calidad con la que ese producto salió del campo. Muchos de los problemas hoy por hoy en el país se deben al mal manejo post-cosecha de los productos, y al final el cliente sufre las consecuencias. En eso nos hemos enfocado.



Tenemos una capacidad al día de hoy de empaacar 20,000 unidades diarias, pero la infraestructura está preparada para ser triplicada y trabajar 24/7.  
**HÉCTOR RADHAMÉS:** En la búsqueda de conocimientos e ideas para la construcción de la misma, de todos nuestros viajes a plantas fuera del país de este tipo de proceso, el resultado de la nuestra es un híbrido superior en todos los sentidos.

**LA PLANTA EMPACADORA ESTÁ  
 HECHA A MEDIDA PARA QUE EL  
 COSTO OPERATIVO SEA MANEJABLE.**

**LUIS MEJÍAS:** Actualmente estamos afinando detalles de manufactura para conseguir la certificación de calidad, y hemos recibido las visitas de personal extranjero certificado en productos orgánicos de Israel para irnos en esa línea.

#### ¿Así que el futuro es orgánico para ustedes?

**LUIS MEJÍAS:** Bueno, al menos una parte; pudiera ser alterna de momento, pero este tema lo queremos trabajar con una compañía que certifica a nivel mundial en productos orgánicos y HACCP, una norma de manejo de alimentos y buenas prácticas agrícolas. Esto nos permitirá exportar también próximamente.

#### ¿Cuándo comienza vuestra relación comercial con Supermercados La Cadena?

**HÉCTOR RADHAMÉS:** Desde que la familia Ramos inicia con La Cadena comenzamos a suplir nuestros productos en la sucursal de la Lincoln, que en aquel momento entregábamos nosotros mismos personalmente.

#### ¿Lo que más les gusta de trabajar con ellos?

**HÉCTOR RADHAMÉS:** La forma de pago (risas) y la receptividad que tienen con los suplidores; el fácil acceso que existe tanto con el encargado de compra como también con los mismos dueños si el caso lo amerita, cosa que no suele suceder en este medio. Además, son muy receptivos a las nuevas ideas, pues se identifican con el suplidor, ese respaldo en cierta forma te hace sentir apoyado.





➔ Inver-Agro tiene una capacidad para empaclar 20,000 unidades diarias de vegetales, aunque está preparada para triplicar esta cifra.

**¿QUÉ HACE TAN ESPECIALES A ESTAS FUNDAS?**

Son denominadas fundas inteligentes porque están dotadas de una red inteligente para contrarrestar el etileno, que es una hormona natural que emiten las frutas y vegetales y que hace que se descompongan y pudran más rápido. Con este tipo de empaque y el tratamiento de ozono el ama de casa puede utilizar solo el producto que necesitará en el momento y conservar el resto en la funda, donde le durará más el producto, el cual puede permanecer en la nevera de 10 a 12 días. Dichas fundas están micro perforadas, lo que ayuda a que no se concentre el etileno en las mismas.

**¿Recuerdan algún momento específico en que recibieron ese apoyo?**

HÉCTOR RADHAMÉS: Entre tantas cosas que recuerdo, podemos resaltar que La Cadena fue

uno de los primeros supermercados en apoyar y respaldar la introducción de nuestros nuevos empaques de Verduritas.

**¿Cómo se perfila el 2014 para Inver-Agro y Agroceballos?**

HÉCTOR RADHAMÉS: En este negocio pasa algo, y es que hay un momento en que con la naturaleza nadie puede, así que vamos a incursionar en la creación de varios invernaderos para llegar a tener 25 mil metros en Hato Nuevo, en el área colindante a la planta; y tenemos otro proyecto a futuro en Constanza para lo que son las lechugas, de manera que podamos garantizar la calidad de nuestros productos el año entero con un ambiente controlado y sin que el cliente se vea afectado en un incremento de precio por tema de oferta y demanda. En cuanto a productos, próximamente queremos ofrecer un mix de ensalada enfundada con nuestro proceso de ozono, listo para el consumo y concretizar unas negociaciones para empezar a exportar nuestros productos. 🗑️

# ¡Descubre la QUINOA!

Se cultivaba junto al lago Titicaca en el altiplano andino hace 3,000 años, pero la nueva obsesión por la nutrición ha rescatado a esta semilla que todos definen como un alimento maravilloso. Contiene el doble de proteínas que los cereales habituales, menos carbohidratos, vitaminas del grupo B, muchos minerales y una dosis notable de grasas saludables. Descubre las maravillosas propiedades de esta semilla e inclúyela en tu dieta. **CARMEN RODRÍGUEZ [EFE REPORTAJES]**



Tanto es así que la misma NASA la considera “un cultivo ideal” para su inclusión en posibles misiones espaciales de larga duración cuando las naves espaciales lleven a bordo cultivos.

Sus cualidades nutricionales son igualmente imbatibles al poseer todos los aminoácidos esenciales, así como ácidos grasos, es rica en minerales y tiene un alto contenido proteico, tanto así que la proteína de la quinoa es completa a pesar de ser vegetal y contiene todos los aminoácidos necesarios para generar músculo.

Además se considera libre de gluten, por lo que es ideal para los celíacos. Todo ello confirma su “gran potencial para contribuir a la lucha contra el hambre y la desnutrición”.

Pero también es rica en magnesio, por lo cual alivia la circulación sanguínea y con ello las migrañas y dolores de cabeza, además de ayudar a controlar la diabetes o las hemorragias. Y entre sus propiedades destacan su capacidad para combatir la hipertensión arterial o como antioxidante para prevenir el cáncer.

La quinoa, cuyo cultivo puede extenderse a otras zonas del planeta gracias a su versatilidad, ofrece a las comunidades de bajos recursos que viven “en ambientes extremos, opciones para mejorar sus medios de vida, generar ingresos, lograr la seguridad alimentaria y gozar de una mejor salud y nutrición”, considera la FAO.

LA QUINUA O QUINOA es un alimento casi desconocido para gran parte del mundo aunque se cultiva desde hace más de 7,000 años en el altiplano andino, donde sirvió de alimento básico a antiguas civilizaciones de los Andes.

Sus virtudes son enormes pues se adapta a las condiciones climáticas más diversas, es resistente, fácil de cultivar y con un bajo coste de producción. Por si todo ello fuera poco, tiene bajo impacto ambiental, contribuye a la biodiversidad (hay más de 3,000 variedades) y protege los ecosistemas, según la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).







→ Sus cualidades nutricionales son imbatibles al poseer todos los aminoácidos esenciales, así como ácidos grasos, es rica en minerales y tiene un alto contenido proteico.



## **LA PROTEÍNA DE LA QUINOA ES COMPLETA A PESAR DE SER VEGETAL Y CONTIENE TODOS LOS AMINOÁCIDOS NECESARIOS PARA GENERAR MÚSCULO.**

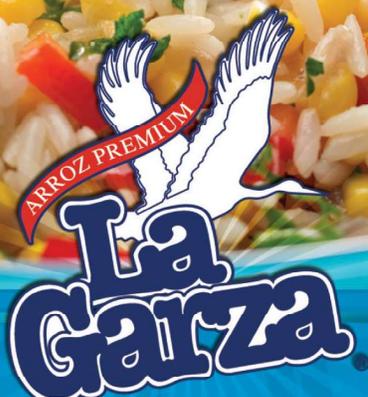
Ante el desafío de elevar la producción de alimentos de calidad para alimentar a la población del planeta en un contexto de cambio climático, la quinoa, según un informe de la FAO, aparece como una alternativa para aquellos países que sufren de inseguridad alimentaria.

### **QUINOA GOURMET**

Pero para el consumidor, quizás lo más importante es que la quinoa además está rica y vive una nueva época dorada gracias a su consideración como alimento sano y su salto a los mercados estadounidense y europeo.

En la cocina tiene usos similares al grano, aunque no sea un cereal sino una hortaliza, el más tradicional es convertirla en harina y hacer pan, pero ahora también se puede encontrar pasta, que en la mesa combina a la perfección con las hortalizas, aunque hay que tener cuidado con las especias, pues absorbe mucho los sabores.

También puede usarse cocida, como los granos y legumbres, o para elaborar sopas, mientras en verano se adapta a las ensaladas, da mucho juego en la repostería y si se deja fermentar se convierte en una interesante cerveza. 🍷



**UN NUEVO AÑO ES EL INICIO DE MUCHAS COSAS,  
INCLUYENDO ALIMENTAR NUESTRA VIDA.**

**ENSALADA DE ARROZ CON MAÍZ Y CEBOLLAS CAMELIZADAS**

**Ingredientes:**

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 2 Tazas de Arroz Premium La Garza, cocido. | 1 Pimiento rojo, picadito.       |
| 1 Cucharada de mantequilla.                | 2 Cucharadas de vinagre de vino. |
| 2 Tazas de cebolla, picadita.              | ¼ Taza de pasas.                 |
| 1 Hoja de laurel.                          | ½ Taza de nueces picaditas.      |
| 1 Cucharada de azúcar.                     | 1 Cucharada de perejil.          |
| 2 Latas de maíz, escurridas.               | Sal y pimienta.                  |
| 1 Diente de ajo, majado.                   |                                  |

**Preparación:**

En la mantequilla sofreír cebollas y la hoja de laurel a fuego medio, por 2 minutos agregar azúcar, tapar y cocinar hasta que estén tiernas, caramelizadas sazonar con sal y pimienta. Retirar del fuego dejar enfriar.

Aparte en un bowl combina el Arroz Premium la Garza con el resto de los ingredientes, agrega la cebolla mezclar y servir.



FONT GAMUNDI, S.A.



### ¡BIENVENIDA CANELA!

Está demostrado que este condimento lleno de antioxidantes sirve para aumentar la circulación, elimina toxinas y disminuye la formación de la celulitis. Con sólo agregar media cucharadita a tus comidas obtendrás resultados. Añádela en la avena, los cereales, las tostadas integrales, el té o el café y pronto verás los beneficios. ■



### LAS BEBIDAS QUE ENGORDAN

Cuidado con las bebidas light o bajas en calorías si las consumes en exceso. Aunque no hay todavía investigaciones concluyentes al respecto, pueden influir en el aumento de peso. Para compensar la falta de azúcar, estas bebidas contienen edulcorantes artificiales y un exceso de sodio, lo que provoca que se retenga líquido. ■



### CUIDADO CON EL PEZ ESPADA

La razón principal por la que no deberías comerlo es por su alto contenido de mercurio. El mercurio interfiere en el desarrollo del sistema nervioso durante la gestación y la infancia, por eso no es recomendable que las mujeres embarazadas o recién paridas, así como los bebés, incluyan esta especie en su dieta. ■



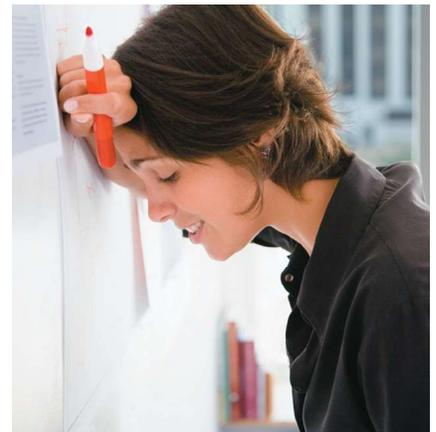
### QUEMA GRASAS CON ORGÁNICOS

Varias investigaciones demuestran que los pesticidas químicos, incluidos en el cultivo de alimentos, hace que las células de grasa se almacenen dentro de tu organismo, en vez de eliminarse de forma natural. Por eso se recomienda consumir productos derivados de agricultores orgánicos que no usen productos de este tipo en su elaboración. ■



### DESPÍDETE DE LA COMIDA CHATARRA

Las papas fritas, hamburguesas o pizza, entre otras comidas, pueden cambiar algunos procesos químicos en el cerebro, lo que conduce a síntomas asociados con la depresión y la ansiedad. Por otra parte, esta sustancia también es compatible con la función cognitiva, la capacidad de aprendizaje, el estado de alerta, la motivación y la memoria. ■



### ¿ENGORDAS SIN COMER?

Estrés y ansiedad son dos enemigos importantes del buen peso y la calidad de vida. Hacen que tengamos más ganas de comer y nos acercan a los dulces y la comida chatarra. Están muy asociados al "hambre emocional". Cuando te pase, reemplázalos por una botella de agua fresca y fruta. Pronto sentirás una sensación de satisfacción. ■



miracletree.com

# MIRACLE TREE®

## Relajate, toma té!



Miracle Tree and related trademarks are the property of Christophel Capital B.V.  
© Christophel Capital B.V. 2013. All rights reserved.

Disponible en las principales tiendas del País en 8 sabores deliciosos y saludables

Miracle Tree se distribuye exclusivamente en la República Dominicana por Cito Gomez & Co. SRL  
RNC #180-533316

# NUEVO YOGURT CIRUELA PASA

## OMEGA 3 CEREAL

### DHA

Corazón      Vista      Cerebro

El yogurt **San Juan** Ciruela Pasa con Omega 3 contiene DHA, un ácido de grandes beneficios para cuidar el corazón, la vista y el cerebro. Rico y cremoso, elaborado con leche pura de vaca es también una excelente fuente de calcio y proteínas. Disfruta los deliciosos trocitos de pasas y cereal natural que lo hacen un alimento perfecto para toda la familia a cualquier hora del día.



# CELÍACOS

## en alerta permanente

Algo tan aparentemente simple para cualquiera de los mortales como es almorzar o cenar fuera de casa, puede suponer un suplicio para un enfermo celíaco, cuya intolerancia al gluten le expone a sufrir graves alteraciones orgánicas si previamente no ha consensuado el menú que le van a servir.

JAVIER PARRA [EFE REPORTAJES]

LA ENFERMEDAD CELÍACA (EC) consiste en una intolerancia permanente a las proteínas del gluten, proteína que forma parte del trigo, la cebada, la avena y el centeno, en personas que están predispuestas genéticamente a ello y a quienes provoca una atrofia severa de la mucosa del intestino delgado, lo que favorece la mala absorción de nutrientes.

Es la enfermedad crónica intestinal más frecuente y se calcula que una de cada 100 personas puede padecerla. Según datos del Instituto Español Tomás Pascual para la Nutrición y la Salud, no más del 10% de los celíacos están diagnosticados y, si no se reconoce a tiempo el problema, en la edad adulta puede producir, en algunos casos, enfermedades graves.



→ Una de las dificultades de la vida cotidiana del celíaco es la necesidad de comer fuera de casa, en un restaurante, escuela u hospital o cuando va de vacaciones.



### **SAHARA Y JAPÓN**

Carmen Ribes, doctora responsable del Servicio Digestivo Infantil del Hospital La Fe de Valencia (España), indica que, entre el 55 y el 60% de los casos de EC se dan en edad pediátrica, sobre todo cuando el niño deja la lactancia y comienza a alimentarse con leche enriquecida con cereales, y asegura que “se ha observado que la población que habita el desierto del Sahara ostenta una de las prevalencias más altas de la enfermedad, mientras que es rara en Japón”.

“Es curioso –añade especialista– que, en la actualidad, la EC sea más prevalente en los países de Europa y en EEUU, donde la agricultura se desarrolló tardíamente”.



**AUNQUE UNA DE CADA 100 PERSONAS PUEDE SER CELÍACA, SÓLO EL 10% DE LOS AFECTADOS ESTÁ DIAGNOSTICADO.**



El único tratamiento válido hasta la fecha consiste en eliminar totalmente de la dieta los cereales que contienen gluten, una observación que sin embargo provoca estados de ansiedad a muchos celíacos, obligados a vigilar constantemente lo que comen y dónde lo comen.

En el Servicio de Gastroenterología y Nutrición Infantil del Hospital La Paz de Madrid [España] explican que la enfermedad celíaca puede asociarse a otros trastornos crónicos como la diabetes, la epilepsia o la dermatitis herpetiforme, que es una afección de la piel en la que aparece una erupción permanente, caracterizada por grupos de vesículas, pápulas y lesiones semejantes a las urticarias.

### ABDOMEN DISTENDIDO

Según el "Cuaderno de la Enfermedad Celíaca", una guía práctica elaborada al unísono por el Instituto Tomás Pascual y la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), no resulta fácil en ocasiones diagnosticar la EC.

Marta Termel Parra, de la FACE, indica que, "a veces, hay síntomas claros, como el abdomen distendido en un niño, pero en muchas ocasiones los síntomas tardan muchos años en manifestarse o, cuando lo hacen, no se relacionan con la enfermedad, como es el caso de una anemia o un cansancio prolongado".

La doctora Isabel Polanco Allué, pediatra y jefa del Servicio de Gastroenterología y Nutrición del

Hospital Infantil La Paz, añade que "en el niño pequeño los síntomas intestinales y el retraso de crecimiento, sobre todo si se acompaña de irritabilidad y anorexia, constituyen un cuadro clínico muy recurrente en enfermos celíacos".

También advierte la especialista de que la posibilidad de padecer una EC aumenta en determinados grupos de riesgo, como familiares de primer grado, personas aquejadas de enfermedades autoinmunes (diabetes tipo I, hipotirodismo, etc.) o individuos con algunas cromosomopatías, como el Síndrome de Down.

### COMER FUERA DE CASA

Según Termel Parra, una de las principales dificultades a las que se enfrenta un celíaco es la necesidad de comer fuera de su casa, en un restaurante, en la escuela, en un hospital o cuando va de vacaciones.

"En un restaurante hay que advertir siempre al camarero o al 'maître' de que eres una persona celíaca, y que tus alimentos hay que prepararlos aparte, en sartenes limpias, que no hayan sido tocadas antes por una croqueta, por ejemplo", indica la experta.

No obstante, cada vez existen más iniciativas encomiables para ayudar a estos enfermos a disipar sus miedos, como el libro "Celíacos famosos" (ed. LoQueNoExiste), en el que se incluyen recetas sin gluten de Sergi Arola, uno de los chefs más afamados y galardonados del mundo.

Otro obstáculo en la lucha diaria del celíaco es la carga económica que supone seguir rigurosamente la dieta homologada. La FACE calcula que la cesta de la compra de un celíaco suele suponer cerca de 1,600 euros (2,093 dólares) al año más que la de un ciudadano normal: un kilo de pan sin gluten puede valer hasta 16 euros (21 dólares), mientras que un kilo de pan normal cuesta solo 1,30 euros (1,70 dólares). 



→ La compra de un celíaco, obligado a adquirir alimentos sin gluten, suele suponer cerca de US\$2,093 al año más que la de un ciudadano normal.



### TRUCOS PARA MUJERES CON TDAH

Si perteneces al 1,5 % de mujeres adultas que padecen Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), apunta estos trucos. Planifica y organiza tu día. Pon alarmas en el móvil y apunta todo al instante. Planifícate para ser puntual y no llegar tarde. Y si eres hiperactiva, practicar deporte te ayudará a canalizar la energía. ■



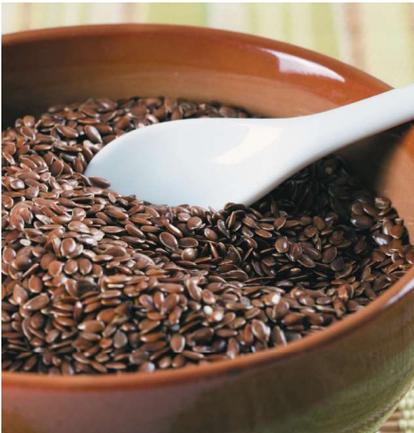
### ¿CEPILLO MANUAL O ELÉCTRICO?

Más que el cepillo, lo importante es la técnica de cepillado. Un buen cepillo dental debe ser pequeño, para llegar a todas las zonas de la boca, y con cerdas de nylon de dureza media, para no dañar la encía ni la superficie del diente. Debes cambiarlo cada 3 meses, porque con su uso podría disminuir la eficacia y deteriorar la encía y el diente. ■



### CUIDADO CON LOS TACOS

Usar tacones altos de forma continua provoca la desviación de los huesos y a la larga una deformidad ósea. En un estudio con 80 mujeres sin deformidades previas en el pie se observó que los dos huesos que se desvían en la falange proximal del hallux y el primer metatarsiano lo hacían según se aumentaba la altura de los tacones. ■



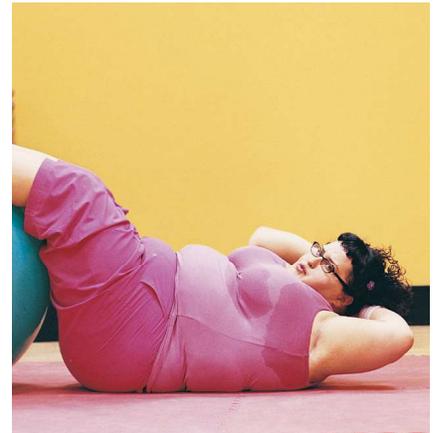
### SI SUFRES COLITIS

Come suficiente fibra, sobre todo aquella fácil de digerir como el salvado de avena, avena en hojuelas, lentejas y arroz integral. Otra opción: pon a remojar semillas de linaza en una taza de agua toda la noche. Al día siguiente, cuela la bebida y tómala por la mañana. Y si comes legumbres, remójalas la noche anterior en agua hervida. ■



### APÚNTATE AL MELÓN

Esta fruta es una fuente abundante de vitaminas A y C, importantes para la creación de colágeno en tu piel; su gran contenido de potasio evita altos niveles de presión arterial; y su nivel de vitamina E es un poderoso antioxidante que previene el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. Una sola rebanada te dará grandes beneficios. ■



### CICLOS IRREGULARES Y OBESIDAD

Varios estudios demuestran que los ciclos menstruales largos e irregulares son indicadores de propensión a obesidad y diabetes. Adoptar hábitos de vida saludables es "el mejor método para prevenir la diabetes, la hipertensión arterial, los niveles altos de colesterol y, en consecuencia, las enfermedades cardiovasculares". ■

canal, S.A. Km 1 Carretera Sosua-Cabarete, Sosua, Puerto Plata, República Dominicana. Teleno

**Queso tipo Crema**

CONT. 2.26kg.  
NET. 5Lb

ONLY FOR POSITION  
7 46677 250325

sigma alimentos

Recycling symbol

Cad. 30 días

**sosua**  
Sabores de Familia

Cariño que nutre...

Los mejores platos se preparan con Cariño...

**¡MÁS CREMOSO, MÁS DELICIOSO!**

**QUAKER**  
>>> Desde 1877 <<<

**NUEVO**  
Nueva Imagen Mismo Sabor

**GALLETAS DE AVENA OATMEAL COOKIES**

Granola

Pistas

Frutas Rojas

Chocolate

**Búscalas en sus presentaciones de Multipacks**

Todos los beneficios de la avena Quaker en una deliciosa galleta.

Buen contenido de fibra

0% grasas trans

# VIDEOJUEGOS

## los nuevos profes

La estimulación es la mejor arma para el aprendizaje y, en la sociedad occidental, en ocasiones excesivamente dominada por la industria tecnológica, los videojuegos se han convertido en uno de los instrumentos más accesibles para educar.

ANDREA RULLÁN [EFE REPORTAJES]

EL JUEGO SIEMPRE han sido una de las mejores formas de acercarse a las mentes de los más pequeños. Desde el dominó hasta el revolucionario cubo de Rubick de la década de los setenta, los juegos educativos siempre han sido una manera imaginativa de estimular la curiosidad y el aprendizaje.

Sin embargo, cuando se trata de videojuegos la perspectiva cambia y muchos adultos se muestran renuentes a emplear este tipo de tecnología en la educación diaria de los niños, pese a los numerosos estudios que han avalado la eficacia de estos nuevos modelos.

Pese a ello, cada vez más desarrolladores tecnológicos apuestan por los juegos educativos, un universo que no solo se atreve con los más pequeños y en el que cada vez más adultos tratan de mejorar sus habilidades mentales.

### EL VIDEOJUEGO EN LA EDUCACIÓN

El grupo de investigación Nodo Educativo, encabezado por el profesor de Psicopedagogía de la Universidad de Extremadura (oeste de España) Francisco Revuelta, lleva trabajando 10 años para introducir los videojuegos en las aulas ya que consideran que el libro de texto "no funciona en una sociedad tan digitalizada".

Este grupo aboga por implantar el videojuego como un modelo vehicular para aprendizajes complejos. Un proyecto que ha sido reciente-





➔ **Numerosos expertos han confirmado que la educación basada en la estimulación y el juego es la más efectiva.**



mente reconocido por la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología.

“Buscamos que el aprendizaje sea bueno, significativo y duradero y con estas herramientas las evocaciones de los alumnos son más efectivas, exactas y potencialmente innovadoras”, asegura Revuelta, para quien jugar, debatir y compartir sería la relación idónea entre videojuego y educación.

Los videojuegos se emplean desde hace tiempo para mejorar la capacidad de muchos profesionales. Reconocido es el uso de los simuladores de vuelo, para los pilotos, o simuladores de negocios, cada vez más extendidos, para mejorar las capacidades de los jóvenes estudiantes ya que evitan la destrucción real de recursos y ofrecen situaciones que tardarían años en producirse en la vida real.

Una técnica que va en aumento y que resulta inevitable en una sociedad que vive impregnada de las nuevas tecnologías. ¿Por qué el sistema educativo primario debe vivir en un modelo obsoleto?

### **UNA PLATAFORMA RENOVADA**

En su día, Nolan Bushnell, emblemático cofundador de Atari, ya amenazó con que los videojuegos cambiarían el mundo. Ahora está convencido de que serán fundamentales en el modelo de trabajo de las escuelas.

De este modo, aprovechar las plataformas



**EL VIDEOJUEGO FOMENTA VALORES POSITIVOS COMO EL TRABAJO EN EQUIPO, LA MOTRICIDAD Y DESARROLLA LOS REFLEJOS.**

que ofrecen las nuevas tecnologías es el nuevo reto que la sociedad más industrializada debería aplaudir. Una medida que, sin embargo, sí es acogida con entusiasmo por los menores ya que, para Revuelta, “los alumnos están más motivados porque son conscientes de que aprendieron jugando”. 🖱️



### ES BUENO JUGAR CON BLOQUES

Los bloques son primordiales para que tus chicos aprendan conceptos básicos espaciales y desarrollar el lenguaje, según un estudio realizado por Temple's Infant Lab. Es más, aumenta su capacidad de aprendizaje en cuanto a las formas, los colores y las texturas, al tiempo que se incrementa su vocabulario e imaginación. ■



### INSOMNIO INFANTIL

Los niños que no duermen por trastornos de sueño son más propensos a padecer los mismos problemas en su etapa adulta, según un estudio de Pediatrics. Los trastornos de sueño son muy comunes en niños menores de 11 años. Según la National Sleep Foundation, hasta un 69% de chicos menores de 11 años los padecen. ■



### INCLUYE OMEGA 3 EN SU DIETA

Todos están hablando del Omega-3, las grasas poliinsaturadas que se encuentran en el pescado. Varios estudios han hallado que tanto estas grasas como el DHA (ácido docosahexaenoico) y el ARA (ácido araquidónico) son beneficiosas para la salud de los pequeños. Las encuentras en el salmón, camarones y atún light enlatado. ■



### ELIGE LAS MEJORES APPS

En el mar de Apps para niños, que se venden o se ofrecen gratuitamente para las tabletas y los smartphones, los padres muchas veces no sabemos cómo navegar. Lo ideal es elegir Apps que entretengan de forma saludable y, mejor aún, que mientras diviertan también eduquen, como el Buho Boo, Temple Run, Paper o Toontastic. ■



### EL 'TIEMPO FUERA'

Este método funciona para mejorar el comportamiento infantil. Sin embargo, nuestros expertos aconsejan: encontrar el lugar adecuado, decidir la cantidad de tiempo, explicar qué es el 'tiempo fuera', no esperar para aplicar el castigo, mantener la calma, no ceder nunca y hablar con el niño después del castigo. ■



### CUANDO TU HIJO SE ENAMORA

Una vez que los padres se enteran de que sus hijos están enamorados, lo mejor es que actúen con naturalidad, hagan unas cuantas preguntas generales y dejen que el niño lleve la conversación. Los expertos concuerdan en que hay que evitar reírse, prohibir la relación o desestimar los sentimientos del niño. ■

**prin**  
¡Con tus hijos desde el primer día!

Ahora en: galería 360 y en Multiplaza Higüey: MULTIPLAZA

Piantini | Mella | Duarte | Zona Oriental | Santiago | Higüey

/tiendasprin @tiendasprin | [www.tiendasprin.com](http://www.tiendasprin.com) | [info@prin.com](mailto:info@prin.com)

• **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

# LAS DIETAS de las 'celebrities'

Lady Gaga, Jennifer Aniston, Beyoncé, Jennifer López o Sarah Jessica Parker son algunas de las famosas que han confesado que siguen a rajatabla alguna dieta para lucir una figura de escándalo.

CARMEN MARTÍN [EFE REPORTAJES]

COMO LAS ACTRICES y modelos suelen ser ejemplos a seguir por la mayoría de las mujeres en cuestiones de belleza, la especialista en nutrición, Dennys Ramírez, analiza y desmitifica los "trucos-dietéticos" más populares del 'star-system', además de proponer una dieta alternativa más sana y equilibrada. A continuación, enumeramos los regímenes alimenticios de moda y sus seguidoras más famosas.

## La dieta "detox" de Jennifer Aniston

Está planteada como una cura depurativa para limpiar el organismo del exceso de toxinas. Implica, por tanto, despedirse radicalmente de cualquier 'tóxico' y de todos los alimentos que no contribuyan a la depuración del organismo. Así se debe decir adiós al tabaco, al alcohol, las carnes rojas, el café, los dulces y los hidratos de carbono. Es tan extremadamente estricta que precisa ser realizada, como todas, bajo supervisión médica especializada, ya que excluye muchos tipos de alimentos y, para evitar el efecto rebote, es básico un buen mantenimiento en el que se introduzcan paulatinamente los distintos grupos de alimentos de forma ordenada hasta volver a una alimentación equilibrada. "Es una dieta que no debería hacerse más de 10 días, ya que no se debe privar al organismo por mucho tiempo de ciertos grupos de alimentos necesarios para su buen funcionamiento. Está indicado para pacientes que tienen tendencia a la retención de líquidos y gases abdominales, pero no es apropiada para diabéticos, mujeres embarazadas o en período de lactancia, ni tampoco para personas con desórdenes alimenticios como la bulimia y la anorexia". //

## Gwyneth Paltrow y su dieta macrobiótica

Basada en el concepto oriental del 'yin' y el 'yang', esta dieta limita el consumo de ciertos alimentos como la carne roja, las aves, los lácteos y la verdura cruda, y hace hincapié en el consumo de cereales, pescado blanco y ciertas algas. //

## Demi Moore apuesta por la dieta de la Zona

La idea es dividir el plato en tres partes: 40% de glúcidos, 30% de proteínas y 30% de lípidos. ¿El objetivo? Mantener estable el nivel de azúcar, evitar los picos de insulina y, por lo tanto, el almacenamiento de grasas. "Resulta una dieta favorable y equilibrada pero, más que perder peso, se consigue un mantenimiento a largo plazo", añade la especialista en nutrición. //





Lady Gaga



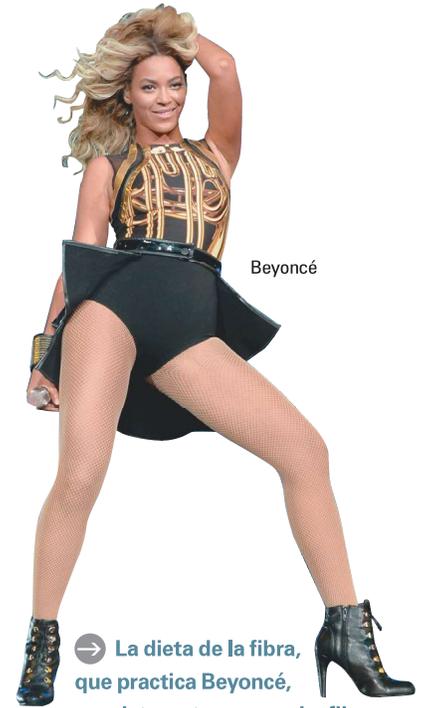
Heidi Klum



Sharon Stone



Jennifer López



Beyoncé

➔ La dieta de la fibra, que practica Beyoncé, consiste en tomar mucha fibra para reducir la sensación de hambre y perder centímetros.

### Beyoncé, ¡todo fibra!

Consiste en tomar mucha fibra en cuanto se cogen unos centímetros de más. El objetivo de esta dieta es reducir la sensación de hambre y perder peso. ¿Cómo? Consumiendo frutas, verduras y cereales completos. La ventaja es que dicha alimentación es sobre todo pobre en grasa. “Esta dieta no es aconsejable para las personas con tránsito intestinal acelerado, ya que les puede generar diarreas”, explica la doctora. //

### El “Factor World Diet” de Lady Gaga

Con 5 comidas al día, durante 5 semanas, con 5 alimentos en cada comida y 5 series de entrenamientos diarios, el método Factor World Diet incluye proteínas, pocos glúcidos, un poco de deporte y mucha pasión. “No se debería limitar una comida a cinco únicos alimentos, es una fórmula sumamente restrictiva en cuanto a la variedad de alimentos”, afirma Ramírez, quien asegura que este método, “además de no favorecer los hábitos alimenticios puede favorecer la obesidad”. //

### El índice glucémico de Sharon Stone

Esta dieta, que clasifica los alimentos por color y en función de su índice glucémico, “bien planteada y con un seguimiento médico, —advierte la doctora—, es una dieta recomendable para un gran número de mujeres y sobre todo para pacientes diabéticas durante la menopausia”. //

### Heidi Klum y la dieta Hiperproteica'

Este régimen, que prohíbe radicalmente las féculas, la fruta, la verdura y los pasteles, limita la alimentación únicamente a carne magra, pescado y lácteos ligeros. A continuación, se van introduciendo poco a poco verduras hasta alcanzar el peso deseado. “Las dietas hiperproteicas han sido concebidas como fórmulas de choque y deben realizarse bajo estricta supervisión médica. Prolongar más de lo debido la primera fase de consumo estricto de proteínas resulta peligroso ya que el organismo entra en esta fase en un estado llamado cetosis, que conlleva una pérdida diaria de complementos importantes para el organismo, como sodio, potasio, magnesio, vitaminas, etc. que, de no suplirse con complementos nutricionales, puede derivar en cansancio, fatiga y otros problemas orgánicos”. //

### Jennifer López y el ‘low carb’

Se concentra en eliminar casi por completo los hidratos de carbono. Cierta porcentaje de carbohidratos es básico en la alimentación, “pero cuando hay sobrepeso u obesidad una de las medidas clave para favorecer la pérdida de peso es eliminarlos al máximo”, dice la doctora. Ramírez asegura que, una vez alcanzada la fase de mantenimiento, “es conveniente ir introduciendo poco a poco los hidratos”, porque eliminarlos del todo “puede derivar en falta de energía en incluso llegar a afectar la concentración y el estado de ánimo”. //



### CÚIDATE DEL ACNÉ

Lávate la cara dos veces al día con un jabón adecuado. Es aún mejor si usas jabón de azufre acondicionado especialmente para el acné. Si tu piel es muy grasa, utiliza un jabón con peróxido de benzoilo. No uses esponjas ásperas o cepillos en la cara. Tampoco laves la cara en exceso porque podrías producir más sebo y aumentar el acné. ■



### CÓMO APLICAR EL ILUMINADOR

Los iluminadores faciales son ideales para dar luz y resaltar ciertas áreas de tu rostro. Para conseguir un look despierto, sobre todo si no tienes mucho tiempo, aplícalo en cuatro áreas infalibles: debajo de las cejas, en las sienes, en el mentón y encima del labio superior. Un iluminador en zonas estratégicas hará milagros en tu piel. ■



### TAN BELLA COMO UNA GEISHA

¿Quieres conseguir que la piel de tu cutis tenga la increíble apariencia de la de las mujeres japonesas? Pues plantéate empezar a usar productos cosméticos basados en el arroz y sus derivados. Sí, estas mujeres, durante generaciones, usaron el agua de lavar el arroz para limpiar su piel e incluso bebían el líquido resultante de cocerlo. ■



### LAS HIDRATANTES CON COLOR

Nada mejor que lucir un rostro fresco y con apariencia de maquillaje perfecto. Dejando a un lado las pesadas bases, las hidratantes con color resultan una opción perfecta para obtener una piel impecable y que pueda respirar. Muchos de ellos poseen protección solar, haciéndolos el cosmético idóneo en cualquier estuche de maquillaje. ■



### EL AZÚCAR AFECTA TU CABELLO

La medicina tradicional china considera que el consumo en exceso de azúcar es la principal razón de la caída del cabello puesto que altera los niveles hormonales y de insulina. De hecho, existen investigaciones médicas que afirman que la ingesta de azúcar puede afectar la apariencia del pelo, causar canas a temprana edad o dejarlo sin elasticidad. ■



### LA BELLEZA NATURAL DEL TÉ

El té siempre ha sido considerado muy beneficioso para la salud. Sin embargo, también puede ser empleado para potenciar nuestra belleza natural beneficiando a nuestra piel, cabello, ojos y el resto de nuestro cuerpo. Lo mismo sirve para calmar unos ojos fatigados, que exfoliar el rostro o hidratar y dar brillo al cabello. ■

**En nuestras Sucursales  
San Vicente y Servimercado  
La Cadena de Arroyo Hondo**

Ahora  
abiertos

**todos los domingos y días  
feriados de 9 am. a 8 pm.**

**(Cerramos sólo los Viernes Santos, 25 de diciembre y 01 de enero).**

# PARA TI Y PARA MÍ

Integrar en la vida diaria a los niños de la casa es sencillo cuando el mobiliario nos facilita la tarea. Descubra muebles adaptados a todos los tamaños. Ceda espacio.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]



Un perchero de lamas con colgadores móviles y todas las alturas para ordenar cosas.

POR MUY GRANDE que sea nuestro hogar la llegada de un niño reduce el espacio a límites que nunca hubiéramos imaginado, pero con un poco de ingenio puede mantener los mismos metros que le harán la vida más fácil.

Enseñar buenas costumbres es vital para que los niños vayan tomando responsabilidades y sepan cómo manejarse en la vida diaria.

Comenzamos por la entrada y, para empezar, le proponemos un moderno, divertido y práctico

perchero que con una altura de 1,80 centímetros y 50 centímetros de ancho ofrece la solución perfecta para colocar todo tipo de accesorios como la cartera, sombreros, pañuelos para el cuello, y hasta algún abrigo, si hiciera falta.

Unas sencillas y resistentes bolas de colores, en haya o abedul macizo, se deslizan por lamas de pino, de forma que las puede colocar a la altura de los más pequeños de la casa y así, de manera autónoma, podrá alcanzar sus pertenencias sin



Sillas maxi y mini para jardín o interior.



problemas. Además se le puede adaptar una repisa y reforzar un apoyo para los elementos más pesados o pequeños como zapatos o llaves.

Precisamente, para fomentar buenas costumbres, nada como compartir espacios comunes como el baño. Los niños aprenden viendo. Un alzador en el suelo les permitirá ponerse a nuestra altura frente al espejo y el lavabo de manera que, lavarse los dientes, las manos o peinarse, será una lección y un juego.

### TOMEN ASIENTO

El mobiliario de interior y exterior también puede acoplarlo de manera divertida a su hogar. Algunas firmas proponen un mobiliario, tanto para interior como para exterior, inspirado en la arquitectura de las grandes ciudades europeas en versión maxi y mini.

Aunque no se trata de un asiento propiamente infantil sí puede dedicárselo a ellos, como el diseño de la butaca de exterior, en acero y pintura pulverizada que ilustra la página izquierda y que, según sus creadores “es una moderna declaración de relajación al aire libre”. El respaldo es el que marca la diferencia: el más reducido para los más pequeños y el largo para el resto.

¿Vajilla para adultos y vajilla para niños? Ni hablar. Muchas empresas especializadas realizan diseños para el hogar en metacrilato, silicona o melamina de forma que boles, vasos o tazas no sufrirán ningún percance si ruedan por el suelo.



➔ Para fomentar buenas costumbres, nada como compartir espacios comunes como el baño. Los niños aprenden viendo. Un alzador en el suelo les permitirá ponerse a nuestra altura frente al espejo y el lavabo de manera que lavarse los dientes, las manos o peinarse será una lección y un juego.



En la playa es fundamental estar bien hidratado. El agua es una compañera imprescindible, una funda de neopreno nos ayudará a mantenerla fresca, ¿por qué no elegirla con diseños que permitan a los más pequeños beber cuando más lo necesitan? Compartir espacio con los niños es una idea divertida y le llenará de vida. 🍷

*El consumo de ginebra parece haberse estabilizado después de caer casi un 20% en los últimos siete años, gracias en parte a ser un ingrediente fundamental de muchos cocteles y al auge experimentado en el sector de los combinados.*

ÓSCAR TOMASI [EFE REPORTAJES]



# GINEBRA

LA REINA DE LOS COMBINADOS





➔ Aunque sus orígenes no están claros, se cree que el nacimiento de la ginebra se remonta al siglo XI, cuando los monjes benedictinos de Salerno elaboraban una poción medicinal con sabor a enebro.

“LA GINEBRA se ha vuelto a poner de moda”, asegura Desmond Payne, el ‘maestro destilador’ de Beefeater, una de las marcas de ginebra más reconocidas internacionalmente, quien achaca al auge de los cocteles la consolidación del consumo.

Muestra de la importancia de este sector, la compañía –la única entre las que producen ‘London gin’ que continúa destilando en la capital británica– ha sacado un nuevo producto de mayor calidad que busca hacerse un hueco en la barra de cualquier ‘barman’ que se precie, para lo que incluso se ha editado un pequeño libro con una serie de ‘combinados de autor’.

#### **ESTADOS UNIDOS, EL MAYOR CONSUMIDOR**

España es el tercer país del mundo donde se consume más ginebra (casi 30 millones de litros), seguida de cerca por el Reino Unido (21 millones de litros) y sólo superada por Filipinas (150 millones de litros) y EEUU (100 millones de litros). El caso de Filipinas es especialmente llamativo dada su pertenencia al grupo de países que todavía está en vías de desarrollo, aunque

se explica por la presencia de ginebra muy barata –y con un menor índice de alcohol– que causa furor entre los casi cien millones de personas que habitan en estas islas.

#### **ORIGEN MEDICINAL**

Aunque sus orígenes no están claros, se cree que el nacimiento de la ginebra se remonta al siglo XI, cuando los monjes benedictinos de Salerno (Italia) elaboraban una poción medicinal con sabor a enebro.

Estos primeros boticarios recuperaron los escritos de estudiosos griegos y árabes sobre destilación y fabricaron remedios utilizando licores destilados del vino junto a diferentes hierbas y especias.

Las bayas de enebro, por ejemplo, estaban indicadas para las enfermedades relacionadas con la vejiga, así como la artritis y la gota.

#### **PROPIEDADES MÁGICAS**

El enebro adquirió posteriormente propiedades casi mágicas y se recetaba para protegerse contra la llamada “Peste negra”, la plaga bubónica que atacó Europa durante la Edad Media, e

incluso aparecieron una especie de máscaras que se rellenaban con bayas de enebro para así ayudar a los pacientes a impregnarse de su aroma.

El “invento” de los monjes benedictinos se convirtió en una bebida social en los Países Bajos a finales del siglo XV, cuando los holandeses perfeccionaron el arte de la destilación al producir una bebida a la que llamaron “brandewijn” (aguardiente).

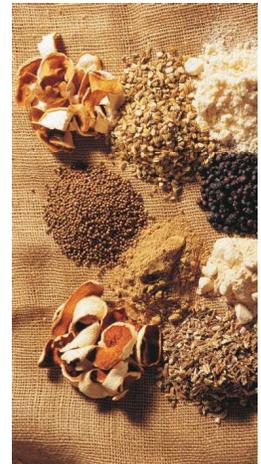
Su sabor se combinaba perfectamente con el enebro y otras especias en una bebida que los franceses llamaron “Genevre” (ginebra). Los soldados y marineros británicos que luchaban por Europa en el siglo XVII creían que este licor era la razón del coraje holandés, dándoles moral antes de la batalla, por lo que cuando regresaron a casa llevaron consigo dicho botín.

Por aquel entonces, Inglaterra no era todavía un país acostumbrado a las bebidas alcohólicas de este tipo, pero con la llegada de Guillermo de Orange al trono en 1688, Londres acabó convirtiéndose en el epicentro de una industria propia dedicada a la destilación, que se dedicó a fabricar una ginebra “made in England”.

Las limitaciones a las exportaciones de brandy y vino francés, la facilidad con la que se concedían licencias para destilar y un aumento de los impuestos en la cerveza, que la convirtieron en un producto más caro que el resto de bebidas, sirvieron para impulsar su consumo, convirtiéndola en algo moderno y patriótico a la vez.

La “gin manía” se apoderó de Londres a principios del XVIII, y en la zona urbana más pobre, donde no se solía consumir bebidas espirituosas, el descubrimiento de un nuevo licor que garantizaba la borrachera de forma casi instantánea desató una auténtica locura.

El caos generado por todo ello obligó a las autoridades a llevar un control más estricto, una



En la imagen de arriba, algunos de los ingredientes que se utilizan para elaborar la ginebra, como piel de naranja y limón.

## LONDRES SE CONVIRTIÓ EN EL EPICENTRO DE UNA INDUSTRIA PROPIA QUE SE DEDICÓ A FABRICAR UNA GINEBRA “MADE IN ENGLAND”.

circunstancia que la industria aprovechó para convertirse en un negocio respetable.

Actualmente, el grado de sofisticación es notable entre los productores de ginebra “premium” y “super premium” –de mayor calidad, donde se encuentran productos que proceden de la destilación de naranjas, piel de limón, cilantro, flores, almendras, etc–, quienes apuestan por no embotellar por debajo del 40%, ya que si no hay alcohol el sabor se pierde.

La imagen de la ginebra también ha sido relacionada con las capas más altas de la sociedad, siendo conocida la afición de la fallecida Reina Madre a consumir esta bebida con Dubonnet, una especie de vino con especias. 🍷



1. El puente de Öresund [Suecia], centro de una trama de tráfico de drogas en un capítulo de la segunda temporada de Wallander.

# VIAJES *fuera de serie*

Los trotamundos amantes de las series más populares de la televisión pueden conocer los lugares en los que se rodaron sus escenas favoritas a través de los distintos tours que han aparecido este año. La suecia del detective Wallander, los lugares más emblemáticos de la serie “Los Soprano” o los espectaculares paisajes de Irlanda que se ven en “Juego de tronos”, están a solo un vuelo de distancia.

ANA PÉREZ LÓPEZ [EFE REPORTAJES]

VIVIR EN LOS FANTÁSTICOS mundos del cine o de la televisión es un sueño que se ha vuelto un poco más accesible. Agencias de viaje y particulares han creado guías especiales que envuelven a los trotamundos en los escenarios de sus series favoritas.

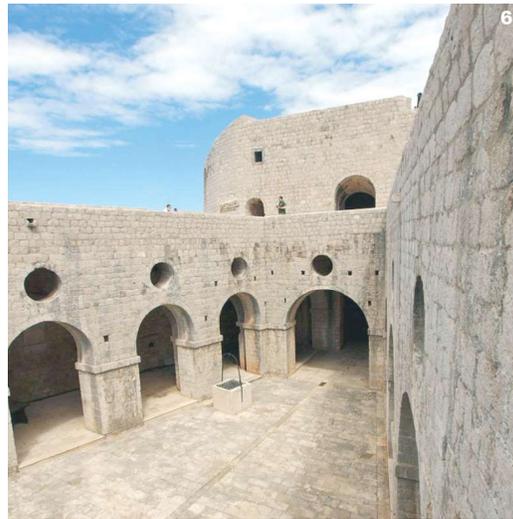
Series de incuestionable éxito como “Juego de tronos” o clásicos como “Sex and the City”, se escapan de la pequeña pantalla para permitir que los viajeros puedan vivir los espacios de la ficción,

recorrer con sus pies aquellos lugares donde estuvieron sus personajes favoritos.

Algunos son parajes de incuestionable belleza, otros son recorridos por los edificios más representativos en los que ocurrió un hecho de vital importancia en la serie, y en algunos casos los tours terminan en un restaurante o cafetería en los que se pueden degustar los platos favoritos de los protagonistas.

Hay empresas especializadas en organizar los

→ **Un recorrido por los 7 reinos de ‘Juego de tronos’ requiere más de un billete de avión, desde la verde Irlanda hasta el calor del Mediterráneo en Croacia.**



2 y 3. Elenco y vista de la serie **Games of Thrones** [Juego de tronos] 4. **Dubrovnik** [Croacia], capital de los Siete Reinos y sede del Trono de Hierro en **Juego de tronos**. 5. Velika Onofrijeva Fontana [Fuente de Onofrius grande], la fuente en el centro de **Dubrovnik**. 6. La fortaleza de **Lovrijenac**, de la batalla de **Aguas Negras**, de la segunda temporada de la serie.

## UN PAISAJE MÁS QUE FANTÁSTICO

La fortaleza de Invernia y las islas del Hierro existen. Puede que no tengan dragones o increíbles batallas medievales, pero la paz de los acantilados y las vistas al mar que se ven en **"Juego de tronos"** son iguales a las de Irlanda del Norte. Lugares como la residencia de la familia **Stark** situada en **Castle Ward**, el Bosque de **Tollymore Forest Park**, o la propia ciudad de **Belfast**, que ha servido de ambientación para la zona de más allá del Muro, están al norte de la verde Irlanda. Pero un tour por los 7 reinos de **"Juego de tronos"** requiere más de un billete de avión. La siguiente parada bebe de la belleza y el calor del Mediterráneo: **Croacia**.

Alrededor de la ciudad de **Dubrovnik** podemos encontrar lo que en la ficción es la capital de los Siete Reinos y sede del Trono de Hierro, Desembarco del Rey. El castillo de los Lannister, está compuesto, gracias a la magia de los efectos digitales, de tres antiguas fortalezas: **Minceta**, **Bokar** y **Lovrijenac**, lugares a los que organiza visitas la empresa Viator.

Un poco más al sur, en la ciudad costera de **Essaouira** [Marruecos], está la perversa ciudad de **Astapor** cuyas casitas blancas, barcas azules y callejuelas de bazares se cuelan en la ficción.

De vuelta al norte y al frío, **Islandia** y **Escocia** son también responsables de los utópicos paisajes de esta ficción tan popular. El escocés castillo de **Doone** está abierto al público para recordar los días en que fue una pieza clave de **Invernia**.

Todas las localizaciones de la **Guardia de la Noche** se rodaron bajo el frío islandés. Concretamente el glaciar **Svinafellsjokull**, situado en el Parque Nacional de **Skaftafell**, aparece en uno de los capítulos.

## NUEVA YORK, MÁS SERIES QUE ÁRBOLES

Pero la ciudad más televisada del mundo es, sin duda, Nueva York. La elegancia de la gran manzana cruzó el Atlántico gracias a los icónicos tacones de Manolo Blahnik con los que la protagonista de **"Sex and the City"** se recorría el Upper East Side y el East Village. En el número 66 de la calle Perry desembarca a diario la versión contemporánea de la caravana de mujeres. Todas quieren ver el portal

recorridos, pero también se puede navegar por la red y encontrar mapas en los que se muestran los puntos que hay que visitar para viajar a través de la serie. Ya sea un tour contratado o haciendo un plan previo atendiendo, este puede ser un año fuera de serie.

7. Apartamento de **Carrie** de la serie **'Sex and the City'**.

8. **Carrie Bradshaw** saliendo de su apartamento..

9. **Pizza Land**, uno de los restaurantes de **'Los Soprano'**.

10. Imagen del cartel de **Bada Bing** de la serie **Los Soprano**.

11. Mesa de la heladería **Holster**, donde se rodó la escena final del último capítulo de **Los Soprano**.



Entre parada y parada, el autobús pone extractos de los episodios para refrescar la memoria de los que siguen el tour. El recorrido explora espacios emblemáticos como la tienda de muebles **Furniture Company** donde trabajaba el ex de Carrie, o la pastelería, **Magnolia Bakery**, donde se amasan los pasteles caseros que atenuaron el deseo sexual de la escéptica Miranda.

Pero **Nueva York** es muy grande, y además de la elegancia de las solteras más populares de la televisión se puede llegar a las escenas más esperpénticas de los crímenes de **'Los Soprano'**.

Los crímenes de esta mafia italiana ocurren más allá del río en **Nueva Jersey**. La popular carnicería **'Centanni's Meat Market'** existe y se encuentra en Elizabeth, **Nueva Jersey**. Lo mismo ocurre con el popular club de striptease del que Silvio Dante era propietario, el **'Bada Bing!'**, que es en realidad un club nocturno en la Ruta 17.

Como buenos italianos, la familia Soprano ha tenido dos pizzerías, en las que se cocinaban las tramas de la mafia entre espaguetis y canelones. En los tours organizados, como el de **On Location Tours**, se para en puntos difíciles de encontrar, como las escaleras y el 'dinner' donde Chris fue tiroteado o el lugar exacto en que el chivato Big Pussy se encuentra con el FBI.

Durante tres horas se puede viajar no solo al interior de la serie, sino a los años de principios del siglo pasado, en los que **Nueva York** estaba inundada por las mafias italianas.



12

12. Puente de Öresund en Suecia, en la serie **Wallander**.  
13. Escena de **Wallander** en la ciudad de **Ystad**. 14. Ystad, Mariagatan. 15. Estación de trenes de la ciudad de **Ystad**.



13



14



15

### DE LA NOVELA NEGRA A LA BLANCA SUECIA

El detective **Wallander** era popular cuando nació en los libros del escritor sueco Henning Mankell, y ahora lo es más desde que aparece en televisión. En la pequeña localidad de **Ystad**, cerca de **Malmö**, en el sur de **Suecia**, se puede jugar a ser **Wallander** por un día recorriendo los lugares más icónicos de esta serie.

De hecho hay una página web en la que un mapa muestra los puntos exactos que **Wallander** frecuentaba. Aquellos que no quieran imprimir el plano cuando viajen al sur de **Suecia**, y tengan una buena tarifa de datos, pueden descargarse la aplicación.

"**Fridolfs konditori**", el café preferido del detective, la calle **Mariagatan** en la que vive Kurt Wallander, o el puente por el que se cruza de **Dinamarca** a **Suecia**, que en la serie fue un centro de tráfico de drogas, son algunos de los puntos que se resaltan en este mapa digital.

**Löderup**, el pueblo en el que vive su padre y donde el arte de **Wallander** se traduce en cuadros

UN BILLETE DE AVIÓN Y ALGUNOS VIAJES EN COCHE SON SUFICIENTES PARA RESOLVER LOS CRÍMENES AL QUE SE HA ENFRENTADO ESTE DETECTIVE DEL NORTE DE EUROPA.

de impresionantes paisajes, también forma parte de esta atípica forma de conocer el sur de Suecia.

El hotel más antiguo del país es también el restaurante favorito del detective donde lleva a su hija, Linda, a celebrar cualquier cosa. También es el lugar en el que **Wallander** planea arrestar al detective en serie **Åke Larstam** en un baile de máscaras.

Un billete de avión y unos cuantos viajes en coche son suficientes para resolver todos los crímenes a los que se ha enfrentado el detective más famoso del norte de Europa. 🗝️

➔ Un total de 39 paradas a lo ancho y largo de **Manhattan** recuerdan las seis temporadas que narraron las aventuras de las protagonistas de **'Sex and the City'**.

# Trabajar en familia

Sí, trabajar en la misma empresa tiene sus ventajas. Se lo preguntamos a Karolaing y Aimée Chavez, dos hermanas que, por cosas de la vida, tienen el privilegio de laborar en Supermercados La Cadena, aunque en departamentos diferentes. La primera en el área de cuadro, y la segunda en importaciones. Esta es su historia.

## Karolaing CHÁVEZ

### ENCARGADA DEPARTAMENTO DE CUADRE

#### Te desempeñas como encargada del departamento de cuadro, pero ¿cómo comenzaste?

Entré a trabajar a La Cadena en el año 2004, hace ya 10 años, por mi insistencia hacia mi padre de querer trabajar. Así que –como conocía a don Juan– habló con él y me dio la oportunidad de comenzar en el área de caja para ir conociendo todo el ambiente.

#### Fuiste también supervisora de cajeras.

Sí, en diciembre de ese mismo año pasé a laborar con doña Elisa en el área de las canastas, de ahí cubrí algunas vacaciones en contabilidad, archivo de contabilidad, RRHH o asistente de Natalia.

#### ¿Qué edad tenías en ese entonces?

Tenía 20 años, pero en una de esas coberturas me tocó cubrir unas vacaciones en cuadro, como auxiliar, donde me quedé ya fija por los siguientes dos años. Más adelante surge la oportunidad de quedarme como encargada cuando la que era mi jefa en ese entonces, Marileyda, me recomendó con don Juan. Y aquí estoy todavía.

#### ¿Cuál es tu formación?

Estudí Administración de Empresas en APEC, donde hice también una maestría en finanzas.



Aimée y Karolaing Chávez.

#### Imagino que te gusta trabajar con números, pero ¿qué fortalezas personales te hacen adecuada para esta posición?

No es tan difícil como pinta. La contabilidad trata sobre todo de un buen manejo. Pero sí hay que ser organizada, honesta (porque trabajo con dinero que no es mío), y puntual en los envíos.

#### ¿Cómo encaja tu función en la estructura del supermercado, qué pasa si no cuadras o entregas esa cifra a tiempo al banco?

Si no se va el dinero puntual genera menos, porque es un dinero que se pone a producir. Además, contabilidad espera mi trabajo diario para trabajar los reportes del día y poder pagar.

#### ¿Qué es lo más estresante de tu labor diaria?

El día entero trabajamos bajo presión, aunque las horas pico se concentran en la mañana.

**¿Qué aspecto de tu trabajo dirías que te devuelve mayores satisfacciones?**

El final del día, cuando ya todo está listo, y estoy firmando los reportes.

**¿Tienes algún sueño profesional por cumplir?**

Claro, me gustan las finanzas, pero ya tengo 7 años en el departamento, así que no me importaría incursionar en el área de contabilidad, y de contraloría concretamente, verificando que todos los procesos estén bien.

**¿Qué haces en tu tiempo libre?**

Tengo un bebé de un año y dos meses. Desde que llego a la casa y veo esa carita se me olvida todo el estrés. Él es mi mejor pasatiempo.

# Aimée CHÁVEZ

ASISTENTE DEPARTAMENTO  
DE IMPORTACIONES

**Llegas a Mercatodo a través de tu hermana, ¿porqué te interesó la empresa si ya tenías trabajo?**

Además del buen trato de don Juan, de quien nuestro padre siempre nos habló muy bien, me gustó la idea de cambiar de panorama.

**¿Qué hacías hasta ese momento?**

Yo soy publicista, con una maestría en mercadeo, pero trabajaba en un banco en el área de auditoría depurando a los clientes.

**Nada que ver con tu carrera...**

No, y precisamente ese fue el argumento de don Juan, allá no estaba en mi área pero entrar a trabajar en importaciones me daba miedo porque no tenía ninguna base ni sabía de qué se trataba... Así que él me retó a arriesgarme y demostrar que aprendiendo todo el mundo sale adelante.

**Entraste como asistente directamente.**

Tengo seis años como asistente de María Isabel Cifre y al principio fue cuesta arriba: me tocó aprender de cero y tener que dar la talla, porque yo me exijo mucho a mí misma y no me gusta quedar mal. Pero es una oportunidad de la que no me arrepiento.

**¿No echas de menos la creatividad?**

Sí, pero he tratado de hacer más creativo el departamento y la empresa me ha dado oportunidades de serlo también: diseñando el uniforme de Servimercado, por ejemplo, o con propuestas de uniformes para las promotoras.

**¿Qué haces en tu día a día?**

De todo un poco, sobre todo trámites de procesamiento, pero a mí básicamente me toca la digitalización de los expedientes para aduanas, hacer los certificados de origen y casi todo lo que tiene que ver con el portal digital de aduanas.

**Dime cuál es la parte más complicada de todo este proceso.**

Los procedimientos porque viven actualizándose. Hay que mantenerse actualizado e ir a la par de las leyes que vayan cambiando, acatándolas al momento para no cometer errores.

**¿Qué te motiva de trabajar en La Cadena?**

Mi sentido de pertenencia. Cuando pasa algo, uno dice "nos pasó"; y lo emocionante del trabajo, que no es monótono, cada día puede surgir algo nuevo.

**Tu siguiente escalón para desarrollarte...**

El área de mercadeo me ha interesado mucho después de que estoy aquí, porque sería una aplicación de la maestría que estoy haciendo (y termino el año que viene).

**¿Y cómo se desconecta Aimée cuando sale de la oficina?**

Necesariamente tengo que sacar el área creativa; me gusta mucho diseñar, soy muy visual, escuchar música y los fines de semana salgo a correr para dejar el lado tecnológico que me carga la semana entera. 🏃

# ADIVINA Y GANA

**\$10,000**  
en bonos de  
Supermercados  
La Cadena



Completa y llena con tus datos personales y podrás ganar uno de los 3 premios de Supermercados La Cadena valorados en RD\$10,000 cada uno.

Tiene escamas pero no es un pez, tiene corona pero no es un rey.

¿Quién es? \_\_\_\_\_

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

¿Quién soy? \_\_\_\_\_

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

Resp. \_\_\_\_\_

Estos fueron los ganadores de la revista anterior de RD\$15,000 en certificados de VIP Clinic

### TARJETA

**CLIENTE SUPER CLIENTE CÉDULA SUCURSAL**

Penélope Infante	410003462550	X514-3	San Vicente
Elvira Perdomo	410003436155	X616-1	Próceres
Lourdes Rodríguez	410000009291	X827-1	Núñez de Cáceres



### 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:



# ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



*Rafael Salgado*  
DESDE 1875



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

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

Distribuido por:



MERCATODO, S.A.S.

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

# Vitalisimo<sup>®</sup>

*La energía vital de cada día.*



Distribuido por: MERCATODO, S.A.S. Tel.: 809-565-0000 ext.1070