



el Super

No. 49 | JULIO-SEPTIEMBRE 2014 | AÑO 13

Naranjas Barceló

Un negocio jugoso

.....

Menú de verano

Listo para llevar

.....

Aceite de oliva

El oro líquido

.....

Todos desean lucir su **COCINA**

ESTOS SON NUESTROS **GANADORES**

1ER SORTEO

10 GANADORES DE LICUADORAS

Juan Luis Inoa Rodríguez
Cédula: XXX-XXXX579-9
Sucursal: Correa y Cidrón

Rosa María Bravo de Félix
Cédula: XXX-XXXX190-8
Sucursal: Próceres

Cristal Abreu Paulino
Cédula: XXX-XXXX791-3
Sucursal: Correa y Cidrón

10 GANADORES DE MICROONDAS

Omero Jeorg París Boggiano
Cédula: XXX-XXXX665-9
Sucursal: Cervantes

Blanca Margarita Mera Jiménez
Cédula: XXX-XXXX452-3
Sucursal: Arroyo Hondo

Héctor Desiderio Marmolejos S.
Cédula: XXX-XXXX011-1
Sucursal: San Vicente

10 GANADORES DE FREIDORAS

Santo Domingo Núñez Mena
Cédula: XXX-XXXX655-7
Sucursal: Correa y Cidrón

Blanca Nieves García Encarnación
Cédula: XXX-XXXX004-9
Sucursal: San Vicente

Darwin Omar Solano Gómez
Cédula: XXX-XXXX268-6
Sucursal: Próceres

Carly Berkys Mirtha Natividad Félix H.
Cédula: XXX-XXXX945-1
Sucursal: Próceres

10 GANADORES DE HORNOS

Natividad de Jesús Marte Vásquez
Cédula: XXX-XXXX111-0
Sucursal: Próceres

Sofía Guillermina Piantini Pereyra
Cédula: XXX-XXXX628-3
Sucursal: Lincoln

Aimara Lucrecia Soto Emiliano de J.
Cédula: XXX-XXXX135-7
Sucursal: Correa y Cidrón

10 GANADORES DE BATIDORAS

Luis Manuel Sousa Contín
Cédula: XXX-XXXX868-8
Sucursal: Cervantes

Miledy Mercedes de la Cruz
Cédula: XXX-XXXX025-0
Sucursal: Mella

Carlos Manuel Veras de la Rocha
Cédula: XXX-XXXX790-6
Sucursal: Mella

Claudia Bienvenida Garden Nadal
Cédula: XXX-XXXX799-5
Sucursal: Próceres

Asilde Mariñez Ogando
Cédula: XXX-XXXX228-6
Sucursal: Sarasota

2DO SORTEO

Ana Amantina de Fátima Guzmán G.
Cédula: XXX-XXXX844-9
Sucursal: Lincoln

Claudia Miguelina Ortiz Comery
Cédula: XXX-XXXX936-3
Sucursal: San Vicente

Argelia Ivelisse del Cáceres Torres R.
Cédula: XXX-XXXX818-0
Sucursal: Lincoln

José Antonio Rodríguez
Cédula: XXX-XXXX111-1
Sucursal: San Vicente

Darwin Omar Solano Gómez
Cédula: XXX-XXXX268-6
Sucursal: Próceres

Carly Berkys Mirtha Natividad Félix H.
Cédula: XXX-XXXX945-1
Sucursal: Próceres

Awilda Patricia Pérez Mateo
Cédula: XXX-XXXX845-3
Sucursal: Próceres

Jennifer Cedeño Pérez
Cédula: XXX-XXXX010-9
Sucursal: San Vicente

Carlos Manuel Veras de la Rocha
Cédula: XXX-XXXX790-6
Sucursal: Mella

Claudia Bienvenida Garden Nadal
Cédula: XXX-XXXX799-5
Sucursal: Próceres

Asilde Mariñez Ogando
Cédula: XXX-XXXX228-6
Sucursal: Sarasota

3ER SORTEO

Pedro Julio Guerra Pérez
Cédula: XXX-XXXX507-2
Sucursal: Sarasota

Fedora Natacha Álvarez Victoria de M.
Cédula: XXX-XXXX179-4
Sucursal: Núñez de Cáceres

Genaro Vallejo Germosén
Cédula: XXX-XXXX006-9
Sucursal: Próceres

Claudia Virginia Acra Despradel
Cédula: XXX-XXXX213-2
Sucursal: Núñez de Cáceres

Caty Alexandra Perdomo Rodríguez
Cédula: XXX-XXXX802-4
Sucursal: Lincoln

Mildred Altigracia Rodríguez Cambero
Cédula: XXX-XXXX473-2
Sucursal: Correa y Cidrón

Julio César Vásquez García
Cédula: XXX-XXXX231-8
Sucursal: Lincoln

Pedro Ángel Genere Ramírez
Cédula: XXX-XXXX323-3
Sucursal: Lincoln

Luis José Abreu
Cédula: XXX-XXXX649-4
Sucursal: Mella

Juan Pablo Reinoso Mordán
Cédula: XXX-XXXX594-2
Sucursal: Núñez de Cáceres

Danny Rafael Adames García
Cédula: XXX-XXXX812-5
Sucursal: Mella

Martha María Veras Toribio
Cédula: XXX-XXXX897-9
Sucursal: Núñez de Cáceres

4TO SORTEO

Carmelo de Jesús Paulino Santos
Cédula: XXX-XXXX498-8
Sucursal: Próceres

Karina Rosario Bonifacio
Cédula: XXX-XXXX371-1
Sucursal: San Vicente

Marta Rosalía Roques González de G.
Cédula: XXX-XXXX977-5
Sucursal: Lincoln

Sunilda Ydalia Báez Medina
Cédula: XXX-XXXX754-4
Sucursal: Cervantes

Lucía Isabel de la Altigracia Díaz R.
Cédula: XXX-XXXX459-5
Sucursal: Sarasota

Rafael del Pilar Bautista Tapia
Cédula: XXX-XXXX630-9
Sucursal: Próceres

Joselyn Altigracia Caraballo Gómez
Cédula: XXX-XXXX260-9
Sucursal: Sarasota

Jonallys Carolina Ojeda Fernández
Cédula: XXX-XXXX617-6
Sucursal: San Vicente

Hansel Jason Mancebo Mancebo
Cédula: XXX-XXXX712-6
Sucursal: San Vicente

Julián Hernández Rosario
Cédula: XXX-XXXX463-4
Sucursal: Lincoln

María del Carmen Rivas Paulino
Cédula: XXX-XXXX515-1
Sucursal: Mella

Iris Capellán Díaz
Cédula: XXX-XXXX421-8
Sucursal: Correa y Cidrón

Juan Rafael López Paniagua
Cédula: XXX-XXXX431-4
Sucursal: San Vicente

Edwin Angelo Eusebio
Cédula: XXX-XXXX619-3
Sucursal: Próceres

Olga Emilia Cortiñas Estrella de Guiliani

Cédula: XXX-XXXX371-5
Sucursal: Sarasota

Nuestra Super Cliente ganadora de
esta cocina completa



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

Supermercados La Cadena @superlacadena



**felicidad
que alcanza
para todos**

Café *Santo Domingo*



INDUBAN

Café *Santo Domingo*



*Momentos
— inolvidables —
acompañados del
mejor café del mundo.*



FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS



SOCIALES

Tequila para maridar 6
 Sabores de México 6
 Cultivar orquídeas 6
 Mascotas consentidas 7
 Celebramos la fidelidad 7

COCINA

Menú de verano 10

ENTREVISTA

Naranjas Barceló 26

NUTRICIÓN

Aceite de oliva: el oro líquido 32
 Tips de nutrición 36

SALUD

Hipercolesterolemia: una herencia envenenada 38
 Tips de salud 42

NIÑOS

Reentrada escolar: consejos para estudiar mejor 44
 Tips para niños 48

BELLEZA

Ellos... también se cuidan 50
 Tips de belleza 54

HOGAR

Brasil en pleno trópico 56
 Tips del hogar 60

BEBIDAS

Sumilleres a la carta 62

TURISMO

Nueva York: ciudad de parques únicos 66

UNIDOS A TI

Fermín Rodríguez 70

DESDE EL SUPER

LLEGÓ EL VERANO. Con él, los días más calurosos de cada año. Es época también de vacaciones familiares. Hay que tomar muy en cuenta las indicaciones de médicos y especialistas en los cuidados de la salud. Ingerir líquidos con frecuencia para evitar la deshidratación, protegerse adecuadamente de los rayos solares para prevenir consecuencias peligrosas en la piel son las recomendaciones más comunes. Además, tomando en cuenta que es la temporada ciclónica, es recomendable abastecerse de todo lo necesario para el caso de que alguno de esos fenómenos atmosféricos nos alcance.

Hemos observado, con agrado y satisfacción, el constante incremento de la participación de nuestros clientes en las actividades promocionales desarrolladas en las diferentes sucursales. La presente edición reseña algunas de ellas, tales como "Todos desean lucir su cocina", "Sabores de México", "Mascotas consentidas", "Tequila para maridar", y "Cultivar orquídeas". Esta última desbordó todas nuestras expectativas, al punto de tener que improvisar espacios y asientos adicionales para los asistentes.

En interés de continuar apoyando la labor de los proveedores de productos nacionales, contamos con la entrevista concedida por la familia Barceló. Familia tenaz en su trabajo, en cuya labor ya está integrada la tercera generación. Interesantísimo artículo que nos relata su trayectoria, desde la llegada al país en el año 1928 de Don Juan Barceló Artigues, su fundador. Nos sentimos orgullosos de transmitir este relato, que bien puede servir de ejemplo para presentes y futuras generaciones.

Como de costumbre, esta edición también incluye las exquisitas recetas de las reconocidas

chefs Lilia Sánchez y Diana Munné. Así como un interesantísimo artículo sobre el Aceite de Oliva y otro sobre la Hipercolesterolemia y el problema de padecer colesterol por herencia.

En la sección "Unidos a ti..." encontrarán la entrevista a Fermín Rodríguez, asistente de nuestra Central de Panadería. Como pueden ver, conoce el manejo de la harina desde su adolescencia. Más de 40 años desempeñando las mismas labores, quince de ellos con nosotros. Nadie mejor que él para explicarnos cómo ha ido evolucionando la elaboración del pan.

El domingo 15 de junio llevamos a cabo, en uno de los salones del Hotel El Embajador, la actividad anual mediante la cual hacemos un reconocimiento al personal que haya cumplido un quinquenio ininterrumpido laborando en nuestra empresa. En esta ocasión fueron reconocidos más de cien empleados que cumplieron cinco, diez y quince años. El monto económico que involucra esta actividad superó los cuatro millones de pesos. Como en años anteriores, tuvimos la presencia del Doctor Valentín Herrera Cabral, Director General de Trabajo del Ministerio de Trabajo, y de la Licenciada Lorelay Cabral, Coordinadora de Capacitación en Empresas del Instituto de Formación Técnico Profesional [INFOTEP], a quienes extendemos nuestro mayor agradecimiento por el realce que aporta su asistencia a este evento.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 49 | Julio-Septiembre 2014 | Año 13

Una publicación de

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

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

MARILEYDA TAVÁREZ
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

e-mail:
contactenos@clubsupercliente.com

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

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



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

Diseño e impresión

omnimedia
Grupo multimedia

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

BENEFICIOS

de pertenecer al
Club Super Cliente



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



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



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



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



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



¡Si no tienes tu Tarjeta Super Cliente solicítala gratis ya!

  @superlacadena
 Supermercados La Cadena

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



SABORES DE MÉXICO

LA COCINA MEXICANA es mucho más que tacos, chiles y enchiladas. Y así lo demostró el chef **Luigi Puello** con una propuesta innovadora, atrevida y exquisita durante los talleres que ofreció a los clientes de las sucursales San Vicente y Próceres de **Supermercados La Cadena**. Deliciosas recetas que fueron acompañadas por las mejores Margaritas, de la mano del maestro tequilero **David Taylor**. Toda una experiencia sensorial que enseñó a valorar mucho más esta sabrosa y variopinta gastronomía. ■

TEQUILA PARA MARIDAR

EL MARIDAJE DE TEQUILA es todo un arte. Más allá del gusto y las preferencias personales, la bebida nacional de México posee en sus diversas clases y marcas una variedad y complejidad de sabores que el arte del maridaje explota muy bien. Y para conseguirlo nada mejor que recurrir a un especialista como **David Taylor**, quien, invitado por **Supermercados La Cadena**, ofreció un taller a los Súper Clientes que llamaron y reservaron su cupo, con muchas ideas para combinar esta bebida con sabrosos platos mexicanos en el escenario perfecto, el restaurante **El Agave**. ■



CULTIVAR ORQUÍDEAS

LOS DOS TALLERES que **Supermercados La Cadena** ofreció a sus clientes sobre cuidado y conocimiento de las orquídeas fueron impartidos por el biólogo y paisajista **Adolph Gottschalk** en las sucursales Lincoln y Núñez de Cáceres, donde los clientes de La Cadena se acercaron para conocer de primera mano cómo cultivar hermosas orquídeas, evaluar y diagnosticar las plantas propias que llevaron los asistentes y hasta comprar nuevos ejemplares entre la gran variedad que los prestigiosos viveros Bariloche, Orchidom, Anthuriana, Grayumbo y Vivero Plantas Tropicales expusieron a los visitantes. ■





MASCOTAS CONSENTIDAS

LOS CONSENTIDOS DE LA CASA estuvieron de fiesta. Sí, las mascotas de aquellos clientes que consumen los productos **Purina** disfrutaron de un día de salud y bienestar con la **Veterinaria Móvil Purina**. El parqueo de la sucursal Sarasota de Supermercados La Cadena se convirtió en un gigante consultorio, donde los caninos recibieron su manicure, fueron desparasitados o recibieron un chequeo médico. Y como plus, sus dueños presenciaron un show de obediencia canina a cargo del especialista **Ramón Molina**. El regalo perfecto para toda la familia. ■

CELEBRAMOS LA FIDELIDAD

FIEL AL MEJOR VALOR de la empresa, sus recursos humanos, **Supermercados La Cadena** volvió a premiar la fidelidad de sus colaboradores con una actividad celebrada en el **Hotel El Embajador**. Por décima vez el programa de fidelización de la empresa reconoce a aquellos empleados que han completado un quinquenio [5, 10 y 15 años] de labor ininterrumpida, sin embargo en esta ocasión, y por primera vez, el evento contó con empleados que cumplieron 15 años laborando en esta compañía. Como cada año, los galardonados recibieron gratificaciones y rifas monetarias durante la actividad. Una cifra que en total ascendió a los RD\$4,000,000. ■



¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Pastas Baronia

Las nuevas Pastas Baronia Rigatoni y Tortiglioni son ideales para la preparación de platos con salsas a base de tomate. Ambas se caracterizan por ser pastas cortas, elaboradas con trigo 100% italiano y tener el grosor y sabor ideal de la tradición mediterránea.



Mantequilla Dutch Farms

La Mantequilla de Yogurt Griego Dutch Farms es una excelente sustituta de la mantequilla tradicional en la preparación de recetas que requieren de horneado. Elaborada con Yogurt Griego, filtrada de manera tradicional y libre de rBST y gluten.



Salsa Fresca Issima

Está elaborada a base de vegetales 100% frescos: chiles dulces de colores, tomates, cebollas, ajos y chiles jalapeños. Viene lista para consumir, ideal para servir como dip en picaderas o acompañar tus pastas, huevos, mariscos, hamburguesas, sándwiches y hot dogs.



Dulce de Leche Lapataia

Disfruta del Dulce de Leche Lapataia en su nueva presentación de 300 grs.; un producto auténtico de Uruguay, perfecto para la elaboración de ricos postres o simplemente para disfrutar solo y saciar esos antojitos de dulce.

Quesos Hacienda de Oro

Los Quesos Hacienda de Oro Enchilado, Fresco y Grated Cotija te permitirán preparar recetas tradicionales de una manera increíble. Sorprende a tus familiares y amigos con el rico sabor y la calidad que esta línea de quesos españoles tiene para ti.



Queso Dutch Farms Fancy Lasagna

El Queso Dutch Farms Fancy Lasagna Recipe Blends Rallado es una mezcla única de queso mozzarella, provolone, parmesano y romano; una combinación que hará que tus recetas de lasañas sean inolvidables.



Sazonadores Especializados McCormick

McCormick avanza manteniendo su identidad que marca su calidad e innovación. Adaptándose a nuestro entorno, ahora, con sazonadores que vienen en frasco para resaltar el sabor de las comidas; papas fritas, pollo, mariscos, barbaoco y mexicano. Con esta presentación conservan herméticamente todo su contenido evitando la entrada de humedad al frasco, así como también la pérdida de sus fragancias y propiedades de cada sazón.



Queso Dutch Farms Parmesano

El Queso Dutch Farms Parmesano está ahora disponible en su nuevo y conveniente envase de 3 Oz.; elaborado en un 100% de queso rallado y sin ningún tipo de relleno, es el acompañante perfecto de tus pastas y ensaladas.



Queso Dutch Farms Spreadable Light Swiss

Los Quesos Dutch Farms Spreadable Light Swiss son deliciosos para untar y combinar con panes y galletas. Su empaque y forma, en pequeños triángulos, los hacen ideales para almacenar en tu nevera e ir consumiendo sin afectar la calidad del producto. Búscalos en sus tres presentaciones: Original, con Ajo y Hierbas, y Pepper Jack.



Arroz Premium Campos Plus

El arroz Campos Premium Plus contiene un alto rendimiento, se cocina graneado y tiene un rico olor a cereal fresco. Sus granos son extra largos. Búscalo en sus 4 presentaciones de 1, 3, 5 y 10 libras.



Yogurt Dutch Farms

Prueba los deliciosos Yogurts Griegos 0% Grasa Dutch Farms y disfruta de todo el beneficio que el yogurt griego tiene para ti. Es un excelente producto para la salud intestinal, mantiene el sistema inmunológico y ayuda a prevenir la osteoporosis; esta fuente de calcio es súper beneficiosa para fortalecer el cabello, hidratar la piel y perder peso. Búscalo en sus diferentes sabores: Arándanos, Frambuesa, Fresa, Cereza Negra, Melocotón y Vainilla.



Pan Tostado Diatosta Rústica

La nueva línea Rústica Biscottina de los panes tostados Diatosta está conformada por cuatro tipos de deliciosas tostadas: con Pasas, con Tomate y Orégano, con Ajo y Perejil, con Aceite de Oliva y Sal. Utilízalas como acompañamiento en cualquier comida o entrada, además puedes complementarlas con una gran variedad de quesos y pastas para untar.



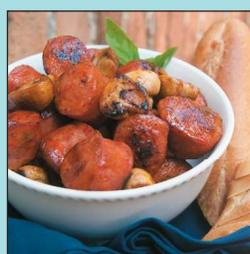
Nuevo Suave

Suave Profesional Natural Infusión enriquecido con aceite de Macadamia y Orquídeas Blancas, los cuales proveen 10 veces más hidratación. Búscalo en tu Super La Cadena.



Picadera Ligo

Las nuevas Picaderas Ligo Cheese Balls Flavored, Cheese Crunch Flavored y Potatoes Sticks se caracterizan por su rico sabor y textura crujiente. Su perfecto y conveniente empaque te permitirá mantener su frescura y almacenarlas de una manera cómoda en tu despensa.



Menú de **VERANO**

¿Sabes qué te espera este verano? Playa, montaña, piscina... Sea cual sea el escenario que elijas, Lilia Sánchez y Diana Munné proponen este menú –perfecto para llevar cocinado y listo– con 8 recetas perfectas para cualquier escapada de fin de semana, ya sea para disfrutar con tu familia, compartir con los amigos o saborear en una velada romántica...

SÁNDWICH DE PITA

con ensalada de pollo

INGREDIENTES

- 1 lb de pechuga a la plancha
- 1 tallo de apio
- 1 tallo de puerrito fino
- ½ cebolla picadita
- 1 pimiento rojo
- 2 cucharadas de crema agria
- 1 cucharadita de vinagre de arroz
- ½ cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de semillas de amapola
- Mostaza
- Miel
- Pan pita tibio
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Asar la pechuga de pollo y cortarla en cubitos. Picar el apio, puerrito fino, cebolla roja y pimiento rojo, y marinarlos en vinagre de arroz y pimienta negra. Mezclar el pollo con los vegetales, y agregar un chorrito de mostaza, la mayonesa, un poco de miel y las semillas de amapola. Revolver. Servir relleno en pan pita, o acompañado de pita chips y pita mini buffett.

TIP Para hacer los pita chips, cortar en triángulos un pita wrap, colocarlos en una bandeja, sobre papel encerado, echar una cucharada de aceite de oliva por encima, y llevar al horno a temperatura baja. Estar pendiente, ya que se hornea muy rápido.

SALMÓN y vegetales



INGREDIENTES

- 1 lb de salmón fresco
- ½ cucharadita de aceite de ajo
- Limón
- 2 pimientos
- 2 berenjenas
- 2 cebollas
- 2 zucchini
- 2 tomates
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cortar en porciones de 6 a 8 oz. Marinar el salmón con limón, aceite de ajo, sal y pimienta, y sellarlo de ambos lados [3 minutos] en la sartén a fuego alto. Cortar los vegetales [en lonjas o rodajas], y llevar al horno en una bandeja marinados con sal, pimienta, aceite de oliva, por 20 minutos a 350° F. Servir con el salmón. **TIP** Un punto de azúcar en el marinado de las berenjenas hará la gran diferencia.





Hechos con lo mejor de lo nuestro



Nuestro mejor queso



CHORIZO

al vino



INGREDIENTES

- 1 lb de chorizo
- 1 paquete de perejil
- 4 dientes de ajo
- 1 lata de champiñones
- 1 taza de vino blanco
- 1 taza de caldo de vegetales [si es necesario para que quede jugoso]
- 4 rebanadas de pan [de su gusto]

PREPARACIÓN

Cortar el chorizo en trozos y dorarlos ligeramente en una sartén para que empiece a soltar su aceite natural. En ese mismo aceite se doran también el ajo picadito y los champiñones; agregar el vino blanco, un chorrito de caldo y dejar consumir el líquido casi por completo. Adornar con perejil picadito y servir con su tostada de pan favorita.

WRAPS

variados



PREPARACIÓN

Dorar ligeramente las tortillas y rellenar con 3 ó 4 ingredientes de su preferencia, enrollar firmemente y cortar al gusto en diferentes tamaños. **TIP:** Los wraps pueden estar rellenos de carnes asadas, quesos, jamones, vegetales asados o lo que desee; y el corte –dependiendo de la ocasión– puede ser tipo canapé o partido en dos.

INGREDIENTES

- 4 tortillas de harina
- ½ lb jamón cocido
- ½ libra jamón de pavo
- ½ libra mozzarella americana
- ½ lb queso cheddar
- 2 hojas de lechuga
- ½ tomate lonjeado
- Vegetales asados
- Roast beef
- Camarones al ajillo
- Pechuga de pollo a la plancha
- Ensalada de atún



LO MEJOR DE LA NATURALEZA, EN TU MESA.

ARROZ A LA PARMESANA

Ingredientes

- 250 g arroz campos
- 100 g jamón
- 150 g queso parmesano
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 550 ml. caldo carne
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de mantequilla

Cómo hacer arroz a la parmesana

Primero picamos la cebolla y la sofreímos en una sartén grande con el aceite y la mantequilla. Antes de que empiece a ponerse dorada le añadimos el jamón y seguidamente el ajo muy picado y salpimentamos. A continuación agregamos el arroz campos, le damos unas vueltas y después de 2 minutos vamos añadiendo poco a poco los 850 ml. de caldo carne para que se absorba lentamente y nos de la textura del risotto. Cuando el arroz campos este casi listo y tenga la textura deseada añadimos la mitad del queso parmesano y removemos bien y lo dejamos cocer a fuego lento por 2 minutos hasta que veamos que se ha absorbido casi todo el caldo. Encendemos la plancha, cuando veamos que el arroz campos esta casi al punto, lo espolvoreamos con lo que nos queda del queso y lo ponemos a gratinar, hasta que se dore un poco.



www.arrozcampos.com.do
Tel.: (809)-333-2333 / 987-2315

SAUTÉ DE ALMEJAS

INGREDIENTES

- 1 lb de almejas
- 1 taza vino blanco
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 pimiento picadito
- ½ cebolla picadita
- 1 paquete de perejil
- Pimienta al gusto
- 4 dientes de ajo



PREPARACIÓN

Sofreír los vegetales con el ajo y el aceite de oliva en una sartén grande; luego agregar las almejas, el vino blanco y tapar por 5 minutos para dejar que se cocinen [15 minutos]. Servir. **TIP** Sabrás que están listas cuando las almejas estén abiertas.



Mágico licuado de chinola

Ingredientes:

- 2 Chinolas
- 3 Cucharadas de **Arroz Premium La Garza**
- 2 Tazas de agua
- 1 ¼ Taza de leche evaporada
- 1 lata de 405g de leche condensada
- ½ Cdt. de vainilla
- 1 Taza de agua fría
- Hielo para servir



Preparación:



Tiempo de Preparación: 1 Hora 30 minutos



Rendimiento: 8 porciones

Lavar las dos chinolas, cortar a la mitad y colocar en una olla con todo y su cáscara, agregar el Arroz Premium La Garza y las dos tazas de agua. Cocinar a fuego lento, tapado, hasta que el arroz esté cocido. Retirar del fuego, verter el contenido en otro envase y dejar enfriar.

Colocar las chinolas y el arroz cocido con el líquido al vaso de la licuadora, junto al resto de los ingredientes, licuar hasta unificar. Servir enseguida en vasos con hielo picado.



CARPACCIO

de tuna



INGREDIENTES

- 1 lb de tuna fresca
- 1 cucharada de aceite de oliva o de trufas
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 ramita de cebollino picadito [o puerrito chino]
- Alcaparras, caviar
- Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

Para el carpaccio, o tiradito del pescado, se lonjean finamente unas lascas de tuna, que irás colocando en un plato [en cuyo fondo pondrás sal, pimienta y cebollino]. Agregar por encima de la tuna aceite de oliva o aceite de trufas, aceite de ajonjolí y toppings de su preferencia, como alcaparras, pimientos asados, aceitunas, caviar o cebollitas, y puerrito en juliana. Ajustar el sabor con sal y pimienta. Servir.



MECÁNICA

POR LA COMPRA DE 4 EMPAQUES DE LECHE LISTAMILK 1 LITRO
PARTICIPAS PARA GANAR UN

JEEP GRAND CHEROKEE 2014.

RECORTA LA TAPA Y EL LOGO DE RICA DE LOS 4 EMPAQUES.
INTRODÚCELOS EN UN SOBRE Y DEPOSÍTALOS EN LAS URNAS
DE LA PROMOCIÓN.



4 LTS DE LISTAMILK



RECORTA LA TAPA



INSERTAR RECORTES
+ DATOS PERSONALES



MERENGUES

de fresa, guayaba o mango

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mermelada de fresa, guayaba o mango
- 1 taza de azúcar blanca granulada
- 3 claras de huevo [frías, de nevera, sino no subirá el suspiro]





PREPARACIÓN

Poner papel encerado engrasado en una bandeja grande para horno. Precalentarlo al mínimo, 250° F. Por otro lado, mezclar el azúcar con un poco de agua, cocinar hasta conseguir un almíbar bien espeso y formar un hilo sin cambio de color. Cuando el azúcar esté, empezar a batir las claras a punto de nieve, y entonces añadir lentamente el sirop de azúcar. Mezclar bien y dejar que se enfríe. Verter parte de la mermelada en la superficie del

merengue, sin mezclar. Tomar porciones con una cuchara grande para formar unos 10 merengues. Si hace falta, agregar más mermelada hasta tener esa cantidad. Llevar al horno entre 1 y 2 horas, 250° F. Pueden dejar la puerta entreabierta para que no suba tanto la temperatura y les queden blanquitos. Dejar enfriar (pueden hacerlo en el horno apagado) y guardar herméticamente.

TIP Resultan perfectos para enlatar y llevarlos a cualquier viaje.

INGREDIENTES**MASA BÁSICA PARA BROWNIE BLANCO**

- 2 tazas de azúcar blanca
- 1 $\frac{3}{4}$ taza de harina
- 4 huevos
- 1 $\frac{1}{2}$ barra de mantequilla
- $\frac{1}{4}$ leche de coco
- 3 oz de chocolate blanco
- 1 cucharada de polvo para hornear

MASA BÁSICA PARA BROWNIE DE CHOCOLATE

- 2 tazas de azúcar blanca
- 1 $\frac{3}{4}$ taza de harina
- 4 huevos
- 1 $\frac{1}{2}$ barra de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- 1 cucharada de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ taza de cocoa amarga

ANTOJOS DE BROWNIE

**ANTOJOS**

- Dulce de leche
- Nueces
- Oreos
- Más chocolate
- Coco seco
- Nutella

PREPARACIÓN

Crema el azúcar con la mantequilla [a temperatura ambiente] hasta que quede cremosa. Añadir los huevos, uno a uno, hasta incorporar. Tamizar pasando por el colador la harina y el polvo de hornear. Añadir a la mezcla, lentamente, solo hasta que se incorpore, sin batir mucho. **PARA EL BROWNIE BLANCO.** Derretir el chocolate blanco en la leche de coco y añadir a la mezcla solo envolviendo, sin mezclar por completo. Engrasar el molde con mantequilla y polvorear harina hasta cubrir. **PARA EL BROWNIE DE CHOCOLATE.** Disolver la cocoa [en polvo] en agua caliente y agregar a la masa. Después de depositar la masa en el molde pueden agregar por encima los ingredientes adicionales que quieran [oreo, nueces picadas, coco seco, más chocolate picadito, o pegotes de dulce de leche o nutella]. Hornear a 350° F por 30-45 minutos. Y dejar enfriar por completo antes de cortar. **TIP:** Para que el brownie esté mojadito y chewy debe quedar un poco crudo. El pincho debe salir un poco mojado con la masa en grumitos. Si vas de viaje y los llevas en latas de galletas espolvoréalos con azúcar en polvo para que no se peguen.





Juan Barceló padre e hijo en una de las plantaciones de chinas en Hato Mayor.

Naranjas Barceló

UN NEGOCIO JUGOSO

- Si hay una marca cítrica que destaca en nuestro es mercado es **Barceló**. ¿Quién no ha saboreado una de sus sabrosas naranjas? Pero más allá de su producto estrella, las chinas, esta empresa –conformada por un holding de 4 compañías– siembra, procesa y empaca una gran variedad de frutas frescas, jugos y néctares que no solo llegan a nuestros hogares, también a nuestros países vecinos. Fundada por un emigrante mallorquín en 1933, **Juan Barceló Artigues**, el consorcio empresarial cuenta ahora con cerca de 1,000 empleados en época de zafra –y 600 permanentes– bajo las riendas de su hijo, **Juan Barceló Salas**, su Presidente Administrador, acompañado de su hermano **Ricardo**, Vicepresidente; su hijo **Juan**, Gerente de Ventas; y su sobrino **Joan**, en el Departamento de Organización y Método.



Haga memoria, cómo nace la empresa y surgen las compañías que conforman su grupo empresarial...

Mi padre fue un español emigrante de Mallorca, Juan Barceló Artigues, que llegó a este país por razones personales, en el año 1928, a San Pedro de Macorís, donde tenía un primo, y desde donde se trasladó a Hato Mayor. Tenía 24 años. Empezó trabajando en agricultura, pero en 1933 inicia una pequeña siembra de naranjas, que deja porque no era de su propiedad. Después compra unos terrenos en la carretera de Sabana de la Mar donde pone un aserradero, y en 1949 inicia una pequeña pero organizada siembra de naranjas en la ribera del río Magua, con cerca de 1,000 matas de la variedad Valencia. Posteriormente se van agregando nuevos terrenos aptos para el cultivo (y variedades como la naranja Washington Navel, mandarinas y toronjas) e incursiona en la ganadería... En esa época mi padre constituye su primera empresa, Juan Barceló CxA., que integra la producción de cítricos y ganado, hasta que en 1973 se compran más terrenos de buena calidad en la zona de El Cercado y funda la Hacienda Romelia, con una siembra inicial de 1,000 tareas de naranjas, a las que más tarde se adicionaron 1,500 tareas más. Esta segunda empresa aglutina la producción

agrícola de cítricos y de cacao. Con el tiempo eliminamos la ganadería de leche (seguimos con la cría de ganado para carne) y aumentamos las plantaciones de naranja en la zona.

¿Fue difícil ganar el reconocimiento del público?

En principio la producción era pequeña, ya que no se conocían las naranjas de Hato Mayor. En 1956 comenzamos a llevar a Santo Domingo pequeñas cantidades, donde poco a poco fuimos dándolas a conocer. No fue fácil, pero Hato



→ En 1998 comienza el empaque de naranjas en mallas plásticas para ser distribuidas a los supermercados.

Mayor tiene una particularidad, un microclima que da como resultado frutas de gran sabor y calidad. Nos fuimos abriendo espacio, vendiendo también al mercado de mayoristas, y más adelante a los primeros supermercados.

Barceló es sinónimo de naranjas, pero en su producción encontramos también limones, chinolas, piñas, mandarinas, toronjas y pomelos...

Sí, las naranjas fueron las primeras, pero en los años 70, al haber un mercado que lo solicitaba, aumentamos el área sembrada de Hacienda Romelia e introdujimos las mandarinas, toronjas y limas. Las chinolas y las piñas llegaron más tarde. Ahí creamos las primeras rutas de entrega hacia los supermercados, y actualmente entregamos los 365 días del año por todo el país.

¿De cuántos camiones hablamos hoy día?

La fruta la reparten diariamente 5 camiones y un cabezote con una cola grande que va a los cen-

tros de distribución de las grandes cadenas de supermercados. Esta conlleva una ardua labor de logística, porque el campo tiene sus peculiaridades y hay compromisos de entrega, así que esa logística de cosechar todo el año con diferentes variedades -que en el trópico florecen en diferentes épocas- para tener fruta el año entero conlleva un gran seguimiento y mucho trabajo.

Y hablando de supermercados, ¿recuerda cuándo comienza su relación con La Cadena...

Sí, claro, desde que se fundó. Nos conocemos desde hace muchos años, con don Juan he mantenido una relación amistosa, pero también de negocios muy provechosa. Y nos interesa mucho que perdure.

¿Qué destacarías de trabajar con ellos?

Son directos, sinceros y valoramos mucho la fidelidad que han tenido con la marca. Su gente escucha y cumple.

¿Lo mejor de La Cadena?

¿Le digo la verdad? Yo soy consumidor de La Cadena, me gusta su forma, los precios son razonables y siempre se han mantenido leales a nuestros productos, que hemos tratado de suplir de la manera más eficiente.

Cosechan 4 variedades de naranjas...

La Valencia, que es la principal, perfecta para comer e industrialización; la Washington Navel, para comer; y la Piña y la Criolla, que es bastante dulce, ambas para comer e industrialización

¿En qué época del año la producción es mayor?

La mayor comienza en febrero y dura hasta junio, esa es la zafra de la Valencia. Y en diciembre comenzamos el procesamiento de las variedades tempranas -Washington Navel, Piña y Criolla-. Si no se da una se da la otra. Cuando no teníamos tantas plantaciones suplíamos 8 ó 9 meses al año, pero desde 1996 -con más terrenos y variedades- suplimos a diario todo el año.

¿De cuántas tareas estamos hablando?

Tenemos unas 3 mil tareas de cítricos, que incluye la producción de Hacienda Romelia y el Consor-

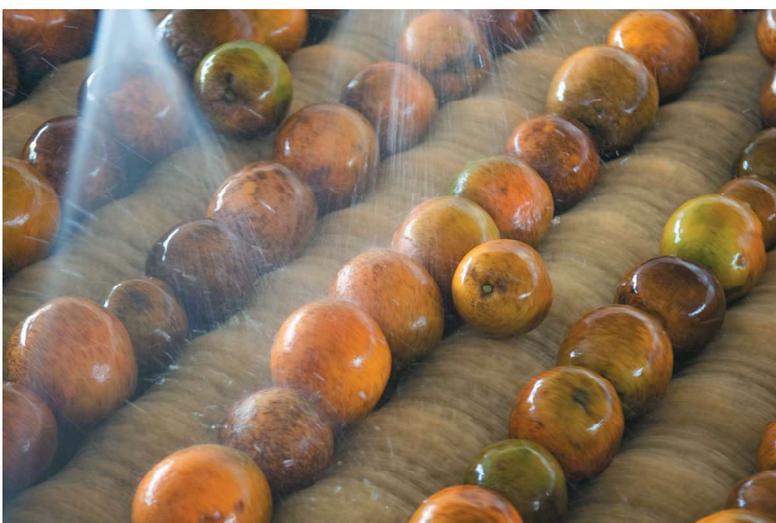


→ **En total cuentan con 30 mil tareas de naranjales repartidas en la provincia de Hato Mayor.**



Tres generaciones: Juan Barceló abuelo (cuadro), hijo y nieto junto al tío Ricardo Barceló (dcha).

LA FRUTA ES UN ENTE VIVO QUE RESPIRA. LO MEJOR ES GUARDARLA EN LUGARES FRESCOS, A SER POSIBLE EN LA NEVERA.



cio Citrícola del Este (Citrícola), que nació en 1986 con accionistas de la zona del Este como una agroindustria integrada con 30 mil tareas de naranjas y una planta de procesamiento para hacer concentrados.

¿Cuándo dan el paso de procesar los cítricos para comercializarlos?

Al fundar Citrícola, a partir de 1991, este proyecto (jugos y néctares) se suponía que era para exportación, pero el mercado nacional para nosotros es muy importante, así que preferimos mantener nuestra clientela cautiva y dejar las exportaciones para las épocas pico, especialmente de fruta fresca.

La exportación también está en sus planes de negocio, ¿qué exportan y hacia dónde?

En 1983 iniciamos las exportaciones de fruta fresca a Puerto Rico y las islas del Caribe, en grandes cantidades, en un momento en que no había tradición de exportación de fruta en cajas con estándares de calidad. También llegamos a

EEUU, donde mandamos naranja agria al mercado étnico de Nueva York y algo de Florida.

Hemos llegado a exportar 200 contenedores (de 40 pies) al año de cítricos en general, pero actualmente, con la competencia de otros países, nos mantenemos entre 60 y 80 contenedores anuales (10 de naranja agria).

¿Qué porcentaje va para exportación y cuánto es para el consumo interno?

Actualmente, con la demanda de frutas del mercado local y de jugos de la industria hotelera, hablamos del 75% en consumo interno y un 25% para exportación.

Y en el año 1999 nace la última compañía, Agroempresa BHS...

Sí, nace por la adquisición de unas 40 mil tareas de tierra, que compramos a Agrodelta, de las que 24 mil estaban sembradas de naranjas. Con ella conseguimos un volumen mayor y más variedades de frutas –como la naranja piña y las toronjas–.

Hábleme de la planta procesadora, de su capacidad y tecnología...

La planta de jugos cítricos tiene una capacidad de 300 toneladas de procesamiento de fruta diaria. Su proceso de evaporación es de los más modernos, el mismo que se usa en la Florida, que saca el jugo sin deteriorar el sabor ni la

→ De la empacadora salen a diario un promedio de 75 a 80 mil libras de mallas de naranjas a granel, y entre 30 y 50 mil libras de fruta miscelánea.

característica típica de un jugo, y contamos con 2 almacenes para los productos de refrigeración. Procesamos generalmente en la época pico, ya sea para el mercado nacional como de exportación. Iniciamos exportando materia prima (toronja, limón, mandarina) luego los jugos concentrados y después los néctares, estos últimos dirigidos mayormente a las grandes cadenas hoteleras, restaurantes y hospitales.

¿Cómo se enfrenta una empresa de este calibre a las inclemencias del tiempo y las plagas?

La industria cítrica siempre ha estado amenazada en diferentes épocas. En los años 90 una enfermedad llamada 'Tristeza' mermó bastante la plantación (ahora existe la HLB, que también esta afectando las producciones del país), aparte de las sequías y un huracán, George, que tumbó el 85% de nuestra producción. Fueron momentos difíciles porque el capital de trabajo estaba en los árboles y se perdió. Así que para producir matas sanas va a tener que ser en ambientes controlados, o invernaderos, y después llevarlas al campo, pero solo para producción de árboles para siembra. Aunque las plantaciones son intensivas, ahora también son extensivas, sino sería imposible producir, y más teniendo en cuenta que los seguros para la actividad agrícola son prohibitivos.

Ha sido presidente de la Junta Agroempresarial, de Adoexpo, miembro de la Comisión de Cacao Dominicano y de Ganado, ¿qué apoyo estatal recibe el campo dominicano?

Más que ayuda hubo algunas políticas de incentivos, financiamientos a tasas preferenciales para la agricultura y fondos de FINPRO (que ya no existen) pero esas leyes ya expiraron y ahora hay poca ayuda para la inversión en el campo. Actualmente el Estado se ha convertido más en un órgano regulador, aunque el actual presidente está llevando alguna ayuda dirigida a grupos pequeños de productores.

Hay dos virtudes que distinguen a sus productos: libres de contaminación e insecticidas....

Llegamos a manejar nuestras plantaciones como orgánicas, pero después del HLB (2008)

→ La primera siembra de Juan Barceló CxA fue de 1,000 matas de naranjas Valencia a orillas del río Magua.



JUAN BARCELÓ HIJO, GTE DE VENTAS

■ **Qué me atrae de trabajar en la empresa familiar:** Me identifico mucho con la naturaleza y el legado que la familia ha dejado, sus productos, el servicio y los clientes. Y trabajar aquí me ha dado una gran oportunidad para desarrollarme profesionalmente.

■ **De mi padre destacaría:** Que es una persona muy sincera, directa, recta, trabajadora y apasionada con lo que hace. Es un visionario y justo en sus decisiones.

■ **La experiencia:** Ha sido un reto, porque muchas veces uno quiere correr, pero he aprendido que es mejor dar pasos firmes siempre y tratar de que todo marcha bien.

■ **Admiro de mi padre:** Lo duro que trabaja y su visión tan completa del negocio, además es un buen padre.

■ **El mejor consejo que me ha dado:** Que aterrice.

tuvimos que usar algunos insecticidas para controlar la enfermedad (que sigue caminando), pero siempre cuidándonos con el tiempo de carencia sin utilizarlo en las zonas de cosecha, de manera que los productos lleguen al mercado sin restos de insecticidas. Actualmente solo utilizamos aceite mineral o detergentes. Como también exportamos, cuidamos no solo nuestros mercados sino la salud de nuestros consumidores.

Van rumbo a la certificación ISO-22000:2005, ¿cómo va el proceso?

La certificación es un proceso donde hay que

hacer las cosas bien, documentar los procedimientos y chequear los puntos críticos para evitar la contaminación. Nosotros nunca hemos tenido problemas en ese sentido, continuamente hacemos pruebas, las maquinarias se lavan constantemente, etc. Todavía no tenemos el certificado, pero nuestro personal ha hecho todos los cursos, y está todo documentado, falta solo el examen para obtener el certificado. Tuvimos una auditoría internacional de la que salimos muy bien parados, y el año pasado en la planta de procesamiento recibimos una inspección del departamento de agricultura de Estados Unidos donde obtuvimos muy buena calificación.

Se toman muy en serio la responsabilidad social con la comunidad, ¿qué acciones puede resaltar?

Mi padre fue un hombre muy altruista, un emigrante que agradecía mucho a este pueblo, que le había permitido con su trabajo tener un capital, y le gustaba devolver esas oportunidades a la comunidad. Los primeros semáforos de Hato Mayor los puso él, proveyó la sirena que le faltaba al cuerpo de bomberos y muchas pequeñas pero continuas acciones. Antes de morir hubo un suceso en Hato Mayor, por el que se inmolaron una pareja de ancianos, y eso le tocó el corazón. Visitó varios asilos por todo el país y, con la ayuda de varios amigos, armó el modelo del asilo que hoy lleva el nombre de mi madre, Romelia Salas de Barceló, y se mantuvo siempre asegurando que todo funcionara bien.

Además, hacemos donaciones a la comunidad (enfocados en educación, salud y deporte), fundaciones y personas, como fue el caso puntual de la Asociación de Rehabilitación con ayudas para la compra de equipos.

Su padre fundó la empresa, pero usted supo mantenerla, ¿cuál ha sido la clave de ese éxito?

Mi padre fue un hombre muy visionario que nos inculcó siempre la responsabilidad y la seriedad en el trabajo. Nosotros lo que hemos hecho es trabajar y buscar las tecnologías modernas, tanto en la producción de cítricos como en el procesamiento. Parte de nuestro éxito reside en



NUESTRO ÉXITO RESIDE EN HABER SABIDO PASAR DE UNA PRODUCCIÓN EMPÍRICA A UNA MODERNA.

haber sabido pasar de una producción empírica a una moderna y tecnológica. Tenemos 15 ingenieros agrónomos con PHD que se mantienen en una investigación constante para conseguir una mayor productividad.

¿Cuál fue el mejor consejo de su padre?

Me dio muchos, pero lo que más le agradezco fue la formación que me dio. El decía que para aprender a mandar había que saberlo hacer, y para saberlo hacer había que estudiar y capacitarse, y eso es lo que hemos tratado de hacer para mantenernos activos y dirigiendo a un grupo de personas que le tengan respeto y cariño a uno.

¿Cómo se vislumbra el futuro para sus empresas, qué novedades nos esperan a los consumidores dominicanos?

Estamos incursionando en el procesamiento de otras frutas para exportar y el consumo local. Además estamos aumentando la producción de chinolas y piñas (para suplir todo el año), así como cerezas y cacao. 🐜



EL ACEITE DE OLIVA, el oro líquido



El aceite de oliva español bien podría definirse como el oro líquido comestible, tanto por sus efectos beneficiosos sobre la salud humana, como por el particular sabor que aporta a la cocina.

ITZIAR ELIZALDE Y SUSANA CUEVAS [EFE REPORTAJES]

BÁSICAMENTE, EL ACEITE DE OLIVA es el zumo de aceituna, obtenido mediante el prensado del fruto y con la aplicación de calor, siempre y cuando no produzca su alteración. En función del procedimiento seguido para su extracción se distinguen diferentes calidades. Así, el aceite de oliva extra virgen puede considerarse como el mejor, especialmente si ha sido prensado en frío. En este producto, las aceitunas están sanas y en perfectas condiciones y se trituran rápidamente después de su recolección para evitar cualquier deterioro.

En un grado inferior, se encuentra el aceite de oliva virgen, que es aquel en el que se ha producido una pequeña pérdida de la calidad, que se detecta aunque de manera casi imperceptible en la cata y que puede tener defectos, como estar rancio, avinado o atrojado, entre otros.

De peor calidad, es el aceite de oliva constituido por una mezcla de aceite de oliva refinado (obtenido mediante el refinado de aceites de oliva vírgenes) y de aceites vírgenes corrientes.

La acidez, que es un parámetro químico que determina la cantidad de ácidos grasos (expresados en ácido oleico) también refleja la calidad del producto. Así, en el oliva extra virgen la acidez no supera un grado; en el oliva virgen, los dos grados; mientras que en oliva no supera el 1,5 grados. Es decir, que un aceite de acidez muy baja demuestra una gran calidad. Y como consejo básico para mantenerlo en condiciones óptimas, es bueno preservarlo de la luz y el aire.

FUENTE DE SALUD

El aceite de oliva es el máximo exponente de la Dieta Mediterránea, calificada como muy saludable y que refleja la alimentación de las zonas mediterráneas, donde sus habitantes tienen unos niveles de colesterol inferiores a los países anglosajones o centroeuropeos.

El aceite de oliva es el que más vitamina E aporta, de ahí su valor como antioxidante natural, aunque cuenta también con vitaminas liposolubles como A, D y K. Además, tiene efectos muy



**CUANTO MÁS BAJA SEA LA
ACIDEZ DEL ACEITE DE OLIVA
MAYOR SERÁ SU CALIDAD.**

beneficiosos en el control del colesterol, haciendo que aumente el colesterol bueno (HDL) y disminuya el malo (LDL), lo que supone reducir el riesgo de trombosis arterial y de infarto.

Esta grasa también tiene efectos sobre el aparato digestivo, mejorando el funcionamiento del estómago; sobre la piel, con un efecto protector y



→ España tiene más de 300 millones de olivos cubriendo 2 millones de hectáreas, es decir, más del 25% de la superficie olivera mundial.



EL ACEITE DE OLIVA CONTIENE **VITAMINA E**, DE AHÍ SU VALOR COMO ANTIOXIDANTE NATURAL.

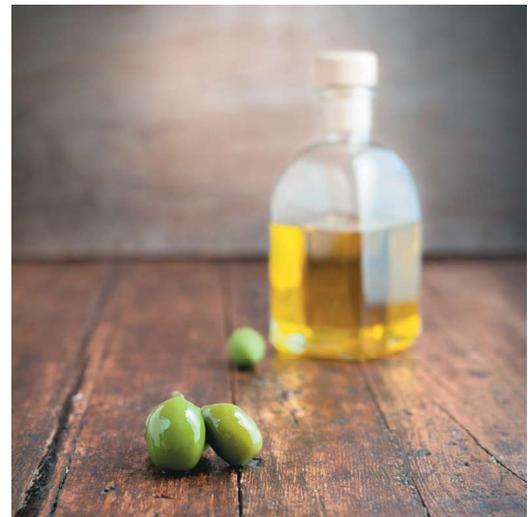


tónico de la epidermis; sobre el sistema endocrino, con una mejora de las funciones metabólicas; y sobre el sistema óseo, estimulando el crecimiento y favoreciendo la absorción de minerales.

EL ACEITE DE OLIVA ESPAÑOL

Uno de los tesoros más apreciados de Andalucía, junto a su clima y a su gente, es su aceite de oliva extra virgen, el oro líquido, paseado por todo el mundo como enseña de calidad. Tanto es su prestigio que se ha convertido en todo un símbolo de salud y calidad, convirtiéndose en uno de los productos más representativos de la exportación agroalimentaria española. España es el primer país exportador mundial, con una media anual en los últimos 10 años de unas 300,000 toneladas exportadas, a más de 100 países en los 5 continentes, alcanzando las 600,000 toneladas en algunas campañas.

Con más de 300 millones de olivos cubriendo más de 2 millones de hectáreas, su superficie cultivada representa más del 25% de la superficie olivarera mundial. Solo en España se contabilizan



más de 260 variedades cultivadas de olivo, que dan lugar tanto a aceites mono-varietales como a mezclas que permiten, al igual que en los grandes vinos, asociar las cualidades y sabores complementarios de distintas variedades.

Los tipos de aceituna empleados en su producción son diversos, según la zona geográfica y ello determina su sabor y aroma. La más común es la picual o marteña, originaria de Jaén, y que representa el 42% de la producción española (el 18% a nivel mundial) y un 20% de la mundial. Otras variedades comunes son la hojiblanca y picuda (Córdoba y Málaga), la arbequina (Cataluña), la empeltre (Bajo Aragón) y la cornicabra, variedad habitual en Castilla-La Mancha y Extremadura.

Como líder en la producción de aceite de oliva, España protege la tipicidad de sus aceites, contando en la actualidad con 32 Denominaciones de Origen Protegidas (DOP) de aceite de oliva virgen y extra, que cuidan la calidad de sus aceites y marcan pautas de cultivo, recogida, elaboración, embotellado y etiquetado. Todas ellas sometidas a rigurosos controles de calidad. 🍷

→ Para mantener el aceite de oliva en condiciones óptimas se aconseja preservarlo de la luz y el aire.

Elaborado cuidadosamente con la mejor selección de
aceitunas españolas que garantizan su calidad.



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

RS
Rafael Salgado
DESDE 1875



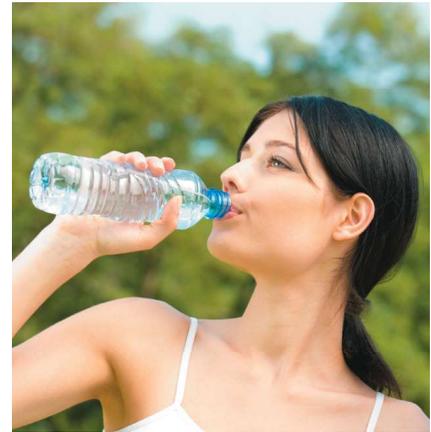
MÁS QUE UN SNACK

Las semillas de girasol se convierten en el perfecto snack: contienen vitamina E, con propiedades anti-inflamatorias que protegen contra las enfermedades cardiovasculares al reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. También son una fuente dietética de minerales y oligoelementos, como el hierro, magnesio y ácido fólico. ■



APÚNTATE A LA SOJA

La soja contiene una gran cantidad de proteínas de origen vegetal que ayudan a nutrir tus músculos y conseguir la energía necesaria para superar cualquier meta; además, reduce los niveles de colesterol LDL; favorece el tránsito intestinal; no contiene lactosa; y mantiene los niveles de calcio en el organismo previniendo la osteoporosis. ■



BEBE ANTES DE EJERCITARTE

Según estudios recientes, pierdes líquido tan rápido que el cerebro no tiene tiempo de reaccionar. Es más, la Universidad de Maastricht en Holanda demostró que las mujeres pierden más líquido haciendo ejercicio que los hombres. Por tanto, una hora antes de entrenar bebe medio litro de agua extra para no deshidratarse. ■



FELIZ CON UNA MANZANA

Come una manzana durante el desayuno o antes de un entrenamiento duro, ya que aporta energía (100 g. de manzana contienen 50 kcal), y vitalidad (el nivel de azúcar aporta vigor al instante). Además, mantienen el nivel de buen humor muy alto porque sus azúcares favorecen la producción de serotonina, la hormona de la felicidad. ■



CUIDADO CON LOS LÁCTEOS

¿Sufres de vientre inflamado y malestar estomacal? Pueden ser los lácteos. Algunos carecen de la capacidad para descomponer y digerir el azúcar de la leche, lo que resulta en problemas digestivos como gases, hinchazón, calambres y diarrea. Prueba alimentos bajos o sin lactosa como leche de arroz, leche de almendras o soja. ■



¿TE GUSTAN LAS LENTEJAS?

Estas leguminosas están llenas de vitaminas del complejo B, ácido fólico, fibra (con 1 taza cubres más de la mitad de tus necesidades diarias) y proteína. Además, la fibra soluble de las lentejas ayuda a eliminar el colesterol, ya que se une al mismo, reduciendo los niveles de colesterol en la sangre y el riesgo de padecer enfermedades coronarias. ■

Yo vivo más Sano con **Wesson**



Fabricado
en los EUA 
desde hace más
de 100 años

ConAgra
Foods

- ✓ 100% natural
- ✓ Excelente fuente de Omega 3
- ✓ Libre de colesterol
- ✓ 0g. ácidos Trans grasos
- ✓ El más bajo en grasas saturadas
- ✓ Reduce el riesgo de enfermedades coronaria
- ✓ Sin preservativos

Diferencia que se ve.

Distribuido por:



WWW.ALMACENESLEON.COM.DO
TELF. (809) 564-6770



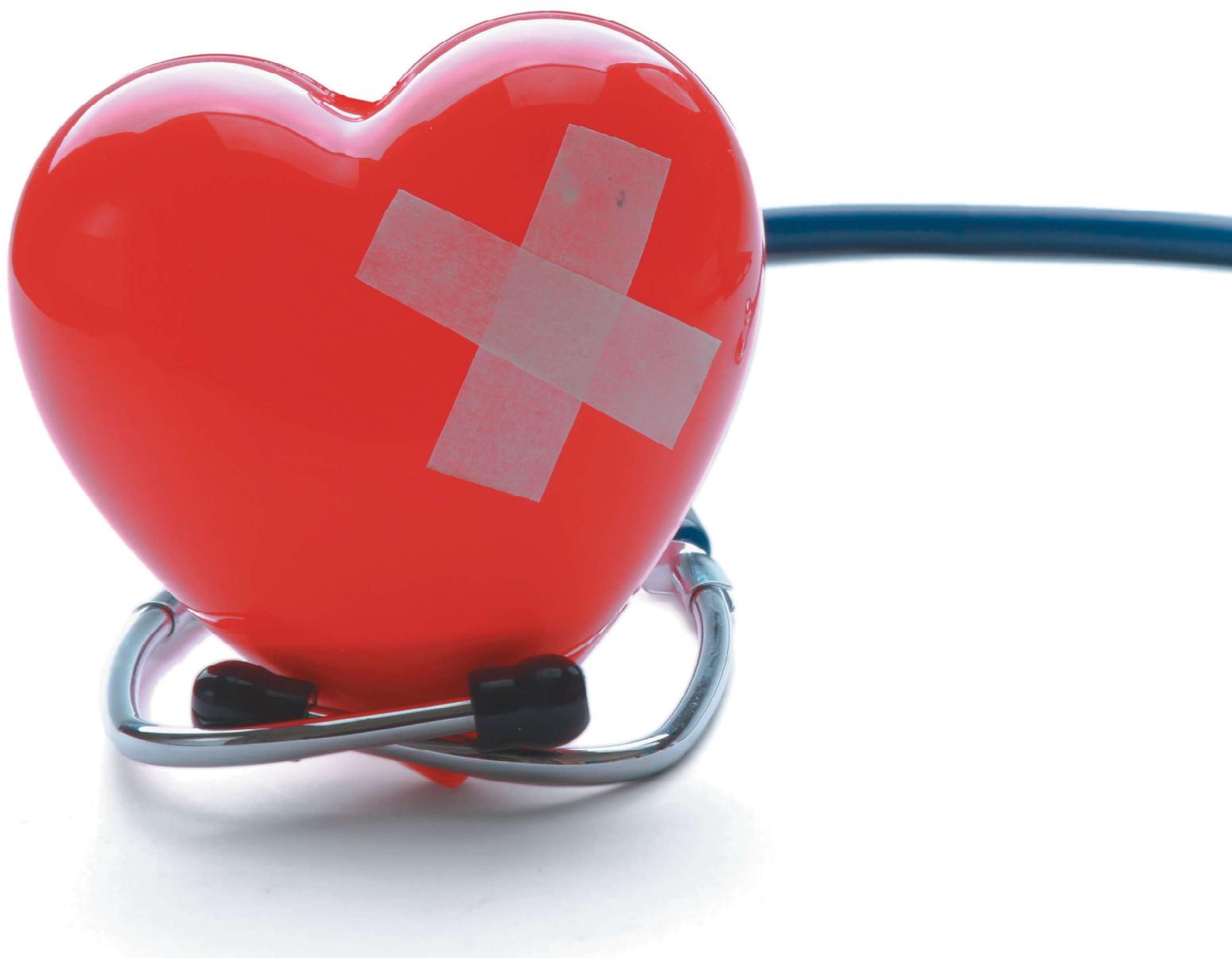
Disfruta
la **Vida**

CON



Frito Lay





HIPERCOLESTEROLEMIA

una herencia envenenada

El colesterol elevado es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. En la mayoría de los casos está relacionado con el estilo de vida, pero algunas personas lo padecen por causas genéticas.

Son enfermos de hipercolesterolemia familiar: una herencia envenenada



EL COLESTEROL es un tipo de grasa que se encuentra en las células y en la sangre de los mamíferos. “Forma parte esencial de las membranas de las células (el 30% aproximadamente). Contribuye a regular su fluidez y, en consecuencia, las funciones de entrada y salida de las sustancias que las atraviesan”, señala Fernando Lago, miembro del Grupo de Trabajo de Dislipemias de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). Además, el especialista afirma que el colesterol se necesita “para sintetizar ácidos biliares, vitamina D y algunas hormonas”.

LOS DOS TIPOS DE COLESTEROL

Asimismo, el facultativo señala que, aunque hay muchas lipoproteínas, “simplificando podemos decir que existen unas que transportan el colesterol hacia las células para su uso (las LDL) y otras que lo llevan de las células al hígado para eliminar el exceso (las HDL)”.

En este sentido, explica que “el colesterol que va en las partículas LDL es el que tiende a depositarse en las paredes de las arterias e inicia la arteriosclerosis (y sus consecuencias como infartos, anginas e ictus), y es el que conocemos como “colesterol malo”. En cambio, el que va en las partículas HDL se asocia a la reducción del riesgo de



➔ Se debe tomar la presión arterial. Controlarse los niveles de colesterol es una forma de obtener el perfil de riesgo cardiovascular.

estas enfermedades y se le conoce como “colesterol bueno”.

El doctor Lago afirma que en un análisis de sangre se miden todos los tipos de manera conjunta, lo que se conoce como colesterol total, e indica que “lo recomendable es que no llegue a 200 miligramos por decilitro. Sin embargo, respecto al colesterol malo, es decir, el que va en las partículas LDL –subraya–, debería ser menor de 130 mg/dl”.

“Hay que tener en cuenta estos valores a partir de los 19 o 20 años, que es cuando se alcanza la “madurez” para esta parte del metabolismo. No obstante, en nuestra sociedad, con dietas no siempre saludables, con obesidad y cierto sedentarismo, la mitad de la población está por encima

→ Aunque se trata de una enfermedad común, solo el 20% de los portadores están bien tratados, por lo que un diagnóstico es esencial para prevenir infartos prematuros”.



de dichos valores, incluso un porcentaje muy elevado de niños y adolescentes”, destaca.

La principal consecuencia de tener unos niveles elevados de colesterol es el desarrollo de enfermedades producidas por la formación de placas en las paredes de las arterias. Cuando estas placas son muy grandes, obstruyen las arterias. Pero, aunque no sean tan grandes, si se rompen, favorecen la formación de coágulos, que también las obstruyen.

“La consecuencia en el corazón, que es donde más “ataca”, es la angina de pecho y el infarto de miocardio; en el cerebro, aunque tiene menos relación, los ictus (trombosis cerebrales) y los ataques isquémicos transitorios (una obstrucción

que no llega a ser completa y que se recupera sin secuelas); y en las piernas, la claudicación intermitente (el equivalente a la angina de pecho pero en las piernas)”, describe.

ANOMALÍA GENÉTICA

Pero, además, el galeno explica que existe un grupo de personas que presentan una anomalía genética en las células de su organismo, que es especialmente importante en el hígado. Como consecuencia de dicha anomalía, las partículas LDL no son captadas por las células y se acumulan en la sangre.

“Debido a esto, la cantidad de colesterol en sangre aumenta mucho y, de este modo, es más fácil que se deposite en las paredes de las arterias. Así aparecen la arteriosclerosis y sus consecuencias a edades tempranas, aunque el paciente no fume, no sea diabético ni tenga elevada la presión arterial”, indica.

Estas personas padecen hipercolesterolemia familiar, una enfermedad hereditaria que, según indica la Fundación de Hipercolesterolemia Familiar, se expresa desde el nacimiento.

La Fundación Hipercolesterolemia Familiar refleja que una persona con esta enfermedad tiene el 50% de probabilidades de transmitir el gen anormal a sus descendientes, hijos e hijas. Por lo tanto, aproximadamente la mitad de los miembros de la familia heredará la hipercolesterolemia familiar.

Para los afectados por esta patología, contar con un diagnóstico es fundamental, y puede ser confirmado con un análisis sanguíneo.

Sin embargo, no todos los afectados saben que lo tienen. “Aunque es una enfermedad bastante común, solo el 20% de los portadores están correctamente localizados y tratados, por lo que es esencial un diagnóstico que pueda prevenir infartos prematuros”, precisa. 🙌



LA PRINCIPAL CONSECUENCIA DE TENER NIVELES ELEVADOS DE COLESTEROL ES EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR LA FORMACIÓN DE PLACAS EN LAS PAREDES DE LAS ARTERIAS.

¡Nuevo!
Naranja, Fresa y Banana

Una mezcla de deliciosos
sabores frutales.



TOMA LA NATURALEZA
Tropicana



¿QUIERES SER MADRE?

Durante las vacaciones de verano tienes más posibilidades de quedarte embarazada. Las estadísticas demuestran que muchas parejas que están buscando un hijo lo conciben mientras disfrutan de un descanso en el trabajo. Y es que la tranquilidad aumenta la frecuencia de relaciones sexuales y favorece la fertilidad. ■



MEJORA TU ASMA

Las zonas húmedas de la casa son causa de alergia para muchas personas. Para airear el moho y evitar la humedad usa un deshumidificador para secar los rincones húmedos; abre ventanas, o pon el ventilador después de la ducha o el baño, para eliminar la humedad. No guardes la ropa o prendas que uses habitualmente en armarios húmedos. ■



CUIDA TU INTESTINO

Si padeces Síndrome del Intestino Irritable debes evitar alimentos flatulentos como las legumbres, coles, coliflor, lechuga; los embutidos, pescados grasos, frituras, grasas cocinadas, el café, helados cremosos, el chocolate, el plátano, el melón y las pasas. Un consejo: mastica los alimentos un mínimo de diez veces. ■



DEJA LOS KILOS EN EL AGUA

Nadar te ayudará a quemar grasa, reducir centímetros, y estar más en forma que nunca. Un baño quema en torno a 500 calorías por hora, pero si haces un esfuerzo puedes llegar a deshacerte hasta de 700. Es más, mientras quemas calorías, estás activando tus músculos y acelerando el metabolismo basal (quemarás calorías hasta sentada). ■



EJERCÍTATE EN LA MAÑANA

Sudar la camiseta te ayudará a mejorar la calidad de tu sueño... siempre que lo hagas a la hora adecuada. Si te ejercitas 4 horas o menos antes de irte a la cama, acabarás teniendo problemas para dormir, ya que el ejercicio aumenta la temperatura corporal y el ritmo cardíaco. ¿Lo ideal? Ir al gimnasio por la mañana o a la hora de comer... ■



CÓMO CALMAR LAS VARICES

Entre los remedios naturales hay muchas sustancias para paliar estas molestias (cola de caballo, ginko biloba, flores de naranjo...). Los síntomas también mejoran con el uso de medias de compresión elástica, masajes con cremas de efecto frío (o masajes con crema fría de nevera), agua fría o un rato de reposo con los pies elevados. ■



• FLOR DE SAL •

GOURMET CATERING

EST. 2007

- Baby showers
- Coffee breaks
- Desayunos
- Cena Navideña
- Cumpleaños
- Reuniones familiares y empresariales
- Cualquier ocasión especial

En **Flor de Sal** nos dedicamos a brindarte un servicio de catering personalizado, adaptándonos a tus necesidades.

Realiza tus pedidos llamando al **809-533-5777** o visítanos en nuestra página web www.flordesal.com.do



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.



REENTRADA ESCOLAR

consejos para estudiar más y mejor



Uno de los aspectos cruciales para el éxito de los estudiantes en el nuevo curso consiste en estudiar de la forma más eficaz posible. Los pedagogos nos enseñan cómo optimizar este trabajo, clave para el aprendizaje.

OMAR GONCEBAT [EFE REPORTAJES]

AUNQUE LAS CLASES comienzan en distintos meses, según los países se ubiquen en los hemisferios Norte o Sur, siempre implican para los alumnos más jóvenes, vivan donde vivan e independientemente de cuándo recomienzen su curso, una importante readaptación de las vacaciones al estudio.

“Además de afrontar un reajuste de sus horarios, actividades y responsabilidades, que habitualmente se resuelve en pocos días o semanas, los alumnos adolescentes y preadolescentes afrontan renovados desafíos académicos, que requieren un enfoque a más largo plazo”, explican los especialistas.

Según los pedagogos, como Jesús Blanquet, licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona y autor de diversas obras en el ámbito de la didáctica y la orientación, con una larga trayectoria profesional en el mundo de la educación, “la reentrada escolar, que se presenta psicológicamente como una hoja en blanco en la cual podemos escribir un nuevo guión para una nueva etapa, es un buen momento para adoptar unas técnicas más eficaces de estudio y convertirlas en un hábito a lo largo del curso que se inicia”.

“También es un punto de partida idóneo para que el alumno revise la forma en que venía estudiando, de cuya eficacia son un síntoma los resultados del curso previo, y corregir las deficiencias o errores que pudiera haber”, señala el autor del libro ‘Técnicas de estudio’.

“Tanto los alumnos como sus padres y educadores deben tomar consciencia de que contar con unos recursos básicos para estudiar, sumados a la voluntad y a la perseverancia, no solo son la llave del éxito académico, sino que facilitan el aprendizaje, ya que muchas dificultades para aprender se deben a la falta de un método o a que éste es inadecuado”.



LOS NIÑOS SUELEN PASARLO PEOR AL PASAR A PRIMARIA, CUANDO TIENEN QUE OBTENER RESULTADOS POSITIVOS Y COMIENZAN LAS NOTAS.

LA ORGANIZACIÓN, FUNDAMENTAL

“Con frecuencia, muchos estudiantes no acaban de conseguir resultados satisfactorios en sus estudios y, en muchos casos, el motivo no es la falta de capacidad intelectual, sino la falta de organización y el desconocimiento de técnicas y recursos que pueden facilitar su trabajo”, señala este pedagogo.

Las técnicas de estudio son atajos que facilitan el aprendizaje y hacen que, con un ahorro de tiempo y esfuerzo los resultados de un trabajo sean mejores, pero para que el estudio resulte eficaz y se convierta en un hábito, el estudiante se ha de implicar seriamente.





PARA MOTIVARSE EL JOVEN
HA DE ESTAR CONVENCIDO DE
QUE CON EL ESTUDIO **SE CRECE
INTELLECTUALMENTE Y COMO
PERSONA**, Y QUE SE ESTÁ
CONSTRUYENDO SU FUTURO
PROFESIONAL.



Para motivarse el alumno ha de estar convencido de que con el estudio se crece intelectualmente y como persona, y que se está construyendo su futuro profesional. Cuando estas actitudes se dan, adquiere fuerza moral para vencer las dificultades que puedan surgir a lo largo de su formación.

En opinión de Blanquet, “los estudiantes han de saber que la motivación personal, el hábito de trabajo, la voluntad, la autodisciplina y el conocimiento de las técnicas de estudio son tan importantes como su propia capacidad intelectual a la hora de salir airoso en los estudios. Los padres deberían de inculcarles estas actitudes y motivaciones con un talante positivo”.

EL FACTOR EMOCIONAL ES DECISIVO

Además, para un buen estudio, “es muy importante todo aquello que rodea a un estudiante a nivel emocional: el ambiente familiar y su adaptación escolar y social”, añade.

La calidad de su trabajo y su éxito van a depender, en gran medida, de las motivaciones que reciba de la familia, de las relaciones que establezca con sus profesores, de su autoestima y de su capacidad para saber vivir en un ambiente relajado que favorezca su estabilidad emocional, su concentración y la armonía en su vida cotidiana”.

Blanquet recomienda a los padres que “favorezcan un ambiente de silencio en casa mientras su hijo estudia, evitando la televisión, el teléfono y mandarle a hacer encargos o a controlar a los hermanos pequeños que están jugando...”.

Si la habitación de estudio es compartida, deben promover que haya entre los hermanos un pacto de respetar el silencio en las horas de trabajo. Los padres han de hacerles sentir a sus hijos que valoran el tiempo de su estudio como algo importante.

Para el estudiante es de vital importancia dominar las técnicas del subrayado, esquema y resumen de la información escrita, saber elaborar un trabajo monográfico, tomar apuntes, leer e interpretar gráficos, conocer estrategias para enfrentarse a los exámenes y reglas mnemotécnicas y tener un dominio suficiente de la lectura, tanto en lo que respecta a la velocidad lectora como a la comprensión de los textos que lee.

Asimismo, es de capital importancia la planificación y organización del estudio. “Planificar y organizar su tiempo es un trabajo que ha de hacer al comenzar el curso confeccionando un plan de estudio personal, preferentemente semanal, cuando conozca el horario de clases y las actividades extraescolares que realizará”, destaca el experto.

Una buena planificación ha de distribuir el tiempo de forma equilibrada entre el estudio, el tiempo libre y el descanso; este último ha de ser unas 8 horas, especialmente cuando el joven está en etapa de crecimiento, lo cual lo obligará a hacer un uso dosificado de la televisión, los juegos de ordenador e Internet.

Asimismo, los padres han de saber dosificar la cantidad de actividades extraescolares, especial-

mente si estas van en detrimento del tiempo diario que, necesariamente, su hijo ha de dedicar al estudio de las materias curriculares.

Los mayores deben insistir ante su hijo sobre la importancia de planificar y el esforzarse, ya que "sin un aprovechamiento racional del tiempo, sin esfuerzo, sin atención en clase y sin dedicación en casa, no son posibles los aprendizajes sólidos", señala este educador.

Es importante no hacerle los deberes o facilitar ayudas extraescolares por sistema, si realmente no hace falta, ni tampoco facilitar los trabajos en grupo, salvo cuando sea estrictamente necesario, ya que en general el joven ha de estudiar solo.

Para Blanquet "es vital que el estudiante consiga el hábito de la lectura, leyendo un poco cada día, y que le abra a nuevos horizontes, despierte su creatividad y le permita viajar por mundos desconocidos, además de consolidar sus habilidades lectoras y fomentar que su vocabulario sea cada vez más extenso y su expresión oral más fluida".



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



Y será más fácil "que los hijos consigan el gusto por la lectura si en su casa ven que sus mayores disfrutan leyendo y lo contemplan como una actividad habitual", destaca este profesional. 🐝



miracletreea.com



MIRACLE TREE®

Relajate, toma té!





MIRACLE TREE.
100% Vegano y Vegetariano
100% Orgánico / Orgánico
Té 1 litro

MIRACLE TREE.
100% Vegano y Vegetariano
100% Orgánico / Orgánico
Té 1 litro

MIRACLE TREE.
100% Vegano y Vegetariano
100% Orgánico / Orgánico
Té 1 litro

MIRACLE TREE.
100% Vegano y Vegetariano
100% Orgánico / Orgánico
Té 1 litro

MIRACLE TREE.
100% Vegano y Vegetariano
100% Orgánico / Orgánico
Té 1 litro

MIRACLE TREE.
100% Vegano y Vegetariano
100% Orgánico / Orgánico
Té 1 litro

MIRACLE TREE.
100% Vegano y Vegetariano
100% Orgánico / Orgánico
Té 1 litro

MIRACLE TREE.
100% Vegano y Vegetariano
100% Orgánico / Orgánico
Té 1 litro

Miracle Tree and related trademarks are the property of Christoffel Capital B.V.
© Christoffel 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 Otto Gomez & Co. SRL
RNC #180-539316



SI LE PICA UN BICHO

Los primeros auxilios en picaduras de abejas, avispas y abejorros consisten en: Retirar el aguijón incrustado en la piel con unas pinzas, nunca presionando con los dedos. Lavar la picadura con jabón y agua fría. Y aplicar compresas de agua fría o hielo envuelto en un paño para calmar el dolor y evitar que se inflame. ■



PREDICA CON EL EJEMPLO

Los niños tienden a imitar nuestra conducta, buena y mala. Aprovecha costumbres cotidianas –como saludar, comportarnos en la mesa, respetar las normas al conducir– para que adquieran hábitos correctos y, poco a poco, tomen responsabilidades. De nada sirve sermonearles si los padres no hacen lo que les piden también. ■



UN DÍA DE CAMPO

Es fácil encontrar estímulos en la naturaleza. Sentir las cosquillitas que hace la hierba en la planta del pie, observar cómo la luz del sol traspasa las hojas de un árbol, oír el agua que baja por un río... La naturaleza fascina a los niños y a los bebés. Reserva un día para disfrutar en familia de una jornada en el campo. ■



CALENTAR EN MICROONDAS

El riesgo de quemaduras es el único motivo por el que no debe usarse este aparato para calentar biberones o leche materna. La leche no se vuelve tóxica, ni las microondas afectan a las inmunoglobulinas (anticuerpos de la leche materna). Solo hay que ser precavido al regular la potencia y comprobar que no quema con el dorso de la mano. ■



REFUERZA SUS BUENAS ACCIONES

Está comprobado que los refuerzos positivos, gestos de cariño, estímulos o recompensas resultan mucho más eficaces a la hora de educar a los niños que los castigos. Por eso siempre debemos darles apoyo afectivo y dejar que sea el mismo pequeño, según su capacidad, quien resuelva los problemas. ■



ENAMÓRALO CON VERDURAS

Comprensión y paciencia. Esta es la primera receta que los especialistas proponen para que los niños coman verdura. También ayuda no camuflarlas entre otros alimentos, predicar con el ejemplo, tener paciencia y ser perseverantes, llevarles a hacer la compra y pedirles ayuda en la cocina, o evitar la monotonía en la dieta. ■

yoplait

Pro-
digestión

Pon tu digestión
en movimiento.

CONTIENE
PROBIÓTICO
BB-12[®]
+ fibra

TOMAR FIBRA AYUDA A TU DIGESTIÓN.



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

Deliciosamente efectivo.



Clases de parto Prin Prenatal

Impartidas por:
Magali Rodríguez

Martes de 5 p.m. a 7 p.m.
Salón Multiusos
3er Nivel Tienda Piantini

Para mayor información:
Departamento de Baby Shower
809-221-7608 Ext: 2401

Evento
patrocinado por:



prin

Ahora en:  y en Multiplaza Higüey: 

Piantini | Mella | Duarte | Zona Oriental | Santiago | Higüey
[f /tiendasprin](https://www.facebook.com/tiendasprin) | [@tiendasprin](https://www.instagram.com/tiendasprin) | www.prin.com | info@prin.com

ELLOS...

también se cuidan

Los hombres prestan cada vez más atención a su imagen y se preocupan por lucir bien. Hacen dietas, utilizan antiarrugas, y se hacen liposucciones. Ellos ya no son metrosexuales, son machos coquetos que no se avergüenzan de cuidarse.

BEATRIZ ROJO POLO [EFE REPORTAJES]

IMPECABLES DE LA CABEZA a los pies. Así quieren deslumbrar muchos varones de hoy. El mercado de la cosmética masculina evoluciona a pasos agigantados y se extiende como la pólvora en perfumerías y grandes almacenes.

Los hombres ya no se avergüenzan de cuidarse y están a la última en cuanto a tratamientos revolucionarios de belleza. Cremas hidratantes específicas para ellos, que eliminan los roces producidos por el afeitado diario, antiarrugas, que erradican manchas, cierran poros e incluso reductoras.

En pocos hogares se oirá "Cariño, ¿dónde has puesto mis pinzas de depilar?", pues ellos tienen las suyas propias y se encargan de que ningún pelo esté fuera de su sitio. Campos de acción que ya no son propiedad exclusiva de las mujeres.

COSMÉTICA MASCULINA: UN VALOR SEGURO

Los responsables de Desarrollo e Investigaciones de Cosmética aseguran que el futuro del éxito reside en poseer una línea masculina competitiva eficaz y realmente útil.

Las compañías de salud y belleza han apuntado sus ojos hacia los hombres porque la demanda de los productos para el cuidado y aseo personal de este género ha manifestado un incremento "express", tanto en demanda como en nuevas retribuciones económicas a la industria de la belleza.

Es como si de repente toda una nueva hornada de machos se interesara por lucir bien para ellos, por primera vez, como siempre han hecho ellas.



→ Los responsables de Desarrollo e Investigaciones de Cosmética aseguran que el futuro del éxito reside en poseer una línea masculina competitiva eficaz y realmente útil.



→ Las compañías de salud y belleza han apuntado sus ojos hacia los hombres porque la demanda de los productos para el cuidado y aseo personal de este género, ha manifestado un incremento enorme.



EL PROMEDIO DE EDAD DE ESTOS NUEVOS HOMBRES "TOP" ES DE 25 A 45 AÑOS, Y ES QUE, AUNQUE LA BELLEZA ES UN ESTADO EMOCIONAL, ALGUNOS CUIDADOS EXTRA AYUDAN.

Las estadísticas lo tienen claro. Según datos elaborados a nivel mundial por Kline, en 2006 los artículos de venta masculinos fueron los que alcanzaron los índices más elevados de la industria, y sufrieron un incremento sin precedentes en la historia: el 8.7% en rendimiento económico y el 5.6% en producción promedio global.

Hasta hace poco menos de un lustro los hombres coquetos se limitaban a hacer excursiones a los neceseres de las féminas pertenecientes a su círculo íntimo (novias, esposas, madres o hermanas), sin embargo ahora ya no se conforman con confiar en el criterio ajeno, quieren saber cuáles son los productos más beneficiosos para ellos y se informan y experimentan.

LO QUE MÁS LES PREOCUPA

Además, y en vista de la demanda, proliferan en las grandes urbes salones de belleza y spas para ellos, con tratamientos a su medida, y pensando en sus problemas. Lo que más les preocupa es la calvicie, el contorno de ojos y las arrugas.

Otra zona de riesgo para ellos es la barriga, por lo que ya es habitual comentar las calorías con un miembro del sexo contrario, lo que hasta hace poco era impensable. Los gimnasios, por su parte, hacen su agosto.

Al igual que las peluquerías, en Aveda revelan un dato sorprendente, tienen más clientes para manicura y pedicura del sexo masculino que mujeres.

Pero no sólo eso, una estilista del prestigioso salón de belleza afirma: "Ellos vienen para darse mechas, teñirse, tratamientos suavizantes y contra la caída del cabello, depilación de cejas y cortes de pelo a la moda".

Además se dan rayos UVA en una proporción superior a las mujeres (63% ellos, 47% ellas).

El promedio de edad de estos nuevos hombres "top" es de 25 a 45 años, y es que, aunque la belleza es un estado emocional, algunos cuidados extra ayudan. 🧴

FOLICURÉ®

Unilever®

Juntos llegamos más lejos.

Atte. Tu cabello

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

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

Nueva imagen
Fórmula mejorada

SALUD ES BELLEZA

Busca Folicuré® en Internet.





BUEN ALIENTO SIEMPRE

Para combatir el mal aliento es importante realizar un cepillado total completado con el uso de la seda dental o cepillos interdientales, que eliminan la placa de esta zona a la que el cepillo normal no llega. Y, además, conviene cepillar el fondo de la lengua, sea con el mismo cepillo o con cepillos de arrastre específicos para este fin. ■



CÓMO ELEGIR UN PERFUME DE HOMBRE

Además de escoger una fragancia acorde con nuestra personalidad (hay perfumes más atrevidos y sensuales, y otros más tenues y exóticos) también hay que tener en cuenta nuestra piel, ya que luego de un breve tiempo de haber aplicado el perfume el mismo reaccionará con nuestro PH y, lógicamente, adquirirá un aroma 100% personal. ■



EN LA DIRECCIÓN CORRECTA

Si su barba crece en mil direcciones se recomienda afeitarse hacia abajo en la cara, y hacia arriba en el cuello. No se afeite en todas direcciones, o hacia arriba y abajo sin orden. Al principio no quedará tan bien afeitado, pero si persevera con este método, la barba comenzará a crecer ordenadamente al cabo de unas semanas. ■



ADIÓS A LA CASPA

Muchos hombres no saben qué hacer con la caspa. Para librarse de ella, aplica esta receta natural. Necesitas 4 tallos de apio y 1 litro de agua. Añade sus hojas y tallos una vez que el agua haya llegado al punto de ebullición. Deja que el agua continúe hirviendo por cinco minutos más, deja reposar, cuela y aplica sobre el cuero cabelludo. Dejarlo puesto. ■



BENEFÍCIATE DEL SAUNA

Sin duda, más que una rutina, el sauna es un medio de relajación con múltiples beneficios y ventajas para nuestro cuerpo, entre ellas podemos mencionar desintoxicación de la piel, purificación del organismo, una gran mejora del ritmo cardíaco y circulatorio, dilatación de los bronquios y regulación de la presión sanguínea. ■



AFEITADO EN LA DUCHA

Una forma rápida y cómoda de afeitarte es hacerlo dentro de la ducha o al salir de ella. Recuerda que el vapor ablanda el pelo y después te resultará mucho más fácil rasurarlo. Además, evitarás las irritaciones y rojeces. Después lávate con agua fría y seca bien tu cara. Te ayudará a tener una piel más suave, limpia e hidratada. ■

MÁS BONITO Y MÁS SABROSO

¡Conoce la nueva imagen!



Pan Buffet

Pan Hot Dog

Pan Hamburger

Pan Bolin
¡Somos el mejor pan!

CARNE DE RES A LA PLANCHA CON CHIMI CHURRI DE SALSA FRESCA

Porciones 4

Fácil

Chef: MARCO PRATS



Ingredientes

- 1 libra de carne de res
- 1 cucharada de sazónador para carne
- 3 tazas de perejil picado
- 2 tazas de aceite de canola
- 2 cucharadas de ajo picado
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de sazónador completo
- 1/2 cucharada de pimienta
- 1 taza de salsa fresca ÍSSIMA levemente picante

Procedimiento

1. Adobamos la carne con el sazónador para carne y dejamos reposar por lo menos unas 8 horas.
2. En un tazón mezclamos el perejil, el aceite de canola, el ajo, el sazónador, el orégano, la pimienta y la salsa fresca ÍSSIMA levemente picante. Revolvemos bien y dejamos reposar desde la noche anterior.
3. En una sartén cocinamos la carne con el aceite de canola y al servir bañamos con el chimi churri.



→ Piña colada,
a modo de baúl y
textiles con piña.



BRASIL EN PLENO TRÓPICO

Vegetación, loros y el verde y amarillo como tonos principales de una decoración que mira al Mundial de Fútbol y al lugar donde se celebra, Brasil, como foco de inspiración.



→ Sin moverte del sillón puedes sentirte en plena Amazonia con estos estampados llenos de pájaros y colores tropicales.



INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

LA ALEGRÍA SE INSTALA en la decoración. Color y más color, flores, hojas, verde intenso y amarillo se imprimen en vasos, platos, tazas, en cualquiera de los complementos que podamos imaginar.

Una fuerte sensación de vivir, mezclada con el ritmo de la samba y las canciones del Mundial, contagian la decoración, que de pronto se vuelve más expresiva, vibrante y desenfadada.

El blanco es la matriz sobre la que mezclar el resto de tonos; sillas, mesas auxiliares e incluso lámparas acogen textiles de rayas, color total y especialmente de hojas.

ESPIGAS VERDES

El buen tiempo invita a disfrutar de espacios abiertos donde los tonos beige conviven con la mayor naturalidad con los verdes pistachos y los más oscuros, como una alfombra tejida en espiga en verde césped y tierra.

Clásicos como los rojos o los azules siguen estando presentes en la decoración de la mesa, mientras que mimbres, esteras en bajo platos y bambú dan un emergente baño de ambientación árabe en cada una de sus propuestas.

La piña es el manjar por excelencia y se con-

→ El buen tiempo invita a disfrutar de los espacios abiertos, donde los tonos beige conviven con la mayor naturalidad con los verdes pistachos.



UNA FUERTE SENSACIÓN DE VIVIR, MEZCLADA CON EL RITMO DE LA SAMBA Y LAS CANCIONES DEL MUNDIAL, CONTAGIAN A LA DECORACIÓN QUE DE PRONTO SE VUELVE MÁS EXPRESIVA, VIBRANTE Y DESENFADADA.

vierte en delicado “puff” y en elementos decorativos sobre la mesa como azucareros o floreros. Las toallas también la imprimen, y su color intenso y su jugosidad hacen el resto.



TONOS INTENSOS

En la decoración juegan un gran papel los detalles. Un cojín de un diseño intenso, muy elegante, puede dar carácter a la decoración interior. Seis copas de vino Opera en cristal transparente,



ámbar, azul, miel, verde claro, azul, celeste y violeta, se convierten en las piezas de cristalería colorista para ambientar la mesa, juntas o por separado, ideales para celebrar el mejor gol de la selección a la que sigamos.

Una vajilla tropical, inspirada en una tupida selva llena de hibiscos, orquídeas y hojas repletas de cacaúas y otras aves de tupido e intenso pelaje, es el complemento perfecto para colocar sobre la mesa.

Y sin moverse del sillón puede sentir que se encuentra en plena Amazonía con un loro blanco que silba cuando alguien pasa por delante. Confeccionado con resina, resulta muy divertido situado junto a las puertas de los dormitorios o a la entrada de la casa.

EN PLENO AMAZONAS

Si lo que prefiere es algo más silencioso, pero no cede a la tentación de abandonar a loros y papagayos, cuencos, y cuadros ayudan a mostrar sus intensos colores en azul, rojo y verde. Un bol de cerámica sobre el que se superponen velas aromáticas con las que refrescar el ambiente durante el partido puede relajar los ánimos en momentos de tensión.

Y para acoger a más número de personas de los inicialmente esperados nada como un “puff” que puede trasladarse con facilidad. En verde y de cuero, es el complemento perfecto para decorar salones y porches. 🐦



HACIENDA MARIANA
SRL

Huevos **Don Papito**

Calidad Superior

Ovoproductos pasteurizados



- Nutri Clara 400 grs. - 800 grs. - 5 libras
- Huevo entero 400 grs. - 5 libras - 20 libras y 40 libras.

Síguenos en



Contactos: Tels.: 809-957-1260 • 809-957-1796 • TeleFax: 809-957-1756
web: huevosdonpapito.com • email: haciendamariana@hotmail.com
Aut. 6 de noviembre, km. 14 1/2, Quita Sueño, Haina, S. C. Rep. Dom.



ZAFACÓN RELUCIENTE

No hay nada más desagradable que el mal olor del cubo de la basura. Para limpiarlo, hierva vinagre y frota sus paredes cuando aún esté caliente. También puedes mezclar bicarbonato diluido en agua, vinagre y aceite esencial de limón, y vaporizar con la mezcla. Y para controlar el mal olor, pon dos cucharadas de bicarbonato en el fondo. ■



MANTELES COMO NUEVOS

Lo principal es actuar rápidamente cuando se manchan de comida o bebida al comer. Un truco que siempre funciona es usar sal fina: Échala encima de la mancha lo más rápido que puedas. La sal absorbe la mancha y evita que se fije. Deja el mantel en remojo en agua fría y jabón líquido antes de lavarlo en caliente. ■



ESPEJOS EMPAÑADOS

Cuando la humedad se acumula la limpieza se complica. En lugar de limpiarlos con el limpiacristales convencional, hazlo con agua jabonosa a la que habrás añadido un poco de champú para el pelo. Después sécalo bien con un trapo que no suelte fibras ni hilos y olvídate del vapor de los espejos durante una larga temporada. ■



ARRUGAS RESISTENTES

Si se resisten las arrugas de una camisa o vestido a la plancha, se recomienda colocar un papel de aluminio sobre la tabla de planchar, pon encima la prenda y sobre ella un paño humedecido en agua con una gota de amoníaco. Después pasa la plancha. Tu ropa quedará perfecta, incluyendo aquella de algodón o lino. ■



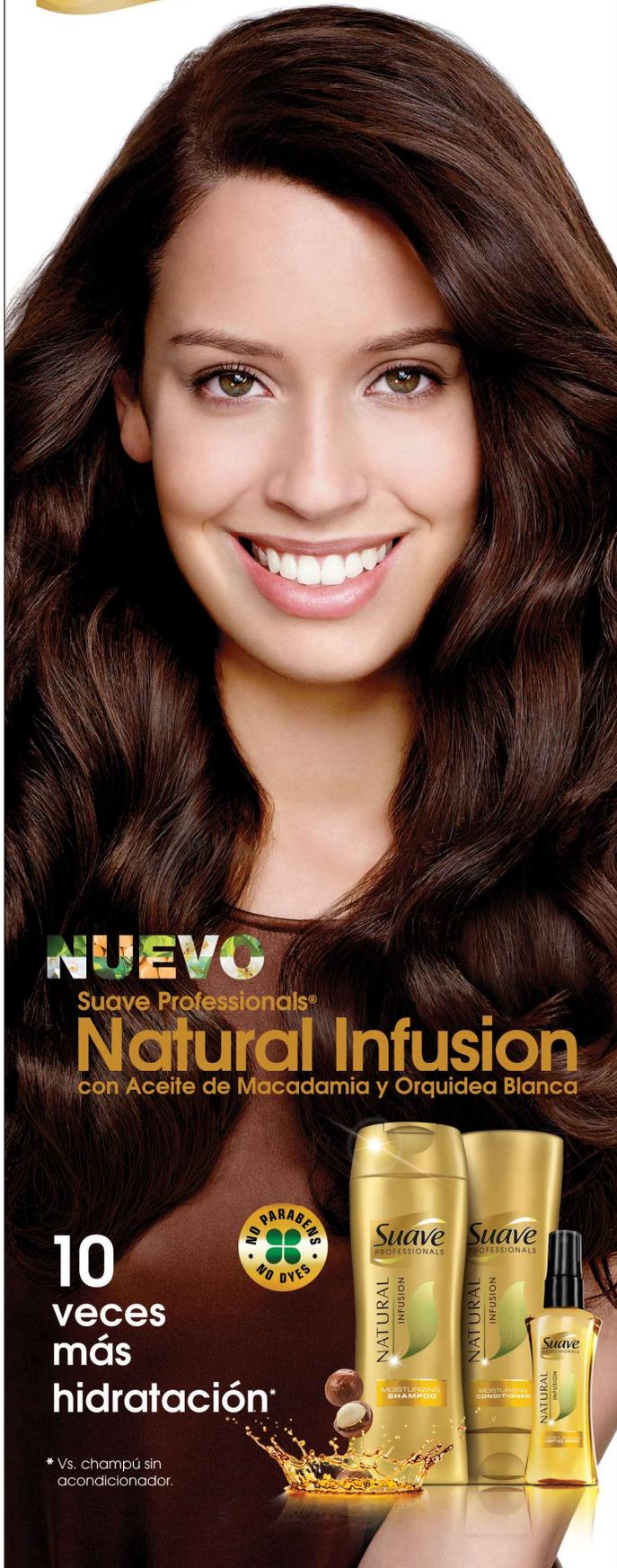
LIMPIA A FONDO EL SOFÁ

Aspira a fondo retirando respaldos y asientos para eliminar restos y pelusas. Si es desenfundable cierra las cremalleras antes de poner la funda en la lavadora y evitar que la tela se arañe. Las fundas de los cojines debes lavarlas del revés con un programa suave y sin centrifugado, para que no pierdan su forma. ■



LECHUGA QUE DURA MÁS

Desecha las hojas exteriores y lava bien el resto. Elimina el agua con una centrifugadora. Pon las hojas enteras en un recipiente de cristal con tapa, separadas con papel de cocina. Te durarán en perfecto estado hasta una semana. Otro consejo: corta con las manos las hojas. El cuchillo acelera su oxidación y perderá propiedades. ■



NUEVO

Suave Professionals®

Natural Infusion

con Aceite de Macadamia y Orquidea Blanca

10
veces
más
hidratación*



* Vs. champú sin acondicionador.



LA LEYENDA DESPIERTA



WINE LEGEND



MIRA EL TRAILER EN
www.WINELEGENDMOVIE.com

DON MELCHOR CONCHA Y TORO guardó bajo llave SUS MEJORES VINOS, sin embargo estas botellas SEGUIAN DESAPARECIENDO. LADRONES!
Por lo tanto difundió el rumor de que EL DIABLO PROTEGÍA SU BODEGA. Años pasaron. Ningún ladrón se atrevió a probar su suerte. ¡HASTA AHORA!

SUMILLERES A LA CARTA

Degustar un buen vino, apreciar un buen cava o descorchar una botella de champán requiere un ritual para el que hay que estar preparado si no se quiere desvirtuar el aroma de un buen caldo y la magia del momento.

→ **Uno de los pasos fundamentales antes de la degustación consiste en airear el vino.**



INMACULADA TAPIA | [EFE REPORTAJES]

TRAS LA VENDIMIA, la atención por el vino y por todo lo que le rodea, como permitir que el paladar disfrute de sus mejores esencias, hace que detengamos la mirada ante todo aquello que nos pueda favorecer para potenciarlo.

Una de las reglas de oro que no deben perder de vista los apasionados al mundo del vino, si desean poner en práctica sus conocimientos en el hogar, es conocer los utensilios de los que debe disponer para agasajarse y agasajar a sus invitados.

Evite obsesionarse con llenar toda la casa de elementos que no son imprescindibles, pero asegúrese de que aquellos con los que cuenta son de calidad para que cada caldo conserve su aroma y su sabor.

La reconocida sumiller uruguaya, afincada en España adonde se trasladó tras crecer en Argentina, Andrea Alonso, proclamada "Nariz de Oro 2010" en la edición XIX de ese prestigioso concurso de sumillers, nos ofrece algunas recomendaciones a tener en cuenta.

"Entre los elementos más comunes que no deben faltar en casa para disfrutar de un buen vino como profesional y amante del vino recomendaría tener un abridor y una buena copa, no buena por cara, sino la que se adapte mejor al vino que queramos disfrutar, sin olvidarnos de la compañía".

ELECCIÓN DE LA COPA

Así pues, el primer paso, después de decidir qué vino tomar y con quién lo va a compartir, es elegir la copa en la que lo va a servir. La copa borgoña y la burdeos, sin duda, le ayudarán a desplegar sus dotes de entendido en caldos, pues cuentan con un cristal de excelente calidad, tallado por manos artesanas.

La copa burdeos exalta los aromas, realza el



Si el propósito es almacenar vinos en casa por un largo período de tiempo "es imprescindible colocarlos en horizontal, principalmente para mantener la humedad en el corcho, y evitar posibles filtraciones que puedan estropearlo".





UNO DE LOS PASOS FUNDAMENTALES PARA LA CATA ES **AIREAR EL VINO** CON UN DECANTADOR.



→ Entre los elementos más comunes que no deben faltar en casa para disfrutar de un buen vino se recomienda tener un abridor y una buena copa.



sabor de la fruta y disimula los sabores más ácidos. La borgoña tiene la boca amplia y permite girar el vino con soltura dejando que los aromas se liberen fácilmente y que el vino respire. Es ideal para vinos jóvenes y maduros de la zona francesa que lleva su nombre.

La elección de la copa, según explica Andrea Alonso, no es fácil, depende del caldo. “Para tintos, alguna tipo tempranillo o syrah, o bien una tipo borgoña para blancos, estas copas están perfectamente fabricadas, para aprovechar al máximo todas las sensaciones que nos pueda dejar un vino, desde la fase visual, olfativa y gustativa, hasta la denominada postgusto”.

Uno de los pasos fundamentales consiste en airear el vino. En el caso de los caldos jóvenes, los entendidos explican que el contacto con el oxígeno produce una pequeña oxidación que reduce los taninos (sustancias orgánicas que se encuentran en la piel y pepitas de la uva). Si nos hallamos ante un gran tinto, rotundo y en su apogeo, con muchos años en la bodega, le ayudará a despertar de su letargo.

Algunos oxigenadores, como el Decantus, tienen una doble función, pues también se utilizan para decantar el vino y eliminar así los posos o sedimentos que pueda tener.

¿DÓNDE LO GUARDO?

“Almacenar el vino para una buena ocasión no es sencillo en una vivienda sin bodega (o cava) y sin la posibilidad de ofrecer un lugar específico. En cualquier caso, siempre deberá ser un lugar apartado de luz, que mantenga una humedad constante y que no tenga mucha oscilación de temperaturas” y recomienda armarios especiales para vinos, “que son muy asequibles y no ocupan mucho espacio”.

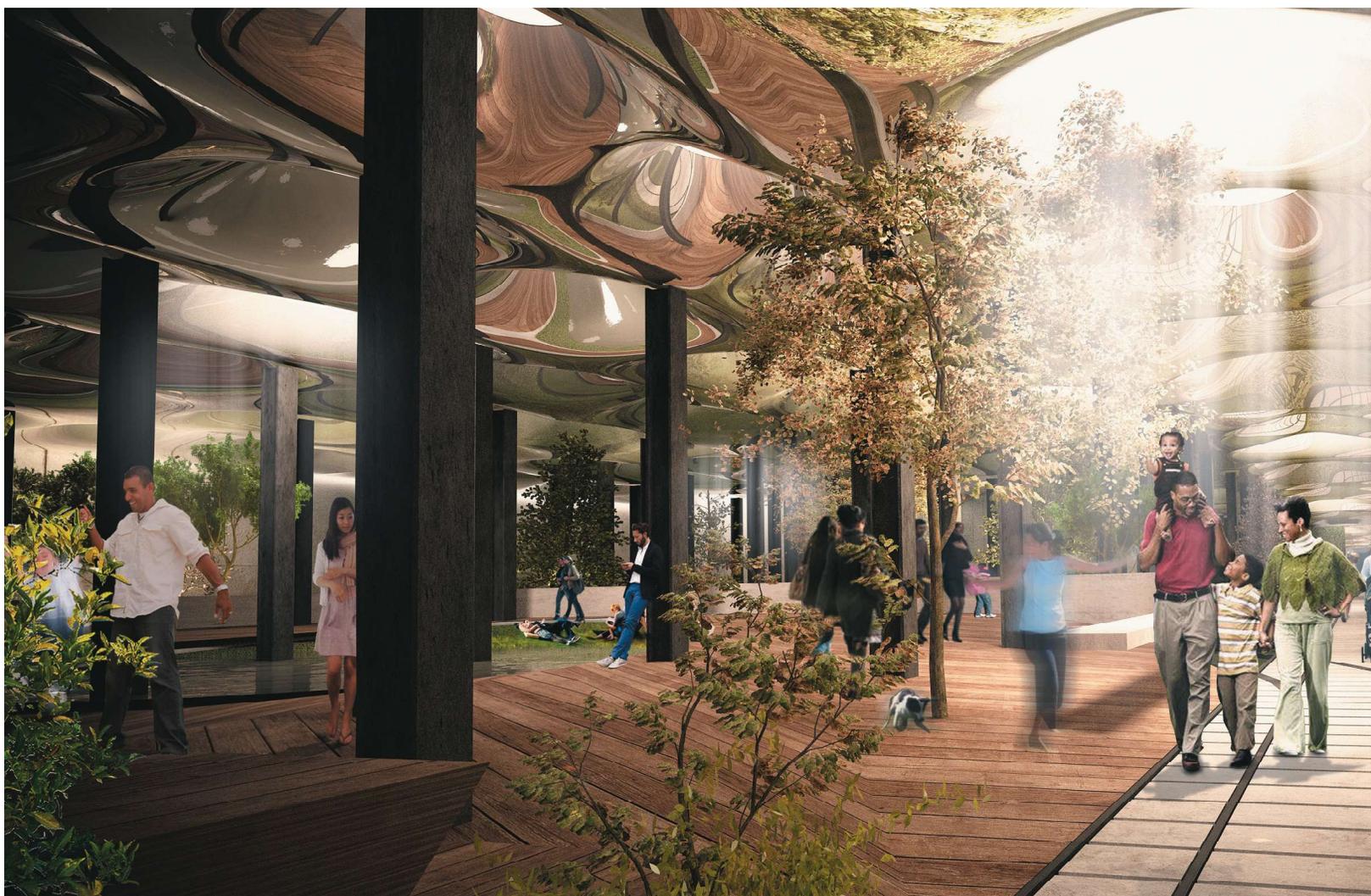
Alonso indica que, si el propósito es almacenar vinos por un largo período de tiempo “es imprescindible colocarlos en horizontal, principalmente para mantener la humedad en el corcho, y evitar posibles filtraciones que puedan estropear el vino, pero si el consumo va a ser inmediato, no hay problema alguno”. Toda una lección. 🗝️

Los MOLINOS

UNA EXPERIENCIA LIGERA Y ARMONIOSA.



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



NUEVA YORK

ciudad de parques únicos

La ciudad de los grandes rascacielos vive un florecer de parques únicos en los que la imaginación y el diseño se unen para transformar infraestructuras abandonadas, galerías de arte o viejas vías de tren en nuevos espacios verdes para la ciudad que ya cuenta con uno de los parques urbanos más famosos del mundo, Central Park.



TERESA DE MIGUEL [EFE REPORTAJES]

PARA LOS MUY URBANOS neoyorquinos, la vida de la ciudad también pasa por disfrutar de los espacios verdes, de los que tienen muchos y muy variados. Desde su famoso pulmón verde, **Central Park**, hacia el norte de la ciudad, hasta el famoso **“High Line”**, o el parque subterráneo de **Delancey**, o las pequeñas plazas que se han habilitado como espacios verdes, muchas veces por los propietarios de los edificios adyacentes, todos son lugares para el esparcimiento y para disfrutar.



1. El parque **Delancey** underground/ Lowline. [foto: Danny Fuchs].
2. Mini High Line. 3. El parque subterráneo **‘Delancey Underground’**.
4 y 5. **Park Here**, Openhouse. [foto: Wassim Serhan].

PARQUE SUBTERRÁNEO CON LUZ NATURAL

Puede que el más llamativo de esos proyectos sea el **Delancey Underground**, también conocido como **“Low Line”** [línea baja], que busca transformar en un parque con luz natural una vieja estación subterránea de tranvías construida en 1903 y que lleva más de seis décadas abandonada en el subsuelo de la **Gran Manzana**.

“Con una tecnología que crea una simulación del cielo, el espacio no se va a parecer a ningún otro en el que haya estado jamás tendrá, por un lado este legado histórico, pero por el otro lado funcionará como cualquier parque, tendrá árboles y césped naturales para que la gente lo disfrute”, explica **James Ramsey**, que impulsa este proyecto junto al arquitecto Dan Barasch.

Ramsey llevaba trabajando durante años en



- 6. El parque subterráneo 'Delancey Underground'.
- 7. El parque Mulberry.
- 8. El parque Delancey underground/Lowlíne.
- [foto: Danny Fuchs].
- 9. El futuro Mini High Line.



un dispositivo de cables ópticos que concentra la luz solar de la superficie y la redistribuye bajo tierra, lo que permite que crezcan plantas en un espacio subterráneo, por lo que decidió aplicar esa técnica en la enorme y abandonada estación de tranvías, un lugar oscuro y algo lúgubre por el abandono de las últimas seis décadas, que tiene también un sabor especial gracias a su legado histórico, a sus altísimos techos y a las vías del tranvía que permanecen casi intactas pese al paso del tiempo.

UNA GALERÍA DE PIEL MUDABLE

El sueño de convertir un espacio cerrado en una nueva zona verde para la **Gran Manzana** es también una realidad gracias a **Park Here**, que convierte cada invierno una gran galería del barrio de Nolita en un parque público para que los neoyorquinos se resguarden del frío.

“Lo nuestro es una rebelión contra el invierno”, declara orgulloso Jonathan Daou, propietario de la galería **Openhouse**, un espacio que muda tanto de piel que ha llegado a albergar desde una exposición de arte hasta el lanzamiento de una nueva línea de ropa, pasando por múltiples conciertos y, todos los inviernos, un parque.

A pesar de que éste no cuenta con la tecnología de luz solar del **Low Line**, esta curiosa zona verde cuenta con árboles construidos a base de ramas naturales, césped artificial fabricado con productos reciclados, música de fondo con sonidos de pájaros y niños jugando y hasta un perfume que evoca los olores típicos de cualquier parque en verano.

EL “MINI-HIGH LINE”

El popular **“High Line”** también es la inspiración del nuevo parque que se construye en el corazón del barrio de **Chinatown**, donde se está transformando una plaza triangular, a los pies del Puente de Manhattan, en un nuevo jardín en las alturas apodado como el **“mini-High Line”**.

Impulsado por la organización Renaissance Economic Development y con el apoyo del Departamento de Transporte de Nueva York, el espacio ofrecerá “a los vecinos y a los ciclistas que crucen el puente un área pública donde disfrutar de las vistas hacia la calle Forsyth y de todo el barrio”, según detalla en su página web.

Una vez se complete, el **“mini-High Line”** se unirá a la larga lista de espacios verdes con la que cuenta la Gran Manzana, que a pesar de albergar el parque urbano más visitado de Estados Unidos, el parque Central, no deja de sorprender a locales y turistas con imaginativos proyectos que, como en el caso del Low Line, llegan a desafiar incluso las leyes de la naturaleza. 🐛



AUTÉNTICA
DIVERSIÓN

NUEVO



AUTÉNTICO AÑEJAMIENTO

www.ronbarcelord.com    RonBarceloRD

EL CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD.

Fermín RODRÍGUEZ

ASISTENTE DE
PANADERÍA

Cuéntame tu historia, tienes ya 15 años trabajando en Mercatodo, ¿cuándo te das cuenta de que lo tuyo es la panadería?

Yo soy de un campo de Higüey y cuando terminé los estudios vine a la ciudad porque varios hermanos se habían radicado aquí trabajando en una panadería. Ellos me ayudaron a entrar en este oficio. Tenía 20 años y en aquella época se trabajaba con hornos de leña y de forma muy artesanal.

¿Y qué te sedujo de la panadería para dedicarte a ella?

Me familiaricé mucho con el trabajo de la harina, lo aprendí porque cuando a uno le gusta algo lo aprende a manejar rápidamente, me superé, y aprendí todos sus secretos y trucos.

¿Recuerdas el primer día en que metiste las manos en la masa?

Recuerdo que esa panadería tenía como una pileta de concreto pegada a un lado de la pared, donde vaciaba dos y tres sacos de harina, agregando o sacando el agua de acuerdo a la capacidad que podía manejar con la mano... y me sentí feliz... Nadie dura 42 años haciendo este trabajo si no le gusta.

Háblame de esa evolución y cómo te conviertes en un especialista en la mezcla de la masa.

Primero me desarrollé en el área de los hornos, en aquellos tiempos el pan se despachaba en la madrugada; yo amanecía a las 4 y 5 de la mañana horneando, y cuando llegaban los vendedores yo ya tenía un cargamento lleno de pan para despachar. Después me especialicé en la preparación del pan, y en este oficio llevo toda la vida. Hace 15 años que trabajo con Supermercados La Cadena y te puedo decir que casi todo el pan que comen nuestros clientes ha sido preparado por mí sin cambiar su sabor en todo ese tiempo.



Más de 40 años con las manos en la masa le han otorgado el olfato y el talento para amasar los mejores panes. Sí, esos que desde hace 15 años encuentras en las panaderías de Supermercados La Cadena. Y como hacer un buen pan tiene algo de ciencia, pero también de arte, nos adentramos en su día a día para conocer más de este mago de las harinas y los fermentos.

Empezaste en una panadería a los 20 años con tus hermanos, ¿cómo aprendiste este oficio?

En ese tiempo entrabas para aprender, haciendo lo que te decían, después era que podías exigir salario, si tenías algo de experiencia. Después de capacitarme allí por un tiempo en el año 1981 se

me presentó la oportunidad de trabajar en una nueva panadería (recuerdo que estaba situada en la carretera Mella), que llegó a ser súper exitosa. Allí cogí mucha experiencia. Después pasé al sector de los supermercados. Ocho años después, en 1999, entré a trabajar para La Cadena cuando compraron la sucursal de la Sarasota.

Y te encargas de que las proporciones de harina sean las correctas en la masa...

Sí, ahora mismo tenemos todo el trabajo cuadrado por receta; un empleado se encarga de pesar todos los ingredientes por receta y yo me encargo de comprobar que todos los porcentajes de la masa, ya sea agua, harina, sal... sean exactos, y la mezcla. Después entra otra persona entrenada para ese proceso.

Esta profesión es para madrugadores, ¿cómo es un día normal en la panadería?

Sí, el grupo que viene a hornear llega a las 5:30 a.m., cuando el pan ha estado la noche en cámaras automáticas pasando por un proceso de fermentación; a las 6:30 p.m. llega otro grupo de empleados para envasar el pan con el fin de su distribución hacia todas nuestras sucursales. Hay dos despachos de pan fresco en la mañana, a las 7:00 a.m. y a las 9:00 a.m.: y en la tarde se envía un surtido grande hacia las 3:00 p.m.

Con los años, la fabricación del pan se ha ido industrializando, un cambio fuerte, ¿podemos asegurar que a pesar de ello el pan de ahora sigue siendo igual de bueno que el de antes?

Sigue siendo igual, solo que con las nuevas tecnologías varía la forma de hacerlo, pero puedo asegurar que se mantiene la calidad del pan de aquellos tiempos; al menos en La Cadena nos preocupamos porque tenga el mismo sabor que aquellos panes amasados a mano de antaño.



“EN LA CADENA NOS PREOCUPAMOS POR QUE EL PAN TENGA EL MISMO SABOR QUE EL DE ANTAÑO”

Y la industrialización tiene sus ventajas...

Claro, el proceso es más higiénico, con menos contaminación de alimentos.

¿Qué tanto del proceso se mantiene artesanal hoy en día?

Poco, hay algunos panes que no se adaptan a la máquina, como el Campesino, que debemos pesarlo y formarlo manualmente; o el pan francés y mini Baguettes que necesitan una ayuda para darles forma.

¿Cuántos panes se cuecen al día?

Un aproximado de 40-45 mil unidades diarias, contando con que tenemos unas 25 variedades diferentes.

En cuanto a sabores y gustos, ¿cuál es el pan más demandado?

Siguen siendo el pan de agua y el pan sobao, del que cocemos unas 12 mil unidades diarias.

¿Saborearemos pronto nuevas variedades?

Sí, estamos haciendo pruebas con nuevas mezclas para ofrecer próximamente pan Brioche y un nuevo pan integral Multicereal.

¿Y cómo debemos almacenarlo en casa para que dure más...?

Lo mejor es ponerlo en una panera para que ventile el agua que contiene y se seque [sobre todo si está tibio todavía], después puede taparlo con un paño o guardarlo en una funda plástica.

¿Haces pan en casa, o eres de los que en casa del herrero cuchara de palo... ?

Bueno, a veces embromo tanto con el pan que en casa me pongo haragán y prefiero probar con otras cosas, por ejemplo haciendo alguna pizza para los muchachos. Además, siempre es más difícil amasar solo dos o tres panes...

¿Cómo es Fermín fuera del trabajo, qué le gusta hacer cuando tiene tiempo libre?

Estoy casado, tengo 4 hijas y 4 nietos con los que me gusta compartir, cocinar para ellos y ver deportes, sobre todo béisbol para seguir a mis equipos, el Licey y los Red Sox de Boston. 



ENCUENTRA LAS PALABRAS Y GANA UNA DE 3 CANASTAS CON PRODUCTOS



G	O	L	O	R	M	J	I
M	E	B	V	X	V	Z	P
A	C	E	I	T	E	F	T
N	S	D	L	W	R	O	H
Z	Q	G	O	R	D	A	L
A	F	B	V	X	E	H	P
N	E	G	R	A	S	F	K
I	O	L	D	E	M	J	U
L	B	V	I	R	G	E	N
L	S	D	L	W	R	O	H
A	C	E	I	T	U	N	A

- 1 Aceituna
- 2 Olivo
- 3 Aceite
- 4 Negras
- 5 Verdes
- 6 Manzanilla
- 7 Gordal
- 8 Virgen



Estos fueron los ganadores de la revista anterior de RD\$10,000 en Bonos de Compras.



Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Rossette Aracelis Ureña Montero	410003150907	x-8019	Lincoln
Luis Felipe Hyar Arbaje	410003064389	x-5259	Correa y Cidrón
Delta Bohemia Soto de Villalona	410003450427	x-2957	Correa y Cidrón

Completa y llena con tus datos personales y podrás ganar uno de los 3 premios de Supermercados La Cadena en canastas con finos productos de la marca Rafael Salgado.

Datos Personales															
Tarjeta Super Cliente:	-													Sucursal:	
Nombre:					1er. Apellido:					2do. Apellido:					
Cédula:	-					Dirección:									
						Urbanización:					Ciudad:				
Teléfono:	-					Celular:	-				Tel. Ofic.:	-			
E-mail:					Fecha Nac.:			Sexo:	(F) (M)	Estado Civil:					

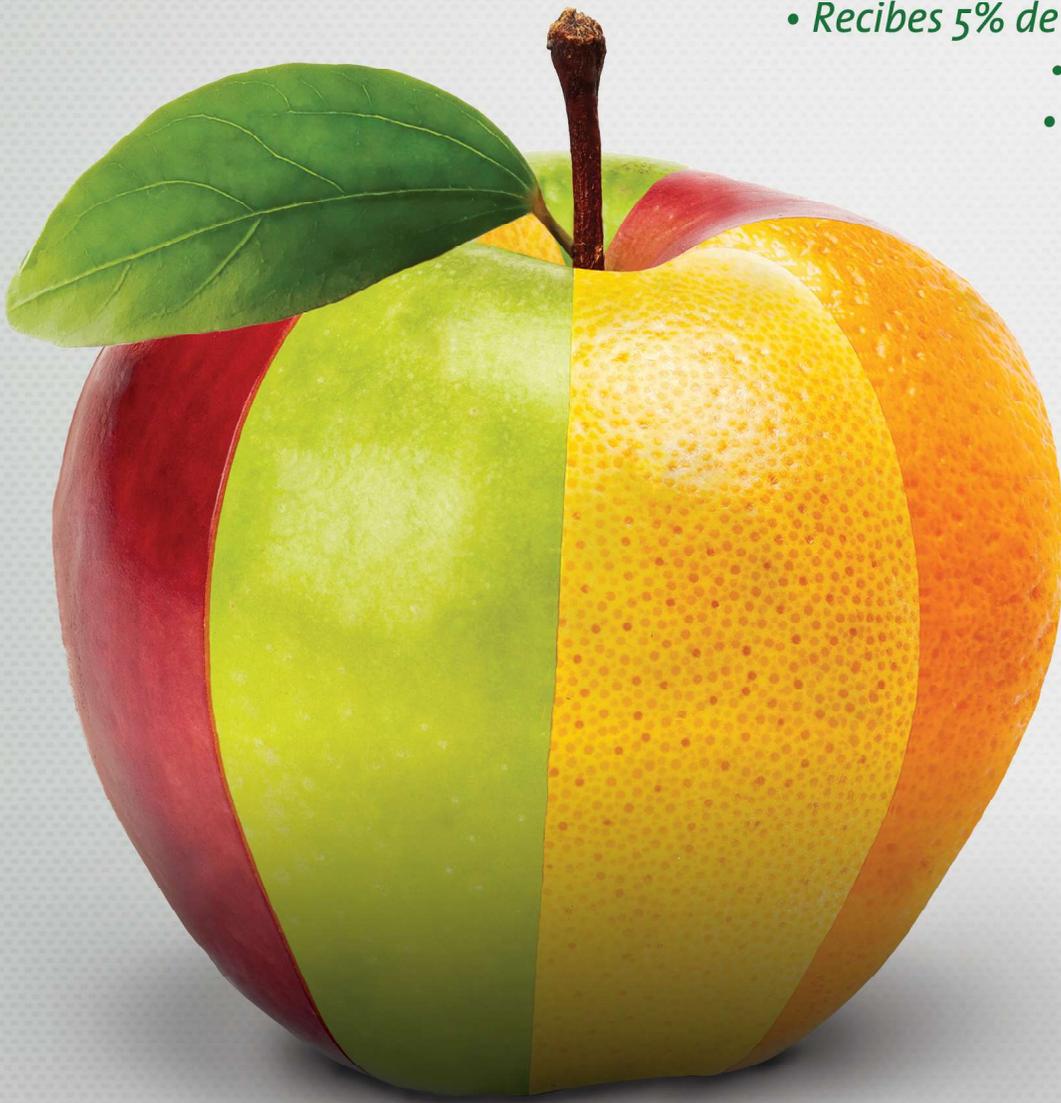


Qué necesitas hoy, Manzanas o Naranjas?

Lo que sea que necesites cómpralo con
Visa La Cadena BHD

Paga con tu Tarjeta Visa La Cadena BHD en Supermercados
La Cadena y recibes **5% de descuento.**

- Recibes 5% de descuento en tus compras
- Seguro Alimenticio Gratis
- Acceso a SuperLímite BHD



Si no la tienes, llama a

TeleÁgil BHD: 809-243-5000,
desde el interior sin cargos: 1-809-200-2445
y desde el exterior sin cargos: 1-866-898-3300
/Bancasa BHD: www.bhd.com.do

Banco BHD



**En nuestras Sucursales
Sarasota, Núñez de Cáceres,
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).