

# el Súper

No. 50 | OCTUBRE-DICIEMBRE 2014 | AÑO 13



**Navidad sorpresa**  
Sabores inesperados  
.....

**Bepensa Dominicana**  
La empresa de la felicidad  
.....

**NY, París o Londres**  
De compras por el mundo  
.....

# Ahora abiertos



todos los domingos y días feriados de  
**9:00 am. a 8:00 pm.**

Sucursales: Sarasota, Núñez de  
Cáceres, San Vicente, Servimercado  
La Cadena de Arroyo Hondo

**Y AHORA TAMBIÉN en Los Próceres**

 Supermercados La Cadena  
  @superlacadena

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

# MALTA BOHEMIA

BEBIDA DE MALTA SIN ALCOHOL



SABE BIEN, CAE MEJOR

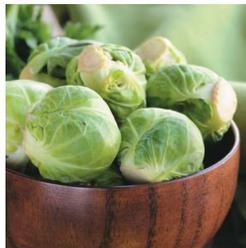


# LECHE ENTERA EN POLVO

NUEVA PRESENTACIÓN



*¡Aliméntate  
para toda  
la vida!*



FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
RICARDO ROJAS

**el Super**  
No. 50 | Octubre-Diciembre 2014 | Año 13



**SOCIALES**

Un recorrido por Induveca ..... 6  
 Hecho en República Dominicana ..... 6  
 Todo sobre el ron ..... 6

**COCINA**

Navidad sorpresa ..... 10

**ENTREVISTA**

Bepensa Dominicana ..... 28

**NUTRICIÓN**

Vegetales contra el cáncer ..... 36  
 Tips de nutrición ..... 40

**SALUD**

Alergias navideñas ..... 42  
 Tips de salud ..... 48

**NIÑOS**

Juguetes seguros, Navidad feliz ..... 50  
 Tips para niños ..... 54

**BELLEZA**

Recogidos de moda ..... 56  
 Tips de belleza ..... 60

**HOGAR**

Adornos navideños: ¡hazlos tú mismo! ..... 62  
 Tips del hogar ..... 66

**BEBIDAS**

El ron añejo revoluciona el mercado ..... 68

**TURISMO**

De compras por el mundo ..... 72

**UNIDOS A TI**

Martha Bartolo ..... 78

## DESDE EL SUPER

YA SE ACERCA LA NAVIDAD y qué mejor manera de iniciar los preparativos de esta importante temporada que con unas exquisitas recetas como a las que nos tienen acostumbrados nuestras queridas y destacadas chefs Lilia Sánchez y Diana Munné!, poniendo el toque diferente en sus mesas con estilos inesperados para disfrutar en familia. Así mismo, esta edición, que cubre los meses de octubre a diciembre, nos aporta un interesante artículo sobre los adornos navideños, con tendencias adecuadas para los distintos eventos que trae esta época.

¿Sabían ustedes que hay una empresa que toca la puerta a más de sesenta mil negocios todos los días? Pues bajo la dirección de José Ottoniel Aybar y Juan Roberto Amell en Bepensa Dominicana, mejor conocida por su marca líder "Coca-Cola", un equipo de más de 3,000 personas visita, supervisa y orienta a comerciantes en todo el país, para que sus productos lleguen al consumidor en óptimas condiciones. Sus excelentes e innovadoras campañas de mercadeo logran mantener viva una marca que desde 1944 ha estado involucrada en cualquier actividad, donde compartir una bebida forme parte de la misma. Hablando de campañas, aprovecho y les recuerdo que aún están a tiempo para encontrar la Coca-Cola con el nombre de su preferencia en nuestros supermercados. Con esta novedosa y exitosa campaña muchos han disfrutado de las diferentes etiquetas para complacer y sorprender a la familia.

No hay mayor satisfacción para una familia emprendedora que ver el avance y desarrollo del personal que labora en la empresa. Martha Bartolo es un caso de estos que nos llena de orgullo

compartir. Llegó a La Cadena como cajera. Hoy es una de las supervisoras con mayor experiencia, querida y respetada por todos. Sus ideas y sugerencias son escuchadas y tomadas en cuenta antes de proceder con cambios en la tienda y movimiento de empleados. Como bien dicen, la experiencia no se improvisa y ella de eso tiene bastante. Durante su entrevista menciona las cualidades y claves para el éxito laboral de cualquier persona, tales como la puntualidad, la perseverancia, la dedicación y el amor por lo que se hace.

Continuamos ampliando nuestros horarios de labores para satisfacción y comodidad de todos los clientes. Nuestra sucursal de la Av. Los Próceres ha sido la más reciente en unirse a las sucursales de la Sarasota, Núñez de Cáceres, San Vicente de Paul y Servimercado La Cadena en Arroyo Hondo, en abrir los domingos y días feriados hasta las 8 de la noche. Definitivamente, aprovechar la tarde del domingo para llenar nevera y despensa, despeja parte de la semana para otras actividades.

Mis felicitaciones a la ganadora de nuestro reciente sorteo "En la Cadena, lo que te llevas te monta", señora Rosa Faride Miguel Guerra, quien ya anda FELIZMENTE MONTADA en su Mini Cooper. Gracias por el apoyo de todos los participantes

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

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

# el Super

No. 50 | Octubre-Diciembre 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.S**  
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!



Ejecutivos de Supermercados La Cadena visitan la fábrica de Induveca.

## UN RECORRIDO POR **INDUVECA**

SI HAY UNA CUALIDAD que distingue a La Cadena es que sabe mantener una buena relación con sus proveedores. Un lema que llevan a la práctica constantemente con visitas como esta, concretamente a las modernas instalaciones de **Induveca**, donde un grupo de empleados de **Supermercados La Cadena** pudo conocer tanto sus procesos de producción como los altos estándares de calidad en la elaboración de sus productos. ■



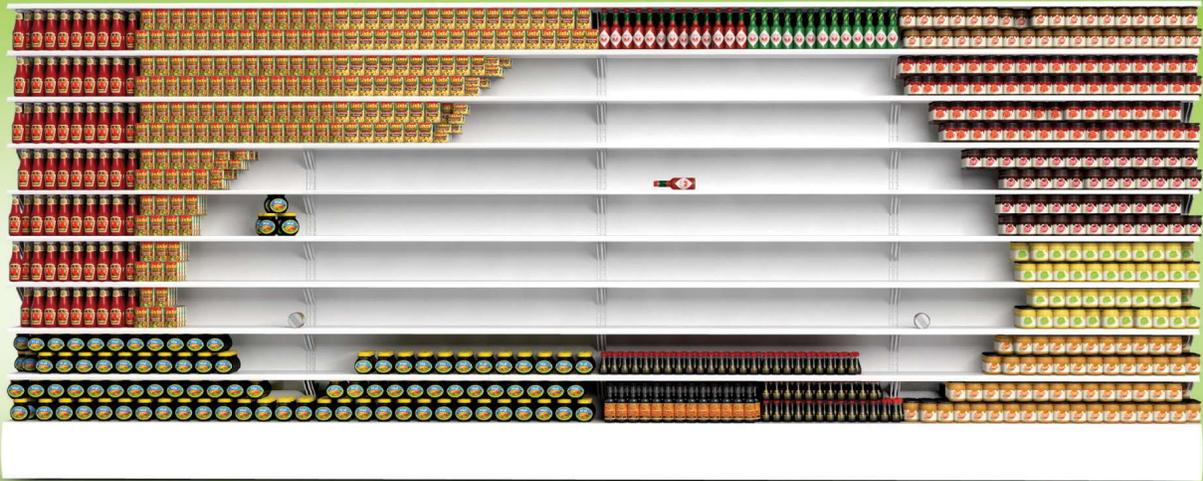
## HECHO EN **REPÚBLICA DOMINICANA**

DURANTE EL MES DE SEPTIEMBRE, Supermercados La Cadena apoyó a la producción dominicana con su campaña '**Lo que produce tu país**', dedicando este mes a ofertar productos de producción local a increíbles precios. Además, desarrolló actividades alegóricas a esta temática con conjuntos típicos que amenizaron con alegría las actividades en las diferentes sucursales. ■



## TODO SOBRE **EL RON**

CÓMO APRECIAR los aromas de un buen ron, aprender a maridar sus sabores o seguir el protocolo de saborear un buen ron, sin olvidar cuál es su historia y orígenes, fueron algunos de las enseñanzas que los Súper Clientes de La Cadena recibieron en este **Taller de Maridaje del Ron**, impartido por el chef **Luigi Puello**, en las sucursales Lincoln y Sarasota. ■



SU COMPRA EN **LA CADENA**  
**LA MONTÓ**  
EN UN MINI COOPER SALT 2015



La ganadora junto a María del Carmen Cifre Gte. de Mercadeo y Promociones y el Lic. Luis Filpo Abogado Notario.

**rosa Faride Miguel guerra**  
**¡es nuestra super cliente ganadora!**

• cédula: xx-xxxx349-5 • sucursal: Lincoln



 Supermercados La Cadena   @superlacadena

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

## ¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



### Queso Eru

Deliciosos quesos fundidos Natural y Mixto, perfectos para untar en panes o galletas. Su empaque de 8 porciones hace de este queso una opción práctica para consumir, sin alterar la frescura del producto.



### Galletas Elgorriaga

Deliciosas y crujientes galletas de cacao rellenas de crema de nata. Son ideales para consumir como merienda o acompañar junto a productos lácteos, como un rico vaso de leche o helado. También puedes preparar ricos postres o simplemente, satisfacer tu paladar en esos momentos de antojitos dulces.



### Vino Consigna

Los Vinos Consigna dan la bienvenida a su nueva variedad Sauvignon Blanc. Un vino excelente para disfrutar acompañado de ensaladas, pescados, mariscos y aves.



### Queso Grand'Or Sliced

Disfruta de la calidad de los quesos europeos Grand'Or, ahora disponibles en lonjas en las siguientes variedades: Gouda Milk, Smoked, Edam, Emmenthal, Mild Cheddar, Gouda Cumin, Gouda Matured, Maasdam y Mozzarella. Su nueva presentación de 160 gramos permite consumir y almacenar el producto con facilidad, a la vez que preserva su calidad y frescura.



### Vinos Breckin Valley

Breckin Valley es una línea de vinos jóvenes, con denominación de origen Tierra de Castilla. Están elaborados con uvas provenientes de viñedos de más de 10 años, plantados sobre terrenos pobres que permiten una excelente madurez de los racimos. Disfrútalos en sus variedades: Cabernet Sauvignon, Shiraz y Sauvignon Blanc.



### Yoplait Delicia

Yoplait se reinventa con su nuevo yogur Delicia. Súper cremoso, con novedosos y únicos sabores que llenarán tu vida; pie de limón y fresas con crema. Delicioso para consentirte, además de ser una excelente fuente de calcio y proteínas. Disponible en presentación individual de 90 grs.



### Quesos Grand'Or en Aceites

Dale un toque especial a tus ensaladas con los nuevos Quesos Grand'Or en Aceite con Hierbas y con Hierbas y Aceitunas. Disponibles en su empaque de 300 Grs.

### Vinos Añoranza

Añoranza es una edición especial de vinos con personalidad propia, en donde cada uno evoca su origen varietal: Cabernet y Shiraz, Sauvignon Blanc y Tempranillo Crianza. Se caracterizan por ser frescos, afrutados y ligeros para tomar, ideales para disfrutar en cualquier tipo de ocasión.





### Vinos Faustino Rivero

La línea de vinos Faustino Rivero da la bienvenida a dos nuevas variedades: Verdejo y Chardonnay. De igual manera, esta prestigiosa familia de vinos, agrega a su portafolio una nueva presentación del clásico Vino Tinto Rioja, ahora en botella de 187 ml.; todo lo necesario para hacer de Faustino Rivero tu placer de cada día.



### Vinos Costa Azul

Los Vinos Costa Azul tienen su inspiración en el mediterráneo, su estilo de vida, sus atardeceres y su brisa fresca. Disfruta del Vino Costa Azul Tempranillo Shiraz junto a carnes, estofados, paellas a base de carne y quesos cremosos; y el Verdejo Sauvignon Blanc maridado con pescados, mariscos, quesos de pasta dura y ensaladas.



### Salsas El Agave

Ampliada su gama de productos, El Agave integra las nuevas Salsas Dips Artesanales para todos los amantes de lo artesanal, que además del buen gusto valoran todo lo que es natural. Ideal para sorprender a tus invitados y para ocasiones especiales. Disponible en tres opciones: suave, medium con piña y picante.



### Mayo Ketchup Goya

Ahora puedes utilizar la nueva salsa mezclada Goya de mayonesa y ketchup con un toque de ajo para tus actividades, ideal para tus sandwiches, hot dogs, hamburgers o como complemento en tus croquetas; dos ingredientes en uno para preparar deliciosas combinaciones. Cuando hablamos de innovaciones estamos hablando de Goya.



### Queso Le Chevre

Si gustas de quesos llenos de carácter y sabor, el nuevo Le Chevre Holandés Maasdam de Cabra es ideal para ti. Utilízalo en la preparación de ricas recetas o acompañado de un buen vino, y crea una experiencia única con un producto lleno de personalidad.

*La delicia  
en su máxima expresión.*

El yoghurt más rico en todos los sentidos.

El yoghurt es fuente de calcio.

# NAVIDAD SORPRESA

*Sabores inesperados*



Lilia Sánchez y Diana Munné combinan las dos frutas reinas de la Navidad, uvas y manzanas, con otros ingredientes para crear postres y, por qué no, recetas saladas que resultan toda una explosión de sabor inesperada. El menú de Navidad se reinventa. Elige tu receta paso a paso.



**¡Deliciosas y de fácil preparación!**  
**Descubre un mundo de posibilidades y combinaciones infinitas.**



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

# CANAPÉS DE CAMARONES, manzanas, cream cheese y uvas



## PREPARACIÓN

Marinar los camarones pelados con aceite de ajo, sal y pimienta y cocinar en una sartén a medio fuego; luego, agregar mantequilla y la ralladura del limón. Hornear por 8 minutos los *fillo cups* y reservar. Preparar la pasta del *cream cheese* con la cebolla, pimientos, puerrito, manzana, y canela. Rellenar las masas y adornar con uvas y camarones.

## INGREDIENTES

- 15 unidades de fillo cups
- ¼ taza de cream cheese
- 2 cucharadas de pimientos picaditos
- 1 paquete puerrito picadito
- ¼ cebolla picadita pequeña
- 1 manzana verde pequeña [Granny Smith]
- Uvas para decorar
- 1 pizca de canela
- 15 camarones
- 1 cucharada mantequilla Dutch Farm sin sal
- 1 ralladura de limón
- Aceite de ajo
- Sal y pimienta



**Caserío®**  
 Más ligero, más sabor  
 Induveca

LA MEJOR  
 FORMA DE  
 DISFRUTAR LA  
*comida ligera*





**INGREDIENTES**

- 2 tortillas de harina
- 2 pechugas de pollo picaditas cocidas
- 1 taza de maíz
- ½ taza de pimientos asados
- 1 paquete de cilantro picadito
- 1 pizca de comino en polvo
- ½ cebolla picadita
- ½ lb de queso cheddar rallado
- ½ lb mozzarella americana rallada
- 1 taza de crema agria Dutch Farms
- Salsa verde [para decorar]
- Uvas de champagne [para decorar]

# QUESADILLA

## de pollo

**PREPARACIÓN**

Saltear el pollo con la cebolla, pimientos, maíz y el queso cheddar rallado. Dorar las tortillas, rellenar, añadir el resto de los quesos y gratinar. Cortar en triángulos y servir decoradas con crema agria, salsa verde y uvas de champagne.



# COUS COUS

## de marisco



### INGREDIENTES

- 1 lb camarones
- 2 camarones grandes picados
- 1 lb de almejas frescas
- 1 langosta mediana
- ½ lb camaroncitos de río para dar sabor y decorar
- 1 taza de cous cous israelí [más grueso]
- 2 taza de jugo de almejas
- 1 paquete perejil
- 1 taza de vino blanco
- 1 cucharada de mantequilla Dutch Farm sin sal
- 1 cebolla mediana picadita
- 1 pimiento rojo picadito o 5 pimientos bebés de colores
- 2 tazas de caldo de pescado
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo molido
- 2 manzanas verdes [Granny Smith]

### PREPARACIÓN

Sofreír el aceite de oliva con ajo, pimientos y cebolla; agregar el cous cous, después el vino blanco y el caldo de pescado, y dejar cocer por 10 minutos. Añadir los mariscos y la manzana picada para que se cocinen, agregando más caldo si fuera necesario para que el cous cous se cocine suave y los mariscos estén en su punto; integrar la mantequilla y el perejil, y servir.





CON UN *CHORRITO* DE  
*Extra Virgen*  
TODO SABE MEJOR



¡Si es **GOYA**...tiene que ser bueno!®

# CRÊPE DE HONGOS Y FILETE



## INGREDIENTES

- 1 taza harina
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- ½ taza de agua
- 1 lb de filete de res
- ½ taza de queso parmesano
- 1 taza de hongos picaditos (champiñones)
- 1 paquete de perejil
- ½ taza de crema de leche
- 1 manzana verde Granny Smith picadita
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de vino tinto
- 1 taza de caldo de res
- Sal y pimienta
- 1 rama de puerro hervido para atar las bolsitas





### PREPARACIÓN

Para hacer la masa de los crêpes: mezclar la harina con huevo, leche, agua y mantequilla derretida hasta hacer una crema bien suave; agregar sal y pimienta, y hacer los crêpes en la sartén, con un toquecito de mantequilla, bien finas. Cortar en forma de discos y reservar. Saltear el filete, previamente marinado con sal, pimienta y aceite de oliva, hasta llegar a término medio. Picarlo en

trocitos y saltear con las manzanas y champiñones; agregar el vino y caldo de res, y dejar que se reduzca a la mitad; dar terminación con la crema de leche, mantequilla y perejil. Dejar enfriar un poco y agregar el queso parmesano. Rellenar los crêpes y envolver en forma de canastita, atándolas con los lacitos de puerro hervido. Montar sobre un *slice* [redondo] de manzana y otro de uva, y servir.

# GALLINITA KIKI

## rellena de manzanas y salchicha italiana

### INGREDIENTES

- 2 cornish game hen [gallinitas Kiki]
- 4 ramas de tomillo
- 2 ramas de romero
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de paprika
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 manzanas amarillas Golden Delicious picaditas
- 6 oz de salchicha italiana picadita
- 2 dátiles picados
- 1 cebolla roja picadita
- 2 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de vino blanco
- Sal y pimienta



### PREPARACIÓN

Marinar la gallinita con ajo, aceite de oliva, tomillo, romero, sal, pimienta, comino y paprika. Dorar en una sartén. En esa misma sartén saltear las cebollas, salchicha italiana y los dátiles; agregar las manzanas picadas, cocer y dejar enfriar para luego rellenar las gallinitas. Hornear unos 15 minutos a 350 grados, con la mantequilla y el vino blanco.



# Refresca tu verano



de la Famosa claro!!



# COSTILLITAS DE CORDERO

con coulis de manzana, frijoles orgánicos frescos y menta

## INGREDIENTES

- 2 costillares de cordero
- 2 ramas de tomillo
- 2 ramas de romero
- Ajo molido
- Aceite de oliva para marinar
- 1 taza de frijoles frescos orgánicos mixtos [hervidos al punto con sal]
- 2 manzanas Red Delicious picaditas
- 2 ramas de menta fresca
- Sal y pimienta al gusto



## PREPARACIÓN

Luego de marinar las costillas por 30 minutos con aceite de ajo, tomillo, romero, sal y pimienta, a una temperatura fresca de 16 grados [nevera], sellarlas en una sartén a fuego medio alto; cuando estén doradas voltear y dar término final de cocción [se recomienda medio]. Es ideal que se dejen reposar al menos unos 15 minutos las costillas antes de servir para que los jugos sellen bien dentro de la carne antes del corte. Servir con la ensaladita de manzanas, frijoles y un toque de menta fresca, que le dará un sabor muy agradable. Puedes adornar el plato con pitijayas.



# Los MOLINOS

UNA EXPERIENCIA LIGERA Y ARMONIOSA.



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



# DUO DE UVAS

con chocolate



## INGREDIENTES

### PARA EL CUBO TRUFADO DE CHOCOLATE

#### PARA LA MASA DE BIZCOCHO DE CHOCOLATE [1/2 LB BIZCOCHO]

- 2 ozs chocolate negro 66%
- 2 ozs mantequilla
- 1 taza harina
- 1 cucharadita bicarbonato
- 1/8 cucharadita sal
- 1 taza azúcar parda
- 2 huevos
- 1/2 cucharadita vainilla
- 1/2 taza agua
- 1/2 taza crema agria
- 1/2 taza cocoa amarga

#### PARA EL RELLENO DE CHOCOLATE [1 LB]

- 5.25 ozs crema de leche
- 4 ozs chocolate negro 66%
- 6.56 ozs chocolate blanco

#### PARA LA GELATINA DE UVAS

- 30 gramos gelatina en polvo
- 4 tazas jugo de uva blanca
- Uvas al gusto de diferentes colores

#### HUEVO DE CREMOSO DE CHOCOLATE BLANCO

- 1 lb queso crema
- 1 cucharadita vainilla
- 1 oz mantequilla
- 4 ozs azúcar en polvo
- 1/2 libra chocolate blanco derretido

#### AROS DE CHOCOLATE

- 1/2 lb chocolate negro 66%
- Polvo dorado para pintar
- Papel celofán
- Botella
- Papel encerado

**PARA EL CUBO TRUFADO DE CHOCOLATE: MASA DE BIZCOCHO DE CHOCOLATE [1/2 LB BIZCOCHO].** Derretir el chocolate al baño maría con la cocoa amarga y dejarlo aparte. Cernir la harina con bicarbonato y sal. Crear la mantequilla y el azúcar parda hasta que cambien de color. Agregar los huevos uno a uno a la masa de mantequilla. Añadir el chocolate derretido. Hervir el agua. Alternar la harina y el agua, poco a poco, en la masa. Mezclar la crema agria, solo hasta incorporar. Hornear en una bandeja 12"x17", a 350 F por 20 minutos. Dejar refrescar. **PARA EL RELLENO DE CHOCOLATE [1 LB].** Cortar en pedazos pequeños los chocolates. Hervir la crema de leche. Cuando suba la crema apartar del fuego e incorporar el chocolate picado hasta que esté totalmente derretido. Dejar refrescar. Batir el relleno cuando esté totalmente frío y dejar a un lado.

**MONTAJE DEL CUBO:** Cortar la masa de bizcocho de chocolate en 3 para crear tres capas. Rellenar con el relleno batido dos capas y cubrir todos los lados con relleno. Poner a enfriar el montaje de bizcocho. Con el resto del relleno calentarlo de nuevo en el microondas para que quede tipo salsa. Pueden añadir un poco más de crema de leche para que esté un poco más líquido. Cuando el montaje del bizcocho esté bien frío, después de dos horas en nevera, podemos cortar en cubos al tamaño deseado de 2x2. Poner sobre la parrilla con la bandeja abajo y cubrir con el relleno suave por completo. Volver a enfriar en nevera hasta que la capa por fuera esté un poco dura.

**PARA LA GELATINA DE UVAS:** Remojar la gelatina granulada en 1 taza de agua hasta que se hidrate por completo. Calentar el resto del líquido del jugo sin hervir. Retirar del fuego y agregar la gelatina hidratada, mezclar hasta disolver completamente la gelatina. Cortar las uvas de diferentes colores en rueditas finas. Colocar el líquido de la gelatina en una bandeja sobre un *silicone pad* o poner papel plástico en el fondo. Esparcir el líquido en una capa fina poniendo las rodajas de uvas dentro del líquido formando un piso de gelatina con uvas. Congelar en *freezer* por unos 15 minutos hasta que la gelatina esté durita. Cortar en rectángulo (aproximado 2x5 pulgadas) para cubrir el fondo del plato en el cual presentaremos el postre.

**HUEVO DE CREMOSO DE CHOCOLATE BLANCO:** En una batidora crema (con el utensilio de espátula) mezclar el queso crema con vainilla y azúcar en

polvo, hasta crecer en volumen. Los ingredientes tienen que estar a temperatura ambiente totalmente. Derretir el chocolate blanco en el microondas con la mantequilla. Añadir un poco del queso crema batido al chocolate hasta templarse, para que no haga bolitas. Incorporar el resto del chocolate a la mezcla en la batidora. Cambiar el *paddle* al batidor y dejar batir hasta espumear. Dejar reposar en *freezer* preferiblemente, o en nevera, el día antes hasta que se compacte.

**AROS DE CHOCOLATE:** Derretir el chocolate negro picadito en el microondas por 15 segundos. Enfriar en nevera rápidamente moviendo constantemente sin dejar poner duro de nuevo. Cortar cintillos de celofán de 1.5 pulgadas de grosor y largo utilizando el diámetro de la botella como molde. Cubrir la botella con papel encerado agarrándolo con *tape* bien fuerte para que no se mueva, pero sin pegarlo de la botella. Sobre la mesa y en una hoja de papel encerado, echar un poco de chocolate derretido sobre la tira de celofán; con una espátula curva pequeña esparcir a lo largo del cintillo (o tira de celofán) una capa bien finita de chocolate. Colocar una botella cubierta de papel en un extremo de la cinta de celofán y enrollar hasta terminar la cinta. Colocar esto en la nevera y dejar enfriar hasta endurecer. Para sacar el aro, puede simplemente sacar la botella de lado y retirar el papel encerado suavemente. Se descubrirá el papel celofán del aro, quedando brillante y durito. Repetir este proceso según los aros que necesite, se pueden hacer varios a la vez. Tener pendiente la temperatura del ambiente, que debe estar fresco. Y guardar los aros dentro de una caja o plástico hasta el momento de usarlos.

**MONTAJE DEL PLATO:** Colocar el rectángulo de la gelatina en la base del plato. En un extremo colocar el cubo de trufado. Con un poco del relleno blanco o chocolate debe colocar los aros pegándolos sobre la gelatina y el cubo. Con dos cucharadas de sopa, y pasándolas por agua bien caliente, forme con el cremoso de chocolate blanco una bola en forma de huevo al tamaño que quepa dentro del aro. Colocar esta bola dentro del aro sobre gelatina y decorar con uvas pulverizadas cortadas y una hoja de menta o de cilantro. Dentro del otro aro de chocolate, sobre el cubo, colocar algunas uvas cortadas también. Puede decorar el plato a su gusto con detalles adicionales.

# LIGERO DE MANZANAS azucaradas



## PREPARACIÓN

**BIZCOCHO ESPONJOSO.** Cernir la harina, sal y polvo de hornear. Batir cada clara a punto de nieve con 1/2 taza de azúcar. Unir los dos batidos y agregar envolviendo la harina poco a poco, tratando de no batir mucho; añadir el jugo de naranja. Hornear en bandeja abierta [tamaño 12"x17"], a 350 grados, por 30 minutos. **CROCANTE DE ALMENDRA [PULVERIZADO PARA FONDO DEL PLATO].** Precalentar las almendras y dejar a un lado, pero mantenerlas calientes. En una olla de fondo grueso, derretir el azúcar lentamente, poco a poco, añadiendo la glucosa durante ese proceso. Cuando el azúcar esté derretida y transparente, añadir las almendras. Remover sobre el fuego sin dejar quemar. Engrasar un silicone pad y los utensilios a usar, tirar la mezcla y extenderla lo más fina posible. Dejar enfriar. Partir con la mano y poner el procesador hasta conseguir una textura de arena. **MANZANAS CARAMELIZADAS.** Cortar las manzanas en gajitos, con todo y cáscara. Poner el azúcar en un plato llano. Pasar los gajos, como si fuera un empanizado, por el azúcar. Caramelizar los gajos de manzana en una sartén de teflón, hasta que se caramelicen por los dos lados. Sacarlas. Con el jugo que queda en el fondo de la sartén hacer un desglasado con el que obtendremos una salsa de caramelo de manzanas.

**MONTAJE DEL PLATO:** Hacer una cama a lo largo de la bandeja con el crocante de almendra pulverizado. Romper con la mano la masa esponjosa y colocarla en tres puntos del recipiente. Poner las manzanas en montañas, en dos o tres puntos del plato. Decorar con hojitas de verduras y salsa de caramelo.

## INGREDIENTES

### BIZCOCHO ESPONJOSO [20 SERVICIOS]

- 1 taza harina blanca
- 1 taza azúcar blanca
- 4 huevos separados
- 1 cucharadita polvo hornear
- 1/4 cucharadita sal
- 6 cucharadas jugo de naranja

### CROCANTE DE ALMENDRA [PULVERIZADO PARA FONDO DEL PLATO]

- 8 oz almendras en lascas tostadas
- 8 oz azúcar blanca
- 1 pizca de sal
- 20 gr de glucosa

### MANZANAS CARAMELIZADAS

- 6 manzanas amarillas o verdes
- 1/4 taza de azúcar blanca





FONTGAMUNDI, S.A.



# Arroz Alegría

## Ingredientes:

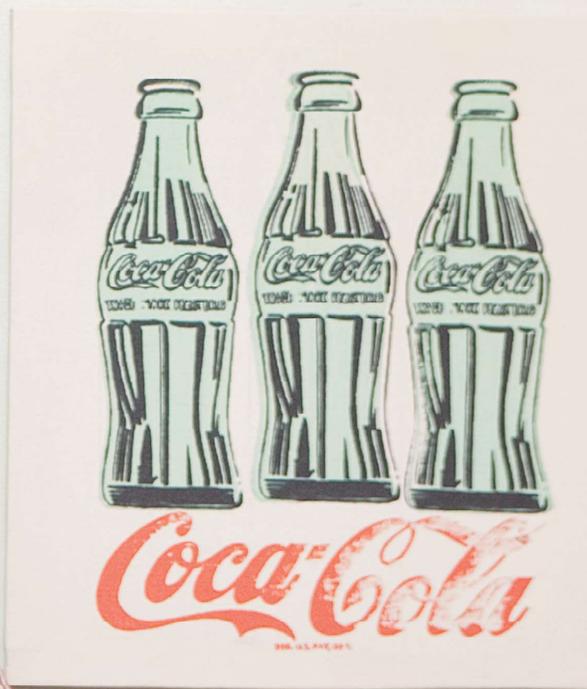
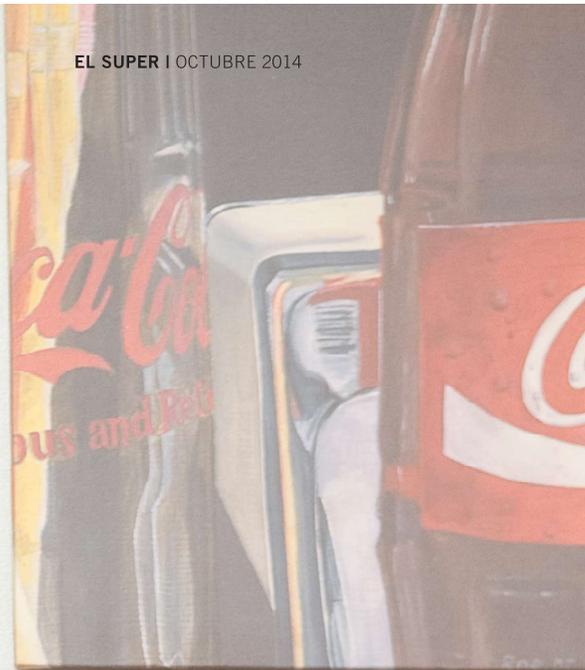
- 4 Lonjas de tocineta, picadita
- 4 Cdas. de mantequilla
- ¼ Taza de cebolla blanca, picadita
- 1 Hoja de laurel
- 1 Taza de zanahoria, picadita
- 3 Dientes de ajo, majados
- 2 Cdas. de vino blanco
- 1 Taza de pimiento rojo, picadito
- 3 Tazas de Arroz La Garza, cocido
- 1 Taza de vainitas picaditas y cocidas
- 1 Plátano maduro, picado y frito
- ¼ Taza de pasas
- Sal y pimienta

## Preparación:

En una sartén grande cocinar la tocineta hasta que este dorada, agregar la mantequilla, la cebolla, la hoja de laurel, la zanahoria y los dientes de ajo, continuar la cocción hasta que los vegetales estén tiernos, vierta el vino, dejar reducir, sazonar con sal y pimienta, incorporar el pimiento, el Arroz La Garza, la vainita, los plátanos maduros, las pasas, mezclar bien y sirva.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Rendimiento: 8 porciones



**José Ottoniel Aybar,**  
Vicepresidente Comercial  
de Bepensa Dominicana.

# Bepensa Dominicana LA EMPRESA DE LA FELICIDAD



- Podríamos decir que es una de las compañías donde mejor se vive la felicidad. Y más ahora que la nueva campaña de su producto estrella, Comparte una **Coca-Cola**, se ha convertido en una obra de arte del marketing. Y para conocer mejor a la empresa que maneja en el país algunas de las más importantes marcas de refrescos, aguas, jugos y otras bebidas, Bepensa Dominicana, nadie mejor que su Vicepresidente Comercial, **José Ottoniel Aybar**. Más de US\$200 millones invertidos y cerca de 3,000 empleos directos confirman que Bepensa llegó –desde México– para quedarse.

**Con 68 años de trayectoria en México, un buen día se plantean invertir en RD e inician su expansión en mercados internacionales, ¿qué los convenció de afincarse aquí una de sus embotelladoras?**

Para Bepensa, República Dominicana no es solamente una plataforma de internacionalización y el territorio ideal para ampliar nuestras operaciones fuera de México. Este país tiene una ubicación privilegiada en el Caribe, además de que cuenta con un porcentaje de crecimiento y modernización muy importante para nosotros, así como con seguridad jurídica, lo que nos convenció de realizar una inversión considerable en esta nación.

La decisión que tomamos nos ha dado acceso a más de 60 mil clientes y 3 millones de hogares, donde distribuimos los productos y bebidas no

alcohólicas de mayor calidad. Nuestro objetivo con Bepensa Dominicana es continuar siendo un aliado estratégico para el desarrollo industrial y socioeconómico del país, fomentando la competitividad y la rentabilidad.

**¿Cómo les llega la oportunidad de adquirir Refrescos Nacionales en el año 2006?**

La internacionalización de Bepensa inició en 2006 con la compra de las acciones de Refrescos Nacionales, empresa que hasta ese momento se desempeñaba como la embotelladora de la marca Coca-Cola en el país. La oportunidad para adquirir esta compañía se presentó cuando la franquicia fue puesta a la venta. Posteriormente establecimos una alianza con sus propietarios adquiriendo la administración del negocio ese mismo año.



**COCA-COLA ES LA MARCA MÁS IMPORTANTE QUE MANEJAMOS Y LA MARCA DE REFRESCOS LÍDER EN EL MUNDO.**



**¿Qué inversión inicial tuvieron que realizar, y en qué renglones, para llevarla a los estándares de Bepensa?**

Desde el 2006, Bepensa Dominicana se ha convertido en uno de los grupos empresariales líderes en el sector industrial de bebidas no alcohólicas en RD. Para lograrlo, invertimos en los primeros años más de US\$120 millones de dólares, monto que en la actualidad se ha (casi) duplicado llegando a los US\$200 millones de dólares, todo esto en mejora de equipo tecnológico, líneas de producción, vehículos de transporte de bebidas y supervisión, plantas de tratamiento de aguas residuales entre otras acciones. Gracias a esta inversión hemos mejorado la capacidad instalada de la planta en un 150%, aumentado la eficiencia de las líneas de producción en un 27% e incrementado nuestra capacidad de distribución con centros de distribución en todo el país.

**Ocho años después de su llegada, RD se ha convertido en el país con mayor consumo de sus productos en la región, con un ritmo de**

**crecimiento de un 15% a 20% anual, ¿qué tipo de estrategias han seguido para conseguirlo?**

Las principales estrategias han sido diversificación (tanto en categorías como sabores y empaques), aumento de distribución y cobertura, y campañas que nos acerquen a los consumidores.

**Es evidente que uno de los productos más consumidos es Coca-Cola, pero ¿qué tan importante es para Bepensa Dominicana?**

Es la marca más importante que manejamos y la marca de refrescos líder en el mundo.

**Luego de Coca-Cola, ¿cuál es el producto con mayor salida al público local?**

El agua Dasani.

**¿Además de su marca estrella, qué otros productos son producidos en nuestro país?**

Manejamos muchas marcas. En la categoría de refrescos: Coca-Cola, Coca-Cola Light, Coca-Cola Zero, Sprite, Country Club (Frambuesa, Merengue y Uva), Fanta (Naranja y Uva), Canada Dry (Soda y Tónica). En la de aguas: Dasani Natural y Dasani Saborizada. En jugos: la marca Del Valle (Citrus Punch, Manzana, Uva y Fruit Punch); isotónicos: Powerade (Fruit Punch, Avalancha Alpina, Uva y Naranja); y energizantes: Gladiador. Todos ellos se envasan en diferentes tamaños y empaques y son comercializados a los hogares dominicanos a través de Bepensa Dominicana.



**Dígame, ¿cómo es la relación con el consumidor dominicano?**

Cada día más cercana, nos apalancamos mucho en los valores de nuestras marcas para lograr una mayor conexión con el consumidor dominicano... es nuestra razón de ser.

**¿Recuerda cómo se inicia la relación de Bepensa con Supermercados La Cadena?**

La relación de Bepensa Dominicana (Refrescos Nacionales en el momento) y Supermercados La Cadena nace con el inicio, en ese entonces, de la operación de Mercado S.A.S, cuando nuestras marcas entran en diferentes categorías y empaques.

**¿Qué es lo más les atrae de trabajar con La Cadena?**

Su gente, desde los más altos ejecutivos hasta los colaboradores de los demás niveles ya que mantienen una excelente relación de trabajo con nuestra empresa, y a su vez son personas accesibles y abiertas; siempre están dispuestas a apoyar las iniciativas que llevamos a la mesa en pos de desarrollar las categorías que manejamos.

**¿Qué cualidades resaltarían de ellos?**

Podemos resaltar que son un equipo honesto, atento, abierto, innovador y comprometido

**¿Cuáles son los beneficios de distribuir sus productos en sus tiendas?**

Dentro de los diversos beneficios que podemos brindar, cabe destacar que llegamos a un blanco de público diverso, que cubre gran parte de la geografía del mercado principal que es el Gran Santo Domingo. Además de que nuestros productos tienen la oportunidad de tener una visibilidad importante en la sociedad dominicana, lo cual nos permite mejorar nuestros alcances.



→ Las nuevas líneas de producción de Bepensa Dominicana permiten una mayor velocidad en el llenado, etiquetado, así como más variedad de empaque.



**José Roberto Amell,**  
Director de Cuentas Claves,  
y **José Ottoniel Aybar,**  
Vicepresidente Comercial  
de Bepensa Dominicana.

## ENTRAR EN EL **MERCADO DOMINICANO** NOS HA DADO ACCESO A MÁS DE 60 MIL CLIENTES Y 3 MILLONES DE HOGARES.

**El pasado mes de abril anunciaron la instalación de dos nuevas líneas de producción que incrementarán la capacidad de la empresa en un 30%, con una inversión de US\$200 millones... ¿Qué mejoras están implementando en concreto?**

Las mejoras que se implementaron con estas nuevas líneas de producción son: productividad, capacidad, menos contaminación al medio ambiente, entrenamiento a nuestro personal para la certificación de mano de obra local experimentada, para el manejo de estas nuevas tecnologías. En conclusión, todo lo anterior se traduce en mejoras sustanciales en nuestros procesos que nos permiten continuar ofreciendo productos

de la más alta calidad a nuestros clientes y consumidores.

**¿Cuántas líneas de producción tienen al momento y cuánto han invertido ya en la modernización de la planta en RD?**

Actualmente Bepensa Dominicana cuenta con 9 líneas de producción para los diferentes SKU's que comercializamos y, aproximadamente, la inversión que se ha realizado para la modernización de la planta asciende a más de US\$200 millones.

**¿Cuánto de esa producción se queda para consumo local y cuánto es exportado?**

El 100% de nuestra producción es para consumo local, todo lo producido es para el mercado dominicano.

**Las empresas hablan mucho de innovación, en el caso de Bepensa ¿a qué se refieren cuando tocan este tema?**

Bepensa Dominicana se encuentra constantemente en un proceso de innovación y con esto



me refiero no solo al uso de tecnología de punta, como ya se ha mencionado, sino también a innovación con nuestro recurso más valioso que son nuestros colaboradores, ya que cada año se plantean y ejecutan programas específicos de capacitación y actualización de conocimientos a todos los niveles de la organización, de tal manera que lleven a cabo sus funciones de manera profesional y técnica para agregar valor a la compañía. Es importante mencionar que dentro de los valores que vivimos en Bepensa Dominicana, la “innovación” es uno de ellos, en el cual se establece que buscamos el cambio constante y somos generadores de ideas que nos impulsan a ser iniciadores de nuevos proyectos y tener una visión de vanguardia.

**Las tendencias de salud y bienestar impulsan actualmente el desarrollo de productos en esa línea en la industria de bebidas. ¿Qué es lo que ofrece hoy en día Bepensa?**

Las marcas que producimos y distribuimos en Bepensa Dominicana pueden formar parte de un

estilo de vida saludable y balanceado, por eso las etiquetas de cada producto incluyen la información calórica en la parte frontal, contribuyendo a que los consumidores posean los datos suficientes para balancear el consumo diario de calorías. Nuestro portafolio de productos es muy variado; Además de refrescos regulares con y sin calorías, contamos con agua mineralizada, agua saborizada, o jugos entre otros productos.

**Uno de los desafíos más grandes para las compañías de refrescos es combatir los problemas de salud derivados del consumo excesivo de azúcar, además de su campaña “Moveirse es felicidad”, ¿tienen otros planes para batallar contra la obesidad y promover hábitos saludables?**

Entendemos que la obesidad es un problema multifactorial y que ningún alimento por sí solo es responsable de esta. Hay diversos factores que inciden en el sobrepeso y la obesidad como son el desbalance calórico y el sedentarismo. En ese sentido, es importante llevar una dieta balanceada y realizar una rutina de actividad física regular. En el sistema Coca-Cola creemos que los estilos de vida activos y saludables llevan a vidas más felices. Es por eso que estamos comprometidos a crear conciencia sobre las opciones y el movimiento, con el fin de contribuir a que las personas tomen las decisiones más informadas para ellos y sus familiares. Nuestro compromiso en relación a

## UN PORTAFOLIO REFRESCANTE

### REFRESCOS

- Coca-Cola
- Coca-Cola Light
- Coca-Cola Zero
- Sprite
- Country Club [Frambuesa, Merengue y Uva]
- Fanta [Naranja y Uva]
- Canada Dry [Soda y Tónica]

### AGUAS

- Dasani Natural
- Dasani saborizada

### JUGOS

- Del Valle [Citrus Punch, Manzana, Uva y Fruit Punch]

### ISOTÓNICOS

- Powerade [Fruit Punch, Avalancha Alpina, Uva y Naranja]

### ENERGIZANTES

- Gladiador



→ Actualmente Bepensa Dominicana cuenta con 9 líneas de producción para los diferentes SKU'S que comercializa.



### UN AÑO DORADO

2014 está siendo un buen año para Bepensa Dominicana. A los nuevos y prácticos formatos de 300 ml y 500 ml de Powerade, se unen el empaque de 1.5 litros de Dasani, y la Ecoflex de esta marca de agua, con su incentivo al reciclaje 'dándole la vuelta' a su botella plástica.

Pero, sin lugar a dudas, es su campaña mundial, **Comparte una Coca-Cola**, la que ha desatado pasiones entre los consumidores. Y es que, por primera vez en la historia, Coca-Cola reemplaza el icónico logo de la marca por los 150 nombres más populares que se registran en el país. La campaña es una invitación a todos los dominicanos a conectarse, compartir una Coca-Cola y disfrutar momentos de felicidad con sus seres queridos. La marca busca así generar momentos de encuentro y unión a través de conexiones reales, compartiendo una Coca-Cola personalizada.

la promoción de estilos de vida activos y saludables incluyen no solo el ofrecimiento de un amplio portafolio de bebidas con y sin calorías que satisfacen las necesidades de hidratación de nuestros consumidores, sino también que en nuestros productos ofrecemos información transparente sobre nutrición, indicando el contenido calórico en el frente de todos nuestros empaques. En adición, contamos con programas deportivos propios como la Copa Coca-Cola de fútbol y Apúntate a Jugar que contribuyen a que niños y adolescentes realicen actividad física, además de apoyar programas de actividad física para que las personas estén en movimiento.



**Bepensa está enfocada en iniciativas que protegen el ambiente, conservan los recursos y mejoran el desarrollo económico de las comunidades donde operan, ¿qué medidas benefician en esa línea a la población dominicana?**

Los programas que estamos llevando a cabo tanto Bepensa Dominicana como en la compañía Coca-Cola son iniciativas que han sido seleccionadas porque van acordes a la sostenibilidad que el sistema Coca-Cola quiere desarrollar y promover. Estas acciones armonizan con los objetivos, las métricas y los principios que definen la marca, así como con los valores que buscamos transmitir. Con la ejecución de estos proyectos buscamos hacer de la sostenibilidad una parte fundamental en todo lo que hacemos. Los planes ejecutados buscan contribuir en la solución de necesidades de nuestras comunidades y al desarrollo de las mismas. Ese es nuestro principal compromiso.

**¿Cuáles son los retos más importantes de la compañía en la actualidad?**

El reto más importante que tenemos en Bepensa Dominicana es continuar siendo un aliado estratégico para el desarrollo industrial y socioeconómico del país, fomentando la competitividad y la rentabilidad. De la misma forma, queremos seguir contribuyendo a la estabilidad financiera del país y a la generación de empleos en beneficio de miles de dominicanos, pero sobre todo continuar siendo una empresa socialmente responsable, que promueve la importancia de preservar el medio ambiente y mejorar la calidad de vida de las comunidades donde operamos. 🍷



Comparte una  
*Coca-Cola* con



#ComparteCocaCola



# VEGETALES contra el cáncer

Está demostrado, la alimentación influye en el cáncer. Los especialistas coinciden en que una dieta sana y equilibrada, en la que no pueden faltar los vegetales, actúa como una barrera para la enfermedad y varios estudios científicos muestran las propiedades anticancerígenas presentes en algunas verduras.

#### PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

Las verduras son esenciales en una dieta saludable. Igual que ocurre con las frutas, tienen poco contenido en grasas y aportan hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra. La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que un adecuado consumo diario de frutas y verduras podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las patologías cardiovasculares y algunos cánceres. En general, esta entidad estima que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras.

De hecho, un informe de la OMS y de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés) recomienda la ingesta de al menos 400 gramos diarios de frutas y verduras. El objetivo es prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, cáncer, diabetes u obesidad.

“Las frutas y verduras protegen, sobre todo, frente a los tumores malignos de la cavidad oral, del esófago, del pulmón, del estómago, del área colon-rectal, del páncreas, de la mama y de la vejiga”, detalla la Asociación Española Contra el Cáncer. Esta organización subraya que las dietas ricas en frutas y verduras variadas evitarían alrededor del 20% de todos los tipos de cáncer.

“Desde hace tiempo sabemos que la alimentación influye de una manera determinante en el cáncer. Sin embargo, todavía no tenemos datos concretos para saber de qué manera previene la aparición de la enfermedad y cómo incrementa las posibilidades de supervivencia de quienes ya la han padecido”, explica Jesús García Mata, portavoz de la Sociedad Española de Oncología Médica.

#### BRÓCOLI Y COLES DE BRUSELAS

Así, un estudio muestra que una sustancia que se produce en el organismo cuando se come brócoli



→ Un estudio realizado por científicos señala que el brócoli podría ayudar a combatir los tumores de próstata.



y coles de Bruselas puede frenar la proliferación de células cancerígenas y podría ser un suplemento efectivo para tratar algunos tipos de cáncer.

Dicho trabajo, desarrollado por científicos de la Universidad de Ohio State y del Instituto de Investigación Richard J. Solove de EEUU, fue publicado por la revista “Cancer Prevention Research”.

Los investigadores descubrieron que la sustancia índole-3-carbinol o I3C está relacionada con la molécula Cdc25A, esencial para la proliferación y división de las células cancerígenas. De hecho, la I3C puede destruir a la Cdc25A, una molécula que se encuentra en altos niveles en los cánceres de mama, próstata, hígado, esófago, endometrio y colon.

Otro trabajo, publicado en el boletín online "Molecular Cancer", señala que el brócoli ayuda a combatir los tumores de próstata.

Los investigadores creen que el sulforafano, una sustancia química que contiene este vegetal, interactúa con las células que carecen de un gen antitumor clave para reprimir este tipo de cáncer.

El citado gen se llama PTEN y cuando se desactiva o debilita, la enfermedad puede desencadenarse.

#### EL SELENIO, CLAVE

Por otra parte, una investigación desarrollada en la Universidad de Navarra (España) destaca el efecto antitumoral de nuevos compuestos que

contienen un átomo de selenio, un elemento químico presente en alimentos como el brócoli, las nueces de Brasil, los champiñones o el marisco.

El trabajo del graduado en Química Daniel Plano partió de 72 compuestos sintetizados, de los que se eligieron los ocho con mayor acción y capacidad selectiva frente a cinco tipos de cáncer "in vitro". Tales compuestos "mostraron su acción en líneas celulares de leucemia, cáncer de próstata y cáncer de mama", según un comunicado de la Universidad de Navarra.

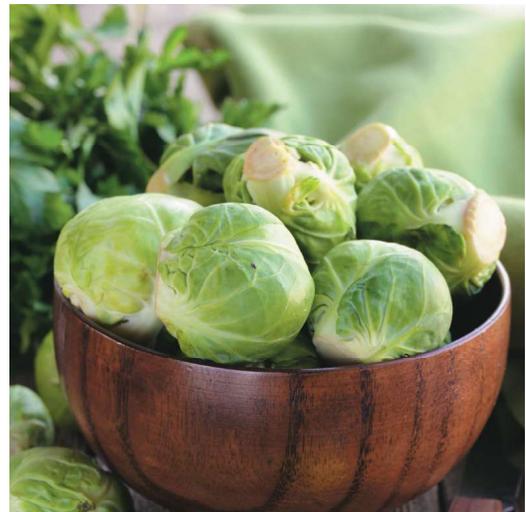
Respecto a la actividad antitumoral del selenio, Plano se refirió a un estudio realizado por investigadores del Centro del Cáncer de la Universidad de Arizona. Los resultados confirmaron que "el grupo tratado con selenio desarrolló casi un 66% menos de cáncer de próstata, un 50% menos de cáncer colo-rectal y cerca de un 40% menos de cáncer de pulmón, comparados con el grupo de control", detalló el investigador.

Estos y otros estudios ponen de manifiesto las propiedades anticancerígenas que contienen las verduras. De este modo, unos hábitos alimenticios saludables que incluyan frutas y verduras, no fumar, no ingerir alcohol y realizar alguna actividad física de manera regular pueden, según indica la Asociación Española Contra el Cáncer, reducir el riesgo de desarrollar algunos tipos de tumores.

No obstante, esta entidad aclara que ningún alimento por sí solo tiene la capacidad de evitar el cáncer. 🐛



→ Con hábitos alimenticios saludables, no fumar, no ingerir alcohol y realizar alguna actividad física se puede reducir el riesgo de desarrollar algunos tumores.



**LAS FRUTAS Y VERDURAS  
PROTEGEN, SOBRE TODO,  
FRENTE A LOS TUMORES  
MALIGNOS DE LA CAVIDAD  
ORAL, ESÓFAGO Y PULMÓN.**



ELIGE CUALQUIERA  
DE ESTAS RAZONES  
PARA JUNTARTE.



El Exceso de consumo de Alcohol es perjudicial para la salud. Ley 42-01

UN AMIGO CONOCE TU  
FRONTERA



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



**LILIA SANCHEZ**  
CHEF

T: 809 533 5777 • C: 809 862 0607

[liliasanchez@flordosal.com.do](mailto:liliasanchez@flordosal.com.do) • [www.flordosal.com.do](http://www.flordosal.com.do)



### ¿SABÍAS QUE..

El pollo es bajo en colesterol, y contiene vitaminas B que producen energía en el cuerpo y queman las calorías? Además, previene la aparición de cáncer, de enfermedades transmitidas en el ADN y se encarga de prevenir el desgaste excesivo de los huesos y, por tanto, la aparición de enfermedades degenerativas como artritis, reumatismo y osteoporosis. ■



### BENEFÍCIATE DEL CAFÉ

Entre sus beneficios más populares, encontramos que eleva la energía por su efecto estimulante. Y ayuda a quemar la grasa corporal. La cafeína es uno de los principales compuestos en casi todos los medicamentos y los suplementos para perder peso. Consumir café ayuda a acelerar el rendimiento del metabolismo. ■



### CÓMO CONSUMIR LA ESPINACA

Tomar jugo de espinacas es súper saludable. Mezcla las espinacas con otras verduras o frutas para hacer un delicioso vaso de jugo, o prueba un batido verde. Y es que, cruda o cocida, la espinaca reúne un gran valor nutricional: es una fuente rica en nutrientes, vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra dietética y fitoquímicos. ■



### ¿CARBOHIDRATOS EN LA NOCHE?

Sí, no importa cuándo los comas, siempre te aportarán las mismas calorías. Por lo único que te debes preocupar es por lograr que la cantidad de calorías que consumes nunca sobrepase las que quemamos. Entonces, más allá del tipo de alimento que ingieras en la noche, debes tratar de que sean cenas ligeras, sin prescindir de ningún nutriente. ■



### ¿CONOCES LA CHÍA?

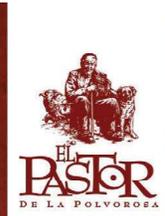
La chía (también conocida como Salvia Hispánica) es una de las especias vegetales con mayor concentración de ácido graso alfa-linolénico omega 3. Considerada por muchos un superalimento (también apto para celíacos) se ha convertido en una excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y omega 3. ■



### EL SALMÓN EN LA DIETA

Uno de los principales aportes del salmón es que ayuda en el tratamiento de las enfermedades articulares crónicas y degenerativas como la artritis, la artrosis y el reumatismo porque restaura los tejidos cartilagosos. Además, acelera el metabolismo, facilitando la absorción de azúcar, y disminuyendo el nivel de azúcar en la sangre. ■

Calidad que se hace parte de la tradición.



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

GRAN BARÓN *Para compartir*

El consumo de alcohol es perjudicial para la salud. Ley 42.01



Distribuido por:



Tel.: 809-565-0000  
Ext.1070





# ALERGIAS NAVIDEÑAS

Los humos, ciertos alimentos y los arbolitos de Navidad pueden ocasionar estornudos, sarpullidos e inflamación en las personas sensibles. Sepa cómo mantener las reacciones alérgicas a raya, para poder disfrutar las fiestas sin contratiempos.



EUGENIO FRATER [EFE REPORTAJES]

LOS MENÚS VARIADOS y las comidas copiosas, grandes protagonistas de las fiestas de diciembre y enero, no son las únicas tradiciones navideñas que pueden dar un disgusto a las personas alérgicas; algunos elementos decorativos habituales en estas fechas también podrían desencadenar una reacción más o menos severa de su organismo.

La Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) indica que los principales alimentos responsables de reacciones alérgicas son: mariscos, frutos secos y frutas, así como una de las principales causas de asistencia en los servicios de urgencia en Navidad", dice el médico alergólogo Tomás Chivato.

El ex presidente de la SEAIC recomienda tener especial cuidado con los alimentos mencionados, a los que agrega la leche y los huevos, y también recomienda leer atentamente las etiquetas de los dulces navideños, como el turrón o el mazapán, antes de ingerirlos, puesto que pueden llevar estos ingredientes enmascarados entre sus com-



ponentes. "En muchos productos se pueden encontrar alérgenos bajo denominaciones como lactosa, suero lácteo, caseína o caseinatos, y encontramos leche en alimentos tan diversos como embutidos, pan de molde, cereales o galletas", según este especialista.

Los personas alérgicas han de llevar además un "kit" de medicación adicional como antihistamínicos, broncodilatadores e, incluso, corticoides. Y aquellas diagnosticadas de anafilaxia, la reacción alérgica más severa que requiere de inmediato una inyección intramuscular de adrenalina, deben llevar siempre varios inyectables de esta sustancia, según Chivato.

Como en algunas regiones del planeta las fiestas

➔ **Los adornos navideños y luces contaminadas con polvo o moho, conviene "guardarlos en recipientes o bolsas de plástico que puedan limpiarse, porque el cartón también puede tener moho.**

navideñas se desarrollan en una época fría del año, algunas patologías respiratorias de origen alérgico pueden verse agravadas por los procesos virales propios del invierno. En los niños alérgicos, que permanecen en casa más tiempo a causa de las vacaciones escolares y por el frío, puede acrecentarse la sintomatología de la rinitis o el asma por la presencia de ácaros, hongos y epitelios de animales domésticos. “También, las reuniones familiares o fiestas en lugares cerrados donde habitualmente se fuma empeoran a los pacientes asmáticos”, indica el doctor Chivato.

Cuando se conoce el alimento responsable de la reacción, la mejor terapia consiste en eliminarlo de la dieta y cuando la reacción alérgica es aguda, el paciente debe acudir al centro médico más próximo para que se le administre el tratamiento más adecuado, recomiendan.

#### **ATENCIÓN A ALÉRGENOS ENCUBIERTOS**

“Si la alergia es por metales o cosméticos, lo habitual es que se trate de una dermatitis de fácil control, si se evita el alérgeno y trata la zona afectada,

el proceso durará sólo unos dos o tres días. Si el paciente presenta un cuadro de urticaria aguda se debe acudir a un Servicio de Urgencias”, añade el doctor Chivato.

Para evitar contratiempos en estas fiestas tan especiales, se aconseja leer detenidamente las etiquetas de los dulces, si se tiene reacción a los frutos secos o las frutas, y al etiquetado de los patés y embutidos, o si se es alérgico a la leche.

Además, recomienda evitar los maquillajes brillantes, la purpurina o los tintes con metales, y colocar protectores en los pendientes y una sustancia impermeabilizante, como la laca de uñas transparente, en pulseras, collares o bisutería.

SEAIC también advierte que los cambios de hábitos y horarios en estos días disminuyen la correcta realización de los tratamientos, al favorecer las crisis de alergias respiratorias.

Además, un equipo de expertos del Centro Médico Saint Vincent de Bridgeport, Connecticut (EEUU) ha descubierto que la presencia de un árbol navideño vivo aumenta cinco veces el conteo de moho, en comparación con el nivel normal, dos semanas después de traer el árbol, lo cual puede resultar problemático para las personas sensibles a este alérgeno.

De acuerdo al doctor Philip Hemmers, coautor del estudio y alergólogo e inmunólogo del Centro Saint Vincent, “las alergias al moho alcanzan su punto más alto en otoño, pero observamos un segundo pico en muchos pacientes sensibles al moho durante la temporada de fin de año”, cuyo inicio tradicionalmente lo marca en muchos hogares la colocación del árbol navideño.

Dado que el moho se reproduce liberando esporas en el aire, los investigadores midieron los niveles de esporas después de meter el árbol en casa y de decorarlo. Los conteos se efectuaron doce veces a lo largo de dos semanas entre el 24 de diciembre y el 6 de enero del año siguiente.



→ Las alergias al moho alcanzan su punto más alto en otoño, con un segundo pico en muchos pacientes sensibles en la temporada de fin de año.



**UN ESTUDIO DE INVESTIGADORES ESTADOUNIDENSES REVELA QUE TRAER A CASA UN ÁRBOL DE NAVIDAD VIVO PUEDE PROVOCAR REACCIONES ALÉRGICAS, DEBIDO A QUE PUEDE LLEGAR A SEXTUPLICAR LA PRESENCIA EN EL AMBIENTE DE LAS ESPORAS DE MOHO.**



*En Casa Casademont*



Distribuido por:



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

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



### ESPORAS EN EL AMBIENTE

La investigación registró 800 esporas por metro cúbico durante los primeros tres días, lo cual está dentro de los niveles normales, según Hemmers, pero el conteo de esporas aumentó después del cuarto día y alcanzó un máximo de 5,000 esporas por metro cúbico para el día catorce.

“Estos niveles altos se han correlacionado con la rinitis alérgica y un mayor índice de síntomas de asma y de hospitalización por esta enfermedad en otros estudios”, ha señalado Hemmers, quien recomienda a las personas sensibles al moho que sólo dejen el árbol de Navidad en la casa entre cuatro y siete días.

Según este alergólogo “un árbol artificial podría ser una mejor opción para quienes tienen este tipo de alergias, aunque también podría dar problemas alérgicos, “sobre todo si está guardado en la buhardilla o el sótano, donde pueden acumular polvo y moho”.

“Además del árbol de Navidad, hay otras alergias potenciales en estas fechas, como los adornos navideños y luces contaminadas con

→ **Los adornos y luces navideñas conviene “guardarlos en recipientes o bolsas de plástico que puedan limpiarse, porque el cartón también puede tener moho.**

polvo o moho, que conviene “guardar en recipientes o bolsas de plástico que puedan limpiarse, porque el cartón también puede tener moho”, recomienda el alergólogo pediátrico James Sublett, de la Universidad de Louisville.

Para atajar los síntomas respiratorios el alergólogo Joseph Leija, del Hospital Conmemorativo Gottlieb de Melrose Park, Illinois (EEUU), aconseja deshacerse de las velas aromatizadas y los aceites de olor, y los generadores de fragancias, incluidos los eléctricos, ya que “en lugar de hacer más acogedor el hogar, las aromas empeoran los senos nasales y el sistema respiratorio, por lo que los pacientes alérgicos no pueden respirar”.

En un comunicado de la Universidad de Loyola, el doctor Leija también aconseja alejarse de las flores, porque “la tierra húmeda suscita el desarrollo del moho y, si en casa existe, usted está inhalando las esporas, que pueden estrechar las vías respiratorias y causar erupciones cutáneas”.

Los alergólogos pediátricos señalan que es importante evitar los frutos secos antes de los tres años, porque el consumo de dulces elaborados con estos alimentos hace aumentar el número de reacciones alérgicas entre la población infantil durante las navidades.

“Muchos niños alérgicos prueban estos alimentos y debutan en esta época del año con reacciones al probar dulces con frutos secos, que muchas veces se consumen fuera de casa”, señala la SEICAP.

Además de vigilar la composición de los alimentos que se les da a probar a los niños, cuyos ingredientes incluyen potenciales alérgenos, “para hacer más llevadera la época navideña”, la doctora Marisa Ridaio, secretaria de SEICAP, aconseja a las madres que preparen recetas alternativas sin frutos secos”, como las que ofrecen en sus páginas web las asociaciones de pacientes. 🧴



→ **Los principales alimentos responsables de reacciones alérgicas son: mariscos, frutos secos y frutas.**

Café *Santo Domingo*



INDUBAN

INDUBAN



*Momentos  
inolvidables  
acompañados del  
mejor café del mundo.*

Ágora Mall ▪ Sambil ▪ Galeria 360 ▪ Bella Vista Mall ▪ Acrópolis Center ▪ Plaza Paseo, Santiago  
Megacentro ▪ Plaza Internacional, Santiago ▪ Aeropuerto Internacional Las Américas



### RISAS SALUDABLES

Un estudio revela que la risa verdadera, y no una de compromiso, es la mejor medicina, ya que las endorfinas liberadas por el cerebro ayudan a controlar el dolor y promueven la sensación de bienestar de la misma manera que lo hace la realización de actividad física. Es más, cinco minutos de risa equivalen a 45 minutos de ejercicio ligero. ■



### SÍ A LA VITAMINA E

La vitamina E es una con excelentes propiedades antioxidantes, que contribuye a evitar el desarrollo del cáncer, y es beneficiosa para el sistema circulatorio, la prevención del colesterol y, entre otras cosas, el crecimiento del cabello. Incluye en tu dieta avellanas, nueces, almendras, vegetales verdes, germen de trigo y aceites vegetales germinales. ■



### LOS BENEFICIOS DE LA SAUNA

Resulta muy bueno para ayudar al cuerpo a liberar toxinas mediante el sudor. Reduce los niveles de cobre, mercurio, zinc o plomo, que son algunas de las toxinas que absorbemos. Mejora la apertura y cierre de los poros. Limpia la piel, mejora la circulación capilar, el rendimiento cardiovascular y el ritmo o frecuencia cardíaca. ■



### ¿DIFICULTADES INTESTINALES?

La lechosa, en especial sus semillas, contiene nutrientes que normalizan el funcionamiento del estómago. Esta fruta es muy buena para tratar condiciones como la indigestión, la constipación, el reflujo, el síndrome de colon irritable, las úlceras y otras enfermedades digestivas, si la consumes regularmente. ¿A qué estás esperando? ■



### ANTE UNA QUEMADURA SOLAR...

Lo primero que debes hacer es refrescar la zona afectada con agua o leche fría en compresas. Repite la acción varias veces al día. Muchas plantas tienen todas las propiedades que necesitas para aliviar los síntomas: una infusión de salvia fresca acelerará la recuperación de la quemadura, y el aloe vera es excelente para estos casos. ■



### ¿PREVENIR LA OSTEOPOROSIS?

Ingiera alimentos lácteos bajos en grasa para obtener la vitamina D y el calcio; consume pescados como el salmón, obtendrás ácidos grasos omega 3 y calcio; los vegetales verdes también te aportarán nutrientes como calcio, potasio y vitamina K; la soya te permitirá conservar la densidad de tus huesos; y la cebolla evita las fracturas. ■



# MIRACLE TREE®

*Relajate, toma té!*



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

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

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

# ¡Extraordinaria!



Con las **comidas** y en la **cocina**





# JUGUETES SEGUROS, Navidad feliz

Bicicletas, balones, muñecos, patines o videojuegos son sólo algunas opciones entre la amplia oferta de juguetes que nos llegan en estas fechas. Una especialista nos explica cuáles son los más adecuados para los niños en función de su edad.



#### PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

ABRIR LOS REGALOS navideños es uno de los momentos más esperados por los pequeños de la casa. En estas fechas, los niños suelen recibir distintos juguetes y resulta imprescindible que estos se adapten a sus condiciones y habilidades pero, sobre todo, que cumplan las medidas de seguridad.

Para que los juguetes que regalamos sean seguros, hay que tener en cuenta la edad del niño al que están destinados y solo comprar juguetes que tengan etiquetado.

“Esto nos garantiza que, en los juguetes para niños pequeños, no habrá piezas que se puedan desprender, ni productos químicos que puedan ingerir”, comenta María Jesús Esparza, secretaria del Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones no Intencionadas en la Infancia, de la Asociación Española de Pediatría (AEP).

En el etiquetado de los juguetes adquiridos en los distintos países de la Unión Europea debe constar la marca CE (Conformidad Europea). “Los juguetes fabricados fuera de la Unión Europea también tienen que haber pasado los controles necesarios para obtener el certificado CE, que nos informa de que el producto es seguro”.

Así, “si encontramos en el mercado un juguete que no tenga esta marca, lo mejor es no comprarlo ya que su origen es dudoso y el proceso de fabricación puede no haber sido adecuado para un artículo destinado a los niños”, advierte.

#### DE LOS BEBÉS HASTA LOS 10 AÑOS

Si en los países de la Unión Europea la seguridad del producto se reconoce mediante la marca CE, los juguetes comercializados en Estados Unidos deben llevar el sello ASTM. En este sentido, Prevent Blindness (asociación estadounidense dedicada a la lucha contra la ceguera), recomienda buscar las letras ASTM antes de adquirir un juguete. “Esto significa que el producto cumple

con las normas nacionales de seguridad establecidas por la Sociedad Americana para Pruebas y Materiales” (ASTM, por sus siglas en inglés).

Los especialistas aconsejan, además, elegir juegos adecuados a la edad, capacidad y destreza del niño. “Los que no están destinados a su grupo específico de edad podrían provocarle lesiones”.

Así, la doctora Esparza afirma que los muñecos blandos para apretar que suenan, “gimnasios” para bebés, mantas o alfombras de juegos son adecuados para niños menores de un año.

La pediatra destaca que, como los niños tan pequeños se lo meten todo en la boca, hay que comprobar en la etiqueta que el juguete es adecuado para su edad y retirar los envases y embalajes antes de dárselo al pequeño.

“Las construcciones o rompecabezas de bloques grandes, los juguetes para tirar de ellos o para empujar, los libros y las pinturas no tóxicas, son regalos adecuados para niños de entre uno y cuatro años”, según indica la doctora Esparza.

Asimismo, la especialista subraya que, si a los niños que ya salen a jugar al parque o a la plaza, se les regala una bicicleta, esta debe ser de su tamaño y hay que comprarles casco para que adquieran el hábito de llevarlo.

“En los juguetes que funcionan con pilas, es necesario comprobar que el compartimento de las pilas no lo puede abrir un niño”, matiza. Además, hay que evitar los juguetes “con piezas pequeñas, cintas o cadenas, por el peligro de asfixia o estrangulamiento que suponen”, apunta.

“En niños pequeños, que se llevan todo a la

→ En los 28 países de la Unión Europea se registran anualmente unas 52,000 lesiones producidas por juguetes, que son suficientemente graves como para acudir a un servicio de urgencias.





**LAS LESIONES PUEDEN SER POR INGESTIÓN, INHALACIÓN, CONTACTO CON LA PIEL, BOCA U OJOS, HERIDAS, ESTRANGULAMIENTO, ASFIXIA, DESCARGAS ELÉCTRICAS, INCENDIOS, INFECCIONES O INTOXICACIONES.**



➔ **Busque las letras ASTM antes de adquirir un juguete: significa que el producto cumple con las normas nacionales de seguridad.**

boca, es especialmente importante que la pintura de los juguetes no sea tóxica. Hay pinturas no autorizadas para su uso en juguetes, que tienen altas concentraciones de plomo, un metal tóxico que puede producir lesiones cerebrales”, afirma.

Los niños de entre cinco y nueve años necesitan moverse, por lo que la pediatra considera recomendable regalarles artículos para hacer deporte, eso sí, junto con protecciones como coderas, rodilleras o casco.

“Juguetes como bicicletas y pelotas son ade-

cuados, pero también lo son los juegos de imaginación, para pintar o modelar, las marionetas, los libros, etc”, precisa.

### **PARA LOS MAYORCITOS**

“Los niños mayores, de entre 10 y 14 años, ya tienen sus aficciones y sus habilidades, por lo que el peligro ya no depende del juguete”, sostiene.

Los niños de esta edad ya pueden utilizar juegos electrónicos, pero también considera adecuado el equipamiento deportivo, los instrumentos musicales, los reproductores de música y los juegos de mesa para jugar en grupo. En cualquier caso, la especialista hace hincapié en la necesidad de desechar los juguetes que se estropeen.

“Por su deterioro, el juguete se puede convertir en peligroso tiempo después de haberlo adquirido, por ejemplo, cuando se rompe, se oxida o la tapa de la pila no cierra bien. En estos casos son los padres los responsables de retirarlo”.

La especialista señala, basándose en datos del RAPEX (sistema rápido de alertas de la Comisión Europea), que los juguetes ocupan el segundo puesto como causa de lesiones importantes.

“De hecho, según la base de datos de lesiones de la Unión Europea, en los 28 países de la Unión se registran anualmente unas 52,000 lesiones producidas por juguetes, que son suficientemente graves como para acudir a un servicio de urgencias”, comenta la doctora Esparza.

“De este modo –recalca–, los juguetes con ruedas como las bicicletas y motos para niños necesitan un equipamiento de protección adecuado y hay que utilizarlos en lugares donde no haya obstáculos, como muebles, que puedan volcarse al chocar contra ellos”. Otro ejemplo de accidente frecuente es que el niño se meta en la boca piezas que pueden producir atragantamiento y asfixia. Asimismo, los juguetes eléctricos pueden producir quemaduras si se calientan en exceso o se manipulan y advierte de que “no deben usarse en zonas húmedas como el baño.

Para evitar estas y otras lesiones, la pediatra insiste en la necesidad de que el juguete sea adecuado a la edad del niño, que se utilice para lo que ha sido fabricado, que la etiqueta tenga el certificado de garantía de calidad y que se retiren los embalajes rápidamente. ✂

CUANDO EMPIECES A  
CUIDARTE MEJOR,



GABRIELLA REGINATO  
CHEF Y MARATONISTA

SÓLO TE ARREPENTIRÁS  
DE NO HABERLO HECHO

A N T E S



Da un gran paso hacia una vida saludable.

0% grasas trans,  
carbohidratos  
y colesterol  
con omega 3 y 6.

**CRISOL**  
LIGERO



### COMIDAS SALUDABLES

Seguro que el hábito que más te cuesta que adquiera tu hijo es comer saludable. En vez de poner en su plato un ingrediente nuevo y explicarle que es nuevo, agrega algo saludable a una comida que conozca y le encante. Puedes ponerle quinoa a la sopa, espinaca a la lasaña o coliflor a los macarrones. Descubrirá los sabores sin darse cuenta. ■



### HIGIENE DIVERTIDA

¿Qué es lo que más les gusta a los niños? Jugar, claro. Entonces puedes hacer que la hora del cepillado, el baño, o el momento de lavarse las manos sea tan esperado por ellos como el momento de ir al parque de atracciones. Por ejemplo, puedes hacer que decoren su cepillo de dientes con stickers o que creen su propio juguete para el baño. ■



### BUENOS MODALES

Que tu hijo aprenda las palabras mágicas –permiso, por favor y gracias– parece fácil pero no lo es. La mejor forma para que las incorporen es mediante el juego. Dile que es el nuevo “policía de los buenos modales” y que cada vez que alguien de la casa olvide decir las palabras mágicas, él podrá aplicarle un castigo. ¡Le encantará! ■



### SIN MIEDO AL DOCTOR

¿Cómo ayudar a tu hijo a no tenerle miedo al doctor? Compra un kit médico de juguete y siéntate a jugar con él. Lo más importante a la hora de jugar es que se dé cuenta de que nada pasará durante una visita médica real. El juego le ayudará tu hijo a ver las cosas de diferente manera y sobre todo a disminuir su miedo al ir al médico. ■



### QUEMA SUS ENERGÍAS

Antes de ir a dormir juega a *la pelota al aire*. Solo se necesita una pelota y muchas ganas de hacer algún tipo de movimientos de arte marcial. Peguen patadas tipo karate a una pelota o hagan movimientos con la mano. La idea es que la pelota no caiga el piso y que el otro la reciba con una patada o la mano, arrojándola a su compañero. ■



### SER MEJOR MAMÁ

Lo serás si aprendes a delegar responsabilidades. Que seamos madres no quiere decir que seamos esclavas, estas palabras no son sinónimos. Deja que tus hijos sean responsables por lo que les corresponde, ya sea la tarea del colegio o hacer su cama en la mañana. No solo te liberas y disfrutas más, les enseñas el valor de la responsabilidad. ■

Disfruta la Vida con **Frito Lay**

# 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.

# RECOGIDOS

## de moda

Trenzas, efecto mojado o simples colas de caballo, los recogidos más sencillos se imponen en estas fiestas, como demuestran Emily Blunt, Scarlett Johansson o la reina española Letizia.

→ Las trenzas se han convertido en un acierto. Actrices como Blake Lively o Scarlett Johansson han popularizado el uso de estos peinados sobre la alfombra roja.



MARÍA ROLDÁN [EFE REPORTAJES]

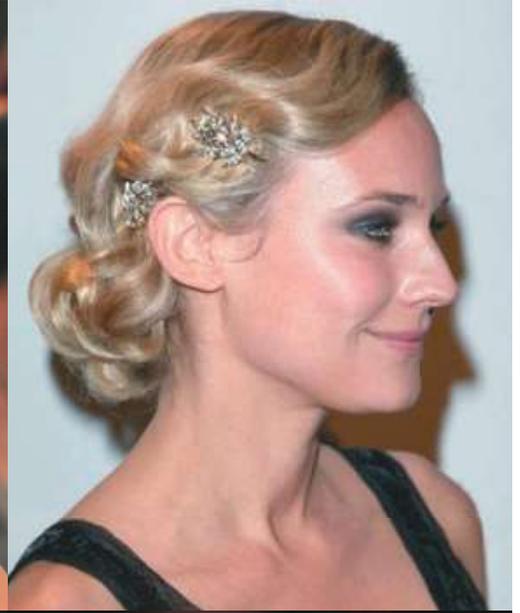
NO ES NECESARIO tener una melena de infarto para lucir impecable. De hecho, las últimas tendencias demuestran que comodidad y estética no están reñidas, y conseguir un "look" ideal no es tan difícil como parece. Basta con acertar con un recogido acorde con las facciones y gustos de cada uno y lograr un efecto mojado propio de una "chica Bond".

Además, cuando llega la hora de salir a la pista y bailar hasta el amanecer, lo mejor es buscar un estilismo que, sin dejar de ser favorecedor, ayude a retirar un poco el cabello para poder soportar el sudor, sin dejar de estar estupenda.

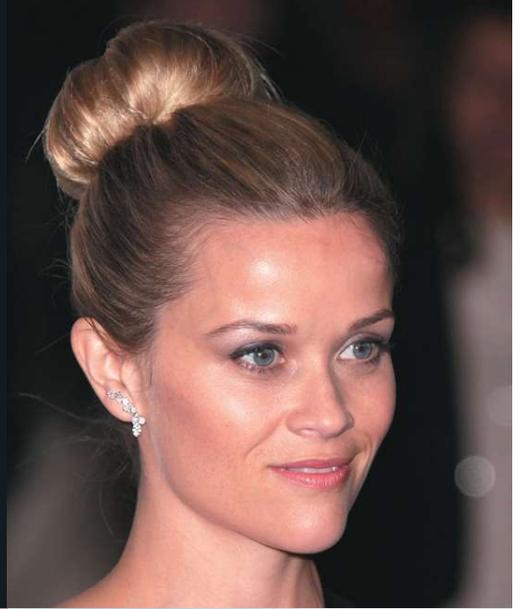
### EL DESENFADO DEL EFECTO MOJADO

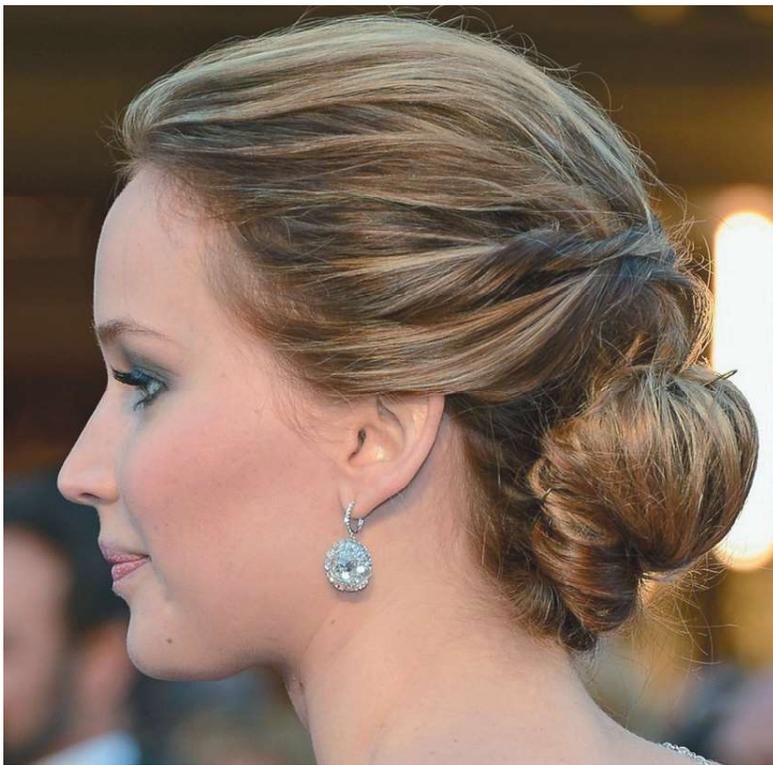
Una de las grandes ventajas del efecto mojado es que se trata de un estilismo desenfadado muy sencillo y fácil de mantener. Incluso las mujeres con cabellos con tendencia a encrespase encontrarán en este peinado una buena opción para lucir impecables. Y aunque parezca poco elaborado, conseguir un efecto mojado adecuado requiere dedicación.

Lo ideal es aplicar una mascarilla que ayude a alisar y nutrir bien el cabello, y peinarlo hacia atrás con un peine, mejor de madera de cerdas anchas, recomienda el estilista Anthony Llobet. Echar una gotitas de aceite es imprescindible, así como



Gisele Bündchen,  
Scarlett Johansson,  
Diane Kruger,  
Emily Blunt,  
Reese Witherspoon,  
Blake Lively,  
Letizia Ortiz,  
Maria Menounos y  
Jennifer Lawrence  
lucen su recogido.





## LAS TRENZAS, COLAS DE CABALLO Y MOÑOS **APORTAN FRESCURA Y SON BASTANTE CÓMODAS Y SENCILLAS DE HACER UNO MISMO.**

volver a peinar, para que el producto se distribuya correctamente por todo el pelo.

Para la estilista Ángela Navarro, el efecto mojado es una opción "perfecta" para cabellos cortos y medias melenas que quieran dar un toque de "s sofisticación" a la imagen.

→ **Comodidad y estética no tienen por qué estar reñidas, y conseguir un "look" favorecedor que ayude a combatir las altas temperaturas es más fácil de lo que parece.**

### **TRENZAS Y MOÑOS NUNCA FALLAN**

Hace tiempo que las trenzas dejaron de evocar a Pippi Calzaslargas y se convirtieron en un acierto. Actrices como Blake Lively o Scarlett Johansson han popularizado el uso de estos peinados sobre la alfombra roja. Existen numerosos estilos, todos aptos para cualquier noche.

Ya sean de raíz, en un recogido, en un lateral o tirolesas, a modo de corona, las trenzas son una opción que aporta frescura y son bastante cómodas de hacer uno mismo. Incluso la más elaborada trenza espiga tiene sus trucos de elaboración.

Para hacer una trenza espiga lo primero es hacerse la raya, dividir el pelo en dos mechones y llevar el cabello a un lado. Después hay que coger el mechón más pequeño de una de las mitades y juntarlo con la otra sección de pelo. Hay que repetir este proceso en la otra sección de cabello e ir intercalando mechones de un lado a otro. Para Llobet, no dejar los mechones muy apretados da un aire más desenfadado y "casual".

El atractivo del moño de bailarina no tiene fecha de caducidad, y es posible que la sencillez de su realización tenga algo que ver. La base de este peinado atemporal es una sencilla coleta. Ubicarla a la altura que más favorezca el rostro es fundamental, y lo único que hay que hacer a continuación es realizar un tirabuzón apretado y darle vueltas hasta sujetarse sobre sí mismo con unos clips.

Alto, bajo, lateral o con algunos mechones sueltos intencionadamente elaborados, la tendencia de los moños regresó hace unos años para quedarse. Para la firma TRESemmé, emplear un "bandeau" o una diadema estilo "hippie" alrededor de la cabeza da un toque más "chic" al peinado.

### **COLA DE CABALLO, EL PEINADO COMODÍN**

Sencilla, clásica y muy cómoda, la cola de caballo es un peinado comodín, la opción más adecuada para sacar de un apuro a la mujer. Sólo es necesario cepillar bien el pelo desde la raíz hasta las puntas para dejarlo bien liso, y recogerlo con una goma a la altura que más favorezca.

Si lo que se pretende es darle un aire más estiloso, hacer ondas en el pelo, cardar ligeramente la parte superior o hacerle unas separaciones siempre dará un resultado de cine. Además, reservar un mechón para cubrir la goma dará al peinado un toque más elegante y apropiado para cualquier evento al que se asista. 🧏



# campos<sup>®</sup>

Lo Mejor de la Naturaleza

*Premium*

Lo Mejor de la naturaleza,  
en tu mesa Navideña.



Tel.: (809)-333-2333 / (809)-987-2315



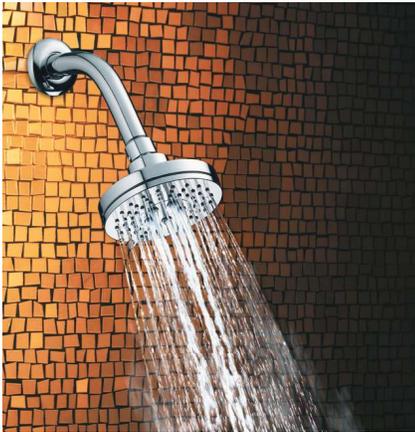
arrozcampos



@arrozcampos



@arrozcampos



### NO A LA DUCHA CALIENTE

A pesar de ser un hábito muy recomendado, sobre todo para conseguir la tranquilidad luego de un día ajetreado, tomar largas duchas concurrendamente, con temperaturas muy altas, puede dañar los poros de la piel provocando la resequedad y en algunos casos agrietamiento. La recomendación: modera las duchas con agua caliente. ■



### ACEITE PARA DESMAQUILLAR

Aplica unas gotas de aceite de oliva en un algodón y desmaquilla tu rostro con movimientos suaves y circulares. Además de retirar el maquillaje, estarás humectando la piel de forma simultánea. Al terminar, lava la cara con un gel limpiador. Otro beneficio del uso del aceite de oliva es que te dejará con un suave aroma que no molestará a nadie. ■



### ANTIGUO SECRETO DE BELLEZA

No por ser antiguo, deja de valer la pena el intento de probarlo algún día. El uso del agua de rosas en belleza y cuidado personal viene de tiempos tan inmemorables como el Antiguo Egipto. Evita el envejecimiento mediante el endurecimiento de los poros de la piel. También se usa como limpiador facial y para eliminar los aceites de la piel. ■



### REVITALIZA TU CABELLO

Luce un cabello con fuerza y brillo con esta simple receta que te tomará menos de una hora hacer y aplicar. Mezcla una cucharada de miel, 3 de aceite de almendra, y una de germen de trigo. Luego lo aplicas y debes dejar actuar por 20 minutos sobre tu cabello. Retira con shampoo y abundante agua, los resultados te sorprenderán! ■



### OCULTAR LAS PECAS

Para unos mejores resultados a la hora de cubrir las pecas del rostro, lo ideal es preparar bien la piel antes de aplicar cualquier base o maquillaje con una mascarilla. Una solución casera es usar un poco de jugo de limón con agua. El limón aclarará un poco tus pecas: frota suavemente sobre la piel, deja unos minutos y luego enjuaga. ■



### UÑAS BRILLANTES

Si vives tapando tus uñas con capas y capas de esmalte para ocultar su naturaleza manchada, un buen cepillo de dientes y algo de pasta pueden ayudarte. Aplica un poco de pasta en el cepillo y restriega tus uñas. Con esta sencilla medida, podrás despedirte de las manchas y darle la bienvenida a unas uñas brillantes y hermosas. ■

# Un solo PROTECTOR

que se ajusta a TODOS TUS ESTILOS de party.



¡Ensáyalos!

Nosotras Diarios **Multiestilo**  
íntimamente lista, íntimamente segura.

[www.nosotrasonline.com](http://www.nosotrasonline.com)

f Nosotras Rep. Dominicana t @NosotrasRD i @NosotrasRD



TERMO ENVASES, S.A.



*La Ventaja de Ser Práctico*  
*The advantage of being practical*

# ADORNOS NAVIDEÑOS

¡disfruta haciéndolos tú mismo!



Bolas de Navidad, figuritas para el Belén, adornos de puertas, luces...  
Mediante unas sencillas técnicas podemos elaborar nosotros mismos  
los motivos navideños, con la satisfacción de crear algo único y a nuestro  
gusto. Estas son las claves para iniciarse en el 'hand made' festivo.



RICARDO SEGURA [EFE REPORTAJES]

“EN NAVIDAD todos pensamos en preparar nuestro hogar con cariño, tiempo y dedicación, para que sean los mejores días del año. Siempre nos proponemos adornar el hogar con elementos que nos llegan al corazón, por su color, textura o por el tipo de material”, explica Isabel García, directora del proyecto Creativa, una colección de libros de manualidades y decoración, de la compañía Dayka ([www.daykatrade.com](http://www.daykatrade.com)).

“Pocas cosas dan tanta satisfacción como el trabajo hecho por uno mismo, y la posibilidad de crear nuestro propio espacio con creatividad e ilusión, y decorar personalmente nuestro hogar”,



añade García, autora junto a Nicolás Gándara de ‘Adornos de Navidad’, que recoge numerosos modelos y técnicas decorativas para Navidad.

Según estos pioneros del ‘hand made’, para vivir una Navidad inolvidable, haciendo con nuestras propias manos desde el árbol hasta los adornos para puertas o tarjetas navideñas, hacen falta tres ingredientes: disponer de los materiales adecuados, conocer las técnicas e iestar dispuesto a pasárselo en grande!.

Y es que “todo lo hecho a mano lleva añadido el sello de lo único y de lo personalizado. A esto hay que sumar la satisfacción personal que supone una creación propia, hecha a nuestro gusto y medida”.

### CONECTAR CON NUESTRA INFANCIA

“¿Quién no recuerda con muchísimo cariño cuando era niño y su madre sacaba la caja de los adornos de Navidad: el Belén, el árbol, los adornos, las luces...? ¡Había de todo pero teníamos la ilusión de hacer algo nuevo, aunque fuera de

1. Un corazón decorado con hojas de acebo con la imagen de Santa Claus. Un regalo decorativo para colgar en la puerta en Navidad, hecho a mano.

manera casera!”, evoca la experta, quien añade que el ‘hand made’ permite “crear un mundo donde las personas desarrollan la creatividad y las relaciones personales, partiendo de ideas y de técnicas sencillas”.

Consultada sobre cuáles son las técnicas decorativas utilizadas habitualmente en los adornos navideños, García señala que abarcan desde la pintura en aguada; el ‘decoupage’, que son papeles impresos o telas que se pegan sobre madera, cerámica, velas, vidrios, cartón y otros materiales; o el ‘stencil’, es decir la aplicación de pintura a través de una plantilla con un dibujo recortado, pasando por técnicas diversas con papeles recortados y los dorados.

Es una actividad que puede compartirse en familia de cara a las navidades, porque “es muy divertida y fácil de ‘contagiar’ a los más pequeños de la casa”, genera la ilusión de anticiparse a Navidad y posibilita pasar tardes haciendo todos juntos los adornos.

Según García, “hacer bolas para el árbol y la casa, coronas para las puertas, pintar un naci-

miento o realizar figuras para el belén, son algunos de los adornos navideños que la gente más prefiere y disfruta, debido al sentimiento y la ilusión que produce hacerlos uno mismo a mano”.

Por ejemplo, para hacer una “bola de Navidad con motivo de nacimiento, se necesita una bola de metacrilato, tres papeles con el mismo motivo, cola de ‘decoupage’, tijeras y un poco de ‘glitter’.

### DECORACIÓN PARA TODA LA VIDA

“Por su parte una tarjeta de felicitación ‘hand made’ solo requiere de una cartulina, recortes de papeles, tijeras, cola y ‘glitter’, mientras que para elaborar una corona de adviento, hay que usar un aro de madera, siluetas diversas, por ejemplo de nieve, letras, cervatillo, pinturas acrílicas, pinceles y barniz”, explica la experta.

Para García este trabajo también aporta beneficios psicológicos: “La satisfacción de quien lo elabora es total. Hacer algo con las manos incrementa la autoestima positiva, es decir que el sentirse admirado por quienes nos rodean y sentirse artista, mejora la percepción de uno mismo con respecto a los demás”, señala con énfasis.

Además de utilizarlos para nuestro hogar, “los adornos ‘hand made’ son un excelente opción como regalo personalizado, sobre todo porque cuando damos algo hecho por nosotros mismos, no solamente entregamos un obsequio, sino una parte de nosotros con ello”.

→ ¿Quién no recuerda con cariño cuando era niño y su madre sacaba la caja de los adornos de Navidad? Había de todo, pero siempre se tenía la ilusión de hacer algo nuevo hecho por nosotros.



POCAS COSAS DAN TANTA SATISFACCIÓN COMO EL TRABAJO HECHO POR UNO MISMO, Y LA POSIBILIDAD DE CREAR NUESTRO PROPIO ESPACIO.

## BANDEJAS DE PICADERAS

Personaliza tu propia bandeja de picaderas seleccionando los productos que desees. Dirígete al área de delicatessen en nuestros supermercados y te asesoramos según el tipo de actividad que tengas.

Servicio disponible en las sucursales:  
Lincoln, Sarasota, Núñez de Cáceres,  
Los Próceres, Mella, San Vicente y Arroyo Hondo.  
Para hacer sus pedidos Tel.: 809-565-0000

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

Siempre hay motivos para celebrar. *Xana*



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



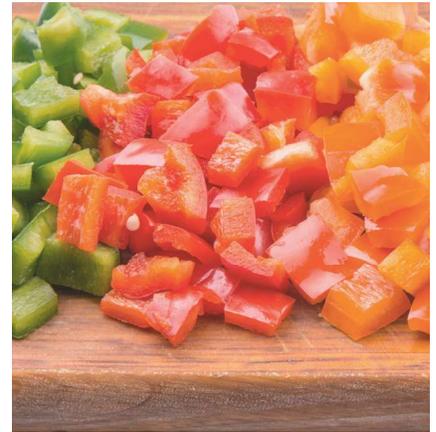
### LIMPIAR CON PASTA DENTAL

En toda casa donde hay niños, hay rayones, marcas y dibujos en las paredes. Si las quieres como nuevas, la pasta de dientes es más poderosa de lo que parece. Toma un poco y espárcela en la mancha, deja que actúe y la absorba. Luego, una vez seca, solo tendrás que quitarla, barrer el polvo que quedó y listo. ¡Más fácil imposible! ■



### ACABA CON LA GRASA

¿El aderezo de la ensalada manchó tu camisa? Frota un poco de jabón para lavar platos en la mancha y enjuaga con agua (este método funciona muy bien para quitar las marcas alrededor del cuello, también). El jabón es lo suficientemente suave para la mayoría de los tejidos, incluso la lana lavable y la seda. ■



### TABLA DE PICAR COMO NUEVA

Diluye ½ cucharadita de lejía en 2 tazas de agua y limpia a fondo la tabla con toallas de cocina o déjala a remojo unos minutos para luego enjuagarla con agua. Si prefieres algo más natural, prueba con vinagre blanco, aplica una buena cantidad sobre la tabla y déjala reposar por 10 minutos, luego limpia a fondo con agua o un paño húmedo. ■



### PLÁTANO MULTIUSOS

Usa cáscaras de plátano hechas puré en la tierra de tus plantas de interior o en tu jardín para que tus plantas crezcan gracias a su potasio. O dale brillo a tus zapatos con cáscaras de plátano, pues funcionan como el mejor betún. Solo necesitas frotar la cáscara en la superficie del calzado y luego pulir con un paño blanco y seco. ■



### CONSEJOS CONTRA RAYONES

Limpia la zona rayada con un paño con pasta de dientes haciendo movimientos circulares y retira la pasta con un paño desechable limpio. Aplica un poco de pulidor en un paño de tela y con talla la zona del rayón, siembre con movimientos circulares y repetitivos, hasta que notes que el rayón ha desaparecido por completo. ■



### ACERO INOXIDABLE IMPECABLE

Toma un paño de microfibra y humedéclo en agua tibia jabonosa, frota el acero inoxidable y seca. Humedece otro paño con limpia-cristales y frota nuevamente. Enjuaga con un paño mojado con agua. Toma una toalla o servilleta y limpia toda la superficie. Una vez que esté seca, echa aceite de bebé en un paño y limpia con él todo el área. ■

**CONSIGNA**

Nueva presentación,  
el mismo prestigio.



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



# EL RON AÑEJO

revolucion  
el mercado

---

El ron era el mejor compañero de viaje de los piratas de parche y pata de palo, hoy es una de las bebidas favoritas de los ‘corsarios’ más sibaritas del siglo XXI. Y es que la aparición en el mercado de rones añejos de alta calidad está creando un nuevo “boom” por una bebida que hasta hace poco sólo se usaba para mezclarla.

LUISA A. TORRES | [EFE REPORTAJES]

SE PUEDE TOMAR solo en una copa de coñac, pero no es un coñac. También se puede beber con hielo en un vaso de whisky, pero no es un whisky. Y es el mejor acompañante para un buen puro, después de una buena comida.

Y a pesar que a sus parientes cercanos, los rones blancos, los han venido mezclando con lo que sea [colas, limón, lima o piña], esta nueva modalidad más oscura exige ser bebida a solas, a sorbitos.

Es el ron añejo, con un mínimo de siete años en barricas de roble, el que está revolucionando los hábitos de los consumidores de bebidas alcohólicas, que cada día son más exigentes.

A pesar que el consumo en general de los licores fuertes ha disminuido, el ron es el único que registra un aumento de ventas tras la aparición de los añejos y los rones con sabores a frutas.

Lo nuevo ahora es el cambio de cultura sobre el ron y el hecho de que los consumidores están descubriendo los añejos. Y cuando se lo sirven, esperan que venga en una copa de coñac, porque se lo merece. Y si hay que acompañarlo, lo único aceptable sería un buen habano.

### EL RON CENTROAMERICANO

La vinculación con el cigarro lo está explotando muy bien el ron **Montecristo**, de 12 años y producido en Guatemala, que fue introducido en Estados Unidos el año pasado con una botella donde aparece el famoso logo de los tabacos del mismo nombre y con emblema de las seis espadas entremezcladas.

El uso del nombre y el logo de Montecristo se debe a un acuerdo de licencia entre los dueños del nuevo ron, Sidebar Spirits con sede en Las Vegas, y el grupo Altadis, donde es mayoritaria Tabacalera de España.

La revista "Wine & Spirits" eligió a Montecristo como el "mejor ron del 2002" y elogió su envejecimiento en barricas de roble usadas anteriormente para el whisky bourbon.

Jaime Marland, ejecutivo de Vorhaus Com-

pany de Nueva York, quien lleva las relaciones públicas de Montecristo, dice que este nuevo producto está ayudando a potenciar el "boom" de los rones, al igual que Absolut lo hizo por el vodka en los últimos años.

Otro ron guatemalteco, el Zacapa Centenario de 23 años, ha tenido el honor de ser catalogado como el mejor del mundo por el "Beverage Testing Institute" (BTI) de Chicago, al darle una puntuación de 97, entre uno a cien.

Y otro centroamericano, el **Flor de Caña Centenario** de 23 años, de Nicaragua, ha resultado con una calificación de 95 puntos, muy por encima de rones procedentes del Caribe, donde tradicionalmente se producen los mejores del mundo.

Le siguen **El Dorado Old Superior** de 12 años (Guyana) con 95 puntos, Ron Matusalem Gran Reserva (Cuba) 95, Ron Bermúdez 145 Aniversario (República Dominicana) 94, Ron Cacique Antigua Millenium (Venezuela) 94, Ron Barceló Imperial (República Dominicana) 94, Ron Botrán Solera (Guatemala) 93, Bacardí Millenium (Puerto Rico) 93, Ron Siglo de Oro Brugal Reserva Centenaria (República Dominicana) 92 y Barbancourt Estate Reserve de 15 años (Haití) con 92 puntos.



→ Sin abandonar las nuevas creaciones para los clientes que siempre buscan algo nuevo, ni los daiquiris y mojitos que son los cócteles estrellas en muchas barras de ron, ya hay una tendencia hacia los clásicos con rones premium de calidad.





## EL RON DOMINICANO TIENE UN **SABOR ÚNICO** DEBIDO A SU PROCESO DE DESTILACIÓN Y ENVEJECIMIENTO.

Para la revista especializada 'Cigar Aficionado', la noción de que un ron de alta calidad merece el mismo respeto que un whisky o coñac fino está siendo reconocida cada día más en los Estados Unidos.

Para el cambio de esa imagen, la revista dice que la introducción en Estados Unidos de rones de calidad como el Appleton Estate Extra de Jamaica, Bacardí Añejo de Puerto Rico, Botrán Añejo de Guatemala, Brugal Añejo de República Dominicana, Flor de Caña Gran Reserva de Nicaragua y Pampero Aniversario de Venezuela han contribuido mucho.

"Cigar Aficionado" recomienda como su "taster choice" a Pampero Aniversario" y al Havana Club Extra Añejo de siete años, junto a los puros cubanos Cohiba.

El experto Edward Hamilton, quien desde Puerto Rico, mantiene en internet su sitio "Ministry of Rum" tiene su lista preferencial: Entre otros, incluye al Mount Gay Extra Old de Barbados, Barbancourt Five Star de Haití, el Matusalem Añejo de Cuba, el Ron Zacapa Centenario de Guatemala, el Bermúdez Aniversario de República Dominicana, el Bacardí Ocho años de Puerto Rico y el Pampero Aniversario de Venezuela.



→ Es el ron añejo, con un mínimo de siete años en barricas de roble, el que está revolucionando los hábitos de los consumidores de bebidas alcohólicas.



### EL MARAVILLOSO RON DOMINICANO

Si es amante del ron, no debe ser secreto alguno que el ron dominicano es uno de los mejores del mundo, si no el mejor. Y es que República Dominicana sigue siendo uno de los países productores de caña de azúcar, de donde se extrae el alcohol para la fabricación del ron.

Los primeros indicios se remontan a uno de los viajes del almirante, acompañado de Don Diego Bermúdez, quien introdujo a la isla la caña de azúcar para sembrarla y extraer el alcohol. Y es de esta familia Bermúdez que surgió el primer ron dominicano en 1852.

Los productores dominicanos de ron le dan mayor importancia a la "suavidad" y le dan un sabor único, y mucho más natural que los demás rones de la región del Caribe, por el proceso de destilación y envejecimiento en barricas de roble blanco americano.

Para hablar de ron debemos mencionar marcas como: Bermúdez, primera licorera establecida formal en el país en 1852, Brugal que 36 años después formó su firma licorera en 1888, Barceló quien se estableció en 1929, Siboney, Macorix (Pedro Justo Carrión, ahora parte de Brugal & Cía.) y más recientemente Don Rhon (de Vinícola Del Norte, fundada en 1962).

En la última película de James Bond, el Agente 007 comparte su cóctel favorito, el martini, con otro hecho de ron, el mojito. Y cuanto mayor sea la calidad del ron, mejor sabrá el mojito. 🍹



El consumo de alcohol es perjudicial para la salud. Ley 42-01

Distribuido por:



**Alvarez & Sánchez, S. A.**

Av. LUPERON No. 57, Tel.: 809-537-4440

*Freixenet*  
**Barcelona since 1861**

# DE COMPRAS

## por el mundo

Las Navidades son, se quiera o no, tiempo de compras. Lugares como La Quinta Avenida de Nueva York, los Campos Eliseos de París o los mercadillos callejeros de Londres son el camino seguro hacia los regalos más especiales.

CARMEN RODRÍGUEZ | [EFE REPORTAJES]

LA NAVIDAD, la fecha del año en la que se concentra el mayor intercambio de regalos, está a la vuelta de la esquina. Unos días que se pueden convertir en un quebradero de cabeza para dar con el presente justo. Pero si el bolsillo lo permite, hay ciudades consideradas auténticos paraísos del 'shopping', que nos animarán a hacer turismo cargados de bolsas.

A estas alturas del año, son ya muchas las ciudades que han encendido su alumbrado navideño, que además de dar ambiente, potencia las compras y se convierte en todo un evento en ciudades como **Nueva York, París o Londres**, auténticos paraísos para las compras.

### ESCAPARATES EN LA QUINTA AVENIDA

Si algo existe, seguro que se puede encontrar en **Nueva York**, ciudad destino de compras para muchas personas durante todo el año, aunque la Navidad, el frío y la nieve le dan un atractivo extra.

Nada mejor que pasear por la famosa **Quinta Avenida**, también conocida como avenida de los millonarios, especialmente en su extremo más cercano a **Central Park**, donde se suceden las boutiques de algunas de las marcas más famosas del mundo, cuyos escaparates dan en estas fechas, el "do de pecho" en decoración.

Sin olvidar la singular entrada de la ya emblemática tienda de **Apple**, abierta en 2006, con su cubo de cristal de casi diez metros de alto que da

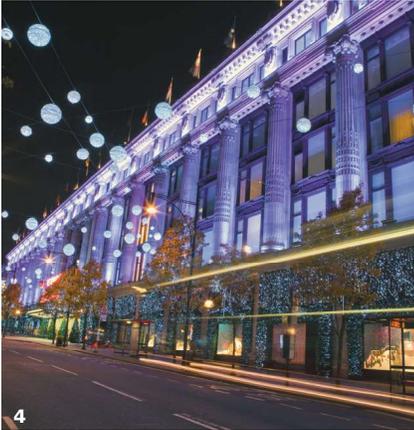


1. La **Quinta Avenida** de la ciudad de Nueva York. 2. El **Rockefeller Center** es el paseo obligado en la época navideña en NY. 3. Otra vista de la **Quinta Avenida** de Nueva York.



*DISFRUTA DEL RON  
MÁS SUAVE EN SU CLASE*

*LA EVOLUCIÓN  
DEL RON*



4



5

→ **Londres está unida sobre todo al concepto de los mercadillos, todo un mundo lleno de posibilidades, desde lo más original a lo más excéntrico o lo "vintage".**

paso a la entrada a establecimientos tan deliciosos como la juguetería **Fao Schwarz**, que este año cumple su 151 aniversario, o cinematográficos como **Tiffany's**, cuyo escaparate contemplaba Audrey Hepburn mientras desayunaba.

Para vivir a tope el espíritu navideño, es obligado un paseo hasta el **Rockefeller Center**, donde cada año se enciende un gran árbol de Navidad decorado con miles de bombillas coronando su famosa y cinematográfica pista de patinaje sobre hielo.

#### DE MERCADILLOS POR LONDRES

Y si el alumbrado navideño está recién inaugurado en la ciudad de los rascacielos, en **Londres** el encendido oficial tiene lugar en la céntrica y comercial **Oxford Street**.

Grandes almacenes y cadenas de moda se alternan en **Oxford Street** con todo lo necesario para dar con el regalo más original del West End, aunque sin dejar de visitar **Regent Street**, donde se puede pasear sin andar cargado de bolsas, pues algunas de sus tiendas se han unido en una iniciativa que permite al cliente hacer sus compras y luego recibirlas cómodamente en su domicilio.

Pero **Londres** está unida sobre todo al concepto de los mercadillos, todo un mundo lleno de posibilidades, desde lo más original a lo más excéntrico o lo 'vintage'. Ningún viajero debe dejar de visitar los míticos **Candem Market** y sus ropas alternativas o **Portobello**, donde las antigüedades se mezclan con los puestos más variados, como los de frutas y verduras.

Aunque para lograr un ambiente más navideño nada como darse un paseo por **Winter Wonderland**, en **Hyde Park**, pista de hielo incluida, o por **Greenwich Market** para lanzarse a la búsqueda de piezas de artesanía.

#### PARÍS CHIC

Pero para dar glamour a las compras navideñas lo más indicado es pasar unos días en **París**, donde una visita a la avenida de los **Campos Elíseos** o al **Faubourg Saint Honoré** es obligada para encontrar regalos llenos de elegancia en la ciudad de la moda.

Sin perder un ápice de elegancia, aunque con menos aglomeración de personas, la mejor opción es pasear por la avenida **Montaigne**, ubicada en el llamado triángulo de oro.

4. La céntrica y comercial **Oxford Street**, en Londres. 5. Cientos de personas recorren la iluminación de Navidad en la calle **Regent** en Londres [Reino Unido]. 6. La avenida **Montaigne**, ubicada en el llamado triángulo de oro en París. 7. Los **Campos Elíseos**.



6



7



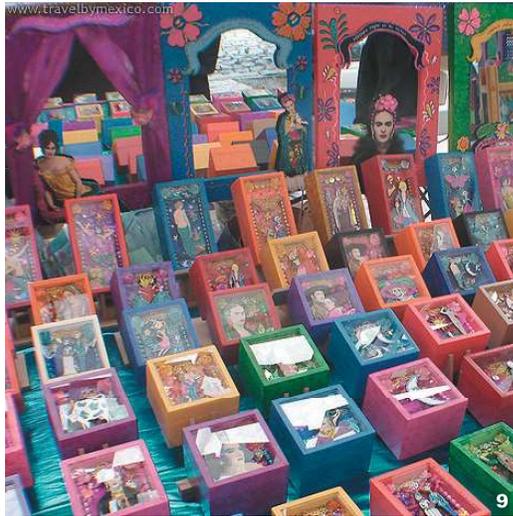
LA VIDA ESTÁ COMPUESTA DE MOMENTOS...  
**PERMÍTENOS ENMARCARLO EN TÚ RECUERDO**

Samaná • Sosua • Playa Dorada

 [amhsamarina](https://www.facebook.com/amhsamarina) |  [@amhsamarina](https://twitter.com/amhsamarina) | [www.amhsamarina.com](http://www.amhsamarina.com)

  
*amhsa marina*  
HOTELS & RESORTS

8. Calle Presidente Masaryk en México. 9 y 10. El Bazaar Sábado de San Ángel, uno de los más coloridos y visitados en la ciudad de México DF. 11. Palermo Café en el barrio Palermo Viejo o Palermo Soho en Buenos Aires. 12. Barrio Palermo Viejo.



➔ Para comprar artesanía nada como el 'Bazaar Sábado', en la plaza de San Ángel en México DF.

En pleno distrito ocho, uno de los más chic de París, esta pequeña y típica calle parisina encarna la quinta esencia de la elegancia y en la época navideña hasta su discreta iluminación derrocha un glamour a la última.

### MÉXICO ARTESANAL

Al otro lado del Atlántico, México DF ofrece múltiples oportunidades para las compras navideñas, entre ellas recorrer la calle presidente Masaryk, a la que muchos califican como 'la quinta avenida mexicana', donde además de boutiques de lujo se ubican anticuarios y exclusivos restaurantes que le dan un ambiente muy cosmopolita.



Otra alternativa interesante, si lo que buscamos es artesanía, es el 'Bazaar Sábado de San Ángel', uno de los más coloridos y visitados de la ciudad y un lugar muy agradable para pasear y encontrar cientos de propuestas originales.

El Bazaar Sábado tiene su origen en los años sesenta cuando un grupo de artesanos se reunieron para exponer y vender sus trabajos directamente al público, aunque también en sus alrededores pueden encontrarse pintores que proponen sus trabajos al visitante.

### BUENOS AIRES ALTERNATIVO

Y para terminar este recorrido, los regalos alternativos del barrio bonaerense de Palermo Viejo o Palermo Soho, donde se encuentran las creaciones de jóvenes diseñadores de vanguardia, tanto en ropa como en decoración, cuyos locales se alternan con modernos bares y restaurantes, especialmente en la plaza Julio Cortázar, un buen lugar para tomarse una descanso, y donde los fines de semana se puede encontrar una feria de artesanía.

Si el bolsillo acompaña, estas son solo algunas propuestas para poner los mejores regalos debajo del árbol de Navidad, aunque con un poco de imaginación y voluntad, el mejor presente también puede encontrarse a la vuelta de la esquina. 🎁

Un Super Regalo

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

\$100  
\$500  
\$1000

UN BONO QUE SE CONVIERTE EN UN  
**SÚPER REGALO**

Al momento de regalar ahorra tiempo y dinero con un Super Bono de Supermercados La Cadena.

f Supermercados La Cadena | @superlacadena | Mayor información al: 809.565.0000 ext. 1052

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

EL EXQUISITO AROMA  
Y SUAVIDAD DE LA  
**TORTILLA FRESCA**  
**RECÍÉN HECHAS**

¡tan seguidilla!

Nachos MARIA

Tortillas MARIA

# Martha BARTOLO

**SUPERVISORA DE CAJA DE LA  
SUCURSAL NÚÑEZ DE CÁCERES**

## **Has cumplido ya 15 años en la empresa, ¿cómo inicias tu trayectoria en La Cadena?**

Me río cada vez que lo recuerdo. Fue el 1 de abril de 1999, en la oficina donde ahora confeccionan las canastas navideñas. Allí la licenciada Elizabeth Rojas nos hizo la entrevista sentada en una pequeña mesita mientras nosotras estábamos paradas, y nos dijo "no se apuren mis hijos, que esta es la primera vez, pero después verán que vamos a mejorar...", y efectivamente, imire dónde estamos ya! Somos 9 sucursales, y digo 'somos' porque me considero parte de la empresa.

## **¿Cómo comenzaste...?**

Tenía 10 años vendiendo telas en una tienda, pero Rosa Caraballo me trajo al área de caja, aunque no sabía nada de caja; pero Rosa me entrenó como cajera en la Correa y Cidrón, con las cajas registradoras de antes, ¡y aprendimos! Yo había entrado por 3 meses, en lo que encontraba trabajo en otro lado, pero me gustó tanto el ambiente que ya llevo 15 años.

Luego, al abrir la Cervantes me enviaron para entrenar a las cajeras nuevas de esa sucursal, donde duré dos años; pasé a la Lincoln en caja; y de ahí a la Sarasota, donde en 2004 ocupé una vacante en servicio al cliente y recepción, posición de la que no sabía nada, pero con la ayuda del subgerente Vidal y un buen entrenamiento trabajé en esa área durante dos años, así como en supervisión de caja.

## **Ya tienes 10 años como supervisora de caja, ¿cuáles son tus funciones?**

Ver más allá de mi departamento. Ahí delante uno ve el funcionamiento de todos los departamentos desde la primera fila; me encargo del rebajado de los productos en caja, escucho y respondo a las preguntas de los clientes. Mi horario es de 8:00 am a 3:00 pm, pero llego antes para estar bien preparada e informar a las chicas sobre



Se encuentra siempre en primera fila desde su posición de supervisora de caja. Atenta a todo y a todos, Martha vela por la buena marcha del supermercado. Y es que ver más allá de la máquina registradora es su cometido. Empacadores, cajeras y servicio al cliente se reportan a esta mujer que ya tiene 15 años de trayectoria haciendo lo que más le gusta: enseñar.

los especiales, qué hacer cuando la tarjeta Supercliente no pasa, o de preparar los letreros del especial del día... y ayudar en todo lo que se pueda. También entreno a los gerentes y subgerentes nuevos en la caja.

## **Entre las habilidades de una cajera no debe faltar una memoria privilegiada (retener esos códigos no es fácil), ¿que más hace falta para ser una cajera de primera...?**

Sobre todo tener un sexto sentido. Hay que

supervisar más allá de la caja, chequear a esos clientes buscando en los pasillos y mandarles a alguien... estar pendiente de cada detalle...

### ¿Cuál es el paso que más repites durante el día?

Sin lugar a dudas, los rebajados. A veces los clientes se confunden con los especiales, o la cuenta hace más de lo que puede pagar...

### ¿Cuántas personas tienes a tu cargo y cómo lideras el trabajo en equipo?

Trato de ser lo más prudente e imparcial posible. Tengo 11 empacadores y 9 cajeras a mi cargo. Por el sistema de Polivalencia entreno a los empacadores en caja, de manera que si una cajera está libre o de vacaciones pueda sustituirla, y además aprendan y puedan crecer. También chequeo al encargado de limpieza, servicio al cliente... Lo bueno es que las cajeras están entrenadas en todos los departamentos, de manera que si falta una recepcionista enviamos una cajera para que ayude.

### Empezaste con las cajas registradoras de antes, ¿la tecnología ha cambiado la fluidez, rapidez y eficiencia de este trabajo con los años?

Sí, empecé con aquellas registradoras con las que te dolían hasta las yemas de los dedos; siguieron las computarizadas, que son más rápidas al pasar con código de barras; y actualmente hemos incorporado el pesaje en caja, con lo cual se ha agilizado mucho el pago en caja, o el pago con tarjeta directamente de la caja computarizada. Ahora es todo más rápido para los clientes.

### ¿Cuáles son los momentos o días más complicados en este departamento?

Pesado no hay ningún día, quizás la época de

Navidad, los fines de semana o días de quincena pueden ser más fuertes....

### ¿Y la parte más estresante de la jornada?

La verdad es que ya no la tengo. Antes mi temperamento era más fuerte. Pero dos personas, Rolando Alvarez y Galvez Pimentel, me enseñaron a no estresarme (si un especial no salía o un empleado no llegaba temprano...) y a lidiar conmigo misma en lo personal. Ahora puede estar la tienda llena, que yo estoy tranquilita, porque al final me he dado cuenta de que las cosas así se resuelven mucho mejor.

### ¿Cómo desconectas cuando sales de la rutina del trabajo?

Lo que más me gusta es escuchar música, sobre todo bachata, por eso me dicen La Bachatera; y ver en TV programas de reciclaje, manualidades, etc.

### Después de 15 años, ¿qué es lo que te sigue motivando de trabajar con La Cadena?

Su sensibilidad y humanidad, en mi caso no tengo cómo agradecer cómo se han portado conmigo en momentos personales muy difíciles, sobre todo recién comenzando a trabajar. Me han dado mucho apoyo. Esta gente es mi familia.

### Eres joven y con mucho camino por delante, ¿te queda algún sueño profesional por cumplir....

Mi paso a seguir sería ser gerente o subgerente, pero por problemas en mis apellidos no pude graduarme, y por eso no podré escalar más. Me hubiera gustado estudiar Magisterio, pero aquí me siento profesora porque La Cadena me ha dado la oportunidad de enseñar a mucha gente todos los días.

### Un consejo para alguien que empiece a trabajar en La Cadena...

Que aprovechen las oportunidades y si pueden estudiar que lo hagan porque aquí te ayudan con el horario y las facilidades se van creando. Puedes entrar de cajero y terminar de gerente si te lo ganas. 🙌



“EN ESTA POSICIÓN  
HAY QUE TENER UN  
**SEXTO SENTIDO** Y  
ESTAR MUY PENDIENTE  
DE CADA DETALLE”

# ENCUENTRA Y GANA UNA DE 3 CANASTAS

CON VINOS

ALTOS DE  
**TAMARON** **ARNEGUI**

**CONSIGNA**

**PEÑASOL**

**LOS MOLINOS** **CASTAÑEDA**

finca  
**La Meda** **BLUME** **CALIZA**

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

- CABERNET
- CRIANZA
- RESERVA
- ROSADO
- SAUVIGNON
- TEMPRANILLO



Estos fueron los ganadores de la revista anterior de canastas con productos Rafael Salgado.



Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Maira Ureña Frometa	410002356171	x-833-1	Lincoln
Altagracia Martí Pérez	410000252611	x-737-4	Núñez de Cáceres
Carmen Jiménez Jáquez	410002462964	x-639-2	Lincoln



Completa y llena con tus datos personales y podrás ganar uno de los 3 premios de Supermercados La Cadena en canastas con vinos de nuestras marcas exclusivas.

## 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:	

Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 5 de enero del 2015.



# SENTIMOS PASIÓN POR TUS IDEAS POR ESO TE APOYAMOS

Unimos nuestras fuerzas para mejorar, para darte más apoyo.  
Para que sea posible sacar adelante tus ideas, esas que cambiarán  
tu vida, tu comunidad, tu mundo.

Ahora somos uno para que cambiemos el mundo, mejorando el tuyo.



Banco  
**BHD León**

[www.bhdleon.com.do](http://www.bhdleon.com.do)



# Arma tu Canasta

Ofrecemos una gran variedad de canastas, baúles, bolsas y cajas apropiadas para que regales a tus relacionados en esta navidad. Además, contamos con un departamento de Canastas Premium para los gustos más exigentes.

Av. Lope de Vega No. 6, esq. Victor Garrido Puello, Piantini.  
Información: Sra. Celia de la Cruz. Tel.: 809-565-0000 exts. 1195 y 1160  
pedidos@supermercadoslacadena.com

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