

el Super

No. 52 | ABRIL-JUNIO 2015 | AÑO 14



Hora del brunch
El almuerzo perfecto

Almacenes León
Marcas de excelencia

Turismo
Conoce Latinoamérica

Los MOLINOS

UNA EXPERIENCIA LIGERA Y ARMONIOSA.



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



**100 AÑOS DE
EXPERIENCIAS ÚNICAS
EN UNA BOTELLA**

100 AÑOS DE UNA *Coca-Cola* BOTELLA ÚNICA

Café **Santo Domingo**



INDUBAN

Santo Domingo



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



COCINA	
¡Hora del Brunch!	8
ENTREVISTA	
Almacenes León	24
NUTRICIÓN	
Pistachos, aliados del bienestar	30
Tips de nutrición	34
SALUD	
Jóvenes a los 50	36
Tips de salud	42
NIÑOS	
Qué hacer para que lean más	44
Tips para niños	50
BELLEZA	
El protector ideal, la prevención	52
Tips de belleza	54
HOGAR	
Cómodos sofás	56
BEBIDAS	
Rías Baixas: Vinos Atlánticos	60
TURISMO	
Latinoamérica está en auge	66
UNIDOS A TI	
Cristóbal Soriano	70

FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super

No. 52 | Abril-Junio 2015 | Año 14



DESDE EL SUPER

EN PRIMER LUGAR, quiero agradecer el apoyo de todos nuestros clientes a la promoción de "Ollas Pensofal" que con tanto éxito culminó recientemente. Resultados como estos nos motivan a mantener ofertas y promociones útiles y llamativas para todos ustedes. Próximamente les tendremos gratas sorpresas, de la misma índole, que estoy seguro resultaran de su interés.

Comienza el segundo trimestre del año y la Revista El Super, como siempre, viene llena de temas interesantes para todos; artículos para el cuidado personal, alimentación, familia, turismo y cultura están presentes junto a las entrevistas y la sección de novedades en nuestros supermercados.

Si hay una ocasión culinaria que tenga de todo es el Brunch. Costumbre inglesa, de uso habitual los domingos en la mayoría de hoteles y restaurantes de EEUU, que nos da la oportunidad de mezclar ingredientes y platos de un desayuno con los de un almuerzo. Esto, sumado a que usualmente se suele ofrecer un día libre de la semana, lo convierte en una excelente oportunidad para meternos todos en la cocina y compartir en familia. En esta edición aparecen muchas recetas relacionadas al Brunch, fáciles de alcanzar y riquísimas al paladar.

Los clientes que acostumbran a comprar las marcas Hunt's, Wesson, ButterBall, o Healthy Choice, saben que dichas marcas pertenecen a grandes multinacionales. Sin embargo, su buen posicionamiento en el mercado hay que atribuirlo a Almacenes León, empresa local que representa y distribuye a nivel nacional dichas marcas. Esta empresa familiar, encabezada por Don Juan León, ha logrado un nivel de distribuidora ejemplar. El trabajo arduo y la visión de sus hijas, Ángela, Desirée y Giovanna, han llevado la compañía, que comenzó como una modesta suplidora de hoteles, a convertirse en una distribuidora de productos

importados con alcance a todo el país y tipo de negocio. Entre Almacenes León y La Cadena existe una química particular; ambas partes percibimos como nuestras las situaciones del otro. Esa afinidad nos mantiene vigilantes para alcanzar las metas que nos trazamos. Una historia ejemplar que relatan Ángela, Desirée y Giovanna León. Léanla y disfrútenla.

En la sección Unidos a ti tenemos a Cristóbal Soriano. Con 15 años en Supermercados La Cadena, específicamente en la sucursal Núñez de Cáceres, es una persona que la mayoría de nuestros clientes conocen. De temperamento agradable, atento y dedicado a su trabajo, Cristóbal maneja las góndolas (así le decimos a los tramos que exhiben la mercancía en la tienda) como si fuera parte de su cuerpo. Un veterano en La Cadena, entrenado en múltiples posiciones, con un amor característico por lo que hace. Es una persona a la que se le consultan los cambios y se escucha antes de hacerlos. A través de los años, trabajando con el producto, su experiencia tiene un valor importante y destacado. Cuando visite La Cadena de la Núñez de Cáceres, saludelo, dígame que lo vio en la revista, él agradecerá el gesto y usted conocerá a una excelente persona.

Esperando que puedan aprovechar la revista completa, como siempre es nuestra intención, agradezco su continuo apoyo a todas nuestras actividades.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 52 | Abril-Junio 2015 | Año 14

Una publicación de



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

MARILEYDA TAVÁREZ
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

e-mail:
contactenos@clubsupercliente.com

Mercatodo, S.A.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



Diario Libre 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



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



Super Guía

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



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 Llavero

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



Revista El Super

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



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

 Supermercados La Cadena   @superlacadena



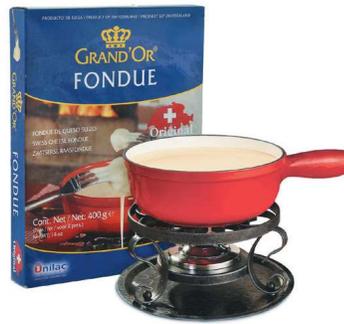
¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Sweepy Untables

Disfruta de tus meriendas con los nuevos Sweepy Untables. Una sabrosa pasta de untar con palitos de harina para acompañar. No podrás resistir sus cuatro convenientes y deliciosos sabores: Chocolate, Fresa, Dulce de Leche y Chocolate blanco. ¡Pruébalos ya!



Fondue de Queso Suizo Grand' Or

Disfruta del sabor del nuevo Fondue de Queso Suizo Grand' Or. Un producto original de Suiza, rápido y sencillo de preparar. Ideal para disfrutar en reuniones con amigos, tu pareja o en familia. En presentación de 400 Grs., para 2 personas.

Aceite de Oliva Rafael Salgado Extra Virgen Jarra de Cristal

Este producto está seleccionado entre los mejores aceites de España. Se caracteriza por ser afrutado, transparente, con un suave y ligero amargor; atributos imprescindibles del aceite de oliva virgen extra. Su nueva presentación en jarra de cristal de 500 ml. te permitirá utilizarlo directamente en su envase original y te facilitará su consumo, evitando derrames y las pérdidas que éstas implican.



Picadera Toufayan Pita Chips Scoop-Able

Los 85 años de experiencia de Toufayan le han permitido crear un bocadillo único, natural y crujiente. Los Pita Chips Scoop-Ables de Toufayan tienen forma redonda y tipo bolsillo, y con ellos podrás capturar la ricura de tus dips favoritos. Disponibles en 4 sabores: Feta y Olive, Sea Salt, Za'atar y Multigrain Chia.



Puré de Frutas Buddy Fruits Flex

Descubre la nueva línea de frutas mezcladas Buddy Fruits, una merienda saludable y alternativa a las frutas enteras. No contienen preservativos, ni colorantes, aditivos, grasa o modificación genética, tampoco incluyen lácteos y están libres de gluten: 100% frutas y 0% otros ingredientes. ¡Explora los diferentes sabores que esta línea de productos tiene para ti!



Néctares de Frutas Kern's

Los néctares Kern's son elaborados a partir de fruta natural, aportando beneficios nutricionales y energía. No contienen colorantes artificiales ni conservantes y están enriquecidos con vitamina C, calcio y zinc. Su envase de lata te permitirá colocarlo en la nevera con facilidad y llevarlo cómodamente a cualquier actividad o lugar. Disponibles en tres sabores: Guayaba, Mango y Pera.



Algodón de dulce (Cotton Candy)

Disfruta del nuevo algodón dulce, fresco y delicioso. Elaborado con pura caña de azúcar convertirá tu merienda en la más divertida y sabrosa de todas. Búscalos en su conveniente y atractivo envase de 2 oz. ¡No te olvides de re-utilizar el envase!

Vitalísimo®

La energía
vital de cada día.



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

¡Es hora del BRUNCH!

Si hay algo que no puede faltar en el Día de la Madre es una buena celebración. Y si lo que buscas es salirte de lo tradicional te recomendamos un brunch para disfrutar de lo mejor del desayuno y de la comida juntos en familia. Lilia Sánchez y Diana Munné preparan el aperitivo perfecto para que organices el tuyo en casa.

LOCACIÓN Y AGRADECIMIENTOS: MADÉ FLORES Y EVENTOS





HUEVOS BENEDICTINOS

INGREDIENTES

PARA LA SALSA HOLANDESA

- 4 yemas de huevo
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 1/2 taza de mantequilla (1 barra)
- Hojas de tarragón frescos picaditas
- 1/2 cucharadita de mostaza
- Una pizca de sal

PARA LA HUEVOS BENEDICTINOS

- 4 rebanadas de jamón de pavo o cocido
- 2 (muffins) ingleses, cortados a la mitad
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 4 huevos
- Sal y pimienta al gusto

PARA ADORNAR

- Tomates cherry
- Hinojo fresco

PREPARACIÓN

Para cocer los huevos: poner agua hirviendo con vinagre y hacer un remolino en el centro, colocar el huevo y dejar cocer, luego retirar. Sobre un muffin inglés poner una loncha de jamón de pavo, encima el huevo y la salsa holandesa. Adornar con los tomates cherry y una ramita de hinojo fresco.



LA PECHUGA DE PAVO

Es un alimento rico en vitamina B3 con una alta cantidad de proteínas, beneficiosa para el sistema circulatorio o reducir el colesterol y especialmente recomendada para el desarrollo muscular.





Jamón Pechuga de Pavo Reducido en Sal



Ingredientes:

- ½ taza de almendras en lascas.
- ½ paq. de quinoa roja o negra.
- ½ lb. de Jamón Pechuga de Pavo Caserío® Reducido en Sal, en cubitos.
- 1 mango, en cubitos.
- ½ lechosa hawaiana pequeña, en cubitos.
- ¼ taza de apio, picadito.
- ¼ taza de puerro, picadito.
- Lechuga fresca.

Para la vinagreta:

- 2 limones agrios.
- 8 cdas. de aceite de oliva extra virgen.
- 2 cdtas. de azúcar.
- 2 cdtas. de mostaza Dijon.
- Sal y pimienta al gusto.

Quinoa y Frutas con Jamón de Pechuga de Pavo Caserío® Reducido en Sal

Preparación:

Prepara la vinagreta mezclando bien sus ingredientes. Reserva. Tuesta las almendras en una sartén hasta que estén fragantes y reserva. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Mezcla con el Jamón Pechuga de Pavo Caserío® Reducido en Sal, las almendras tostadas, el mango, lechosa, apio y puerro y rocía con la vinagreta. Lleva a la nevera hasta enfriar.

Antes de servir, mezcla nuevamente y sirve frío con hojas de lechuga fresca.

El punto exacto entre saludable y delicioso

- Elaborado a partir de pechuga de pavo baja en grasa.
- 30% menos sodio.
- Reduce la presión arterial.
- Disminuye la retención de líquidos en el cuerpo.





INGREDIENTES

- 1 melocotón en trozos
- 1 taza de fresas en rodajas
- 2 kiwis en trozos
- 2 oz de melón
- 2 oz de sandía
- 2 oz de piña
- ½ taza de queso cottage o 2 tazas de yogur natural descremado
- 4 cucharaditas miel de abeja
- 4 cucharaditas de granola baja en grasa

PARFAIT DE YOGUR, granola y frutas

PREPARACIÓN

Combinar todas la frutas en un recipiente, para después añadir el yogur o el queso cottage y la miel de abeja. En una copa agregar una capa de frutas, seguida de una capa de yogur, y así sucesivamente hasta finalizar con una capa de yogur. Agregar 1 cucharada de granola a cada porción. Servir inmediatamente para que la granola no se ponga suave.

TIP: Pique las frutas en el momento que las vaya a consumir para no perder su valor nutricional.



LA GRANOLA

Es una fuente energética absolutamente natural cuyo consumo ayuda a prevenir problemas simples como el estreñimiento, y otros más complejos, como el cáncer de colon.



TOSTADAS FRANCESAS

con nutella

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ¼ de cucharadita de vainilla
- 4 rebanadas de pan cuadrado
- 1 cucharada de mantequilla
- Nutella

PREPARACIÓN

Mezclar en un recipiente poco profundo los huevos con la leche y la vainilla. Luego, agregar la canela. En una sartén, derretir la mantequilla a fuego medio. Tomar una rebanada de pan y untar la Nutella por ambos lados. Colocar el pan sobre la mezcla e, inmediatamente, voltear y cubrir la otra cara. Levantar y escurrir el exceso. Colocar inmediatamente en la sartén y dorar por ambos lados. Repetir el proceso con las demás rebanadas de pan. Si lo desea, puede servir las tostadas, unas encima de otras, con un poco de Nutella entre ellas. También puede añadir las frutas de su preferencia.



CREMA DE AVELLANAS

Con dos cucharadas de crema de avellanas cumplirás con el 4% del consumo recomendado de calcio y mantendrás buenos niveles de este mineral en el cuerpo, imprescindible para su funcionamiento y que colabora a evitar fracturas por estrés.

QUICHE DE ESPINACAS

y queso ricotta

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 1 1/2 taza de harina sin polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de azúcar granulada
- 110 grs de mantequilla sin sal fría cortada en pequeños trozos
- Papel de plástico

PARA EL RELLENO

- 1/2 cebolla cortada en pequeños cuadros
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 tazas de espinacas frescas o 2 tazas de espinacas congeladas
- 1/2 taza de crema líquida
- 2 yemas de huevo
- 1 taza de queso cheddar, gouda o provolone
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

PARA LA MASA. En el procesador de alimentos: cremar la mantequilla en la procesadora (batir) hasta que se ponga blanca, luego mezclar la harina, sal y azúcar y seguir mezclando con la mano hasta que la masa se separe de los dedos. Una vez unidos bien todos los ingredientes se forma una bola, se envuelve la masa en el papel de plástico y se lleva al refrigerador por una hora. Pasada la hora, se precalienta el horno a 400°F (200°C) y se retira del refrigerador la masa. Con la ayuda del mismo papel de plástico se extiende en un molde de 24 cm. dejando unos pequeños bordes. Hornear por unos 12 minutos. Retirar y reservar.

PARA EL RELLENO. En un sartén freír la cebolla con la cucharada de aceite, por unos 4 minutos, y agregar la espinaca. Dejar unos 3 minutos más, aliñar con sal y pimienta. En un bol mezclar la crema con las yemas y luego incorporar la mezcla de espinacas. Verter toda la mezcla sobre la masa y agregar encima el queso elegido. Hornear por unos 25 minutos. Servir.



LA ESPINACA

Es un excelente recurso natural de vitaminas, fibras y minerales, que aporta pocas calorías y no contiene grasas. Es también rica en fitonutrientes, convirtiéndola en un vegetal con propiedades antioxidantes que nos protegen del daño celular.





LA AVENA

La avena ha sido nombrada la "reina de los cereales", puesto que su contenido en proteínas, vitaminas, hidratos de carbono y nutrientes es mucho más rico que otros cereales comunes.

AVENA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharadas de chocolate (82%) rallado
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

Echar la leche, avena, azúcar, canela, nuez moscada y sal en una cacerola. Cocinar removiendo a fuego medio por 3 minutos y luego agregar el chocolate, mover por 3 minutos más y servir.



Tus mejores Habichuelas con Dulce



*100% Dominicano,
100% Natural*



HUEVOS EN CANASTA

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 rebanada de pan de molde
- Sal al gusto
- Aceite
- Un poco de mantequilla

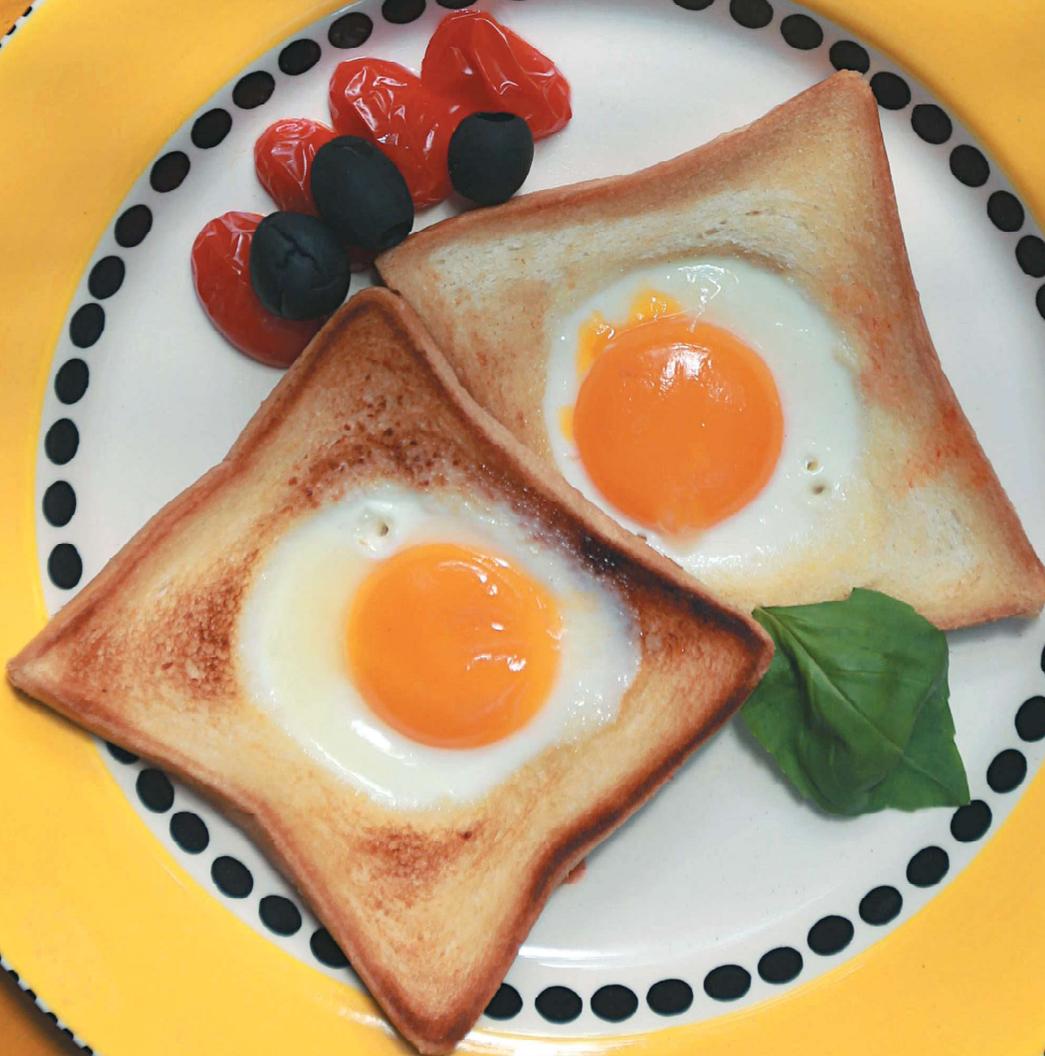
PREPARACIÓN

Hacer un orificio al pan de molde y calentar una sartén con aceite. Luego agregar mantequilla al pan. Baja el fuego, pon la rebanada de pan en la sartén y en el centro del pan el huevo (claro sin el cascarón) lo tapas y luego lo volteas para que se haga por los dos lados.



HUEVOS

El huevo es un alimento de alto valor porque aporta todos los aminoácidos esenciales que necesita nuestro organismo para no tener carencias nutricionales.





CON UN *CHORRITO* DE
Extra Virgen
TODO SABE MEJOR



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



GUINEO

El guineo es rico en vitaminas B6 y C, ácido fólico y minerales como el magnesio y el potasio. Reduce los niveles de colesterol, regula el sistema nervioso, alivia los dolores de la menstruación y las náuseas matutinas y aporta energía.

MUFFIN DE GUINEO

con nueces, frosting de queso crema, chocolate blanco y chinola

PREPARACIÓN

PARA LOS MUFFINS. Bate la mantequilla hasta que cambie de color. Añade el azúcar y mezcla por 5 minutos, después los huevos de uno a uno. Agrega la harina y la leche. Incorpora los guineos, la sal y la canela, no mezcles demasiado y, por último, añade las nueces. Prepara el molde con los vasitos de papel y vierte la mezcla dentro de ellos. Hornea a 350° F alrededor de 25-35 minutos.

PARA EL FROSTING. Derretir el chocolate al baño maría o en microondas lentamente. En la batidora poner a batir queso crema y azúcar (no pueden estar fríos sino a temperatura ambiente). Añadir el chocolate derretido. Incorporar con una espátula la pulpa de chinola fresca.

INGREDIENTES

PARA LOS MUFFINS

- 2 ½ tazas de harina
- 2 barras de mantequilla
- 1 ½ tazas de azúcar
- 4 huevos
- ½ taza de leche evaporada
- 3 guineos maduros, majados
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de nueces troceadas

PARA EL FROSTING

- 8.75 ozs de queso crema
- 14 ozs chocolate blanco derretido
- 2 ozs azúcar en polvo
- 4 ozs de pulpa de chinola



De Roma para tu mesa.



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



CROISSANTS

de almendras y chocolate

INGREDIENTES

- 10 croissants de panadería
- 10 tabletas de chocolate negro de 22 gr
- 1 lb de almendras en lascas blancas tostadas
- 3 oz de glucosa
- 2 claras de huevo
- Azúcar en polvo para espolvorear

PREPARACIÓN

Cortar los croissants por la mitad y poner la tableta de chocolate por dentro. En el procesador de alimentos, triturar las almendra hasta que forme una pasta. Dejar un poco de almendra tostada para decorar. Mezclar en la batidora la glucosa y la clara de huevo con la pasta de almendra consiguiendo una pasta suave de almendra. Por encima del croissant, con una espátula, esparcir la pasta de almendra y decorar con almendras en lascas. Hornear a 200 grados F hasta que se derrita el chocolate y espumee la pasta de almendra. Servir caliente.



LA ALMENDRA

Las almendras retrasan el envejecimiento, cuidan nuestro sistema muscular, nervioso, inmunitario y cardiovascular, son depurativas y previenen la osteoporosis.

PAN DE CANELA

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de levadura
- 1/2 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de azúcar
- 4 barras de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de azúcar crema
- 2 huevos batidos
- 5 o más tazas de harina

PREPARACIÓN

Unir la levadura con el agua tibia y la cucharadita de azúcar blanca y dejar subir por 15 minutos. En un recipiente se pone la mantequilla con la leche tibia, la levadura y se agregan los demás ingredientes más la mitad de la harina, que se irá echando poco a poco y batiendo con una batidora hasta que la masa se ponga pesada. Se pone bastante harina en una mesa y en el centro colocamos la masa, que se irá amasando con las manos y agregando harina hasta que no se pegue ni en la mesa ni en las manos. Luego se hace una bola, que se pondrá en un recipiente untado con un poco de mantequilla. Se tapa con un paño y se coloca dentro del horno tibio y apagado. Dejar subir por una hora o hasta que doble su tamaño. Tener el resto de la mantequilla a temperatura ambiente para facilidad de untar. Extender la masa en una mesa enharinada haciendo un rectángulo de 12" por 18" y 1/4 de pulgada de espesor. Con la parte de abajo de una cuchara, untar la mantequilla, echarle azúcar crema, canela y pasas al gusto. Enrollar la masa empezando por la parte más ancha del rectángulo. Cortar con una tijera en ruedas de 1 1/2 pulgadas de ancho. Colocar en un molde de 9" de diámetro que ya estará untado de abundante mantequilla, espolvoreado de suficiente azúcar parda y canela. Colocar los rollos uno al lado del otro en el molde dejando un pequeño espacio entre uno y otro. Esta masa da para rellenar 2 moldes de 9" cada uno. Tapar el molde con papel encerado, colocarlo en el horno apagado hasta que suba el doble de su tamaño por 1 hora. Poner al horno que estará precalentado a 350 grados F, hornear por 25 minutos. Desmoldar mientras esté caliente y decorar con nueces y cerezas. Da para 7 porciones.



LA CANELA

Los beneficios de la canela pasan por regular los niveles de azúcar o reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, a estimular la digestión y reducir la flatulencia.



Desirée, Giovanna y Angela León, gerente administrativa, gerente de ventas Food Service y vice-presidente ejecutiva, respectivamente.

Almacenes León

MARCAS DE EXCELENCIA

■ En **Almacenes León** se preocupan por la salud. Y es que no hay marca que no haya sido cuidadosamente escogida en su amplio portafolio. Esa ha sido siempre la misión de esta compañía fundada por un visionario, **Juan León**, quien no solo se atrevió a importar productos de consumo en tiempos difíciles sino a crear categorías que en aquellos momentos fueron rechazadas con algún que otro portazo. El tiempo le ha dado la razón, a él y a la segunda generación que trabaja codo a codo para hacer crecer esta empresa con tenacidad y constancia. **Ángela, Desirée y Giovanna** siguen los pasos de un emprendedor con una idea clara: seguir innovando para darle al consumidor alimentos nuevos que probar. La pequeña importadora de productos dirigidos al sector hotelero se ha convertido hoy en una sólida compañía con marcas de consumo masivo.

Almacenes León tiene casi 40 años de historia, cuéntenme cómo y por qué deciden iniciar un negocio dirigido al sector hotelero...

ÁNGELA: Nosotros siempre hemos sido importadores, y me refiero a mi papá, Juan León, quien de hecho comenzó con dos empresas –Artiflor y Jardín Rosas Rojas– en Santo Domingo con la importación de flores, chocolates, globos, peluches... en una época en que no era común traer estos artículos dirigidos a fechas como el Día de las Madres, San Valentín, etc. Un negocio que mi papá desarrolló en un momento –los años 70– en que todavía los dominicanos estaban descubriendo el potencial de las importaciones para suplir al sector de hoteles, restaurantes, etc... Así que en 1976 comenzamos importando productos para hotelería, como papel sanitario, sternos (para los chafing dish), productos desechables... Así fue que se dio la oportunidad de distribuir los productos de la marca Kimberly Clark (que todavía representamos), y que en aquella época eran de la marca Scott.

DESIRÉE: En ese tiempo comenzamos a traer equipos y utensilios de cocina de muchas marcas, y a trabajar con alimentos de la marca ConAgra Foods... y se fue definiendo la compañía, porque de un negocio mayorista importador genérico de muchas marcas nos convertimos en importador de marcas específicas que solo nosotros distribuimos en el país.

¿Recuerdan cuál fue el primer hotel-cliente y qué productos le ofrecieron?

ÁNGELA: Claro, Grupo PuntaCana. Recuerdo que le vendimos externo, papel higiénico, y todos los productos Scott.

DESIRÉE: La empresa siempre se ha llamado Almacenes León, pero también tenemos otras compañías como Equipos y Utensilios León, Casa León (para productos de hotelería) y Frutas León (distribuye y comercializa las harinas de panificación), todas bajo la sombrilla de Almacenes León.

Y empiezan a importar alimentos para su venta en supermercados, ¿qué necesidad aspiraban llenar en el mercado en ese momento?

ÁNGELA: Fuimos de los primeros que se atrevieron a importar alimentos.

DESIRÉE: En esos tiempos no se usaban tantos alimentos importados, el consumo era de productos locales, básicamente, salvo los productos de bebé. Fue con el DR Cafta que se abrió el mercado de la importación en grande.

ÁNGELA: Había grandes trabas para importar con una estructura de impuestos muy alta, hasta del 40%, por eso no se vendía tanto volumen... En nuestro caso, la división de supermercados derivó porque la compañía que representábamos –Scott– tenía productos para venta en supermercados, y les interesaba desarrollar esa área, y nosotros vimos una oportunidad de negocio.

La cuestión es que mi papá tuvo la visión de atreverse con productos de supermercado que ahora son muy conocidos y ese trabajo lo hicimos nosotros; puedo asegurarte que el posicionamiento de la marca Scott (claro, ahora derivado de otros distribuidores) lo hicimos nosotros trabajando promociones en supermercados durante los 15 años que estuvimos con la marca.

Y lo mismo pasó con ConAgra Foods, que también representamos. Comenzamos importando los aceites para los hoteles, pero después vimos una oportunidad en los supermercados para esos productos. La alianza con ConAgra se dio porque mi padre había visto los productos en los supermercados en Estados Unidos; escribió una carta a la empresa y así se inició el contacto. Fue una acertada visión de su parte. Su interés principal fue por la marca Wesson.

¿Recuerdas cuáles fueron los primeros productos que llegaron a los supermercados...

ÁNGELA: Fue con Kleenex Cottonnelle, y después Scott, con los rollos de papel higiénico, toalla y servilletas.

En los años 90 Almacenes León experimenta su mayor desarrollo... ¿a qué se debe?

DESIRÉE: A la misma época, de mayor apertura con el tema de las importaciones, que fue avanzado y haciendo todo más fácil.

También es la época en que entra la segunda generación a la empresa, ¿se consideran ustedes causantes de todos esos cambios?

ÁNGELA: Sí, claro que tiene que ver, teníamos ya



NUESTRO ACEITE DE CANOLA WESSON ES 100% PURO, Y DE HECHO ES MÁS SALUDABLE QUE EL ACEITE DE OLIVA.



→ Siempre hemos sido cuidadosos con la importación de nuestros productos, es lo que queremos dejar a las generaciones futuras: gente sana.

una edad en que estábamos más incorporados a la empresa y podíamos aportar más por la experiencia. Esos fueron los años en que lanzamos muchas marcas en segmentos que ninguna empresa se había atrevido, ya que el portafolio de Conagra era grandísimo.

De hecho, tengo muchas anécdotas de entonces, recuerdo que los clientes me decían 'pero Angela, ¿y tú te vas a meter en eso?, ¿quién come palomitas de microondas? Eso es un fracaso'. ¡Y mira ahora lo que es la categoría! Todo el mundo las tiene en casa. O el papel higiénico en dispensadores, me acuerdo perfectamente que casi me bota el gerente de un hotel cuando fui a presentarle el producto... Y ahora están en todos los lados. Por eso yo le digo a mi equipo "que nunca dejen que nadie les diga que una cosa no va a funcionar porque quizás estás pensando más allá de lo que el mercado piensa que va a funcionar".

Puedo asegurarte que en el área de importación hemos sido bien innovadores tratando de crear categorías que no existían. Nuestro lema es

Marcas de Excelencia, y eso es algo que mi papá y nosotros tenemos muy claro: importar productos que sean buenos para la salud de los consumidores. Siempre hemos sido cuidadosos con la importación de nuestros productos, es lo que queremos dejar a las generaciones futuras: gente sana.

¿Cómo ha sido la relación entre la primera y segunda generación? ¿Cómo recibe su padre sus sugerencias?

ÁNGELA: Costaba al principio, es lógico. Yo siempre he trabajado ventas y mercadeo, Desireé en finanzas, y Giovanna recursos humanos, y ahora en el área de Food Service. Fue un proceso de adaptación de creer y tener la confianza, un período que ya ha pasado.

¿Recuerdan cuál fue esa primera idea que le vendieron y funcionó?

ÁNGELA: Creo que la introducción de los productos congelados.

DESIRÉE: Sí, porque entonces no manejábamos el frío, y tuvimos que adecuar nuestros almacenes.

ÁNGELA: Fue un tema de visión, los suplidores nos presentaron esa categoría porque veían potencial, querían desarrollarla en el país, y aunque fue un proceso tuvimos la visión de una oportunidad en el mercado.

DESIRÉE: Y, de hecho, el 48% de consumo de lo que vendemos es refrigerado.



Representan marcas gigantes (Wesson, Hunt's, Pauly, Butterball, Act II...) ¿pero cuál es la estrella de consumo en nuestro país?

ÁNGELA: En supermercados es el aceite de canola Wesson, y en Food Service el dispensador de papel de Kimberly Clark.

¿Cuál entienden que ha sido el factor número uno del éxito de Almacenes León?

ÁNGELA: Ha sido la constancia y la tenacidad. La excelencia de los productos no sirve si no hay detrás un equipo que no descansa hasta lograr lo que quiere. Nos hemos metido en muchos renglones, como la salsa barbecue Hunt's, que ahora mismo es la tercera del renglón de productos de ConAgra Foods. Eso requirió tenacidad. La visión que tuvimos fue que cada centavo vale, cada cajita vendida aportaba, detrás hubo mucha acción de mercadeo, porque siempre hemos creído en la publicidad y promoción de nuestros productos.

¿Recuerdan momentos duros en la trayectoria de Almacenes León?



ÁNGELA: Sí, cada vez que sube el dólar. Por ejemplo, cuando subió el dólar a 60 recuerdo que llevábamos listas de precios todas las semanas al cliente, y eso fue una locura.

¿Qué es lo más difícil de lidiar en este negocio?

DESIRÉE: Es una cadena muy compleja porque nuestra responsabilidad no termina hasta que el producto se vende en la góndola.

ÁNGELA: Y como tenemos productos refrigerados la cadena de frío es un reto aquí, porque no todos los establecimientos o los empleados la llevan con control, o las fechas de caducidad, en eso somos muy estrictos. Por eso, y para educar, damos talleres en conjunto con el departamento de agricultura norteamericano (porque el 100% de nuestros productos refrigerados viene de EEUU) a los encargados de delicatessen de supermercados, chefs y encargados de cocina de restaurantes.

Almacenes León ha sido galardonada en varias ocasiones como el distribuidor de mayor crecimiento en El Caribe de las marcas de ConAgra Foods, e incluida como mercado de importancia para ellos, ¿cómo se sienten al respecto?

GIOVANNA: Muy bien. Es un premio al trabajo que hemos estado haciendo durante estos años. Esas compañías van viendo los mercados donde hay más oportunidades de crecimiento, y nosotros creamos una buena sinergia y trabajo en equipo

PORTAFOLIO DE PRODUCTOS

PRODUCTOS SECOS

- Act II Pop Corn
- Gelatinas Hunt's
- Sopas herméticas Healthy Choice
- Ketchup Hunt's
- Pasta de tomate Hunt's
- Salsa de tomate Hunt's
- Mantequilla de maní Peter Pan
- Frijoles Rosarita
- Salsa Barbecue Hunt's
- Salsa La Choy
- Salsa para espagueti Hunt's
- Pudding Hunt's
- Sopa de microondas Healthy Choice
- Chocolate caliente y pudin Swiss
- Aceite de canola Wesson

PRODUCTOS CONGELADOS / REFRIGERADOS

- Comida congelada Banquet
- Margarina Blue Bonnet
- Pavo Butterball
- Productos curados Carando
- Productos de pavo Carolina
- Salchichas Eckrich
- Hot dogs Farmland
- Margarina de oliva Fleischmann's
- Papas congeladas McCain
- Pan Nature's Own
- Quesos Pauly
- Crema batida Reddi Wip



La fuerza femenina de la empresa: Giovanna León, Neyleen Lluberes, Angela León, Carolina Espina, Desirée León, Ana Moquete, Cecilia León y Cristy León.

→ De 10 posiciones gerenciales que posee la empresa, 7 son mujeres para un 70% en total.

junto al suplidor con muchas ideas que implementamos para este mercado.

La logística es muy importante en este tipo de negocios, ¿cómo funciona en su caso?

DESIRÉE: Solo tenemos un almacén para tener un control de fechas, almacenamiento, y desde aquí enviamos a todo el país. Contamos con un total de 19 camiones, refrigerados y secos para la distribución. Traemos contenedores todas las semanas, y contamos con un equipo de compras internacionales que se encarga de hacer los pedidos y calcular bien lo que traemos.

Uno de los grandes problemas en las empresas familiares es poder separar claramente las cuestiones familiares de las de negocios, manteniendo una relación sana y respetuosa, ¿cómo lo están haciendo ustedes?

GIOVANNA: Nuestro padre ha sido siempre muy claro en nuestra unión, con cero división. Siempre hemos tenido muy claro que la familia está

primero que la empresa, que no debe haber separación sino mantenernos siempre unidos; no podemos hablar por las siguientes generaciones pero sí tratamos de inculcarles el mismo fundamento familiar, enseñándoles el mérito del trabajo duro, como nuestros padres lo hicieron con nosotros al infundirnos el valor del trabajo, y queremos hacerlo igual con nuestros hijos.

¿Qué han aprendido de la experiencia que no repetirían en materia mercadológica?

ÁNGELA: Quisimos empezar realizando publicidad en un momento en que los productos no tenían adecuada distribución en el mercado y no dio los resultados esperados. Después nos dimos cuenta de que los productos necesitaban primero promoción en el punto de venta y aumento de distribución para poder empezar con la publicidad más masiva.

Lo importante es que todo esté tabulado y medido, y medir el retorno de inversión de cada promoción para saber si funcionó o no.

En su misión aseguran 'fomentar la sociedad con sus clientes para que se sientan parte de ustedes y viceversa', ¿cómo es su relación con Supermercados La Cadena?

ÁNGELA: Excelente. Nos gusta la cercanía, don Juan se parece mucho a mi papá, es un caballero. Hemos visitado su centro de distribución y ellos nos han visitado también. Tenemos acceso total a él, a Nicolás y a Juan Enrique, que es algo que no se da regularmente.

DESIRÉE: Son muy abiertos, creo que por ser una empresa familiar, al igual que nosotros, tenemos tan buena sinergia.

¿Cuáles son sus virtudes como distribuidor y vendedor final de sus productos?

ÁNGELA: Ellos han sido muy innovadores en muchas áreas, como el programa de fidelidad, la revista El Super o los recetarios—que son buenísimos, prácticos y fáciles de hacer—. Además, las reglas son muy claras, uno sabe perfectamente cómo negociar con ellos y qué te van a permitir.

¿Cuántas personas trabajan actualmente en Almacenes León y qué % de mujeres hay?

GIOVANNA: 110 personas. El porcentaje de mujeres empleadas no es tan alto en sentido total de la empresa, pero sí en el área gerencial. De 10 posiciones gerenciales que posee la empresa, 7 son mujeres para un 70%.

¿Qué facilidades tienen para conciliar familia-trabajo a las madres que laboran?

GIOVANNA: Tenemos un horario muy adecuado para mujeres que trabajan y no se obliga de ninguna manera a que hagan horas extras, de hecho la empresa cierra sus puertas a las 6:00 pm y no se permite que sigan trabajando fuera de este horario dentro de la oficina. En lo que respecta al departamento de ventas y mercadeo las mujeres pueden laborar desde su casa con sus computadoras de la empresa, bajo previa coordinación. Esto ha traído buenos resultados pues no sienten que están atadas a una oficina y realizan el trabajo con más efectividad y satisfacción, pues pueden dedicarle tiempo a sus familias. Por eso no es raro ver emails de ellas los sábados y domingos y en horas de la noche.

EL SECTOR HOTELERO FUE EL SEGMENTO DE NEGOCIO QUE MÁS CRECIÓ EN EL 2014 PARA ALMACENES LEÓN.

¿Cómo es la dinámica entre empleados y la empresa?

GIOVANNA: Tenemos un nivel de rotación muy bajo, casi un 60% de la empleomanía tiene más de 10 años, con empleados desde los años 80. Tenemos un personal muy comprometido y tiene mucho que ver, no solo con la compensación, sino con el trato que se extiende a los empleados.

ÁNGELA: Sí, creo que aquí se aprende mucho, es una empresa en la que no se esconden procesos, y además hemos tratado de trabajar junto a los empleados en programas de acción social, con acciones de ayuda a la comunidad de Manogua-yabo y a los pacientes del Oncológico, donde el pasado año donamos más de 200,000 pesos al Heriberto Pieter. También hemos dado talleres de ventas y mercadeo en la escuela Hostos de la comunidad. No solo es dar el pez, es enseñar a pescar, y lo hacemos también con nuestro equipo para que tenga herramientas que lo ayude a crecer.

¿Cómo se plantea el futuro en Almacenes León, veremos nuevos productos?

Ahora mismo estamos trabajando la promoción de 'Weno', muy innovadora, resaltando los beneficios del aceite de canola Wesson. Y verán campañas hasta junio de 2016 de productos existentes. Pero sí, nosotros siempre estamos buscando nuevos productos y segmentos dentro de las mismas marcas que representamos para hacernos más fuertes. Tenemos grandes hoteles como clientes, pero si eres suplidor de uno o dos artículos no tienes la misma importancia que con una gran masa de productos. Creo que cada división tiene una visión clara de lo que tiene que hacer; quizás para una división busquemos clientes nuevos, pero para otra lancemos nuevos productos que necesitan los clientes que ya tenemos. Todo dependerá. 🐛



PISTACHOS,

exquisitos aliados del bienestar

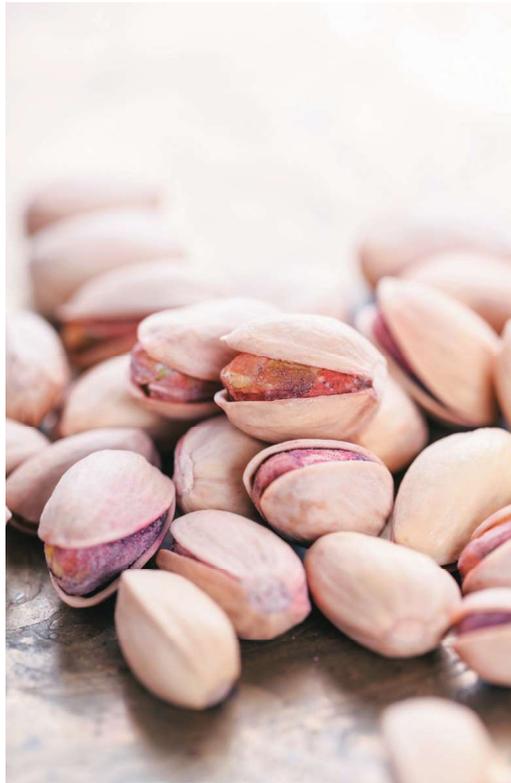
Tomados regularmente y con moderación, estos sabrosos frutos secos ayudan a prevenir el cáncer y la diabetes, a perder peso, a bajar el colesterol, a combatir el estrés y a mejorar el estado cardiovascular. ¿Qué esperas para probarlos?

RICARDO SEGURA [EFE REPORTAJES]

SON UNO DE LOS FRUTOS SECOS con más cantidad de fibra y figuran entre los que aportan más energía, junto a las nueces y los piñones. Debido a su contenido en minerales, vitaminas, ácidos grasos, proteínas y micronutrientes saludables, son el aperitivo ideal para quienes realizan un gran esfuerzo físico o desarrollan actividades intelectuales que requieran concentración.

Según el chef español Darío Barrios, el pistacho puede prepararse de diversas formas, "servidos crudos a modo de 'snack', en ensalada, con arroz o como una pasta", ya que su textura "es muy agradable", y además es el protagonista de sabrosas recetas, como los pistachos al curry, con pimentón dulce, con ajo y tomillo, a las hierbas o ahumados.





→ Los pistachos pueden ayudar a reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca en las situaciones de estrés.

Además de por su exquisito aceite dulce que se emplea en platos de alta cocina, helados y pastelería son ricos en grasas saturadas.

Estas semillas, según los expertos que son originarias de Oriente, probablemente de Irán e Irak, se cultivan hoy en los países de la región mediterránea europea, EEUU, India y México, fundamentalmente.

De acuerdo a un trabajo publicado en la revista 'Hypertension', el consumo de pistachos es saludable por muchas razones.

Los investigadores, de la Universidad Estatal de Pennsylvania (conocida como Penn State, en inglés) en Estados Unidos, efectuaron el ensayo con adultos no fumadores que siguieron dietas bajas en grasas y con diferentes cantidades de pistachos.

Así, comprobaron que aquellos participantes en cuya alimentación se incluían estos frutos secos experimentaban reducciones en la presión arterial, la resistencia vascular periférica y la frecuencia cardíaca en situaciones de estrés agudo.

Los resultados de este estudio demuestran que los alimentos que comemos influyen en las respuestas fisiológicas a la tensión nerviosa, como el aumento de la presión arterial, que se produce por acontecimientos que no siempre podemos evitar, como el estrés laboral, un plazo corto para realizar un trabajo o hablar en público, según ha explicado la doctora Sheila West, una de las autoras.

VIRTUDES CARDIOPROTECTORAS

Según la doctora Penny M. Kris-Etherton, otra de las investigadoras, "estos resultados demuestran que los pistachos también tienen efectos beneficiosos sobre otro factor de riesgo cardiovascular, ya que nuestros estudios anteriores indican que añadir este fruto seco a una dieta sana reduce las concentraciones de colesterol LDL (nocivo), de un modo dependiente de la cantidad, y aumenta las concentraciones de antioxidantes en la sangre".

Por otra parte, un estudio de la Unidad de Nutrición Humana de la Universidad Rovira i

→ El pistacho puede prepararse de diversas formas, servidos crudos a modo de snack, en ensalada, con arroz o como una pasta, ya que su textura es muy agradable.



EL CONSUMO DE PISTACHOS REDUCE LOS NIVELES DE GLUCOSA Y DISMINUYE LAS POSIBILIDADES DE PADECER DIABETES TIPO 2.

Virgili (URV) de Tarragona (España), en el que participaron 50 voluntarios con niveles altos de glucosa en la sangre y, por lo tanto, una alta probabilidad de desarrollar diabetes en un futuro, ha determinado que el consumo de pistachos disminuye el riesgo de padecer dicha dolencia.

Dicha hipótesis se va confirmando, y demuestra que las propiedades nutricionales de los pistachos los hace susceptibles de tener un potencial regulador de la glucosa y de la insulina, según los investigadores de la URV.

TAN EXQUISITOS COMO NUTRITIVOS

La doctora Nieves Palacios, experta del Centro de Medicina del Deporte, en España, destaca

“las propiedades nutricionales del pistacho”, ya que una ración de 30 gramos (unas 50 unidades de este alimento) contiene “160 calorías, 3 gramos de fibra, 6 gramos de proteínas, 7 gramos de grasas monoinsaturadas y 4 gramos de poliinsaturadas, pero ninguna grasa saturada”.

Además de antioxidantes, como las vitaminas A y C, y el selenio, una ración de este fruto seco aporta el ocho por ciento del valor diario recomendado de magnesio y potasio y otros minerales como el hierro, que ayudan a “prevenir las alteraciones vasculares”, de acuerdo a Palacios.

Según esta experta en Endocrinología y Nutrición, el pistacho “ayuda a controlar los niveles de colesterol, la inflamación y la salud de los vasos sanguíneos y, consumidos en la cantidad recomendada de 42.5 gramos diarios, consigue que no suban los triglicéridos y haya un buen perfil de lípidos en el organismo”.

Asimismo, el consumo de pistachos contribuye “a impedir la oxidación celular al luchar contra los radicales libres, lo que retrasa el envejecimiento, y su contenido en fibra insoluble, hace que se retrase el vaciado gástrico, se obtenga sensación de saciedad y se favorezca el tránsito intestinal”, según la experta.

La doctora también recomienda a los deportistas que incluyan los pistachos en su dieta porque “cubren sus necesidades energéticas y previenen el daño muscular”.

Por otra parte científicos de la Universidad del Este de Illinois (EEUU) han comprobado que comer pistachos entre comidas, ayuda a adelgazar, porque tiene un efecto psicológico visual ya que, al observar las cáscaras vacías tras pelar el fruto seco, le recuerda al consumidor “todo” lo que ha comido y lo induce a ingerir menos.

Además, consumir pistachos a diario podría mejorar los síntomas de la disfunción eréctil, por el efecto de sus grasas saludables y esteroides naturales, según un estudio del Centro de Investigación Atatürk de Ankara (Turquía), y podría reducir también el riesgo de sufrir cáncer de pulmón, porque contienen un tipo de vitamina E conocida como gama-tocoferol, que ofrece protección contra ciertos tumores, según otro trabajo del Centro Oncológico M.D. Anderson de la Universidad de Texas (EEUU). 🐿️

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



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





QUEMAR LA GRASA

El jengibre incrementa la quema de grasas, además de ser un tubérculo muy recomendable para aliviar los problemas digestivos. Para incorporarlo a tu alimentación te recomendamos que lo hagas con infusiones. Mejorarán tu digestión y te ayudarán a quemar esas calorías extra al acelerar tu metabolismo. ■



REDUCIR EL CÁNCER DE COLON

¿Quieres saber qué alimentos ayudan a reducir los riesgos de padecerlo? ¡El salmón será tu mejor aliado! Los ácidos grasos Omega-3, que se encuentran en pescados como el salmón o el atún, disminuyen la inflamación del intestino, lo que está estrechamente relacionado con la formación de tumores. ■



VEGETALES CON PROTEÍNA

Sabemos que las verduras no son las principales fuentes de proteína, pero entre toda la gran variedad de vegetales que existen, los guisantes merecen una especial atención: y es que esas diminutas bolitas verdes están cargadas de ellas. Por cada 100 gramos de guisantes conseguirás tres gramos y medio de proteína. ■



CUIDADO CON LO LIGHT

Algunos estudios han probado que las bebidas refrescantes edulcoradas artificialmente pueden hacer que ingieras más calorías. La razón: actúan como estimulantes del estómago. Mientras las bebes tu cuerpo anticipa la llegada de calorías. Y cuando éstas no llegan en las cantidades esperadas, tu cerebro envía la señal de tomarlas como quiera. ■



DESCUBRE LAS INFUSIONES

Mantente hidratada entre horas a base de tisanas libres de teína. Comienza por tomar una infusión de ortiga, que es un gran depurativo para la mujer, al tiempo que combate la obesidad y aporta calcio y potasio (diurético). Además, permite eliminar el ácido úrico y ayuda a prevenir las hemorragias menstruales. ■



INCLUYE EN TU DIETA ACEITE DE COCO

El aceite de coco de primera presión en frío ayuda a perder peso y previene problemas de tiroides. Es el único aceite que contiene ácidos grasos de cadena corta que no precisan para su digestión enzimas biliares ni pancreáticas. No se oxida al calentar, acelera el metabolismo y contiene ácido láurico, un potente antiviral. ■



JÓVENES A LOS 50

A partir de los 50 años algunos médicos y nutricionistas recomiendan a la mujer que consuma soja, debido a su efecto positivo en las hormonas; al hombre que coma tomate, por su efecto protector sobre la próstata; y a ambos que ingieran brócoli, que contiene poderosos compuestos anticáncer y desintoxicantes.

DANIEL GALILEA [EFE REPORTAJES]

“LOS CUARENTA son la edad madura de la juventud; los cincuenta la juventud de la edad madura”, señaló el escritor francés Víctor Hugo. Para mantenerse sano y lozano en la quinta década vital, una etapa en la que el organismo comienza a “tener goteras”, conviene reforzar la alimentación con algunos alimentos clave.

El doctor Carlos Jarne, director médico de la Clínica Toscana (Barcelona, España), explica que los beneficios del trío soja-tomate-brócoli, son tres vegetales decisivos, en su opinión, para mantener la salud en la edad madura.

“Aunque no es la única, ya que el ñame, la semilla de lino o linaza, el tofu o requesón de soja, y otros alimentos también tienen un efecto beneficioso para la mujer; la soja es uno de los vegetales con un importante contenido en isoflavonas, familia de los



fitoestrógenos o plantas de estrógenos”, señala Jarne. “Estas sustancias naturales tienen propiedades hormonales debido a su similitud con la estructura química del estradiol, una de las hormonas sexuales femeninas”, agrega.

“Además de su interés en la menopausia para aliviar los sofocos, las isoflavonas podrían prevenir el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis”, destaca.

Por otro lado el tomate, la sandía y, en menor medida, las cerezas, fresas y otras frutas y vegetales de pigmento rojo, son ricas en el antioxidante más poderoso entre los carotenoides, el licopeno, según este médico.

“A diferencia de otros nutrientes presentes en frutas y verduras, que si se consumen crudas o en zumo aportan más vitaminas o minerales que cocinadas, la cocción del tomate aumenta la absorción intestinal de licopeno hasta 2,5 veces más”, enfatiza el galeno. Por eso Jarne recomienda consumir el tomate en salsas, guisos o a la plancha, más que crudo o en zumo.

“El licopeno tiene un efecto protector de la próstata, órgano donde más se almacena este



El australiano **Hugh Jackman** se acerca a los 50 años y se mantiene ejercitando y con un cuerpo envidiable. El actor tiene 46.



→ Imagen de un tomate, el cual es muy bueno para la próstata.

LO QUE NUNCA DEBE FALTAR EN NUESTRO PLATO

Además, para que nuestro organismo mantenga un envejecimiento saludable y libre de dolencias, Jarne aconseja, tanto a las mujeres como a los hombres de mediana edad, que no olviden incluir de forma habitual en la cesta de la compra los siguientes alimentos:



ZANAHORIAS. “Son ricas en vitamina B y neutralizan el exceso de radicales libres. Además, mejoran el sistema inmunológico, protegen las arterias, alivian el insomnio y previenen enfermedades oculares como las cataratas”, explica Jarne.



SARDINAS. Además de ser excelentes fuentes de hierro, calcio y omega 3, contienen un alto nivel de enzimas Q10 y selenio, “potentes antioxidantes que favorecen el metabolismo del hígado, corazón y mantenimiento de músculos, huesos y esperma, por su contenido en proteínas”.



ALMENDRAS. “Contienen abundante vitamina E, ayudan a la oxigenación de los tejidos, y reducen niveles de colesterol y glucosa”, según este experto.



YOGUR. “Aporta un alto nivel de calcio para los huesos y previene la osteoporosis. Pero, además, sus bacterias mejoran considerablemente la digestión y tiene los mismos beneficios que la leche, pero en una mayor proporción”, señala este médico.



GARBANZOS. Son ricos en proteínas y vitaminas A y B, una fuente importante de calcio, magnesio y potasio y, además de aportar energía, bajan el nivel de azúcar en sangre y contribuyen a promover el buen funcionamiento de los músculos, incluido el músculo cardíaco.



ACEITE DE LINO. Este óleo contiene una cantidad significativa de ácidos grasos omega 3, y su consumo reduce los niveles de presión arterial y colesterol, favorece el metabolismo, funcionamiento cerebral, estado de ánimo, la piel y fortalece las defensas orgánicas.



MANZANAS. “Su abundancia en vitaminas A, C y E, minerales y oligoelementos como hierro, calcio y fósforo, hace que sean buenas para fortalecer el cartílago y el hueso. Su consumo habitual también previene la disfunción hepática”, según el profesional.



AJOS. “Contienen vitaminas del grupo B y la C, además de minerales como calcio, hierro y potasio, y una sustancia llamada alicina que modula la coagulación de la sangre. Ayuda a depurar el organismo, regula los niveles de colesterol y glucosa, y tiene un efecto cardioprotector”.



HUEVOS. “Este alimento posee unos valores nutricionales excepcionales, ya que aporta vitaminas, minerales y la albúmina de su clara es una excelente fuente de proteínas. Los lípidos de la yema son buenos para la concentración, memoria y facultades del cerebro”.



EL BRÓCOLI AYUDA A LA PREVENCIÓN DE LOS CÁNCERES DE MAMA Y DE PRÓSTATA.



La bella actriz **Demi Moore** luce espléndida a los 52 años de edad.



Mónica Bellucci, una actriz que llega a los cincuenta en plena forma y como una auténtica belleza.



La bella **Julianna Moore**, ganadora de un Oscar, a sus 54.



El actor **Brad Pitt**, un icono de Hollywood que ha llegado a los cincuenta plétórico de fuerzas y sex appeal.



La modelo australiana **Elle Macpherson** se conserva perfectamente a los 50 años.



➔ Aunque no es la única, la soja es uno de los vegetales con mayor contenido en isoflavonas, muy conveniente para las mujeres de mediana edad.

antioxidante, y su consumo también estaría asociado a un menor riesgo de sufrir cáncer como los de esófago, colon o boca, así como enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis e infertilidad masculina", señala.

"Por el contrario, el brócoli o brécol, uno de los alimentos anticáncer "estrella", aporta más sulforafano, el compuesto que más le confiere su potencial anticancerígeno, cuando se ingiere crudo que si se consume cocinado", explica el experto.

Este alimento es aconsejable "tanto para la mujer como para el hombre, al ayudar a la prevención de los cánceres de mama y de próstata, entre otros, y además aporta grandes beneficios, especialmente a nivel hepático, intestinal, urinario, cardiovascular y respiratorio", de acuerdo a Jarne.

Según este experto, además de otras sustancias anticáncer, el brócoli contiene gran cantidad de vitamina C, por lo que refuerza el sistema inmunológico y ayuda a proteger el colágeno de la piel, las articulaciones y los huesos, a bajar la tensión arterial y a reducir los niveles de colesterol y la glucosa. 🐛

CINCUNTON@S EN BUENA FORMA

1. Para mantenerse joven en la madurez, el doctor Jarne enfatiza que no hay que olvidar realizar ejercicio físico regular, caminando entre 30 y 60 minutos diarios, para mantener el cerebro en forma y a raya el estrés, durmiendo lo suficiente.
2. Para un envejecimiento saludable a todos los niveles también es fundamental aportar una adecuada hidratación diaria al organismo como agua, zumos, caldos e infusiones.
3. Se recomienda tomar cada día, al menos, 5 raciones de frutas y verduras diferentes y de diversos colores, una forma fácil de mantener una dieta rica en antioxidantes.
4. Las "10 reinas vegetales de la antioxidación" son: el aguacate; las bayas, como las moras, fresas, frambuesas y arándanos; el brócoli; el repollo y todos los tipos de col; la zanahoria; los cítricos; la uva, que contiene hasta 20 antioxidantes; la cebolla (grandes, a ser posible); las espinacas; y el tomate.

DESCUBRE

el increíble sabor de nuestros panes recién horneados.

Disfrútalos en todas sus presentaciones.



Ciabatta



*Croissant
Mantequilla*



Barra Integral



*Baguette
Original*



Multicereal



*Barra
Rústica*



*Barra
Gallega*



la panadería
de La Cadena



CAMBIA TUS SÁBANAS

Las sábanas deben lavarse una vez por semana, según expertos en microbiología e inmunología. ¿La razón? Porque al meterte en la cama tu piel pierde millones de células muertas. Desde la crema hidratante, el maquillaje, el sudor, el pelo o cualquier cosa que haya rozado con otra durante tu día desprende estas bacterias. ■



¿SUFRES FATIGA VISUAL DIGITAL?

Esta fatiga visual se traduce en rojez ocular y tensión, e incluso dolor de cabeza o espalda, y puede llegar a padecerla un 93% de la población. Para mitigarla, se aconseja seguir la regla 20-20-20: cada 20 minutos aparta la mirada de la pantalla y durante 20 segundos mira otra cosa que esté a unos 20 metros de distancia de ti. ■



CUIDA LA POSTURA

El dolor de espalda es uno de los malestares más extendidos y más sencillos de prevenir. Hacer ejercicios de flexibilización con pilates o yoga y potenciar la musculatura abdominal y dorsolumbar con natación o en el gimnasio son unos pequeños cambios con los que podrás fácilmente prevenir enfermedades de la columna. ■



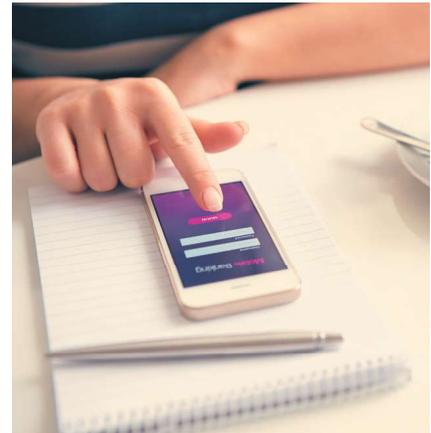
EL VOLUMEN DE TU ABDOMEN

La "pancita" no es un problema estético, es una señal importante de que hay grandes posibilidades de alterar los triglicéridos, el colesterol y la presión arterial y padecer enfermedades crónicas del corazón o diabetes; sin olvidar que la obesidad abdominal duplica el riesgo de sufrir un episodio de muerte súbita. ■



LOS BENEFICIOS DEL CEBOLLÍN

Con similares cualidades que la cebolla, el cebollín aporta mucha más fibra y vitamina A y K que cualquier otra aliícea; de hecho, tan solo 100 gramos de hojas frescas contienen la cantidad diaria recomendada por los nutricionistas, además posee con reconocidas propiedades anticáncer, y es rico en folatos. ■



¡MUÉVETE!

¿Conoces el riesgo de permanecer sentado? Investigadores canadienses hallaron que estar sentado durante mucho tiempo cada día se vincula con una mayor probabilidad de enfermedades cardíacas, de diabetes, de cáncer y de morir. Así que haga un descanso de uno a tres minutos cada media hora a lo largo del día. ■

Yoghurt
yoplait

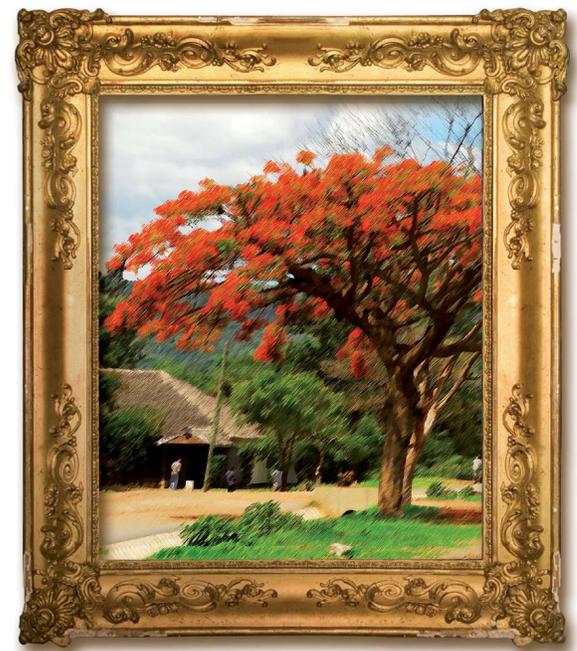
YOPLI

¡NUEVO!

SABOR
MANZANA



Con 6 vitaminas, calcio y ácido fólico para el cuidado y sano crecimiento de tus hijos.



*Un chin de "Color"
es suficiente para que nuestras costumbres,
sean más Lindas!*



"El Sabor de la naturaleza"



¿QUÉ HAGO PARA QUE MIS HIJOS LEAN MÁS?

Para fomentar el amor a los libros en los tiempos que corren es fundamental, según los expertos, que los padres lean delante de sus hijos, que comiencen a cultivar hábitos de lectura desde la cuna y que aprovechen los 'e-books', portales de internet y 'apps' especializadas.



“LO MÁS IMPORTANTE para los padres es tener un abanico amplio de títulos para que sus hijos puedan leer libros que les gusten y descartar los que no. Es interesante dejarles descubrir diferentes obras y formatos sin condicionarles, para que ellos decidan”, según Sven Huber, cofundador de Boolino (www.boolino.com), una plataforma para el fomento de la lectura infantil.

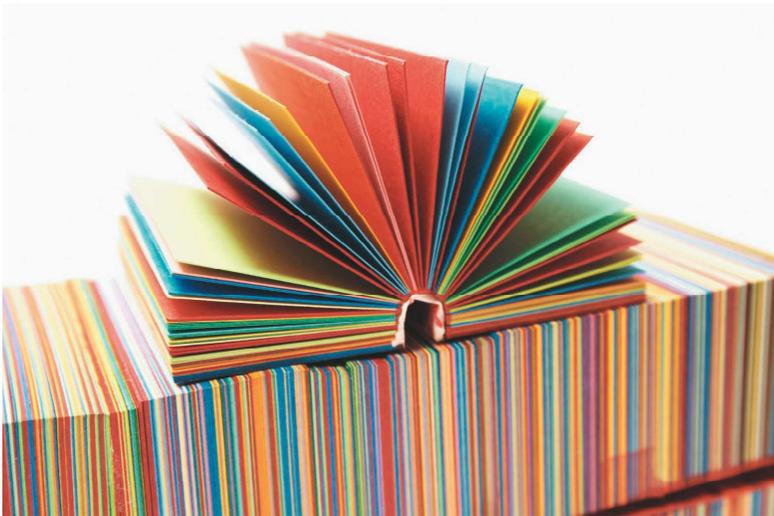
Desde esta web se ofrecen recomendaciones sobre los mejores libros adecuados al perfil de cada niño y una caja mensual, para suscriptores, que contiene un libro infantil destacado, una guía para padres y material para realizar actividades relacionadas con la obra.



➔ Para Sven Huber, los hábitos de lectura pueden y deben empezar a trabajarse desde el nacimiento del niño.

“La calidad de un libro depende de muchos factores, ya que un título que entusiasme a un niño y estimule su curiosidad puede no interesar a otro y, además, a menudo, lo que los adultos consideramos positivo puede no gustar en absoluto a los pequeños”, indica Huber, quien sostiene que “hay un libro para cada niño o niña”.

Consultado sobre qué pueden hacer los padres para conseguir que sus hijos se inicien en la lectura, lean más y lo conviertan en un hábito, este experto con una amplia experiencia en el sector editorial es categórico: “Lo más importante es que niños y niñas vean leer a sus padres”. “Para que los niños asocien la lectura con algo placentero es necesario que vean a sus personas de referencia (padres, abuelos, hermanos...) disfrutar con ello; de otro modo es difícil hacer de la lectura algo cotidiano y natural en el hogar”, añade. Por eso, según Huber, también es importante que haya libros en casa, que los niños “puedan tocar, oler y manosearlos siempre que quieran. Que entiendan el libro como un objeto cotidiano”.



LO MÁS IMPORTANTE PARA FOMENTAR EL HÁBITO DE LA LECTURA ES QUE LOS NIÑOS VEAN LEER A SUS PADRES.

“Gestos tan sencillos como regalarles un libro, crear una biblioteca personal en casa, un rincón de lectura para ellos u organizar un club de lectura en familia pueden ser los disparadores de un hábito que les durará para siempre”, destaca.

DESDE LA CUNA

El cofundador de Boolino aconseja a todos los padres que hagan de la lectura algo cotidiano y habitual en la familia, que lean juntos o por separado en diferentes momentos y que haya rutinas de lectura.

“Siempre deberíamos buscar el lado positivo y motivador de la lectura, y nunca utilizarla como un castigo o una obligación”, señala.

Para Sven Huber, los hábitos lectores pueden y deben empezar a trabajarse desde el nacimiento del niño, “primero con libros adecuados para bebés y, a través de la voz de los padres, con canciones de cuna para, más adelante, dependiendo de su evolución y capacidad, con libros en los que predomine la imagen, pero que vayan introduciendo algo de texto. De este modo desarrollaremos su capacidad lectora”.

“Si los libros han acompañado al niño desde siempre, éste entenderá la literatura como algo natural en su vida y en su desarrollo, como algo que forma parte de sí mismo. Así será mucho más fácil que acuda a ellos con voluntad propia cuando tenga la capacidad de leer de manera autónoma”, remarca.



LA MERIENDA



DESCUBRE LOS NUEVOS SABORES
CON RICKY Y SUS AMIGOS

YELLOW PUNCH

Naranja - Piña - Guineo

Yellow Punch es una mezcla de jugo de naranja, guineo y piña.

La naranja es una fruta rica en vitamina C, magnesio y fósforo.

La piña es una fruta diurética que ayuda a eliminar las toxinas de nuestro cuerpo, también es rica en ácido fólico.

El guineo es una fruta que aporta al organismo un alto contenido de potasio.

BLUE PUNCH

Uva - Frambuesa Azul

Blue Punch es una mezcla de jugo de uva y frambuesa azul que ofrece su color natural. Rica en vitaminas A y C, también ayuda a controlar la migraña, el colesterol y algunas enfermedades del corazón.

Protege el hígado y es antiinflamatoria.

RED PUNCH

Fresa - Naranja

Red Punch es un mezcla de jugo de fresa y naranja.

Las fresas poseen gran cantidad de vitamina C. Sus ácidos orgánicos tienen efectos desinfectantes y antiinflamatorios, también son ricas en ácido fólico.

La naranja es una fruta cítrica con alto contenido en vitamina C, magnesio y fósforo.



Naturalmente
Divertidos
MÁS FRUTAS CON VITAMINAS
A+C





“Por otra parte, tratar de acelerar el proceso o presionarlo, solo sirve para saturarlo. Es preferible atender a las necesidades particulares de cada niño para conseguir el mejor resultado”.



→ Gestos tan sencillos como regalarles un libro, crear una biblioteca personal en casa, un rincón de lectura para ellos u organizar un club de lectura en familia pueden ser los disparadores de un hábito que les durará para siempre a los niños.

LO MÁS IMPORTANTE: EL PLACER DE LA LECTURA

Para este experto el fomento del hábito lector no es magia, sino “un proceso lento en el que, lo más importante, es no perder la paciencia y, sobre todo, nunca obligar a leer, ya que eso hace que el niño asocie el libro con un deber, con algo negativo y, por ese camino, es imposible que lea de manera voluntaria. Debe buscar únicamente el placer de la lectura”. Los padres deben escoger los libros en función de la edad, de los gustos e intereses personales de los hijos y no en función de su género, es decir según sean niñas o varones, indica.

Algunos niños suelen pasar mucho tiempo delante de una pantalla y jugando en consolas, teléfonos móviles, tabletas u ordenadores o mirando la televisión, pero según Huber todo ello “es compatible con leer y demonizarlo únicamente sirve para que los niños asocien la lectura con algo aburrido y tedioso”.

“A través de los nuevos dispositivos electrónicos los niños también leen. Un libro, por el mero hecho de serlo, no siempre es mejor que una buena aplicación o un videojuego interesante. Hay tiempo para todo, los nuevos formatos amplían las oportunidades de descubrir la lectura, no la canibalizan”, enfatiza.

Según este experto germano “a nivel tecnológico los libros electrónicos y las aplicaciones de lectura, o relacionadas con un libro, nos traerán muchas y nuevas oportunidades en el futuro”.

DIEZ TÍTULOS PARA HIJOS ¡Y PADRES!

Algunos de los libros y cuentos infantiles favoritos de Huber, orientados a menores entre los 3 y 8 años son:

1. “Soñario”, de Javier Sáez Castán.
2. “El jardín del abuelo”, de Lane Smith.
3. “El rey Hugo y el dragón”, de Peter Bently, ilustrado por Helen Oxenbury.
4. “El pequeño agujero”, de Isabel Pin.
5. “Hombre luna”, de Tomi Ungerer.
6. “Estela”, de Pablo Albo, ilustrado por Miguel Ángel Díez.
7. “Finn Herman”, de Mats Letén, ilustrado por Hanne Bartholin.
8. “El libro rojo”, de Barbara Lehman.
9. “Un huevo con sorpresa”, de Emily Gravett.
10. “La maceta vacía”, de DEMI.

“En los mercados anglosajones la lectura digital está más consolidada y todos sabemos que una parte del mercado de lectura en el futuro será digital, también, que el libro en los formatos actuales, no desaparecerá”, comenta este profesional.

Para Huber, la digitalización de contenidos, los libros animados y los nuevos modelos de negocio como la suscripción en ‘streaming’, una tecnología de descarga y reproducción de archivos de audio y video por internet, acercarán el libro a capas de la sociedad que tradicionalmente no han sido lectoras “y, por ese medio, conseguiremos que más niños crezcan como adultos lectores”. 🐦

Bolas de Queso Michel® y Nueces



Ingredientes:

- 1/2 libra de queso Cheddar, Gouda o Gouda Light Michel® rallado
- 3 cucharadas de nueces peladas y troceadas
- 2 huevos
- 1 cucharadita colmada de perejil picado
- Aceite
- Sal

Preparación:

Mezclar bien en un cuenco, el queso Michel®, las nueces, el perejil y las yemas de los huevos. Montar las claras de huevo a punto de nieve y mezclar cuidadosamente con la mezcla de queso. Salpimentar y hacer bolitas con la masa.

Calentar abundante aceite en una sartén e ir friendo en tandas las bolas, a fuego fuerte, hasta dorarlas (unos 3-4 minutos).

Sacar y depositar en un plato con papel de cocina para evitar el exceso de aceite. Servir al momento. Combinan muy bien con salsa de tomate y ensaladas.

Síguenos:    QuesosMichel

Visítanos y encuentra más exquisitas recetas en yoamoamichel.com





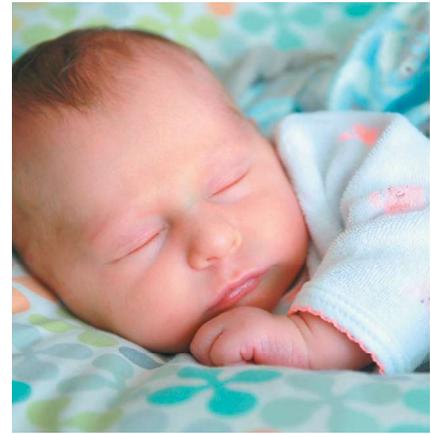
COMBATIR LA ENURESIS

La enuresis o incontinencia infantil es un trastorno relativamente frecuente entre los niños en torno a los 5 años. Para ayudarlo, haz que tu peque te ayude a cambiar las sábanas mojadas, echar el pijama a la cesta de la ropa sucia, etc... Pero que no lo vea como un castigo o algo negativo, sino como parte del aprendizaje. ■



MENOS TELEVISIÓN

El tiempo que emplean viendo TV se lo estamos quitando a otras actividades mucho más saludables. Los niños pasan frente a la pantalla entre tres y cinco horas diarias, cuando lo recomendable es de una a dos horas. Conviene pactar con ellos un tiempo máximo y buscar otro tipo de actividades para disfrutar del tiempo libre. ■



LA SIESTA, FUNDAMENTAL

Dormir cerca de media hora de siesta fortalece la memoria de los niños de entre 6 y 12 meses y les ayuda a fijar los conocimientos aprendidos. Así lo confirma un estudio de la Universidad Ruhr de Bochum, Alemania, que revela que los bebés que no duermen siesta no logran recordar lo que han aprendido recientemente. ■



MANUALIDADES EN CASA

¿No sabes cómo entretener a tus hijos en casa cuando hace mal tiempo? Pues recurrir a las manualidades. Con una caja de cartón, botones, hilo de coser, pinturas y un poco de imaginación, pueden crear lo que quieran. Además ayudan a mejorar su concentración y desarrollan sus habilidades motoras. ■



NIÑOS FELICES, MEJORES NOTAS

Cuanto más feliz es un alumno, más motivado está en clase y mejores notas saca. Estas son las conclusiones de un estudio realizado por una investigadora de la Universidad de Harvard, que mostraron que la felicidad está relacionada positivamente con la motivación y con el rendimiento académico. ■



CREAR HÁBITOS DE SUEÑO

Los ciclos del sueño, que son tan personales como las huellas dactilares, se van configurando a la par que el desarrollo del bebé en otras áreas. Pero crear hábitos a la hora de dormir, siempre adecuados a su edad, puede ayudarlo a descansar bien, como respetar sus horarios de levantarse y acostarse, incluso los días de fiesta. ■



Un regalo tan especial que nunca pasa de moda.
¡Sorprende a mamá con su planta preferida!

Anthuriana

para decorar... naturalmente

Charles Summer entre Lincoln y Churchill, Santo Domingo.
 Tel: **809-566-0880** / Fax: 809-412-0585
www.anthuriana.do

Encuétranos también en  



NUEVO GREEN GATORADE MANGO

CONQUISTA LA CARRERA

G SDQ10K

10 de mayo, 4-47 PM.
 Malecón de Santo Domingo



¿EL PROTECTOR IDEAL?

La prevención

Los protectores solares no son suficientes: si los utilizamos mal y nuestra exposición al sol es excesiva, la piel sufrirá. Una buena prevención nos evitará muchos disgustos.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

CADA AÑO, el riesgo al que exponemos nuestra piel aumenta. El deseo de ponernos morenos en el menor tiempo posible consigue que no tomemos la protección adecuada, y el capital solar de nuestra piel reduzca su capacidad de mantenerse inalterable y sana.

Ya no hay una época del año específica para ponerse al sol, y olvidamos que el deporte es

capaz de exponernos a las radiaciones tanto como los momentos de relax en la playa.

Los Laboratorios Dermatológicos Avène han realizado varias encuestas en las que se revela que un 77% de la población desconoce lo que significa el factor SPF, que ven escrito en los protectores solares; el 62% piensa que un SPF 30 protege el doble que un SPF 15 y un 30% no renueva correctamente la protección solar.

PROTECCIÓN EN NIÑOS Y ADULTOS

El doctor Santiago Vidal, adjunto del Servicio de Dermatología del Hospital Gómez Ulla de Madrid y director de la clínica DermoGalenica, asegura que la protección es tan importante tanto en niños como en adultos.

El cáncer de piel nace en un alto porcentaje debido a la incorrecta exposición solar, pero se puede prevenir. En Nueva Zelanda, una de cada siete personas lo padece.

Precisamente, el actor australiano Hugh Jackman, quien da vida a Lobezno, en "X-Men", desveló, a través de la red social Instagram, que padecía un carcinoma de células basales en la nariz y se lamentó de no haber utilizado mayor cantidad de protección solar y de no haberse hecho las revisiones de piel oportunas.

"Despreciamos la protección, porque pensamos que no nos va a pasar a nosotros", dice el doctor Vidal, quien indica que el cáncer de piel es cada vez más frecuente en países occidentales, como España, "donde sigue aumentando el melanoma que es mortal, si no se detecta de forma temprana".

José Carlos Moreno, presidente de la Academia Española de Dermatología (AEDV) y jefe de servicio del Hospital Reina Sofía de Córdoba, señala que hay que insistir en la prevención del cáncer cutáneo, y esto "pasa por aplicar protección solar los días de sol, incluso los nublados", una recomendación que dirige tanto a las personas de piel clara como oscura, en verano y durante todo el año.

PRODUCTOS DE PROTECCIÓN

"Hay que perder el miedo a consultar", indica Santiago Vidal y añade que los laboratorios son cada vez más "eficaces" en la elaboración de productos de protección, que además son fáciles de aplicar en cara y cuerpo, agradables al tacto y con un aroma atractivo.

El director de la clínica DermoGalenica advierte que es un "error ir cambiando el factor de protección a lo largo del verano" e incide en que se debe observar que no estén caducados, "ya que pueden degradarse estando durante meses abiertos", una circunstancia que sucede también

cuando soportan altas temperaturas en el fondo de un bulto de deporte. No pone inconveniente a que los protectores infantiles sean utilizados por adultos, pero no a la inversa, "porque los niños tienen la piel muy delicada".

ZONAS A PROTEGER

Los rostros con piel más grasa requieren productos más ligeros, sin aceite, ya que el protector sirve de hidratación facial.

Las zonas a proteger durante todo el año son la cara, el escote y el dorso de las manos. Las texturas más ligeras hacen más fácil su aplicación, y hay que tener en cuenta que algunos protectores se van con el primer baño.

El especialista dermatológico incide en el hecho de que se insiste en la necesidad de hacer ejercicio para prevenir la osteoporosis, la diabetes y sedentarismo, y se olvida que el "ejercicio se realiza al aire libre con una exposición solar importante en países como España", donde la temperatura y el sol es intenso tanto en verano como en invierno. 🏊‍♀️



→ Los adultos pueden utilizar protectores infantiles, pero no a la inversa, porque los niños tienen la piel muy delicada.



LOS ROSTROS CON PIEL MÁS GRASA REQUIEREN PRODUCTOS MÁS LIGEROS, SIN ACEITE, YA QUE EL PROTECTOR SIRVE DE HIDRATACIÓN FACIAL.





DENTÍFRICO CONTRA EL ACNÉ

¿Te salió un grano? Aplica un poco de pasta de dientes, que actúa como un astringente, eliminando las impurezas de la piel. La pasta secará la imperfección y matará los gérmenes del área afectada. Aplica una pequeña cantidad y déjalo toda la noche. En la mañana, lava el área donde la aplicaste y verás que está menos inflamado y no se notará. ■



DESHINCHA TUS OJOS

Para deshinchar la hinchazón de los ojos, prueba con papas, que tienen un efecto de alivio en los tejidos de la piel. Corta dos trozos de una papa lavada y pelada. Recuéstate, colocando las papas en tus ojos. Diez minutos después, quita las papas y enjuaga el área con agua tibia. Además, las papas ayudan a aclarar un poco los círculos oscuros. ■



CHICLE SIN AZÚCAR PARA LA CARIES

Si no puedes cepillar tus dientes después de la comida, masticar un chicle sin azúcar puede ayudar a prevenir la caries. La acción de masticar hace que fluya la saliva en la boca y ésta tiene la habilidad de neutralizar los ácidos producidos por bacterias en la boca después de la comida. Recurre a ello solo cuando no puedas cepillarte. ■



MASCARILLA FACIAL REFRESCANTE

¿Pepto-Bismol como mascarilla facial? Pues sí, el Subsalicilato de Bismuto exfolia las áreas más grasosas, o con acumulación de células muertas, puntos negros y blancos. Coloca dos cucharadas de Pepto-Bismol en tu rostro, déjalas secar como una mascarilla, y en 15 a 30 minutos enjuaga con agua templada. Tu piel se sentirá más suave. ■



RAYITOS CON MANZANILLA Y LIMÓN

La manzanilla y el limón son aclaradores permanentes del cabello. Lava tu cabello con té de manzanilla mezclado con jugo de limón y enjuágalo en vez de utilizar acondicionador. Luego, siéntate al sol para secarlo. Esto te dará unas luces naturales que permanecerán hasta que crezca tu melena. La clave: usar ambos ingredientes juntos. ■



ADIÓS A LAS MARCAS

Si eres de las que usas cremas auto-bronceadoras y no quedaste pareja, el bicarbonato será tu nuevo mejor amigo. Humedece un poco de bicarbonato en tu mano y da un masaje en el área del pernice. Se vuelve como una pasta y arenoso: eso se debe a que está exfoliando. Así eliminas algunas células de la piel y aclaras el bronceado. ■



Celebra con nuestra
Colección
DE RECETARIOS
2015

Cada mes novedosas recetas e ideas que harán de tus celebraciones un evento inolvidable.



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



LINCOLN
Tel.: 809-243-0001

SARASOTA
Tel.: 809-243-0002

CORREA Y CIDRÓN
Tel.: 809-243-0003

CERVANTES
Tel.: 809-243-0004

NÚÑEZ DE CÁCERES
Tel.: 809-243-0005

LOS PRÓCERES
Tel.: 809-243-0006

CARR. MELLA
Tel.: 809-243-0007

SAN VICENTE
Tel.: 809-243-0008

ARROYO HONDO
Tel.: 809-243-0009

CÓMODOS SOFÁS



El sofá es un elemento de ocio clave en el hogar, un lugar de reposo, de sosiego y también de descanso cuando se transforma en cama.

→ El diseñador Javier Mariscal ha realizado una colorida reedición del popular chéster, un clásico que no pasa de moda.



INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

¿SABÍAS QUE las horas que pasamos sentados en un sofá suelen ascender a casi 10 años cuando cumplimos los 80? El sofá es el tercer lugar donde mayor tiempo nos acomodamos a diario, solamente por detrás de la cama y del lugar de trabajo.

En el salón o comedor ocupa el lugar principal. Todo gira en torno a él, de ahí que nuestro sentido práctico priorice en ocasiones la comodidad a la belleza de su diseño. Sin embargo, las nuevas propuestas evitan que tengamos que elegir. Atractivo y funcionalidad van de la mano.

TAMAÑO Y COMODIDAD

A la hora de seleccionar el más adecuado a nuestro hogar hay que tener en cuenta que es el lugar de la casa en el que pasamos entre dos y cuatro horas diarias sentados o tumbados, pues es el lugar favorito para ver la televisión, navegar por Internet, además de ser el óptimo para recibir a nuestros invitados, según un estudio sobre hábitos de vida.

Los expertos en diseño comentan que “a la hora de elegir esta pieza clave es recomendable que tengamos en cuenta el tamaño y comodi-



dad, además del precio y cómo encajará en nuestra decoración por estilo, medidas, material y color”.

MULTIESTILO

También indican que, en la actualidad, los sofás multiestilo son los más atractivos del mercado gracias a sus prestaciones. De ahí que entre sus propuestas ganen los sofás de amplio espacio, fácilmente adaptables a todo tipo de decoración en colores neutros.

Los sofás rinconeros con “chaise longue” son los más atractivos para grandes espacios, mientras que los sofás-cama son la solución perfecta y más informal para los pequeños.

En este último apartado, la propuesta gira entorno a sofás ligeros, fácilmente trasladables y en múltiples tonos coloridos, donde los apasionados de los estampados pueden encontrar motivos geométricos y letras.

TONOS AZULES

Otra de las apuestas buscan dar un aire fresco a la decoración con los tonos azulados. “Nos inclinamos por un estilo funcional de líneas depuradas y sencillas, con un cierto aire escandinavo”, comentan algunas firmas.

La elección del azul no es casual. “Es un color que, en sus diversas tonalidades, aporta frescor, quietud y relajación a nuestra mente. Propicia la meditación y es ideal para reflexionar”, comen-



AL ELEGIRLO HAY QUE TENER
EN CUENTA **EL TAMAÑO Y LA
COMODIDAD, ADEMÁS DEL PRECIO.**

tan los diseñadores, “lo que no impide que ayuden a crear ambientes cálidos y llenos de energía; frescos y espontáneos en función de los artículos de decoración y mobiliario con el que los combinemos”.

Si lo que necesitas son contrastes fuertes, nada como combinar un sofá azul con colores intensos y radiantes. Si, por el contrario, nos gusta más una decoración neutra y sosegada, lo mejor es combinar el sofá azul con tonos claros, blancos o templados.

El textil tejano llega también a la decoración del hogar de la mano del tapizado de los sofás, lo que aporta un toque más informal a la decoración, sin que por ello deje de ocupar la zona principal del salón.

➔ **Apostamos por un estilo funcional de líneas depuradas y sencillas, con un cierto aire escandinavo.**



→ ¿Sabías que las horas invertidas que pasamos sentados en un sofá suelen ascender a casi 10 años cuando cumplimos los 80?



CHÉSTER, UN CLÁSICO

Entre los clásicos que permanecen, los chéster, con su imagen tradicional, pero con textiles muy variados, que encajan a la perfección en una decoración "vintage", clásica, tradicional o colonial. Este tipo de sofá se ha convertido en un básico con clase.

El conocido diseñador español Javier Mariscal ha realizado una reedición del popular elemento. Una pieza clásica, tapizada como un rompeca-

bezas de colores, jugando con un acolchado de rombos, donde los colores se juntan y meten hacia adentro "para que todo el tapizado salga hacia fuera en forma de rombo y color".

El sofá, de venta en Portobellostreet.es, se puede elegir entre varias combinaciones de colores, unas más clásicas y otras más actuales, así como en diferentes medidas: de una, dos y tres plazas. 🐾



→ Los sofás multiestilo son los más atractivos del mercado.



HAUS[®]

REVISTA INMOBILIARIA INTERNACIONAL

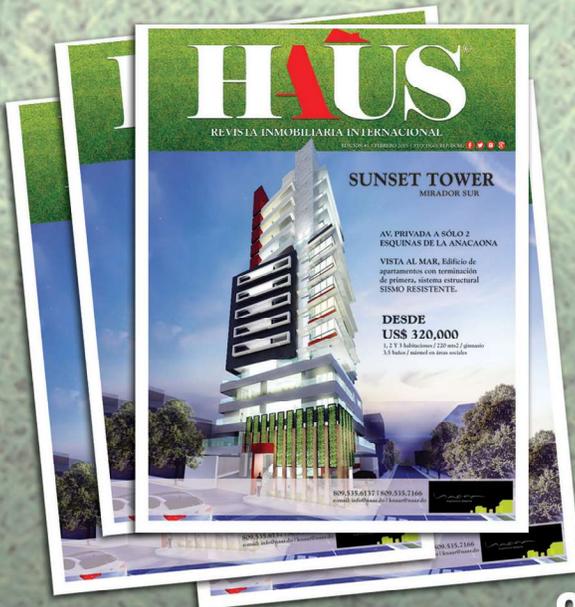


AHORA EN REPÚBLICA DOMINICANA

La Revista Inmobiliaria con más puntos de distribución nacionales e internacionales

**Santo Domingo • Punta Cana • Constanza
Barcelona • Madrid • New York • Miami**

FEBRERO



MARZO



EDICIONES PUBLICADAS 2015

809.683.2884

PUBLIQUESE CON NOSOTROS

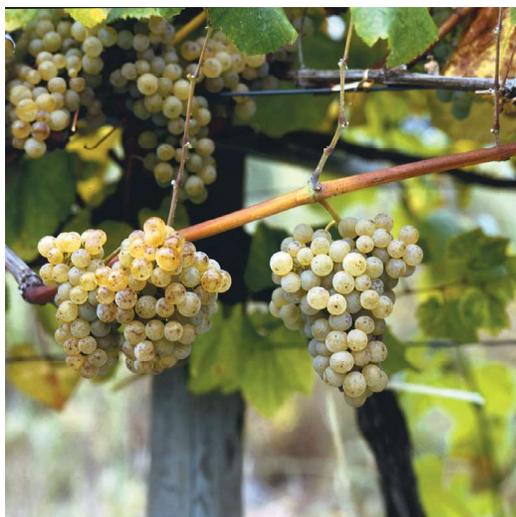
RÍAS BAIXAS: VINOS ATLÁNTICOS

El Albariño es el más conocido de la producción de vinos de la Denominación de Origen Rías Baixas, que comprende cinco subzonas situadas entre las provincias de Pontevedra y Coruña (en Galicia, noroeste de España).

VIOLETA VILLAR LISTE [EFE REPORTAJES]

CUERPO Y AROMA son atributos servidos cuando el corcho queda a un lado y de la botella descien- de el vino maravilloso: seco, floral, intensamente afrutado. Armoniza con las creaciones del mar, con el canapé o con la grata conversación de quienes rinden tributo a los vinos de la Denomi- nación de Origen Rías Baixas, de los cuales el Albariño es el más conocido.

Calificados como “vinos atlánticos”, por la naturaleza del clima que abona su uva, en invierno las borrascas atlánticas y sus frentes cálidos favorecen las precipitaciones y durante el ver- ano el anticiclón de las Azores se posa sobre el Atlántico occidental para impedir el paso de per- turbaciones climáticas.



Los vinos Rías Baixas se producen en cinco subzonas, ubicadas entre las provincias de Pontevedra y La Coruña en Galicia (noroeste de España): Valle del Salnés, Condado de Tea, El Rosal, Sotomayor y Ribera del Ulla.

OCHO TIPOS PARA ESCOGER

José Luis Martínez, técnico del Consejo Regula- dor de la Denominación de Origen Rías Baixas, explica que son ocho los vinos amparados: Rías Baixas Albariño; Rías Baixas Condado do Tea; Rías Baixas Rosal; Rías Baixas Salnés; Rías Baixas Ribeira do Ulla; Rías Baixas; Rías Baixas Barrica y Rías Baixas Tinto.

Cabe aclarar que los tintos no son significati- vos en la producción, aunque algunas bodegas apuestan por su tradición, pero los blancos tie- nen la clave.

Rías Baixas Albariño

1

Es monovarietal. Elaborado 100% con uvas Albariño. No admite otro tipo. Esta uva es muy pequeña (racimos de unos 120 gramos). Concede muchísimo grado (entre 12 y 13 grados) y mantiene una acidez alta. Favorece su frescura y mantiene las características de la variedad.

“El Albariño se distingue por zonas. El del Salnés es más fresco y ácido, con aromas a man- zana verde. En El Rosal y el Condado se produce un Albariño redondo, con toques a melocotón y más cuerpo”.

Además el Salnés está marcado por el nivel





del mar, el cual evita las desigualdades entre altas y bajas temperaturas.

meses (como mínimo) en madera. Este sistema recuerda los orígenes fundacionales del Albariño cuando no existía el acero inoxidable y la barrica era el método obligado. "España es un país de maderas y los vinos siempre se asocian con madera. En el caso del vino, se emplea cuando la uva, por sí sola, no aporta nada. Este toque le cambia las cualidades".



→ Las 179 bodegas de la D.O. Rías Baixas tienen una capacidad de producción de 16 millones de litros.

Rías Baixas Rosal

2

Está formado por un 70% de Albariño y uva Loureira y un 30% de las demás variedades, todas producidas en la subzona de El Rosal.

Por ser una mezcla presenta otros matices: la Loureira es de aromas complejos y presenta sabores a frutos secos. En los últimos años las bodegas se están inclinando por la Loureira o Marqués, porque si bien su "relación azúcar-ácidos es deficiente, la riqueza en aromas y sabores originales recuerdan al laurel y le dan personalidad".

No es el caso del Albariño. De hecho, se procura lograr un equilibrio entre el aporte de la madera y los marcados aromas naturales de la uva.

Rías Baixas

3

Se produce con 70% del Albariño y el 30% de cualquier otra variedad autorizada por el Reglamento de la Denominación de Origen, pero sin importar la subzona escogida. No es un vino definido. Depende de la variedad escogida para integrar el 30% que acompañará en el proceso de producción a la uva Albariño.

Rías Baixas Tinto

6

Utiliza variedades tintas reconocidas, entre ellas, Caño Tinto, Mencía y Espadeiro. Pueden producirse en cualquiera de las subzonas y en las proporciones que se estimen convenientes.

Rías Baixas Condado

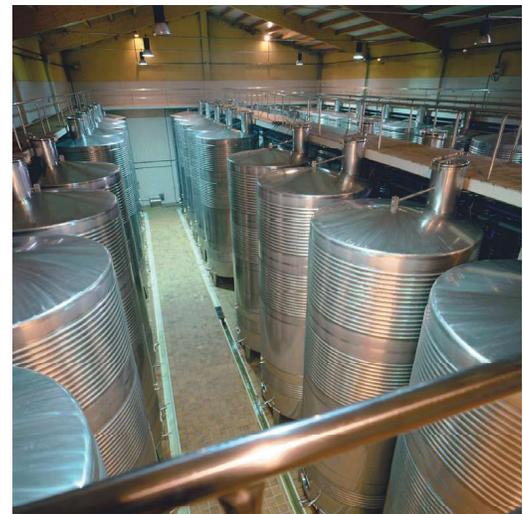
4

Uvas de las variedades Albariño y Treixadura en 70% como mínimo. El 30% de las variedades adicionales debe ser de la zona de El Rosal. La Treixadura le da más cuerpo al vino. En boca expresa fortaleza.

Rías Baixas Barrica

5

Es cualquier tipo de vino de la Denominación que en el proceso de elaboración pase tres



AUTÉNTICA
DIVERSIÓN

NUEVO



AUTÉNTICO AÑEJAMIENTO

www.ronbarcelord.com    RonBarceloRD

EL CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD.



Rías Baixas Ribeira do Ulla y Salnés 7 y 8

El reglamento establece la utilización de un 70% como mínimo de uvas Albariño. El 30% restante debe ser de las demás variedades producidas en las subzonas del Valle del Salnés o del Ulla.

Todavía no se han producido vinos con estas características. En ambas subzonas predomina el cultivo de la uva Albariño que marca la producción de este vino.

MANDA EL ALBARIÑO

Los números y las evidencias lo confirman: el Albariño manda en la producción de los vinos de la Denominación Rías Baixas, con más de



UNA UVA CODICIADA

- El 94% de la uva producida en las subzonas amparadas por la D.O. Rías Baixas es Albariño.
- Los granos son pequeños, esféricos, de color dorado-oscuro. Al llegar a su madurez, alcanzan una tonalidad parda.
- Una teoría señala que es una uva autóctona de Galicia. Otros atribuyen su llegada a los monjes de Cluny, en los siglos XII y XIII.
- Las 179 bodegas de la D.O. Rías Baixas tienen una capacidad de producción de 16 millones de litros.
- Son blancos jóvenes que deben consumirse en unos tres años.

2,643 hectáreas cultivadas. Este rendimiento está asociado a las condiciones de clima y suelo. "Además mantiene una riqueza en ácidos que muy pocas variedades consiguen".

El Albariño está a la altura de otras de fama internacional como Riesling, Chardonnay, Gewurtztraminer o Sauvignon, bases "de los blancos más apreciados". Es tanta la fuerza de la uva que el Albariño ha conseguido prestigio a partir de su nombre y no del lugar donde se produce (Rías Baixas), lo cual sí ocurre, por ejemplo, con la Denominación de Origen Rioja. 🐝





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



LILIA SANCHEZ
CHEF

T: 809 533 5777 • C: 809 862 0607

liliasanchez@flordesal.com.do • www.flordesal.com.do

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

PALO ALTO
VALLE DEL MAULE | CHILE



LA "MARCA LATINOAMÉRICA"

en auge

Los más diversos paisajes convergen en América Latina, una de las zonas del mundo en la que el turismo crece a pasos agigantados. Desde las paradisíacas playas de Río de Janeiro, al impresionante manto blanco de Los Andes, sin olvidarnos de grandes ciudades como México D.F. o las impresionantes Cataratas del Iguazú.

LAURA MURILLO RUBIO [EFE REPORTAJES]

EL TURISMO LATINOAMERICANO vive su época dorada gracias al renacer de una industria con recursos, que ha sabido sacar provecho de la materia prima e historia que esconden sus territorios. Ahora que la vieja Europa se resiente económica y culturalmente, las regiones, hasta no hace mucho consideradas "secundarias", resurgen con la intención de conquistar el primer puesto en las listas de los más competitivos destinos turísticos internacionales.

Precisamente, materia prima América Latina tiene y mucha, sólo es cuestión de pulir el diamante en bruto. Una carrera de fondo empezada hace relativamente poco, pero que gracias a las labores publicitarias y de promoción ya comienza a dar sus frutos. De hecho, según el último informe de 'Competitividad en Viajes y Turismo 2013' elaborado por el Foro Económico Mundial en Ginebra, "el turismo latinoamericano aportó el 3.2% del PIB regional en 2012, mientras que a escala mundial la proporción fue del 9%".

De igual modo, según los datos aportados en el informe, a finales del 2013 "la contribución del sector turístico al PIB de Latinoamérica aumentó hasta 4.7% y se espera que el incremento sea de una media de 4.8% hasta 2023". Lo que se traduce en una llegada de turistas que "supera los ochenta millones de viajeros para finales de

2013", según las conclusiones arrojadas por la última edición de la feria "Word Travel Market Latin America" llevada a cabo en Brasil.

NUEVOS RETOS

Sin embargo, aunque las cifras arrojan buenos resultados, aún quedan áreas en las que las regiones latinas deben mejorar con el objetivo de posicionarse en los primeros puestos de destinos turísticos más demandados a escala mundial.

Entre las asignaturas pendientes se encuentra el alojamiento. Esa es, al menos, la opinión de Bart Leopold, director de desarrollo de negocio LATAM en Idiso, la primera empresa de servicios de distribución hotelera. "Aunque es obvio el crecimiento del turismo en Latinoamérica, el sector hotelero todavía es más inmaduro que en Estados Unidos y Europa, existiendo hoteles independientes y cadenas pequeñas que deben empezar a invertir en tecnología", asegura Leopold.

En opinión del director "los retos del hotelero para fomentar la marca Latinoamérica son estar en todos los canales donde hay demanda: en las agencias de viajes online, en los sistemas de reserva GDS y ofrecer su producto en su canal directo, que es su propia web y a través de dispositivos móviles".



→ En especial, América del Sur se caracteriza por demostrar un acelerado crecimiento en la llegada de turistas, reflejado en el excelente momento turístico que está atravesando la región.



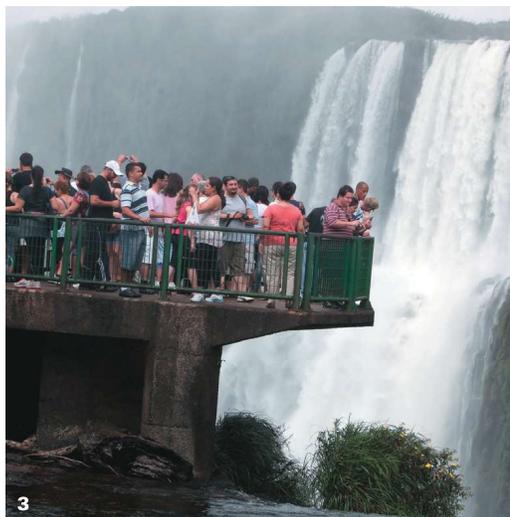
Como segundo desafío, el director habla de la necesidad de implantar estrategias comerciales más complejas. "Se debe complementar la distribución hotelera con una estrategia de marketing online que dé visibilidad a la imagen de marca: descuentos, ofertas, paquetes de servicios adicionales, todo ello, con diferentes formas de pago".

TESOROS NATURALES

Por regiones, las maravillas naturales que guarda el continente latinoamericano se reparten a lo largo y ancho de su geografía, que destaca por una rica variedad de contrastes.

En el límite entre la provincia argentina de **Misiones** y el estado brasileño de **Paraná**, se ubican las **Cataratas del Iguazú**, un espectáculo único de la naturaleza, originado hace unos doscientos mil años y que hoy se erige como una de las siete maravillas mundiales.

Sin duda, este clásico paraje de cataratas descomunales es uno de los máximos reclamos turísticos de toda Latinoamérica ya que anualmente supera el millón de visitas.



1. Las **Cataratas de Iguazú** están localizadas en los parques nacionales de Puerto Iguazú (Argentina) y Foz do Iguazu (Brasil), en la frontera con Paraguay.
 2. Vista aérea de la playa de **Copacabana** en la ciudad brasileña de Río de Janeiro.
 3. Las **Cataratas de Iguazú** vistas desde Foz do Iguazu (Brasil).

AMÉRICA LATINA RECIBIÓ MÁS DE 80 MILLONES DE TURISTAS EN 2013.

En Brasil, las paradisíacas playas de **Río de Janeiro** no se escapan de la inspección de turistas internacionales, que en 2012 llegaron a contabilizar 5.5 millones. Y es que Río es una ciudad que vive en función del mar. Las costumbres de la vida de su gente está estrechamente ligada a sus playas. **Copacabana** es la más famosa de todas y posiblemente no sólo de la ciudad, sino del mundo entero. A ella, le siguen **Ipanema**, el

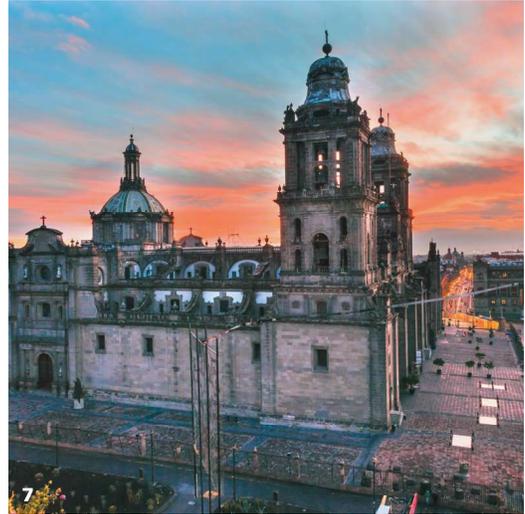
4 y 5. Camino hacia el famoso parque nacional **Torres del Paine**, en el sur de Chile. 6. **Pirámides mayas** de Coba, en México. 7. Vista de la catedral y el palacio presidencial en el Zócalo de **México D.F.** 8. Un turista observa el complejo **Cuernos del Paine**, en el parque nacional **Torres del Paine** (Chile).



4



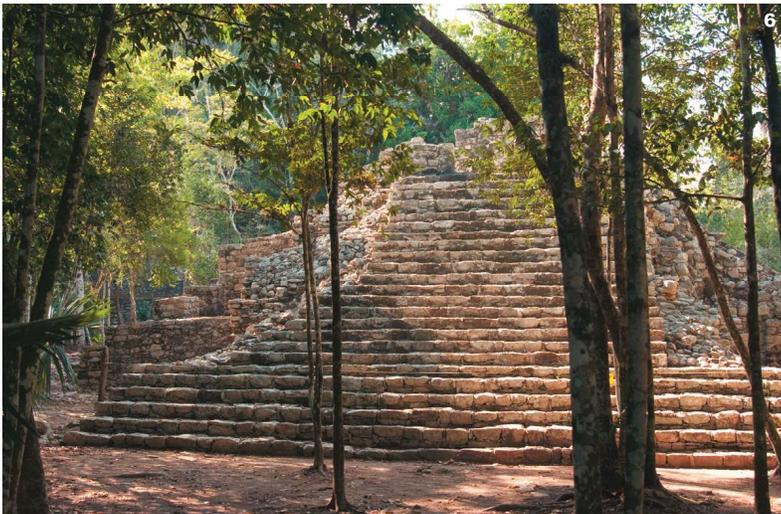
5



7



8



6

edén para los surfistas y la pequeña **Arpoador**, situada entre las dos anteriores y donde, según cuentan, se pueden apreciar los mejores amaneceres de todo Río.

Por su parte, la cordillera de **Los Andes** que atraviesa varias regiones latinoamericanas también se alza como una de las más solicitadas por

los turistas a la hora de planificar un descanso. Cuando sus cumbres están cubiertas por un impresionante manto blanco de nieve, un sinfín de aficionados al esquí acuden en masa a la mítica cordillera que contornea la costa del océano Pacífico a lo largo de 7,500 kilómetros.

Sin embargo, en Latinoamérica no todo el turismo se conforma alrededor de la montaña o la playa, las grandes ciudades como **México D.F.** también suman turistas a las listas de visitas anuales. Catalogada como ciudad global, México es uno de los centros financieros y culturales más importantes de América.

En el primer semestre de 2012, la capital ya se alzaba con 6,116,665 llegadas de turistas tanto nacionales como internacionales, según las estadísticas aportadas por la Secretaría de Turismo de la **Ciudad de México**. Una cifra que engloba a viajeros procedentes de Estados Unidos en primer lugar, seguidos de turistas provenientes de Argentina y España. Tres países que representan el 60% del total de visitantes internacionales que acuden a la ciudad. 🇲🇽

GRAN BARÓN *Para compartir*

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



Distribuido por:


MERCATODO, S.A.S.

Tel.: 809-565-0000
Ext.1070


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

Prueba todo lo bueno del Cereal

NUEVO

Enriquecido con
10 vitaminas
y **3 minerales**



Good Food, Good Life

Cristóbal SORIANO

■
GONDOLERO
SUCURSAL NÚÑEZ DE CÁCERES



Cristóbal lleva 15 años trabajando en La Cadena. Todos los días se traslada desde San Cristóbal con el ánimo feliz hasta llegar a la que considera su familia y segunda casa. Lo encontrará en la sucursal de la Núñez de Cáceres haciendo lo que más le gusta: organizar las góndolas y ayudar a todo cliente que se acerque con una duda.

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

Llegué el 13 de abril del año 2000, así que acabo de cumplir 15 años laborando en la empresa. Lo recuerdo como si fuera ayer. Llevé la solicitud, junto a una prima mía, y después de llenar muchos papeles me llamaron para decirme “ya pertenece a la familia de La Cadena”. Desde que llegué me enviaron a trabajar en la sucursal de la Núñez de Cáceres y aquí sigo.

¿Nunca has cambiado de sucursal o posición?

Aunque pasé por todos los departamentos en época de mi entrenamiento, gracias al sistema de polivalencia de la empresa, y me han ofrecido otras posiciones, me gusta la que tengo, es como cuando uno se enamora de un vehículo y no quiere dejarlo... eso es lo que me pasa a mí. Me considero ya como el capitán de la góndola.

¿Cuáles son tus funciones en el departamento de góndolas?

En total somos un grupo de 14 gondoleros (entre los turnos de la mañana y la tarde) que se reporta al subgerente. Yo siempre tengo el turno de la mañana, en el que 7 gondoleros nos encargamos de cambiar los precios, chequeamos que los pasillos estén bien organizados, que no haya ningún producto desabastecido, los precios siempre estén correctos y los letreros en su lugar.

15 años son muchos en una misma empresa, ¿qué te ha gustado del trabajo o la empresa para permanecer por tantos años?

Me he sentido valorado y respetado, y siempre me tienen pendiente. Además, siempre me han ayudado en lo que he necesitado.

¿Y no crees que después de 15 años es bueno un pequeño cambio, aunque sea de sucursal...?

(Risas) Me lo dicen a cada rato. Pero me enamoré de esta sucursal, sé que he tenido pocas aventuras en La Cadena, pero la costumbre y la rutina me gustan y no me cansan.

¿Cuál es el secreto para que tu departamento funcione perfectamente?

La combinación entre subgerente y gondoleros, siempre debe haber mucha sincronización y comunicación entre ellos. Y estar siempre atento.

Con tantos años en el departamento habrás visto cambios en la forma de trabajar...

Sí, cuando entré en La Cadena usábamos una pistola de mano para poner los precios, y era todo más manual, a veces la pistola se paraba y pasábamos la mañana entera para arreglarla... Ahora se tiran los precios por una maquinilla automática que los pega en el producto, y no se equivoca, solo debemos ubicar los productos en la góndola.

Qué es lo más difícil en el día a día de un gondolero...

Que no esté el producto y el cliente comience a buscar hacia atrás... y no encuentre lo que necesita. Queremos complacerlo siempre.

¿Llevan una metodología o pueden ser creativos a la hora de colocar los productos?

Ahora mismo nos dan la libertad de colocarlos

con creatividad, algo que aprendimos de gerentes como Kenny Medina y Jorge Báez. Lo más creativo que hemos hecho fue contruir un barco con cereales Vitalisimo.

¿Cada cuánto tiempo hay que revisar la mercancía para que no falte de nada?

Todos los días a cada momento. Es una rutina que no podemos dejar de hacer, porque producto que no encuentran, cliente que se va a otro sitio para reponer.

¿El logro profesional del que te consideras más satisfecho?

La experiencia de trabajar en La Cadena me ha capacitado para cualquier tipo de trabajo en la tienda.

Imagina que quieres seguir creciendo, ¿cuál sería el siguiente escalón para desarrollarte?

Si tuviera que cambiar me gustaría que fuera en cualquier posición en que pueda estar cara a cara con los clientes, tratando con ellos, quizás como supervisor de caja, para seguir dando un buen servicio.

¿Cómo te desconectas del trabajo cuando llegas a casa?

Compartiendo con mi novia y los amigos los fines de semana, viendo la tele, siguiendo a mi equipo de pelota –El Escogido– y trabajando en la terminación de mi casa allá en San Cristóbal. Me gusta también jugar softball en el equipo de La Cadena... ¡además el equipo de los gondoleros nos hemos dado muy buenos! 🏆



“LA COMBINACIÓN ENTRE SUBGERENTE Y GONDOLEROS HA SIDO **CLAVE PARA QUE TODO FUNCIONE**”.

¿TE GUSTARIA DESCANSAR CON VISTA AL MAR?

RESUELVE ESTA SOPA DE LETRAS Y GANA UNO DE LOS 3 FINES DE SEMANA EN EL HOTEL AMHSA MARINA



- AGUA • AMHSA • BRONCEADOR
- HOTEL • MARINA • NEVERITA
- PICADERAS • PLAYA
- TOALLA • VACACIONES

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



Estos fueron los ganadores de la revista anterior de Kits Playeros de Agua Mondariz

Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
María Milady Cruz de Valenzuela	410001061922	x-340-2	Núñez de Cáceres
María del Carmen Padilla Lozano	410003119515	x-870-9	Sarasota
Ernesto Luis Cedeño Rijo	410003515560	x-955-3	Lincoln



Completa y llena con tus datos personales y podrás ganar uno de los 3 fines de semana para el ganador y un acompañante en el



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 junio del 2015.



Una Mujer **Mujer** no deja el futuro de sus hijos para mañana

Te ofrecemos una selección de productos
con beneficios especiales para tu educación
y la de tus hijos.

* Seguro para
la de educación
de tu hijo
GRATIS.

* Cobertura de
año escolar,
según tu ahorro
mensual.

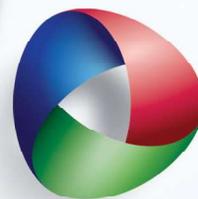
* Te prestamos
el doble,
de lo que ahorres
en 12 meses.

* Préstamos
con **0% intereses**
a 6 y 10 meses en
establecimientos
educativos

* Descuentos
en útiles,
campamentos,
actividades extras,
etc.

Tú lo cambias todo
Apostamos a ti con todo

Más información llamándonos al 809-243-5000
y en bhdleon.com.do



Banco
BHD León

Abiertos s

AHORA TAMBIÉN EN CERVANTES

**todos los domingos y días feriados de
9:00 a.m. a 8:00 p.m.**

**Sucursales: Sarasota, Cervantes, Núñez de Cáceres,
Los Próceres, Mella, San Vicente
y Servimercado La Cadena Arroyo Hondo.**

**Sucursales: Lincoln, Correa y Cidrón de
9:00 a.m. a 2:30 p.m.**


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