

el Super

No. 60 | ABRIL-JUNIO 2017 | AÑO 16



H&J Brüggén

La salud ante todo

.....

Antioxidantes

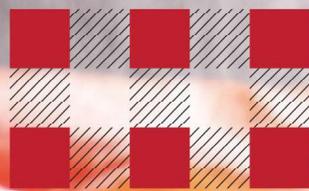
en tu mesa

.....

Nutrición

Menú para ser padres

.....



JAMÓN SERRANO



*Sin
Gluten*



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

**TODO EL SABOR,
SIN AZÚCAR,
SIN CALORÍAS**



SIENTE EL SABOR®



AL SERVICIO DE LA
FAMILIA DOMINICANA

Un toque

MAGNÍFICO



en cada

BOCADO





SOCIALES

Descubre el nuevo Vitalísimo 6

COCINA

Antioxidantes en tu mesa 10

ENTREVISTA

Johannes Brügger 26

NUTRICIÓN

Menú para ser padres 32

Tips de nutrición 36

SALUD

Me duele la espalda 38

Tips de salud 42

NIÑOS

La obesidad infantil: la solución está en casa 44

Tips para niños 48

BELLEZA

Objetivo: hidratación 50

Tips de belleza 52

HOGAR

Claves para disfrutar de espacios saludables 54

Tips del hogar 58

BEBIDAS

La delicada crianza del vino 60

TURISMO

Un viaje entre islas 64

UNIDOS A TI

Aimée Chávez 68

FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super

No. 60 | Abril-Junio 2017 | Año 16



DESDE EL SUPER

LA EDICIÓN DE PRIMAVERA, si es que podemos separar las estaciones del tiempo en nuestro país, viene llena de ideas prácticas para toda la familia, con particular enfoque en temas de salud y buena alimentación para todos.

Comenzando con un conjunto de recetas antioxidantes, elaboradas por nuestras chefs Lilia Sánchez y Diana Munné. Todas las ideas culinarias, utilizando productos naturales de manera simple y rápida, que permitirán a nuestros lectores elaborarlas rapidito y sin complicaciones. Cero excusas para crear platos sanos que todos pueden probar.

Para los que no lo saben, Mercatodo, S.A.S., es la razón social bajo la cual operan los Supermercados y Servimercados La Cadena. Mercatodo también maneja distribución al por mayor a múltiples negocios por todo el país; supermercados, bares, hoteles, restaurantes y almacenes donde se comercializan y venden marcas que Mercatodo representa de forma exclusiva en la República Dominicana.

En esta edición destacamos una de esas marcas. Pocas veces incluimos proveedores internacionales en la revista. Sin embargo, en la presente edición tenemos un invitado muy especial. Se trata de uno de nuestros primeros representados, con el cual mantenemos una estrecha relación de negocios y amistad desde hace muchos años. El señor Johannes Brüggen, Co-Presidente de HJBrüggen, fabricantes de la famosa marca de cereales y avena Vitalísimo, nos distingue con una interesante entrevista para El Súper, que fue realizada aprovechando la reciente visita que el señor Brüggen realizó al país con motivo del lanzamiento de la nueva imagen de la marca Vitalísimo. Seguro que les gustará este relato sobre la historia de una empresa alemana, con más de 150 años produciendo derivados de los granos, bajo la dirección de la misma familia, que ya se encuentra en la cuarta generación.

La imagen de las marcas distribuidas por Mercatodo son manejadas por la señorita Aimée

Chávez, quien aparece entrevistada en la sección Unidos a ti. Aimée nos cuenta su trayectoria dentro de la empresa hasta llegar a la posición actual, así como las diferentes actividades en las que está involucrada. Definitivamente un reto importante, manejar cerca de 50 marcas que provienen de diferentes países del mundo, para el disfrute del consumidor dominicano.

Un tema siempre fascinante es el vino y su cultura. Tenemos un artículo muy interesante sobre la crianza del vino, sus formas, equipo de manejo, tiempo y tradición agrícola. Narra las diferencias que tiene el manejo de determinadas uvas y la forma acostumbrada de aprovechar al máximo las cualidades de cada cosecha para llevar al paladar un producto en óptimas condiciones. Aprovecha las ofertas de vinos vigentes cada semana y disfruta de toda la variedad que ofrecemos mientras amplías tus conocimientos de un producto tan exquisito.

También podrán ver otros artículos de interés general relacionados con la salud, la arquitectura, la decoración y el turismo que completan esta edición efectuada con mucho esmero para ustedes.

No quiero despedirme sin antes invitarles a conocer el recién remodelado y convertido a Servimercado La Cadena de Gazcue que ha quedado precioso. El uso de las últimas tecnologías en refrigeración, iluminación y diseño de supermercados han sido implementadas de manera eficiente para hacer tus compras completas en un menor tiempo. Si viven o pasan por la zona, no dejen de visitarnos, estoy seguro de que les encantará.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 60 | Abril-Junio 2017 | Año 16

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



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





DESCUBRE EL NUEVO VITALISIMO

CON EL OBJETIVO de adaptarse a los gustos y preferencias del mercado, **Vitalisimo**, de la empresa **H. & J. Brüggén**, renueva su imagen gráfica e incluye tres nuevas variedades de sabores en su línea de multicereales. A partir de ahora los seguidores de esta sabrosa marca encontrarán en los empaques una moderna propuesta de líneas limpias, donde destacan el logo de la marca y la textura característica de cada variedad de cereal. Además, a este diseño, se han incorporado otros elementos importantes, como el sello de fabricación alemana, la garantía de calidad y los porcentajes de cereales integrales con que cuenta cada producto, permitiendo al consumidor identificar de manera fácil el empaque que mejor se ajusta a su plan alimenticio.

Desde hace más de 14 años, la marca Vitalisimo forma parte de los dominicanos, con un total de 18 productos en las categorías de: multicereales, cereales tipo Muesli, cereales en hojuelas, cereales suflados y avena. Y recuerda, los famosos multicereales de almendras, pasas, fresas o manzana, tendrán opciones de avellana, chocolate y mezclas que encantarán al paladar dominicano. Una manera sabrosa de mantener una nutrición balanceada y aportar el consumo de fibra para toda la familia. ■

1. Juan Enrique Ramos, Sabine Bloch, Johannes Brüggén y Aimée Chávez.
2. Mariela Ramos y Rosalía Prieto.
3. Giselle Escaño y Lorena Pierre.
4. Dayanna Polanco y Nicolás Ramos.
5. Nadia Sosa y Tomás Santana.
6. Patricia Rodríguez y Arnold Espinosa.
7. Diana Suriel y Wendy Cabral.
9. Atenas Hernández, Maris Samayoa y Hiedy Paniagua.



Huevos de gallinas
criadas en libertad.

Huevos Don Papito

Calidad Superior

Síguenos



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

Proteína de Huevo
100% natural
0% colesterol



¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Protectores Coppertone

Estamos a un paso de iniciar el verano, un sol radiante nos invita a la playa o piscina, y para disfrutarlo es fundamental protegernos de los rayos ultravioleta. Coppertone ofrece a los amantes del sol una amplia variedad de bloqueadores solares todos ellos con protección UVA/UVB y la sensación en tu piel que prefieras: no grasosa, con Aloe Vera y Vitamina E o Super Protección si te ejercitas al aire libre.



Mezcla de sales Refisal

Cuando destapes un frasco de productos Refisal, encontrarás una cuidadosa selección de materias primas y procesos basados en normas de calidad para lograr esta nueva mezcla de sales. Con su línea de sales con sabores y aromas –Vital Pimienta, Vital Ajo y Vital Hiervas– podrás disfrutar de todos los aromas en cada plato con un 50% menos de sodio que otras sales.



Sangría Suroo

Divertida, agradable y con sabor a buen vino, así es la nueva sangría Suroo del grupo Damm. Prueba el sabor del mundo mediterráneo con esta mezcla de frutas de temporada, especias sabrosas y vino con toques cítricos, la bebida ideal para el clima tropical. Disfruta del eterno verano con el sabor refrescante y auténtico que te brinda Suroo.

Costa Azul

Bodegas Lozano renueva la imagen de sus vinos Costa Azul con un diseño moderno y lleno de personalidad, donde un marinero nos transporta en un exquisito viaje, ofreciéndonos variedades 100% de calidad (Shiraz, Sauvignon Blanc y Garnacha), al tiempo que presenta la novedad de un vino levemente envejecido como el Tempranillo Roble. Emprende la aventura y déjate sorprender por los exquisitos aromas y notas frutales de los vinos Costa Azul.



Lavaplatos Lixto en Crema

Interesados en ampliar su variedad de ofertas en productos de limpieza, Lixto integra un nuevo Lavaplatos en Crema. Con su fragancia limón, ideal para dejar un agradable aroma en tu vajilla y en su formato de 425 grs., podrás disfrutar de un producto de primera calidad a un increíble precio en el mercado.

Fifty y Plaisir

Desde Italia, la línea Gastone Lago trae dos deliciosas opciones: Chocolate Fifty, un exquisito barquillo relleno de crema de avellana y recubierto de chocolate con leche, ideal para saborear en cualquier momento del día y llevar siempre contigo; y las galletas Plaisir, unos crocantes barquillos de crema de cacao, recubiertos de fino chocolate puro. Un dulce placer para saborear en cualquier momento.



NUEVA



Más Cremosa Más Sabrosa

BUSCA TUS RECETAS
CARNATION DOMINICANA
www.carnation.com.do

¡PRUÉBALA!



No es lo mismo sin **Carnation**®



A gusto con la vida

LO MEJOR DE LA NATURALEZA A TU MESA...



Porque eres lo esencial en la familia.

Muchas Felicidades.

ARROZ **campos**®
Lo Mejor de la Naturaleza
Premium Plus



Procesadora de Alimentos Prodal, S.A.
Parque Comercial Los Cedros
Mail: comercializacion@prodal.com.do
www.prodal.com.do / Tel.: 809-333-2333



arrozcampos





JOYAS

antioxidantes en tu mesa

¿Quieres descubrir qué comer para mantenerte siempre joven? La propia naturaleza ofrece un amplio abanico de deliciosos manjares rejuvenecedores para cuidarte. Lilia Sánchez y Diana Munné descubren cuáles son y preparan los mejores platos antiedad para que tu piel no se oxide.

PANINI DE AGUACATE

con semillas tostadas

INGREDIENTES

- Pan integral
- 1 aguacate
- 2 tomates Bugalú
- Puerrito
- Semillas de auyama ligeramente tostadas
- Semillas de girasol
- Sal de mar
- Aceite de oliva
- Pimienta fresca

PREPARACIÓN

Lonjear el pan y tostarlo, a su preferencia. Colocar las lascas de aguacate, sazonar con las semillas, sal, pimienta y aceite de oliva, y servir.





CARPACCIO DE ZUCCHINI

INGREDIENTES

- Zucchini
- Pimienta rosada
- Aceite de oliva
- Limón
- Perejil
- Queso parmesano

PREPARACIÓN

Salpimentar el plato y rociarlo con aceite de oliva. Colocar las lonjas de zucchini (finamente cortadas) y volver a sazonar con pimienta, sal, limón y un chorrito de aceite de oliva. Si se desea, decorar con lascas de queso parmesano y perejil. Te recomendamos acompañarlo con casabe o pan tostado.

CREMA DE ZANAHORIAS

INGREDIENTES

- 3 zanahorias
- 2 tazas de auyama
- 1 apio
- 2 cebolla
- Sal y pimienta
- 4 tazas de caldo de vegetales

PREPARACIÓN

Poner los vegetales cortados en una olla con el caldo y cocer por 30 minutos; salpimentar y procesar todo en la licuadora hasta cremar. Servir y decorar.







PURÉ DE CEPA DE APIO

INGREDIENTES

- 4 lbs de cepa de apio limpio
- Sal
- Pimienta rosada

PREPARACIÓN

Hervir la cepa de apio –previamente pelada y limpia–, pasarla por un colador para hacer el puré, servir en una fuente y decorar.

Los MOLINOS

UNA EXPERIENCIA LIGERA Y ARMONIOSA.



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





RATATOUILLE

INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes
- 2 zucchinis
- 2 tomates grandes
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Perejil
- Hierbas provenzales
(orégano, romero, tomillo,
albahaca, mejorana...)

PARA LA BASE DE POMODORO

- 1 apio
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo, verde
y amarillo rostizados
- 1 zanahoria
- 8 tomates maduros
- Sal y pimienta
- Hierbas provenzales

PREPARACIÓN

Cocinar la base del pomodoro en una sartén dorando los vegetales por 20 minutos para después procesarlos en la batidora hasta lograr un salsa espesa. La colocamos en un molde de horno con los vegetales encima de manera organizada, salpimentar, añadir un chorrito de aceite y las especias. Hornear por 3 horas a 250º grados bien tapado. Dejar enfriar un poco antes de servir.



TARTAR DE REMOLACHA

con feta, perejil y cajuiles

INGREDIENTES

- 1 lb remolacha previamente hervida
- 1/4 taza de zucchini picado
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/4 taza de zanahoria picada
- Sal y pimienta
- 4 lonjas de queso feta
- 1/2 taza de cajuiles tostados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de arroz

PREPARACIÓN

Picar todos los vegetales y marinar con aceite y vinagre. Echar la mezcla en un molde para darle forma, desmoldar en el plato y servir acompañado del queso feta y los cajuiles tostados.



Prepara Hoy

Algo Irresistible



La Medida Perfecta

CHOCOLATE CALIENTE

con agua antioxidante

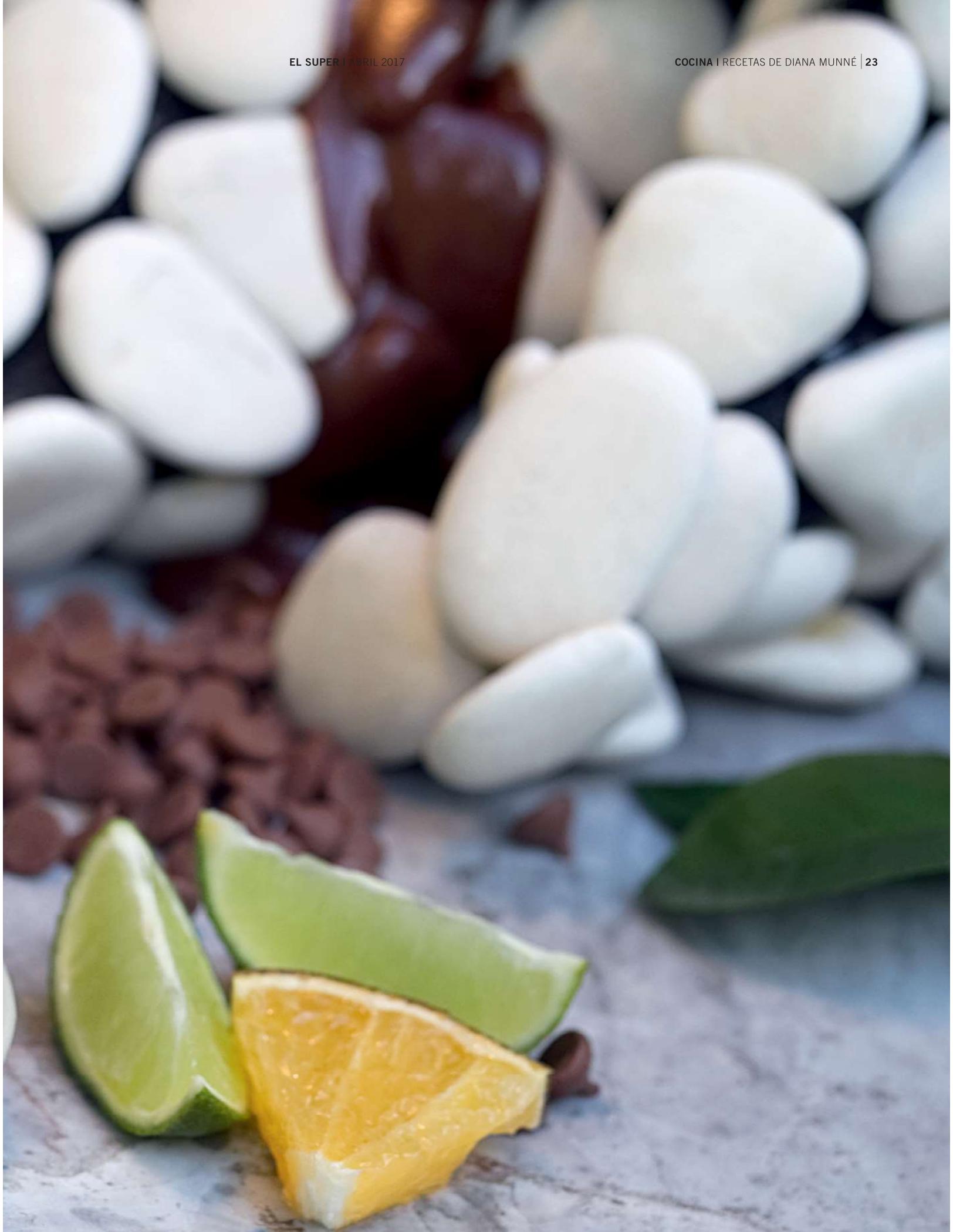
INGREDIENTES

- 2 tazas de agua
- Cáscara de 1 limón
- Cáscara de 1 toronja
- 1 ramita del árbol de té
- Aceites antioxidantes
- 48 gramos de chocolate negro (mínimo al 66%)

PREPARACIÓN

Calentar el agua con la cáscara de limón y toronja y una ramita del árbol de té. Agregar una gotica de los aceites antioxidantes que tenga. Cortar en trocitos 48 gramos de chocolate negro y, fuera del fuego, derretir el chocolate en el agua del té batiendo con un batidor de espuma. Servir.







SOUFFLÉ FRÍO

con frutas del bosque

INGREDIENTES

- 5 huevos (separar yemas de claras)
- 125 gramos de chocolate negro (mínimo 66%)
- 1 pizca de sal
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 yogur natural descremado
- Frutas rojas: fresas, moras, frambuesas, blueberries,
- Granola para decorar
- Miel

PREPARACIÓN

Hacer el soufflé la noche anterior y guardar en la nevera. Derretir el chocolate en el microondas (no muy caliente) y añadir las yemas de huevo, una a una, hasta formar una masa homogénea. Batir las claras de huevo incorporando las 2 cucharadas de azúcar hasta formar el punto de nieve. Añadir la mezcla del chocolate envolviendo en las claras batidas. Cubrir los laterales de los envases (o envase) con papel encerado hasta lograr una pared alta que aguante los soufflés al subir. Engrasar con bastante mantequilla los envases de cerámica y las paredes de papel encerado y con las 2 cucharadas restantes de azúcar espolvorear todo. Llenar los envases con la mezcla de chocolate hasta 3/4 de altura. Hornear por 20 minutos a 350 grados F. Sacar, dejar enfriar y adornar con yogur, miel, granola y frutas.

Vitalísima



Johannes Brüggén
Co-Presidente de
H&J Brüggén

H&J Brüggen

LA SALUD POR ENCIMA DE TODO

- Innovación, calidad sin concesiones y el mejor servicio al cliente son las claves de éxito de **H&J Brüggen**, empresa alemana que comercializa la marca **Vitalísimo**, fabricante de los cereales que han enamorado a gran parte de la población dominicana. Con 17 variedades, la marca **Vitalísimo** se renueva por dentro y por fuera, para beneficio de sus consumidores, y amplía su portafolio de productos con una estrategia que, ante todo, busca la salud sin sacrificar el sabor.

¿Qué tan importante es República Dominicana para Brüggen que ha viajado hasta aquí para presenciar el lanzamiento de la nueva imagen de su marca Vitalísimo?

Para la marca Vitalísimo República Dominicana es el tercer país en importancia de la región de Centroamérica y el Caribe. Pero este año es especialmente importante porque estamos haciendo una extensión de la línea, introduciendo nuevos productos con sabores deliciosos, ocasión que hemos aprovechado para hacer un relanzamiento de su diseño gráfico, que había sido el mismo desde su inicio en el 2005.

Brüggen nació en 1868, tiene ya 149 años, y no ha variado nunca el enfoque del negocio, centrándose en sus cereales. ¿Cree que esa ha sido la clave de su éxito?

Sí, tenemos ya 149 años, es decir, que el próximo año tenemos un gran aniversario que celebrar. Y durante este tiempo nuestra filosofía ha estado basada en la creencia de que es mejor hacer pocas cosas pero bien. Es mejor concentrarse en lo que uno sabe y hacerlo bien siempre y cuando tenga suficiente potencial. Y hemos sido afortunados en ese sentido ya que la categoría de cereales ha tenido un desarrollo muy positivo en

todo el mundo, situación que nos ha dado la oportunidad de concentrarnos únicamente en los cereales sin la necesidad de tener que buscar otras categorías para poder crecer.

Se han mantenido también como una empresa familiar que no suele ser lo normal en estos tiempos. ¿Cuál es el secreto que les ha permitido mantener a la familia en el negocio?

Sí, efectivamente, no es común, ni siquiera en Alemania, con su tradición de empresas familiares, de llegar hasta la cuarta generación –a la cual pertenezco yo–. Primero, creo que ha jugado el factor suerte porque cada generación ha tenido su descendencia. Segundo, los hijos tienen que querer y ser capaces, porque las reglas del juego son diferentes en cada generación. Nosotros tuvimos la suerte de que siempre hubo suficientes hijos con las ganas y la capacidad de llevar a la compañía a un crecimiento, a un futuro mejor.

¿Sin conflictos?

Claro que hubo conflictos. Los conflictos dentro de las empresas familiares son la regla, no la excepción, pero hay que saber manejarlos con diplomacia. Nosotros siempre hemos intentado lidiar con ellos de forma que no afecten a la com-



→ Durante casi un siglo fuimos un molino cada vez mayor, hasta que en el siglo pasado nos volvimos un productor de alimentos modernos.

pañía, que no sean conflictos personales, sino que siempre estén enfocados en el objetivo común: la empresa.

Pasaron de la avena a los cereales y de ahí al muesli, los años 80 son decisivos para ampliar su portafolio de productos...

Sí, durante casi un siglo hemos sido un molino cada vez mayor, pero un molino, y fue un gran paso en el siglo pasado entrar en el segmento de los cereales listos para el desayuno (*corn flakes*, muesli, barras nutritivas), y todo durante un período bastante corto requiriendo mucha inversión, mucho optimismo y así, poco a poco, nos volvimos un productor de alimentos modernos.

Y el siglo XXI llega con nuevas fábricas, inclusive en otros mercados, ¿qué les lleva a dar el salto a América?

Es verdad, hasta el año 2000 fuimos una empresa alemana vendiendo en Alemania y exportando un poco a los países vecinos. Con el mercado común europeo, y luego la introducción del Euro, ese panorama cambió por completo. Primero expandimos hacia otros países de Europa, construyendo plantas en Polonia y Francia, hasta que hace tres o cuatro años nos dimos cuenta de que en Europa ya no había mucho potencial de crecer más. Ya teníamos ventas en Latinoamérica y en Norteamérica, así que nuestra mirada fue hacia el continente americano. Hace dos años nos llegó la invitación por parte de nuestros socios chilenos de asociarnos con ellos en una *startup*, llamada Latin American Food, que hoy día se llama Brüegggen America, y después de un año pensándolo dijimos que sí. No va a ser fácil, pero este proyecto es una gran oportunidad para dar el primer paso hacia el continente americano, y una buena plataforma para abastecer no solo a Chile sino a toda la región del Pacífico. Hoy por hoy, se fabrica para Chile, Perú, Argentina y, a corto plazo, llegaremos también a Ecuador y Colombia.

Entonces, los cereales que consumimos en República Dominicana no llegan desde Chile...

No, llegan desde Alemania, por eso lo hacen con el nuevo diseño y la bandera alemana. Tenemos

la visión de que, algún día, sean producidos acá en el continente, pero eso lo tenemos que analizar con mucha tranquilidad, y será solo cuando estamos seguros de poder ofrecer la misma calidad que hoy en día se produce en Alemania.

¿Qué porcentaje del negocio representa Latinoamérica para la empresa actualmente?

En números, poco menos que el 1% todavía, pero emocionalmente muchísimo más.

¿Qué tan importante es RD para ustedes?

República Dominicana es importante para nosotros porque somos un productor que en esta región ha desarrollado una marca –Vitalísimo– que ha tenido muchísimo éxito, lo que nos llena de orgullo y nos motiva a apostar e invertir mucho más para aprovechar todo el potencial.

Han sabido conseguir una relación calidad precio espectacular. ¿Cómo lo han logrado?

Sí, nosotros, hoy en día, en volumen somos uno de los líderes del mercado europeo en kilos, y eso lo hemos logrado a través de un control estricto de costes; tenemos el sistema más eficaz, entre todos los productores de Europa, porque tenemos un molino de avena directamente en el puerto, además de importar barcos enteros de avena desde los países nórdicos. La fabricación de la granola está al lado del molino. Esto quiere decir que los ingredientes principales, como la hojuela de avena, se transporta de forma automática sin ningún costo de transporte, y la fábrica de granola está completamente automatizada: la paletización, todo el cargamento y la descarga están robotizadas. Eso es lo que hay que hacer hoy en día para ser competitivos en Europa con los grandes clientes, y por ende nos da las ventajas competitivas que llegan hasta RD.

¿Qué normativa de fabricación cumplen en Brügger para controlar el nivel de azúcar, las calorías o los carbohidratos en sus productos que es lo que busca el consumidor por salud?

Ese control empieza en el proceso de desarrollo de la receta. Tenemos una política de minimizar el contenido de azúcar; en la granola el azúcar está tecnológicamente requerido para formar los clus-

ters a través de la cristalización del azúcar. Lo que intentamos con el resto, para que el producto sea delicioso y sabroso, es aportar lo dulce a través de los frutos secos, por ejemplo. Además, nuestro ingrediente principal es la avena, uno de los granos más saludables que hay en el mundo.

¿Cuántas líneas de productos de Vitalísimo se comercializan actualmente en los supermercados de República Dominicana?

Hoy en día son 17, de las cuales hay nueve multicereales, cinco avenas y tres cereales.

¿Cuáles son los más demandados?

Hay un producto estrella, el multicereal de almendras, que se destaca por el sabor de su almendra entera, que nadie más ha logrado igualar.

¿Recuerda el momento en que Mercatodo se acercó para comercializar sus marcas?

Sí, el primer contacto tuvo lugar en 1999 en la “Feria de Alimentos de Anuga en Colonia”, y poco después acordamos una primera importación de



LA FÁBRICA DE GRANOLA ESTÁ COMPLETAMENTE **AUTOMATIZADA**: LA PALETIZACIÓN, LA CARGA Y DESCARGA ESTÁN ROBOTIZADOS.



→ **Al consumidor no le gusta leer en una etiqueta ingredientes que no entiende para qué son.**

cereal corn flakes de la marca Brügggen (todavía no existía Vitalísimo), al igual que lo hicimos en otros mercados de la región, pero no nos satisfacía el hecho de que fueran productos hechos para el consumidor alemán ni estábamos convencidos de que esa era la mejor opción para ese consumidor; por eso nació la idea de crear un portafolio con una marca hecha exclusivamente para el consumidor latino, con el texto en español y en inglés (para el turismo), perfectamente diseñada para el público latinoamericano.

Así que Vitalísimo es una marca que solo se comercializa para esta región del mundo.

Vitalísimo se dirige solo al mercado latinoamericano de Centroamérica, el Caribe y Suramérica.

¿Qué es lo que más le gusta de hacer negocios con una empresa como Mercatodo?

Lo que siempre me ha gustado desde el inicio es el contacto directo con el dueño. Eso facilita enormemente las cosas, además compartimos los mismos valores. Igual que yo estoy plenamente involucrado en el trabajo diario, Juan Enrique Ramos lo está igualmente en su compañía, y eso hace que exista un gran conocimiento del mercado y de lo que está pasando en la empresa. Para tomar decisiones no se necesita un gran equipo, sino conocimiento de lo que pasa en tu empresa.

La innovación es clave en todos los negocios agroalimentarios, y ustedes hace cinco meses inauguraron una planta de I+D. ¿En qué están

trabajando actualmente y qué es lo que quieren mejorar?

Hay varias tendencias a nivel mundial muy interesantes que nos abren nuevas oportunidades de negocio: la reducción del azúcar; el aumento del porcentaje de cereal integral, equivalente a fibra; cómo incluir más proteínas en los cereales; y la búsqueda de granos antiguos con microelementos que se han ido perdiendo en los cereales de consumo masivo a través de los siglos... ahí es donde queremos experimentar.

¿Qué tendencias de consumo son líderes actualmente?

Se pueden resumir en que el consumidor está buscando un alimento saludable, pero sin sacrificar el sabor. Si no, el consumidor no lo acepta. Hay que encontrar el equilibrio justo entre ambos objetivos que compiten un poco entre ellos.

Otra tendencia muy importante para el consumidor de hoy en día es el llamado *Clear Labels*, que es presentar la lista de ingredientes de forma clara y comprensible. Al consumidor no le gusta leer ingredientes que no entiende para qué son. Así que uno de nuestros objetivos es usar solo ingredientes que el consumidor entienda y sean de origen natural.

El desayuno es una de las principales comidas del día. ¿Qué está haciendo Brügggen para fomentarlo entre sus consumidores?

Lo que estamos haciendo es darle al consumidor un producto que pueda disfrutar durante el desa-

yuno, y del que tenga la percepción de que le dura, le hace bien, es saludable y, vuelvo a repetir, que disfrute para desayunar. Eso es lo más importante.

Y la gran ventaja de este cereal es que se puede combinar con otros alimentos. El cereal aporta los buenos carbohidratos, la fibra y algo de proteína. Pero si le agregas yogur integras el calcio; con frutas secas tienes las vitaminas... y así, en conjunto, tienes todos los elementos nutritivos en un solo plato que necesitas para el día. Yo creo que eso es lo mejor que uno puede ofrecer al consumidor, y explicárselo, algo que ya estamos haciendo en nuestros empaques, motivándole a llevar una vida sana porque la alimentación es parte de la vida.

¿Son los cereales también el producto ideal para luchar contra uno de los grandes problemas de la sociedad, como es la obesidad, una de las enfermedades más importantes que hay a nivel global?

Sí. Yo creo que los cereales –aunque existen diferencias entre las distintas recetas–, en promedio hacen una contribución positiva, y vuelvo a destacar el gran valor de la avena que, por sus características, ayuda a que uno quede satisfecho durante mucho tiempo. Ese es el mejor aporte al problema de la obesidad.

¿Qué objetivos le quedan a la empresa por cumplir? ¿Cuáles son los principales retos de Brügger en la actualidad como empresa?

Mirando hacia atrás, en diciembre cumplí 20 años en la empresa como parte de la cuarta generación. En esos 20 años hemos multiplicado por 10 las ventas y los países donde estamos presentes

–yo diría que también por 10–, pues hoy en día tenemos presencia en los cinco continentes, en 90 países, pero todavía nos queda mucho potencial. Queremos tener mucha más presencia en el continente americano, donde nos encanta la cultura y vemos mucho potencial para productos como el nuestro, de muy alta calidad y deliciosos.

¿Qué legado le gustaría pasar a la siguiente generación cuando le toque el momento de pasar la batuta?

En H&J Brügger tenemos la filosofía de que la empresa es algo prestado que uno recibe de la generación anterior con la tarea de volverla más grande, más bonita, para un día entregarla a la próxima generación. Ese es también mi reto personal, y espero que algún día mis hijos la reciban más bella y más grande... y digan: “bueno, mi papá no lo hizo tan mal”. 

7 RAZONES PARA COMER CEREALES

- Han reducido el nivel de azúcar.
- Aumento del porcentaje cereal integral.
- Inclusión de más proteínas.
- Vuelta a los granos antiguos con más microelementos que se habían perdido en el tiempo.
- Un cereal con base de avena regula el colesterol en la sangre.
- Puede ser usado como ingrediente en múltiples recetas.
- Puede ser consumido a cualquier hora del día.

→ La gran ventaja de nuestros cereales es que se pueden combinar con otros alimentos y así obtener la nutrición necesaria en el día .





MENÚ

para ser padres

¿Sabías que el estilo de vida y la alimentación de la pareja juegan un papel decisivo en la fertilidad de sus miembros? Un equipo de psicólogos, naturópatas y nutricionistas clínicos ofrece una serie de consejos claves para aumentar las posibilidades de convertirte en papá y mamá.

OMAR R. GONCEBAT [EFE REPORTAJES]

Realizar unos cambios oportunos en la alimentación aumenta las probabilidades de concebir hijos en hombres y mujeres, según los expertos del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO), que han elaborado un compendio de pautas actualizadas y enfocadas en aumentar la fertilidad de las parejas.

“En el momento que empezamos a plantearnos un embarazo, además de reducir los niveles de estrés, hay que realizar algunos cambios en la dieta, teniendo en cuenta que sus efectos positivos en la fertilidad empezarán a dar sus frutos a partir del tercer mes”, señala Rubén Bravo, naturópata experto en nutrición.

Según este instituto, existen suficientes evidencias científicas para asociar la calidad del semen y los óvulos con la exposición continuada a químicos en períodos de medio y largo plazo.

En la gran mayoría de los alimentos de consumo cotidiano encontramos pequeñas dosis de productos químicos que, unidos y durante un consumo prolongado, podrían estar perjudicando la fertilidad y la capacidad de engendrar hijos, añaden los expertos de este instituto.

La nutricionista dietista Andrea Marqués recomienda “tener cuidado con las frutas y verduras expuestas a herbicidas y pesticidas utilizados para controlar los cultivos”.

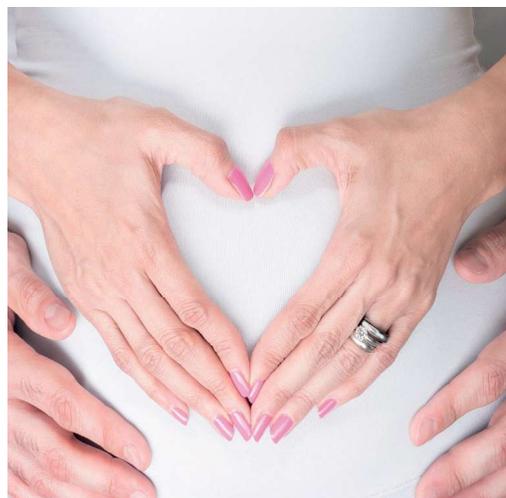
Cuando queramos evitarlos la primera opción consiste en “elegir productos obtenidos de la

agricultura ecológica, con la que nos aseguramos la calidad y la ausencia de sustancias químicas nocivas, aunque quizás la variedad y la vida media del producto sean menores y su precio más alto”, señala.

“Nuestra segunda opción es realizar siempre un lavado de frutas y verduras con abundante agua corriente frotándolas con un cepillo de cerdas blandas o con las propias manos”.

Para Marqués, esta es la mejor manera de limpiarlas, “ya que los jabones y las lejías, si las frutas y verduras son porosas, penetrarán y se mezclan con los pesticidas y herbicidas dificultando su eliminación”.

➔ **Potencia la fertilidad masculina con aportes de zinc (pescado, mariscos, huevos y lácteos), vitamina C y el selenio (cereales integrales y frutos secos).**



MEJOR LAVAR LOS VEGETALES QUE PELARLOS

Advierte que muchas personas “prefieren pelar las piezas de fruta y verdura, pero olvidan que de esta manera se perderán el 80% de sus nutrientes, normalmente concentrados en la piel”.

La nutricionista también recomienda a las parejas que están tratando de concebir o se encuentran en tratamiento de fertilidad “tener cuidado con las carnes de animales que han sido tratados con hormonas, como pollos de crecimiento intensivo o ganado vacuno”.

La mejor opción es consumir carnes de vacuno y de ave de ganadería ecológica en las que no se utilizan ni productos químicos, ni organismo modificados genéticamente (OMG). Las conservas de lata o alimentos envasados en plástico que pueden contener más trazas de Bisfenol A son otros de los productos que deberían vigilar las mujeres y hombres que deseen tener hijos, de acuerdo a la nutricionista del IMEO.

“El Bisfenol A es una sustancia química capaz de alterar el equilibrio hormonal y afectar al sis-

tema reproductivo, tanto en hombres como en mujeres”, por lo que durante el embarazo o un tratamiento de fertilidad es recomendable evitar el consumo de alimentos enlatados y envasados en plásticos.

“Si los consumimos de forma habitual, es recomendable sustituirlos por aquellos que estén envasados en vidrio, así como utilizar siempre que sea posible botellas de cristal, no calentar plásticos en el microondas, ni recurrir a utensilios de plásticos para cocinar”, destaca.

Marqués también aconseja a los aspirantes a papás, evitar las acrilamidas que se filtran en nuestra dieta a través de la fritura de los hidratos de carbono. “Estas sustancias químicas pueden formarse en distintos alimentos cocinados por encima de los 100 grados centígrados, y son más habituales en los hidratos de carbono, como las papas fritas, aunque también pueden estar en la corteza del pan, los cereales del desayuno y los granos de café tostados”, especifica.

→ Durante el embarazo o un tratamiento de fertilidad es recomendable evitar el consumo de alimentos enlatados y envasados en plásticos.



HAY QUE ELEVAR EL CONSUMO DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 A TRAVÉS DE LAS NUECES O EL PESCADO AZUL, Y MANTENER UNOS NIVELES ADECUADOS DE ÁCIDO FÓLICO –EXISTENTE EN VERDURAS DE HOJA VERDE, CEREALES INTEGRALES Y LEGUMBRES– ANTES Y DURANTE EL EMBARAZO

REDUCIR LA CAFEÍNA

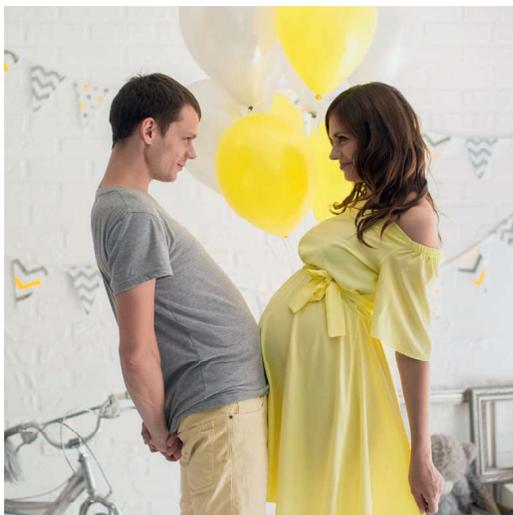
Respecto a la cafeína, Marqués indica que no hay una evidencia científica suficiente en relación a sus efectos secundarios para la fertilidad, “aunque sí se ha visto que en hombres puede afectar a la movilidad del espermatozoides y en mujeres reduce la actividad de las trompas de Falopio”.

Por ello, según la experta “es recomendable reducirla o eliminarla, si la pareja tiene problemas de fertilidad, y no abusar de ella durante el embarazo, ya que en exceso puede relacionarse con partos prematuros y pequeñas alteraciones morfológicas en el bebé”.

Bien es cierto que estos datos coinciden con consumos de café muy elevados durante el embarazo (entre 6-8 tazas al día), y se aconseja que, durante la gestación, el consumo no sea superior a 150-200 mg/día de cafeína, lo que puede equivaler a una taza o taza y media de café al día, 2 tazas de té ó una taza de café y un refresco con cafeína.

Por otra parte también se advierte que “en mujeres con síndrome del ovario poliquístico es esencial evitar los picos de insulina en sangre, y por tanto se recomienda controlar el consumo de harinas refinadas, ya que producen aumentos de la insulina en el organismo porque han perdido su fibra y además se les suelen adicionar azúcares.

Para evitar los picos insulínicos, Marqués recomienda consumir aquellos productos elaborados



a base de harinas integrales (pan, pasta, cereales de desayuno) para “conseguir un mayor aporte de vitaminas y minerales y de fibra, cuya presencia hará que la absorción del azúcar en sangre sea más lenta y progresiva”.

Con respecto al alcohol, cuando una pareja decide concebir, su consumo debería reducirse a no más de una copa de vino o una cerveza al día, eliminando el consumo de destilados por completo en el mismo momento que exista la posibilidad de que la mujer esté embarazada.

“Esto se debe a que, por un lado, el consumo de alcohol reduce la fertilidad y, por otro, el feto metaboliza el alcohol de manera muy lenta, por lo que le podría ocasionar diversos problemas como hiperactividad o alcoholismo fetal”.

COMIDAS PARA MEJORAR LA FERTILIDAD

Para aumentar las posibilidades de concebir Andrea Marqués recomienda:

- Aumentar el consumo de frutas y verduras ricas en antioxidantes, como la zanahoria, el arándano, el tomate, el brócoli o la coliflor.
- Elevar el consumo de ácidos grasos omega 3 a través de las nueces o el pescado azul.
- Incluir en el menú proteínas animales por su aporte de hierro, tomando pollo ecológico, carne roja (una vez a la semana) y mariscos como almejas, mejillones y berberechos.
- Asegurar un correcto aporte de calcio a través del consumo diario de leche semidesnatada, yogures y queso tiernos y frescos.
- Mantener unos niveles adecuados de ácido fólico –existente en verduras de hoja verde, cereales integrales y legumbres– antes y durante el embarazo.
- Incluir en la dieta alimentos con poder afrodisíaco, como guineos, frutos del bosque, chocolate negro, así como vainilla, canela u hojas de damiana en las infusiones.
- Potenciar la fertilidad masculina con aportes de zinc (pescado, marisco, huevos y lácteos), la vitamina C (cítricos, frutas, tomate y kiwi) y selenio (cereales integrales y frutos secos).

→ Cuando nos planteamos un embarazo, además de reducir el estrés, hay que realizar cambios en la dieta, teniendo en cuenta que sus efectos positivos en la fertilidad empezarán a dar sus frutos a partir del tercer mes.





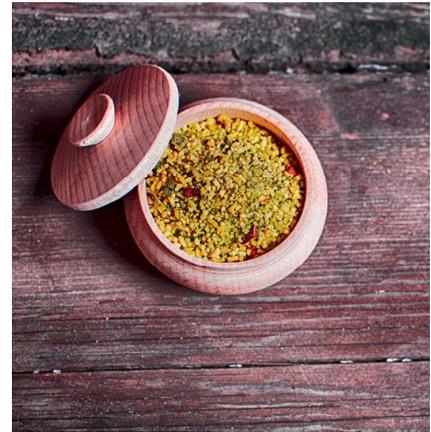
¿TIENES MUCHAS CARIES?

El 99% del calcio que hay en tu cuerpo se encuentra en los huesos y en los dientes. Si consumes poco calcio sufrirás riesgo de caries dental. Un estudio descubrió que las personas que ingieren menos de 500 mg de calcio al día (una taza de yogur) son dos veces más propensas a tener periodontitis, la enfermedad de las encías. ■



CÓMO PERDER MÁS CALORÍAS

Un pequeño e insignificante cambio en tu rutina diaria puede ayudarte a perder 206 calorías, según una nueva investigación. Simplemente el hecho de beber tres vasos extra de agua al día puede ayudarte a perder las 206 calorías que sugiere el estudio, una cantidad que se traduce en 3 libras y media un mes después. ■



SAZONA CON CURRY TU VIDA

¿Estás de un humor de perros? Pues antes de morder... ¡toma curry! Pero hazlo condimentando tus platos con curcumina. Un nuevo estudio ha demostrado que este compuesto de la especia cúrcuma (uno de los ingredientes del curry) puede ayudar en el tratamiento de personas con desórdenes depresivos. ■



VIENTRE PLANO

Algunos de nuestros vegetales favoritos pueden provocar hinchazón. Los principales culpables son los vegetales crucíferos como las coles de Bruselas, el brócoli y la coliflor. Nuestro cuerpo no produce la enzima necesaria para descomponer un carbohidrato en particular que se encuentra en estos alimentos y que puede dar lugar a gases. ■



COME MÁS AGUACATE

Los aguacates son muy ricos en potasio que ayuda a bajar la presión arterial. A pesar de que la mayoría de personas piensa que los plátanos son la fruta más rica en potasio, los aguacates lo son más. Medio aguacate contiene 487 mg de potasio, mientras que medio plátano aporta 422 mg. Inclúyelos en tu carrito del súper. ■



CONTROLA TU TIROIDES

Ya que la falta de yodo puede provocar que tu tiroides funcione mal, trata de comer más marisco rico en yodo como el bacalao, el atún o las gambas. Las algas marinas también son una gran fuente de yodo. Solo asegúrate de mirar la etiqueta de lo que compras, ya que la cantidad de yodo puede variar según la marca. ■

0% Preocupación



Con la nueva línea **0% Grasa**
ahora estar saludable **SABE MEJOR.**



f / yoplaitrd

Maggi ¡TÚ Y MAGGI®, el Secreto del Sabor Dominicano!

WWW.MAGGI.DO

NUEVO



CALDO DE GALLINA
MI SABOR

¡LO TIENE TODO!

*CON AJO, CEBOLLA Y VERDURITAS DEL CAMPO EN TROCITOS



VERDURITAS



AJO



CEBOLLA



SOY MÁS DE LO QUE VES ¡PRUÉBAME!

0% 0% GRASA POR PORCIÓN*

FÁCIL DISOLUCIÓN

CON INGREDIENTES NATURALES**



A gusto con la vida

*% GDA de un adulto. **Ver listado de ingredientes.

¡ME DUELE LA ESPALDA!

El dolor de espalda es un problema de salud muy frecuente. En general, tiene su origen en sobrecargas mecánicas de tipo deportivo o laboral, pero también puede deberse a otras muchas causas. Te explicamos cómo combatirlo.

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

“LA MAYOR PARTE de las personas padecen dolor de espalda en algún momento de su vida. Puede desencadenarse debido a una mala postura mientras se está sentado o de pie, por inclinarse de manera inapropiada o al levantar peso de forma incorrecta. Habitualmente, no está causado por una enfermedad grave. En la mayor parte de los casos el dolor de espalda mejora al cabo de algunas semanas o meses, aunque algunas personas padecen dolor de larga duración o recurrente”, señalan los especialistas.

“El dolor de espalda puede estar producido por múltiples causas. Puede ser la manifestación clínica de cualquier disfunción de la columna, desde un proceso benigno o degenerativo hasta un proceso maligno”, indican los especialistas en cirugía ortopédica y traumatología.

Los facultativos aclaran que existen dos grandes tipos de dolor de espalda. “El denominado ‘mecánico’, que empeora con los movimientos y las sobrecargas y mejora con el reposo, y el ‘inflamatorio’, que es continuo, puede o no empeorar con los movimientos, pero sí lo hace con el reposo, sobre todo por la noche”.

FACTORES DE RIESGO

El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel de Estados Unidos destaca que cualquier persona puede tener dolor de espalda, aunque hay ciertos aspectos que incrementan el riesgo. Uno de ellos es la edad. Otro, una mala condición física. “El dolor de espalda es más común entre quienes no están en forma”.

Pero también puede tener un origen genético. “Algunas causas de dolor de espalda, como la espondilitis anquilosante, una forma de artritis que afecta a la columna, puede tener un componente genético”, apunta esta entidad.

Asimismo, añade que el sobrepeso, algunas enfermedades como ciertos tipos de artritis y de cáncer, determinados trabajos y el hábito de fumar, pueden causar dolor de espalda.

En este sentido, el doctor Hidalgo explica que, en general, el dolor de espalda “tiene relación con las sobrecargas mecánicas de tipo deportivo o laboral aunque en otras ocasiones, sobre todo en personas de más de 55 años, tiene su origen en alteraciones degenerativas de la columna”.



→ Si el dolor es leve, cede con el reposo y lleva poco tiempo de duración, no es necesario acudir al médico. Basta con medidas locales como el calor, seco o húmedo. También se puede usar analgésicos como el paracetamol.

Los traumatólogos afirman que el dolor de espalda no se puede prevenir en sí mismo, aunque hay ciertos hábitos saludables que se asocian a una menor probabilidad de presentarlo. Uno de ellos es hacer ejercicio continuo y de intensidad moderada tres o cuatro veces a la semana.

“Los ejercicios que se aconsejan son, sobre todo, los aeróbicos (pasear, nadar, bicicleta estática, elíptica, etc.). En general, es recomendable estar en buena forma física y tener un peso apropiado a la estatura y edad de cada uno”. Además, indican que los fumadores tienen más posibilidades de tener dolor de espalda.

Cuando se empieza a notar, es importante observar las características del dolor. “Si es leve, cede con el reposo y lleva poco tiempo de duración, no es necesario acudir al médico. Basta con medidas locales como el calor, seco o húmedo. También se puede usar algún analgésico como el paracetamol”.

En cambio, si el dolor dura más de una semana o diez días es aconsejable visitar al doctor “que determinará la conveniencia de iniciar un tratamiento con antiinflamatorios, solicitar alguna prueba complementaria, o incluso una consulta con un especialista”.

Cuando el dolor ya es intenso y dificulta el desarrollo de la actividad laboral o deportiva, se recomienda un reposo relativo.

“Antes se indicaba permanecer en cama, pero en la actualidad se ha comprobado que el reposo absoluto produce un desacondicionamiento físico que, a medio plazo, es perjudicial para el paciente”, exponen.

Así, los expertos detallan que en estos casos de dolor intenso es preciso utilizar medicación más potente y realizar estudios complementarios que sólo un médico puede prescribir.

Respecto a la conveniencia o no de recibir fisioterapia, explican que el fisioterapeuta “puede tratar la sintomatología relacionada con procesos benignos, pero también tiene que ser capaz de identificar aquellos otros que, por la intensidad, características, irradiación, etc, se asocian con patologías más graves, que no van a mejorar con el tratamiento fisioterápico o que incluso pueden empeorar si se diagnostican tarde”.

Por su parte, el traumatólogo debería atender a los pacientes con dolor persistente, pese a tener un tratamiento bien implantado por el médico de cabecera o a aquellos en los que existen signos de alarma como, por ejemplo, pérdida de fuerza en las piernas. 🦶



EXISTEN DOS GRANDES TIPOS DE DOLOR DE ESPALDA: EL DENOMINADO 'MECÁNICO', QUE EMPEORA CON LOS MOVIMIENTOS Y LAS SOBRECARGAS Y MEJORA CON EL REPOSO; Y EL 'INFLAMATORIO', QUE ES CONTINUO, PUEDE O NO EMPEORAR CON LOS MOVIMIENTOS, PERO SÍ LO HACE CON EL REPOSO, SOBRE TODO POR LA NOCHE.



• **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



NO ABUSES DE LA CARNE O QUESO

Las proteínas animales son ricas en IGF-1, una hormona que promueve el crecimiento de células cancerígenas. Un nuevo estudio descubrió que las personas con edad media acostumbradas a dietas con un alto nivel de proteína animal tienen cuatro veces más probabilidades de morir de cáncer frente a aquellas con una dieta baja en esta proteína.



LOS PROBIÓTICOS TE ANIMAN

Una nueva investigación explora el papel de los probióticos y el eje del intestino-cerebro para mejorar las funciones cognitivas y emocionales. Y es que se ha demostrado que los problemas en tu intestino pueden llegar a impactar directamente en tu salud mental, provocando problemas como la ansiedad y la depresión. ■



MUST HAVE PARA TU SALUD

El magnesio es el segundo elemento más abundante en el organismo y necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Ayuda a mantener el funcionamiento normal de músculos y nervios, brinda soporte a un sistema inmunitario sano, permite unos huesos fuertes, y regula el azúcar en la sangre y la producción de energía. ■



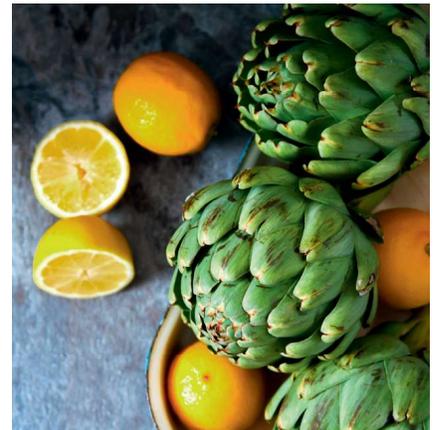
ALIVIA LAS MIGRAÑAS

Con terapias de relajación muscular progresivas –quitar tensión a ciertos músculos de forma voluntaria– puedes reducir la frecuencia y el dolor un 32%. Asimismo, se ha comprobado que el biofeedback (aprender a controlar las funciones corporales como la frecuencia cardíaca) reduce los síntomas en un 40%. ■



¿SABÍAS QUE LA GRASA...

Te ayuda a absorber vitaminas? Algunas esenciales, incluyendo calcio y las vitaminas liposolubles A, D, K y E, no pueden ser completamente absorbidas por el organismo si se consumen sin compañía de la grasa. Por eso es bueno que apuestes por grasas saludables como la leche entera, el aguacate, o el aceite de oliva. ■



¿MALA NOCHE?

Si a los signos que te delatan frente al espejo les sumas el listado de daños colaterales mentales, ¡más te vale tomarte en serio tu insomnio! La solución: una infusión antes de dormir, una rutina para meterte y salir de la cama a la misma hora, o cenar alimentos ricos en triptófano, como el salmón, el atún, las nueces y las alcachofas. ■

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

NUEVA

Doña Gallina
sopita + Ajo

#1

SOPITA + **AJO**

i Pruébala!

An advertisement for Doña Gallina sopita + Ajo. The background is a vibrant green field under a bright yellow sky. In the center, a blue banner reads 'SOPITA' and a purple banner reads 'AJO', with a large yellow plus sign between them. Below this, a block of sopita is shown on a piece of aluminum foil, with several garlic cloves falling onto it. In the bottom right corner, there is a box of the product, which features a red chicken logo and the text 'Doña Gallina sopita + Ajo'. The word 'NUEVA' is in a purple box in the top left, and a '#1' badge is in the top right. At the bottom, the slogan 'i Pruébala!' is written in a stylized, bubbly font.



OBESIDAD INFANTIL: la solución está en casa

Consejos prácticos para reducir el sobrepeso en los niños, fundamentados en que los padres prediquen con el ejemplo y les inculquen hábitos alimentarios saludables desde los 2 a los 12 años.

OMAR GONCEBAT [EFE REPORTAJES]

TENER UN DESAYUNO EQUILIBRADO. Controlar las cantidades de azúcar. Realizar una hora de actividad física a diario. Beber abundante agua. Reducir el tiempo delante de la pantalla. Preparar un menú saludable adecuado a los requerimientos de la edad.

Estos son algunos consejos prácticos para combatir 'desde casa' la obesidad de los niños durante su etapa de crecimiento que proporcionan expertos en nutrición y psicólogos del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO).

"La obesidad infantil, que antes era considerada algo propio de los países desarrollados, cobra cada vez más fuerza en los países de ingresos bajos y medianos, debido al sedentarismo y la mala alimentación que acompañan los procesos de globalización", apuntan los expertos en nutrición y los portavoces de este instituto.

Una de las claves para reducir este problema es "predicar con el buen ejemplo y hacer las cosas bien en casa, para asentar las bases de una saludable relación con la comida a lo largo de nuestra vida", apunta el experto.



LA ETAPA MÁS CRUCIAL DE LA INFANCIA

"De los 2 a los 12 años los niños aprenden los hábitos alimentarios que les influenciarán, de forma consciente e inconsciente, el resto de su vida, estableciendo unos complejos puentes neurales que les hará profundizar en sus gustos hacia unos u otros alimentos que, a partir de la adolescencia, será más complicado cambiar", señala el especialista. "Una educación activa alimentaria en la época de la infancia es fundamental, al igual que lo es el inculcar hábitos hacia la actividad física y la práctica del deporte", añade.

UNA DE LAS CLAVES PARA REDUCIR LA OBESIDAD INFANTIL ES **PREDICAR CON EL BUEN EJEMPLO Y HACER LAS COSAS BIEN EN CASA.**



➔ De los 2 a los 12 años los niños aprenden los hábitos alimentarios que les influenciarán, de forma consciente e inconsciente, el resto de su vida.



PROPONER UN **LISTADO DE ALIMENTOS** PARA QUE EL NIÑO ELIJA LOS QUE DESEA DURANTE LA SEMANA, LE HARÁ PARTICIPAR DE LA ELABORACIÓN DEL MENÚ Y LA COMPRA.



Los estudios indican que el 60% de los niños obesos mantendrán su obesidad en su edad adulta, por lo que “es importante que esta etapa de la niñez los padres se centren en el aprendizaje a través de la práctica repetida y a través del ejemplo por parte de los adultos, para formar a la larga unos hábitos saludables instaurados en el niño”.

Para combatir la obesidad infantil desde casa, los nutricionistas recomiendan tomar un desayuno equilibrado, que priorice alimentos de absorción lenta y asegure flujo de energía suficiente para el rendimiento escolar durante toda la mañana, en vez de uno rico en azúcares y grasas y escaso de nutrientes, que proporciona energía rápida pero poco duradera, seguida por un bajón en el estado de ánimo.

“Respecto al azúcar, un niño con una dieta de 1,750 calorías no debería sobrepasar los 37 gramos de esta sustancia al día (unas 9 cucharitas de café), aunque lo ideal es que esta cantidad se redujera a la mitad, según los doctores.

CÓMO INCULCAR BUENOS HÁBITOS

- La mejor manera de persuadir a los niños es predicar con el ejemplo de tener unos hábitos saludables, ya que los padres son los principales modelos de referencia de los hijos, que imitan sus acciones en la infancia. Si esto no fuera así o para reforzar aún más el aprendizaje se aconseja utilizar algún ídolo de su hijo/a como ejemplo y modelo saludable a seguir: un superhéroe, un deportista conocido o alguien cercano como un tío, una prima o el abuelo.
- Es de vital importancia dar al niño la información nutricional, ya que así se le aportan conocimientos necesarios para que participe y sea responsable de su comportamiento alimentario.
- Proponer un listado de alimentos para que el hijo elija los que desea durante esa semana le hará participar de la elaboración del menú y la compra semanal, y fomentará su responsabilidad frente a su alimentación, aumentando su autonomía y autocontrol y crecerá habiendo elegido qué comer.
- Aplicar esto mismo con la actividad física, dejándoles elegirla y/o realizándola en familia para facilitar que los niños den un sentido positivo al ejercicio.

Sin embargo, “el problema no es el azúcar añadido, sino el oculto que figura en el etiquetado con los “sobrenombres” de jarabe de maíz de alta fructosa, concentrado de zumo de fruta, sacarosa, glucosa, dextrosa, jugo de caña, malta, melazas, lactosa, miel, etil maltol y maltodextrina”, añaden.

“Pasear al perro, ayudar con la compra, jugar en el parque o montar en ‘bici’, son hábitos que ayudan a combatir al sedentarismo, pero no suficientes para estar en buena forma física”, agregan los expertos.

“Hace falta que el niño realice actividad física deportiva al menos una hora a diario, unas cuatro veces a la semana, enseñándole que puede entrenar por diversión jugando al fútbol, balon-



cesto o voleibol, deportes de equipo que contribuyen a la socialización y son beneficiosos para el autoestima”.

Además, según los estudios realizados, el ejercicio físico requiere de buenos niveles de hidratación y abundantes cantidades de agua, así como dormir entre 9 y 10 horas al día para la reparación celular.

“Correr, nadar, hacer caminatas, montar en ‘bici’ y estar físicamente activos, ayuda a mantener a los niños alejados de las pantallas del televisor, la computadora o los dispositivos electrónicos inteligentes como tabletas o ‘smartphones’, ante las que apenas ‘quemar’ aproximadamente una caloría por minuto, casi lo mismo que durmiendo”.

“Asimismo, enseñar a un niño por qué le conviene más un alimento que otro y en qué momento del día, le dará claves para gestionar su estado físico y emocional en el futuro”, según los expertos.

Los especialistas añaden que se debe enseñar a degustar las cantidades justas en casa y fuera, así como “nunca emplear alimentos como premio o castigo, porque podrían asociar los dulces como alimentos buenos y las frutas o verduras como alimentos malos”.

La mayoría de los niños en edad escolar necesitan entre 1,600 y 2,200 calorías al día para crecer, aunque esta cantidad puede variar en función de su edad y la actividad física realizada.



QUÉ DEBE INCLUIR EL MENÚ DE UN NIÑO

La nutricionista Andrea Marqués enumera algunas claves, basadas en la Pirámide Nutricional del IMEO para configurar un menú infantil equilibrado y saludable:

1 Cinco comidas al día distribuidas en las tres principales (desayuno, comida y cena) y 2 secundarias (media mañana y merienda).

2 Cinco raciones diarias de frutas y vegetales, incluyendo hortalizas, preferiblemente de agricultura ecológica cultivada en las proximidades y de temporada.

3 Cuatro raciones diarias de carbohidratos. Cereales, pan, pasta, arroz, legumbres o patatas, tomadas en todas las comidas excepto en la cena.

4 Tres raciones diarias de proteínas y lácteos: pescado, huevos, carnes y lácteos, ricos en calcio y vitamina D participan en la formación de estructuras óseas durante el crecimiento.

5 Dos raciones diarias de grasas saludables: frutos secos y aceite de oliva.

6 Una ración semanal. El consumo de bollería, dulces, refrescos y chips (aperitivos), debe limitarse a una a dos raciones semanales, por su poder adictivo y elevadas dosis de azúcar. 🍌

➔ Correr, nadar, hacer caminatas, montar en ‘bici’ y estar físicamente activos, ayuda a mantener a los niños alejados de las pantallas del televisor, el ordenador o las tabletas y teléfonos móviles, ante las que ‘quemar’ muy pocas calorías”.



SI TE HA SUBIDO LA LECHE...

La frecuencia con que amamantes al bebé evitará que estos se congestionen. Para evitar las molestias iniciales de la lactancia lo ideal es ofrecerle el pecho con frecuencia. Y para descongestionar el pecho tras la subida de la leche coloca compresas de agua tibia o toma un baño, masajeando suavemente los pechos, antes de amamantar. ■



ATENCIÓN AL BULLYING

El Cyberbullying o el Happy Slapping son las formas de acoso más difíciles de controlar, porque el agresor se esconde en el anonimato y lleva a las víctimas a desconfiar de todos. Los estudios señalan que los varones cometen más agresiones directas, físicas y verbales, y las mujeres más agresiones indirectas, como la intimidación psicológica. ■



APRENDER A CONCENTRARSE

Aunque los niños juegan y aprenden en la escuela, en casa debemos seguir con ese aprendizaje y diversión. Para mantener concentrado al pequeño durante un rato, haz un cubo con un trozo de papel, átale un cordón por debajo y una pequeña bolita que tenga algo de peso al otro extremo. El juego consistirá en meter la bolita dentro del cubo. ■



¿ES DESOBEDIENTE?

A medida que el niño crece, las normas se harán más complejas. Un niño de tres años debe ser capaz de: recoger sus juguetes solo o con poca ayuda, comer solo, no interrumpir a los adultos, ir al baño con ayuda, ir de la mano por la calle, lavarse los dientes, vestirse solo o hasta responder a la primera en instrucciones como irse a la cama... ■



EL EFECTO MOZART

La música favorece la capacidad de atención y estimula la memoria. Pero, en concreto, escuchar una sonata para piano de Mozart durante unos minutos provoca un aumento del rendimiento intelectual y mejora el razonamiento espacial de los niños, activando áreas del cerebro relacionadas con las emociones y la coordinación motora. ■



¿LE DAS YOGUR A TUS HIJOS?

El yogur es un recurso sano, nutritivo y muy utilizado por todos los padres para solventar postres o meriendas fuera de casa que solo ofrece beneficios: permite el desarrollo de la flora bacteriana logrando una mejor asimilación de los nutrientes que aportan los alimentos, y tiene un aporte vitamínico muy elevado. ■

MULTIPACKS AHORA CON ¡NUEVA IMAGEN!



DISFRUTA DE LOS NUEVOS PACKS



OBJETIVO: HIDRATACIÓN

Los meses de calor resecan la piel a niveles extremos. Necesitamos con urgencia un plan de hidratación global que vuelva a aportarnos luminosidad y frescura.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]



ADEMÁS DEL SOL, el viento y la exposición al aire libre resecan la piel, por eso en los meses de calor se impone un plan para hidratar rápidamente la piel y recuperar el brillo perdido.

PIEL DESHIDRATADA NO ES UN TIPO DE PIEL

Las especialistas en belleza proponen un plan de recuperación para restablecer los niveles de agua en la piel, de manera que las arrugas se atenúen y la luminosidad vuelva, "ideal para rostros con tendencia a la sequedad y pieles sensibles".

Y es que una piel deshidratada "no es un tipo de piel" sino un estado reversible. Cualquier tipo de piel puede deshidratarse, incluso una piel grasa, debido al proceso natural de envejecimiento, a las condiciones climáticas o el uso de una cosmética inadecuada.

TRATAMIENTOS ADECUADOS

Los expertos proponen un plan de tratamiento en tres fases: un protocolo hidratante en cabina, con apoyo de dieta y un suplemento con nutricosméticos.

Durante el tratamiento en cabina se realiza una exfoliación suave con efecto tensor que limpia y afina la piel, para después rehidratar el rostro con un concentrado de ácido hialurónico, extracto de aloe vera, menta y palmarosa, por la cara, cuello, escote, ojos y también labios, además de utilizar la mesoterapia virtual para que los ingredientes penetren mejor en la piel. Se aconseja también un tratamiento que elimine mediante una exfoliación "controlada" la parte más superficial de la piel para librarnos de "manchas e imperfecciones".

PEELINGS, ¿CUÁLES SON LOS ADECUADOS?

Dependiendo de la profundidad de los daños que presente la piel se aplicará un peeling más superficial o uno más profundo o incluso quirúrgico cuando el fotoenvejecimiento se encuentre en un grado medio alto, así como para eliminar arrugas muy marcadas, acné en estado cicatricial y pigmentación circunscrita.

Por ejemplo, el peeling de fenol llega a un nivel muy profundo de la piel por lo que la renovación celular es mayor y sus efectos son visiblemente

más rápidos y patentes. Por su lado, el peeling de ácido láctico contiene una acción hidratante especialmente recomendada para pieles sensibles, finas y secas.

Si lo que buscas es lograr "esplendor" e hidratación en profundidad, decídate por un tratamiento con base en una tecnología que limpie, en profundidad, exfolie y refine la piel de manera efectiva y "placentera" para el rostro. El segundo paso es un biopeeling herbal para desprender la capa más superficial y queratinizada de la piel y restablecer el equilibrio ácido en la piel para después aportar altas dosis de complejos multivitamínicos antioxidantes, además de elementos reafirmantes y ácido hialurónico.

Y para el día a día puedes apoyarte en cremas ricas en aminoácidos y péptidos, que consiguen pieles radiantes y redensificadas; sin olvidar utilizar durante todo el año el protector solar, además de cremas con un alto porcentaje de principios activos renovadores para frenar el fotoenvejecimiento, como el retinol y los antioxidantes como la vitamina C. No te olvides de las mascarillas hidratantes. Usa y abusa de estos productos que hidratan hasta las capas más profundas de la piel. Para rentabilizar sus beneficios, aplícalas tras una exfoliación.

Y recuerda, la piel trabaja por el día para protegerse y aprovecha el sueño para repararse. Ayúdala aplicando una hidratante de día y una regeneradora por la noche. 🐝



➔ No te olvides de las mascarillas hidratantes. Usa y abusa de estos productos que hidratan hasta las capas más profundas de la piel.



OJERAS = FALTA DE SUEÑO

Si eres de las que te gusta trasnochar ya es hora de cambiar de hábitos. "No dormir las horas necesarias o, incluso, en una posición inadecuada sobre la almohada inciden en los vasos sanguíneos y linfáticos, dilatándolos. La conclusión: esas molestas venitas azules debajo del párpado serán entonces más visibles que nunca. ■



MASCARILLAS PARA TU CABELLO

Si hay tres ingredientes naturales que transformarán tu cabello de seco y sin vida a una melena de pasarela, son la mayonesa, el huevo y el aceite de oliva. Aplica y enjuaga cada ingrediente o júntalos y haz una mascarilla. Dos cucharadas de mayonesa, dos claras de huevo y una cucharada de aceite serán la solución. ■



SUAVIZA TU PIEL CON MIEL

Cura las irritaciones y balancea el pH de tu rostro con la ayuda de este dulce y natural elixir. Combina 2 cucharadas de miel con una de vinagre de manzana o de jugo de limón y aplícala en tu cara limpia por 20 minutos. Sus propiedades humectantes y antibióticas disminuirán irritaciones, al mismo tiempo que la suavizan. ■



EXFOLIACIÓN SEMANAL

No olvides exfoliar la piel, del rostro y el cuerpo, una vez a la semana para activar la circulación sanguínea y eliminar las células muertas. Para el rostro, usa un exfoliante casero a base de limón, azúcar, aceite y miel. Y para el cuerpo, azúcar morena y aceite corporal, de almendras o miel. Masajea en círculos para relajar los músculos. ■



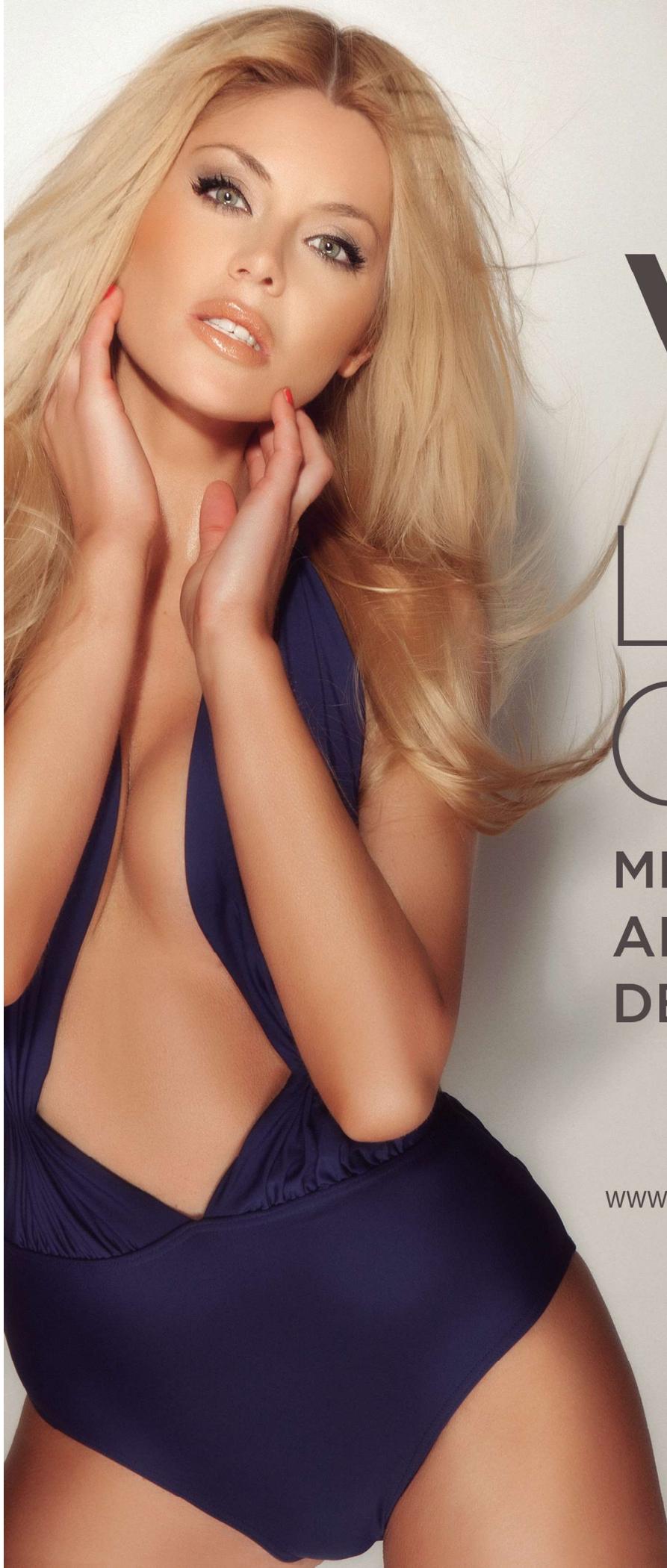
EL AJO FORTALECE LAS UÑAS

Muchos de los esmaltes que encuentras en el mercado ya contienen un extracto de este ingrediente como elemento fortalecedor en sus fórmulas. Para crearlo tú misma, muele un diente de ajo en polvo y agrégalo a tu esmalte transparente. Verás que en unos pocos días las uñas frágiles serán cosa del pasado. ■



PROTECTOR CONTRA LAS ARRUGAS

Antes de ver a un cirujano plástico o gastarte la mitad del sueldo en cremas anti-envejecimiento, ponte protector solar. El bloqueador reduce el riesgo de cáncer de piel, pero también es un secreto asombroso de belleza que ayuda a mantener una piel joven. Las personas que se exponen mucho al sol se arrugan mucho antes. ■



VIP LASER CLINIC

MEDICINA ESTÉTICA
ADELGAZAMIENTO
DEPILACIÓN LÁSER



@VIPLASERCLINIC

809.535.1010

WWW.VIPLASERCLINIC.NET

MEDICINA ESTÉTICA
@viplaserclinic



Claves para disfrutar de
ESPACIOS
SALUDABLES





→ Los microondas están en la cocina, pero no deberían coincidir en la habitación de al lado con el cabecero de una cama para conseguir un buen descanso.

La geobiología detecta las alteraciones energéticas de un lugar que pueden ocasionar problemas de salud en las personas, entre ellos, dormir mal. Hay que buscar las claves para crear espacios saludables para disfrutar de una vida sana.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

UNA CASA NUEVA con todas las comodidades que eso puede entrañar no era suficiente para que su familia descansara bien, fue entonces cuando el arquitecto e interiorista Pere León descubrió la geobiología, una ciencia con raíces ancestrales, a través de la que encontró el descanso y la salud.

El objetivo de la geobiología es contribuir a crear espacios bióticos "buenos para vivir", comenta el arquitecto e interiorista Pere León en su libro "La buena onda". Según explica, la geobiología estudia las relaciones entre los seres vivos y los diferentes tipos de ondas a los que estamos sometidos: las naturales (corrientes de agua, ondas magnéticas) y las artificiales (torres de alta tensión, routers-wifi, móviles).

Cada vez vivimos más rodeados de todo tipo de aparatos eléctricos y electrónicos y en este contexto aparecen nuevas dolencias como la hipersensibilidad que desarrollan algunas personas a esa contaminación eléctrica, que se manifiesta en forma de síntomas como cefaleas, agotamiento y ansiedad. El grado en que afectan al organismo tiene que ver con el sistema inmunológico de cada persona.

Cambios tan simples como reubicar la cama, desconectar aparatos eléctricos, remodelar la instalación de la luz o cambiar de sitio el escritorio pueden mejorar enormemente nuestro bienestar. Sin embargo, las ondas más perjudiciales para la salud, "al menos con los conocimientos que se



→ Por la noche, una combinación especialmente peligrosa tiene que ver con situar sobre la mesita un teléfono inalámbrico y un radiodespertador.



tienen hoy día”, dice León, son las producidas por corrientes de agua o fallas del subsuelo.

La explicación tiene que ver con el hecho de que el agua puede circular a gran velocidad y su roce con la tierra desprende iones de hidrógeno que se convierten en radiación gamma que ascienden de forma vertical hasta una gran altura con lo que atraviesan el cuerpo de cualquier ser vivo que encuentran a su paso y lo alteran. Los niveles de radiación son bajos, pero continuos que pueden alterar su capacidad de recuperación celular.

ALGUNAS CURIOSIDADES

Observar a los animales ayuda a descubrir las mejores zonas para el descanso. “Los animales tienen una sensibilidad especial para detectar lugares positivos o negativos”, comenta el arquitecto. Según Pere León, “un perro solamente descansará en un sitio libre de alteraciones mientras que un gato hará lo contrario. Cuenta que los tuareg observan dónde se estiran a descansar sus camellos y es allí donde plantan sus tiendas mientras que, en su día, los indios americanos levantaban sus campamentos en los lugares elegidos por sus caballos para pastar.

ESTAMOS RODEADOS

Vivimos rodeados de aparatos electrónicos que emiten ondas sin cesar. Por la noche, una combinación especialmente peligrosa tiene que ver con situar sobre la mesita un teléfono inalámbrico y un radiodespertador. No hay que alarmarse, pero no es conveniente tenerlos cerca de la cama o en el trabajo.

Los microondas están en la cocina, pero no deberían coincidir en la habitación de al lado con el cabecero de una cama para conseguir un buen descanso ya que el insomnio es uno de los síntomas que con mayor frecuencia experimentan las personas sobreexpuestas a las ondas, además del desarrollo de patologías graves como la fibromialgia o lipoatrofia.

El geobiólogo asegura que “las radiaciones debilitan la fuerza del organismo y su sistema inmunológico, lo que facilita la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas”, incluso problemas de fertilidad.



LAS RADIACIONES DEBILITAN LA FUERZA DEL ORGANISMO Y SU SISTEMA INMUNOLÓGICO, LO QUE FACILITA LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS Y DEGENERATIVAS.

TOMAS DE TIERRA

Por ello recomienda que se preste atención al buen estado de las tomas de tierra. “Todo aparato conectado a una toma de corriente eléctrica, “incluso una lámpara”, emite ondas electromagnéticas, pero no lo hace cuando está desenchufado. Por eso aconseja que se desenchufen todos los aparatos que no se estén utilizando: una tostadora, el exprimidor o la cafetera.

Manténgase alejado al menos dos metros de la lavadora y del lavavajillas cuando estén en funcionamiento y mantenga a la misma distancia el frigorífico de la zona de descanso. Los televisores con LCD son menos perjudiciales que los de tubo, pero aconseja no dormir con ellos encendidos.

Toda una lista de situaciones en las que quizá no ha reparado, pero que condicionan su vida y su salud en el hogar y en el trabajo pueden solucionarse con un pequeño análisis de la situación y de las ondas que recibimos. 🛠️



CONTRA LAS MANCHAS DE CHOCOLATE

Para eliminarlas en telas de algodón aplica sobre la zona agua caliente o agua a la que habrás añadido un poco de bórax (sal de boro). Si se trata de lana o seda, mezcla agua y un poco de amoníaco. Otra opción es frotar con una esponja empapada en agua fría y salada, después enjuagar la tela hasta que la mancha haya desaparecido. ■



CORTINAS DE BAÑO NÍTIDAS

Con la humedad es inevitable que salgan manchas de moho, sobre todo en la parte baja de las cortinas. Para quitarlas pasa una esponja humedecida en cloro diluido. Si tiene muchas, lo mejor es ponerlas a remojo en agua con una buena cantidad de cloro y un poco de detergente. Enjuaga bien y cuélgalas en el baño mojadas, sin escurrir. ■



DESATASCAR LA DUCHA

Los restos alcalinos del agua obstruyen los orificios de la ducha. Para solucionar este problema, si se trata de una ducha de teléfono, bájala y sumérgela durante toda la noche, cabeza abajo, en un recipiente lleno de vinagre. Si es fija, puedes llenar también de vinagre una fundita de plástico y átalas fuertemente con hilo al cuello de la ducha. ■



CORDONES DESHILACHADOS

Si untamos un poco de cera de una vela fundida en los extremos de los cordones estropeados de los zapatos y luego retorremos sus extremos, conseguiremos que los hilos queden bien agrupados. De este modo será posible anudar los zapatos y seguir usando ese cordón hasta que podamos disponer de uno nuevo. ■



TECLADOS COMO NUEVOS

Antes de comenzar a limpiar el teclado de tu computadora debes desconectarlo, luego toma un cepillo de dientes viejo y limpia el polvo en la parte superior y entre las teclas. Para los teclados muy sucios, si es posible debes despegar las teclas y limpiar a fondo. Sólo debes asegurarte de que puedan salir sin dañar el teclado. ■



HOGAR SIN INSECTOS

Coloca estratégicamente unas hojas de lechuga impregnadas con levadura para evitar las cucarachas. Si son las hormigas las que te visitan, pon en un papel de aluminio unas cuantas rodajas de limón rebozadas en harina y al lado un recipiente con agua. Funciona con ácido bórico en polvo mezclado con un poco de azúcar u otro endulzante. ■



PEÑASOL

Vive una experiencia refrescante



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

La delicada CRIANZA DEL VINO

El proceso de crianza del vino suele durar un máximo de dos años, aunque no es exactamente el mismo cuando se trata de un caldo blanco que un tinto. En el caso de los tintos, los más reconocidos y consumidos, la barrica de roble tiene una importancia capital en relación con el resultado final.

FRANCISCO GALINDO [EFE REPORTAJES]

LA CRIANZA DEL VINO TINTO se lleva a cabo en pequeños toneles de roble durante la cual el líquido depositado en su interior se irá afinando por medio de dosis mínimas de oxígeno que recibirá a través de los poros de la madera dura procedente de ese árbol de hojas lobuladas, del que existen unas 250 especies catalogadas. Ese oxígeno permitirá la oxidación del vino que transformará su color morado intenso característico en rojo ladrillo al tiempo que el aroma del caldo se va compactando y definiendo.

Según recuerdan Juan Muñoz y Jesús Avila en su tratado "Todos los vinos del mundo" se atribuye a los celtas, uno de los pueblos más antiguos

que poblaron Europa, el diseño de la barrica de roble. De acuerdo con las tesis de algunos historiadores, los celtas fueron los primeros en percatarse de que era posible curvar la madera de roble por medio del calor y proporcionar esa forma redondeada característica a los toneles y las barricas. Con el paso de los siglos, la técnica de fabricación de contenedores de vinos se fue perfeccionando y ha dado lugar a diferentes modelos de recipiente, según las zonas y las capacidades. Las pipas o bocoys pueden contener hasta 800 litros y el fudre, muy utilizado en Francia, puede alcanzar los mil.





→ El vidrio y el corcho son los grandes aliados necesarios para que el preciado líquido logre un sosegado reposo en las cavas una vez que ha sido extraído de la barrica y embotellado con la precisión que marca el ritual.

LA CLAVE ESTÁ EN EL MOSTO

La uva fresca es la materia prima para elaborar el mosto que da lugar al vino. Las uvas se cortan de las vides de los majuelos una vez que aquellas han madurado o bien han sido expuestas después de la vendimia a los rayos de sol pero evitando que se sequen demasiado y se conviertan en pasas.

Cuando las uvas se encuentran en su punto óptimo de madurez se trasladan al lagar o al depósito correspondiente donde serán prensadas, escurridas y estrujadas para obtener el mosto, proceso que será decisivo para lograr un vino de calidad.

El mosto natural, depurado de hollejos y semillas, es el más idóneo para lograr el mejor vino en el proceso de fermentación adecuada pero la enología se ha apoyado en la química desde tiempos inmemoriales para mejorar el producto final. El tratamiento de zumos de uva con bisulfitos u otros productos autorizados da lugar a los "mostos apagados". Cuando los zumos son sometidos a un proceso de deshidratación parcial se obtienen los mostos concentrados. Y los mostos conservados son aquellos que han sido objeto de tratamientos autorizados para evitar la fermentación inmediata.



EL ENÓLOGO SUPERVISA

Durante el largo proceso de maduración del vino será el enólogo el encargado de supervisar y controlar que la fusión entre la oxidación del roble y los aromas del vino estén equilibrados. El enólogo tiene encomendadas por ley las tareas de análisis de las características químicas y sanitarias de las uvas y la orientación a los viticultores acerca del uso de diferentes variedades para la elaboración de vinos de mejor calidad.

Las barricas de roble solo deben ser utilizadas durante dos o tres años para poder cumplir su función de forma adecuada. Transcurridos 6 ó 7 años, las barricas no aportan absolutamente nada positivo al proceso de elaboración del vino.

Uno de los momentos más delicados del proceso de crianza ocurre cuando se vacía la barrica. En el momento en que se percibe que empiezan a salir los residuos o lías, hay que cerrar la llave y dar por finalizado el trasiego.



TRES FERMENTACIONES PARA LOS BLANCOS

Las crianzas de los vinos blancos pueden llevarse a cabo de tres maneras. La más común consiste en hacerlo fermentar primeramente en depósitos de acero o cemento y, una vez depurado, depositarlo en las barricas de roble, donde permanecerá un mínimo de medio año antes de que se impregne de los componentes propios de este tipo de caldos.

El segundo procedimiento consiste en la introducción del vino con sus lías incluidas en las barricas para que se desarrolle en ellas lo que se denomina la fermentación maloláctica, la cual reduce la acidez total del vino al transformarse parte de ésta en gas carbónico, la cual se desprende y desaparece. La fermentación del ácido está provocada por el desarrollo de un tipo de bacterias que se encuentran en los hollejos de las uvas maduras.

El tercer sistema consiste en la fermentación alcohólica del caldo en el propio roble.

Hace medio siglo comenzaron a ponerse de moda en las mesas de Europa los denominados "blancos jóvenes". Se trataba de vinos secos, maduros, oxigenados e impregnados de sabor a roble. No obstante, los blancos tradicionales de calidad, criados y mimados en madera, no han sido desbancados por esta hornada de vinos jóvenes, generalmente afrutados.

LA IMPORTANCIA DEL VIDRIO Y DEL CORCHO

"Un gran vino se cría en la madera y envejece en la botella", dice el refrán. Pues bien, el vidrio y el corcho son los grandes aliados necesarios para que el preciado líquido logre un sosegado reposo en las cavas una vez que ha sido extraído de la barrica y embotellado con la precisión que marca el ritual.

La botella de vidrio aísla totalmente el líquido del oxígeno. Esta circunstancia permite culminar el proceso de la crianza, al dar lugar al desarrollo del color, olor y demás matices de los que dependerá la calidad final del vino.

El tamaño de la botella es muy importante de cara al resultado final. El envase que ha logrado la supremacía en los últimos años ha sido el de 75 cl., con su cuello cilíndrico y liso para que el corcho se pueda adaptar y el vino pueda envejecer sin problemas.

En cuanto al corcho, fue el abad francés Dom Perignon quien logró, a mediados del siglo XVIII, dar forma a los tapones que consiguen atrapar durante años la esencia del vino. Este abad benedictino fue también el responsable, gracias a sus investigaciones sobre el cierre hermético de las botellas, de una de las variedades de champán de más calidad y que, precisamente, lleva su nombre.

El encarecimiento del corcho, que se extrae de la corteza del alcornoque, ha hecho que algunos sectores vinícolas se inclinen por el tapón de plástico como sustituto pero está demostrado de forma fehaciente que el vino embotellado de esta forma nunca sabrá igual. 🍷

→ El secreto de una buena crianza del tino está en las barricas de roble donde el vino se deposita y recibe el oxígeno para su necesaria oxigenación y compactación.



→ El mosto natural, depurado de hollejos y semillas, es el más idóneo para lograr el mejor vino en el proceso de fermentación adecuada pero la enología se ha apoyado en la química desde tiempos inmemoriales para mejorar el producto final.

UN VIAJE ENTRE ISLAS

De Maui en Hawái a Santorini en Grecia. De Jamaica a Providenciales, en el archipiélago de Islas Turcas y Caicos, para terminar en Bali, Indonesia. Cinco islas de ensueño, elegidas como las mejores del mundo, auténticos paraísos para perderse y disfrutar.

JUAN A. MEDINA [EFE REPORTAJES]

SON LAS CINCO MEJORES ISLAS del mundo, elegidas por los usuarios de la web de viajes TripAdvisor en la edición de 2016 de los premios Travellers' Choice Islas. Una selección que obliga a darnos una vuelta por cada uno de estos rincones idílicos.

1 Maui, Hawái

Situada en el archipiélago de Hawái, Maui es la segunda isla más grande y está considerada como la mejor del mundo, un lugar en el que habitan unas 150,000 afortunadas personas que disfrutan día a día de un auténtico paraíso terrenal.

Maui cuenta con las mejores playas del planeta, según presumen en su web turística (www.gohawaii.com/es/maui), además del mejor amanecer, que se puede divisar desde el Parque Nacional de Haleakala, su punto más alto situado a más de 3,000 metros.

Otros encantos de esta isla son el histórico pueblo de Lahaina, antigua capital del reino de Hawái; el pintoresco poblado de Hana; además de sus famosos parques naturales, entre ellos el de Playa Makena y el del Valle Iao.

Capítulo aparte merece la encantadora playa de Kaanapali, elegida en repetidas ocasiones como la mejor del mundo. Una playa de cuatro kilómetros y medio de largo, de arenas blancas y aguas color esmeralda que mantiene además un equilibrio ecológico adecuado.

La próxima isla de Molokini, a escasos cinco kilómetros de Maui, es otro punto indispensable. Se trata de un cráter que emerge del mar y alberga una rica vida marina.

2 Santorini, Grecia

Situada en medio del Mar Egeo, Santorini forma parte del archipiélago de las Cícladas, al que también pertenecen otras joyas griegas como Milos, Mikonos, Naxos, Paros o Tinos.



Las bellas aguas color turquesa de los arrecifes en Negril, Jamaica



Imagen de una de las paradisíacas playas de la isla de **Maui**, en **Hawái**. **2**. Espectacular vista de la isla de **Santorini**, en **Grecia**. **3**. **Jamaica**, un espectáculo de la naturaleza.

La fotogénica Santorini, de origen volcánico, es la mejor embajadora de este conjunto de islas griegas. En Fira, la capital, las casas blancas se amontonan en una ladera salpicada de cúpulas de azul cobalto.

La peculiar ubicación de Santorini, en forma de media luna, con acantilados abruptos y playas volcánicas, como Perissa y Kamari, de colores negros, convierte a esta isla en un lugar deliciosamente diferente.

3 Jamaica

La tercera isla más grande del Caribe es conocida como la "Isla de las Fuentes", tierra natal de Bob Marley y considerada como una isla "de película",

ya que sirvió de paisaje para filmes como "Agente 007 contra el Dr. No" o "El lago azul".

A la riqueza natural de esta isla se unen su mezcla de culturas procedentes de África, Asia, Europa y Oriente Medio, que se puede experimentar por su consolidada tradición artesanal y su variedad gastronómica.

Además de sus extensas playas, calas, cascadas, cuevas y montañas, uno de sus reclamos turísticos es el famoso acantilado de Negril Cliffs. Otra opción es visitar el Río Martha Brae, en la región de Trelawny, en el interior de la isla, donde se puede hacer "rafting", descendiendo las aguas en unas pintorescas balsas de bambú.

El interior de Jamaica, menos explotado que la costa, es un lugar salvaje por descubrir y empaparse de viejas historias llenas de misterio y exotismo.

4 Providenciales, en las Islas Turcas y Caicos

Ubicadas al norte de la República Dominicana y Haití, este conjunto de más de 40 islas son de dominio británico, de las que sólo ocho están habitadas por cerca de 30,000 personas, la mayoría de raza negra.

Las islas de este archipiélago son ideales para la práctica del buceo y el esnórquel debido a sus aguas cristalinas y la calidad de sus arrecifes de

coral. Providenciales, conocida como “Provo”, es la isla más famosa y un lugar donde se ubican las mejores playas, como Grace Bay, ideal para todo tipo de deportes acuáticos. Además de encontrar los hoteles más exclusivos y elegantes, un lugar para perderse con todo lujo de placeres.

5 Bali

Esta isla de Indonesia es la quinta mejor del mundo, según los usuarios de TripAdvisor, un destino ideal tanto para aquellos que busquen aventuras como para quienes necesiten tranquilidad.

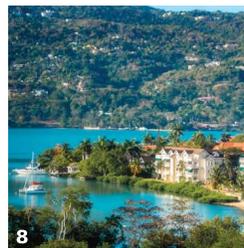
Bali ofrece un contraste de posibilidades, desde sus paradisíacas playas de arena blanca y aguas cristalinas, hasta la espesura de su selva, repleta de templos de piedra ocultos, que invitan a una visita.

Se dice que en Bali existen 10,000 templos, y cada uno de ellos es más bonito que el otro. Como es imposible visitarlos todos, lo mejor es acudir a los templos de Pura Besakih, Pura Tanah Lot o Pura Ulun Danu.

Dentro de la espesura de su interior, una excursión muy recomendable es subir a la cima del volcán de Monte Batur, al noroeste de la isla, y dejarse impresionar por sus vistas.

Además de ser una escapada ideal para parejas y recién casados, esta isla, conocida como “Isla de los dioses”, es famosa por ser un lugar privilegiado para los amantes del surf, que ven en ella el paraíso de los tablistas. 🏄

PROVIDENCIALES ES LA ISLA MÁS FAMOSA DEL ARCHIPIÉLAGO DE LAS ISLAS TURCAS Y CAICOS Y LA FOTOGÉNICA SANTORINI ES LA MEJOR EMBAJADORA DE LAS ISLAS GRIEGAS.



4. Imagen de una de las playas de la isla Providenciales.
 5. Imagen del templo Pura Ulun Danu en la isla de Bali. 6. Playa Dreamland en Bali, Indonesia.
 7. Cascada en el Parque Nacional Haleakala, en Maui, Hawái. 8. Vista de Montego Bay, en Jamaica.



Aimée CHÁVEZ

■
GERENTE DE
MARCAS
EN MERCATODO

El lema de Aimée es “ser proactivo y no reactivo”, y este es el mantra que ha aplicado a sus ocho años de trabajo en Mercatodo, donde se encarga de manejar todas las marcas que el grupo comercializa, no solo en La Cadena sino en todos los supermercados y almacenes del país

¿Cómo llegas a Mercatodo y cuál fue tu primera posición?

Entré a Mercatodo hace ocho años, como asistente de María Isabel Cifre, en el departamento de importaciones. Allí trabajé con todo lo relacionado con la logística de las marcas exclusivas –que es

con la que laboro ahora–. Fue una gran oportunidad porque me preparó para conocer todo lo relativo a las marcas, no solamente a nivel de marketing, sino de logística, para saber desde cómo se hace un pedido hasta cómo llega a República Dominicana.

¿Cuándo llega tu siguiente paso profesional?

Mi siguiente paso fue pasar al departamento de Auditoría de Compras, en la parte de los faltantes, un paso provisional porque en noviembre de 2015 entré a la gerencia de marcas exclusivas.

¿Era una posición que ya existía?

Sí, pero se dio la oportunidad gracias a la preparación y el conocimiento que había adquirido de todas las marcas, tratando con los suplidores de otra forma, no directamente en marketing, pero sí sabía como se manejaba todo en ese departamento. Coincidió, además, que la posición se abrió, yo tenía la experiencia y me encontraba haciendo una maestría en Comunicación Integral de Marketing.

Ahí se prueba que Mercatodo se preocupa por sus empleados.

Exacto, sobre todo porque me ha permitido trabajar en mi área. Yo estoy muy agradecida porque me han dado la oportunidad, han confiado en mí, aunque no tuviera una experiencia previa, pero estoy haciendo mi mayor esfuerzo.

¿Cuáles son tus funciones como gerente de marcas y en qué se diferencia de marketing?

Mercadeo se encarga de la parte del supermercado, es decir, del nombre La Cadena como tal. Yo trabajo con Mercatodo, que es la parte internacional del grupo. En Mercatodo somos distribuidores de las marcas exclusivas que importamos y distribuimos en todo el país.

Es decir, que no solo las venden en La Cadena sino en otras tiendas del país...

Así es, las comercializamos en supermercados y almacenes. Somos los distribuidores exclusivos y la cara de esa marca en el país. Programo degustaciones, el plan de la marca completo (cómo se va a trabajar, los anuncios), las publicaciones en revistas, periódicos y exhibiciones de todo lo que tiene que ver con estas marcas.

¿Y de cuántas marcas estamos hablando?

Tenemos un portafolio de más de 50 marcas, unas más grandes que otras, y yo tengo que velar por todas ellas.

¿Si tuvieras que elegir una niña mimada entre ellas, cuál sería?

Vitalísimo, primero porque es una marca que ya conocía desde hace tiempo; y también porque me identifico con ella, no porque la trabajo sino porque también la consumo.

¿Todas esas estrategias tienen que seguir unos lineamientos de la casa matriz?

Sí y no. Algunas tienen sus lineamientos bien definidos, pero hay otras marcas con las que hemos desarrollado una estrategia en conjunto con la casa de fuera, es decir, que tanto tomamos de ellos como les aportamos.

En otros casos nosotros decidimos qué hacer. Si son productos de calidad, productos reconocidos, en nuestro trabajo de marca hacemos una adaptación al mercado local, como ha sido ahora el caso de Vitalísimo, porque traemos marcas de Alemania, Italia, Estados Unidos... es un portafolio muy variado.

¿Te involucras en la selección de marcas?

Realmente ese es un trabajo conjunto porque si bien Nicolás y Juan Enrique Ramos van a las ferias para captar qué productos pueden ser interesantes, al llegar siempre hacemos una reunión grupal y vemos cuáles son las oportunidades que de cada una de las marcas... al final se trata de un trabajo en conjunto.

¿Cómo es tu día a día de trabajo?

Mi día a día depende del día del mes. Hay días en que me dedico a hacer una revisión de las ventas de las marcas, chequeo las que están en especial, miro el tema de vencimiento, los faltantes, cuáles son las oportunidades que puedo potenciar dentro del supermercado y, claro, reviso el programa de marcas en el que tengo predeterminado, las actividades marcadas para dar seguimiento y se



“UNA DE NUESTRAS METAS, SOBRE TODO, ES TRAER PRODUCTOS DE CALIDAD Y QUE EL CONSUMIDOR LA SIENTA”

realicen degustaciones o comunicarme con otros supermercados y otras empresas externas para lograr objetivos puntuales.

Qué parte de ese día a día te gusta más...

Cuando estamos planificando porque es donde uno saca todas las ideas, puede desarrollar su creatividad y dar algo diferente. El reto está en hacer algo distinto a lo que ya existe.

Y la parte más estresante, ¿cuál sería?

Revisar los vencimientos, porque ahí hay un tema de urgencia, de sacar el producto como sea, y sobre todo es un tema meticuloso y muy arduo. Este trabajo conlleva muchas ramificaciones de las que tengo que estar pendiente.

¿Qué aspecto de tu trabajo te devuelve mayores satisfacciones?

Ver los resultados, no solo a nivel del equipo de trabajo, sino cuando me reúno con personas que terminan siendo nuestros clientes y me dicen “qué buena estuvo esa activación”, o “probé tu producto y me encantó”. Una de nuestras metas es traer productos de calidad y que el consumidor la sienta. No se trata de traer una marca por traerla, nosotros hacemos todo un trabajo de marca detrás porque son productos en que los que confiamos y trabajamos para que el cliente confíe en ellos también. Nosotros mismos los consumimos y terminan siendo como nuestros niños; y saber que nuestros niños se desempeñan bien es algo que nos llena de orgullo.

¿Qué funciona mejor como estrategia?

Las degustaciones, porque al fin y al cabo la gente habla de lo que le gusta y el boca a boca es nuestra mejor carta de presentación. Cuando a alguien le gusta un producto y lo recomienda, más que un cliente ganamos un consumidor, y eso nos ayuda a tener una venta sostenida.

¿Qué trabajo juegan las redes en tu trabajo?

Es vital porque es una forma de acercarnos al cliente para darle una respuesta rápida de lo que necesita y conozca mejor el producto.

¿Cinco marcas estrella de tu portafolio?

Casademont, Mondariz, Vitalísimo, Damn y Dutch Farms.

¿Qué habilidades son necesarias para estar en tu puesto y hacerlo bien?

Saber trabajar en equipo y bajo presión, responder a tiempo cuando el cliente nos necesita, pero sobre todo mucha organización y comunicación, porque cuando se puede contar con los demás y comunicar a tiempo las cosas resultan más fáciles. Tenemos que hacer bien muchas cosas en poco tiempo.

¿Tus próximas metas a nivel profesional? ¿Te gustaría moverte hacia otra área?

Este área me gusta, quiero seguir desarrollándome en la parte del branding –que es súper importante ahora- y en la del escapatismo, que me parece muy interesante porque yo soy muy visual. Y el Marketing Sensorial también me interesa bastante, que trata de hacer que la marca te llegue tocando tus sentidos, de manera que tu compra sea más que adquirir el producto.

¿Qué haces en tu tiempo libre?

Corro, escucho música, dibujo *sketches* de moda. Lo mío también es el estilismo, siempre vivo buscando cómo mejorar a nivel personal y con los que me rodean. Trato de ser muy sincera con las personas.

¿Trasladar esa pasión por la moda a tus marcas?

Así es, porque al final uno es como se presenta. La impresión que uno da siempre tiene que ser la mejor y uno es su propia carta de presentación.

¿Cuál es tu sello en esta gerencia?

Integración en el equipo, ya sea entre las personas con las que trabajo directamente como con mis propios compañeros de trabajo. Entiendo que eso le suma mucho a las marcas. 🙌



“CUANDO A ALGUIEN LE GUSTA UN PRODUCTO Y LO RECOMIENDA, MÁS QUE UN CLIENTE **GANAMOS UN CONSUMIDOR**”

AHORA TAMBIÉN
LINCOLN

Abiertos  **s**

**TODOS LOS DOMINGOS Y DÍAS FERIADOS
DE 9:00 A.M. A 8:00 P.M.**

Supermercados: Lincoln, Sarasota, Correa y Cidrón,
Núñez de Cáceres, Próceres, Mella y San Vicente.

Servimercados: Arroyo Hondo y Cervantes.

SERVIMERCADO
La Cadena
¡El mejor servicio... cerca de ti!

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

Tel.: 809.243.0000



Supermercados La Cadena



@superlacadena

Adivina y gana un certificado de **VIP** laser clinic

COMPLETA LA SOPA DE LETRAS Y PODRÁS GANAR UNO DE LOS 3 CERTIFICADOS EN VIP LASER CLINIC VALORADO EN RD\$15,000 CADA UNO.

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

PALABRAS A BUSCAR:

DEPILACIÓN MASAJE
ESTÉTICA RELAJACIÓN
LÁSER SPA



ESTOS FUERON LOS GANADORES DE LA REVISTA ANTERIOR DE UN CERTIFICADO DE VIP CLINIC DE RD\$15,000.00 C/U



Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Esther Elizabeth Rodríguez Mañaná	410004438554	x-920-9	Lincoln
Juana Isabel Román Ventura	410003794569	x-499-4	Mella
Clara Lockward Artilés	410002513734	x-589-5	Sarasota

COMPLETA Y LLENA CON TUS DATOS PERSONALES Y PODRÁS GANAR UNO DE LOS 3 CERTIFICADOS EN VIP LASER CLINIC

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 mayo de 2017.





CONOCE EL NUEVO SERVIMERCADO LA CADENA CERVANTES

Un concepto cómodo, conveniente y completo implementado por Supermercados La Cadena. Este establecimiento ofrece una gama completa de productos, orientado a brindar un mejor servicio.

Cómodo

Su distribución creativa e inteligente, permite eficientizar el espacio para que los clientes encuentren una gran oferta de productos. Esto, junto a un diseño moderno y acogedor brinda una experiencia de compra ágil, cómoda y amigable.



Completo

Ofrece al público un establecimiento con los más altos estándares de calidad, que garantiza el surtido y la frescura de sus productos, aprovechando la logística e infraestructura de **Supermercados La Cadena**. Contamos con áreas para Vegetales y Frutas, Delicatessen, Lácteos, Carnes y Pescados, además de sus departamentos de Congelados, Abarrotes, Hogar y **pan caliente cada 20 minutos** en su Panadería, entre muchas otras facilidades.



Conveniente

Servimercado La Cadena está concebido como un supermercado urbano y céntrico. Permite, por su ubicación, hacer la compra muy cerca de casa o de camino hacia ella, ahorrando tiempo y combustible.



Lunes a sábados de 7:00 a.m. a 10:00 p.m. Domingos y días feriados de 9:00 a.m. a 8:00 p.m.
Av. Cervantes # 06, esq. Casimiro de Moya, Gazcue. Teléfono: (809) 243-0004.

Supermercados La Cadena @superlacadena

SERVIMERCADO
La Cadena
¡El mejor servicio... cerca de ti!
Cervantes

Tu balance es vital disfrútalo con Vitalísimo®

DESARROLLO
PERSONAL

NUTRICIÓN
Y EJERCICIO



DESCANSO
Y OCIO

FAMILIA Y
AMIGOS



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