

el Super

No. 61 | JULIO-SEPTIEMBRE 2017 | AÑO 16



Maridajes
con cerveza

Hacienda Mariana
De la granja a tu mesa

Turismo
El Miami más salvaje



TODOS LOS DOMINGOS Y DÍAS FERIADOS
DE 9:00 AM. A 8:00 PM.

AHORA TAMBIÉN **LINCOLN**

ABIERTOS DE LUNES A SÁBADO
DE 8:00 AM. A 10:00 PM.

EN TODAS NUESTRAS SUCURSALES.

SERVIMERCADO

La Cadena

¡El mejor servicio... cerca de ti!



SUPERMERCADOS

La Cadena

¡Unidos a ti... somos Super!



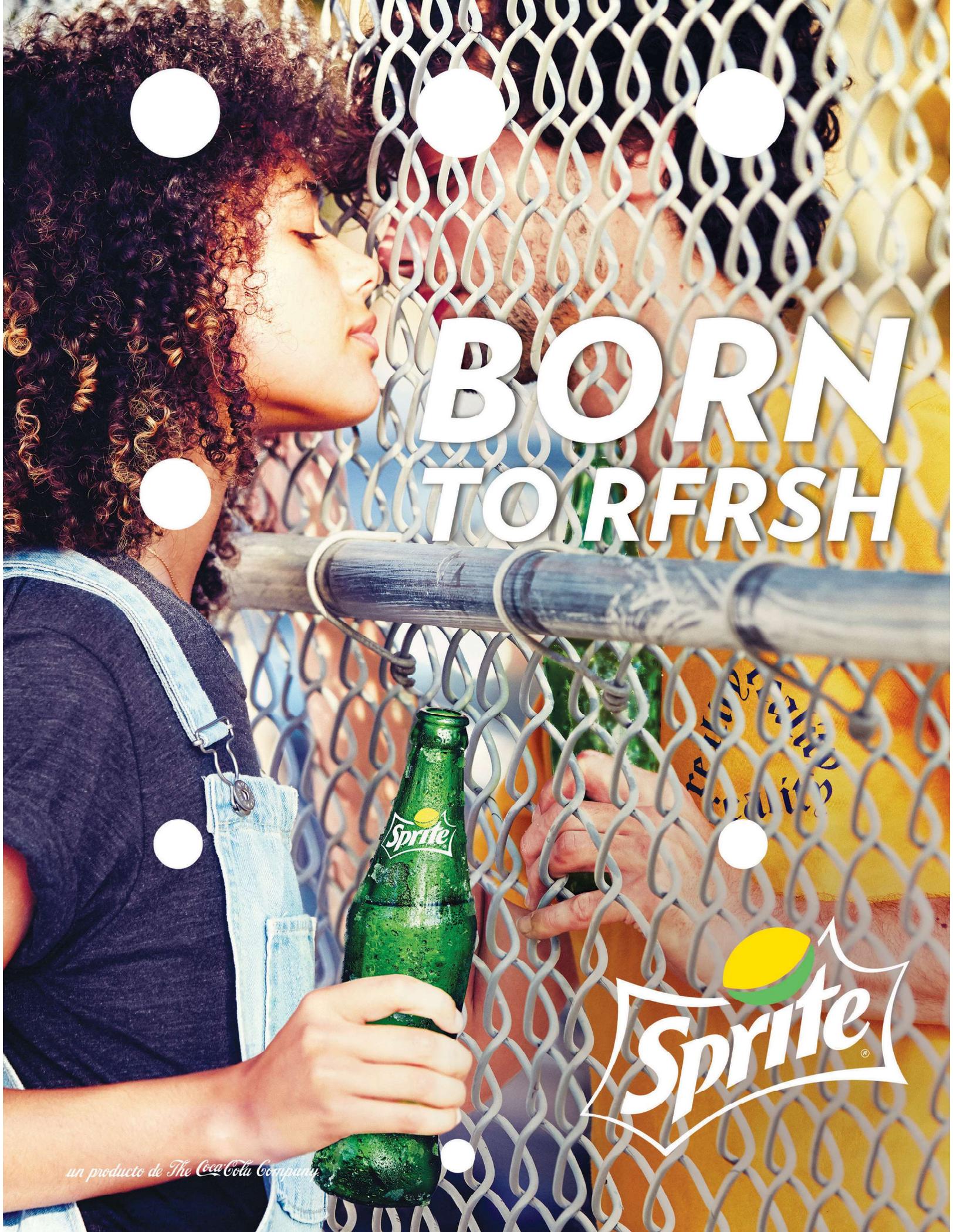
Tel.: 809.243.0000



Supermercados La Cadena



@superlacadena



BORN TO REFRESH



Sprite®

un producto de The Coca-Cola Company

¡Somos una Patria Rica en Pasión!



NUEVA TAPA ROSCA ABRE EN 1 SOLO PASO

Una forma de rendir tributo a nuestra gente y un símbolo de compromiso que garantiza la calidad de siempre.



La vida
es Rica



SOCIALES

Premiamos la fidelidad 6
 Cocina con conciencia 6
 Experiencia gastronómica 6

COCINA

Maridajes sorprendentes 10

ENTREVISTA

Hacienda Mariana 26

NUTRICIÓN

¡Alto al colesterol 32
 Tips de nutrición 36

SALUD

Fisioterapia para sanar la mente 38
 Tips de salud 42

NIÑOS

La vuelta al cole 44
 Tips para niños 48

BELLEZA

Objetivo: hidratación 50
 Tips de belleza 52

HOGAR

Los niños crecen 54
 Tips del hogar 58

BEBIDAS

La cerveza artesanal en auge 60

TURISMO

El Miami más salvaje 64

UNIDOS A TI

José Morillo 68

FOTOGRAFÍA DE PORTADA
 RICARDO ROJAS



DESDE EL SUPER

BIENVENIDO EL VERANO. Tiempo de vacaciones, fines de semana más relajados. Hasta podemos despertar un poquito más tarde, con menos tránsito y menos prisas mañaneras.

Consejos para compartir con los niños antes de volver a clases, así como tips sobre belleza y hogar, están incluidos en esta ocasión. En estos meses de calor la hidratación es muy importante. Encuentre en esta edición un artículo sobre cómo mantenernos hidratados y cuidar nuestro cuerpo.

Sin embargo, hay mucha gente que se hidrata con otras fuentes de líquido. También podrán leer varios artículos sobre las cervezas, incluido uno sobre la moda de las artesanales. Supermercados La Cadena siempre ha jugado un papel protagónico en el mercado de esta bebida, por lo tanto, es una buena oportunidad para transmitirles parte de esa experiencia. Cuando reciban esta revista, seguro que tendremos ofertas de dicho producto, para que disfruten algunas de ellas mientras leen este reportaje. Además de una sección de maridajes con riquísimas recetas de las chefs Lilia Sánchez y Diana Munné.

Como de costumbre, en la entrevista central de la revista, destacamos un proveedor. En esta ocasión contamos con la participación de Hacienda Mariana. Más conocida por ustedes será la marca "Huevos Don Papito", y los derivados producidos por ellos. A través de nuestra relación de casi 15 años, hemos visto crecer sus marcas, variedad de productos que ofrecen, así como la modernización de toda la estructura de esta industria, caracterizada por un alto nivel de implicación, esfuerzo y sacrificio, bajo el mando de Don Carlos Fernández. Les invito a leer en esta entrevista, cuya historia familiar ya integra otras generaciones.

Con esta misma mística profesional ha trabajado el entrevistado de la sección Unidos A ti... José Morillo, gerente de la sucursal San Vicente,

es uno de los gerentes más jóvenes en la empresa. Su dedicación al trabajo va rindiendo sus frutos. Ha pasado por varias posiciones y sucursales. Hoy administra una de las tiendas más grandes de la empresa. Activo, curioso y creativo, José mantiene una relación dinámica, tanto con clientes como con el equipo de trabajo. Si usted es cliente de San Vicente, como siempre digo, acérquese, pregunte por él; conversar y compartir con los clientes es una de sus preferencias.

Concluimos esta edición de verano con un paseo por Miami. Muchos ya conocen esta ciudad, situada al sur de los Estados Unidos, pero en esta ocasión podrán ver su lado más salvaje. Espero que disfruten una manera diferente y peculiar de conocer un destino tan popular.

¡Feliz verano para todos!

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 61 | Julio-Septiembre 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.



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

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

Disponibles también en

SERVIMERCADO

La Cadena

¡El mejor servicio... cerca de ti!



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

@superlacadena

Supermercados La Cadena

SUPERMERCADOS

La Cadena

¡Unidos a ti... somos Super!



PREMIO A LA FIDELIDAD

SI HAY UNA CUALIDAD QUE DESTACA EN LA CADENA es su capacidad para mantener la fidelidad de sus empleados con una rotación muy baja. Este año esa lealtad ha sido nuevamente premiada entre 58 de sus colaboradores, quienes fueron galardonados durante una actividad en el Hotel El Embajador, con la presencia de **Lorelay Cabral**, coordinadora de capacitación en empresas del INFOTEP, y nuestro presidente, Don Juan Ramos, y en la que se repartieron RD\$1.5 millones en premios entre los empleados que cumplieron 5, 10 y 15 años de labor ininterrumpida. ■



COCINA CON CONCIENCIA

CON MOTIVO DEL DÍA INTERNACIONAL del Medioambiente (5 de junio), **Supermercados La Cadena y Culinary Group** desarrollaron una Experiencia Gastronómica en la sucursal de la Sarasota con un llamando a la conciencia a través del taller **"Mezclando y cocinando para proteger el mundo"**. Para lograrlo, los chefs de Culinary Group, Leisy Fit y Alex Bellone, guiaron a los participantes con sabios consejos de cocina, reciclaje de materiales y conservación de alimentos para ayudar a preservar nuestro planeta tierra. Entérate de las próximas novedades y talleres siguiendo las redes sociales de @culinarygroup y @superlacadena. ■



EXPERIENCIA GASTRONÓMICA

SUPERMERCADOS LA CADENA y Culinary Group se convirtieron en los anfitriones de **"Una primavera de cocteles y delicias con Brugal"**, una verdadera experiencia gastronómica celebrada en la sucursal de la Núñez de Cáceres que contó con la presencia de la talentosa y divertida Helena G. O'Rourke y el tan sonado mixólogo Alex Bellone. Ambos, integrando las marcas patrocinadoras y conceptualizando la experiencia para una ocasión primaveral, deleitaron todos los sentidos de los asistentes con sus cocteles y recetas. ■

[El queso...
cuando es así de irresistible,
sólo lo puedes llamar de esa manera.]



Nuestro Mejor Queso



¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Picaderas IPS

Las picaderas IPS tienen la misión de eliminar las meriendas sin sentido nutritivo, ya que ofrecen una importante fuente de proteína al tiempo que sacian tus antojos con sus deliciosos sabores libres de gluten. Disfrútalas en sus variedades de Sea Salt & Black Pepper, Chips Cinnamon, o como palomitas Classic Salted y White Cheddar.



Pan Mrs. Cubbinson

Prueba los nuevos panes Mrs. Cubbinson, hechos de panes frescos y horneados a la perfección, tostados y ligeramente sazonados, en sus variedades de Asiago, Texas, tortilla o mantequilla de ajo. Ideales para acompañar desde ensaladas hasta las más ricas salsas.



Frontera After Midnight

El Nuevo Frontera After Midnight es un *blend* chileno con una etiqueta novedosa y elegante, que pertenece al portafolio de Bodegas Concha y Toro. Un vino tinto con una combinación de Cabernet y Shiraz con un toque de Merlot.



Esquimalitos Chu-Lin Sabor a Frutas sin Gluten

Productos Arenas trae la opción ideal para combatir las altas temperaturas durante este verano con sus deliciosos Esquimalitos Chu-Lin Sabor a Frutas Sin Gluten, una alternativa refrescante, ideal para compartir entre amigos.



Salsa Stubbs

CB Stubblefield —conocido sencillamente como Stubb— se enorgullecía de hacer las mejores barbacoas del mundo; pero más que barbacoas, hacía amigos. Su secreto no era otro que el de utilizar únicamente los mejores ingredientes naturales. Por eso la gama de salsas Stubbs son completamente naturales, no contienen gluten ni jarabe de maíz. Pruébalas en sus variedades: Original BBQ y Marinade Chicken.

Pasas Sun-Maid

Sun-Maid atiende a consumidores y clientes desde 1912, ofreciendo pasas de uva y frutas secas de primera calidad desde California a los hogares y comedores de todo el mundo. Sus icónicos empaques exhiben a la famosa muchacha Sun-Maid en más de 60 países alrededor del mundo, haciendo de sus pasas de uva el ingrediente de frutas secas preferido por los fabricantes de alimentos en todo el planeta. Encuéntralas en sus variedades de dátiles y ciruelas.





• 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

Damm
Lemon

Clara
Mediterránea



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



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

MARIDAJES

sorprendentes

¿Te has preguntado alguna vez qué maridaje iría mejor con tu cerveza preferida? Lilia Sánchez y Diana Munné realzan los sabores de este menú con el que querrás degustar todas las variedades de tu rubia (o morena) favorita. Sorpréndete probándolas todas.





TACOS DE PESCADO

INGREDIENTES

- 8 tortillas suaves o duras (a elegir)
- 1 lb de ceviche
- 4 limones en zumo
- 1 paquete de perejil
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Ají molido
- 2 pimientos rojos picaditos
- 1 cebolla roja picadita

PARA HACER EL CEVICHE

- 1 lb de pescado fresco (nunca antes congelado) como dorado, guatapaná o mero

PREPARACIÓN

Picar los vegetales y marinarlos con el limón, la cebolla, los pimientos, el ajo y el ají molido y reservar. Luego, picar el pescado y marinar con sal, pimienta y aceite de oliva. Mezclar y servir. Puedes aderezar el taco con un poco de lechuga picada, guacamole, crema agria y ramitas de cilantro fresco. **Cerveza Flensburger Weizen**





descubre el poder del
cranberry



OceanSprayRD Oceanspray
www.oceanspray.do

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



El nuevo clásico

SATAY DE POLLO

con salsa de yogur

INGREDIENTES

- 1 lb de pechuga de pollo o filete de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de miel
- 1 pizca de jengibre rallado
- 1 cucharada de salsa de ciruela
- Sal y pimienta y al gusto
- 1 pimiento rojo, verde y amarillo
- 2 cebollas rojas medianas
- Palillos de bambú de 6" o 10"



PREPARACIÓN

Es muy importante marinar el pollo picado por 20 minutos en la nevera y luego pincharlo en los palillos de bambú con los vegetales picados en cubitos. Cocinar el pincho en la parrilla a fuego medio, para sellar, y luego dejar cocer a fuego lento para hacer bien el pollo. TIP. Puedes servirla con una salsa de yogur sin azúcar, con un toque de menta fresca picada y crema agria. **Cerveza Eichbaum Pilsener**



ENSALADA DE BACALAO

INGREDIENTES

- 2 lbs de bacalao salado
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos amarillos
- 4 limones en zumo
- 2 cebollas rojas picadas en juliana
- 2 cucharadas de vinagre de arroz

PREPARACIÓN

Desalar el bacalao (durante 2 días). Se debe cambiar el agua 3 veces al día hasta eliminar el exceso de sal y luego escurrirlo bien. Cuando esté desalado picar en lonjas o trocitos, marinar con aceite de oliva y los dos dientes de ajo molido, y reservar en nevera. Después mezclar el pescado y los vegetales (previamente marinar juntos por 20 minutos). Reserva la mezcla por una hora en la nevera y sirve. Decorar con perejil fresco picado sobre hojas de lechuga.

Cerveza Gerstel Sin Alcohol (en lata)

HAMBURGUESAS

INGREDIENTES

- Pan Brioche
- Lechuga Boston
- 1 tomate
- Cebolla caramelizada
- Queso suizo
- Coleslaw
- Carne molida

PARA EL COLESLAW

- 1 taza de repollo rallado o finamente picado
- ½ taza de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de miel

- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 paquete de puerro picadito

PARA LAS CEBOLLAS CAMELIZADAS

- 2 cebollas rojas en corte juliana
- 1 cucharada de soya
- ½ cucharada de aceite de canola
- ¼ cucharada de miel

PREPARACIÓN

Sazonar la carne con sal, pimienta y aceite de ajo. Sellarla en la parrilla por ambos lados. Cuando aún esté tibia colocar el queso para que se funda. Armar la hamburguesa a su gusto.

PARA EL COLESLAW: mezclar todos los ingredientes y dejar reposar antes de incorporar a la hamburguesa. Para hacer la cebolla caramelizada, cocer todos los ingredientes a fuego muy lento hasta lograr el color y la textura deseada.

Cerveza Estrella Damm Barcelona





CERVEZA MEDITERRANEA
DE MALTA Y ARROZ
ELABORADA SEGUN LA
RECETA DE AGUSTE DAMM
CERVEZA BEER BIÈRE BIRRA CERVESE
CERVEZA MEDITERRANEA
DE MALTA Y ARROZ

1876
Estrella
Damm
BARCELONA
CERVEZA BEER BIÈRE BIRRA CERVESE
CERVEZA MEDITERRANEA
DE MALTA Y ARROZ

1876
Estrella
Damm
BARCELONA
CERVEZA MEDITERRANEA
DE MALTA Y ARROZ
100% Ingredientes Naturales
Elaborada según la Receta Original
de Agust 16. Damm de 1876.
Por el uso de variedades puras
procedentes de nuestra propia maltería
y con un mínimo de 18 meses de
maduración y guarda





COSTILLITAS DE CERDO

asadas al BBQ smokehouse

INGREDIENTES

- 3 lbs de costillas frescas de cerdo
- ¼ taza de canela molida
- ¼ taza de sal
- ¼ taza de pimienta
- 1 paquete de apio picado
- 5 cebollas picadas
- 2 ajíes picados
- 10 dientes de ajo
- Salsa barbacoa Smokehouse

PREPARACIÓN

Hervir las costillas por una hora con todos los ingredientes de la lista (menos la salsa barbacoa). Luego, sacarlas y llevarlas al horno por 30 minutos previamente brochadas con salsa barbacoa. Dar terminación en la parrilla y servir.

Cerveza Voll-Damm Doble Malta

MARIDAJE DE ARROZ NEGRO

con frutos secos y
especias de oriente

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz Basmati
- 1 taza de arroz negro
- 1 cucharada de aceite de coco
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de pimienta roja
- ½ taza de pimienta amarilla
- 1 cucharada de curry
- ½ cucharada de comino
- 1 taza de frutos secos mezclados
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 paquete de puerro
- 1 paquete de verdura

PREPARACIÓN

Cocer los dos arroces (aparte) y reservar. Luego, en un wok, saltear en el mismo orden. Agregar los arroces al wok y terminar salteándolos con todos los ingredientes, terminar añadiendo el puerro y verdura picaditos para decorar. Servir. **Cerveza Inedit Damm**



PINCHOS DE CAMARONES

INGREDIENTES

- 1 lb de camarones pelados
- ½ cucharada de pimienta rosada
- 1 zumo de toronja
- 2 dientes de ajo molidos
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Marinar los camarones con todos los ingredientes y sellar a la parrilla. Decorar con naranja, pomelo, perejil y limón. **Cerveza Damm Lemon**







BIZCOCHO DE CHOCOLATE

con crocante de almendra

INGREDIENTES

PARA LA MASA DE BIZCOCHO DE CHOCOLATE

- 2 onzas de chocolate negro (66%)
- 2 onzas de mantequilla
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar morena
- 2 huevos
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de crema agria
- 1/4 taza de cocoa amarga

PARA EL RELLENO DE CHOCOLATE

- 5.25 onzas de crema de leche
- 4 onzas de chocolate negro (66%)
- 6.56 onzas de chocolate blanco

PREPARACIÓN

PARA EL BIZCOCHO: Derretir el chocolate al baño María con la cocoa amarga y dejarlo aparte. Cernir la harina con el bicarbonato y la sal. Creinar la mantequilla y azúcar hasta que cambien de color. Agregar los huevos uno a uno a esta masa de mantequilla, luego el chocolate derretido. Calentar el agua, hasta hervir, e incorporar la harina, la vainilla y el agua, poco a poco, a la masa. Integrar la crema agria solo hasta incorporar. Hornear en una bandeja 12"x17" a 350° F por 20 minutos. Dejar enfriar.

PARA EL RELLENO DE CHOCOLATE: Cortar en pedazos pequeños los chocolates. Hervir la crema de leche, sacar del fuego cuando suba e incorporar el chocolate picado hasta que se derrita. Dejar refrescar. Batir el relleno cuando esté totalmente frío y dejar a un lado.

MONTAJE: Cortar el bizcocho en tres capas. Rellenar con el chocolate dos capas y cubrirlo entero con el relleno. Dejar enfriar. Calentar el resto del relleno en el microondas y añadir un poco de crema de leche para esté más líquido. Cuando el montaje del bizcocho esté bien frío (después de 2 horas en nevera), cortar en cubos al tamaño deseado (2x2). Poner sobre la parrilla, con la bandeja abajo, y cubrir con el relleno suave por completo. Enfriar hasta que quede la última capa de chocolate dura. **Cerveza Bock-Damm**





TURNOVERS DE MANZANA

en masa de phillo

INGREDIENTES

- 4 manzanas verdes
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/8 cucharadita de nuez moscada rallada
- 2 cucharadas de harina blanca
- 1/2 barra de mantequilla derretida
- 12 hojas de masa de phillo
- 1/2 barra de mantequilla derretida (para brochear)

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 350° F. Cortar las manzanas en trocitos y, en un recipiente, añadir todos los ingredientes. Dejar reposar. Colocar una hoja de phillo sobre la meseta, brochear con la mantequilla derretida, colocar una segunda capa de phillo y brochear de nuevo; repetir hasta tener 4 hojas de phillo. Cortar las 4 hojas al mismo tiempo en tres tiras con un cuchillo filoso. Colocar el relleno de manzana en uno de los extremos de las tiras y envolver de lado a lado creando un triángulo, o en forma de *egg roll*. Colocar sobre una bandeja y hornear hasta que se vean bien dorados. Espolvorear con azúcar parda y servir con helado de vainilla. **Cerveza Flensburger Dunkel**



QUESO PARMESANO
100% LIBRE DE
GLUTEN

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



Carlos A. Fernández
Gerente de Hacienda Mariana

Hacienda Mariana

DE LA GRANJA A TU MESA

■ **Don Papito** cumple 15 años llegando a las cocinas de todo el país. Ya sea hogares o industrias. Una empresa que tuvo sus inicios hace más de 60 años de manera informal en el patio de la casa paterna de **Carlos A. Fernández**, su gerente, en Lincey al Medio (Santiago), quien ha sabido hacer crecer un negocio al que ahora se incorpora uno de sus hijos, **Carlos Jaime**. Una empresa familiar visionaria con un gran futuro por delante.

Hagamos un poco de historia, ¿cuándo se funda Hacienda Mariana y por qué se decide por el negocio avícola?

En mi familia llevamos la avicultura en la sangre. Mi padre Carlos Antonio Fernández Pereyra, inicia en 1956 la crianza de gallinas criollas en el patio de su casa en Licey al Medio (Santiago), y en los inicios nuestra madre –Mariana Onofre de Fernández– colocaba esos huevos a la venta en el frente de la casa. A partir de 1963, con la apertura comercial que se inicia en el país, llegan las primeras importaciones de gallinas ponedoras desde Estados Unidos, y a nuestro padre le ceden sus primeras 300 pollitas. A partir de ese momento lo que era una forma de aumento de sus ingresos se convierte en una pequeña empresa.

Desde niño nuestra vida ha estado ligada al sector avícola, yo conjuntamente con mis hermanos, los fines de semana y vacaciones, los pasábamos apoyando a nuestro padre en las tareas propias de la granja, claro sin entorpecer los estudios.

En el año 1989, junto a mi hermano Carlos Manuel Fernández, dimos inicio de forma informal a un proyecto avícola para producción de huevos, y en 1993 constituimos de manera formal lo que es hoy Hacienda Mariana.

A finales del 2002 iniciamos el proceso de venta directa a las grandes cadenas de supermercados y clientes corporativos (hoteles, industrias, restaurantes, reposterías y panaderías), y nace nuestra marca Don Papito, que este año celebra sus 15 años en el gusto de los dominicanos.

¿De dónde viene el nombre Don Papito?

Este es el nombre de pila de nuestro padre, es un reconocimiento a todos los años que dedicó a la avicultura, su asesoramiento, su ejemplo de hombre de trabajo y honestidad; cada día nos sentimos más orgullosos de ser su descendencia.

¿Hablamos de Mariana como una granja tradicional o una granja moderna?

En nuestro país existen granjas muy tradicionales de confección rústica, otras que utilizan tecnologías convencionales así como muy avanzadas que cuentan con altas tecnologías, pero hay un punto muy importante en la producción de



➔ Actualmente en Hacienda Mariana cuentan con 3,500 gallinas ponedoras criadas en libertad.

huevos que es el control de la calidad; no importa cómo lo produzcas, si no posees normas y métodos de aplicación continua para lograr eficiencia el producto final no será de alta calidad.

El resultado final que buscamos en una granja es el de gallinas saludables, una producción estable, huevos más limpios, tamaños más uniformes y cáscaras fuertes. Por eso en realidad Hacienda Mariana podría definirse como un centro de producción, clasificación y empaque.

¿Qué infraestructura tienen y cómo funciona el área de recolección y empaquetado?

En Hacienda Mariana nos apoyamos en tecnolo-



Carlos A. Fernández, gerente de Hacienda Mariana, y **Carlos Jaime Fernández Durán**, gerente de marca de Hacienda Mariana.



→ **Las gallinas libres de Hacienda Mariana pertenecen a la raza criolla e israelí, que abunda mucho en el país.**

gías convencionales y altas tecnologías para el empaquetado del huevo y la elaboración de los Ovoproductos y los demás procesos que realizamos.

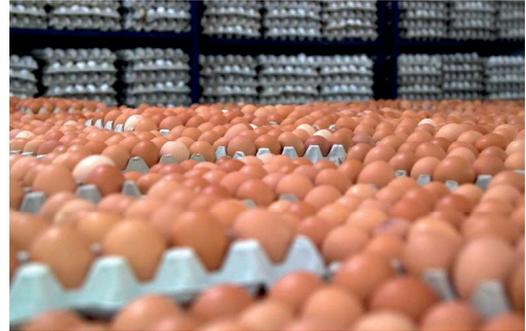
Tenemos una capacidad instalada para la elaboración de más de 20,000 tipos de empaques por día –1,200 cartones por hora– en las diferentes formas de presentaciones que ofertamos a nuestros clientes y producir unas 16 toneladas de Ovoproductos.

¿Cómo es el control sanitario en la empresa?

Tenemos un laboratorio interno para realizar las pruebas físico-químicas de nuestros productos, donde utilizamos productos amigables a los alimentos para la desinfección de nuestra planta y realizamos una nebulización diaria de las diferentes áreas. Además, nos apoyamos en laboratorios externos para las pruebas de patógenos y así evitar la contaminación cruzada. Para el proceso de los Ovoproductos, los huevos pasan por un proceso de lavado y desinfección antes de llegar al área de quebrado.

¿Qué tipo de gallinas existen en RD y qué tan importante es la raza para la calidad del huevo?

Hoy en día en nuestro país se están utilizando tres razas de gallinas para la producción industrial: Novogen, gallinas grandes y adaptadas a nuestro clima; las Hiligh W-80; y las Hiligh W-36. Todas



ellas se adaptan perfectamente a nuestra zona climática, tienen un índice menor de mortalidad, ponen más rápido y dan huevos más resistentes, aunque la resistencia del huevo depende mucho de la alimentación de la gallina.

¿Y con qué se alimentan las gallinas?

La alimentación es bien balanceada y estandarizada en el mundo entero; se utilizan los productos tradicionales: maíz, soya, proteínas y sales.

Una pregunta curiosa: ¿qué diferencia hay entre el huevo blanco y el marrón?

La única diferencia es el color de la cáscara, después ambos poseen los mismos niveles de proteínas. Ahora bien, entre las gallinas blancas y marrones sí existen diferencias muy marcadas, porque las segundas (marrones) ocupan más espacio en las granjas, comen más alimento y ponen menos huevos en su vida útil, de ahí que los huevos sean más costosos.

¿Qué clase de huevos comercializa Don Papito?

Nosotros manejamos actualmente huevos blancos, marrones y de gallina libre (o camperos).

Cuentan con una planta de Ovoproductos, derivados del huevo. ¿Cómo han diversificado su portafolio de productos?

En el año 2009 decidimos diversificar nuestra empresa e iniciamos el proceso de pasteurización del huevo. En esta planta procesamos el huevo entero, la yema y la clara, tanto para el consumo personal como para la industria, en diversas presentaciones que están a la venta en las góndolas de los supermercados.



EN EL AÑO 2009 **DIVERSIFICAMOS** LA EMPRESA E INICIAMOS EL PROCESO DE PASTEURIZACIÓN DEL HUEVO.

La clara del huevo está comercializada bajo el nombre de Nutri Clara Don Papito, este es un producto de un auge creciente por ser proteína pura de fácil absorción, y se oferta en el área de congelados de todas las cadenas de supermercados en presentaciones de 400 y 800 gramos, así como en galones de 5 libras para la industria.

Comercializan también los Huevos Omega 3, ¿qué características tienen?

Estos huevos son producidos por gallinas a cuya alimentación se le añade semilla de linaza para que sus huevos contengan Omega 3.

¿Cuándo deciden incursionar en el renglón de los huevos de gallina libre?

Este producto lo incorporamos en Hacienda Mariana en el año 2015 en nuestra oferta debido a que cada día más los consumidores dominicanos son más conscientes de su salud y el mercado más exigente.

¿Qué características tienen estos huevos?

Son producidos por gallinas de pastoreo, esto quiere decir que se pasan la mayor parte del día disfrutando a campo abierto, en contacto con la naturaleza, comen hierbas, frutas y vegetales y

disfrutan del sol. Estas gallinas pertenecen a la raza criolla e israelí, que abunda mucho en el país, y es la misma que poseen los campesinos para los huevos que se dan en el campo. Actualmente tenemos 3,500 gallinas criadas en libertad.

Pero no hablamos de un huevo orgánico....

No, para producir huevos orgánicos se requieren muchas regulaciones, además una gallina orgánica puede poner solo 100 huevos o menos al año cuando una convencional pone 320. Esto produce un incremento sumamente alto en el precio.

¿Por qué los huevos de gallina libre tienen un precio mayor que el huevo convencional?

Debemos tener en cuenta que la cantidad de huevos que puede poner una gallina varía en función de las condiciones en las que se cría. Las gallinas ponedoras criadas exclusivamente para producción de huevos poseen condiciones de alimentación y luz continua; las gallinas criadas en libertad ponen huevos durante todo el año cuando disponen de luz natural. Por esta razón la oferta de huevos de gallinas libres es menor (quizás pone

un día sí y uno no, o cada dos días) y esto es lo que eleva su precio.

¿Cuántos huevos comercializan al año?

Nuestra empresa procesa y distribuye a todo el país más de 85 millones de unidades al año, con un promedio de 250 mil unidades diarias, aparte de una producción diaria de unos 3,500 huevos de gallina libre.

Este es un negocio muy peculiar que hay que amar y conocer a fondo, ¿cuáles son las claves para que funcione correctamente?

Una buena gestión de calidad, buena logística y buena comunicación con los clientes y suplidores. Yo diría que el negocio se basa en esos tres aspectos.

¿Cómo funciona la cadena de distribución hacia el supermercado?

Tenemos una logística de distribución de acuerdo a las necesidades de cada cliente, acoplada a la logística interna de la empresa. Para ello nos apoyamos en una flotilla de doce camiones y colaboradores en los puntos de ventas para colocar productos frescos en los supermercados de todo el país. Entregamos nuestros huevos directamente en las tiendas con una frecuencia de dos y tres veces por semana para garantizar productos frescos y calidad insuperable. Lo hacemos directamente porque el huevo es un producto muy sensible que mientras más intermediarios tenga, más se rompe y sufre.

Además tenemos un equipo de *merchandising* con ocho jóvenes (cada uno con su ruta) que preparan los huevos, los colocan en las góndolas, sacan los que están rotos y se encargan de que haya una bonita presentación de cara al cliente.

Supermercados La Cadena es uno de sus principales socios comerciales, ¿recuerda la primera vez que le ofreció sus productos?

Supermercados La Cadena fue nuestro primer cliente de supermercados, el primero que nos abrió sus puertas hace alrededor de 14 años. Guardo un recuerdo muy grato por la confianza depositada a mi persona y a la empresa de parte de Juan Enrique Ramos. Yo había visitado varias



→ La cantidad de huevos de gallina libre varía mucho en función de las condiciones en que se cría.

ENTREGAMOS NUESTROS HUEVOS EN LAS TIENDAS CON UNA FRECUENCIA DE DOS Y TRES VECES POR SEMANA, PARA GARANTIZAR FRESCURA Y CALIDAD.





veces sus oficinas y me había reunido con la encargada de compras del área, pero ese día Juan Enrique –que entraba a su oficina y me había visto en tres ocasiones– me preguntó en qué me podía ayudar, a lo que le respondí con firmeza que Huevos Don Papito quería estar presente en sus góndolas. De inmediato, y sin muchas preguntas, me dijo ‘vamos a probarlos’ y dio instrucciones para que nos incluyeran como suplidor. Hasta el día de hoy el 95% de los huevos que se venden en La Cadena son Don Papito o bajo su marca privada.

¿Qué es lo que más aprecia de trabajar con LC?

El trato familiar y directo que nos han dado desde el primer día que Don Papito llegó a Supermercados La Cadena, así como el apoyo que siempre nos han brindado.

En los años 80 los médicos nos decían que el huevo producía colesterol y problemas cardiovasculares, ahora es todo lo contrario... ¿qué beneficios tienen los huevos en nuestra salud?

Ese es un mito que los científicos descartaron hace tiempo. Por el contrario, el huevo es uno de los alimentos más completos que existen en el planeta y su consumo moderado aporta al organismo una buena cantidad de nutrientes necesarios para tener una vida saludable. Además posee Colina, un nutriente esencial para el funcionamiento cerebral, y en las mujeres embarazadas beneficia al feto en el desarrollo del sistema nervioso ayudando a prevenir defectos de nacimiento.

También posee aminoácidos y nutrientes, como la luteína y zeaxantina, que son antioxidantes



que ayudan a prevenir los daños visuales. Se ha demostrado que comer uno o dos huevos al día no representa ningún riesgo de aumentar las enfermedades cardiovasculares, y yo soy un ejemplo de ello. En mi casa se consumen cerca de dos cartones de huevos semanales, para 6 personas, y ninguno sufrimos de colesterol.

¿Cómo recomienda conservarlos en casa?

Lo mejor es colocarlos en lugares frescos, nunca cerca de la estufa o lugares calientes. Si tiene espacio en la nevera y energía eléctrica estable los puede colocar dentro y esto prolongará más la frescura, pero nunca en la puerta por las variaciones de temperatura al abrir y cerrar la misma. Un huevo tiene una vida útil de más de 30 días, siempre que su conservación sea adecuada.

¿Qué planes de futuro esperan a Hacienda Mariana?

Estamos trabajando para seguir consolidando la marca, haciendo mejoras en los procesos de producción y empaques, creciendo como empresa en el mercado interno y revitalizando la marca con nuevas presentaciones. 🐔

➔ Si no hay maltrato ni cambios bruscos de temperatura el huevo puede durar más de un mes.



¡ALTO AL COLESTEROL!

Estas son las nuevas claves nutricionales y psicológicas para mantener a raya de forma natural el exceso de colesterol, que provoca obesidad y es culpable de muchos problemas cardiovasculares.

OMAR R. GONCEBAT [EFE REPORTAJES]

¿Sabías que la obesidad alimenta el tipo de colesterol más perjudicial, denominado LDL?

El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano y necesaria para el normal funcionamiento del organismo, la mayor parte del cual se produce en el hígado, aunque también se obtiene de algunos alimentos, según explica la Fundación Española del Corazón.

La sangre conduce el colesterol desde el intestino o el hígado hasta los órganos, uniéndose a unas partículas llamadas lipoproteínas, de dos tipos: de baja densidad (LDL), que transportan el nuevo colesterol a todas las células del organismo; y de alta densidad (HDL), que recogen el colesterol no utilizado, según la *fundaciondelcorazon.com*.

El colesterol unido a las partículas LDL se denomina "malo" porque se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma (cargadas de grasa); mientras que el unido a las partículas HDL es "bueno" porque transporta el exceso de colesterol, de nuevo, al hígado para que sea destruido. "El exceso de tejido adiposo en el cuerpo humano favorece la acumulación de colesterol malo en la sangre", señala Estefanía Ramo, nutricionista del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) y experta en el tema de colesterol. "Con el tiempo, las placas de ateroma pueden estrechar u obstruir completamente las arterias, causando incidentes en el cerebro o el sistema cardiovascular, incluso mucho antes de alcanzar la vejez", de acuerdo a esta experta.

"Por eso, en la lucha contra la obesidad es muy importante reducir los niveles de colesterol, cuya presencia en la sangre puede elevarse por el consumo inadecuado de alimentos", añade Ramo.

En ese sentido, se calcula que, por cada kilo perdido, el colesterol total disminuye en un 1%. El colesterol malo (LDL) en 0,7% y el bueno (HDL) aumenta en 0,2%, según la nutricionista.

ALIADOS Y ENEMIGOS DEL COLESTEROL

Para la doctora el primer paso para bajar el colesterol malo sería eliminar de nuestra dieta las grasas hidrogenadas, presentes en alimentos ultraprocesados, carnes rojas y embutidos, quesos curados o de untar, artículos de repostería y con azúcares añadidos, sustituyéndolas por gra-



sas saludables como las del pescado azul, las nueces, el aceite de oliva y los frutos secos.

Asimismo conviene aumentar el consumo de alimentos con fibra vegetal y productos integrales, "que ayudarán a eliminar toxinas, e incorporar avena, legumbres y cereales a nuestro menú".

Los alimentos que elevan el colesterol son: lácteos, vísceras, fiambres y embutidos, pastelería industrial, los quesos, los azúcares y productos azucarados, los mariscos y la yema de huevo.

ESTA NUTRICIONISTA ACONSEJA:

1. Comer carnes pocas grasas, quitándoles la piel.
2. Eliminar la grasa visible de los alimentos.
3. Limitar el consumo de guisos y fritos.
4. Acompañar la carne con verduras u hortalizas.
5. Tomar con moderación, algunas frutas (uvas, manzana, peras) y vino tinto, ricos en antioxidantes, como las catequinas y el resveratrol, que elevan el colesterol bueno y reducen el malo.

OTROS ALIMENTOS QUE AYUDAN A REDUCIR EL COLESTEROL SON:

6. La semilla chía (salvia hispánica)
7. La soja
8. El aguacate
9. La cebada



→ Disminuir el exceso de peso es clave para tener a raya el colesterol malo y nuestro corazón nos lo agradecerá.

→ El primer paso para bajar el colesterol malo es eliminar de nuestra dieta los alimentos ultra-procesados, carnes rojas y embutidos, quesos curados o de untar, artículos de repostería y con azúcares.



Consultada sobre cuál es el mejor hábito que podemos incorporar a nuestra vida para mantener el colesterol en un nivel saludable, Carmen Escalada, nutricionista clínica, responde: “lo más sencillo y eficaz es alimentarse de forma saludable y ordenada, con abundancia de alimentos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres)”.

“El colesterol es una sustancia imprescindible para la vida ya que forma parte de todas las células del organismo y participa en la síntesis de innumerables sustancias fundamentales como las hormonas, pero debemos prestar atención a qué comemos y en qué cantidad para evitar que nuestros niveles de colesterol se eleven excesivamente”, enfatiza esta nutricionista clínica.

DISTINGUIR HAMBRE, ANSIEDAD Y GANAS DE COMER

La especialista recomienda “distinguir entre hambre, ansiedad y ganas de comer ya que la elección de los alimentos será diferente, así como evitar que pasen demasiadas horas entre comida y comida”. Esto último “es fundamental, ya que si transcurre un largo tiempo entre estas, en el momento de sentarnos a la mesa tenderemos a comer mayor cantidad y a elegir opciones menos saludables”. “Para poder aplicar las anteriores pautas nutricionales es fundamental encontrarse bien emocionalmente y sin ansiedad y, si además añadimos ejercicio físico moderado y regular, el resultado será aún mejor”, enfatiza Escalada.

“Esto se debe a que el ejercicio ayuda a controlar el peso, a bajar el colesterol LDL y los triglicéridos, a aumentar el colesterol HDL, y mejorar el estado cardiovascular y pulmonar, además, una actividad física adecuada y adaptada a cada persona sirve para mejorar el ánimo, incrementar la autoestima y reducir el estrés y la ansiedad”.

“Desde un punto de vista psicológico, la ‘mejor amiga’ del colesterol malo es la ansiedad ya que ésta, si es crónica, puede alimentar el colesterol ocasionando hipercolesterolemia”, señala por su parte, María González, psicóloga.

“En ocasiones, cuando experimentamos ansiedad, intentamos calmarla a través de la comida con episodios de sobreingesta. Este comportamiento, no solo puede provocar sobrepeso u obesidad, sino también el aumento de los niveles de colesterol “malo” o LDL. Por ello, es importante que todos, en especial quienes tienen tendencia a la hipercolesterolemia (elevado colesterol en la sangre), aprendamos técnicas para manejar la ansiedad, como la respiración diafragmática o la relajación muscular. Hay que superar estos episodios sin recurrir a la comida y empeorar nuestro estado de salud”, concluye González. 🙌

“ES FUNDAMENTAL ORGANIZAR NUESTRAS COMIDAS. HAY QUE **DISTINGUIR ENTRE HAMBRE, ANSIEDAD Y GANAS DE COMER, YA QUE LA ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS SERÁ DIFERENTE, ASÍ COMO EVITAR QUE PASEN DEMASIADAS HORAS ENTRE COMIDA Y COMIDA”**



cibao
Más fresco imposible!

... **Tradición**
que une a
la familia!

PRODUCTO
100% DOMINICANO
ORGULLO NACIONAL

f i t
@pollocibao

TE
TERMO ENVASES, S. A.

¡La ventaja de ser práctico!



PROTEÍNAS VEGETALES

Sí, aunque no lo creas, es posible obtener proteínas de algunos alimentos de origen vegetal. Es el caso del guisante, por ejemplo, un alimento que puedes consumir de diferentes y variadas maneras: ya sea en una ensalada de vegetales, en un puré, o salteados con taquitos de jamón. Su contenido en proteínas es del 6%. ■



PIERDE GRASA, GANA MÚSCULO

Un nuevo estudio demostró que, después de 8 semanas de entrenamiento con una dieta baja en carbohidratos, se vieron iguales ganancias de fuerza que aquellos que tomaron mayor cantidad. Es la dieta cetogénica, que se centra en un alto contenido de grasas, consumo de proteína moderada e ingesta mínima de carbohidratos. ■



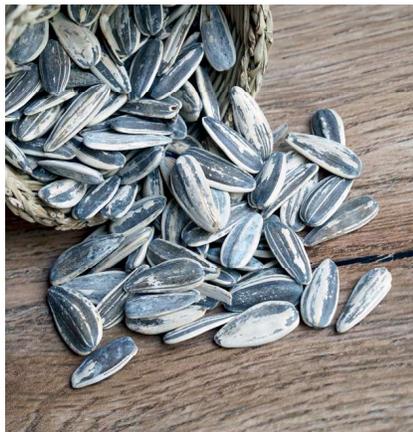
PELIGROS DE LAS DIETAS DETOX

¿Estás pensando en hacer una dieta para perder peso solo tomando zumos de fruta? Después del primer sorbo las señales de hambre que envía a tu cerebro son respondidas con una oleada de azúcar procedente de la fruta. Esta reacción obligará al páncreas a segregar insulina, la responsable de transportar el azúcar a las células. ■



NO RENUNCIAS A LOS DULCES

Buenas noticias: no necesitas renunciar al postre cuando quieres perder peso. Eso sí, en vez de comerte un envase entero de helado o 12 donuts seguidos, debes tener un plan: según los nutricionistas, puedes comerlos una o dos veces a la semana y no perderás tus progresos siempre y cuando cuides las porciones. ■



PIPAS DE GIRASOL

La lista de propiedades de los antioxidantes es enorme: tanto sirven para evitar los signos de la vejez como para controlar tu peso. Es el caso de las pipas de girasol, altamente recomendables por sus beneficios para la circulación, y su elevado nivel de Vitamina E, ayuda a prevenir los problemas cardíacos y el cáncer de piel. ■



EL MEJOR PAN

¿Cuál es la mejor opción? Debes elegir siempre los productos con grano entero, porque incluirán salvado, más fibra, proteínas, vitaminas y minerales que las versiones más industriales. ¿No te gusta su sabor? Prueba con otros ingredientes. Busca en la etiqueta que incluya cebada entera, arroz integral, avena entera o lino entero. ■



TU ACEITE MANICERO DE SIEMPRE AHORA ES



3,6 Y 9
+OMEGA

0 Grasas
Trans

GIRASOL 100%

f @ AceiteDeleiteRd

El Origen

¡ Jamón exquisito que dio inicio a la empresa que por más de 40 años lo ha catalogado como el mejor.



**Jamón Bolo
Ahumado**



www.productoschef.com

FISIOTERAPIA

para sanar la mente

La fisioterapia ayuda a mejorar el estado de salud de personas con distintas alteraciones mentales como depresión, trastornos de la alimentación, conductas adictivas o ansiedad...

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

“MENS SANA IN CORPORE SANO”. La frase del poeta romano Juvenal no ha perdido su vigencia con el transcurrir de los siglos. Una mente sana en un cuerpo sano era lo que, según Décimo Junio Juvenal, había que pedir a los dioses.

Actualmente sabemos, además, que la salud del cuerpo y de la mente guardan una relación muy estrecha. De hecho, “el ámbito físico y el psicológico son inseparables y, cuando uno se altera, el otro también lo hace”, explica Daniel Catalán, presidente de la Asociación Española de Fisioterapeutas en Salud Mental.

BUSCANDO EL EQUILIBRIO

“Cuando una persona sufre un periodo de estrés psicológico, paralelamente le aparecerán problemas físicos como contracturas musculares, jaquecas, problemas digestivos, úlceras, etc. Por otro lado, debido al nexo tan importante que existe entre los dos ámbitos, cuando uno de ellos está alterado, también se le puede ayudar desde

el otro. Es decir, cuando una persona tiene un trastorno mental, se le puede favorecer mediante un tratamiento físico. Por ejemplo, todos conocemos técnicas de respiración y relajación para combatir estados de nerviosismo”, señala el especialista.

Catalán afirma que los pacientes que acuden a la consulta de fisioterapia con un trastorno mental “consiguen encontrar un equilibrio entre los ámbitos físico y psicológico, lo que les proporciona una gran sensación de bienestar y relajación”.

En este sentido, se refiere a la ansiedad y al estrés, a los que califica como “dos males de nuestro tiempo muy generalizados en la población”. Según indica, ambos son de carácter psicossomático y producen “alteraciones físicas y fisiológicas como insomnio, pérdida de apetito, problemas de oxigenación por alteraciones respiratorias, dolor crónico, contracturas musculares y dolor de cabeza, entre otras”.



“Hemos podido comprobar que la fisioterapia ayuda a mejorar estos trastornos. Además, situaciones prolongadas de estrés y ansiedad pueden provocar otros problemas más serios, ya que el nivel de alerta y defensa del organismo va disminuyendo poco a poco”, advierte.

El doctor señala que las técnicas utilizadas por los fisioterapeutas especialistas en salud mental son principalmente: terapia de la conciencia corporal basal, terapia psicomotora, masoterapia adaptada, estimulación multisensorial, actividad física adaptada, reeducación postural global, equinoterapia, “biofeedback”, y otras terapias complementarias.

El experto destaca que la fisioterapia en salud mental “ha mostrado una mejoría científicamente demostrable en una gran variedad de alteraciones mentales, como son los trastornos de la alimentación, la depresión, la esquizofrenia, las alteraciones de la personalidad, las demencias, las conductas adictivas y la ansiedad”.



→ Se suele pensar que la depresión es un estado emocional, pero olvidamos que produce efectos negativos en la salud física, dejando al cuerpo en mal estado y produciendo dolor crónico a nivel muscular.

→ Cuando una persona sufre un período de estrés psicológico, paralelamente le aparecerán problemas físicos como contracturas musculares, jaquecas, problemas digestivos, úlceras, etc..

LA DEPRESIÓN TAMBIÉN PRODUCE DOLOR

En lo relativo a los trastornos de la alimentación, la Sociedad Española de Fisioterapeutas en Salud Mental pone de relieve la necesidad de una intervención multidisciplinar para tratar sus múltiples dimensiones.

“Así, –indica esta entidad–, en el caso concreto de la anorexia nerviosa, la fisioterapia tiene como objetivos: reconstruir una autoimagen realista; normalizar la hiperactividad, impulsos y tensiones corporales; desarrollar habilidades sociales y enseñar al paciente a disfrutar de su propio cuerpo”.



EL ÁMBITO FÍSICO Y EL PSICOLÓGICO SON INSEPARABLES Y, CUANDO UNO SE ALTERA, EL OTRO TAMBIÉN LO HACE.



Por su parte, el papel de la fisioterapia en la deshabituación alcohólica consiste, principalmente, “en enseñar a controlar los impulsos hacia la toma de alcohol y aliviar problemas físicos ocasionados por el alcoholismo”, apunta el doctor Catalán.

El trabajo del fisioterapeuta también resulta relevante en casos de depresión. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, este es un trastorno mental frecuente que afecta a más de 350 millones de personas en el mundo.

“Se suele pensar que la depresión es un estado emocional, pero olvidamos que produce efectos negativos en la salud física, dejando al cuerpo en mal estado y produciendo dolor crónico a nivel muscular. La fisioterapia mejora el dolor crónico y la condición aeróbica y anaeróbica del paciente”, precisa Catalán.

“El masaje, el ejercicio físico, la terapia de la conciencia corporal basal, la osteopatía, la liberación miofascial y otras intervenciones fisioterápicas producen liberación de endorfinas, las mismas que producimos al sonreír. Además ayudan a que se produzca una mayor comunicación entre el cuerpo y la mente para que el paciente pueda reconocer mejor los síntomas y sensaciones que produce la depresión”, expresa.

En este sentido, la Universidad de Gotemburgo (Suecia) está llevando a cabo un estudio en el que se evalúan los efectos de la fisioterapia en la depresión. La investigación cuenta con noventa pacientes con depresión clínica, divididos de manera aleatoria en tres grupos de intervención. El primero de ellos es tratado con los fármacos antidepressivos habituales. El segundo grupo recibe terapia de la conciencia corporal basal dos veces a la semana, además del tratamiento farmacológico. El tercer grupo, por su parte, practica ejercicio físico dos veces a la semana, además de tomar el tratamiento farmacológico.

Los investigadores asumen que los pacientes tratados con terapia de la conciencia corporal basal o con ejercicio, mejorarán su estado de salud, reducirán los síntomas depresivos e incrementarán su capacidad de trabajo, más que aquellos que solo reciben medicación. 🗝️



¿Se te antoja verdad?

Es porque es



PONLE UNA SONRISA A TODO

¡Ingresa y participa!
DesafioSonrisas.com

PROMOCIÓN VÁLIDA EN REPÚBLICA DOMINICANA DEL 1 DE JUNIO AL 31 DE AGOSTO 2017 O HASTA AGOTAR EXISTENCIAS.
INGRESA A WWW.DESAFIOSONRISAS.COM DONDE SE PUBLICARÁN LOS RETOS CON SU RESPECTIVA MECÁNICA Y PREMIO.
APLICAN TÉRMINOS Y CONDICIONES.



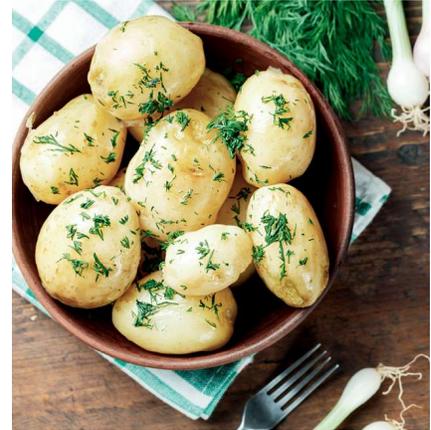
MEJORA TU ASMA

Las zonas húmedas, sombrías u oscuras de la casa causan alergia a muchas personas. Sigue estos pasos para airear el moho y evitar la humedad: usa un deshumidificador para secar los rincones húmedos, abre ventanas, o pon el ventilador después de la ducha. Y no guardes la ropa o prendas que uses habitualmente en armarios húmedos. ■



¿CAFÉ EN VASO PLÁSTICO?

¿Te gusta comprar tu café antes de llegar a la cocina? Un consejo: no recalientes el café en el vaso de plástico. Muchos de los envases son de poliestireno u otros plásticos que contienen disruptores endocrinos. Estos compuestos químicos ajenos al organismo pueden interferir en el correcto funcionamiento del sistema hormonal. ■



IMPRESINDIBLE MAGNESIO

Es bueno para la función muscular, tiene propiedades antiinflamatorias y permite que tu piel luzca sana y radiante. Lo encuentras principalmente en frutos secos, patatas, verduras y hortalizas, aunque destaca por su abundancia en el salvado de trigo y en las pipas de calabaza. También está presente en especias, como el eneldo y la albahaca. ■



EVITAR EL CÁNCER ORAL

Presta atención a heridas o úlceras que no curen en dos semanas, una lesión blanca o roja que se mantenga, o cualquier bulto, excepto si son de una infección dental. Para prevenir su aparición, lo mejor es evitar el tabaco, moderar las bebidas alcohólicas, mantener una dieta saludable y cuidar la higiene y salud odontológica. ■



¿SENTADA TODO EL DÍA?

Incluso si haces ejercicio regularmente, pasar mucho tiempo sentada, ya sea delante del ordenador o en el carro, se relaciona anualmente con casi 160,000 casos de cáncer de mama, colon, próstata y cáncer de pulmón. Y, supuestamente, dos tercios de la mayor cantidad de casos de cáncer son causados por el tabaquismo. ■



SI ESTÁS A DIETA...

Evita los jugos. Son una excelente fuente de vitaminas, pero en algunos casos pueden ser demasiado pesados. Sobre todo cuando contienen azúcar. Un litro de jugo contiene una gran dosis de fructosa, que nuestro cuerpo no necesita tanto. La mejor solución es una ensalada de frutas que contiene todas las vitaminas necesarias. ■



COMERCIAL GANADERA, S. A.

¡El Mercado de la Carne!

Los expertos en Carnes del país

Tel: (809) 748-0947 Fax: (809) 748-0941

Km. 5 1/2 Autopista de San Isidro.



Artesanos del Queso



Orgullo Dominicano

[f](#) [@naturelleRD](#)





LA VUELTA AL COLE:

el síndrome de los más pequeños

El regreso de las vacaciones no siempre se asume adecuadamente. Numerosos estudios analizan cómo sufren los adultos la vuelta al trabajo, pero no tantos observan el comportamiento de los más pequeños de la casa cuando termina su tiempo de ocio. Las puertas de los colegios son el escenario más visible de la tensión que viven cuando su ritmo habitual se normaliza. ¿Cómo detectar su ánimo? ¿Y cómo combatir su ansiedad inicial? Son cuestiones esenciales para ponerle remedio.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

EL REGRESO A LAS AULAS, el reencuentro con los profesores y los amigos no siempre es motivo de ilusión para los niños. Cuesta mucho ceder la libertad de la que han gozado durante el extenso periodo de vacaciones de verano. No siempre es fácil de asimilar el contraste entre horarios flexibles, la rigidez y la disciplina a la que obliga el horario escolar, y el hecho de que los padres también deban ajustarse a su horario laboral.

El doctor en Psicología, Angel Villaseñor, sabe bien de lo que habla cuando se refiere a estas circunstancias. “En gran parte de las ocasiones esa situación se produce debido al temor de los padres. Son ellos los que se crean un estado de ansiedad anticipatoria sobre cómo van a reaccionar sus hijos ante el cambio”.

Ese cambio al que se refiere el psicólogo no se asume de la misma manera en niños de 7 y 8 años, que en adolescentes de 14. En el colegio

comienza la etapa de socialización de los pequeños y además deben asimilar que se puede disfrutar aprendiendo. “Los padres deben resaltar los aspectos favorables del cambio. Incluso la publicidad sobre la vuelta al colegio maneja estímulos positivos”, afirma el médico.

“Es vital la influencia de los profesores en esos primeros días porque son quienes dirigen la conducta del niño, sin ocupar el apartado que corresponde a los padres en la educación”.



**LOS ADOLESCENTES ASIMILAN
MEJOR LA VUELTA A LAS CLASES QUE
LOS NIÑOS MÁS PEQUEÑOS.**



“**LOS MÁS PEQUEÑOS TIENEN UNA MAYOR DEPENDENCIA DE LOS PADRES QUE DEBEN HACERLES COMPRENDER LO DIVERTIDO QUE ES APRENDER.**”

→ El encuentro con los amigos, los libros y los cuadernos nuevos son un estímulo.

ASIMILAR LOS CAMBIOS

El médico confiesa que sería arriesgado comentar en qué porcentaje influye el carácter a la hora de enfrentarse a este tipo de cambios, y reconoce que durante la preadolescencia es un fenómeno más frecuente que en la adolescencia.

Al galeno no le gusta utilizar el término síndrome postvacacional para referirse a los niños, pues argumenta que hay muchos que están deseando que terminen las vacaciones para incorporarse a las clases.

El psicólogo afirma que son las normas familiares las que marcan la actitud del niño frente a la disciplina o los horarios. “Cuando los niños tienen límites, incluso cuando se encuentran de vacaciones, su comportamiento se adaptará mejor a los horarios que le obliga la actividad escolar. Si en ese tiempo no han estado completamente libres y han repasado les será más sencillo habituarse. Cuando no tienen límites no tienen muy claro cómo deben actuar; cuando hay pautas se sienten más tranquilos y seguros”.



HÁBITOS ANTIGUOS

La vuelta al colegio significa el retorno a antiguos hábitos: como ver con más frecuencia la televisión, extasiarse ante la pantalla del ordenador, difícilmente eliminables. “La rutina mala hay que erradicarla de sus costumbres y para potenciar la buena. Es conveniente realizar un reaprendizaje, aunque cueste más trabajo”.

Una estadística realizada en Gran Bretaña asegura que medio millón de adolescentes británicos tienen obsesión por los videojuegos. En Gran Bretaña, dada la magnitud del problema se ha creado un centro para “desenganchar” a los niños, es el “Learning Centre of London”.

La directora de este centro afirma que “el problema de la adicción se ha agudizado porque la vida moderna atenta directamente contra la familia. Hoy, tanto el padre como la madre viven llenos de preocupaciones y compromisos que les restan cada vez más tiempo para dedicarse a los hijos y a la educación de estos, especialmente en la clase media”.

Hay niños que se convierten en adictos porque utilizan el ordenador para evadirse de los problemas personales que les rodean, según

→ El problema de la adicción se ha agudizado porque la vida moderna atenta directamente contra la familia.

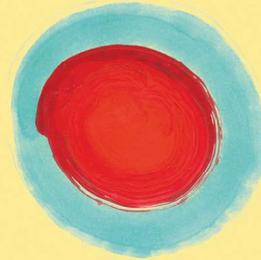


la directora. “Es corriente que sean chicos sin destrezas sociales, que pertenecen a hogares en los que no se habla lo suficiente, que se sientan solos y sin amigos. El ser humano necesita comunicarse y el ordenador, utilizado de esta manera, impide la comunicación con los demás y no les enriquece socialmente, al contrario, empobrece el mundo del niño”.

Conciliar la vida familiar y profesional de los padres con la educación de los hijos no siempre es sencillo. La variable geográfica de las familias de las grandes ciudades en las que las distancias condicionan aún más el tiempo disponible “no tiene que provocar ningún tipo de patología si hay un entorno estable”.

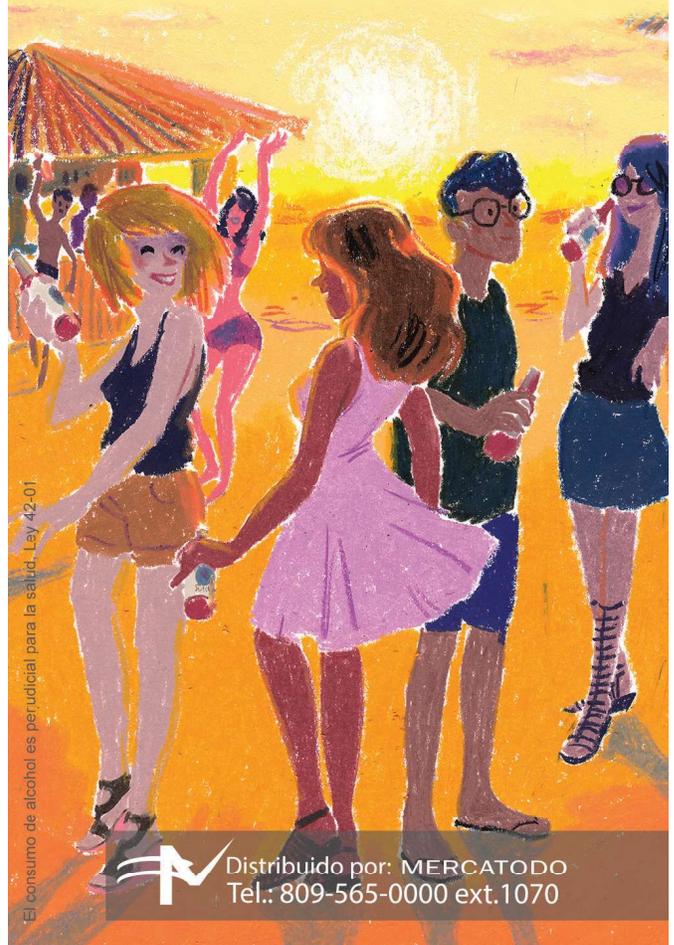
Para que no se produzcan ese tipo de circunstancias límite, el Dr. Villaseñor señala que el ejemplo fundamental “es que exista un equilibrio dentro de la familia y los comportamientos sean estables. Los niños más pequeños tienen una dependencia mayor de sus padres y ese vínculo hay que manejarlo con cuidado. Especialmente las madres tienen que ser fuertes. La reacción de los adolescentes depende mucho de cómo les ha ido el año anterior”. 🗑️

Refresca el verano con



SUREO

SANGRIA



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



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



ALIMENTOS SÓLIDOS

Demorar la introducción de alimentos sólidos a la alimentación del bebé hasta los 6 meses, es más seguro para tu bebé. De esa manera reducirás el riesgo de que tu pequeño contraiga una infección transmitida por los alimentos, o tenga una mala reacción a los alimentos, porque su sistema inmunológico es más fuerte. ■



DORMIR BOCA ARRIBA

Si bien evitar la muerte súbita es la razón más importante para dormir a tu bebé sobre su espalda, un estudio publicado halló además otros beneficios: los bebés que duermen boca arriba padecen menos infecciones en los oídos, tienen menos fiebre y sufren de menos congestión nasal que los bebés que duermen en otras posiciones. ■



RIVALIDAD FRATERNAL

¿Qué puedes hacer si tus hijos se pelean mucho? Trata de no estimular la competencia entre hermanos. Resiste la tentación de compararlos. El clásico: "¿Por qué no puedes ser más como tu hermano?" seguro que hierde los sentimientos de alguien. En su lugar, debes destacar los atributos propios de cada niño. ■



JUGAR BAILANDO

Pon música de diferentes ritmos o tempos, lentas o rápidas. Cuando tu hijo oiga una canción rápida, dile que se mueva rápido. Cuando sea lenta, dile que se mueva despacio. Si no tienes música, puedes aplaudir o tararear a diferentes velocidades y decirle: "Muévete rápido". Fomentarás su habilidad de escuchar activamente. ■



¿ALIVIAR EL ESTRÉS?

Aunque un estudio publicado por Journal of Abnormal Child Psychology demuestra que los niños con TDAH mejoraron su memoria con los Fidget Spinners, muchos expertos no están convencidos de que sean una buena herramienta de aprendizaje al asegurar que distraen a otros niños y traen efectos "desastrosos" en la disciplina de la clase. ■



DE LA CUNA A LA CAMA

No hay una edad precisa en que se deba pasar a un niño pequeño de su cuna a una cama grande, aunque la mayoría de los padres lo hacen cuando sus hijos tienen entre 1 1/2 y 3 1/2 años de edad. Lo mejor, sin embargo, es esperar hasta que tu hijito tenga casi 3 años, puesto que muchos pequeñines simplemente no están listos para este cambio. ■

**MI MAMÁ ES SUPERCOMPLETA,
¡TODO LO QUE COCINA DESAPARECE!**

BALDOM
Al servicio de tu gusto.

#MamáSuperCompleta.
www.baldom.com.do

SAZÓN SUPERCOMPLETO COMO TÚ.

Nestlé NIDO FortiGrow!

Ayúdalos a lograr el 100% de nutrición en cada etapa de su vida.

2 a 5 años
Contribuye a proteger su sistema inmune

A partir de los 5 años
Fortalece su desarrollo

NIDO. Tu amor. Su futuro.™

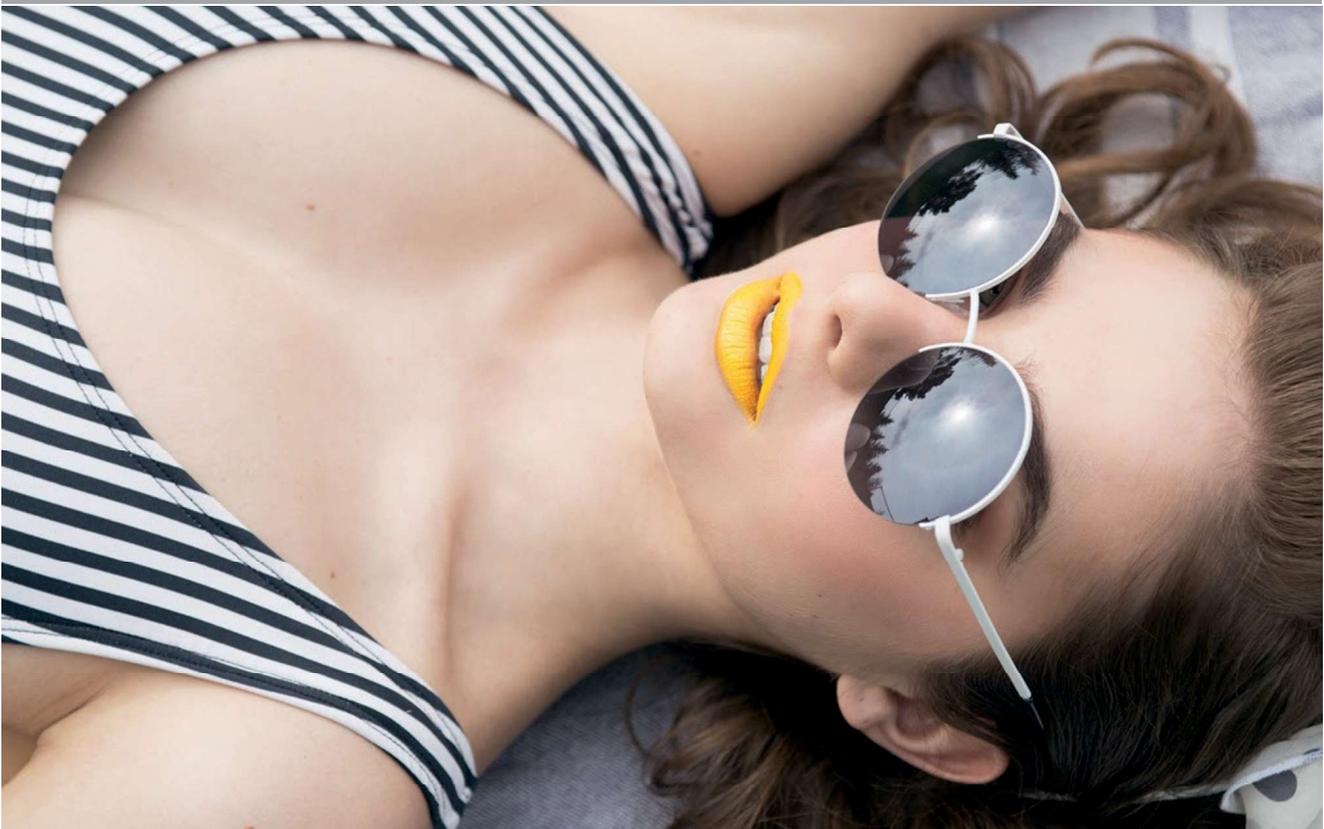
Nestlé
A gusto con la vida

Este producto no es un sucedáneo de la leche materna.
Producto para niños mayores de 2 años. Ley 8-95.

© NIDO RD
WWW.NIDO.DO



LLEGÓ EL MOMENTO DE LUCIR ESCOTE



Turgencia, simetría y una piel sin manchas dicen mucho a la hora de dejar el escote al descubierto.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

LOS VESTIDOS Y LAS BLUSAS se abren para lucir escote, una zona que tiene la gravedad como eterno enemigo, tenga la mujer la edad que tenga.

Las dietas, la lactancia, el sol y el paso del tiempo no favorecen el aspecto de una zona que está a la vista de todo el mundo, en especial en verano. Las posibilidades para mejorar la textura de la piel son muchas, como también lo son las opciones para protagonizar un efecto tensor. Tratamientos no invasivos que mejoran un área a proteger.

La piel del escote es fina, frágil, y requiere cuidados y productos específicos que combatan la flacidez y, a la vez, conserven la hidratación y la firmeza al tonificar y devolver al busto su curvatura, mejorando su tersura.

Una combinación de masaje, radiofrecuencia y alginatos es lo que proponen las expertas en estética para mejorar la tonicidad cutánea de escote y pecho.

TRATAMIENTO TRIFÁSICO

Lo que se recomienda es un tratamiento trifásico para rejuvenecimiento del escote. "Es un área muy indiscreta que delata la edad, pues en ella confluyen manchas, arrugas y problemas de pigmentación", comentan las especialistas al señalar que el tratamiento actúa "de manera global sobre todos los problemas que se plantean en la zona".

El tratamiento que proponen combina fotoregeneración, factores de crecimiento plaquetario e hilos PDO para una triple acción que mejore la uniformidad y aspecto del escote. Así el sistema conjunto elimina arruguitas y arrugas profundas, tersa y tensa el área y suaviza el pliegue entre los senos. La intención es actuar de manera global sobre el tejido, "cubriendo todas las necesidades de rejuvenecimiento de la zona y consiguiendo llegar más lejos y de manera más eficaz que si los tratamientos se hicieran por separado".

Otras estéticas apuestan por tratamientos diseñados para combatir el paso del tiempo del tejido mamario con una cosmética natural, formulada con minerales y vitaminas "pro-firmeza", además de microcorrientes específicas que tratan con eficacia el descolgamiento".

Un masaje de drenaje linfático es el inicio de este protocolo, que continúa con microcorrientes específicas tonificantes, que incluye corrientes en una intensidad de máxima eficacia y seguridad para los senos.

EFECTOS DEL EMBARAZO

Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer experimenta una serie de cambios, producidos por las alteraciones de las hormonas que también pueden afectar a la piel.

El aumento de la melanina puede derivar en manchas en el rostro y escote, una razón por la que aconsejan el uso de cosméticos que favorezcan la desaparición de las manchas, reduciendo su tamaño e intensidad, actuando en todos los niveles del proceso de pigmentación, tanto en rostro como en escote.

Además de la cosmética, la lencería se convierte en una buena aliada con sujetadores "push up", para aquellas que no estén dispuestas a realizar tratamientos invasivos, de la misma manera que buscar una buena postura para dormir puede evitar la aparición de arrugas. 🛌

➔ La piel del escote es fina, frágil, y requiere cuidados específicos que combatan la flacidez y, a la vez, conserven la hidratación y la firmeza.





MATIZA TUS LABIOS

Sí, este es el gran truco final para lucir unos labios perfectos. Aplica en ellos un poco de polvos translúcidos o sombra del mismo color que tu labial. Ayuda a fijar el tono en tus labios y quita esa textura cremosa. La misma que después puede manchar tu mejor sonrisa. Así que mejor matizar antes de salir por la puerta de casa. ■



MAQUILLAJE REJUVENECEDOR

Aplica la base en líneas ascendentes; difumina la sombra de ojos hacia arriba y peina las cejas hacia arriba y hacia fuera. Si las comisuras de los labios están caídas, corrígelas con la barra. Eslige siempre tonos de maquillaje claros y luminosos. Y evita aplicar muchas capas de maquillaje, con esto solo acentuarás líneas de expresión. ■



ERRORES DE BELLEZA

¿Sabías que ciertas rutinas de belleza pueden acelerar el envejecimiento de la piel? Cuidado con el uso de los polvos translúcidos y el polvo bronceador. Un uso excesivo puede hacerte parecer que tienes 10 años o 15 de más. Otro error: las duchas calientes son perjudiciales para la piel porque la resecan y pierde firmeza. ■



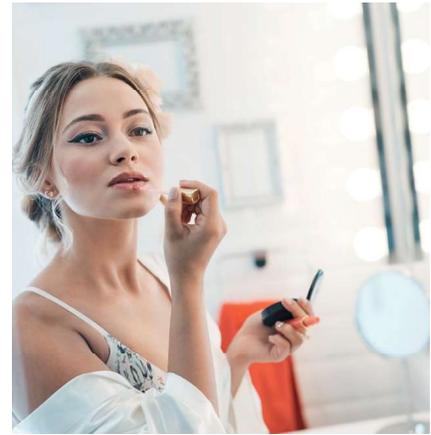
OJOS MÁS GRANDES

Los lápices de ojos de colores neutros y luminosos agrandan, amplían y limpian la mirada. Te recomendamos que pruebes con un color blanco, *nude* o marfil. Este truco lo puedes utilizar en tu día a día para lucir unos ojos más grandes. Ofrece un acabado muy atractivo y llamativo. Ya lo sabes, nunca falla... ■



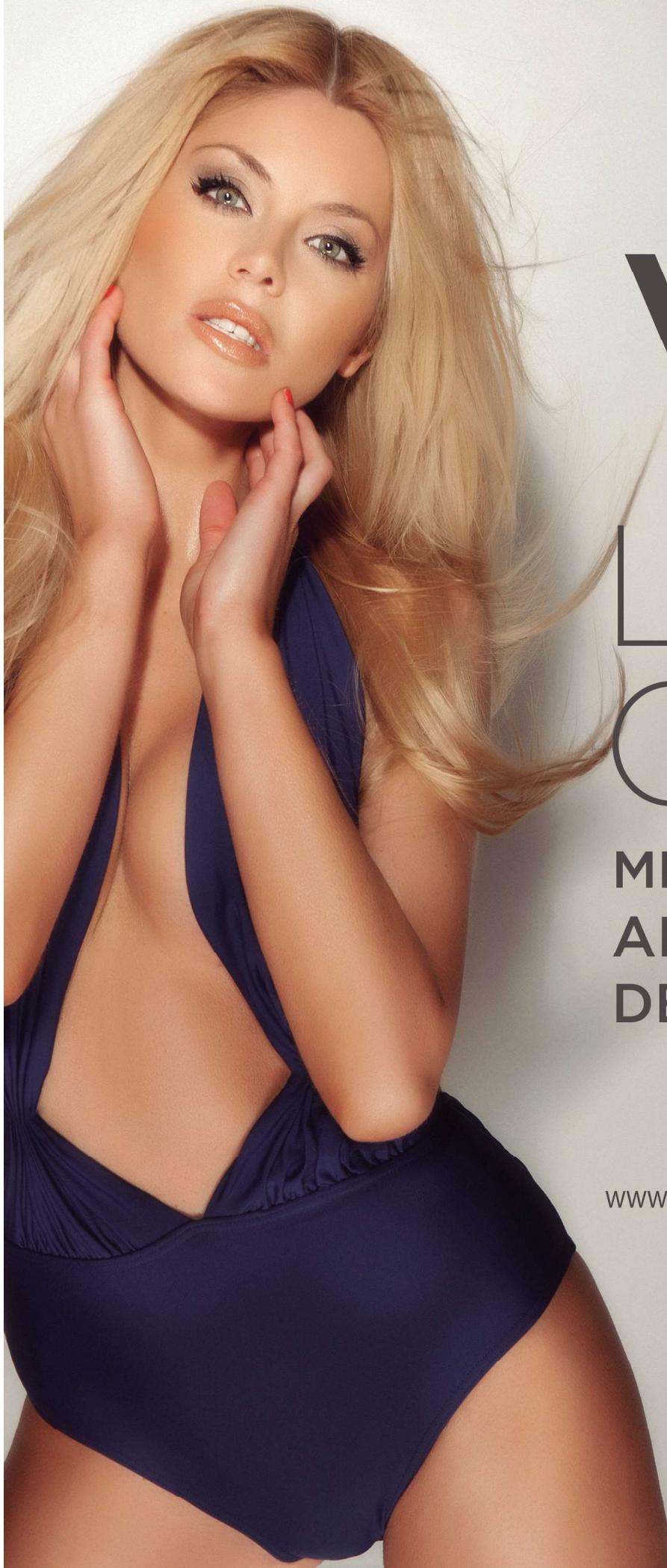
DEL RUNNING AL WALKING

Parece que la moda deportiva sale a la calle a menos revoluciones y sin castigar tanto nuestro físico. Y es que caminar no solo te hará perder calorías, mantiene los índices saludables de nuestras analíticas a raya, como el colesterol y el azúcar, y, por lo tanto, nos protege de las enfermedades cardiovasculares. ■



LOS BENEFICIOS DEL TÓNICO

No lo olvides en tu rutina. El tónico no sólo elimina residuos como los restos de maquillaje sino que además calma, repara y suaviza la piel minimizando signos como el enrojecimiento o la inflamación. Y por si todo esto fuera poco, ayuda preparar la piel para otros tratamientos como los *anti-aging* o los sueros. ■



VIP LASER CLINIC

MEDICINA ESTÉTICA
ADELGAZAMIENTO
DEPILACIÓN LÁSER



@VIPLASERCLINIC

809.535.1010

WWW.VIPLASERCLINIC.NET

MEDICINA ESTÉTICA
@viplaserclinic







LOS NIÑOS CRECEN

Pasa el tiempo y los niños crecen. Cambian sus necesidades y su habitación también exige una transformación.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

LLEGÓ LA HORA DE DARSE CUENTA de que los niños crecen y las necesidades de su habitación cambian. La vuelta al cole es la que marca el punto de partida para un cambio, aunque sea mínimo, que les haga ver, también a los escolares, que debe de haber un espacio para el juego, pero también para el estudio.

¿MUEBLES A MEDIDA?

Los muebles a medida son la mejor opción para aprovechar el espacio, pero también es cierto que suele ser la solución más costosa, aunque a veces compensa. Sin embargo, existen en el mercado una gran variedad de opciones entre las que se puede elegir muebles funcionales que se adapten a cada edad y a cada espacio concreto.

Sin olvidar que, en ocasiones, tenemos que habilitar espacio en una habitación compartida por hermanos de distintas edades y con diferentes necesidades, por ello hay que agudizar el ingenio.

Busca opciones de dormitorios luminosos en los que la ropa de cama invita al descanso, pero con motivos divertidos que resulten atractivos a los niños, como textiles en denim con los que marcar un estilo actual, vinculado a la moda a la comodidad y con la intención de resaltar un mundo más globalizado.

ZONA DE ESTUDIO

La zona de estudio la completan con mesas blancas o negras y sillas cómodas, para que resulte sencillo y estimulante sentarse a hacer los deberes.



res. Focaliza la atención en las estanterías y en las literas y camas nido (una cama doble debajo de la principal) para aprovechar el espacio al máximo.

“La decoración para las habitaciones infantiles y juveniles debe tener una disposición correcta para que ofrezcan la mayor comodidad a los niños, de manera que hagan propio el espacio y se sientan a gusto”, dicen los decoradores.

Soluciones modulares con cajones con ruedas y arcones, además de escaleras móviles para facilitar su ubicación, es la respuesta para poder tener mucho espacio de almacenamiento para juguetes y libros, además de vestuario, y así siem-

→ Hay una gran variedad de opciones entre los que se puede elegir muebles funcionales que se adapten a cada edad y espacio.



→ **La decoración para las habitaciones infantiles y juveniles debe de tener una disposición correcta para que ofrezcan la mayor comodidad a los niños.**

pre tener disponible el escritorio a punto para cuando el estudio lo requiere.

También puedes apostar por dormitorios coloristas, llenos de vitalidad. Pupitres de estilo inglés y estanterías con equilibrio son algunas de sus opciones para comenzar la aventura de crecer.

LA ILUMINACIÓN, PRIORIDAD

Hay que fijar mucho la atención en las lámparas de noche, en las que lo importante, no solo son los modelos decorativos, sino la facilidad para que los niños puedan leer su historia favorita al finalizar el día y favorezcan la lectura y el estudio, pero generando una ambiente acogedor.



Todas las lamparitas de noche deben disponer de pantallas diseñadas para que los niños no accedan ni puedan tocar la bombilla de forma accidental.

Una de las opciones decorativas más originales también tiene que ver con la iluminación, pues los expertos plantean decorar las paredes con guirnaldas y siluetas luminosas, así como cuadros con diseños serigrafiados en tela, "que cuentan con una guirnalda de pequeños leds insertada en la parte posterior del cuadro y que, en la oscuridad, crea un ambiente suave y lleno de encanto", comentan los decoradores.

Guirnaldas son los elementos por los que también apuesta el estudio de interiorismo R Diseño como uno de los detalles imprescindibles. "Pueden ser de tela o de letras y útiles para enviar mensajes, especialmente si el niño ya sabe leer y puede elegir sus propias frases", comentan los interioristas. 🗝️



Asociación

La Nacional

Tu Centro Financiero Familiar

PrestaMás Educativo

¡La mejor opción para pagar el año escolar de tus hijos y todos los gastos relacionados a su educación!

- ✓ Tasa preferencial fija por 1 año.
- ✓ Tarjeta de Crédito de cortesía.



Solicítalo llamándonos a **Fonofácil (809) 731-3333 (opción 0)**, desde el interior sin cargos **1(809) 200-3333, *256** desde tu celular.
Vía Internet en www.alnap.com.do, ventas@alnap.com.do o visitando la sucursal de tu preferencia [f asociacionlanacional](https://www.facebook.com/asociacionlanacional) [@ asoclanacional](https://www.instagram.com/asociacionlanacional)



LAVANDA PARA SUAVIZAR LA ROPA

El aceite de lavanda es un gran aliado de quienes buscan trucos sencillos para la limpieza de la ropa. Este ingrediente natural aporta una dosis extra de suavidad y una fragancia relajante y agradable para los sentidos. Si te animas a utilizarlo vierte medio litro de agua y una cucharada de aceite de lavanda dentro de un cuenco. ■



APUESTA POR LA SENCILLEZ

Un sofá con tapicería lisa es más agradecido que uno estampado, ya que podrás elegir los cojines sin temor a que los motivos no encajen entre sí. Y si es de tapicería clara ofrece más posibilidades que una de color llamativo, ya que podrás añadir a tu salón una butaca o una alfombra en un tono intenso sin preguntarte: ¿combinará? ■



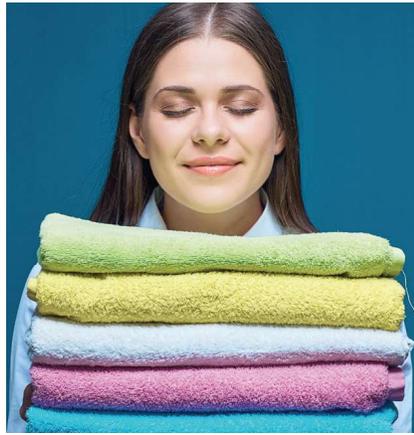
Y SE HIZO LA LUZ

La falta de luz hará que acceder a los objetos ordenados sea tan incómodo que trastocará todos tus esfuerzos. Evita crear sombras, opta por focos de iluminación difusa, distribúyela con sabiduría, con bombillas de bajo consumo y, si puedes, intégrala en armarios. Una novedad son los muebles con luz inteligente o leds. ■



LIBERA EL ESPACIO

Si te gustan los ambientes limpios, para ello puedes eliminar puertas o muebles aparatosos. Apuesta por líneas puras, planas y móviles. Ahorrarás en espacio si las puertas son lisas, correderas o abatibles o directamente prescindes de ellas. El efecto óptico mejorará si se eliminan los tiradores de los cajones o despejas el suelo. ■



ADIÓS AL MAL OLOR

¿Te molesta cuando tu ropa no huele a limpio? Para poder eliminar el mal olor a sudor en las prendas es muy importante acabar con las bacterias que provocan los malos olores recurriendo a productos para la limpieza de la ropa que sean desinfectantes y que no incluyan cloro en su composición para no dañar los tejidos. ■



PRUEBA ANTES DE COLGAR

La decoración de la pared es algo más compleja de lo que parece. Para que no te arrepientas ni llenes de agujeros inútiles la pared, el truco consiste en colocar en el suelo los cuadros y probar todas las composiciones hasta que des con la que más te guste. Cuando la traslades a la pared, lo harás a tiro hecho. ■

PANTENE

¡no lo cortes!

REPÁRALO*

DAÑO AL BRILLO Y SUAVIDAD.





LA CERVEZA ARTESANAL, *en auge*

En los últimos años, la cerveza está empezando a ocupar un puesto de honor entre las bebidas de calidad. Y esto se debe, en gran parte, a las cervecerías artesanales.

JESÚS GIL MOLINA [EFE REPORTAJES]

LA CULTURA GASTRONÓMICA va avanzando poco a poco. Hace varias décadas en países productores como Italia, Francia o España, el cultivo del vino se fue cuidando. Desde su elaboración hasta la marca y la denominación de origen. Así, ahora encontramos vinos de estas procedencias en las cartas de restaurantes de todo el mundo. Lo mismo viene pasando con el agua en los últimos años. Y ahora le toca a la cerveza.

DE PAÍS A PAÍS

“La tendencia la marcan países como Estados Unidos, Inglaterra o Bélgica, que en cualquier bar tienen cinco o seis cervezas de barril y muchas más embotelladas”, explica David Castro, maestro cervecero en La Cibeles, Madrid (España).

La variedad en la cerveza no es algo nuevo, muchas recetas vienen del siglo XIX, como la india pale ale, IPA, originaria de Inglaterra, o la famosa ley de pureza de la cerveza alemana de 1516. Lo que sí es novedoso es la proliferación de pequeñas fábricas en muchos países, que van introduciendo distintos tipos de esta bebida existentes por todo el mundo y creando los suyos propios.

Como dice David Castro, “en el fondo la cerveza no es más que una sopa de cereales”. Entonces, ¿cuál es la diferencia entre una cerveza denominada artesanal y otra que no lo es?

Desde La Cibeles en Madrid y desde Baja Brewing Company, de México, indican los elementos que distinguen una cerveza artesanal de otra que no lo es: “la diferencia fundamental es que en el proceso de creación de cerveza artesanal no se le añade nada que no tenga que tener: agua, cereales malteados –esto es, tostados–, lúpulo y levadura”.





→ **La diferencia fundamental es que en el proceso de creación de cerveza artesanal no se le añade nada que no tenga que tener: agua, cereales malteados –esto es, tostados–, lúpulo y levadura”.**

“En la etiqueta de estas cervezas no encontramos conservantes ni antioxidantes añadidos artificialmente, de nombres impronunciados, como el alginato de propilenglicol, usado para la espuma”, indican.

También señalan que todo el proceso se realiza de forma natural. Por ejemplo: incluyen en la botella un poco de mosto sin fermentar para que la propia cerveza ya hecha continúe el proceso de fermentación dentro del cristal y genere esos gases extra que le darán la fuerza y crearán espuma al abrirla. “En las grandes fábricas, por contra, lo habitual es inyectar el dióxido de carbono artificialmente”, comenta Castro.

ROMPER EL MERCADO

El principal problema de estas microcervecías está en introducirse en el mercado y romper con la preponderancia de las grandes productoras tradicionales. No obstante, conforme van apareciendo las fábricas de cerveza artesanales, surgen también bares y restaurantes donde se valora la variedad y la calidad, y se empieza a contar con cartas especializadas e, incluso, se organizan catas para, como con el vino, aprender a tomar una cerveza y notar sus diferencias.

LA PRIMERA CERVEZA ARTESANAL LATINA

Curiosamente fueron dos inmigrantes latinos, uno de México y otro de Costa Rica, quienes crea-

ron en la ciudad de Chicago la primera cerveza artesanal latina de los Estados Unidos, “5 Rabbit”, con ingredientes como maracuyá, chile ancho y dulce de leche.

“5 Rabbit” es el nombre de la micro empresa cervecera creada por Showaki, oriundo de Guadalajara, de 28 años, y el costarricense Andrés Araya, de 32, asociados con el estadounidense Randy Mosher de 55 años, un veterano entre los cerveceros artesanales de esa ciudad.

Con la idea de hacer algo propio en Estados Unidos, operado e inspirado por latinos, investigaron la industria, Mosher, Showaki y Araya elaboraron un plan de negocios y escogieron la ciudad de Chicago como el mejor lugar para comenzar. “Somos tan caros como una cerveza importada, pero nuestro producto tiene mejores ingredientes”, dijo Showaki. En la elaboración de “5 Rabbit” se usa malta pura, no extractos, y no se apela al arroz para lograr volumen y una receta más barata como hacen las grandes marcas, según Showaki.

“5 Rabbit” integra una comunidad de cerveceros artesanales “que lucha contra los grandes” y en los últimos cinco años ha crecido entre 10 y 12 por ciento.

LA INEDIT DE ADRIÁ

Otro caso interesante es el de la Estrella Damm Inedit, una de las cervezas españolas que tiene sus orígenes no precisamente en la escena artesana y que ha hecho levantar la ceja a más de un crítico en el mundo. Esta cerveza nace para llenar el hueco que existía cuando se elige la cerveza como bebida para acompañar la mejor gastronomía. Una cerveza única de malta de cebada y trigo, con lúpulo, cilantro, piel de naranja y regaliz creada por los maestros cerveceros de Damm que en esta ocasión han contado con unos colaboradores de auténtico lujo: el cocinero más internacional e innovador, Ferrán Adriá, junto a Juli Soler y el equipo de sommeliers de “elBulli” han sido los encargados de dotar a esta cerveza de una intensidad, textura y gama aromática que la convierten en la estrella indiscutible de las cervezas. Una cerveza muy diferente a la “normal” que pretende ser una alternativa seria al vino en cualquier menú atrevido. 🍷

PAGO EN CUOTAS



Disponible en todos nuestros Puntos de Ventas
(POS) a través de la opción Cuotas/Plazos



www.cardnet.com.do

EL MIAMI MÁS SALVAJE

Consejos y pistas para recorrer los hábitats naturales y rincones más salvajes de esta región del sur de Florida y vivir experiencias intensas en medio de aguas misteriosas, vegetación exuberante y animales tropicales.

RICARDO SEGURA [EFE REPORTAJES]

MIAMI ES MUCHO MÁS QUE una ciudad con fascinantes playas y una vibrante vida nocturna. El entorno natural de esta urbe estadounidense, situada en el sureste de Florida alrededor del río Miami, entre el humedal subtropical de los Everglades y el océano Atlántico, ofrece al viajero un escenario salvaje ideal para vivir experiencias aventureras.

Antes de convertirse en el paraíso de las fiestas, Miami era un verdadero paraíso ambiental, y eso poco ha cambiado, ya que sus hábitats naturales se han conservado de una manera increíble, aseguran desde The Greater Miami Convention & Visitors Bureau, oficina para convenciones y visitantes del Gran Miami.

Una de las joyas naturales miamenses es el Parque Nacional de los Everglades, un paraíso verde de más de 688,000 hectáreas donde hace más de 15,000 años vivieron grandes tribus nativas de los EEUU y que se ha convertido en el hogar de un ecosistema inigualable, con especies raras y en peligro de extinción, de acuerdo al GMCVB. Visitarlo puede incluir un viaje en hidrodslizador, un tour de dos horas en tranvía, una lección de historia, una excursión en kayak o una canoa para observar la diversidad de flora y fauna o un almuerzo con platos típicos de esta zona, designada Patrimonio de la Humanidad, según el GMCVB.

Según esta misma fuente, hay mil y una opciones para conocer “un pedacito” de la única zona selvática subtropical en América del Norte y el único lugar donde coexisten cocodrilos y caimanes, donde el viajero puede descubrir también garzas, estorninos, tortugas, mapaches y otros muchos animales.





1. Una foto de una de las idílicas playas en el **Crandon Park** de Miami. 2. Faro en el **Cayo Vizcaino** de Miami. 3. Un paseo por lancha por el **Parque Nacional de los Everglades** de Miami. 4. Un embarcadero en el **Biscayne National Park** con unos kayacs en primer término. 5. Botes y pelícanos en el Pier Bay. 6. Un joven practicando windsurf en **Cayo Vizcaino**. 7. Foto cedida en donde aparecen unos cocodrilos en el humedal de los **Everglades**, el mayor y más importante de EEUU.

ARENAS DORADAS Y AGUAS DE COLOR AGUAMARINA

El otro tesoro natural del 'Miami salvaje', es el Parque Nacional Key Biscayne, con sus playas de arena dorada que, según el National Park Service (NPS) estadounidense, protege una singular combinación de aguas de color aguamarina, islas de color esmeralda y arrecifes de coral adornados de peces.

En el también llamado Cayo Vizcaino, donde existen rastros de 10,000 años de historia humana, desde piratas y naufragios hasta productores de piña, se puede hacer esnórquel y recorridos en bote, acampar, observar los animales salvajes o simplemente relajarse en una mecedora a contemplar la bahía, de acuerdo al NPS.

Según esta misma fuente, este parque consta de cuatro ecosistemas principales: una hilera estrecha de manglar a lo largo de la costa continental; la extensión sur de la bahía Biscayne, las islas del extremo septentrional de los cayos de Florida; y el comienzo del tercer arrecife de coral más grande del mundo.

Consultada sobre la mejor temporada para visitar Miami y disfrutar de su lado más salvaje, aventurero y natural, Melina Martínez-Echeverría, portavoz del GMCVB, señala que "el clima en la zona es suave y atemperado a lo largo del año, por lo que siempre es una buena idea disfrutar de la ciudad al aire libre".



"En la temporada de invierno la ciudad recibe un mayor número de visitantes, que con frecuencia buscan en el clima tropical de la zona el remedio a sus fríos inviernos. Ésta es también la mejor época para conocer los Everglades", dice.

BUEN CALZADO Y ROPA CÓMODA

"En cambio, si se quiere descubrir el Biscayne Natural Park conviene hacerlo cuando las temperaturas son un poco más elevadas y nos invitan a pasar tiempo en la playa", subraya.

Según Martínez-Echeverría, “los meses de mayo a junio y los de octubre o noviembre pueden ser momentos ideales para acercarse a este parque donde la mayor parte de superficie protegida (hasta el 95%) se encuentra bajo el agua”.

Para aprovechar al máximo el lado más salvaje de Miami, se aconseja llevar un buen calzado y ropa cómoda porque “hay mucho por andar, pedalear, correr y descubrir” y “tampoco debe faltar en la mochila un protector solar, algo para cubrirse la cabeza y agua para hidratarse frecuentemente”.

Antes de empezar el recorrido se recomienda visitar los puntos de información, cómo el Main Visitors Center en la entrada sudeste del Everglades National Park, o el Dante Fascell Visitors Center, en el Biscayne National Park, “donde los visitantes pueden disfrutar de tours, paseos en kayak o salidas para practicar esnórquel”.

“Además, es importante visitar la página de información turística del GMCVB (www.miamian-dbeaches.com) para planear las excursiones antes de llegar al destino”.

“Por ejemplo, los amantes de las emociones fuertes, ya sea que viajen en grupo, con la pareja o solos, podrán vivir experiencias únicas como las de acampar y pasar la noche en plataformas solamente accesibles por agua situadas entre caimanes en los Everglades”, sugiere Martínez-Echeverría. Y añade que quienes viajen con niños pueden disfrutar de muchas otras actividades pensadas para ellos como paseos en bici por estos espacios naturales, excursiones en los divertidos airboats o participar en programas educativos en Key Biscayne para conocer mejor a las tortugas marinas.

PLANES PARA TODOS LOS GUSTOS

“IA los que no les guste demasiado el deporte, pueden descubrir los Everglades con un tour en autobús y, en cambio, a los amantes del submarinismo y los deportes acuáticos les volverán locos las aguas turquesas de Key Biscayne y su arrecife de coral único en Estados Unidos”, recalca.

Respecto a la duración ideal de una estadia para conocer el lado salvaje de Miami, indica que cuantos más días se tengan para disfrutar de estos parques, ¡mucho mejor!

“Solo los Everglades tienen una extensión de más de 6,000 kilómetros cuadrados y, aunque la mayoría de visitantes acostumbran a dedicar un día a conocer cada uno de los parques, mi recomendación es dedicarle un par de días a Biscayne y tres a los Everglades, para poder llegar a apreciar su biodiversidad y riqueza natural”, enfatiza.

LOS PUNTOS FUNDAMENTALES DE UNA VISITA RÁPIDA SERÍAN:

Hay dos cosas que hacen que los Everglades sean inolvidables: visitar la Everglades Alligator Farm, con más de 2,000 caimanes, donde organizan excursiones y espectáculos con varios reptiles, y hacer el Everglades Backwater Tour de Dragonfly Expeditions, una excursión de un día por el parque que ha sido calificada como uno de los mejores eco-tours del mundo”.

“¡Y si se visita el Key Biscayne, no hay que perderse el Bill Baggs Cape Florida State Park, calificada como una de las diez mejores playas de toda América. ¡No se olvide de bucear!” 🐠



→ El Bill Baggs Cape Florida State Park, en el Key Biscayne, es calificada como una de las diez mejores playas de toda América.





José MORILLO

■
GERENTE
DE LA SUCURSAL
SAN VICENTE DE PAÚL

Es uno de los gerentes más jóvenes de La Cadena. José Morillo decidió un día dejar el negocio familiar y aventurarse en el ámbito de los supermercados. La decisión ha dado sus buenos frutos. Ahora lleva las riendas de una de las tiendas más importantes del grupo en la San Vicente de Paúl.

Con solo 5 años en La Cadena y ya te has hecho con la gerencia de una sucursal, cuéntame como ha sido tu recorrido hasta llegar aquí...

Sí, entré un primero de octubre de 2002, en lo que es el proceso de entrenamiento normal de un subgerente, pasando por todas las tiendas, por el área de recibo, los diferentes departamentos que

hay. A los tres meses de estar en entrenamiento me fijaron en Servimercado, la sucursal de Arroyo Hondo, como subgerente. Al año pasé a trabajar a la tienda de la Cervantes, también como subgerente, y año y medio después –en diciembre de 2015– me promueven como gerente de la Mella, de donde pasé a la San Vicente, laborando como gerente desde el 1 de marzo de 2017.

Tienes solo unos meses en la tienda de la San Vicente, ¿qué diferencias o características propias has notado en esta sucursal?

Es una tienda totalmente diferente a las otras en las que he trabajado. Es mucho más grande, hay más movimiento de ventas y la cantidad de empleados es mayor. De casi 50 empleados anteriormente, he pasado a llevar una nómina de 82 personas en esta sucursal. Es una tienda que tiene la virtud de poder exhibir lo que uno quiera porque tanto la tienda como el espacio te ayudan a desarrollar una gran exhibición.

¿Habías trabajado antes en el área de supermercados?

No, desde que salí del colegio trabajé en un negocio familiar de producción de vegetales. Es mi amigo y compañero Gary Pimentel quien me recomienda con los Ramos, pasé el proceso de entrevistas y aquí estamos.

¿Cuáles son los nuevos retos que se te presentan en esta nueva tienda?

Puedo decir que el principal ha sido estar a la altura de la confianza que tuvo la familia Ramos conmigo a la hora de entregar a un gerente joven en la empresa una de las sucursales principales en volumen. También trabajar con una nómina más grande a la que estaba acostumbrado y tratar de que las ventas sigan el trayecto que han tenido siempre... esa es la meta del día a día.

¿Cuáles son tus responsabilidades como gerente de esta sucursal?

Desde cumplir con que la mercancía esté en las góndolas, los pedidos se hagan a tiempo, a que el personal esté en su puesto de trabajo cumpliendo con sus puntos y las funciones adecuadas. El



**“TRATO A MI EQUIPO
COMO COLABORADORES
Y NO EMPLEADOS
PORQUE ASÍ SE SIENTEN
PARTE DE UN EQUIPO”**

funcionamiento del supermercado cae sobre el gerente, pero cuento con dos subgerentes muy buenos, Javier Pérez y Amaurys Herasme. Mi lema es trabajar en equipo porque el trabajo en equipo divide el trabajo y multiplica los resultados. Yo delego funciones, pero a la vez superviso para que sus tareas se vayan cumpliendo al pie de la letra.

¿Y cómo motivas a tu equipo de más de 80 personas para que dé el 100% todos los días, cómo eres como líder?

Dándoles la confianza, orientándolos pero dejándolos trabajar. No es lo que Morillo dice, soy de los que consulto, de manera que no crean que lo que dice Morillo es la palabra absoluta. Así tendrán la confianza absoluta de acercarse a mí con cualquier comentario o inquietud que tengan. Ningún gerente puede sacar a camino un supermercado (o negocio) sin trabajar en equipo. Tiene que contar al 100% con todos los colaboradores.

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

Lo primero, hay que tener carácter pero con balanza, sin ser 100% rígido. Ser accesible a los colaboradores para que no te vean en un altar, inalcanzable. Pasamos poco tiempo en el área de oficina, pero desde el primer día saben que esa puerta está abierta tanto para un tema laboral como personal.

¿Alguna decisión difícil que hayas debido tomar en estos meses?

Lo cierto es que no. En el proceso completo lo más difícil es cuando tengo que prescindir de un colaborador. Me cuesta mucho tomar esa decisión. Al final hay que hacerlo, pero me cuesta mucho.



Te refieres a tu equipo como colaboradores y no empleados, ¿por qué?

No uso el término empleado porque los encasilla. No va con mi forma. No los trato como empleados, me siento más cómodo, y creo que ellos también, cuando les decimos colaboradores porque se sienten parte de un equipo. Yo me dirijo a ellos como compañeros colaboradores.

En estos 5 años, ¿cual ha sido tu mejor momento laboral?

Cuando doña Josefina, de Recursos Humanos, se acercó a la sucursal donde yo estaba y me dijo: "Morillo, llegó tu momento; desde hoy en adelante pasas a la gerencia de la compañía. Tu sucursal es la Mella. Sabemos que lo vas hacer bien y confiamos en ti". Yo estaba en la Cervantes y ella fue hasta allí ese día para darme la noticia. Ese ha sido uno de los mejores momentos.

¿Cuál es el secreto para que la tienda funcione correctamente?

Tener exhibiciones, que la mercancía esté donde el cliente la necesite, que cuando el cliente llegue al establecimiento encuentre lo que busca: limpieza, atención al cliente... Si alguien me pregunta por un producto, en vez de decirle la ubicación, voy directamente con él hacia la ubicación. Eso le da al cliente confianza y un trato más personalizado.

Y tú que estás tan cerca del público, ¿qué es lo más le gusta al cliente?

La atención. La Cadena tiene una ventaja: tenemos una clientela muy fiel, nos mantenemos como si fuéramos una familia. El trato marca la diferencia porque arroz, habichuelas y aceite los venden en todos los supermercados, pero lo que nos diferencia en Supermercados La Cadena es el servicio al cliente y el ambiente familiar que se brinda.

¿Tienes nuevos objetivos profesionales dentro de la empresa?

Profesionalmente, dentro de la empresa, acabo de llegar al límite. Pero quiero seguir adelante cumpliendo con los retos y no defraudar a la familia Ramos en los retos que han dado y que en tan poco tiempo he logrado.

¿Qué es lo que más valoras de trabajar en La Cadena?

El ambiente, el trato que le da a uno la familia Ramos, no hay barreras; es decir, uno tiene la libertad de hablar con ellos, de llamarlos ante cualquier situación; uno se siente en realidad como una familia.

Y a nivel personal, ¿qué te ha dado La Cadena?

Estando en La Cadena he tenido uno de los regalos que más amo en mi vida: mi primera hija, Montserrat. Tuve a mi hija estando en la sucursal Cervantes, y le ha dado un giro a mi vida.

Así que eres un padre que se implica...

Sí, la semana que no me toca abrir –como entro un poquito más tarde– llevo a mi niña al colegio, y trato –de acuerdo al horario que tenemos– de dedicarle el mayor tiempo posible a mi hija.

¿Cómo es José fuera de los pasillos del supermercado? ¿Cómo desconectas de la rutina laboral?

Comparto todo lo que puedo con mi esposa y mi niña, pero también con mis amigos; además me gusta mucho escuchar salsa y sigo la pelota dominicana. 🇩🇴

Gastone
Lago
since 1968



Un instante de placer.



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

Yoplait

Nuevo

GRIEGO

0% grasa
3 veces más proteínas

No todos los yoghurts griegos
son iguales, quédate con el bueno



  /yoplaitrd

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

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

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

PALABRAS A BUSCAR:

CIRUELA	HIGO	MELOCOTÓN	POMELO
COCO	KIWI	MELÓN	UVA
DÁTIL	MANGO	PERA	
FRAMBUESA	MANZANA	PIÑA	



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



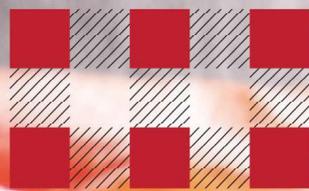
Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Altagracia Elizet Jiménez González	410000811573	x-246-3	Sarasota
Sarah Uribe Martich	410004528873	x-463-2	Sarasota
Guillermina A. Llovet de Henrique	410001019275	x-166-6	Núñez de Cáceres

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 7 de agosto de 2017.





JAMÓN SERRANO

*Sin
Gluten*



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



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.



PAN CALIENTE
CADA 20
MINUTOS



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