

el Super

No. 63 | ENERO-MARZO 2018 | AÑO 17



Menú Top 10

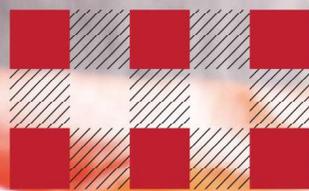
Sabrosas recetas

Familia Corripio

100 años de solidaridad

Bebidas

¿Qué café prefieres?



JAMÓN SERRANO



*Sin
Gluten*



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

ACOMPaña
TUS COMIDAS
CON UNA *Coca-Cola*



SIENTE EL SABOR

nuevo PANTENE

3 *minute* MIRACLE

*acondicionador
diario*

REPARA EL DAÑO EXTREMO
EN SOLO 3 MINUTOS.*



*Daño al brillo y suavidad.



COCINA

Las mejores recetas de El Super 8

ENTREVISTA

José Luis (Pepín) Corripio 26

NUTRICIÓN

Espicias, un toque de salud 32

Tips de nutrición 36

SALUD

Diabetes en clave femenina 38

Tips de salud 42

NIÑOS

¡Lea con su hijo, se lo agradecerá siempre! 44

Tips para niños 46

BELLEZA

Los mandamientos saludables 48

Tips de belleza 50

BEBIDAS

Dime qué café prefieres... 52

TURISMO

En Gran Bretaña también son románticos 56

UNIDOS A TI

Randhal Rodríguez 60

FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super

No. 63 | Enero-Marzo 2018 | Año 17



DESDE EL SUPER

BIENVENIDO UN NUEVO AÑO y mis mejores deseos para todos en este 2018.

Con mucho ánimo traemos a ustedes una excelente edición de la Revista El Super, donde se han recopilado artículos y escritos de interés para nuestros lectores.

Primero una selección de las 10 recetas más comentadas en la historia de El Super. Muchas personas las han elaborado con buen éxito frente a sus comensales. Desde una simple ensalada de granos y un pico de gallo, hasta unos alfajores rellenos de chocolate, encontrarás platos fáciles de preparar que podrás elaborar en diversas ocasiones.

La entrevista principal en esta edición tiene un toque particularmente especial. Don Pepín Corripio, cabeza de familia de uno de nuestros principales proveedores, Distribuidora Corripio, nos ha dedicado parte de su ocupado tiempo para hablarnos de los orígenes e historia de la familia Corripio en la República Dominicana. Al cumplirse el centenario de la llegada de su tío Don Ramón en el año 1917 y luego su padre Don Manuel en 1921, don Pepín nos narra, con mucho detalle y anécdotas, las vivencias de la familia que hoy se posiciona en un lugar protagónico del mundo empresarial, no solo dominicano, sino de toda la región. Sin lugar a dudas, una de las entrevistas más extensas que personalmente he leído de la Familia Corripio. Con toda seguridad disfrutarán su lectura.

Siendo el trabajo arduo uno de los temas más mencionados por don Pepín, la sección Unidos a ti nos trae a Rhandal Rodríguez. Desde el primer

día que llegó a La Cadena ha destacado por su disponibilidad al trabajo. Su dedicación y esfuerzo lo llevaron en poco tiempo a la gerencia de la sucursal Correa y Cidrón, ganándose el respeto de su equipo y el cariño de los clientes, con quienes comparte diariamente. Un ejemplo de superación, supo manejar trabajo y estudios, que a la vez sirve de motivación para sus compañeros.

Recomendaciones para los amantes del café, para los que usan especias en la cocina, así como algunos escritos en temas de salud, convivencia familiar y turismo, completan la primera edición del entrante año 2018.

Antes de despedirme, felicito a los ganadores de la promoción "La Cadena tiene premios para ti", donde fueron agraciados con un cuarto de millón, medio millón y un millón de pesos durante la reciente temporada navideña. Deseando lo mejor para ellos y todos nuestros clientes.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY

VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 63 | Enero-Marzo 2018 | Año 17

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!

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Bombones Antat Armoni Selection

Los chocolates Antat nos traen su novedad Bombones Antat Armoni Selection, compuestos de cremoso chocolate con un jugoso centro de cherry que logrará una perfecta armonía en tu paladar.



Galletas Elledi Roll Break con Crema

Gastone Lago nos trae desde Italia los Roll Break, deliciosos barquillos ligeros y crujientes rellenos de suave crema en sus variedades de Crema de Avellana, Crema de Cacao y Avellanas, Cappuccino y Crema de Leche. Un postre ideal para saborear al final de la comida o acompañar al té o café. Excelentes también para degustar en momentos de relax, en familia, con invitados o tus amigos.



Dulces Mercadito

Desde nuestra tierra, y realizados a base de ingredientes naturales, los dulces Mercadito mezclan una gran variedad de colores, olores y sabores distintivos de nuestra isla como el dulce de cajuil, la cocada, la canquiña, el tamarindo y muchos más. Disponibles en las góndolas de La Cadena.



Queso El Pastor Rulo de Cabra

El queso de rulo de cabra ofrece múltiples posibilidades en la mesa, ganando protagonismo debido al aumento de su demanda. Los amantes de este queso pueden hacer uso de él en ensaladas, pizzas... Es la estrella de las ensaladas, a la plancha, gratinado, caramelizado o sencillamente desmenuzado. Búscalo en presentaciones de 100 gramos y por libra.



Chocolate Dulcinea Barra de Chocolate

Ibercacao, líder en la fabricación de chocolates en España, trae con su marca Dulcinea unas deliciosas tabletas de chocolate. Las barras de chocolate Dulcinea son el antojo perfecto, disfrútalas en sus variedades de chocolate blanco con galletas o chocolate crujiente.

¡LO BUENO SIEMPRE
SE DEBE #COMPARTIR!



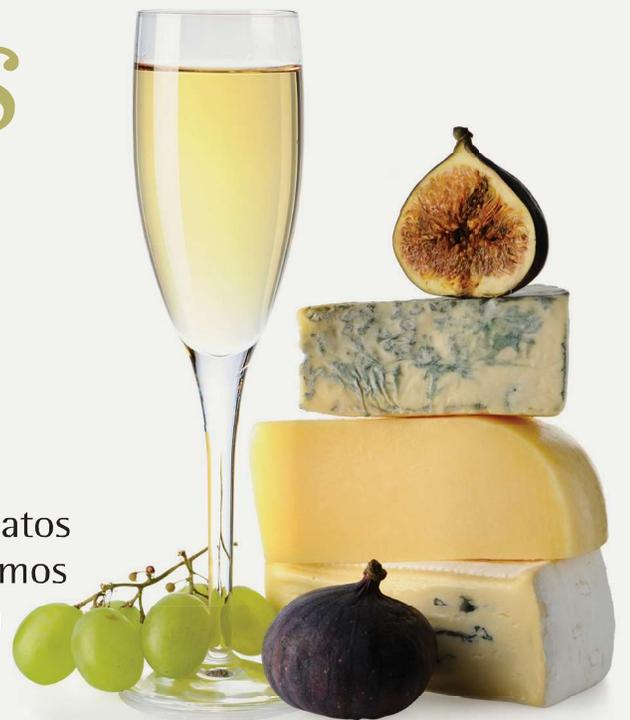
Saca lo mejor de ti





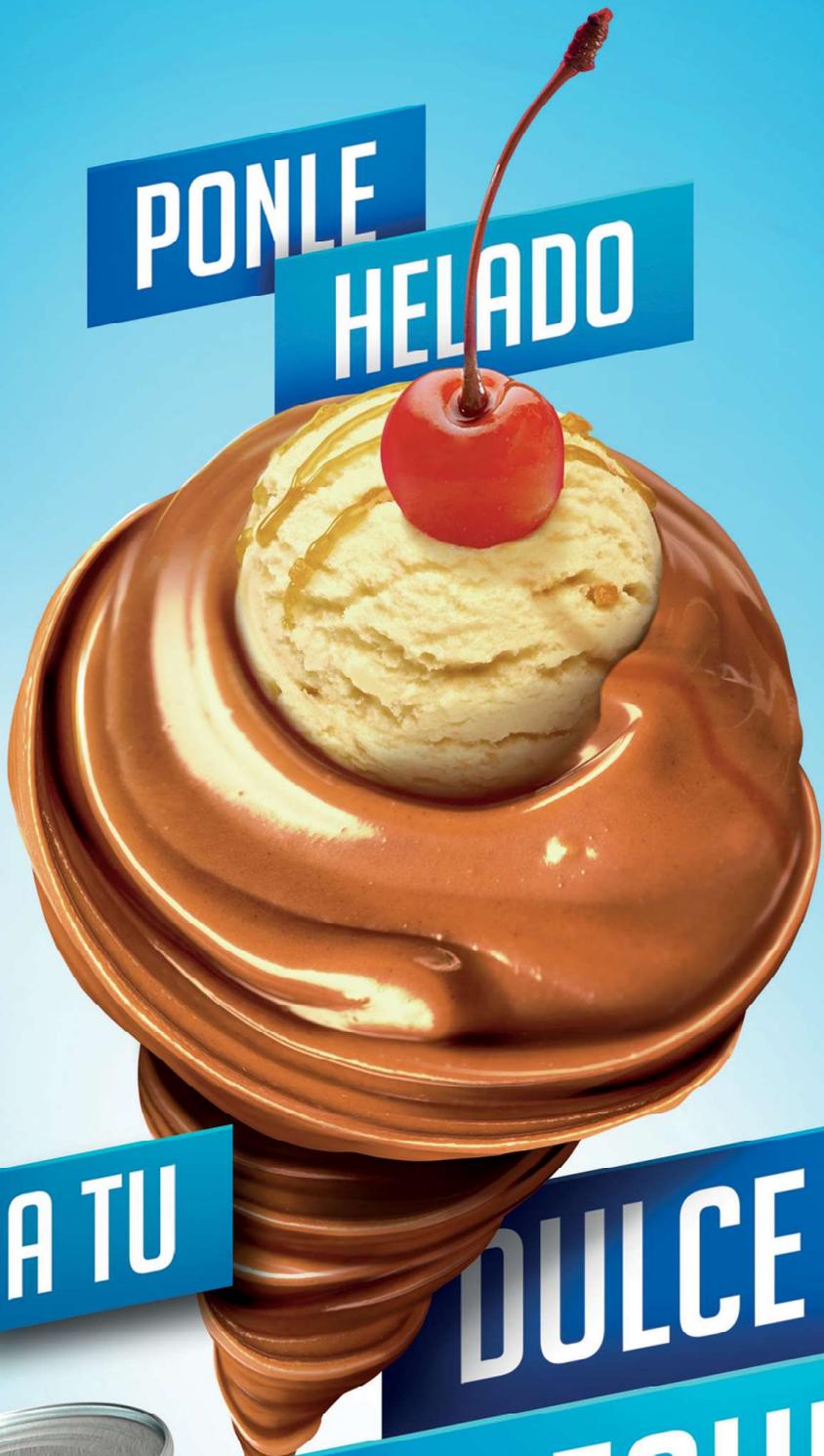
Las mejores recetas de *El Super*

Sencillos, rápidos y riquísimos. Así son los 10 platos estrella de Lilia Sánchez y Diana Munné que hemos recopilado durante la última década de la revista El Super. ¡Para chuparse los dedos!



PONLE

HELADO



A TU

DULCE

DE LECHE

NUEVO



ENSALADA DE QUINOA Y GRANOS

PREPARACIÓN

Picar y marinar las cebollas y los pimientos con el vinagre; agregar después los demás ingredientes y salpimentar. Puedes añadir una pizca de paprika. Decorar y servir con casabitos tostados o como guarnición para pescados, aves, mariscos o carnes. También la recomendamos como picadera y para servir tipo ensalada.

INGREDIENTES

- ½ taza de quinoa roja [hervida por 25 minutos con una pizca de sal]
- ½ taza de quinoa blanca [hervida por 25 minutos con una pizca de sal]
- 1 pimiento rojo picadito
- 1 cebolla roja picadita
- 1 lata de habichuelas negras
- 1 lata de habichuelas blancas
- Espárragos picaditos, alcachofas, habichuelas rojas [opcional]
- ½ taza de vinagre
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Puerrito picadito
- Cilantro picadito y eneldo
- Sal y pimienta al gusto

Michel

QUESOS

CREMA

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 5 onzas		Cantidad por porción		% valor diario	
Calorías 426					
Grasa total 35.5g		Grasa saturada 22.4g		55%	112%
Proteína 26.5g		Carbónhidratos 1.8g		52%	30%
Sodio 725mg		Fibra alimenticia 0g		0%	0%
Azúcares 1.5g		Proteína 26.5g		49%	0%
Vitamina C 0mg		Vitamina A 23688 UI		46%	0%
Calcio 428mg		Hierro 1.1mg		20%	0%

Ingredientes: Leche de vaca pasteurizada y estandarizada, sal, estabilizantes y conservantes.

FECHA DE VENCIMIENTO: VER EN EL EMPAQUE

Fabricado por **Milke-agre, S.R.L.**

Distribuido por **Grupo Mejía Arcalá**

Km. 5 de la Carretera Santana-Higüey
 Finca La Alfragrace, República Dominicana
 Tel.: 809-476-5781
 Distribuidor: C/Lc. Arturo Logroño Esq. Juan A.
 S/D. Dgo. Rep. Dom. • P. O. Box 893
 Santo Domingo, D.R. • Tel.: 563-3224 Ext. 2125
 Fax: 563-3224
 No. 12918
 No. 18080



Yo  Michel

QUESOS

Nuestro Mejor Queso



QUICHE DE ESPINACAS

y queso

INGREDIENTES

PARA LA MASA

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

PARA EL RELLENO

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

PREPARACIÓN

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

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





TUNA TARTAR

con esencia de toronja

INGREDIENTES

- 4 lb de tuna fresca
- ½ taza de jugo de toronja
- 2 cucharadas de semillas de ajonjolí
- 2 cucharadas de aceite de trufa blanca
- 1 puerro picadito
- 1 ralladura de cáscara de toronja
- ½ cucharadita de mermelada de naranja
- Jugo de 1 limón
- 1 pizca de pasta de jengibre
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Cortar la tuna en cubitos pequeños, marinar con todos los ingredientes y salpimentar a su gusto. Servir dentro de 1/2 toronja vacía.

¡SIENTE LAS
BONDADES DEL
Cranberry!



Disfruta el
auténtico y vitalizante
sabor del cranberry



La fruta con nutrientes únicos
que *protegen tu cuerpo*

La Superfruta



**REFRÉSCATE
NATURALMENTE**



DELICIOSA
COMBINACIÓN
DE **TÉ**
Y **FRUTAS**

A SÓLO
\$30





PICO DE GALLO

INGREDIENTES

- 2 tomates
- 1/4 de cebolla
- 2 cucharadas de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- Sal y pimienta
- 1/2 chile [Adicional]

PREPARACIÓN

Picar los ingredientes, mezclar en un pozuelo, decorar y servir.

TIP: En este caso hemos preparado la receta básica agregándole ingredientes distintos al final: Piña o pepino.

HONGOS PORTOBELLO

reellenos de ricotta y tocineta en salsa Aurora

PREPARACIÓN

Limpiar los Portobello sacando el tallo para poder reellenarlos. Hornear por 15 minutos a 350°C. envueltos en papel de aluminio con aceite de oliva, sal y pimienta. Mezclar todos los ingredientes, rellenar los Portobellos y gratinar por 5 minutos para servir sobre la salsa Aurora. **PARA LA SALSA AURORA:** Cocer todos los ingredientes en una olla de base gruesa a fuego lento por 20 minutos. Licuar y colar. Se sirve debajo de cada hongo.

INGREDIENTES

- 4 unidades Portobellos grandes y frescos
- 2 tazas queso ricotta fresco Dutch Farms
- 1 paq. puerro picadito
- ½ taza parmesano rallado Dutch Farms
- ¼ taza crema agria
- ¼ taza aceite de oliva Rafael Salgado
- 1 pizca sal Lixto
- 1 pizca pimienta blanca Chiquilín

PARA LA SALSA AURORA

- 1 lata hongos pelados Lixto
- 1 paq. albahaca fresca
- 2 tazas crema de leche
- 2 oz. mantequilla



BERENJENITAS RELLENAS DE

boloñesa, mozzarella, tomate y albahaca

PREPARACIÓN

PARA LA BOLONESA: Sofreír en aceite de oliva la carne molida con los vegetales; cuando esté cocida agregar los tomates picaditos, los tomates pelados, perejil y albahaca hasta dar cocción final. Ajustar los sabores con sal y picante.

LAS BERENJENAS: Pelar las cabecitas y remover el interior de cada berenjena con un cuchillito pequeño. Agregar un poco de aceite de oliva, sal y azúcar, y colocar en una bandeja para horno tapando con papel de aluminio. Cocer por 15 minutos a 350° C. Rellenar con la boloñesa, colocar una capa de queso y gratinar por 5 minutos a 350° C. Decorar con la misma salsa boloñesa y servir.

INGREDIENTES

- 2 lb. carne molida
- 1 cebolla grande
- 3 dientes ajo picaditos
- ¼ taza aceite de oliva
- Salgado
- 1 zanahoria mediana rallada
- 1 cucharadita orégano
- Chiquilín
- 1 cucharadita picante
- de chipotle
- 6 unidades tomate bugalú
- picaditos
- 1 lata tomates pelados Lixto
- 1 paq. perejil fresco italiano
- 1 paq. albahaca fresca
- picadita
- 12 unidades de berenjenitas
- baby
- 1 pizza sal
- 1 pizza azúcar
- 1 taza mozzarella rallada
- para gratinar

ENERGÍA PARA COMPETIR ELECTROLITOS PARA REPONERTE



CADA
GOTA
CUENTA

RD\$
30
350 ML

GATORADE



@GatoradeRD

SALMÓN y vegetales

INGREDIENTES

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

PREPARACIÓN

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



COSTILLITAS DE CORDERO

con coulis de manzana, frijoles orgánicos frescos y menta

INGREDIENTES

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

PREPARACIÓN

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





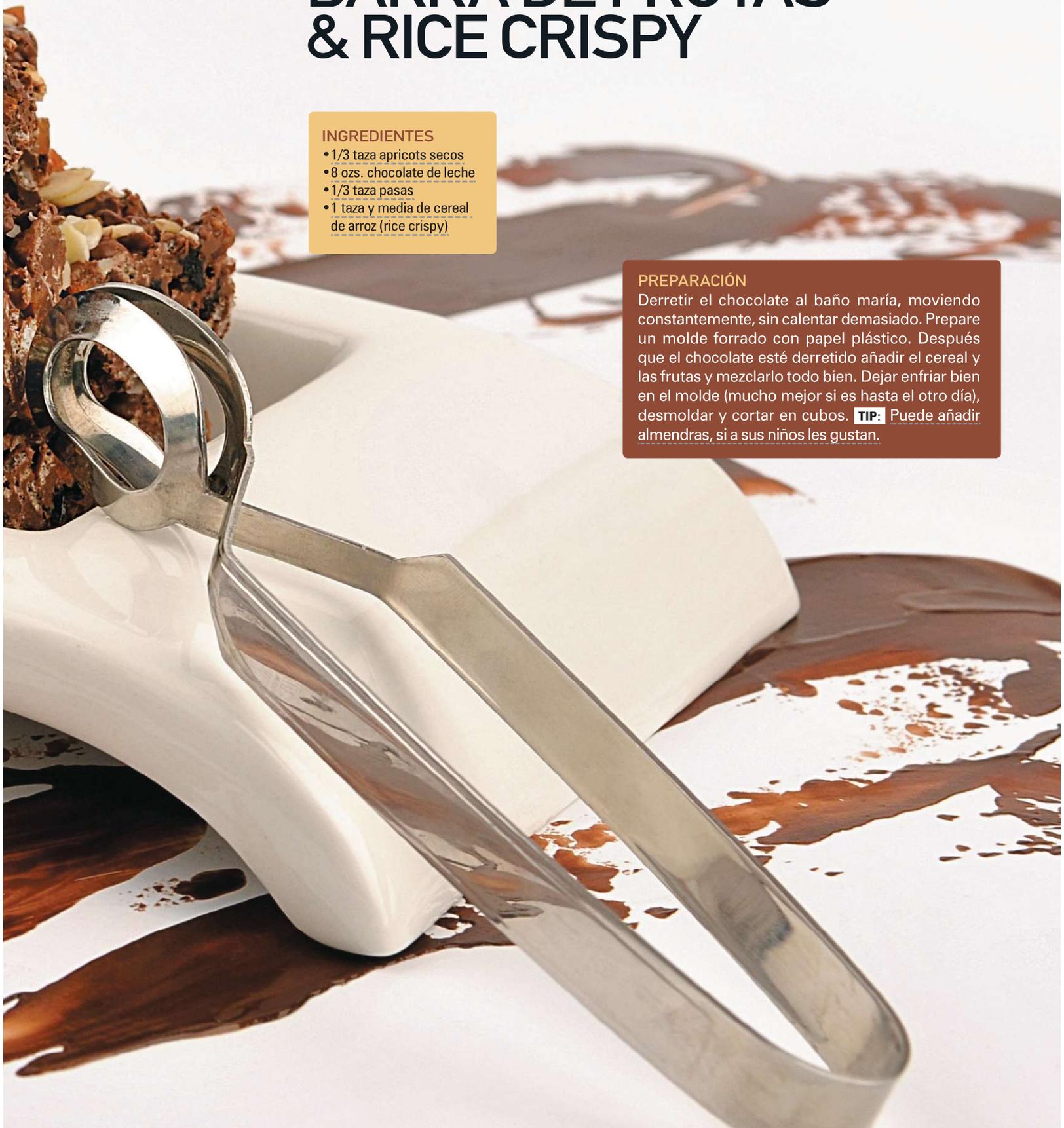
BARRA DE FRUTAS & RICE CRISPY

INGREDIENTES

- 1/3 taza apricots secos
- 8 ozs. chocolate de leche
- 1/3 taza pasas
- 1 taza y media de cereal de arroz (rice crispy)

PREPARACIÓN

Derretir el chocolate al baño maría, moviendo constantemente, sin calentar demasiado. Prepare un molde forrado con papel plástico. Después que el chocolate esté derretido añadir el cereal y las frutas y mezclarlo todo bien. Dejar enfriar bien en el molde (mucho mejor si es hasta el otro día), desmoldar y cortar en cubos. **TIP:** Puede añadir almendras, si a sus niños les gustan.



ALFAJORES

INGREDIENTES

- 175 grs. de azúcar,
- 200 grs. de mantquilla
- 4 yemas de huevo
- 500 grs. de maicena
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal

PARA EL RELLENO

- Crema de chocolate
- Dulce de leche
- Coco rallado seco





PREPARACIÓN

Tener todos los ingredientes bien fríos. Mezcle en un procesador de alimentos la maicena, mantequilla, azúcar, polvo de hornear y la pizca de sal. Con el botón de pulsar incorporar la masa hasta que quede arenosa solamente. Añadir las yemas de huevo, una a una, hasta incorporar y formar una masa con grumos más gruesos. Tener preparada una bandeja con papel encerado y el horno precalentado a 350 grados F. Sobre la meseta, espolvoreada con bastante maicena, colocar la masa juntándola con las manos y formar una bola. No amasar esta masa demasiado para que quede bien crujiente. Mientras más amasas, más duros quedarán los alfajores. Extender la masa en forma circular al grosor deseado, normalmente de 1/2 pulgada de altura. Cortar con un cortador de galletas y hornear por 15-17 minutos hasta que el fondo de la galleta esté dorada pero manteniendo el color blancuzco. Retirar del horno y enfriar. Cuando ya estén frías por completo rellenar con crema de chocolate [o nutella] o dulce de leche haciendo que sobresalgan por los lados y pasar por coco rallado seco para tener los bordes decorados de coco. Mantener en una lata o en un plástico herméticamente cerrado. **TRUCO:** Para que se deshagan en la boca, procura que la masa cruda parezca que se parte.

José Luis (Pepín) Corripio

LA SOLIDARIDAD DEL EMIGRANTE

■ Asegura que duerme dos horas diarias. El trabajo se le acumula y la fila se para si no da salida. El empresario **Pepín Corripio** sigue trabajando como siempre, una herencia que debe a sus padres, **Manuel Corripio y Sara Estrada**, emigrantes que llegaron hace casi 100 años, precedidos por su tío **Ramón Corripio**. La hospitalidad y oportunidades que recibieron de este país, ahora las devuelven en forma de RD\$100 millones repartidos entre 100 instituciones benéficas de todo el país. Y es que, como bien dice el refrán, “agradecer es de sabios”.

Su padre emigró (en 1921) con 13 años para venir a trabajar a este país, nadie quiere ser emigrante y dejar su país, ¿tanta era la necesidad para tener que dejarlo todo atrás?

Sí, pero, él no era un caso único, ni especial. En España eso era una realidad, la norma. Mi tío Ramón había llegado, a los 27 años, en 1917; y mi papá viajó con 13 años en 1921 para trabajar como empleado junto al tío Ramón, Juan Bosch y los Vitiens en Casa Lavandero, ubicado en la calle Pina, casi esquina Arzobispo Noel.

¿Cuántos días duró la travesía y cómo fue?

Hizo el viaje con Modesto Lavandero, uno de los socios de la Casa Lavandero. Fue un viaje que duró cerca de un mes porque hacía varias escalas. Viajaba en tercera clase –lo más profundo del barco y lo peor-, pero se las arregló y planeó para trabajar durante la travesía y poder comer mucho mejor. Consiguió una retribución a cambio de su disposición a trabajar, lo cual significa mucho en el carácter de un niño, ya que estaba dispuesto a pagar un precio por una ventaja.

¿Le contó qué sintió al irse y dejar a su familia, su tierra, su cultura para hacer Las Américas?

Por un lado es una pena porque era un niño de 13

años que se despedía de sus padres, pero también era una aventura, que no la veía con la misma dimensión que sus progenitores, sino con el tiempo a su favor, algo que le pasaba a cualquier emigrante; y claro que había ilusión, porque además su hermano (Ramón) ya estaba aquí.

Su primer trabajo fue Casa Lavandero.

¿Qué hacía su papá exactamente?

Al principio, prácticamente le daban la comida y la habitación, que estaba en un entresuelo en el mismo negocio, donde durmió durante casi tres años con Juan Bosch (el futuro presidente) en una camita colombina.

Usted ha comentado que en 4 años su papá había ahorrado lo suficiente como para montar un negocio propio (RD\$3,000)...

En realidad tío Ramón se independizó y se lo llevó con él como socio minoritario, al establecerse con un negocio de ultramarinos en 1925, incluyendo a Bernardo Pérez. Entre los tres pusieron el negocio y tío Ramón fue el socio principal.

Así que, después de trabajar con la familia, pudo ahorrar para abrir su propio negocio.

Mi padre y mi tío estuvieron juntos hasta 1930,



año en que llegó el ciclón de San Zenón que destruyó mucho y pensaron que el país iba a tener problemas; en esa época es bueno advertir que la capital de Santo Domingo tenía 29 mil habitantes; para que se vea la dimensión de aldea que tenía la ciudad, así que, un poco desanimados, regresan a España, aunque no al mismo tiempo.

Y dejan el negocio...

El negocio lo liquidaron después del ciclón San Zenón, y tío Ramón puso un negocio de vinos al granel en Gijón (Asturias). Papá fue un poco después, se casó con mamá en 1932 y pensaban establecerse allá tras mi nacimiento en 1934, pero entonces empezaron los rumores de la guerra civil, así que poco después de nacer yo, casi en 1936, vuelve a Santo Domingo. Nosotros llegamos en el 38 porque yo era muy pequeño y él todavía no estaba establecido.

Cuando llegó a República Dominicana tenía casi cuatro años.

Sí, y es entonces cuando establece un negocio con 3 mil pesos en la avenida Mella, esquina Santomé. Se trataba de un pequeño almacén de comestibles al por mayor.

Su padre montó su negocio propio en relativamente poco tiempo. ¿Cree que sería eso posible hoy en día?

No, hoy en día las leyes económicas y fiscales están hechas para impedir que eso suceda porque los parámetros de homogeneidad social son muy diferentes a los de esa época. En aquel entonces había movilidad de clase pobre a clase media, y de clase media a clase adinerada más fácilmente que ahora, donde las brechas son muy grandes e impiden la transición de una clase económica a otra. Eso hoy no sería posible.

Otra de las lecciones que le dejó su padre fue trabajar, ahorrar y no despilfarrar. ¿Qué otros consejos le dejó que le han ayudado a convertirse en el hombre que es hoy en día?

Yo diría que más del 50% de lo que sé no lo aprendí en las universidades sino con mis padres, tanto papá como mamá, porque mamá tiene un papel muy importante en el desarrollo de la familia, aunque más silencioso y menos notorio por ser mujer, sobre todo en aquella época, pero ella trabajó por 20 o 25 años, 16 horas al día ininterrumpidamente, excepto los domingos que nada más se trabajaba 10 horas.

→ “No hay nada más aleccionador que haber pasado por las limitaciones, impedimentos y carencias; es la mejor escuela”.



¿Se trabajaba todos los días?

Todos. No hay nada más aleccionador que haber pasado por las limitaciones, los impedimentos y las carencias, es la mejor escuela. Hoy en día yo digo en las charlas que la abundancia conspira contra la buena educación, porque las cosas no valen lo que cuestan numéricamente, sino el trabajo que te dio conseguir el dinero de esas cosas.

¿Y usted ha inculcado eso también a sus hijos, y sus hijos a sus nietos?

Por supuesto, con la diferencia de que el medio ambiente no es tan acorde como lo era en aquella época porque se vivía la limitación. Yo tengo una tesis que he titulado "La pobreza artificialmente inducida"; una pobreza artificial que no es pobreza, porque no hay necesidades indispensables que no se satisfagan. Pero las limitaciones sí existen, además la abundancia atropellante hace perder el valor de las cosas, y quita el disfrute de obtenerlas.

¿Está satisfecho de la educación de sus hijos?

Totalmente, en la unión familiar, a la que mi esposa contribuye notoriamente, ella ha sido el ángel guardián, discreto y silencioso que ha mantenido la unidad.

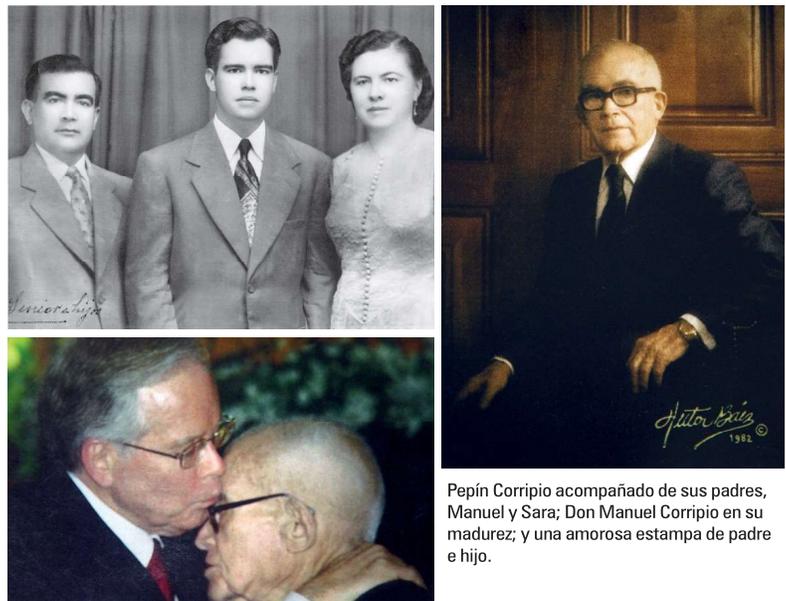
¿Los nietos también se han ido integrando al negocio familiar?

Sí, aunque alguna ha querido probar por su cuenta. Hay más de 30 empresas disponibles para todos los gustos, lo que hay que hacer es un trabajo de malabarismo para mantener los 30 platos dando vueltas sin que se rompa ninguno.

Usted ha palpado las dos culturas, ¿qué tiene Pepín de español y qué tiene de dominicano?

Es muy fácil ser español aquí porque no hay una diferencia, ni un rechazo como hubo en otros países. Realmente en este país hay una identidad con el español donde la línea que diferencia a uno de otro es tan difusa que es indetectable.

Y esa es una de las grandes virtudes, y suerte, que hubo al venir a República Dominicana a establecerse, en el momento oportuno donde todavía era pequeña y pobre, porque por más trabajo que se haya tenido, no todo se obtiene por el trabajo,



Pepín Corripio acompañado de sus padres, Manuel y Sara; Don Manuel Corripio en su madurez; y una amorosa estampa de padre e hijo.

el sacrificio, ni el esfuerzo. También sopló viento favorable. Si República Dominicana, y Santo Domingo en particular, se hubiese quedado como cuando llegó papá, con 29 mil habitantes, hoy tendríamos una pulpería por más que hubiésemos trabajado.

La emigración actual, aunque también lleva un poco de componente económico por la crisis, es muy diferente. ¿Qué consejos daría a los españoles que llegan a República Dominicana y quieren abrirse camino en este país ahora?

No son condiciones iguales, pero hay leyes que no cambian. Papá comentaba que él pudo progresar mucho en su labor de empleado porque mientras los padres de otros amigos mandaban cartas a sus hijos y les preguntaban: "mi hijo, ¿cómo se porta tu jefe contigo?", a él le decían: "¿cómo te estás portando con tu jefe?". Esa es una diferencia asombrosa porque ningún jefe permite que se vaya ni deja de retribuir generosamente a quien es valioso y trabajador.

Ahí empieza la diferencia. Muchas veces se considera que las preparaciones académicas lo son todo, y no es así porque la preparación académica es un traje de una sola talla que le sirve a todo el que estudia e iguala a todas las personas hasta cierto punto.



MI ESPOSA HA CONTRIBUIDO A LA
UNIÓN FAMILIAR, **ELLA ES EL ÁNGEL
GUARDIÁN** QUE MANTIENE LA UNIDAD.



La diferencia empieza después, cuando cada quien se hace un traje a su propia medida y a la de las circunstancias en que trabaja, actúa y vive; y esa es la clave del éxito. No hay dos casos iguales aunque hay leyes exitosas comunes que conducen al éxito o evitan el remordimiento de no haber hecho nada para tenerlo, y uno no se echa la culpa del fracaso.

Pero si tuviera que dar una fórmula sería...

Te diría: "ya que usted insiste en una fórmula para tener éxito, le voy a decir algo muy simple: cuando usted esté cansada de trabajar y ya no pueda más, esté agotada y quiera acostarse en una cama o sentarse en una silla, siga trabajando una hora más sin poder", esa es la diferencia del común de sus compañeros con usted; esa hora vale por diez u ocho horas anteriores, porque ahí es que comienza la diferencia.

¿Su recomendación para un emprendedor?

Que el que quiera establecerse no corra la aventura. Muchos emprendedores aconsejan aprender de los errores, porque los errores enseñan. Yo tengo una fórmula mejor: los errores enseñan,

pero es mejor aprender con los errores ajenos que con los propios. Es mejor observar los errores que cometen los otros para no hacerlos porque un emprendedor que empiece y tenga la mala suerte de cometer errores puede perder el poco capital que tiene, su propia estima y seguridad de triunfar; ambas cosas son peligrosas.

¿Y para el que sale de su país?

Yo recomiendo que escoja y, si quiere tener un colmado, un supermercado o una tienda de comestibles, se emplee en un negocio conocido y de buena reputación de ese género, y aprenda las normas de cómo se venden las cosas, a cómo se compran, cómo se presentan... y después con sus ahorros se establezca y tendrá aprendido más del 50% para evitar errores.

¿En su caso hay algún error o pequeño fracaso en concreto que le ha permitido aprender?

Sí, sí, sí. Hay errores de tipo de actividad; por ejemplo, yo me asocié en una ocasión con un banco, y al banco no le fue bien –naturalmente nunca tomé un préstamo ni nada por estilo–, pero me di cuenta de que el negocio de la banca no era aconsejable para uno que fuera competidor de sus propios clientes.

Y se dijo: ahí yo no me meto...

No, lo cambié por los medios de comunicación.

Tiene cuatro periódicos, tres cadenas de televisión y dos emisoras de radio, ¿tiene sentido tener tantos periódicos de papel hoy en día?

¿Cómo ve el futuro del periodismo en este país y cómo está viviendo la transformación digital?

Son muchos periódicos, lo que pasa es que –excepto dos que yo formé: el gratuito El Día, rentable por cierto, a pesar de ser gratuito, y el Hoy–, aunque los costos sean ahora más elevados y cada vez menos rentables, son periódicos en crisis de cierre que yo salvé, y existe un compromiso, es una cuestión de honor, hay que mantenerlos. El Nacional tiene 51 años, y yo no tengo una explicación válida para cerrar un periódico de 51 años; para colmo el Listín Diario tiene 127 años, así que menos todavía. Por tanto esos dos periódicos no pueden ser cerrados. Y el Hoy es una creación mía

que tampoco puede ser cerrada porque es un hijo mío; yo tengo el concepto geriátrico o del ADN de los negocios y los considero hijos míos, por eso no vendo ninguno.

No hablo de cerrarlos sino de la transformación digital que viene, ¿cómo la están viviendo?

Nosotros estamos incursionando paralelamente, haciendo hincapié en lo digital, pero hablamos de una brecha más difícil porque cualquiera puede competir en digital ya que no requiere las inversiones ni la estructura, solamente la credibilidad y un mínimo de tecnología; y eso naturalmente lo hace más difícil, pero hay que tener en cuenta que los periódicos siguen siendo los creadores de las noticias y, como quiera que sea, aún políticamente una noticia dicha por internet, aunque se divulgue mucho, tiene un impacto psicológico o credibilidad menor sobre la opinión pública que esa noticia dicha en un periódico digital.

Habla con mucho cariño de sus medios de comunicación, pero ¿de todos los sectores en los que está metido cuál sería su preferido?

No, mi preferido no es ninguno en particular no quiero crear recelos, aunque si hay un negocio al que estoy más ligado por agradecimiento, y por simpatía, es Manuel Corripio, el tradicional que fundó papá con 4 mil artículos diferentes de ferretería y materiales de construcción a la venta.

¿Qué le pasa por la mente cuando lo llaman el Murdoch de las Antillas?

Es difícil hacerme un elogio que yo crea que no merezco, lo acepto anecdóticamente, a veces es una expresión simpática o graciosa, pero no es así porque yo estoy muy tranquilo; si con alguien yo quiero estar en paz es con la propia convicción y conciencia de mí mismo; solamente hay una persona a la que yo quiero preservar del disgusto y el arrepentimiento que es a Pepín Corripio.

¿Está bajando el ritmo de trabajo?

No, además de disfrutar del trabajo lo que pasa es que ahora tengo motivos para trabajar más (si calculamos el aumento de la familia debería ser así (risas): 4 hijos, 15 nietos y 3 biznietos). Lo que quiero decir es que ese tiempo en familia hay que

preservarlo por encima de todo; nosotros, los domingos, sin excepción prácticamente, comemos todos juntos, esa una de las tradiciones españolas que he mantenido de mis padres...

Usted se siente español y dominicano...

Sí, y de hecho soy ciudadano dominicano y español, jurídica y afectivamente. Hace poco el Presidente de la República me distinguió con la ciudadanía dominicana a título honorífico.

El monumento al Emigrante fue un reconocimiento a su papá y los que llegaron como él...

Sí, está dedicado al emigrante en general y fue esculpido por el artista Antonio Prats-Ventós; además de haber sido yo mismo quien indujo al Presidente de la República a crear el día del emigrante. Este es un país de emigrantes, no hay nadie autóctono, unos llegaron antes y otros después, pero todos somos emigrantes.

100 años después de esa llegada, deciden devolver la hospitalidad que recibió su familia regalando RD\$100 millones, ¿cómo se hizo la selección de estas 100 entidades?

Fue una idea que se me ocurrió como expresión de gratitud. Había muchas forma de hacerlo, pero preferimos repartirlo entre las 32 provincias entre 100 instituciones calificadas. Los miembros de la Fundación Corripio las visitaron una a una, para ir depurando y confirmar que cumplían con todos los requisitos. Nos sorprendió la gran cantidad de instituciones dedicadas al servicio social, así que nos dirigimos a las que realmente necesitaban el dinero y el estímulo para salir adelante.

Celebra los 100 años de su familia en el país, ¿cómo ve los siguientes 100 años de su legado?

Me sentiría más que satisfecho si, independientemente de todo, la sociedad dominicana pueda decir del recuerdo de la familia, libre y espontáneamente, que fueron buenas personas. Que piensen bien de nosotros. Este nunca fue un acto promocional, porque yo me preocupé de que las fundaciones no dieran las gracias porque eso desnaturalizaría la intención del acto; éramos nosotros los que dábamos las gracias al pueblo a través de ellas. 🇵🇸



➔ **“Soy ciudadano dominicano y español, jurídica y afectivamente”.**

ESPECIAS

un toque de salud

Las especias aportan sabor y originalidad a los platos pero, además, su uso es una de las medidas que recomiendan los nutricionistas para reducir el consumo de sal.

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

"EN LA ALIMENTACIÓN, la sal puede provenir de alimentos elaborados, ya sea porque son particularmente ricos en sal (como platos preparados, carnes procesadas, quesos, fideos instantáneos, etc), o porque suelen consumirse en grandes cantidades (como el pan y los productos de cereales elaborados). También se añade sal a los alimentos durante la cocción y en la mesa", apunta la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Esta entidad señala que la sal es la principal fuente de sodio en nuestra alimentación y explica que el elevado consumo de sodio y la absorción insuficiente de potasio contribuyen a la hipertensión arterial y aumentan el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular.

Así, la OMS considera que la reducción de la

ingesta de sal es "una de las medidas más costoeficaces que los países pueden tomar para mejorar la situación sanitaria de la población".

En el caso de los adultos, la OMS recomienda consumir menos de cinco gramos de sal por día, es decir, una cantidad algo menor de la que cabría en una cuchara de té. No obstante, advierte que la mayoría de las personas consumen demasiada sal, de 9 a 12 gramos por día en promedio, es decir, dos veces la ingesta máxima recomendada.

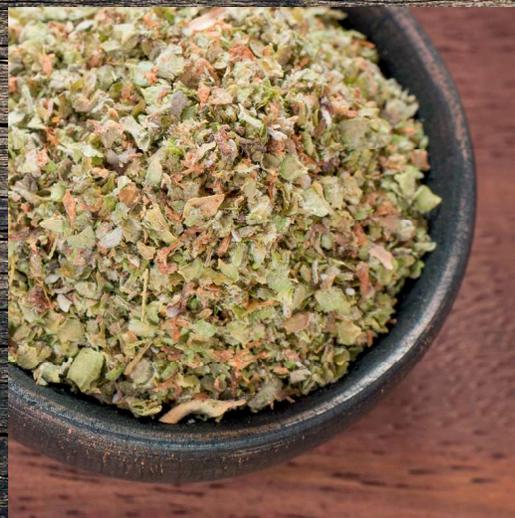
En este sentido, Eva Gosenje, miembro del comité científico de la Academia Española de Nutrición y Dietética, subraya que más del 70% de la sal que ingerimos está oculta en los alimentos procesados.



"También conviene saber que el gusto por el sabor salado es adquirido, es decir, educable. Por lo tanto, si reducimos la ingesta de sal, poco a poco conseguiremos inclinarnos hacia sabores menos salados", indica.

De este modo, comenta que utilizar especias para cocinar "es una de las estrategias que se recomiendan para reducir la cantidad de sal que echamos para dar sabor a los alimentos".

La nutricionista, basándose en la información suministrada por la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA) y por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, desglosa los nutrientes que se hallan en algunas de las especias más utilizadas en la cocina.



PEREJIL. Es una especia de bajo valor calórico que tiene 35 kilocalorías (Kcal) por cada 100 gramos. Contiene proteína, hidratos de carbono y fibra pero no grasa. Las vitaminas más destacadas en el perejil son la A, la C y el ácido fólico. En cuanto a minerales, los más importantes son el calcio, el hierro y el potasio.

ORÉGANO. Otra especia cuyo uso está muy extendido en diferentes países es el orégano. Cien gramos de orégano seco tienen unas 418 kcal. El orégano seco aporta hidratos de carbono, fibra, proteína y grasa. También tiene vitamina A, E, B3 o niacina, así como calcio, hierro, potasio, magnesio, fósforo y zinc.

CILANTRO. Es un condimento de bajo valor calórico, pues aporta unas 22 kcal por cada 100 gramos. Apenas contiene grasas ni hidratos de carbono, tiene unos dos gramos de proteína y unos tres gramos de fibra. Contiene vitamina A, E, C y ácido fólico. Además, en lo relativo a los minerales cabe destacar sólo el contenido en potasio, que es de unos 520 mg por cada 100 gramos de producto, lo que equivaldría al 26% de la cantidad diaria recomendada.

PIMIENTA. Se utiliza con frecuencia en la cocina de distintos lugares del mundo. No obstante, es importante distinguir entre pimienta negra y blanca porque si bien en cuanto a contenido en vitaminas y macronutrientes (hidratos de carbono,



EL APOORTE NUTRICIONAL DE LAS ESPECIAS ES MUCHÍSIMO MÁS INTERESANTE QUE EL DE LA SAL.

proteína, grasa y fibra) no existe mucha diferencia, en lo relativo a minerales las diferencias sí son importantes. En 100 gramos de pimienta negra hay unos 437 mg de calcio, frente a los 266 de la pimienta blanca. Además, la pimienta negra tiene 29 mg de hierro por cada 100 gramos de producto, mientras que la blanca tiene 14,3. El potasio es destacable en la pimienta negra, pero insignificante en la blanca. Asimismo, la pimienta negra tiene el doble de magnesio que la blanca. En cuanto al fósforo, el contenido es bastante parecido en ambas, unos 173 mg por cada 100 gramos.



AZAFRÁN. Otra especia muy apreciada es el azafrán. Cien gramos de azafrán aportan unas 350 kcal. El azafrán contiene hidratos de carbono, proteínas, grasas y una pequeña cantidad de fibra. El contenido en vitaminas del azafrán es prácticamente insignificante, pero entre los minerales destacan el calcio, el hierro, el potasio, el magnesio, el sodio y el fósforo.

CÚRCUMA. Por último, la cúrcuma contiene unas 300 kcal por cada 100 gramos. Tiene hidratos de carbono, proteínas, fibra y grasa. En cuanto al contenido en vitaminas, es destacable su aporte de vitamina E. Entre los minerales destacan el hierro, el magnesio, el zinc, el potasio, el fósforo y el calcio.

APORTES SALUDABLES

La nutricionista explica qué funciones cumplen en nuestro organismo las vitaminas que forman parte de estas especias. Así, la vitamina A, presente en el perejil, el orégano seco y el cilantro, "tiene una acción antioxidante, interviene en la formación y mantenimiento de la piel, del pelo y de las mucosas, contribuye al crecimiento de huesos y dientes y ayuda a ver cuando hay poca luz".

El ácido fólico, que se encuentra en especias como el perejil o el cilantro, "ayuda en el desarrollo del material genético y está implicado en la producción de glóbulos rojos", expone.

Por su parte, la vitamina C, que se halla en especias como el perejil, el cilantro o la pimienta, "tiene acción antioxidante y es esencial para la estructura de los huesos, los cartílagos, los músculos y los vasos sanguíneos. También contribuye a mantener correctamente los capilares y las encías y ayuda en la absorción del hierro".

La vitamina E, presente en la cúrcuma, el orégano seco y el cilantro, "tiene una potente acción antioxidante, es decir, protege los tejidos del cuerpo de su destrucción por parte de los radicales libres que se van produciendo", señala.

Mientras, la vitamina B3 o niacina, que forma parte del orégano seco, "está implicada en el metabolismo de los macronutrientes de los alimentos: hidratos de carbono, proteínas y lípidos".

En cuanto a los minerales, Gosenje expone que el calcio, que se encuentra en especias como la cúrcuma, el perejil o el azafrán, "interviene en la formación de huesos y dientes, en la coagulación de la sangre y en la transmisión de los impulsos nerviosos". Por su parte, el hierro, que se halla en el perejil, el orégano o la pimienta, entre otros condimentos, "forma parte de la hemoglobina (el componente de los glóbulos rojos que se encarga de la transferencia de oxígeno) y la médula lo necesita para sintetizar nuevos glóbulos rojos".

El potasio, que podemos encontrar en el azafrán, la cúrcuma o el perejil, "es un electrolito necesario para producir proteínas, descomponer y utilizar los hidratos de carbono, desarrollar los músculos, mantener un crecimiento normal del cuerpo, controlar la actividad eléctrica del corazón y controlar el pH", indica la nutricionista.

El magnesio, presente en el orégano seco, la pimienta, el azafrán y la cúrcuma, "ayuda en el metabolismo, en la contracción del músculo y en el desarrollo de los huesos. También activa las enzimas y está implicado en la síntesis de proteínas y ADN", describe.

El fósforo, que forma parte de esas mismas especias, "interviene en la formación de huesos y dientes, en el equilibrio corporal del pH y ayuda a controlar la energía metabólica", subraya. Asimismo, el zinc, que está en el orégano y la cúrcuma, "es importante para el sistema inmune y la actividad enzimática".

No obstante, la nutricionista advierte que, puesto que las especias se ingieren en cantidades muy pequeñas, el aporte de nutrientes en algunos casos va a ser mínimo, insignificante.

"Hay que tener en cuenta tanto la cantidad como la frecuencia de consumo. Aunque, eso sí, el aporte nutricional de las especias es muchísimo más interesante que el de la sal", concluye.





ALIMENTA TU MEMORIA

La revista científica *Neurology* trae buenas noticias para los amantes de las ensaladas. Según la Universidad Rush en Chicago, tomar una porción de verduras de hoja verde al día ayuda a preservar la memoria y las habilidades cognitivas. Los adultos con este hábito de alimentación dieron muestras de ser 11 años más jóvenes!!! ■



¿USAS CÚRCUMA?

La cúrcuma, fundamental en la cocina india y la medicina ayurvédica, tiene propiedades antimicrobianas y fortalece el sistema inmunitario. También es un estimulante natural, puedes tomarla con agua caliente y limón como tónico para despertar por la mañana, o en una sopa de zanahoria y jengibre para recuperar energía. ■



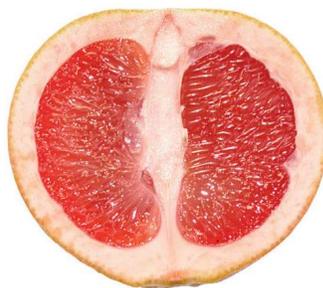
METABOLISMO DE HIERRO

Puedes conseguirlo gracias al zinc que contiene la avena. Este mineral contribuye a los procesos metabólicos de sustancias conocidas como macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas). Además, es importante para la piel, el pelo, las uñas y los procesos cognitivos. ¡Súper completo! Inclúyela en todas tus comidas. ■



NO CUENTES LAS CALORÍAS

No solo no es necesario para perder peso, sino que, incluso, puede ser perjudicial. Si te agobia, olvídate de la calculadora y, sencillamente, busca alimentos nutritivos poco calóricos (frutas, verduras, proteínas magras...). Comer de forma más continuada pero en menor cantidad es una regla básica: come menos, pero más a menudo. ■



¿ABURRIDA CON EL DESAYUNO?

Toma cada mañana medio pomelo en el desayuno y podrás perder hasta 1.6 kg en 12 semanas, según una investigación del Departamento de Nutrición e Investigación Metabólica de California. Y si le añades frutos rojos, tendrás más beneficios: al ser ricos en antocianinas, ayudan a incrementar la pérdida de peso. ■



TÉ BLANCO

Actualízate. Es el consejo de una investigación del Centro Beiersdorf (Alemania), que señala que los extractos que hay en este tipo de té ayudan a romper los adipocitos y a inhibir la formación de nuevos cúmulos de grasa. Para un efecto máximo, deja las hojas en agua hasta dos horas. La espera merece la pena. ■

f /NECTARES PETIT

Petit

SABOR Y CALIDAD
TAMAÑO
FAMILIAR

1 litro con
TAP ARROSCA



Neto 1000mL (33.8 oz fl)



TRANSFORMA
TU 2018 CON LA
NUTRICIÓN DE LA

SÚPER
HOJUELA
QUAKER
+ FIBRA
+ PROTEÍNA
BETA-Q

SÚPER AÑO
2018

ENERO
MAR MIE JUE VIE SAB DOM
6

DIABETES

en clave femenina



La diabetes puede producir complicaciones en diversas partes del organismo, por ejemplo, insuficiencia renal o pérdida de visión. Además, esta enfermedad influye también en la vida sexual y reproductiva de la mujer

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

EN LA ACTUALIDAD hay más de 199 millones de mujeres con diabetes, una cifra que se prevé que alcance los 313 millones en 2040, según datos de la Federación Internacional de Diabetes.

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina o bien cuando el organismo no es capaz de utilizar la insulina de manera eficaz.

La insulina tiene la función de hacer que la glucosa (azúcar) presente en la sangre penetre en las células para que estas puedan obtener energía. Así, el efecto que produce la diabetes es un incremento de los niveles de glucosa en la sangre, lo que se conoce como hiperglucemia.

Existen dos tipos principales de diabetes: tipo 1, que es aquella en la que el páncreas no produce la insulina que el organismo necesita; y la tipo 2, que "tiene su origen en la incapacidad del cuerpo para utilizar eficazmente la insulina, lo que a menudo es consecuencia del exceso de peso o de la inactividad física", detalla la Organización Mundial de la Salud (OMS).

También existe la diabetes gestacional, que corresponde a una hiperglucemia que ocurre durante el embarazo en mujeres que no tenían diabetes previamente.

La hiperglucemia puede ocasionar daños a largo plazo, especialmente en los nervios y en los vasos sanguíneos.

"La retinopatía diabética es una causa importante de ceguera y es la consecuencia del daño de los pequeños vasos sanguíneos de la retina que se va acumulando a lo largo del tiempo. El 2,6% de los casos mundiales de ceguera es consecuencia de la diabetes", apunta la OMS.

Asimismo, esta entidad señala que los adultos con diabetes tienen un riesgo de dos a tres veces mayor de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

RIESGOS FEMENINOS

Además, la diabetes tiene notables consecuencias en la salud femenina. Un problema habitual de las pacientes diabéticas son las infecciones por hongos. "La glucosa presente en su cuerpo crea el entorno perfecto para fomentar el crecimiento de hongos", explica la Asociación Americana de Diabetes. De igual modo, algunos fármacos utilizados para el tratamiento de la diabetes pueden influir en la eficacia de los métodos anticonceptivos. "Los medicamentos orales llamados tiazolidinedionas pueden hacer que las mujeres que no están ovulando y todavía no han pasado la menopausia vuelvan a ovular, lo que hace que puedan concebir. Además, es posible que los anticonceptivos orales sean menos eficaces cuando se toma este medicamento".

En lo relativo a las pastillas anticonceptivas, la Asociación Americana de Diabetes aclara que pueden hacer que se incrementen los niveles de glucosa. "Usarlas más de un año o dos, también puede aumentar el riesgo de complicaciones. Por

→ **Un estilo de vida saludable es una parte importante para el control efectivo de todos los tipos de diabetes y para ayudar a evitar complicaciones.**



ejemplo, si cuando toma la pastilla, le sube la presión, esto puede hacer crecer la probabilidad de que empeoren las enfermedades de los ojos o de los riñones”, apunta.

Estas cuestiones son especialmente relevantes dado que, según datos de la Federación Internacional de Diabetes, dos de cada cinco mujeres con la enfermedad están en edad reproductiva, lo que supone más de 60 millones de mujeres en el mundo. Este organismo reivindica que todas las mujeres con diabetes deberían tener acceso a servicios de planificación antes de la concepción para reducir los riesgos durante el embarazo.

➔ **Un problema habitual de las pacientes diabéticas son las infecciones por hongos. La glucosa presente en su cuerpo crea el entorno perfecto para fomentar el crecimiento de hongos.**

DIABETES GESTACIONAL

También puede ocurrir que mujeres que no tenían diabetes presenten unos niveles elevados de glucosa en sangre durante el embarazo, lo que se conoce como diabetes gestacional. Según indica la Federación Internacional de Diabetes, uno de cada siete nacimientos se ve afectado por la diabetes gestacional.

SEGÚN LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE DIABETES, DOS DE CADA CINCO MUJERES CON LA ENFERMEDAD ESTÁN EN EDAD REPRODUCTIVA, LO QUE SUPONE MÁS DE 60 MILLONES DE MUJERES EN EL MUNDO.



“No sabemos qué causa la diabetes gestacional, pero hay ciertas pistas. Las hormonas de la placenta contribuyen al desarrollo del bebé pero también bloquean la acción de la insulina en la madre. La diabetes gestacional se inicia cuando el organismo no puede producir ni utilizar toda la insulina que necesita para el embarazo.

Sin suficiente insulina, la glucosa no puede salir de la sangre y entrar en las células para convertirse en energía. Por lo tanto, se acumula y se produce la hiperglucemia”, según especialistas de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición.

Del mismo modo, señalan que si se tiene diabetes gestacional en un primer embarazo, la probabilidad de que reaparezca en embarazos futuros es mucho mayor.

Además, “las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen una probabilidad siete veces más alta de presentar diabetes tipo 2 en el futuro que aquellas que no tuvieron diabetes durante el embarazo”, apuntan.

Los expertos de la SEEN detallan que la diabetes gestacional puede producir complicaciones durante el embarazo. De hecho, las gestantes con esta patología sufren hipertensión con mayor frecuencia, incluso su forma más grave: la preeclampsia, hipertensión arterial que daña a los riñones provocando la pérdida de proteínas por la orina. En caso de no ser controlada podría poner en serio peligro la vida de la madre y del feto.

La diabetes gestacional también implica un riesgo más alto de que el bebé nazca prematuro y de complicaciones en el parto, con una mayor frecuencia de cesáreas.

Asimismo, puede haber efectos a largo plazo. “Es muy importante diagnosticar la diabetes gestacional para prevenir que, en el futuro, la madre o el recién nacido desarrollen diabetes tipo 2, pues su riesgo es de dos a tres veces superior al de la población normal”, manifiestan.

Para prevenir la diabetes gestacional, la SEEN recomienda, entre otras medidas, realizar ejercicio físico moderado y tener una alimentación sana. En este sentido, los especialistas afirman que un estilo de vida saludable “es una parte importante para el control efectivo de todos los tipos de diabetes y para ayudar a evitar las complicaciones”. 🍌



*lleva el sabor
a la mesa*



f VictorinaRD



El sabor que me fascina

**Prepara tus momentos
especiales con**



Siempre estoy contigo!



f @HarinaBlanquita
www.HarinaBlanquita.com



SEÑALES DEL CÁNCER OVÁRICO

Muchas veces son síntomas poco claros y se pueden confundir con simples molestias gastrointestinales. Sin embargo, la persistencia y la frecuencia de estos síntomas son decisivas. Si tienes dolor pélvico una vez, podría ser un quiste ovárico o un dolor muscular, pero, si tienes dicha molestia más de 12 veces al mes, habla con tu médico. ■



SÍ A LA SIESTA

La siesta es un método recuperador de energía que mejora la productividad y el estado de ánimo. Un estudio de la NASA indica que una cabezadita de 26 minutos aumenta hasta un 35% el rendimiento y un 55% el nivel de alerta. Es como un 'reset' para el cuerpo. Mejora nuestra memoria, humor, concentración, creatividad y percepción sensorial. ■



¿Y LA VITAMINA D?

varios estudios alertan sobre el déficit cada vez más generalizado de falta de vitamina D: se estima que el 50% de la población está en riesgo por una carencia estable. Debemos reaprender a broncearnos: no por estética, sino por salud. La principal fuente de vitamina D es la exposición a los rayos del sol. Tómallo protegida y más constante. ■



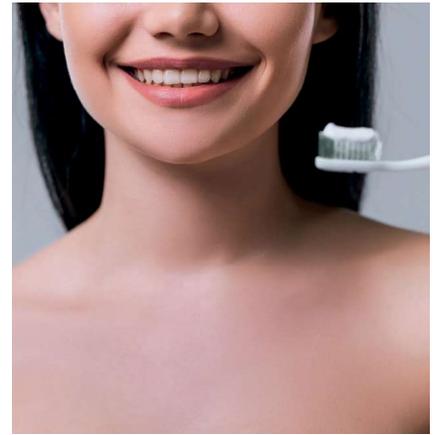
CONTROLA TU POSTURA

Cada persona soporta el estrés de diferente manera, pero todos sentimos cuándo pasamos ese límite en el que el trabajo nos supera y nos podría provocar una migraña. Asegúrate de tener la espalda bien colocada y que la pantalla quede justo enfrente de tus ojos en una posición cómoda. Evitarás muchos dolores de cabeza. ■



GRASA NECESARIA

No puedes perder grasa esencial sin comprometer seriamente tu salud. Las mujeres necesitan de un 10 a un 13% de su peso total en grasa esencial. Muchas chicas se esfuerzan por alcanzar porcentajes más bajos con dietas extremas y ejercicio, pero ponen en riesgo su salud, con variaciones hormonales o síntomas de diabetes. ■



DENTÍFRICO SALUDABLE

Si quieres presumir –sin riesgos– de dentadura, apuesta por dentífricos que sustituyan el triclosán –que se sospecha podría producir alteraciones hormonales– por otros ingredientes, como el xilitol o la vitamina B5, que previenen la formación de placa y ayudan a recuperar la salud de las encías sin alterar su flora natural. ■



Premium Milk Chocolate

CREMOSO Y SABROSO
CHOCOLATE



AHORA CON
Nueva imagen!

Cortés Hermanos RD corteshnosrd | www.chocolatecortes.com

Disfruta
todo el sabor
de la fruta



50%
Frutas



Juverrd #Disfruta la fruta



Almacenes Continente, S.R.L.

Carretera Duarte Vieja esq. Bosque de Viena, Las Palmas de Herrera
Tel.: 809-561-1616 / Fax: 809-564-3535, Sto. Dgo. Oeste, Rep. Dom.
E-mail: almacenescontinente@hotmail.com



¡LEA CON SU HIJO, se lo agradecerá siempre!

Compartir un libro con nuestro hijo durante, tan solo 10 minutos, desde edades tempranas, fomenta el desarrollo del hábito lector infantil con consecuencias muy positivas para el resto de su vida.

MARÍA JESÚS RIBAS [EFE REPORTAJES]

¿Podemos cambiar la vida de nuestros hijos compartiendo con ellos solo 10 minutos de lectura al día?

Cristina Puig, licenciada en dirección y administración de Empresas y cofundadora del proyecto Boolino (www.boolino.es), una plataforma de

fomento de lectura infantil que ayuda a los padres a encontrar el libro más adecuado para sus hijos, está convencida de que es posible y explica cómo conseguirlo.

Puig da una serie de claves para que los padres influyan positivamente en el hábito lector de sus hijos en casa, desde edades tempranas y hasta los 16 años, que puede consultarse en <http://ciclip.com>.

La cofundadora de Boolino, junto con el experto editorial alemán Sven Huber, suele escuchar la pregunta de "Soy padre y no tengo mucho tiempo, ¿qué puedo hacer?", a la que ella responde que los padres pueden influir en el hábito lector

desde su papel como modelos para sus hijos.

Según Puig, “aprender a leer tiene un efecto global en el desarrollo y la activación del cerebro de los niños, como afirman numerosos expertos, y este aprendizaje de la lectura pueden fomentarlo a diario invirtiendo en ello un lapso muy breve, el mismo tiempo que se tarda en preparar un café o un té”.

COMPARTIR LIBROS EN FAMILIA

Con esos minutos de lectura compartida con los padres se puede fomentar el hábito lector, ya que los niños pequeños empiezan con ese lapso, dado que no pueden atender más tiempo, pero después, a medida que se hacen mayores, ese tiempo va fluctuando, hasta finalmente leer ellos solos. Y es que esos “10 minutos de lectura al día pueden cambiar la vida de nuestros hijos y pueden consistir en sentarse a leer con ellos y dejar que descubran los libros de nuestra mano”, aunque hay distintas formas de invertir ese tiempo positivamente, dependiendo de la edad de los hijos.

Cuando los niños son pequeños es nuestra responsabilidad como padres sentarnos con ellos a leerles, a pasar las páginas de los libros, a señalarles determinadas aspectos del texto a ayudarles a decodificar el vocabulario, según esta experta.

“Más adelante, cuando los hijos ya van al colegio, sus padres pueden fomentar el hábito lector, haciendo que descubran nuevas obras, diferentes géneros, cómics, las primeras novelas, libros sin texto, libros de conocimientos...”.

Los niños tienen que encontrar aquellos libros que más les gusten y, aquí, nuestro ‘trabajo’ como padres es acompañarlos a que descubran más, llevarlos a librerías, preguntarles sobre sus lecturas.

Por último, cuando los hijos son más mayores, Puig aconseja preguntarles lo que leen, leer sus libros, disfrutar con ellos y observar cómo han establecido sus propios criterios y preferencias, cómo razonan y son capaces de explicar en detalle por qué les gusta o disgusta un libro o un personaje en particular.

“Durante esos pocos minutos y, para fomentar el hábito lector de sus hijos al máximo, los padres deben acompañarlos, preguntar, fijarse en lo que les gusta y compartir esos momentos”, enfatiza Cristina Puig. 🐛

DIEZ IDEAS PARA FOMENTAR EL HÁBITO LECTOR

A continuación, la cofundadora de Boolino, proporciona un decálogo destinado a fomentar la lectura infantil en el seno de la familia.

1. Procure que sus hijos le vean leer; su ejemplo es importante.
2. Cree un espacio de lectura para ellos, por ejemplo en el salón de la casa, poniendo su biblioteca acorde a su estatura cuando son pequeños, para que puedan llegar a las obras.
3. Hágales el carnet de la biblioteca y acuda con ellos cada mes o cada vez que quieran, primero a las actividades que organicen y, más adelante, para acompañarle a descubrir las posibilidades y servicios que ofrece ese lugar.
4. No les obligue a leer, ya que la lectura no es una obligación, sino un momento de ocio tranquilo y una diversión, que hay que fomentar.
5. Lea junto con sus hijos de manera habitual, creando vínculos afectivos en los que se pueda hablar de libros, de personajes y reír juntos.
6. Regádeles libros en lugar de regalarles solamente juguetes.
7. Recupere los libros de la primera infancia de sus hijos o de la suya propia, y “¡Seguro que eso traerá lindos momentos de recuerdo que son!”
8. Quite seriedad al acto de leer, haciéndolo en voz alta, jugando, impostando voces, realizando una actuación, y consiga que sea un momento divertido que su hijo quiera compartir.
9. Visite librerías junto a sus hijos y déjese aconsejar por los expertos que le atiendan allí.
10. Fomente la lectura a través de los juegos, ya que jugar es algo que va más allá del propio libro y consigue llevar la historia más allá de sus páginas.



➔ No les obligue a leer, ya que la lectura no es una obligación, sino un momento de ocio tranquilo y una diversión, que hay que fomentar.

LOS PADRES PUEDEN
CAMBIAR LA VIDA DE SUS
HIJOS CON 10 MINUTOS
DE LECTURA AL DÍA.



DEJA QUE JUEGUEN

Menos casa y más parque. El descenso del tiempo de juego ha hecho incrementar los casos de ansiedad y depresión en los niños durante los últimos 50 años. El juego al aire libre ha sido la forma en la que los niños tradicionalmente han explorado el mundo que les rodea y han aprendido a solucionar sus problemas por ellos mismos. ■



NO AL ANDADOR

La Academia Americana de Pediatría ha documentado numerosos casos de accidentes en niños menores de 15 meses asociados con el uso del andador. Las lesiones se producen sobre todo por choque con muebles y objetos y caídas por escaleras. Y es que el niño cuando se desplaza en andador suele estar a ratos solo. ■



ALIVIA EL ESTREÑIMIENTO

Con masajes. Con el objetivo de mejorar el tránsito, es recomendable realizar masajes en la tripa del bebé. Para llevarlo a cabo, debemos utilizar las palmas de las manos. Tenemos que hacer presión, siempre de forma suave, en la barriguita del bebé, comenzando por las costillas. Otra opción es hacer un masaje en su espalda. ■



SI LLORA MUCHO

Como los bebés no saben hablar, se comunican con el llanto. Si tienen sueño, lloran; si tienen hambre, lloran; si están aburridos, lloran; y a veces parece que lo hacen sin motivo. Pero siempre lo tienen. El aburrimiento puede ser motivo de llanto. Si le coges y das un ruta por la casa, enseñándole un cuadro, contándole qué ves en la cocina... se calmará. ■



EJERCICIOS MINDFULNESS

Mediante la respiración y el *mindfulness* los niños entrenan la calma y la concentración. Prueba con la respiración baja o abdominal: en esta respiración al entrar el aire, el diafragma baja y se hincha el vientre. Al expulsar el aire, el diafragma sube y el vientre se deshincha. Esta es una de las respiraciones que les sirve a los niños para relajarse. ■



DIALOGA CON TU HIJO

Para hablar con él debes elegir momentos tranquilos, solo vuestros: mientras pasean, sentados en el parque, cuando van de camino para compartir un deporte, después de ver una película juntos... o en un rincón tranquilo de casa, pero "a solas". Podrás disfrutar de conversaciones intensas hablando de lo que desea hacer, sus sentimientos y sueños... ■


Pampers[®]
Baby Dry



TM

Hasta **12** horas*
sequito.



AJUSTE FLEXIBLE
EN AMBOS LADOS DEL PAÑAL



AMPLIA CAPA ULTRA
ABSORBENTE

#1 de las
mamás
en el mundo*

*Puede variar según hábitos y características del bebé. *Basado en cálculos de P&G sobre ventas NIELSEN en portafolio de recién nacido, Enero 2016 - Diciembre 2016.

LOS MANDAMIENTOS SALUDABLES

Una vida saludable no se consigue ni en una semana ni en un mes, se trata de corregir los malos hábitos e incorporar nuevas rutinas.

CARMEN RAMÍREZ [EFE REPORTAJES]

Atrás quedaron los buenos propósitos, esa lista llena de buenas intenciones entre las que se encuentran los hábitos saludables, la pérdida de kilos y el deporte. Pero no se hace de la mañana a la noche, los expertos proponen diez mandamientos saludables para conseguir una vida sana más sencilla y, sobre todo, más divertida.

BODY WEIGHT

1

Es una técnica que se basa en el entrenamiento con el propio peso, sin necesidad de recurrir a equipos y maquinaria extra. Este nuevo método consiste en trabajar la resistencia con flexiones y suspensiones.



CÚRCUMA

2

Conocida hoy en día como la "it girl" de las especias, es ideal para mantener a raya el organismo. Entre sus bondades se encuentra retrasar el envejecimiento de la piel y prevenir enfermedades como el alzhéimer o el cáncer. Además, la cúrcuma es un fantástico antiinflamatorio natural y un gran antioxidante. Se puede introducir en ensaladas, batidos, zumos o cremas.

TECNOLOGÍA WEARABLE

3

Hoy la vida no se concibe sin tecnología. Existen infinidad de "gadgets" para deportistas, entre ellos, equipos que ayudan a controlar el ritmo cardíaco, los que cuentan las calorías que se gastan o las apps que conducen hacia un deporte que no sea tan pesado ni aburrido. ¡No hay excusas!



POWER BOWLS

4

Los "Smoothie bowls" (batidos en bol) fueron tendencia durante el pasado año, pero este año se presentan con nuevas recetas, en las que se incluyen frutas, vegetales, proteínas, granos de semillas y grasas saludables para alegrar el cuerpo, estómago y estado de ánimo al mismo tiempo.

**DIETA PALEO**

5

Se basa en lo que comían los hombre primitivos, es decir nuestros antepasados cazadores y recolectores. En esencia: carne, pescado, frutas, verduras, hortalizas, huevos, frutos secos, semillas, flores y brotes. La idea es aparcar los alimentos procesados como cereales, pastas o galletas. Una dieta que nace bajo la máxima de volver al origen, siguiendo la forma de comer de nuestros ancestros y eliminando todos los azúcares. A partir de ahora, verduras, hortalizas, carnes y pescados deben ser los alimentos constantes en la dieta.

MOCKTAIL

6

Si te gusta salir por la noche y tomar un buen cocktail se puede optar por uno sin alcohol como el agua de coco o los zumos naturales. ¿Ya tienes ganas de probarlos?

LECHE DE CAMELLA

7

Es el último fenómeno alimentario, ya que es rica en vitamina C y B3, además de aportar proteínas, magnesio, hierro o zinc, por lo que ayuda a combatir la anemia, luchar contra el colesterol y reducir las toxinas del cuerpo.

KIMCHI

8

Alimento fermentado que causa furor entre los amantes de las dietas saludables. El kimchi, declarado patrimonio cultural por la UNESCO, se trata de verduras fermentadas (zanahorias, nabos o coles) mezcladas con especias. El resultado es un sabor explosivo.

**MÁS PICANTE**

9

Parece una tontería, pero comer con picante se está convirtiendo en un hábito bastante saludable, especialmente para todos aquellos que sufren de retención de líquidos, inflamación y ansiedad por la comida. Si se añade un poco de picante a los platos, se consigue reducir peso y mejorar la salud cardiovascular. Desde la pimienta al cardamomo, o de la mostaza al wasabi, pasando por la cúrcuma, la canela o el jengibre o el propio ajo, además de los pimientos, también conocidos como chiles, ajíes o guindillas son algunos de los ingredientes que se pueden sumar a la dieta.

FLOW

10

El "flow" es el arte de disfrutar de las pequeñas cosas que se viven o que se hacen en cada momento. Además de aprender a centrarse en uno mismo, a disfrutar de lo que te rodea, como un sencillo paseo o una lectura junto a la chimenea.





TOQUE FINAL

Si tienes la piel sensible, después de desmaquillarte, rocía el rostro con agua termal, en lugar de usar tónico facial, porque –sobre todo si tiene alcohol– te reseca el cutis. Para un efecto “reparador” y calmante en tu piel, puedes impregnar un pañuelo de papel, aplicártelo sobre la cara y relajarte durante 10 minutos. ■



PIERNAS MÁS LIGERAS

Si notas las piernas cansadas o hinchadas al final del día y no tienes un producto específico a mano, tenemos una opción que te reconfortará rápidamente y es aplicarte tu crema corporal bien fresquita con un masaje ascendente en las piernas. ¡Para conseguir este efecto acuérdate de meterla antes en la nevera! ■



LAVADO DE EMERGENCIA

¿Tienes el pelo graso y no te da tiempo a arreglártelo para una cita imprevista? Procura tener a mano champú en seco. Pulveriza en el cuero cabelludo, deja que se absorba y después cepilla. Incluso te puede ir bien para “adecentar” solo el flequillo, que al estar en contacto con la frente se suele engrasar más rápidamente. ■



SOMBRA DURADERAS

Para fijar las sombras de ojos, aplica previamente el corrector de ojeras por todo el párpado. Te durará toda la jornada sin cuartearse. Y si, una vez terminado tu maquillaje, quieres que este permanezca mucho más tiempo: pulveriza sobre el rostro, a distancia, agua termal o una bruma específica. ■



HIDRATACIÓN EXTRA

Una vez al mes, aplica una crema nutritiva en los pies, ponte unos calcetines de algodón y duerme con ellos toda la noche. Funciona igualmente para las manos con una crema específica y unos guantes. Es la mejor cura de belleza exprés... y tus uñas también te lo agradecerán. ■



LIBÉRATE DE ESPINILLAS

Cuando la piel se enrojezca avisándote de que va a aparecer una espinilla, aplica una mascarilla purificante a base de arcilla y mantenla durante 15 minutos antes de aclarar. También puedes optar por disolver una aspirina en agua y aplicar el líquido con un bastoncillo. ■

35%

DE DESCUENTO
EN VÍVERES



30%

DE DESCUENTO
EN FRUTAS FRESCAS



Aprovecha todos los jueves nuestro

40%

DE DESCUENTO
EN VEGETALES



Aplica en frutas y vegetales frescos. No aplica en productos frescos por caja ni en frutas secas.



Disponibles también en

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



* Exclusivo para miembros
del Club Super Cliente.
* Máximo 10 libras o unidades de
producto por Super Cliente.

f Supermercados La Cadena @superlacadena

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



DIME QUÉ CAFÉ PREFIERES...

¿Conoces la diferencia entre un cappuccino y un latte? ¿Y la diferencia entre esos un macchiato y un vienés? Es una de esas cosas que es complicado de diferir si uno no estás inmerso en el mundo del café.

Pero no te preocupes, para ayudarte a tenerlo más claro a la hora de degustar un buen café, te presentamos las variedades más frecuentes en cualquier parte del mundo.

EL CAFÉ ES UN REGALITO de los etíopes que se expandió por el mundo. Las semillas de cafeto atravesaron mares, océanos y épocas históricas hasta convertirse –tras muchos intentos– en una tacita de café que se hizo parte de la rutina occidental. Para muchas personas el día no comienza sin haber tomado antes una taza. Este ritual se origina en la necesidad de resistir todas las exigencias y retos que promete la jornada laboral pero, además, es un consagrado complemento de vida social: excelente para reunirse con amigos, conversar o incluso sentar cabeza a solas. Existen cafés para todos los gustos. Date un capricho y sorprende a los tuyos preparando estas deliciosas variedades.

Americano: mezcla de café espresso con agua caliente y azúcar, para suavizar el sabor amargo del café. Sabe ligeramente aguado y suele servirse en vaso de cristal o taza.

Café au Lait: el café con leche, a la francesa. Especialmente popular en Europa, esta receta tradicional del café suele acompañar el desayuno por su alto contenido en leche, y puede servirse tanto en una taza amplia como en un bol. También recibe el nombre de Latte, quizá el término que más se ha popularizado en los últimos años gracias a las grandes cadenas cafeteras.

Espresso o Caffè Crema: aunque el término caffè cema se refiere a una variante de espresso popular en Suiza, Austria y el norte de Italia, lo cierto es que en la mayoría de cafeterías del mundo se encuentra bajo la categoría de simple espresso. El espresso en sí es originario de Italia, y se necesita una cafetera exprés para prepararlo adecuadamente. Su nombre lo dice todo: es de preparación rápida, y puede ser sencillo, doble, ristretto (corto) o largo (con 40 mililitros de café en lugar de 30).



➔ Para muchas personas el día no comienza sin haber tomado antes una taza de café.



ERRORES DE PRINCIPIANTE

Seguro que cometes más de un error y no lo sabes. Si quieres disfrutar de un buen café, ¡Ficha estos tips!

1. Para conseguir un café más auténtico llena el depósito de agua y déjalo hervir; después, con la ayuda de un trapo, pon el filtro. De esta forma el café no perderá sus propiedades.
2. ¿Sabías que la tapa de la cafetera estropea el café? Si quieres un buen café, destapa la cafetera. Así el sabor será más auténtico.
3. Hacer el café a fuego lento es el mejor truco para que su sabor sea más intenso.
4. Cada uno toma el café como más le gusta, pero es preferible no abusar del azúcar, ya que puede llegar a amargar más de la cuenta el café y limitar sus propiedades.
5. Utilizar el molinillo para moler el café merece la pena. No cuesta mucho, y la diferencia de sabor es bastante grande.
6. No es recomendable ni tomarlo muy frío, con hielo, ni excesivamente caliente. De ambas formas, el café pierda sus propiedades aromáticas. Lo mejor es tomarlo a una temperatura de 60 grados.
7. Mira la etiqueta. Lo mejor es que esté compuesto por un 100% de arábica, aunque esto es complicado. El consumo mundial suele ser de un 70% arábica y el 30% robusta.

Mocca o Moccaccino: se consigue mezclando una tercera parte de espresso con dos terceras partes de leche, y un toque de cacao en forma de sirope o chocolate en polvo. La forma más popular de denominarlo fuera de nuestras fronteras: mocaccino.

Capuccino: la combinación de espresso, leche caliente y espuma de leche hacen de esta receta una de las más ligeras, de cuantas incluyen leche en su composición. Debe servirse en taza de porcelana, para contener mejor la temperatura de la leche y que la espuma no se derrumbe.

Cortado: espresso con una nota de leche añadida después del café, para reducir la acidez del grano. El término se ha extendido fuera de nuestras fronteras y es habitual encontrar café cortado en cafeterías de otros países. Debe servirse en un vaso de cristal de pequeño tamaño.

Flat White: esta receta proviene originalmente de Australia y Nueva Zelanda, y consiste en mezclar espuma de leche con café ristretto, con una mayor proporción de leche que el latte o el capuccino, y una consistencia más sedosa.

Café Freddo: un clásico italiano que debe servirse bien frío, y que compite en popularidad con el affogato, que se sirve acompañado de helado de vainilla.



RECONOCE UN CAFÉ DE CALIDAD

1. El grano tostado debe tener un color marrón caramelo homogéneo, es decir, no debe haber granos subdesarrollados o sobre desarrollados.
2. Si consumes un café espresso, debes tener en cuenta el color de la crema, debe ser uniforme, almendra tostada y el espesor no debe ser menor a un 1 cm.
3. Si bebes café de filtro, hay que considerar la temperatura y calidad del agua que es la consideración más importante para conseguir una gran taza de café. De esta forma se obtendrá una taza limpia, matizada y rica de color caramelo y con un líquido brillante.
4. Otro tip es que la espuma es de color marrón claro, nunca espuma color vainilla o blanca, porque ello significa que no te quedará ningún sabor en el paladar.
5. El cuerpo de la bebida es otro elemento que busca el consumidor, es decir la densidad de la bebida en boca que el barista consigue en la extracción y fuerza que el agua extrae del grano molido según sea el tipo de método usado.

Macchiato: o 'manchado' en España, y que significa eso, literalmente: leche manchada con un poco de café. Al contrario que la mayoría de recetas, el café se añade después de la leche, casi siempre con menos de medio shot de espresso.

Vienés: la leche y el azúcar se sustituyen con nata montada. La receta original mezcla dos partes de espresso en una taza estándar, que se llena hasta arriba con la nata batida. El café debe beberse a través de la crema. ☞

LA
CREATIVIDAD
 TIENE SABOR A
ITALIA



N°1 en ITALIA



Canasticas de Jamón

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 1 paquete de tocineta
- 1 cebolla picadita
- 1 aji cubanelo picadito
- 1 taza de JAMÓN PECHUGA DE PAVO CASERÍO picadito
- 1 taza de hongos picaditos
- 8 wraps untados de aceite de oliva y horneados en molde de muffins
- 24 tomatillos cherry partidos en dos queso parmesano al gusto

Elaboración del aderezo:

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

En una sartén, caliente bien el aceite, sofría la tocineta, agregue la cebolla con el aji, luego añada el JAMÓN PECHUGA DE PAVO CASERÍO y finalmente los hongos. Sofría por unos minutos y reserve. Coloque 3 ó 4 hojitas de rúcula en cada canastita. Luego agréguele el sofrito que reservó y los tomatillos cherry, espolvoree queso parmesano y sirva.

• 8 servicios • Tiempo aproximado: 20 min.



RECORTA Y PREPARA ESTA RECETA

Empieza el año con
 un estilo de vida
 más ligero.





El Big Ben

GRAN BRETAÑA

¿Quién ha dicho que los británicos no son románticos?

Los británicos no quieren pasar de largo el día de San Valentín. Con la nueva boda real a la vista, este es un buen momento para vivir el romanticismo del barrio londinense de Richmond o acercarse a Bath, la ciudad inglesa por excelencia para una escapada amorosa.

JUAN A. MEDINA [EFE REPORTAJES]

“CLARO QUE SOMOS ROMÁNTICOS, muy románticos”, enfatiza Joss Craft, director de marketing de “VisitBritain”, la oficina nacional de turismo británico. “Por algo aquí fue donde nació William Shakespeare”, el autor de “Romeo y Julieta”, entre otras grandes obras.

Con estos antecedentes y con las buenas nuevas de la boda del príncipe Harry con la actriz Meghan Markle en primavera, los británicos no quieren dejar pasar de largo el día de San Valentín, una fecha para escaparse a lugares mágicos donde celebrar un día de enamorados diferente.

Momento para sentirse como reyes visitando el propio palacio de Kensington, en Londres, residencia actual de los duques de Cambridge, y los idílicos parques que lo rodean donde también se puede degustar una magnífica selección de té en la sala acristalada del restaurante “Orangery”, en otra época usado como invernadero para la realeza.

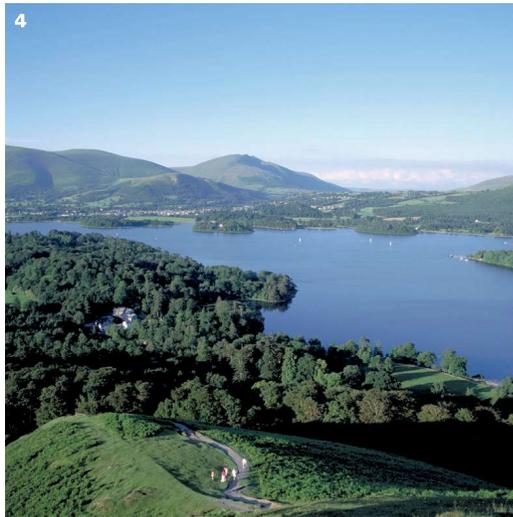
Siguiendo con los “royal”, una visita a los jardines botánicos reales de Kew Gardens, en la zona de Richmond, al sudoeste de Londres, es un lugar perfecto para dar un paseo romántico y admirar su sensacional colección de flores tropicales y el invernadero victoriano más grande del mundo.



FUERA DE LONDRES

Los innumerables parques y jardines de la “megacity” Londres, su gran oferta cultural y gastronómica no son los únicos y sugerentes propósitos para un día de enamorados. Fuera de la capital, abrumada este año al celebrar los Juegos Olímpicos de verano, la conmemoración del 60 aniversario del Reinado de Isabel II (Diamond Jubilee) y el segundo centenario de uno de sus ilustres escritores, Charles Dickens, se suceden planes para todos los gustos.

1. ¿Quién dice que los británicos no son románticos? Sus inigualables parques y jardines y sus innumerables castillos facilitan una escapada amorosa para romper con esos tópicos.



2. Si una ciudad inglesa inspira romanticismo esa es **Bath**, muy próxima a **Bristol**, al oeste de Londres. 3. Anglesey Lighthouse at South Stack. 4. Para los amantes de la naturaleza, el distrito de los lagos (**Lake District**), en el noroeste de Inglaterra, ofrece paisajes de lo más romántico. 5. Una visita a los jardines botánicos reales de **Kew Gardens**, en la zona de **Richmond**, al sudoeste de Londres, es un lugar perfecto para dar un paseo romántico y admirar su sensacional colección de flores tropicales y el invernadero victoriano más grande del mundo. 6. **Torquay**, la ciudad natal de Agatha Christie, un paraje ideal para una jornada romántica.

Para aquellos que aún saboreen el romance del año, un viaje a la isla Anglesey, en la costa de Gales, donde la pareja pasará buenas temporadas próximamente tras su enlace, es perfecto para pasear por sus playas desiertas y cenar en sus típicos pubs.

Otra isla, la pequeña Burgh, en el condado de Devon, al suroeste de Londres, inspira romanticismo por ser donde la reina de las novelas del misterio, Agatha Christie, se inspiró para escribir una de sus historias más famosas, "Diez negritos".

El viaje es perfecto para conocer todos los lugares relacionados con la célebre escritora, como Torquay, localidad muy próxima a la isla de Burgh, donde nació y vivió gran parte de su

infancia y adolescencia, o Greenway, donde se encuentra la residencia que utilizaba en verano, "el lugar más adorable del mundo", según Christie, y hoy casa-museo de visita obligada para los seguidores de la "reina del crimen".

Pero si una ciudad inglesa inspira romanticismo esa es Bath, muy próxima a Bristol, al oeste de Londres, un lugar para una elegante escapada amorosa. Declarada Patrimonio de la Humanidad en 1987, sus calles son perfectas para pasear y sus balnearios están considerados como los mejores de Gran Bretaña.

Para los amantes de la naturaleza, el distrito de los lagos (Lake District), en el noroeste de Inglaterra, ofrece montes bucólicos, lagos y rutas de senderitos que sirvieron de inspiración para los lakistas, un pequeño grupo de poetas ingleses de comienzos del siglo XIX, entre los que se encontraban William Wordsworth (1770-1850), uno de los poetas románticos ingleses por excelencia.

Propuestas para una Día de San Valentín diferente y que rompe los tópicos de que los británicos no son románticos. ¿Quién se atreve a decir tal barbaridad? 🗑️



• **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





Randhal RODRÍGUEZ

■
GERENTE SUCURSAL
CORREA Y CIDRÓN

En menos de tres años Randhal Rodríguez se convirtió en gerente de tienda de Supermercados La Cadena. Con 30 años, este joven sigue preparándose para enfrentar los desafíos de una posición que ama y en la que siempre quiere estar a la vanguardia.

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en La Cadena, recuerdas en qué año comenzaste y en qué posición?

Entré en agosto de 2013, en la posición de subgerente, vía la universidad UNAPEP, en la cual hice mi carrera de Ingeniería Industrial y mi maestría

en Gerencia y Productividad. Allí tienen un programa de colocación laboral a través del cual facilitan y ayudan a conseguir empleo a sus egresados, y por esta vía entré a esta gran empresa: Supermercados La Cadena, del Grupo Mercatodo.

¿En qué sucursal te iniciaste?

En la Sarasota trabajé con un gran equipo liderado por José Vidal y Galves Pimentel, quienes me ayudaron a dar los primeros pasos en La Cadena. Desde el momento en que entré me sentí en familia por la gran acogida que me dieron Juan Enrique y Nicolás Ramos, y el apoyo de Josefina Gúlias, mi jefa y la gerente general de todas las

tiendas. Siempre he contado con su apoyo, porque, además de ser mi jefa, ha sido una *coach* que me ha guiado hasta donde estoy hoy en día.

¿Cómo ha cambiado tu responsabilidad en ese tiempo?

En la Sarasota duré aproximadamente un año, donde pasé a la sucursal de la Lincoln como subgerente por un año y medio. El 4 de julio de 2016 fui promovido como gerente a la sucursal de la Correa y Cidrón, donde voy a cumplir pronto dos años.

¿Esta empresa ha sido tu primer trabajo?

No. Cuando me gradué empecé a trabajar en el supermercado del ISSFAPOL (Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas). Cuando terminé la maestría quise incursionar en algo más grande, UNAPEC me dio a conocer las vacantes, apliqué y se me abrió la oportunidad para desarrollarme ya profesionalmente en esta empresa.

¿Qué fue lo que más te llamó la atención al pasar de un supermercado pequeño a uno tan grande como este?

Lo primero que me 'chocó' fue que se maneja una gran variedad de productos. La venta promedio del otro supermercado era la venta diaria de aquí.

¿Cuáles son las diferencias que has notado con el cambio de posición y de sucursales?

Cada sucursal tiene características diferentes porque se dirigen a un público totalmente distinto. En Sarasota y Lincoln no se me hizo tan difícil porque eran consumidores similares. Pero al llegar aquí, que es otro tipo de comprador, debí adaptarme a su demanda para saber los productos "A" de este supermercado.

Que son bien diferentes...

Así es. Por ejemplo, aquí el producto "A" es el pan, esta es la tienda que más pan vende, así que esa es mi prioridad, no puedo descuidarme porque sino no voy a quedar bien con los clientes.

¿Además del pan, qué es lo que nunca puede faltar en esta sucursal?

La leche, los cereales, el arroz y el aceite. Yo siem-

pre hago una planificación mensual de todas las estimaciones de las ventas para trabajar con mi equipo de trabajo, con el que tengo una gran sinergia y comunicación, para poner las metas claras y, así en conjunto, alcanzarlas.

Tienes 52 empleados a tu cargo. ¿Cómo eres como jefe, como líder, cómo te manejas con ellos?

Yo me considero un líder porque me gusta enseñar con el ejemplo. No me gusta ser imperativo, dar órdenes o mandar; yo enseñé cómo hacer las cosas y después delego funciones.

¿Cuál es el secreto para que una tienda como esta funcione perfectamente?

El secreto es el trabajo en equipo porque mientras más ojos y colaboradores tienes haciendo las funciones y guiándolos hacia la meta, más fácil lo vas a lograr. Tienes que delegar, poner los puntos claros a cada colaborador y guiarlos por el camino que quieres que sigan para lograr tu objetivo.

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

Hay que saber trabajar bajo presión, saber manejar los conflictos del equipo de trabajo y tener buena comunicación tanto con el personal como con los clientes, que son nuestra base porque sin ellos no habría supermercado.

¿Alguna decisión difícil que te haya tocado tomar en tu posición de gerente?

El momento más difícil es cuando uno tiene que prescindir de un empleado; yo lo analizo mucho porque me pongo en el lugar de ellos y pienso: tienen familia, tienen hijos. Pero, si se necesita prescindir de alguien, hay que hacerlo porque si no están haciendo lo correcto hay que actuar ya que no se puede permitir esa actitud.



“EN ESTA SUCURSAL EL PRODUCTO “A” ES EL PAN, ESTA ES LA TIENDA QUE MÁS PAN VENDE, ASÍ QUE ESA ES MI PRIORIDAD”

Tú que estás tan cerca del público, ¿sabes qué es lo que más le gusta al consumidor dominicano cuando entra a un supermercado, qué busca a nivel de servicio?

Le gusta que se le conozca, se preste atención cuando pide algo, busca un producto o necesita una guía hasta donde está ese producto. Quiero que uno esté en contacto con él, se le brinde una sonrisa y se le dé una buena respuesta.

¿Si tuvieras que decir cuál ha sido tu mejor momento laboral aquí en la Cadena durante estos cuatro años, cuál sería?

Mi mejor momento laboral fue el día que me llamaron para ser gerente, porque desde que entré a trabajar lo hice con la meta clara de llegar a esa posición. Cuando vi que se me cumplió la emoción fue indescriptible.



“MI MEJOR MOMENTO LABORAL FUE EL DÍA QUE ME LLAMARON PARA SER GERENTE”

¿Qué es lo que más te motiva de trabajar en una empresa como La Cadena y dar el cien por cien?

Me motiva poder tener un contacto directo con los dueños, Juan Enrique y Nicolás, además del buen ambiente de trabajo.

¿Se trabaja como en una gran familia?

Sí, siempre hay una buena comunicación y mucho respeto.

¿Qué sientes que te ha dado esta empresa a nivel personal?

Me ha permitido crecer profesionalmente y como persona, conocer a muchas personas de diferentes pensamientos y hacer varios cursos (Formador de formadores, Cadena de suministro, Cadena de frío, Excel avanzado) para capacitarme aún más como profesional. Además, me ha permitido comenzar una nueva Maestría *online* en *Business Administration* mención Logística, con la universidad de Cádiz en España. Soy joven, el mercado sigue evolucionando y tengo que mantenerme a la vanguardia para no quedarme atrás.

¿Qué nuevos objetivos profesionales te has propuesto dentro de la empresa?

En los próximos cinco años quiero seguir adelante trabajando todo el tiempo, firme y con la misma fuerza, capacitándome para dar siempre lo mejor de mí.

¿Quieres seguir siendo gerente de sucursal o te gustaría pasar a otro departamento?

Como gerente de sucursal me siento bien. Me gusta el área de logística, pero en una sucursal se maneja todo eso, así como toda la cadena de suministro. Como gerente el trabajo es muy completo.

¿Cómo es Randhal fuera del supermercado, cuáles son tus hobbies y cómo desconectas de un trabajo que requiere muchas horas y presión?

Cuando salgo del supermercado dedico mucho tiempo a jugar con mi hijo de tres años. También me gusta correr y juego *softball*. 🏏



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



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



QUESOS **EL PASTOR**
DE LA POLVOROSA

Te damos un exquisito queso de tradición.
lo demás = tu imaginación



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

Adivina y gana

3 órdenes de compra de RD\$5,000

COMPLETA LA SOPA DE LETRAS Y PODRÁS GANAR UNA DE LAS 3 ÓRDENES DE COMPRA DE RD\$5,000 EN BONOS.

PALABRAS A BUSCAR:

NUECES LIGHT INTEGRAL
 YOGURT MANZANA MERO
 AVENA DIETA PECHUGA
 AGUA

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

ESTOS FUERON LOS GANADORES DE LA REVISTA ANTERIOR DE ÓRDENES DE COMPRA VALORADO EN RD\$ 5,000.00 C/U



Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Amarilis Andújar	410000478707	x-542-8	Próceres
Melba González Gil de Firpo	410001544111	x-323-2	Núñez de Cáceres
Carmen Díaz Morey	410003683177	x-399-4	Lincoln

COMPLETA Y LLENA CON TUS DATOS PERSONALES Y PODRÁS GANAR UNA DE LAS 3 ÓRDENES DE COMPRA DE RD\$5,000 EN BONOS DE SUPERMERCADOS LA CADENA.

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 6 de marzo de 2018.



Tu balance es vital disfrútalo con Vitalísimo®

DESARROLLO
PERSONAL



NUTRICIÓN
Y EJERCICIO



DESCANSO
Y OCIO

FAMILIA Y
AMIGOS



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



QUESO PARMESANO
100% LIBRE DE
GLUTEN

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