

el Súper

No. 65 | JULIO-SEPTIEMBRE 2018 | AÑO 17

¡Mamma Mía! Solo para pizzadictos **Productos Sosúa** Un sabor familiar



Turismo Se lleva el 'Glamping'



Vitalisimo[®]
...es lo mejor de
tus días.



Distribuido por Mercatodo
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070
@MercatodoRD
www.mercatodo.com

 VitalisimoRD



SIENTE EL SABOR®

**ORIGINAL
Y SIN AZÚCAR
¡PRUÉBALAS!**

Café Santo Domingo

¡Sabor que Empieza en el Aroma!

¡Sabor que Empieza en el Aroma!





COCINA

Nueve ideas para pizzadictos 8

ENTREVISTA

Productos Sosúa: ¡En familia todo sabe mejor! 26

NUTRICIÓN

Vacía tu nevera de mitos 32

Tips de nutrición 36

SALUD

Una infusión para "cuidar-té" 38

Tips de salud 42

NIÑOS

La sobreprotegida generación "copo de nieve" 44

Tips para niños 48

BELLEZA

Protege tu pelo del sol 50

Tips de belleza 52

HOGAR

Dormitorio vestidor, un sueño hecho realidad 54

Tips de hogar 58

BEBIDAS

El tequila embriaga el mundo 60

TURISMO

"Glamping": acampadas de cinco estrellas 64

UNIDOS A TI

Segundo Francisco Cabrera 68

FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super

No. 65 | Julio-Septiembre 2018 | Año 17



DESDE EL SUPER

¡YA ESTAMOS A MITAD DE AÑO! Y nos encontramos nuevamente en medio de un verano caluroso característico de nuestro clima tropical. Al mismo tiempo es momento de vacaciones, lo que implica más tiempo para compartir en familia y probar nuevas aventuras. Desde EL SUPER te proponemos algunas ideas que te ayudarán a que el calor se convierta en tu aliado este verano, y otras para aprovechar ese tan anhelado tiempo en familia.

Una vez más, como en cada edición, las chefs Diana Munné y Lilia Sánchez se esmeran en traernos un menú innovador, sabroso y divertido. En esta ocasión, nos prepararon deliciosas combinaciones y mezclas de texturas, que no representan un mayor reto en la cocina. Estamos hablando de variedades de pizzas. Atrévete a jugar en la cocina con la familia y a preparar todas las combinaciones que te proponemos en cada receta. Prueba con tu masa favorita: yaniqueque, casabe, tortilla... y la salsa y 'topping' de tu preferencia, de seguro te sorprenderás con estas sabrosas propuestas y pasarás una divertida tarde o noche con los tuyos.

Si de sabores estamos hablando, uno que te resultará familiar es el de Productos Sosúa. Con casi 80 años de presencia en el mercado dominicano, es líder con algunas de sus marcas en quesos, embutidos, salamis, yogures y mantequilla. Rafael Romero Balaguer, director para el Caribe de Sigma Alimentos Dominicana, nos relata cómo una empresa creada por un grupo de colonos en el norte se expande y diversifica a esta magnitud. Su crecimiento los ha llevado a ampliar su capacidad de producción año tras año para cubrir la demanda que requieren sus marcas y llegar a cada dominicano que las prefiere. Esta empresa no escatima esfuerzos en innovar cada año para entregarnos productos con los mejores

estándares de calidad nacional e internacional a un mercado que cada día se preocupa por consumir productos más saludables y de mejor calidad.

Estoy seguro de que alguna vez te has hecho estas preguntas, ¿cuánto dura un queso o jamón en la nevera?, ¿quién me puede decorar una bandeja de embutidos?, o ¿cuáles son los productos de mejor calidad en el departamento del delicatessen? Segundo Francisco Cabrera, auxiliar del delicatessen de la sucursal Lincoln, te puede responder todo esto y más. Con 16 años laborando en La Cadena conoce cada producto que ocupa un lugar en las neveras del Deli, se esmera por que cada cliente se lleve a casa lo que busca y, si necesitas alguna recomendación, ¡Francisco se las sabe todas!

Antes de despedirme, aprovecho esta edición para invitarlos a visitar nuestras sucursales de la Núñez de Cáceres y Los Próceres, donde realizamos adaptaciones en el interior de nuestras góndolas. Estas remodelaciones se hacen siempre con el fin de lograr que tu experiencia de compra sea más ágil, accesible a las ofertas del día y con una mejor distribución de los pasillos, favoreciendo así una amplitud en nuevos productos.

¡Feliz verano a todos!

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 65 | Julio-Septiembre 2018 | Año 17

Una publicación de

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

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

MARILEYDA TAVÁREZ
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

e-mail:
contactenos@clubsupercliente.com

Mercatodo, S.A.S.
Av. Lope de Vega #16 esquina
Porfirio Herrera

Cartas a "El Super":
Av. Lope de Vega #16 esquina
Porfirio Herrera P.O. Box 25006
Santo Domingo, Rep. Dominicana
Teléfono [809] 565.0000
Fax: [809] 565.0008



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

**GRUPO
DIARIO
LIBRE**

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.



Nesquik

¿Qué niño no se resiste a una rica batida de Nesquik en casa? Pues ahora podrán disfrutar de ella en cualquier lugar. En su nuevo envase *tetrabrick* de 200 ml. es una opción ideal para las loncheras, mochilas, como merienda fuera de la casa o en cualquier lugar gracias a su fácil uso con sorbete incluido. Recuerda que Nesquik aporta calcio y hierro en cada sorbo, ¡pruébalo!



Yogur Yoplait Griego

Deliciosos y cremosos yogures griegos bebibles de Yoplait que concentran lo mejor de la leche, sin grasa y con más proteína, ideales para equilibrar tu alimentación. Disfruta de ellos en sus sabores de café, fresa, fresa-guineo, manzana verde o natural.



Leche Milex

Milex acompaña el hogar de los dominicanos por más de 60 años. Y ahora lo hace con un novedoso empaque para los que disfrutan de su sabor en cualquier lugar. Con su nuevo tamaño de 200 ml. pero el mismo sabor y aporte nutricional que sus otras presentaciones. Ideal para loncheras o meriendas fuera de casa.



Galletas Elledi Gastone Lago

Con una experiencia de más de 50 años en galletas tipo *waffer*, el grupo Gastone Lago nos trae desde Italia deliciosas novedades: disfruta de los barquillos rellenos de crema de fresas, chocolate negro o crema de leche. Sea cual sea tu elección, las galletas Gastone Lago son un dulce placer para cada momento.



Palis horneados

Chemilo Deli tiene una amplia variedad para acompañar todas tus fiestas, reuniones, amenidades, compartir en familia y con amigos, combinando con cualquier aperitivo. Ahora en presentación de 30 grs., que puedes llevar en la cartera o lonchera, es una opción ideal para merendar. Lo mejor de todo es que son horneados.

Agua de Coco Rica

Naturalmente hidratante, así es el agua de coco Rica, una bebida tropical 100% natural extraída de los cocos tiernos y envasada en formato UHT para mantener todas sus bondades intactas. Pruébalas y disfruta de una bebida nutritiva, hidratante y deliciosa.



Leche evaporada Carnation

Si hablamos de novedades piensa en Carnation y en la comodidad que nos brinda ahora en su nuevo envase *tetrabrick* con tapa rosca anti derrames. Con estas innovaciones aseguramos un fácil almacenamiento si no utilizas todo el contenido del envase, manteniendo todas las propiedades de la leche Carnation por más tiempo.

NUEVO



**Redescubre. Rehidrata.
Reanima, tu vida.**

CON AGUA DE COCO RICA

*Comparte cada momento del día junto a su sabor inigualable.
Distruta de su práctico e higiénico empaque.*

Porque la vida es





9 ideas para **PIZZADICTOS**

Para los que están cansados de lo tradicional y quieren ir por más, Lilia Sánchez y Diana Munné tienen ricas propuestas para elaborar este plato con bases y rellenos inimaginables que pronto te harán olvidar las masas clásicas. ¡Sí, hoy toca pizza!



PIZZA 'PRECOOK'

con camarones

INGREDIENTES

- Masa precocida de pizza
- 1 lb de camarones horneados al ajillo
- 1 taza de salsa 4 quesos (2 tazas de crema de leche reducidas con 1 taza de leche + 1 taza de queso mozzarella + ½ taza parmesano)
- Blue cheese para decorar o queso de cabra como *topping*
- 10 tomates *cherry* horneados
- Rúcula *baby* o microverdes (decoración)

PREPARACIÓN

Hornear la masa precocida, según las instrucciones del paquete. Agregar la salsa de 4 quesos, seguida por los tomatillos, los camarones y el queso elegido como *topping*. Cuando esté fuera del horno decorar con rúcula o microverdes. Cortar y servir.





PIZZA DE MASA DE YANIQUEQUE

con pescado

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- Masa de harina para pastelitos
- 1 taza de aceite de freír

PARA EL RELLENO

- 8 oz dados de pescado frito o a la plancha
- ½ cebolla en juliana sofrita (roja)
- ¼ aguacate
- 2 cucharadas de crema agria
- ½ pimiento de color en juliana

PREPARACIÓN

Freír los yaniqueques, agregar por encima todos los ingredientes del relleno y decorar con hojas de cilantro.





PIZZA THAI

INGREDIENTES

PARA EL POLLO

- 2 pechugas de pollo hervidas
- 1 cebolla picada
- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de apio
- 1 cabeza de ajo
- Sal

PARA EL RELLENO

- Hojas de lechuga (al gusto)
- 1 taza de soya
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí
- 2 cucharadas de Mirin
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 1 paquete de puerro fino
- 1 paquete de cilantro
- ¼ taza de semillas de ajonjolí tostadas

PREPARACIÓN

Sofreír la pechuga hervida con sal, cebolla picada, zanahoria, apio y ajo; procesarla después al estilo ropa vieja (bien ripiadita) y unir a los demás ingredientes. Servir sobre hojas o cama de lechuga y decorar con fideítos de arroz fritos o hervidos, y lascas de pepino.

PIZZA TRADICIONAL MARGARITA

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 1 paquete de levadura seca activa
- 320 ml de agua (a temperatura entre 40-45° C; cualquier temperatura superior a los 50 °C matará la levadura)
- 2-3 tazas de harina para todo uso
- ¼ taza de oliva virgen extra
- ¾ cucharadas de sal
- Pizca de azúcar

PARA EL RELLENO

- 1.5 lbs de queso mozzarella rallado
- 1 rama de albahaca fresca
- 2 tazas de salsa Pomodoro

PREPARACIÓN

Disolver la levadura en el agua tibia, dejar reposar y agregar la harina, el aceite de oliva, la sal y el azúcar. Amasar hasta lograr una textura elástica. Hornear la masa de la pizza con la salsa Pomodoro extendida en toda la masa. Agregar el queso mozzarella y decorar con albahaca fresca. Cortar y servir.







PIZZA CON MASA P28

(proteína)

INGREDIENTES

- 1 masa de pan P28 horneada
- 2 tazas de salsa Pomodoro
- 1 berenjena horneada
- 1 zucchini horneado
- 1 cebolla rebanada horneada

- 1 tomate horneado en lonjas
- Orégano fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

Se coloca la salsa sobre la masa y luego los vegetales en lonjas, previamente horneados. Gratinar todo en el horno por 15 minutos más a 350° C. Cortar y servir.



PIZZA DE QUESADILLA, estilo mexicano

INGREDIENTES

- Masa de tortilla (varias)
- 1 taza de queso cheddar
- 1 taza de queso mozzarella o Monterrey
- 1 taza de frijoles refritos
- 1 taza de choricitos sofritos picados en cuadritos
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pimiento amarillo picado
- 1 taza de pico de gallo (maíz, tomate, cilantro, sal y limón)
- Cilantro fresco y jalapeños para decoración

PREPARACIÓN

Dorar las tortillas con los quesos para derretirlos. Agregar encima los frijoles y demás ingredientes, cortar, decorar con jalapeños y cilantro al gusto. Servir.

PIZZA EN MASA DE PAN PITA

INGREDIENTES

- Pan pita (calcular uno por persona)
- 6 oz de salmón ahumado
- 2 cucharadas de cream cheese
- ¼ paquetico de puerrito
- ¼ cebollita picadita
- 2 cucharadas de alcaparras baby
- 1 ramita de hinojo

PREPARACIÓN

Hornear ligeramente la masa del pan pita y agregar el *cream cheese* (mezclado con el puerrito) mientras esté tibia. A continuación puedes añadir los demás ingredientes, hornear durante 5 minutos y servir.









PIZZA DE CASABE

INGREDIENTES

- Discos de casabe tostado
- Aceite de oliva al gusto
- Queso parmesano
- Tomate (horneado) cortado en finas rodajas
- Albahaca

PREPARACIÓN

Tostar el casabe y colocar los ingredientes sobre él, dejar unos minutos al horno, sacar y servir caliente.



PIZZA DE PAN PITA CON CHOCOLATE, mantequilla de cajuil y fresas

INGREDIENTES

- 1 pan pita de los grandes o 2 medianos
- 1 taza de semillas de cajuil
- 1 taza de chocolate o nutella
- 10 fresas cortadas en ruedas
- ½ oz semillas de chía
- Azúcar parda y aceite de oliva

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 350° F. Untar el pan pita con aceite de oliva y espolvorearlo con azúcar parda. Llevar al horno hasta tostar. Derretir el chocolate en el microondas hasta que se ponga suave y esparcir con una cuchara por todo el pan pita (como si fuera salsa de tomate). En una licuadora triturar las semillas de cajuil por un buen tiempo, hasta que se pongan líquidas. Si necesitas ayuda puedes echar un poco de aceite de oliva. Con una cuchara grande extender la mantequilla de cajuil sobre el chocolate en el centro del pan pita haciendo un círculo en el medio. Cortar las fresas en rueditas y colocarlas encima como decoración; espolvorear las semillas de chía. Servir fría.





PIZZA DE PAN PITA DULCE CON MANZANA

INGREDIENTES

- 2 manzanas verdes o amarillas
- 4 cucharadas de azúcar parda
- ¼ barra de mantequilla en cubitos
- 2 cucharadas de harina blanca
- Piza de sal
- Nuez moscada y canela en polvo al gusto
- 1 pan pita de los grandes o dos medianos
- Almendras trituradas

PREPARACIÓN

Mezclar la mantequilla, azúcar, canela, nuez moscada y harina en un recipiente con la mano, simplemente que quede en grumos. Pelar las manzanas y cortar en finas ruedas haciendo medias lunas. Calentar el horno a 350° F. En una bandeja de horno colocar sobre el pan pita las ruedas de las manzanas, haciendo una espiral, montaditas una encima de la otra, y dejando un borde de masa. Espolvorear por encima la mezcla de harina, azúcar parda, canela, nuez moscada y mantequilla. Por último, echar la piza de sal. Colocar esta pizza de manzana en el horno por 30 minutos hasta que la manzana esté cocinada. Decorar con almendras picadas por encima y polvo de azúcar.

Productos Sosúa

¡EN FAMILIA TODO SABE MEJOR!

- Con casi 80 años de historia, **Productos Sosúa** nace de la visión de un grupo de colonos europeos que establecen una cooperativa para criar ganado, procesar leche y fabricar queso y mantequilla en esta ciudad del norte de nuestro país. Años después esta marca, querida y preferida entre los dominicanos, se integra a las empresas del grupo **Sigma Alimentos**, quien adquiere el negocio, junto a **Productos Checo**, iniciando una modernización que no ha parado. El cambio de imagen es su más reciente innovación, pero la esencia del producto permanece, tal y como nos relata su director para el Caribe, **Rafael Romero Balaguer**.



Poco conocemos de su historia que se inicia como una cooperativa, ¿cómo nace esta empresa hace ya casi 80 años?

La historia de Sosúa nace en 1940 con la migración de jóvenes europeos emprendedores y sus familias, a los que el gobierno dominicano abre sus puertas asignándoles unos terrenos para trabajar en comunidad en el norte del país, concretamente en la parte de Puerto Plata, para trabajar en comunidad. Al ser gente muy empen-

dedora, en 1942 crearon la primera cooperativa, donde participaba toda la gente que vivía en la pequeña ciudad de Sosúa; así nace la primera cooperativa de leche, la CILCA o Cooperativa Lechera Industrial, CxA. Con los años crean una segunda cooperativa, que terminan fusionándose, y en 1946 entran en el negocio de los derivados cárnicos y empiezan a producir productos como el salami, que con el tiempo se integra a la cultura culinaria de nuestro pueblo.

Una cooperativa que criaba ganado, producía leche, la ordeñaba y la vendía...

Sí, criaban sus animales, los ordeñaban y luego procesaban la leche y producían aquellos primeros productos. Aquí el hábito de consumo es muy particular, al dominicano, y a los que vivimos en RD, nos gustan los quesos europeos, por eso son muy comunes los quesos como el danés y holandés tipo Edam, y luego las mantequillas, creando ese hábito en el consumidor local.

En los años 70 comienzan a comercializar sus productos bajo el nombre Productos Sosúa...

Sí, sentimos mucho orgullo del lugar y la marca que prevalece en la actualidad, y parte de ese orgullo está descrito en nuestro eslogan "Lleva-



Rafael Romero Balaguer,
director para el Caribe
de Sigma Alimentos
Dominicana



→ En 1942 nace la primera cooperativa lechera en Sosúa, bajo el nombre de CILCA, fruto de la migración europea de los años 40.



mos en el corazón el nombre de nuestra tierra". A finales de los 60 las cooperativas con continuo crecimiento inician el envío de productos más allá de Sosúa, abriendo centros de distribución en Santiago y en la ciudad capital.

¿Qué cambios surgen con este nuevo paso?

Profesionalizar la distribución porque los primeros creadores eran buenos técnicos lecheros y en embutidos, pero había que mejorar en distribución, un cambio importante para llevar el producto del norte a nivel nacional con frescura y calidad.

¿En qué momento llega Sigma Alimentos y de qué forma sigue Sosúa amparado bajo este grupo empresarial?

Sigma es hoy una compañía global con presencia en Norteamérica, Centroamérica, el Caribe, Sudamérica y Europa. El objetivo de Sigma en 2014 fue

penetrar a Latinoamérica y el Caribe, y para lograrlo abrimos como punto para el desarrollo del Caribe el proyecto en Dominicana. En el año 2003 Sigma y la Cooperativa Sosúa logran un acuerdo para adquirir la marca, las instalaciones y el *know how* del negocio. Al mismo tiempo adquirimos Productos Checo, donde hemos concentrado la producción de embutidos como nuestro salami de mallita, el Súper Especial, jamones, ahumados, chorizos o chuletas, entre otros productos.

¿Qué tan variado es el portafolio de Sosúa?

Sosúa es nuestra marca de lácteos y carnes frías, líder en el mercado nacional de quesos y mantequillas, incluye los quesos madurados que el consumidor dominicano prefiere, con queso cheddar, danés, holandés y gouda. Más adelante se crea la línea de quesos frescos, quesos para freír, el queso crema, el *cream cheese* y otros. Las mantequillas son de gran arraigo en el gusto del consumidor dominicano, en general cuando preguntamos al público local qué marca de mantequilla prefiere, la primera que mencionan es Sosúa. La marca incluye la exitosa línea de carnes frías con toda su variedad.

Por otro lado, Sigma tiene un convenio desde 2005 con Yoplait para producir y distribuir yogur en República Dominicana. Yoplait es una marca líder mundial, ganadora en el gusto del consumidor dominicano y con sólida y creciente participación en los hogares y puntos de venta.

¿Cuál es su producto estrella?

El queso cheddar, la mantequilla y el salami Súper Especial, entre otros productos, algunos de ellos con historia y tradición de más de 70 años.

¿Podría decirme en qué categoría son líderes del mercado dominicano y qué participación de mercado tienen con cada una de ellas?

Indagamos continuamente al consumidor, a través de investigaciones de mercado, para saber cuál es la posición de nuestras marcas y su recordación. Afortunadamente con los quesos y mantequillas confirmamos que la marca más recordada en Dominicana es Sosúa, siempre en el *top of mind* de los dominicanos. En términos de yogures, Yoplait es la marca que en estos 13 años



tiene la pendiente de crecimiento más alta, la penetración en los anaqueles más agresiva, y la marca internacional con más presencia en el país.

¿Qué importancia conceden a la tecnología?

Cuando entra Sigma en el país para adquirir los negocios dominicanos, automáticamente, para estas plantas se abre una ventana con acceso a tecnología de punta. Nosotros tenemos técnicos en nuestras plantas de Sigma que vienen de todo el mundo. En República Dominicana contamos con dos plantas, una en Sosúa para los lácteos, y otra en Santiago para la parte de embutidos, y te puedo asegurar que son plantas líderes en términos de ingeniería y tecnología, plantas avanzadas con lo último en fabricación y con sistema de generación de energía limpia a través de calderas de biomasa. Con esto dejamos de emitir contaminación al medioambiente, un ciclo que cerramos con las campañas que hacemos de reforestación.

“**EL OBJETIVO DE ESTE AÑO ES CONTINUAR CON EL CRECIMIENTO DE NUESTRA OPERACIÓN EN EL PAÍS. TENEMOS UN SÓLIDO MENÚ DE MARCAS Y PRODUCTOS PARA SEGUIR TRABAJANDO.**”

Como empresa responsable están enfocados en reducir el impacto ambiental, y lo están haciendo a través del tratamiento del agua.

Sí, tenemos un compromiso muy fuerte porque, tanto para los procesos de lácteos como de embutidos, usamos agua. El compromiso está en que, una vez el agua pasó por los procesos, pase también por nuestras plantas de tratamiento cumpliendo con los parámetros nacionales e internacionales.



CONOCE A RAFAEL ROMERO

Desde hace tres años se encarga de dirigir la operación de Sigma Alimentos en el Caribe con base en República Dominicana. Viene de la operación de México, en el negocio de 'Food Service', y anteriormente se desempeñó para Sigma en Estados Unidos. Lleva ya 37 años trabajando para esta multinacional y, como él mismo, asegura: "Es un privilegio poder formar parte de este gran equipo en República Dominicana y vivir en un país que ofrece tanto".

→ Sosúa cuenta con una planta que se mantiene trabajando los siete días de la semana sin parar y es la fuente más importante de empleo en Sosúa.

En términos de tecnología, Sigma ha invertido un buen dinero en Productos Sosúa...

Así es, hablamos de una relevante inversión que Sigma ha realizado en el país. No hay año en que no invirtamos en equipo, tecnología y sistemas, a fin de lograr el mejor producto y servicios para nuestros clientes y consumidores.

¿Cómo trabajan con los ganaderos de la zona para estandarizar la calidad del producto?

Es un trabajo conjunto con los ganaderos de la Federación de Ganaderos del Norte (Fedeganorte) y las autoridades centrales de Conaleche. Establecemos acciones y planes de desarrollo para que la leche llegue a nuestra planta con la mejor calidad. Estoy convencido de que la mejor leche es la del norte. Estamos muy contentos con el desempeño de nuestros proveedores.

¿Qué capacidad de producción tiene la planta de lácteos?

La preferencia del consumidor por nuestros productos ha significado el tener que ampliar nuestra capacidad de producción año tras año, generar nuevos empleos, mejorar nuestros equipos y las instalaciones para nuestra gente. Hablamos de una planta que se mantiene trabajando los siete días de la semana sin parar y es la fuente más importante de empleo en Sosúa, donde contamos con colaboradores de hasta 35 años de lealtad.

El hábito de consumo del dominicano es muy particular, ¿cuáles son sus peculiaridades?

Es un consumo con gustos muy particulares, diferente de otros lugares de Latinoamérica, tremendamente influenciado por los emprendedores que llegaron con costumbres europeas, como el gusto por los quesos madurados, salamis y otros productos de calidad.

El contacto del dominicano con EEUU también da como resultado consumidores muy bien informados sobre las nuevas tendencias. Y como ejemplo está la evolución en nuestra línea de yogur para introducir en el mercado dominicano nuestra línea de griegos, que se fabrica en Sosúa; es el único producto nacional con alta concentración de proteína.

¿Vamos a ver próximamente el desarrollo de nuevas categorías de productos en base a esas tendencias nuevas que vienen?

Sí, la tendencia nos lleva hacia los productos saludables. Hay una preocupación importante para que nuestros productos sean cada día más nutritivos, cuidando el estricto cumplimiento de las normas de salud locales e internacionales. Además, no podemos olvidar que el consumidor cada día es más exigente, busca envases nuevos, empaques nuevos, mejores y más nutritivos contenidos... esa también es otra tendencia.

Hábleme de la nueva imagen que ya estamos apreciando en los productos Sosúa.

La imagen es ahora más moderna respetando el origen de Sosúa, lo que se busca es enfatizar todavía más los sabores de familia dentro de

nuestros empaques. Un cambio que pronto también verán en los productos Checo. La idea es transmitir que todas nuestras líneas de carnes frías y quesos están en constante evolución.

¿Exportan sus productos?

Con base dominicana ya estamos exportando a algunas de las islas del Caribe.

Cuentan con 5 centros de distribución a nivel nacional, ¿cómo funcionan?

Todos los días se envían productos recién elaborados a nuestros centros de distribución ubicados en Santo Domingo, Santiago, Bávaro, La Romana, Barahona y Sosúa.

¿Qué busca Productos Sosúa a la hora de hacer negocios con sus distribuidores, como es el caso de La Cadena?

La relación con las grandes cadenas, como es el caso de Supermercados La Cadena, se ha vuelto un tipo de alianza comercial, es decir, ahora se trabaja con un lenguaje común donde ambos buscamos la administración y el desarrollo de las categorías. Para ello asignamos ejecutivos que fun- gen como cuentas clave. En este caso La Cadena tiene asignado un cuenta clave nuestro que lo visita y revisa cómo hacer que los productos que se colocan en el anaquel tengan la rotación requerida y sean productos frescos. Tenemos muy buena relación y con ellos seguimos creciendo año tras año. Es un cliente con el que nos sentimos cómodos y con el que podemos avanzar en el desarrollo de todas nuestras categorías.

¿Qué desafíos enfrentan a corto plazo?

Buscamos tres cosas primordiales. Primero, lograr que nuestras marcas y productos sean preferidos por el consumidor. Lo segundo es establecer alianzas con nuestros clientes. Y lo tercero, lograr que nuestros colaboradores se sientan orgullosos de pertenecer a Sigma Dominicana y poder desarrollarse en nuestra empresa.

¿Y el principal objetivo para este año 2018?

Sin duda el objetivo para este año es el crecimiento y penetración de nuestras marcas en el mercado. Aprovechando que nuestro país crece y hay esta-



SOSÚA ES PIONERA EN LA INDUSTRIA LÁCTEA EN REPÚBLICA DOMINICANA.

bilidad, hemos venido creciendo y lo seguiremos haciendo en este 2018.

¿Cómo visualiza el futuro de Productos Sosúa?

Muy optimista. Visualizo a Sosúa cada día más sólido porque es nuestra marca líder; y a Yoplait y Checo con un desempeño realmente sorprendente porque son productos que gustan mucho al consumidor. Tenemos un buen menú de marcas para seguir trabajando.

¿Y el futuro de la exportación también?

Sí, por supuesto, exportación es crecimiento. Tenemos mucho interés en que nuestros productos lleguen a Cuba y Haití, y este año seguiremos trabajando para conseguir este propósito. 🍷

→ No hay año en que Sigma no esté invirtiendo en equipo, tecnología y sistemas a fin de lograr el mejor producto y servicios para nuestros clientes y consumidores.



VACÍA TU NEVERA DE MITOS

Cada día accedemos a un montón de información sobre alimentos y formas de alimentarnos. Pero no todo lo que nos llega es cierto, correcto o adecuado. Tenemos la respuesta a las preguntas más formuladas. Te mostramos algunas.

ANA SOTERAS [EFE REPORTAJES]

JOSÉ MIGUEL MULET, profesor de biotecnología en la Universidad de Valencia y autor del libro "¿Qué es comer sano?", hace un recorrido por las dudas más frecuentes y desmonta los mitos que, en muchos casos, se han instalado en la sociedad.

"Un consumidor informado es más difícil de engañar", asegura, y por tanto "lo tiene más fácil para seguir una dieta equilibrada, hábitos de vida saludables y llevar un control de gasto doméstico" ya que, en su opinión, "comer sano no es más caro". El especialista propone recurrir a productos frescos (verduras, frutas, pescados, legumbres...) frente a los envasados "con etiquetas o apellidos" como enriquecido, ecológico, sin conservantes, tradicional..." que son poco efectivos en la práctica".

FALSAS CREENCIAS SOBRE EL AGUA

• **Hay que beber 8 vasos de agua al día.** Falso. "Tenemos que beber el agua que necesitamos, que puede ser más o puede ser menos que esos ocho vasos del mito. Debemos guiarnos por la sed que tengamos y tener en cuenta casos especiales".

• **Es más sano beber agua embotellada.** Falso con excepciones. El agua corriente es segura, aunque hay gente a la que no le gusta el sabor. En determinados países es mejor beber embotellada. Otra cosa es la llamada agua cruda, la que brota directamente de la tierra, de manantiales y fuentes que puede estar contaminada y no se debe beber.

• **Beber agua de mar previene enfermedades.** Falso, ya que más bien puede ocasionarlas por su alta concentración de sales y de microorganismos.

CALORIAS Y AZÚCARES

• **Los productos "light" no engordan.** Falso. La ley fija que se puede etiquetar un producto como "light" si contiene menos del 30% menos de calorías que el producto similar, pero eso no quiere decir que no engorde. El problema es que el consumidor crea que puede comer más porque no engorda.

• **La miel es más sana que el azúcar.** Falso. La miel es una solución acuosa concentrada de azúcares con cantidades mínimas de vitaminas



→ El kale tiene mucha fibra, pocas calorías y muchas vitaminas y minerales, pero su textura es rasposa y un sabor que no a todos gusta. El brócoli es al contrario, su sabor va parejo con su alto poder nutritivo.

→ El pan integral es una fuente de fibra, pero en su mayor parte sigue siendo harina.



y minerales. El efecto para la salud y para la acumulación de grasa son similares tomando azúcar que miel.

• **El sabor dulce nos atrae por cuestiones genéticas.** Algo con sabor dulce era para nuestros antepasados indicación de un alimento rico en calorías y servía para almacenarlo en forma de grasa y tener reserva para el invierno. Ahora, la atracción por el dulce ha perdido su sentido evolutivo pero sigue estando ahí y la industria abusa de ello con el azúcar como ingrediente en la composición de muchos alimentos.

• **El pan integral no engorda. Falso.** Es una fuente de fibra pero no hay que olvidar que en su mayor parte sigue siendo harina, aunque engorde menos y aporte diferentes nutrientes.

LECHE, UN ALIMENTO VÁLIDO

• **Todos los adultos son intolerantes a la lactosa.**

Falso. Hay gente que con la edad pierde la capacidad de digerir la lactosa y se convierte en intolerante y sufre molestias digestivas. Pero no todos. Y si se deja de tomar lactosa sin ser intolerante, se para la producción de esta enzima y, cuando se vuelve a tomar leche con lactosa, esta nos puede sentar mal.

• **La leche cruda es mejor. Falso y muy peligroso.**

La leche sin tratar es un alimento muy inestable donde los microorganismos crecen con facilidad, por lo que debe pasar por procesos o tratamientos que acaben con ellos.

• **Las leches vegetales son leches. Falso.** En ningún caso una leche vegetal sustituye a la leche real en cuanto a propiedades nutricionales. La leche es un alimento completo y las alternativas, no.



NO ES CIERTO QUE ANTES DE COMER LA FRUTA SE DIGIERA MEJOR Y ENGORDE MENOS. LA VENTAJA ES QUE INCREMENTA LA SACIEDAD Y PUEDE QUE COMAS MENOS"

CARNE Y PESCADO

- **La carne roja es cancerígena.** En el cáncer influyen diferentes factores, pero es aconsejable la moderación y no abusar de la carne roja.
- **En las hamburguesas ponen más cosas además de la carne.** La "burger meat" es un derivado cárnico que puede contener otros ingredientes y aditivos. Desde el punto de vista sanitario no supone ningún peligro, pero nutricionalmente no son de calidad.
- **Comer pescado es tóxico por el mercurio que contiene. Verdadero en parte.** El contenido de mercurio en el mar, en términos absolutos, es mínimo, pero en los peces, a través del consumo de plácton, se va acumulando. Respecto a la toxicidad, estudios poblacionales demuestran una mayor cantidad de mercurio en personas que consumen pescado que en los que no, pero no se han podido detectar correlaciones con peores niveles de salud.
- **El pescado tiene anisakis: cierto, pero evitable.** El cocinado del pescado o la congelación durante 24 horas antes de ser servido evita los problemas gastrointestinales provocados por este parásito.



→ La "burger meat" es un derivado cárnico que puede contener otros ingredientes y aditivos. Desde el punto de vista sanitario no supone ningún peligro, pero nutricionalmente no son de calidad.

LOS MITOS MÁS VERDES

- **La fruta es mejor tomarla antes de la comida: no es cierto que antes de comer la fruta se digiera mejor y engorde menos.** La ventaja es que incrementa la saciedad y puede que comas menos.
- **Un zumo detox elimina toxinas. Falso.** Se trata de una dieta con poca base científica. Aunque en cualquier alimento o bebida hay moléculas tóxicas, tenemos un hígado y dos riñones que las elimina a través de la orina, un detox gratuito y no los zumos envasados que venden. En cualquier caso, siempre es mejor la fruta entera, con la fibra, que un zumo, aunque sea natural.



LOS SUPERMITOS DE MODA

- **Kale y brócoli, dos bombas de vitaminas y minerales. Cierto, son alimentos muy ricos.** El kale tiene mucha fibra, pocas calorías y muchas vitaminas y minerales, pero su textura es rasposa y un sabor que no a todos gusta. El brócoli es al contrario, su sabor va parejo con su alto poder nutritivo.

- **Las bayas de goji sirven para todo. Falso.** Este mito nació con un aura mística asociada a la longevidad en el Tíbet y con una gran proyección de mercado por sus, decían, propiedades casi mágicas. Pero sus cualidades son similares a las de cualquier otra baya o fruta del bosque.

Por lo tanto, hay que vaciar la nevera de mitos y llenarla de alimentos sensatos. El problema, insistido, es el exceso de información y la información alarmista. 🗑️



MASCA CHICLE

Cuatro de cada diez personas sufre mal aliento. Y, para combatirlo, uno de los trucos más populares es... ¡el chicle! "Opta por los de xilitol y que no tienen azúcar, que ayudan a reducir el pH ácido que se produce tras las comidas. Además, poseen una función de barrido mecánico que limpia también los dientes. ■



REGLA MENOS DOLOROSA

Un estudio de la Universidad de Dinamarca demuestra que las mujeres que siguen una dieta alta en omega 3 y vitamina B12 tienen una regla menos molesta. El omega 3 lo proporcionan el pescado azul, las semillas de lino y chía, la soja, los frutos secos, el aguacate... Y la vitamina B12 está en el pescado, marisco, vísceras y queso. ■



CONSERVA LA PIEL DEL LIMÓN

Al pelar el limón, ¡reserva su cáscara! Ésta contiene gran cantidad de limonoides que podrían ayudar a prevenir ciertos cánceres. Añádela a tus tés o utiliza su ralladura en todo tipo de recetas. Aviso: opta por limones ecológicos para evitar que en la cáscara queden restos de pesticidas o químicos... Sino lávalos a conciencia. ■



ENFRIAR EL VINO

Una forma original de enfriar el vino es con uvas congeladas. Solo tienes que guardar en el congelador una fundita o un envase plástico con uvas congeladas. El efecto es casi inmediato. Al añadir un par o tres a la copa, enfrías el vino sin diluir el líquido. Y una vez que las uvas están descongeladas, tienes un dulce bocado. ■



AGUACATE EN TU DIETA

El aguacate tiene una grasa monoinsaturada que no contiene colesterol pero ayuda a subir el colesterol bueno HDL. Los expertos recomiendan comer uno al día sustituyendo otras grasas saturadas. Pero si tienes que controlar el peso, no comas más de un cuarto de aguacate al día. Protege tu corazón. ■



CUANDO CALIENTA EL SOL...

¿Sabías que los rayos solares te ayudan a sintetizar la vitamina D, y que esta es muy necesaria para controlar la presión? De hecho, investigadores de la Universidad de Michigan (EEUU) han concluido que las mujeres que llegan a la menopausia con déficit de vitamina D tienen más riesgo de padecer hipertensión. ■



¡Celebra cada día!

Con el mismo Sabor y Cremosidad de siempre

TAPA ROSCA

FÁCIL DE ABRIR

MÁS PRÁCTICA

FÁCIL DE GUARDAR

la leche para cocinar

Nestlé

Carnation

Leche evaporada

¡la más cremosa!*

Cont. Net. **317 g / 300 ml**

Leche evaporada fortificada con vitaminas A y D. Agítese antes de usar.

Energía **98.0 kcal**

5% Más información

Por porción de 80 g = 5% de la dieta diaria máxima de un adulto.

¡Búscala ya!

EN TU SUPERMERCADO FAVORITO



No es lo mismo sin **Carnation**

SALUD | UNA INFUSIÓN PARA "CUIDAR-TÉ"

PARA "CUIDAR-TÉ"

UNA INFUSIÓN



¿Existe una bebida antioxidante que prevenga el cáncer y el envejecimiento, ayude a reducir el colesterol, mejore la concentración y tenga propiedades dietéticas y diuréticas? Diversos estudios científicos hablan de los beneficios que las distintas variedades de té tienen para nuestra salud.

NORA CIFUENTES [EFE REPORTAJES]

EL TÉ ES LA SEGUNDA BEBIDA más consumida del mundo después del agua, según el estudio "Tea Fact Sheet 2017-18" llevado a cabo por la Asociación Estadounidense del Té o "Tea Association of the U.S.A Inc".

Según este estudio, solo durante 2017, los americanos consumieron 84,000 millones de raciones de té, lo que se traduce en 3,800 millones de galones (más de 14,380 millones de litros).

Pero, además de popular, ¿es sana esta bebida? ¿En todas sus variedades o solo en el té verde popularmente alabado por sus características saludables? Lo cierto es que, hasta la fecha, se han llevado a cabo múltiples estudios sobre el tema.

CORAZÓN "FUER-TÉ" Y PROTECCIÓN CONTRA EL CÁNCER

El modelo de alimentación saludable "The Healthy Eating Plate" elaborado por la prestigiosa Universidad de Harvard, en Massachusetts (EEUU), incluye el té como bebida saludable. De acuerdo a esta información, el consumo diario de té verde y/o negro reduce el riesgo de padecer enfermedades cancerígenas o apoplejía.

Desde el Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos (NCI) afirman que, aunque los estudios relacionados con la prevención del cáncer y el consumo de té no son concluyentes, es cierto que las propiedades antioxidantes de los polifenoles inhiben la angiogénesis y proliferación celular en los tumores, causan apoptosis (destrucción de dichas células) y reducen su invasividad.

También comentan que el té verde activa varias enzimas relacionadas con procesos de desintoxicación del organismo, que pueden ayudar a protegerse contra la formación de tumores, aunque todavía no está claro cuál es el mecanismo

exacto mediante el que esta bebida puede servir de ayuda para prevenir el cáncer.

Además, información publicada por el "European Journal of Preventive Cardiology" y disponible en el NCBI, desvela que la EGCG puede prevenir enfermedades cardiovasculares y cerebrales, tales como derrames, arteriosclerosis, trombosis o ataques cardíacos, a raíz de sus propiedades beneficiosas para el flujo sanguíneo.

El mismo medio habla también de capacidades como la relajación de los vasos sanguíneos y protección contra los coágulos.

Algo similar afirma un estudio publicado por el "British Journal of Nutrition", según el cual el consumo de té mejora la presión arterial. Y la Escuela Médica de Atenas (Grecia) atribuyó asimismo propiedades similares al consumo de té, indicando que reducía problemas circulatorios y la arteroesclerosis.

Otros estudios, de nuevo del "European Journal of Clinical Nutrition", inciden en que el té negro





reduce el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria. Además, en "News Medical" se relacionó el consumo de té con el alivio del dolor e inflamación propios de la artritis reumatoide.

Una similar incidencia que destaca la revista "Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology: Journal of the American Heart Association", cuando afirman que beber té reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular.

Por su parte, científicos del área de Alimentación y Salud del Instituto de Investigación y Formación Agraria y Pesquera (IFAPA), en España, han llevado a cabo un estudio en colaboración con las Universidades de Davis (California, EEUU) y Parma (Italia), acerca de los beneficios del té negro, llegando a la conclusión de que el organismo humano absorbe el 94% de las teaflavinas presentes en esta variedad.

Gema Pereira-Caro, responsable de esta investigación e investigadora del IFAPA, afirmó a la Fundación Descubre que "esta bebida posee propiedades antioxidantes, anticancerígenas, antimicrobianas, antidiabéticas y cardioprotectoras".

→ El té negro posee propiedades antioxidantes, anticancerígenas, antimicrobianas, antidiabéticas y cardioprotectoras.



→ Las personas que beben una o dos tazas de té al día notan efectos positivos en el control del peso.

"MEN-TÉ" SANA EN CUERPO SANO

Desde Oriente llega otro estudio reciente por parte de un equipo de psicólogos de la Universidad de Pekín (China), en el que indican que el té negro refuerza la creatividad, potencia la claridad mental y ayuda a la concentración.

La prestigiosa revista "Psychopharmacology" ha publicado los resultados de otra investigación llevada a cabo por el Hospital Universitario de Basilea (Suiza) que relaciona el té verde con un aumento de la conectividad entre la corteza frontal y parietal del cerebro.

De acuerdo con dichos resultados, el té verde podría ser beneficioso en los tratamientos para el deterioro cognitivo relacionado con trastornos neuropsiquiátricos (por ejemplo, la demencia). Además, el estudio también atribuye a esta bebida un beneficio para las funciones cognitivas del cerebro, como la memoria de trabajo.

Y además, a esta lista de beneficios del té para la mente y el cerebro, podemos añadir la información que "The Journal of Neuroscience" y



"Journal of Agricultural and Food Chemistry" publicaron atribuyendo a la EGCG propiedades para prevenir el alzheimer.

Pero, ya se sabe el refrán "mente sana en cuerpo sano", y en este caso, la "men-té" puede ir acompañada de un mantenimiento de la línea, porque al té verde también se le atribuyen propiedades adelgazantes, dietéticas, y beneficiosas ante la obesidad.

Un estudio de la Universidad Penn State (Estados Unidos) desveló que la EGCG ralentizaba la ganancia de peso en las dietas ricas en grasas. "El té verde hace que ganemos peso más despacio", explicó Joshua Lambert, experto en alimentación y uno de los principales responsables de la investigación que se publicó en la revista "Obesity".

Además, la EGCG del té verde aumenta la oxidación y excreción de la grasas e inhibe su desarrollo celular y se atribuyó a la EGCG de este tipo de té propiedades antidiabéticas.

LA PÓCIMA DE LA JUVENTUD

Este último beneficio lo compartiría con el té blanco (menos oxidado incluso que el verde), pues, según un estudio de la Universidad de Portugal, esta variedad disminuye la intolerancia a la glucosa, según publicaron en la revista "Journal of Functional Foods".

Otro tipo de té, el rojo (llamado así porque, en vez de tomarse fresco, se fermenta y adquiere un tono cobrizo), también conocido como "pu-erh", está relacionado con la pérdida de peso. Según el Instituto de Bioquímica y Biología Molecular de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Taiwán, esta infusión contribuye a la pérdida de grasas.

La Universidad de Yunnan (China) también asoció el té rojo con una reducción del colesterol "malo" (LDL) y aumento del bueno en la sangre.

En cuanto al té "oolong", también llamado "té azul" (más oscuro que el verde y menos que el negro), el "International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders" publicó un informe de la Universidad de Colorado (Estados Unidos) que lo asociaba a la prevención del hígado graso y la obesidad.

El "Journal of Integrative Medicine" de China llevó a cabo otro estudio acerca de las propieda-

des digestivas y aceleradoras del metabolismo del té azul. Y los investigadores del Centro Médico de la Universidad de Maryland (EEUU) concluyeron en que el alto contenido en antioxidantes de esta variedad lo convierte en un excelente adelgazante.

Esta última investigación también atribuyó al té azul propiedades para prevenir el envejecimiento y mantener una piel joven, algo que también se relaciona con el consumo de otro té, el blanco: según un estudio de la Universidad de Kingston (Inglaterra), está relacionado con la producción de elastina y colágeno (proteínas que evitan la formación de arrugas). Y es que "el té blanco ayuda a reparar los tejidos del cuerpo y a frenar la flacidez de la piel", afirmó el director del estudio Declan Naughton.

Ademas, otra investigación, esta vez de la Universidad de Tohoku (Japón), publicada en la "American Journal of Clinical Nutrition", afirma que el té ayuda a prevenir las disfunciones propias de la edad madura. En definitiva, no parece haber mejor bebida para "beneficiar-té" en distintos aspectos de la salud. 





DUERME BIEN

No pierdas ni una hora de sueño. Cuando duermes, tu presión baja ya que el corazón se relaja. Es más, según los investigadores de la Universidad de Chicago, el riesgo de hipertensión puede aumentar un 37% si se duerme una hora menos de lo que se debería durante cinco años seguidos. Algo similar les sucede a quienes sufren apnea. ■



CARNE DE VEZ EN CUANDO

Perfecto, eres carnívoro y no tienes que cambiar... pero recuerda que un exceso de carne roja o procesada puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y también cáncer de colon. La recomendación es no consumir más de 500 gramos de carne roja a la semana, pesada tras la cocción. ■



AUMENTA EL COLESTEROL BUENO

Los esteroles son un tipo de grasa vegetal que puede frenar la absorción del colesterol y que están presentes de forma natural —aunque en pequeñas cantidades— en frutas, verduras, frutos secos, legumbres y algunos aceites vegetales. Por lo que lo único que tienes que hacer es dar protagonismo a estos alimentos en tus menús. ■



SI SIENTES CANSANCIO...

La depresión te deja sin energía y todo te cuesta un esfuerzo enorme. Sentirte mal por dentro hace que cualquier acto, incluso el más trivial, sea muy difícil. A la vez, intentar enmascarar tus sentimientos aumenta este cansancio vital que, a la vez, puede ser también físico, porque afecta a la calidad del sueño y a la alimentación... ■



CUIDA LAS PROTEÍNAS

Consumir muchas proteínas puede conllevar problemas de salud: el hígado y el riñón deben depurarlas y eliminarlas, y, al consumirlas en exceso, los sobrecargamos. Además, un consumo excesivo provoca desequilibrios que pueden conllevar una pérdida de calcio de los huesos, lo que favorece el desarrollo de enfermedades óseas. ■



EVITA LOS GASES

A pesar de los saludables beneficios de comer una manzana al día, debes tener cuidado si eres propenso a acumular gases. Esta fruta contiene vitamina C, pectina, flavonoides, ácido málico... pero también posee desventajas como azúcares naturales, fructosa y sorbitol, elementos que dan lugar a los temidos gases. ■

NUEVO
Té Frío

Delicioso y bueno a la vez!

sabor a **LIMÓN**

CON EXTRACTO DE TÉ

RINDE 1.5L

CONTENIDO NETO 30g

sabor a **MANZANA**

CON EXTRACTO DE TÉ

RINDE 1.5L

CONTENIDO NETO 30g

✓ Tiene extracto de té de origen natural

✓ Menos azúcar y sin colorantes*

*Comparación entre el contenido de azúcar de un vaso de 240ml del refresco de cola regular (100% endulzado con azúcar) más vendido (25gr) vs. un vaso de 240ml de Bontea (3gr).

HUEVOS Don Papito CALIDAD SUPERIOR

24 UNIDADES

HUEVOS Don Papito CALIDAD SUPERIOR

12 HUEVOS GRANDES

HUEVOS DE GALLINAS LIBRES

Buena fuente de Proteína

Huevos de Gallinas de pastoreo.

12 HUEVOS GRADO A *FREE RANGE

Huevos Don Papito CALIDAD SUPERIOR

Nutri Clara

Clara de Huevo Pasteurizada

LIBRE DE GRASA

Síguenos

f t i

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



La SOBREPOTEGIDA GENERACIÓN "copo de nieve"

Una nueva generación de hiperniños aumenta de forma preocupante en las llamadas sociedades del bienestar. Sus padres, cada vez más protectores, están obsesionados porque sus hijos no sufran. El resultado es una generación angustiada por el miedo a perder, miedo a equivocarse, miedo a fallar, miedo a...

PILAR GONZÁLEZ MORENO [EFE REPORTAJES]

LA HIPERPATERNIDAD/HIPERMATERNIDAD se está llevando por delante aspectos tan importantes como la capacidad de autonomía de nuestros hijos y provoca que tengan una baja, por no decir nula, tolerancia a la frustración.

Por su blandura de carácter ya son apodados como generación "copo de nieve", y por su excesivo narcisismo también son conocidos como la generación "L'Oréal", por el célebre eslogan "porque yo lo valgo".

Porque, además, son niños con agendas de ejecutivos desde parvulario, niños que tocan el piano, aprenden chino y juegan al ajedrez.

La periodista y escritora Eva Millet Malagarri-ga explica en qué consiste este nuevo fenómeno tras la publicación de su libro: "Hiperniños: ¿hijos perfectos o hipohijos?" .

La obra, que se apoya en diferentes voces de expertos, es la continuación de un primer libro, titulado "Hiperpaternidad".

En esta primera publicación se analizaba una crianza que "no solo implica consentir a los hijos, sino también darles una atención excesiva, ejercida a base de estar siempre encima –de sobrevolar sobre ellos- anticipándose a sus deseos, resolviendo sus problemas por sistema y justificándoles a ultranza".

AGUA, BOLÍGRAFOS Y BOCADILLO

Explicaba Millet que, en la hiperpaternidad, los padres se transforman en colegas pero ansiosos, dispuestos a dar todo a su hiperniño para evitar, a toda costa, que se frustre, aunque ello implique hacerles los deberes hasta en la adolescencia.

Pero se ha llegado tan lejos que ya hay padres que llaman al catedrático de la Universidad de su hiperniño para interesarse por sus notas, o acompañan al vástago el día de la prueba de ingreso en la Universidad con bolígrafos, agua y bocadillo para que no le falte de nada.

En los colegios mayores para universitarios hace apenas unos años no conocían a ningún padre de los residentes, mientras que ahora están pendientes y alertas de todo lo que hacen en una forma de infantilizar a sus hijos.

En las universidades de EEUU ya se empezó a detectar este fenómeno de los hiperniños en los años 90 del pasado siglo.

Ahora, ya hay empresas que organizan habitaciones para los padres que acompañan a sus hiperniños cuando van a una entrevista de... trabajo, y proliferan los programas para "adultos-jóvenes", destinados a enseñar las habilidades necesarias para desenvolverse.

ALUMNOS FRÁGILES

Relata Millet en "Hiperniños" que el sistema educativo de Estados Unidos cuenta con los llamados



UNA NUEVA GENERACIÓN DE HIPERNIÑOS AUMENTA DE FORMA PREOCUPANTE EN LAS LLAMADAS SOCIEDADES DEL BIENESTAR.

504 Plans, que son protocolos instituidos para facilitar la vida a los estudiantes que, literalmente, "tienen un impedimento físico o mental" que les afecta o limita para asistir a clase en condiciones.

Los protocolos incluyen, entre otros, la posibilidad de "sentarse en un lugar preferente", "dar más tiempo para hacer exámenes y tareas escolares, la reducción de la cantidad de estas y permiso para llegar tarde o faltar a clase".

De hecho, las dificultades físicas y mentales que se detallan para acogerse a este plan aluden a impedimentos para nadar, respirar, comer, comunicarse, ver, oír, hablar, leer, pensar o aprender, entre otras.

El problema es que los 504 Plans se están aplicando a chicos y chicas que, objetivamente, no están tan seriamente limitados, pero a los que se les ha etiquetado como "frágiles".

Además, añade la autora, los protocolos se están ampliando y se contemplan comedores especiales, lejos del barullo de la cantina; el acceso a la escuela por la puerta trasera; y, si



hay partidos en la clase de educación física, que no haya un marcador, para así no provocar el trauma de perder.

ANSIEDAD EXTREMA

Pero en ese hacérselo todo por parte de los padres también les están transmitiendo su ansiedad. Una ansiedad que han interiorizado los propios chicos y que se ha convertido en extrema.

En octubre de 2017, The New York Times Magazine publicó un reportaje, en el que, según Millet, se hacía eco de los elevados niveles de ansiedad entre los adolescentes del país.

El texto incluía una encuesta que destacaba que el 62% de los alumnos estadounidenses consultados aseguraban sufrir "ansiedad extrema". Esta estadística se sumaba a un aumento –el doble– de ingresos hospitalarios por intentos de suicidio adolescente en los últimos diez años, en especial poco después del inicio de curso.

Tanto en EEUU, como en otros países de Europa, como Irlanda, por ejemplo, los estudios reflejan que este aumento de ansiedad extrema no se da entre los adolescentes más desfavorecidos, sino entre chicos y chicas de familias pudientes por, entre otras razones, los altos niveles de perfeccionismo que les exigen sus padres y/o ellos mismos.

La doctora en psicología por la Universidad de Arizona, Suniya Luthar, concluyó en sus investigaciones que los chicos educados en



familias con muchos recursos tienen hasta tres veces más ratios de depresión que los adolescentes de familias "normales", y el doble de niveles de ansiedad.

Y "no tiene ninguna duda" de que esta crianza se ha convertido en corriente dominante en muchos lugares del mundo.

Cita Millet al filósofo español Gregorio Luri para explicar que los padres hoy se sienten "inseguramente responsables" y, hagan lo que hagan, tienen una voz interna que les dice si no hubiera sido mejor hacer lo contrario. "Es el drama de la paternidad moderna".

LA HIPERPATERNIDAD NO DA LA FELICIDAD

Según cita Millet en "Hiperniños", hay otra relevante investigadora, la psicóloga clínica estadounidense Madeline Levine, autora de un best-seller del New York Times, titulado "The Price of Privilege", que también opina que la hiperpaternidad no da la felicidad.

Levine cree que la parte más difícil que tienen psicólogos, educadores y profesionales de la salud mental es convencer a los padres de que la crianza hiper no funciona.

Para ello recomienda utilizar la empatía y no señalarles con el dedo, así Levine afirma:

"los padres actuales están muy perdidos y tienen muchos miedos. Aunque dicen: "sí todo esto tiene sentido, tenemos que confiar y dejar ir a los hijos", en realidad sufren, porque temen que, al hacerlo, al relajarse, los van a poner en desventaja".

En su libro, Millet (blog www.educa2.info) también da claves para revertir esta crianza para hiperniños, haciendo hincapié en las habilidades, más allá de las académicas, que nuestros hijos necesitan para avanzar en la vida. 🗑️



Periodista y escritora, **Eva Millet Malagarriga** es autora del libro: "Hiperniños ¿hijos perfectos o hipohijos?"



¿Se te antoja verdad?

Es porque es



Destapa el
VERANO
con el nuevo



Yoplait

Yoplait

COCO

MANGO CHINOLA

EDICIÓN LIMITADA

EDICIÓN LIMITADA

YOGURT PARA BEBER

YOGURT PARA BEBER

250ml/8.45oz

250ml/8.45oz



@yoplaitrd



SOLUCIÓN A LOS CONFLICTOS

Si tus hijos siempre terminan peleando, propónles esta solución preguntando “¿qué podemos hacer para que no terminen siempre enfadados cuando juegan?”. Escribe cada una de las ideas de tus hijos y tacha las que creas que no van a funcionar hasta que quede una sola. Pégala en la puerta de la nevera para que no se les olvide. ■



NORMALIZA EL MIEDO

Todos experimentamos miedo en alguna ocasión, demuéstrole a tu hijo que tú también, promueve en tu familia conversaciones emocionales donde cada uno se sienta libre de transmitir cómo se siente. También puedes enseñarle trucos que a ti te vienen bien para enfrentarte a tus miedos, eso le ayudará a elaborar los suyos propios. ■



FOMENTA EL OCIO

Es importante que los padres controlen que el niño no deje de lado áreas como los estudios por estar con el móvil, que pierda interés por actividades que anteriormente le gustaban, etc. Por ello, los expertos recomiendan fomentar aficiones y otras actividades dentro de su educación exentas de tecnología desde bien pequeños. ■



LOS BENEFICIOS DE LA MÚSICA

La música permite potenciar el desarrollo de procesos cognitivos básicos (percepción, atención y memoria) y complejos (lenguaje pre-verbal, verbal y no verbal, pensamiento e inteligencia). También aporta muchos beneficios en el área conductual, permitiendo un mayor control sobre la impulsividad y la inhibición de conductas indeseadas. ■



LA HABITACIÓN DEL NIÑO

Lo ideal es tener un ambiente en tonos tranquilos, neutros y cálidos que fomenten la tranquilidad y la relajación. Busca una paleta de colores que te gusten y crea armonía en el ambiente. Además, a través de los textiles y alfombras podremos darle mayor calidez al cuarto. Esta utilización del color se verá reflejada en una mejor calidad del sueño. ■



APÚNTALO EN JUDO

El judo es una de las artes marciales más populares y ha sido reconocido por la UNESCO como un deporte ideal para niños y adolescentes. Si es tímido y reservado, le ayudará a ganar confianza en sí mismo. Por otro lado, si es muy nervioso, el judo le enseñará a autocontrolarse y canalizar su energía y agresividad. ■



¡PROTEGE TU PELO DEL SOL!

Naturalidad y nutrición luchan contra el sol y la sequedad. Una buena alimentación y los productos adecuados te ayudarán a mantenerlo en forma.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]



→ El sol, el mar y la piscina logran en un tiempo récord que el cabello sufra por tres flancos directos, una razón por la que las mascarillas y aceites se convierten en nuestros aliados.

QUE EL SOL RESECA Y ENVEJECE la piel es algo que todo el mundo sabe y que, cada vez más, un ejercicio de concienciación lleva a adultos y niños a protegerse del astro solar. Sin embargo, el pelo queda en un lejano segundo plano.

El sol, el mar y la piscina logran en un tiempo récord que el cabello sufra por tres flancos directos, una razón por la que las mascarillas y aceites se convierten en nuestros mejores aliados.

BLINDA TU PELO

El estilista Adolfo Remartínez afirma que el pelo tiene el mismo derecho que la piel a blindarse del

sol. “El cabello también se ‘quema’ y saca lo peor de una bonita melena, por lo que los protectores capilares se convierten en una necesidad, no solo en una opción, antes de tener que “resucitar” el cabello después de una exposición prolongada y de la utilización de planchas y secadores”. El pH del cabello se modifica como consecuencia de la radiación UV, además del cloro y el salitre.

“Cinco días después de arena y baños el cuero cabelludo empieza a mostrarse frágil”, comenta Remartínez, quien añade que “el cloro, el hierro y el cobre del agua cambian su color y el resultado de todo ello es que el pelo “cruje” y se vuelve quebradizo”.

Por eso necesitas herramientas específicas, como el protector de Nuggela & Sulé evita la “destrucción de proteínas capilares y, al pulverizar el cabello, aumenta la retención de agua y previene la foto-oxidación” al estar formulado con aceite de chía virgen extra, orgánico.

NUTRIR CONTRA LA SEQUEDAD

La firma francesa Leonor Greyl apuesta también por un spray para nutrir y preservar el cabello del salitre, Lait Luminescence Bi-Phase, una manera de conseguir que luzca luminoso también en verano, mientras considera el “mejor antídoto” contra la sequedad y la irritación del cuero cabelludo su crema de flores, para evitar el picor.

Conseguir que las puntas no se abran y el pelo se vuelva quebradizo es la vocación de los laboratorios de René Furterer, con texturas suaves y aceite de sésamo como fotoprotector, con fórmulas en fluidos y aceites básicos para evitarlo. La cera de jojoba, cimentrio y fosfolípidos, activos de origen natural, son la base de su mascarilla nutrireparadora intensa.

A esta firma se suman los activos de origen natural del champú Forticea, que “aporta ele-



mentos nutricionales y energizantes para reforzar la vitalidad del cabello, gracias al guaraná que contiene en su formulación, asociado a aceites esenciales como la naranja, la lavanda y el romero”, según indican desde la firma.

Si lo que deseamos es sublimar el aspecto de nuestra piel y del cabello en verano al mismo tiempo y con el mismo producto, el aceite seco sublimador 5 Sens nutre el pelo, y le añade flexibilidad y suavidad, logrando un efecto sedoso.

Como aceite reparador Hile Predigieuse de Nuxe es otra de las opciones para el cabello y el cuerpo, “que cuida pero no engrasa”. El producto consta de elementos naturales para reparar y sublimar el cabello y la piel del rostro y el cuerpo, “con gran poder antioxidante gracias a siete aceites vegetales: macadamia, avellana, borraja, almendra dulce, camelia, argán y tsubaki, además de vitamina E”.

COCO Y MONOI

La firma de cuidado capilar Montibello se concentra en aceites de coco, monoi y macadamia, además de metabolitos (molécula producida durante el metabolismo), protectores contra la oxidación y las radiaciones UVA-UVB, para conseguir un cuero cabelludo sano, sedoso y protegido, además de con un color vibrante, con su gama Treat Naturtech de cuidado solar.

Además de cuidar el cabello con productos capilares, incluso antes de exponernos de ma-



nera constante al sol, la estilista Noelia Jiménez aconseja mantener una alimentación rica en vitaminas b7, b5, además de minerales como el zinc, hierro y cobre.

Jiménez recomienda además un corte de las puntas para aportar cuerpo y elasticidad y, en caso de lucir una melena larga, someternos a un detox capilar de cuero cabelludo, “para mantenerla sana toda la temporada y prevenir la deshidratación”, indica la especialista, que también recomienda un tratamiento con hidrolizado de keratina que tiene como base aceite de argán. 🐝

➔ Los aceites de coco, monoi y macadamia, además de metabolitos (molécula producida durante el metabolismo), son protectores contra la oxidación y las radiaciones UVA-UVB.



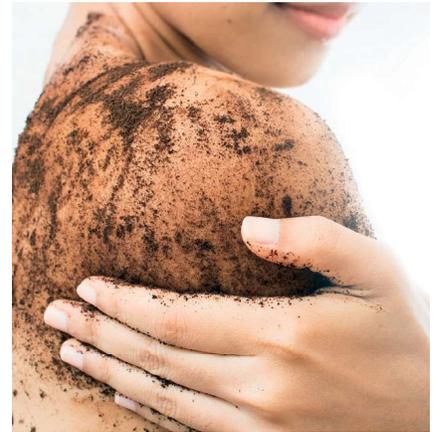
BOCA BIEN DIBUJADA

Con la edad, los labios se desdibujan y pierden volumen. Usa un perfilador de su mismo tono para devolverles su forma original. Si lo necesitas, aplica un poco de corrector en el contorno, para eliminar la pigmentación irregular o difuminar las sombras de las arrugas y de la comisura de los labios. Termina con un toque de brillo en tonos naturales. ■



OJOS MÁS GRANDES

Para hacerlos más grandes perfila tu mirada trazando una línea en el párpado superior que agrande tu ojo. Si quieres un efecto más suave usa un lápiz gris o marrón para perfilar. Y si tienes el ojo pequeño, traza una raya por dentro del párpado inferior en un tono claro. Para que se vea más natural prescinde del blanco y apuesta por un *beige* o perla. ■



ARMAS ANTICELULITIS

Los tratamientos y cosméticos exfoliantes ayudan a eliminar células muertas y mejoran la circulación sin salir de tu bañera. Además, se convertirán en tus mejores aliados contra la celulitis. Los ingredientes más efectivos son el café, las algas drenantes y la sal. Aclarados con agua fría... ¡obran maravillas si los aplicas dos veces por semana! ■



TRUCOS PARA DESENREDARTE

Lo dicen las *celebrities*, el mejor consejo para lucir melena es cepillarte antes de lavarte el pelo. Deshacer todos los enredos que tengas antes de meterte en la ducha es crucial para cuidar tu cabello, ya que cuando el pelo está mojado es mucho más frágil. Para ello, hazte con un peine de púas separadas que te facilite la tarea. ■



ALMOHADAS DE SEDA

Parece una tontería, pero no lo es. Las fundas de algodón (las que tenemos todas en casa, vaya) contribuyen a encrepsarnos el pelo y crear ese *frizz* que tanto nos molesta. Así que es mejor sustituirlas por otras de un material como la seda o satén, que dejan que el pelo se deslice suavemente por su superficie mientras dormimos. ■



TRUCO DE CELEBRITY

Entre los muchos trucos aprendidos de los profesionales, uno es aplicar el corrector en forma de triángulo por debajo de los ojos y hasta llegar casi a la comisura de los labios. El otro, básico pero que a todas se nos olvida, es extender la base hacia el cuello, las orejas e incluso un poco por el escote para que se funda con nuestro tono de piel. ■



VIP LASER CLINIC

**MEDICINA ESTÉTICA
ADELGAZAMIENTO
DEPILACIÓN LÁSER**



@VIPLASERCLINIC

809.535.1010

WWW.VIPLASERCLINIC.NET

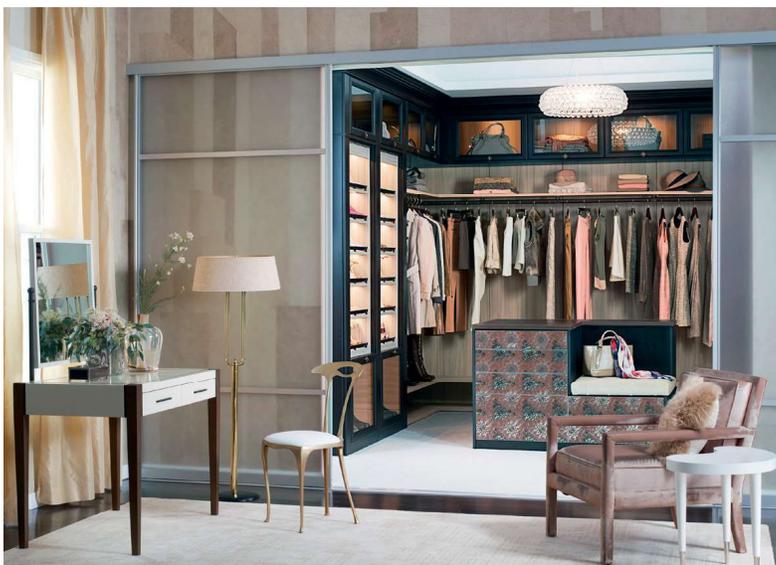
**MEDICINA ESTÉTICA
@viplaserclinic**





DORMITORIO VESTIDOR, un sueño hecho realidad

¿Quién no ha soñado con tener ese dormitorio con vestidor en el que casi puedes vivir? Hay sueños que se hacen realidad.



DORMITORIO O VESTIDOR

Con la intención de regalarnos ese espacio soñado, los interioristas nos deslumbran con el diseño de una alcoba muy femenina de amplio espacio, que aún parece más al distribuirse en dos niveles y en la que, nada más entrar, unas fotografías deslumbrantes en blanco y negro de una mujer tomando el sol, con pulsera de perlas, nos recuerdan que el glamour siempre es posible en cualquier momento.

En el entorno, los grises se funden con el rosa, en una imagen delicada, que nos invita al relax y a sentarnos en unas cómodas butacas, para leer o reposar junto a una chimenea, más de adorno que activa.

Distribuir el dormitorio en dos alturas resulta una manera natural de establecer una separación entre la zona de descanso y el vestidor, un área donde el armario queda camuflado en la pared, de forma que en realidad se establece un espacio de ocio para reposar y sopesar la elección de la ropa.

Al finalizar la pared, un delicado tocador con un excelente espejo nos evoca otros tiempos, sin embargo, del primer cajón de la cómoda deslumbra con una mínima luz, al deslizarse hacia afuera y mostrar los complementos que alberga su interior: joyas y bisutería listas para ser elegidas para pasar el día.



→ Un armario de pared a pared, integrado en el dormitorio, resulta discreto y atemporal.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

NUNCA PODREMOS borrar de la memoria ese magnífico vestidor del ático de Manhattan que le "regaló" Big a Carrie Bradshaw en la serie televisiva "Sexo en Nueva York". Esa imagen de estanterías vacías y perchas por vestir, con solo unos zapatos de Manolo Blahnik por estrenar, alimentó los sueños de miles de mujeres y hombres por tener una habitación como armario.

Con un dormitorio vestidor soñamos todos, casi un imposible por las dimensiones, pero siempre se puede moldear según los metros.



→ Un vestidor es precioso siempre que esté bien ordenado, por eso es muy importante la planificación previa.

JUEGA CON LOS COMPLEMENTOS

Pero la separación entre dormitorio y armario, no solo radica en la altura, una magnífica vitrina acoge tocados y sombreros de distintas épocas, clásicos, de diario, para una amante del más puro chic francés y con mucho estilo, que deja pasar la luz de un extremo a otro, y que denota un gusto por complementos muy atractivos.

“He querido jugar con la moda y el interiorismo como hilo conductor de este espacio en el que todo es diseño”, comenta la interiorista Asún Cantó, quien siempre busca crear espacios relajantes en los que se pueden combinar varias actividades.

Tonos como el gris, el blanco o el rosa en los textiles, crean una atmósfera cálida y sosegada, con texturas como el terciopelo, que contribuyen a consolidar una atmósfera “glamurosa”, con sábanas de lino, como las cortinas, en una búsqueda para encontrar un “equilibrio de color”.

EN BUSCA DE SECRETOS

Un dormitorio en el que ha conservado las molduras clásicas con “armarios secretos que abren un espacio amplio lleno de posibilidades para todo tipo de prendas”, comenta Cantó, quien ha decorado este dormitorio vestidor para una vida en pareja, en el que, sin duda, la vertiente femenina es la que más peso tiene y donde el espíritu viajero sale a la luz con la composición de una mesa a partir de maletas antiguas.



El arte, los viajes, la chimenea, las sombrereras, o los cojines, dicen mucho de las personas que habitan este hogar imaginario, en que prima el sentido práctico, con unas sencillas mesitas junto a la cama donde reposar un buen libro.

Un espacio que da cobijo, cálido y del que nos cuesta salir. 🗝️



➔ Usa accesorios, cajas, cestas, perchas múltiples... para optimizar el interior de armarios y cajones. Te ayudarán a aprovechar el espacio del vestidor y mantener el orden, especialmente si el armario es compartido.





NO OLVIDES LA TABLA DE CORTAR

Según investigaciones, hay 200 veces más bacterias fecales en una tabla de cortar o un fregadero que en el asiento de un inodoro. Para evitar la acumulación de gérmenes, se recomienda prescindir de la madera y elegir materiales que sean lisos e impermeables, y limpiarlos diariamente con agua caliente y jabón. ■



TIRA LO QUE NO NECESITES

Para tener la casa ordenada es necesario tirar todo aquello que no necesitas y limita tu espacio. Haz "limpieza" regularmente. De igual forma que aprovechas una mudanza para deshacerte de trastos y cachivaches, el cambio de armario o la limpieza de primavera son buenos momentos para tirar todo aquello que ya no necesitas. ■



ORGANIZA EN VERTICAL

La altura de las paredes puede convertirse en uno de nuestros aliados. Puedes recurrir a armarios o estanterías que lleguen hasta el techo o, de no hacerlo, colocar encima cajas o cestas. También puedes utilizar muebles con forma de puente, que enmarquen puertas o camas, aprovechando al máximo el espacio. ■



SABÍAS QUE...

El bicarbonato de sodio neutraliza y elimina los malos olores de casi todos los materiales y estancias de la casa. Se puede usar para absorber la grasa o las manchas de aceite, suaviza el agua para no tener que utilizar tanto detergente, y es un eficaz limpiador de superficies delicadas como es el caso de la nevera. ■



FREGADERO ATASCADO

El fregadero es uno de los lugares más sucios de la casa, motivo por el que conviene mantenerlo limpio y en buen estado. Si se obstruye o atasca, haz lo siguiente. Echa por el desagüe un vaso grande de sal y, a continuación, uno de vinagre blanco. Deja que actúe al menos durante una hora y aclara con agua abundante. ■



LIMPIA A CONCIENCIA

En la cocina hay escurridores, coladores y ralladores que acumulan suciedad y gérmenes en sus huecos. Para limpiar sus agujeros puedes usar palillos de aperitivo. Y para los ralladores, un truco muy popular es rallar una papa cruda pelada y lavar después. Su pulpa y su jugo ablandan los restos y los arrastran más fácilmente. ■

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
@MercatodoRD
www.mercatodo.com



• **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

EL TEQUILA

embriaga al mundo

El tequila, licor emblemático de México, se ha convertido en una de las bebidas más populares del mundo. Un brebaje que se extrae del agave, planta que surgió tras la muerte de una diosa azteca, según una leyenda.



SONIA OSORIO [EFE REPORTAJES]

PURO CON LIMÓN Y SAL o mezclado en cócteles como la Margarita, la Bandera Mexicana o Paloma, esta bebida cautiva al mundo por el sabor y la forma tan artesanal y apasionante como se elabora. Es un proceso que tiene mucha riqueza e historia", afirma la directora ejecutiva de la Cámara de Comercio México-Americana de Miami, Elba Hentschel. Y es que la ancestral bebida mexicana se ha transformado en un "licor internacional", al consumirse en Estados Unidos, Europa, Asia y Latinoamérica, asegura el maestro tequilero Luis Carlos Navarro. Pero, ¿de dónde viene el tequila?

UN ORIGEN DE LEYENDA

Pero, ¿cómo surgió este licor considerado como un 'embajador' de México en el mundo? Navarro cuenta que una de las leyendas indica que tiene su origen en los aztecas y Mayahuel, la diosa del Agave, una mujer muy hermosa que vivía en el cielo con su abuela Tzitzimime, que la mantenía encarcelada por su belleza.

Tzitzimime requería de sacrificios para suministrarle el sol a los aztecas y Quetzalcóatl, el dios de la reencarnación, estaba molesto con esto por lo que decidió subir al cielo para encarar a la anciana y allí conoció a Mayahuel.

Se enamoraron, se escaparon a la Tierra y se convirtieron en un árbol "para poder tocarse y la Tzitzimime, muy molesta, envió su ejército de estrellas y tormentas que mató a Mayahuel. De ese árbol salió la primera planta de agave. Después envió un rayo que la partió y de allí salió el aguamiel que Quetzalcóatl tomó y lo ayudó a sentirse mejor" tras la ausencia de su amada.

El nombre "Tequila" procede de la región en la que se originó hace más de 400 años, habitada por los indígenas Tequili y la palabra significa "piedra que corta".

→ Para garantizar la mejor experiencia en el maridaje de tu tequila, manténlo a su temperatura ambiente.



Antes de que existiera el proceso de destilación, se cocinaba el corazón del agave en hornos bajo tierra produciendo lo que hoy en día se llama "pulque", una bebida especial que se usaba solo en ceremonias religiosas por sacerdotes, guerreros y sabios. Con la llegada de los españoles se introdujo el proceso de destilación y en 1795 el Rey Carlos IV otorgó a José María Guadalupe Cuervo la primera licencia para destilar tequila, según datos de José Cuervo, la empresa tequilera más antigua de México.

En 1812, la familia Cuervo fundó la destilería "La Rojeña" en el centro del pueblo de Tequila, convirtiéndose en la primera destilería de Latinoamérica. Esa compañía introdujo en 1880 las botellas individuales, reemplazando las llamadas "dama-juanitas" (jarrones de cristal protegidos con cuerda) y con esto se facilitó el transportar el licor a Estados Unidos a través de la frontera.

Como parte de la cultura mexicana, el tequila hasta tiene un museo junto con el mezcal, otra de las bebidas representativas de México, en el que se expone el proceso de elaboración, vídeos, fotografías y una colección de botellas.

UN LABORIOSO PROCESO

Navarro destaca que el proceso de elaboración es "algo orgullosamente muy mexicano" y que el licor se produce en cinco estados de México: Jalisco, Nayarit, Michoacán, Guanajuato y Tamaulipas.





→ El tequila ha conquistado al mundo entero por el sabor y la forma tan artesanal y apasionante como se elabora. Es un proceso que tiene mucha riqueza e historia.



La tradicional bebida es el resultado de la fermentación y destilación del jugo del agave azul conocido como “tequilana weber”, que se cultiva en la región central de ese país y la maduración de esta planta es de 7 a 10 años.

Después de que la planta se cultiva en la tierra rojiza y en medio de piedras de obsidiana negra, los jimadores (agricultores) la cosechan, y con un hacha redonda y grande le quitan todas las pencas hasta que queda el corazón del agave que es como una piña que se corta en varias partes para luego llevarlas a las destilerías.

Allí las colocan en hornos de adobo con puro vapor entre 36 y 48 horas y al enfriarse son molidas para extraer el aguamiel que es un jugo muy dulce sin alcohol, luego es fermentado con levadura y se obtiene como vino de mezcal.

“Después empieza la destilación, un proceso muy largo que dura de 10 a 12 años. Cuando se obtiene el tequila, que es un licor blanco, se inicia la maduración y tenemos el tequila blanco, reposado y añejo”, explica el experto, que considera que el tequila cada día es más sofisticado y popular tanto en Estados Unidos como en otros países por su versatilidad: “sirve como base para muchos cócteles, se puede tomar solo y es el único licor que es estimulante a diferencia de otros que son depresores”.

MARIDAJE DEL TEQUILA

El tequila se divide en 3 expresiones principales: blanco, reposado y añejo, según su tiempo de maduración. Dependiendo del tipo de tequila te puedes topa con notas de agave verde, cocido, madera, miel, mantequilla, nuez y hasta pétalos de rosa.

Tequila Blanco. Se distingue por su gusto fresco y, generalmente, un tanto dulce. Dada su ligereza, va mejor con aperitivos de quesos blancos, ensaladas, frutas, y comida de mar. Los cítricos le sientan de maravilla.

Tiene un agradable sabor y aroma a agave verde y toques herbales. De consistencia espesa y aceitosa. Puedes maridarlos con guacamole con totopos, queso panela, queso oaxaca, tunas verdes o ceviches.

Tequila Reposado. Tiene un sabor poco más corrosivo que el blanco, puesto que ha pasado cerca de un año en añejamiento. Suele tener notas de madera que se acoplan fácilmente a carnes rojas, pollo, y cualquier platillo especiado. Su sabor y olor se definen por sus notas de canela, vainilla, madera y agave cocido. Espeso y sedoso a la garganta. El maridaje perfecto es con aguachile o mole.

Tequila Añejo. El tequila añejo se distingue por su sabor intenso, complejo y sofisticado y es, idealmente, utilizado como digestivo. Se recomienda tomar de la mano de un postre. Su sabor y aroma se define en agave cocido, madera,



notas de vainilla y mantequilla. Cremoso y aceitoso. Sus platillos ideales son el chocolate, las frambuesas y postres con manzana.

CÓMO SERVIR EL TEQUILA

La técnica para servir el tequila es muy simple y sencilla, pero es fundamental conocerla detalladamente para prepararlo correctamente.

Antes de preparar un *shot* de tequila ten a

mano una lima, o un limón, rebanada en finos cortes; necesitarás una por cada trago que vayas a servir. La sal es el segundo elemento que no puede faltar y el primer ingrediente que entrará en contacto con el limón o el dedo pulgar del comensal, dependiendo de sus preferencias. Toma la rodaja de limón que habías cortado, sostenla entre el dedo índice y pulgar de la mano donde ubicaste la sal; toma un *shot* y sirve el tequila con, al menos, la mitad de la medida.

La forma adecuada de tomar el tequila varía de acuerdo a las regiones; en América, el primer paso es absorber la sal, ingerir el tequila y posteriormente morder la lima. Sin embargo, algunas personas prefieren morder el limón antes de tomar el tequila para disimular el sabor, pero el orden es a preferencia personal.

Y, no lo olvides, para garantizar la mejor experiencia en el maridaje de tu tequila, mantenlo a su temperatura ambiente. De esta manera apreciarás mejor las notas de este destilado. 🍷

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

BALDOM
Sazón Super Completa
¡Mejor Sabor Menos Sal!

BALDOM
Sazón Super Completa
¡Mejor Sabor Menos Sal!

BALDOM
Al servicio de tu gusto.

#MamáSúperCompleta.
www.baldom.com.do

f Baldom t BaldomDR

SAZÓN SUPERCOMPLETO COMO TÚ.



"GLAMPING"

acampadas de cinco estrellas



En la actualidad surgen nuevas tendencias alrededor del camping de toda la vida. La tienda de campaña de lona ha quedado relegada por exclusivas jaimas y carpas en las que disfrutar de todas las comodidades hasta ahora únicas de un hotel. Descubra dónde puede deleitarse con la nueva moda del “glamping”.

LAURA MURILLO RUBIO [EFE REPORTAJES]

SE ACABÓ LO DE ACAMPAR sobre suelos húmedos y fríos en rústicas tiendas de lona. Para los más exquisitos nace el “glamping”, una nueva tendencia que básicamente se basa en disfrutar de la naturaleza con las comodidades de un hotel. Está especialmente diseñado para aquellos que no soporten dormir a temperaturas extremas y prefieran descansar sobre mullidos colchones antes que pegados a la tierra.

La terminología viajera ha incorporado recientemente este nuevo concepto en el que se unen *glamour* y *camping*. “Surgió como necesidad de los nuevos viajeros que buscan experiencias únicas en entornos naturales y están un poco hartos de los alojamientos convencionales, pero que al mismo tiempo, no están dispuestos a dejar de lado el confort”, explica Talal Benjelloun, director de operaciones de “Glamping Hub” y “Mundo Glamping”, plataformas líderes en reservas de acampadas cinco estrellas.

Según las películas, el camping es una actividad bucólica en la que el ser humano se funde con la naturaleza en una supuesta perfecta simbiosis. Sin embargo, los mortales aventureros de sobra saben que no todo es lo que parece. Noches en vela tiritando, fuegos que se apagan, linternas sin luz y sacos estrechos donde es imposible conciliar el sueño.

Sino que se lo pregunten a Carrie, la mítica protagonista de la serie “Sexo en Nueva York”, cuando se encontraba en la cabaña de Aidan en pleno bosque plagado de insectos, barro y ardillas.



1



2



3



4

1. El Ecocamp en **Patagonia (Chile)** es uno de los más demandados. 2. **Stream Vintage Safari** en Alozaina (Andalucía, España). 3. Baño de lujo en el **African Safari Camp**. 4. Vista exterior del **Glamping Under Canvas** en la región de **Moab** en **Jordania**. 5. **Longitude 131**, en el Uluru-Kata Tjuta National Park de **Australia**. 6. *Glamping* a la luz de un bello atardecer **australiano**.

Le bastaron tan solo unas horas para abandonar la vida campestre y regresar a Nueva York, aunque si la reina del asfalto hubiese tenido conocimiento del *"glamping"*, seguramente su determinación hubiera cambiado.

ORÍGENES AFRICANOS

Pero aunque parezca una tendencia moderna debido al eco actual profesado por los medios de comunicación, los orígenes de las acampadas con glamour se remontan tiempo atrás. "Los primeros 'glampings' aparecieron en Kenia por la necesidad de buscar un alojamiento para las personas que acudían a realizar safaris", relata Benjelloun.

"Allí es donde empezó todo, ya que al ser parques naturales la edificación está prohibida y se recurrió primero al camping y posteriormente al 'glamping' para disfrutar de un mayor confort", puntualiza el director. "Las jaimas del desierto en Marruecos a las que llevan a los turistas a pasar una noche dentro de sus paquetes vacacionales también constituyen otro ejemplo del inicio del 'glamping'", añade.

LAS "CELEBRITIES" CON EL "GLAMPING"

Asimismo, son varias las "celebrities" que se han sumado a la moda del camping de lujo. Cada año, la modelo Kate Moss luce su estilismo festivalero en el aclamado evento musical de Glastonbury. No la imaginamos durmiendo en una embarrada tienda de campaña, pues para ella existe un paraíso llamado "Camp Kerala", un exclusivo *camping* en el que la clientela puede deleitarse en exquisitas tiendas con baño incorporado, camas con sábanas de hilo y beber champán, justo al lado del recinto del festival.

Aunque el "glamping" caló primero entre las "celebrities", lo cierto es que ya se ha universa-



lizado. Los campistas más elegantes pueden ahora disfrutar con esta nueva práctica de la exclusividad y lujo de los hoteles cinco estrellas en plena naturaleza y con un impacto ambiental mínimo.

"GLAMPING" ACCESIBLE

Sin embargo, el director de operaciones de "Glamping Hub" considera que su clientela no está compuesta únicamente por personas con alto poder adquisitivo. "En la plataforma tenemos precios que van desde los 30 dólares hasta los 2,500 y hay para todos los gustos", explica Benjelloun.

Del mismo modo, "la mayoría de personas que visita nuestra web son mujeres entre 35 y 60 años", cuenta. "La decisión de comprar siempre recae en la mujer, el marido decide que quiere ir de *camping*, pero la mujer dice cómo".

Asimismo, el tipo de cliente es variado. "Tenemos de todo: parejas, familias con niños o grupos de amigos, pero sobre todo mucha gente con mascota recurre a nuestros servicios puesto que todavía está prohibida su admisión en muchos hoteles", explica Benjelloun.

UNA MODA QUE SE EXTIENDE COMO LA ESPUMA

El "boom" salió de Estados Unidos, aunque "ahora ya está por todo el mundo, puesto que cada vez tenemos más demanda", asegura Benjelloun. Y es que "Glamping Hub" y "Mundo Glamping" ofrecen alojamiento en diversos rincones del planeta.

"En España, la mayoría se concentra en Andalucía, Cataluña y la Comunidad Valenciana por ser zonas costeras y atractivas para el turismo internacional que busca sol y playa", explica el director.

Sin embargo, "en Latinoamérica la oferta se abre no sólo al Caribe y sus idílicas playas, sino también en zonas interiores de Chile y Argentina", señala. "El 'EcoCamp' de Patagonia o el 'Lagoon Paradise' en Fortaleza (Brasil) son unos de los más demandados".

"El mercado sigue creciendo y el futuro lo afrontamos positivamente, creemos que la demanda aumentará y este tipo de acampadas llegarán a todos los sectores", concluye Benjelloun, quien augura una larga vida al *camping* cinco estrellas. 🏕️



Segundo FRANCISCO CABRERA

AUXILIAR DEL
DELICATESSEN DE
LA SUCURSAL
ABRAHAM LINCOLN



Segundo Francisco cumple 16 años de trayectoria en Supermercados La Cadena. Un recorrido que lo ha llevado por varias sucursales de la empresa siempre en la misma área: delicatessen, un departamento que conoce al dedillo. Con el foco de atención claramente puesto en el servicio al cliente, Segundo ama lo que hace y reconoce que no lo cambiaría por ningún otro trabajo del mundo.

Vas a cumplir 16 años en La Cadena. ¿Cómo entras a esta empresa y en qué posición?

Yo entré aquí el día 15 de septiembre del año 2001 como auxiliar del delicatessen, una posición que siempre me ha gustado. Tanto es así que, en algunas ocasiones, he ejercido como encargado del Deli, en varias sucursales, para cubrir a algún compañero, pero siempre he querido volver a mi posición como auxiliar.

Te iniciaste en la Lincoln, ¿en qué otras sucursales has estado?

Sí, me inicié en la sucursal de la Abraham Lincoln, pero cuando abrieron en la San Vicente trabajé durante un mes allí para organizar el departamento, junto al encargado de la Lincoln; después volví a la tienda principal, para trasladarme más adelante, por un periodo de 9 meses, a la Mella donde cubrí al encargado; y después a la Sarasota, por 8 meses, como encargado también, para volver nuevamente a mi tienda de la Abraham Lincoln.

Así que, aunque te desempeñas como auxiliar, perfectamente puedes ser el encargado, ¿por qué no das el paso?

Porque a estas alturas de juego hay cosas que me lo impiden, aunque lo quisiera hacer. Pero, ahora mismo, no estoy en condiciones –aunque a veces la licenciada me lo ofrece– porque el horario es más fuerte y no puedo asumirlo.

La mayor parte del público entiende que el delicatessen se encarga tan solo de los embutidos, pero incluye también la comida preparada o la panadería... ¿es correcto?

Nosotros somos un equipo que trabajamos unido. Desde que entramos al departamento, si no hay alguien en el área de la comida, acude otro para ayudar. Y lo mismo sucede en la panadería.

¿Cómo suele ser tu día a día?

Entro a la siete de la mañana para preparar los jamones, sacar los embutidos de la nevera y colocarlos en el expositor. Chequeo las fechas, en qué condiciones están, retiro lo dañado, organizo la nevera y vendo al público... Si hay algún cliente dejo lo que estoy haciendo y lo atiendo.

¿Recibes también la mercancía?

En parte, cuando el encargado no está, o me mandan, sí la recibo para confirmar que la mercancía llega en perfectas condiciones.

Ya tienes 16 años en el área, ¿cómo ha cambiado el mundo del delicatessen en estas casi dos décadas?

Bueno, la diferencia está en la variedad de productos y marcas que ofrecemos y el gusto del

cliente por embutidos cada vez más saludables. Del queso gouda, que era el rey antes, hemos pasado a vender mucho mozzarella porque no tiene tanta grasa. Así ha pasado con nuestra marca Casademont, muy solicitada por nuestro público porque sus jamones no contienen gluten, ni grasa y es una variedad que la gente ha acogido muy bien. El queso de cabra también se vende muy bien porque no tiene tanta grasa y es perfecto para las personas intolerantes a la lactosa.

¿Tú recuerdas lo primero que aprendiste en este oficio? ¿Qué fue lo primero que te enseñaron?

Claro que sí, lo primero que aprendí fue a memorizar los códigos de todos los embutidos, que es primordial. Después a ofrecer el embutido a los clientes y darlo a probar para que vuelvan a buscar el producto. Pero soy de la opinión de que uno sigue aprendiendo cosas todos los días.

¿Qué es lo último que has aprendido?

A preparar las picaderas de embutidos; yo me encargo de todas las picaderas que salen de aquí y la gente hasta me llama porque le gusta que estén decoradas bien bonitas.

Saber mostrar los productos también es muy importante, ¿cómo preparas los escaparates, en la nevera de exhibición para captar la atención de los clientes?

Desde que llegamos lo primero que hacemos es revisar la nevera para ver si hay algún producto mal colocado, si está en mala posición uno lo acoteja; vuelve al cuarto frío si está en mala condición y miramos la fecha para poner uno nuevo; si hay algún producto comenzado se envuelve bien y se coloca de nuevo. La clave para que la nevera de exhibición se vea bonita es tenerla siempre bien organizada.



“LA CLAVE PARA QUE LA NEVERA DE EXHIBICIÓN SE VEA BIEN BONITA **ES TENERLA SIEMPRE MUY BIEN ORGANIZADA**”



→ “Yo aconsejo a los clientes que cuando compren un producto que esté frío, no lo dejen calentar mucho en la calle, y desde que lleguen a su casa lo refrigeren”.

¿Cómo garantizan la seguridad y la higiene alimentaria en esta área?

La garantizamos con la limpieza primordialmente y las máquinas bien lavadas; pero lo primordial es el servicio al cliente. Cuando uno está trabajando con algo y llega un cliente, deja lo que está haciendo para decirle: ‘buenos días, ¿qué desea señor o señora?’; eso es lo primordial.

Al delicatessen se suma la comida preparada ¿cómo planifican lo que se va a hacer todos los días?

Como yo estoy con los embutidos hay otra persona que trabaja en el área de comida; si hay un cliente que anda un poquito rápido –como suele pasar– deja la comida rápida y atiende en los embutidos, y viceversa. Del mismo modo nos apoyamos también en la panadería.

¿Qué aconsejas a las amas de casa para conservar mejor los embutidos al llegar a casa?

Yo prefiero decirles que cuando compren un producto que esté frío, no lo dejen calentar mucho en la calle, y desde que lleguen a casa lo refrigeren de una vez porque con nuestro clima los productos necesitan demasiada refrigeración. El objetivo es no romper la cadena de frío. Otro consejo: no es bueno congelar los embutidos porque cambia el sabor del producto. Es mejor comprar con más frecuencia pero en menor cantidad.

¿Cuánto dura un jamón o el queso en la nevera?

Deben durar ambos aproximadamente cinco o seis días, pero deben permanecer refrigerados en la nevera.

¿Y es bueno sacarlos de la bandeja y el plástico o colocarlos en envases plásticos?

El plástico suele darle mal sabor, así que yo recomiendo entrarlos en fundas de ziploc.

¿Qué es lo que más se consume en el Deli?

Ahora mismo los productos estrella que más se consumen son tres: la pechuga de pavo, el queso gouda y la mozzarella rebanada.

¿Un embutido que no deberíamos dejar de comprar? ¿Cuál nos recomiendas?

El jamón serrano de Casademont. Es un producto que no viene subido de sal y resulta muy bueno.

¿Qué es lo mejor de trabajar en esta área?

Lo mejor para mí es el horario y el compañerismo que tenemos, porque cuando hay trabajo en equipo el resultado es muy organizado.

¿Dieciséis años después qué es lo que todavía te gusta de trabajar en una empresa como La Cadena?

Me gusta todo. Pero lo que más motiva a seguir es mi familia. Yo no pongo mala cara para llegar aquí y nunca digo que estoy cansado porque me gusta mi trabajo. Me gusta también el hecho de que esta es una empresa abierta, en la que te escuchan, se preocupan por ti y te apoyan siempre.

¿Y cómo es Francisco fuera del trabajo? ¿Qué haces en tu tiempo libre?

Me gusta estar y salir con la familia. Tengo dos hijas, de 16 y 6 años. Pero mi pasatiempo cuando estoy libre son mis aves, tengo periquitos, una tortolita y pollitos en casa y me encanta cuidarlos. También me gusta seguir los deportes, sobre todo baloncesto o pelota. Soy de Las Águilas Cibaeñas, Boston Red Sox y Los Ángeles Dodgers, en béisbol; y en *basket* voy a los Golden State Warriors y Boston Celtics. 🏀



Un instante de placer.



Distribuido por Mercatodo
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070
@MercatodoRD
www.mercatodo.com

— CONVIÉRTE EN TU PROPIO CHEF —
CON LA CALIDAD DE NUESTRAS PASTAS.



Distribuido por Mercatodo
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070
@MercatodoRD
www.mercatodo.com

ADIVINA Y GANA UN CERTIFICADO DE

VIP laser clinic

COMPLETA EL CRUCIGRAMA
Y PODRÁS GANAR UNO
DE LOS **3 CERTIFICADOS** EN
VIP LASER CLINIC VALORADO EN
RD\$15,000 PESOS CADA UNO.

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



PALABRAS A BUSCAR:

- | | |
|------------|----------|
| CUERPO | ESTÉTICA |
| DEPILACIÓN | PIEL |
| SALUD | BELLEZA |
| BIENESTAR | ROSTRO |



Estos fueron los ganadores
de la revista anterior
(Abril-Junio) de órdenes de
compra de 5,000.00 c/u

Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Lucila Mercedes Cabral Flores	410000073315	x-417-7	Sarasota
Dolores Echavarría Peguero	410004461194	x-732-2	Núñez de C.
Claudina Mata Leonardo	410004402456	x-460-6	Arroyo Hondo

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:			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 noviembre de 2018.



¡NUEVA!

SUAVE COMO ALGODÓN

AJUSTE PERFECTO HASTA 0% ACCIDENTES



AJUSTE PERFECTO



COBERTURA SUAVE



NEUTRALIZA OLORES

always



SERVIMERCADO LA CADENA CERVANTES Y ARROYO HONDO

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.

Servimercado Cervantes:

Av. Cervantes # 06, esq. Casimiro de Moya, Gazcue. Tel.: (809) 243-0004.

Servimercado Arroyo Hondo:

Plaza Patio del Norte, c/ Camino Chiquito esq. Héctor García Godoy, Arroyo Hondo. Tel.: 809-243-0009.

Supermercados La Cadena @superlacadena

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