

# el Super

No. 68 | ABRIL-JUNIO 2019 | AÑO 18

## Cocina

Bocados al aire libre

.....

## Decoración

Burbujas de placer

.....

## Turismo

Vivir experiencias

.....





# Abiertos

Todos los domingos y días feriados

**DE 9:00 a.m. a 8:00 p.m.**

De lunes a sábado

**DE 8:00 AM. A 10:00 PM.**

# PERFECCIONAMOS LO MEJOR DE LA NATURALEZA

CON EL SABOR INIGUALABLE DE  
UN YOGURT CON MENOS AZÚCAR



**Menos azúcar,  
mejor sabor**

# Café Santo Domingo

*¡Sabor que Empieza en el Aroma!*

*¡Sabor que Empieza en el Aroma!*





**COCINA**

Bocados al aire libre ..... 8

**ENTREVISTA**

Flores de Jarabacoa ..... 24

**NUTRICIÓN**

Alcachofa, elixir de salud ..... 30

Tips de nutrición ..... 34

**SALUD**

Cuidado estival de los ojos ..... 36

Tips de salud ..... 40

**NIÑOS**

¡Cuidado con los niños y el sol! ..... 42

**BELLEZA**

Diez mitos sobre la celulitis ..... 46

**DECORACIÓN**

Burbujas de placer ..... 50

**BEBIDAS**

Por qué son importantes los taninos ..... 54

**TURISMO**

El nuevo turismo de experiencias ..... 58

**UNIDOS A TI**

Eugenio Santos ..... 62

FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
RICARDO ROJAS

**el Super**

No. 68 | Abril-Junio 2019 | Año 18



## DESDE EL SUPER

NUESTRA EDICIÓN del segundo trimestre del año, la comenzamos con unas recetas que invitan a realizar un picnic en familia, aprovechando el último fresquito de la temporada. Como siempre las chefs Lilia Sánchez y Diana Munné comparten su talento, ofreciéndonos soluciones fáciles de realizar, con el ánimo de involucrarnos en la cocina y lograr platos memorables.

Continuamos nuestro interés en colocar reportajes relacionados con el cuidado personal en cada una de las ediciones de la revista. En esta ocasión traemos opciones de lectura para ampliar el conocimiento y crear conciencia de una vida sana. Alimentación y los beneficios de diferentes alimentos, así como el cuidado de la piel, son solo algunas de las opciones que encontrarás en los reportajes de esta edición.

Ingredientes esenciales para una vida saludable son los vegetales y las hierbas aromáticas. Gerard Trudeau, propietario de Trudeau Farms en Canadá y Flores de Jarabacoa en nuestro país, es nuestro protagonista en la entrevista principal, quien relata cómo llegan las excelentes cosechas de dichos productos a manos del consumidor. Menta, Albahaca, Romero y variedades exóticas, como los vegetales asiáticos Bok Choy o Pak Choi, se cultivan en hermosas plantaciones en Jarabacoa que podrán ver en algunas de las fotografías que aparecen en las páginas donde se desarrolla esta entrevista. Dichas plantaciones han sido alcanzadas por Trudeau a base de dedicación y empeño con el campo dominicano. Una conversación sumamente informativa e inspiradora.

Cuando hablamos de personas dedicadas, Eugenio Santos es uno de los ejemplos más marcados en nuestra empresa. Eugenio, encargado de

seguridad, con casi 20 años de servicio, es de los colaboradores que mantiene su celular encendido 24 horas para estar siempre atento a eventualidades que se puedan presentar en nuestras instalaciones. En la sección Unidos a ti, Eugenio Santos nos cuenta su día a día y algunos de los eventos más difíciles que ha enfrentado en su tiempo con nosotros.

Para culminar este editorial, quiero recomendarles un escrito sobre viajes basados en experiencias. Esta palabra, cada vez más de moda, realmente cambia por completo los conceptos de organización, destino y agenda de los viajes. Unas páginas llenas de ideas para planificar las vacaciones que se acercan para el verano.

Deseándoles a todos un feliz comienzo de la primavera, me despido.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

### JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY

VICEPRESIDENTE  
SUPERMERCADOS LA CADENA

# el Super

No. 68 | Abril-Junio 2019 | Año 18

Una publicación de



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

MARILEYDA TAVÁREZ  
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

**e-mail:**  
contactenos@clubsupercliente.com

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

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



Diario Libre y Mercatodo no se hacen responsables ni se identifican con las opiniones que sus colaboradores expresan a través de los trabajos y artículos publicados. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o escrita por cualquier medio.

**Diseño e impresión**



Abraham Lincoln  
esq. Max Henríquez Ureña,  
Sto. Dgo., República Dominicana  
Teléfono: [809] 476.7200  
Fax: [809] 476.3066

# BENEFICIOS

## de pertenecer al Club Super Cliente



**El Super Cheque**  
Al final del trimestre recibes un Super Cheque equivalente en pesos a los puntos acumulados.

**Puntos Extras**  
Además ganas puntos adicionales con las ofertas de nuestros patrocinadores que te permitirán aumentar el valor de tu Super Cheque.



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

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

Disponibles también en

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



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

@superlacadena  
 Supermercados La Cadena

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

## ¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



### Productos Cepera

En 1974, en la ciudad de Sao Paulo, nace la marca Cepera, cuya actividad principal era la fabricación de especias. Desde entonces al día de hoy han ido incorporando una amplia gama de productos bajo la misma filosofía: "fresco, natural y casero". Actualmente su sede principal se encuentra en la ciudad de Monte Alto, donde cultivan ricos tomates, cebollas, hortalizas y otras legumbres, asegurando una frescura incomparable en todos sus ingredientes. La amplia gama de productos Cepera va desde básicos, como la mostaza y el catchup, pasando por exquisitas salsas para pastas, pizzas o incluso barbacoas, hasta llegar al toque dulce que encontrarás en sus deliciosas mermeladas, dulce de guayaba y sirope, para dar ese sabor especial a tus helados.

### Cava Gran Barón

La prestigiosa empresa Vallformosa nos llena de emoción con la ampliación de su producto Cava Gran Barón. En esta ocasión con las opciones: Cava Gran Barón Brut Mini, Brut Free, Brut Joven y Brut Reserva Gold Edition, para hacer de cada ocasión un evento especial. Regala un detalle especial con el Cava Gran Barón Brut Mini en su conveniente botella de 20 cl.; disfruta del cuerpo suave y sabores tropicales en la versión sin alcohol del Cava Gran Barón Free; déjate envolver de los frescos aromas frutales del Cava Gran Barón Joven; o deleita tu paladar con la elegancia y exquisitez del Cava Gran Barón Gold Edition. Disfruta junto a tus seres queridos de cada momento junto a Gran Barón, porque Gran Barón es #paracompartir.



### Pasta Banetti

La pasta Banetti nos llega desde Acarsan, una de las fábricas de pastas más grandes y modernas de Turquía. Banetti es reconocida por su gran calidad y prueba de ello es su presencia en mercados tan diversos como los de Asia, África y América. Disfruta de una comida nutritiva incluyendo los deliciosos Spaghetti Banetti en tu despensa.



### Gnocchi Baronia

La pasta Baronia, oriunda de Italia, tiene la particularidad de ser la única elaborada con 100% de trigo italiano, siempre al dente, resultando de fácil cocción. Baronia Gnocchi di Patate es una pasta de rápida cocción, isólo 2 minutos! con la que obtendrás unos ricos Gnocchis listos para acompañarlos de tu salsa favorita.



### Pastas Armando

Desde las fértiles tierras de Italia, en concreto la fábrica DeMatteis, recibimos la exquisita pasta Armando. Elaborada con una selección de las mejores materias primas, bajo los estándares de la tradición agrícola italiana y procurando siempre el respeto al medio ambiente, Pasta Armando trae la variedad gluten free Pastas Grano Armando La Penna GL Free 400 gramos y Pastas I Legumi con alto contenido de proteína de 250 gramos, dos opciones saludables para incorporar en tu día a día.



El sabor  
de sentirse  
libre

**Caserío®**  
Más ligero, más sabor



f CaserioRD t Caserio\_RD

0% azúcar  
Rica fuente de fibra

**Elgorriaga**

oleic acid rich sunflower oil

**ElgoVita®**

0% No Added Sugars

Fiber source

150 g with Quinoa

oleic acid rich sunflower oil

**Elgorriaga**

**ElgoVita®**

0% No Added Sugars

Fiber source

150 g with Chia seeds

oleic acid rich sunflower oil

**Elgorriaga**

**ElgoVita®**

0% No Added Sugars

Fiber source

150 g with Chocolate chips

**Elgorriaga**

Desde 1700

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

# BOCADOS AL AIRE LIBRE

Organiza un picnic al aire libre con estas recetas fáciles y rápidas para un plan que te sabrá a días de campo. Lilia Sánchez y Diana Munné proponen estas delicias que podrás llevarte allá donde vayas para disfrutar una escapada inolvidable. Las puedes preparar y empacar el día anterior y consumirlas hasta dos días después de la preparación.







# ENSALADA DE POLLO

## PREPARACIÓN

Colocar en un bol los cebollines, apio, manzanas y agregar el vinagre, luego incorporar los demás ingredientes, mezclar y añadir por último el pollo cocido cortado en cubitos. Reservar en nevera 20 minutos y servir.

## INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo previamente cocidas
- Sal, pimienta y aceite de ajo
- 1 taza de yogur sin azúcar
- ½ taza de mayonesa
- 1 cda de vinagre de arroz
- 1 taza de cebollitas bebé encurtidas
- 1 taza de apio picadito
- 1 paq de puerro picadito
- 1 taza de manzanas Gala en cuadritos
- 2 cucharadas de semillas de amapola
- 1 pizca de pimienta negra
- (Sal si es necesario ajustar al final)



# FILETE TAGLIATA CURADO

al carbón y ensalada de papas al horno con hinojo y jamón

## INGREDIENTES

### PARA EL FILETE

- 1 filete grande entero limpio
- 1 cucharada de sal, pimienta negra, pimienta rosada, canela, comino molido, paprika, sal de apio y azúcar negra
- ½ taza de aceite de oliva

### PARA LAS PAPAS

- 1 lb de papas bebé de piel rosada
- 1 rama de hinojo
- 2 lonjas de jamón

## PREPARACIÓN

Mezclar los ingredientes con el aceite de oliva hasta crear una pasta y masajear el filete, reservar por 20 minutos en nevera. Sellar en una parrilla el filete por todo el exterior, luego hornear por 20 minutos o más dependiendo del término deseado. **Para las papas:** Hornear las papas picadas en lonjas y sazónarlas con aceite de oliva y sal. Llevar por 20 minutos al horno y servir con hinojo y jamón.

# QUICHE DE ESPINACA

## INGREDIENTES

- 1 lb de mantequilla
- 2 tazas de harina
- 4 huevos
- 4 tazas de espinaca congelada
- 2 cebollas medianas picaditas
- 4 dientes de ajo molidos
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 taza de queso ricotta fresco
- 1 taza de queso mozzarella americano rallado
- 1 taza de queso parmesano rallado
- ½ taza de crema de leche
- ½ taza de leche entera
- 2 tomates (para decorar)
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

Batir la mantequilla hasta volverla cremosa y blanca, agregar 1 huevo, la harina cernida, sal y pimienta al gusto hasta formar una masa grumosa. Pasar el mazo hasta aplanar y colocar sobre un molde o pyrex previamente engrasado con mantequilla y llevar al freezer la masa moldeada por 10 minutos. Sofreír en aceite de oliva las cebollas, ajo y agregar la espinaca, ajustar el sabor con sal y pimienta y cocer a fuego medio; luego agregar la leche, la crema de leche y apagar el fuego. Cuando este tibia añadir los huevos y los demás ingredientes y verter sobre la masa en su pyrex y hornear por 20 minutos a 350° C. Decorar con tomates horneados.





# GREEK PASTA SALAD

## PREPARACIÓN

Hervir la pasta al dente y dejar enfriar. Mientras, picamos todos los pimientos en cuadritos pequeños, agregamos todos los ingredientes en un bowl y mezclamos bien. Luego agregamos la pasta y ajustamos el sabor con la sal y la pimienta. Servir.

## INGREDIENTES

- Pasta corta (la que desees)
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de aceite de oliva
- 4 pimientos (uno de cada color)
- 30 tomates baby
- ½ taza de cebollita baby encurtida
- ½ libra de queso feta
- 1 taza de olivas Kalamata sin semilla
- 1 rama de albahaca fresca
- 1 rama de perejil liso fresco



# TABLA DE QUESOS Y CHARCUTERÍA

## PREPARACIÓN

Combina en una tabla de quesos dos o tres variedades, y lo mismo de charcutería. Complementa con frutas frescas y/o secas para balancear el paladar, y algunos panes. Primero, corta los quesos a tu gusto, ya sea en cubitos, triángulos o trozos al descuido con la punta del cuchillo, y coloca luego sobre la madera o bandeja.

## INGREDIENTES

- Paté
- Mermelada
- Panes variados
- Grissinis
- Olivas
- Frutas secas
- Manzanas, uvas y fresas

# DIP DE BERENJENA AHUMADA

## INGREDIENTES

- 4 berenjenas grandes
- ¼ taza de aceite de oliva
- Sal & pimienta al gusto
- 3 tomates bugalú bien maduros
- 2 cebollas medianas
- 2 pimientos rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 rama de perejil fresco
- 1 cucharadita de orégano en polvo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 8 hojas de albahaca fresca

## PREPARACIÓN

Coloca las berenjenas sobre el fuego de la hornilla y quema su piel de manera uniforme, luego llévalas al horno por 15-20 minutos a 350º sobre una bandeja. Deja enfriar, cuando esté fría remover la piel quemada y saca solo la carne de la berenjena (debe estar cremosa y tener un perfume ahumado). Colocar sobre una tabla y pasarle el cuchillo para que quede suelta totalmente, y reservar hasta procesar el sofrito de los vegetales. Para el sofrito, picar los vegetales en cuadritos y sofreír en aceite de oliva la cebolla seguida de los pimientos, luego los tomates y los demás ingredientes a fuego medio por 10 minutos. luego, agregar la berenjena, ajustar la sal y la pimienta y servir con pan o algún chip.



# JAR DE FRUTAS

## INGREDIENTES

- Ensalada de frutas mixtas (al gusto)
- Fresas frescas cortadas en cuadritos
- Yogur natural

## PREPARACIÓN

Poner en una jarra de cristal la ensalada de frutas con un poco de yogur y terminar el segundo nivel con las fresas en cuadritos.





# SÁNDWICH DE MANTEQUILLA DE MANÍ y mermelada de melocotón

## INGREDIENTES

- Pan de rueda
- Mantequilla de maní
- Mermelada de melocotón

## PREPARACIÓN

Untar mantequilla de maní en una sola tapa del pan y en la otra tapa con mermelada de melocotón. Cortar en triángulos.





# POUND CAKE

## INGREDIENTES

- 225 gr de mantequilla sin sal (un poco fría)
- 225 gr de azúcar
- 225 gr de huevos (4 huevos)
- 207 gr de harina
- 2 cucharadas de maizena
- 1/2 cucharada de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de vainilla

## PREPARACIÓN

Precalentar el horno en 325°F/160°C. Engrasar y enharinar un molde rectangular de 8.4 x 5.3 pulgadas. Cernir la mezcla de harina y maizena con la sal y polvo de hornear tres veces y reservar. Mezclar los huevos con la vainilla y reservar. Batir la mantequilla de 2 a 3 minutos a velocidad media-alta. Bajar la velocidad de la batidora y agregar el azúcar en forma de lluvia, es decir, de forma gradual, luego subir la velocidad a media-alta y batir por 5 minutos. Bajar la velocidad de la batidora y agregar la mezcla de huevos con vainilla en forma

de hilo. Cuando termines de agregar los huevos, detener la batidora, raspar los bordes y el fondo del tazón y batir a velocidad media-alta por 5 minutos. Retirar el tazón de la batidora y agregar en dos tandas los ingredientes secos, mezclando de forma envolvente hasta ver que no hay rastros de harina. Verter en el molde y hornear durante 70 u 80 minutos, hasta que al insertar un palillo este salga limpio. Retirar del horno y dejar entibiar 15 minutos, desmoldar sobre una rejilla y dejar que se enfríe completamente.



# PINCHOS DE BROWNIE

## con fresas

### INGREDIENTES

#### PARA LOS BROWNIES

- 200 gr de chocolate negro
- 110 gr de mantequilla
- 4 huevos
- 120 gr de azúcar
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 85 gr de harina
- Bicarbonato
- Fresas enteras

### PREPARACIÓN

**Para los brownies:** En un bol poner el chocolate y la mantequilla, y meter al microondas a temperatura media para derretirlos. Después se mezcla bien. Colocar los 4 huevos y el azúcar en un bol. Agregar la harina y la cucharadita de bicarbonato. Volver a mezclar muy bien. Agrega el chocolate derretido junto a la mantequilla y el toque de vainilla. Sigue mezclando. En un recipiente de horno poner un poco de mantequilla y harina para que no se pegue el brownie. Echar la mezcla. Introducir al horno durante 30-35 minutos a 350º F. Sacar cuando estén todavía un poco mojados, dejarlos reposar fuera para que se enfrien bien y cortar en cuadritos del tamaño de las fresas. Para que sea más fácil ponerlos en los pinchos pueden llevarlos a la nevera para que estén más duros. **Montaje:** Combinar una fresa con un brownie continuamente en el pincho. Servir.



Inmejorable



Única agua del mundo  
premiada con dos  
Diamond por el iTQi.  
Máximo galardón  
Internacional.

LA  
MEJOR  
AGUA DEL  
MUNDO



[aguasdemondariz.com](http://aguasdemondariz.com)



MERCATODO

Ave. Lope de Vega No. 16, Piantini · Santo Domingo, Rep. Dom.

T. 809-565-0000 · ext. 1070 | [www.mercatodo.com](http://www.mercatodo.com)



Flores de Jarabacoa

# LA FRESCURA DEL CAMPO EN TU COCINA

■ **Gerard Trudeau**, un canadiense dedicado a la carrera funcionaria pública en su país de origen, decidió un día dedicarse a la agricultura, una tradición que durante años había acompañado a su familia, para empezar a producir hierbas aromáticas. Junto a su esposa inicia **Trudeau Farms**, una empresa que al poco tiempo buscó cómo expandir su producción en un país cuyo clima y ubicación estratégica permitiera cultivar durante todo el año. RD, concretamente Jarabacoa, se convirtió en el punto elegido, donde hace más de 30 años se producen las mejores hierbas aromáticas y vegetales asiáticos, que no solo llegan a nuestros supermercados sino a los de Canadá y EEUU, desde Flores de Jarabacoa bajo la marca Trudeau Farms.

**Para hablar de la historia de Flores de Jarabacoa debemos remontarnos a Trudeau Farms. En 1981, usted y su esposa deciden producir finas hierbas (o hierbas aromáticas) en Canadá.**

El Grupo Trudeau empieza en Canadá en 1981 a producir hierbas aromáticas (en la provincia de Quebec), una idea que surgió tras una visita a Europa, Francia e Italia concretamente, para conocer esa producción, y cuando vi que se podían producir en los países del norte de Europa, como Suecia o Finlandia, me dije que también podía replicarla en Quebec. Podemos asegurar que fuimos los pioneros en América al producir 16 especias en ese momento. Fue algo complicado, porque al principio el público pensaba en las especias secas, sin conocer la planta, pero la reacción fue muy positiva, tanto así que cuando nos planteamos que no podíamos parar en otoño empezamos a buscar dónde producir estas hierbas durante todo el año.

**Llega al país atraído por un socio canadiense que le presentó la visión de este país, ¿qué características le gustaron de nuestra isla, además de su ubicación estratégica?**

La decisión de producir en RD fue por una cuestión de transporte, al estar situada en el paralelo 19 (eso significa que hay 12 o 13 horas de sol al día, las noches son frescas, y el día tiene calor, lo que permite producir todo el año). Cuando empecé a buscar lugares con este clima y facilidades de transporte en avión hasta Montreal, República Dominicana fue la que mejor se ajustó a estos requerimientos. Esa fue la razón.

**Por el nombre deduzco que iniciaron con la venta de flores y pasaron a la de hierbas aromáticas, ¿cómo fue ese proceso?**

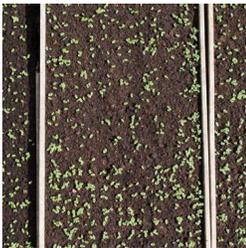
Flores de Jarabacoa era una empresa de producción de flores, pero se convirtió tres años después en una de producción de hierbas aromáticas, que era mi idea inicial, pero mantuvimos el nombre e inclusive nuestras plantaciones están rodeadas de flores para mantener coherencia con él. Pero la marca con la que vendemos nuestros productos es Trudeau Farms. Es una marca de prestigio y un nombre muy conocido en Canadá, así que nos preguntamos: ¿por qué no introducirla en RD?



→ **Somos los únicos en el país que desinfectamos todo el agua para la agricultura y tenemos nuestro propio laboratorio dentro de la finca para hacer análisis, de bacterias y nutricionales.**

**Fue usted el primero en romper la tradición agricultora, ¿qué le hizo cambiar de opinión tantos años después?**

En mi familia hay una larga trayectoria de productores, pero después de trabajar muchos años como funcionario descubrí que la agricultura era lo que me gustaba y me llenaba, y decidí hacer este trabajo con mi esposa. Quise vivir esta experiencia de vida y desarrollar algo más internacional



→ **El valor familiar está presente en Flores de Jarabacoa, donde cada calle de la finca tiene el nombre de una nieta**

para convertirnos en los mejores productores. Hoy podemos decir que somos no solo expertos en el sector de hierbas aromáticas sino también de vegetales asiáticos, que son excepcionales por sus beneficios nutricionales.

En el área de vegetales asiáticos comenzamos hace 10 años en Canadá, y nuestra producción hecha en RD está dirigida al mercado local. Es una producción 100% local. Solo la marca y *know how* están en Canadá, y nos preocupamos por capacitar la mano de obra para obtener la misma calidad que en Canadá. Yo creo que RD puede aprovechar esta situación, ya que es uno de los primeros productores de hierbas aromáticas del mundo con una variedad de 16 especies.

#### **¿Cuales fueron las mayores dificultades a superar en los inicios?**

Cuando llegué se trabajaba la tierra con caballos y burros dentro de los invernaderos, así que traji-



mos maquinaria y capacitamos a los empleados. Tampoco el país tenía los fertilizantes necesarios en ese entonces, pero lo más importante es el capital humano. Yo digo que el dominicano es tan capaz como cualquiera si tú le enseñas, por eso todos los empleados aquí son dominicanos.

#### **La capacitación es el punto número uno de la empresa, ¿cuántos empleados trabajan y cómo los van formando?**

Los gerentes han viajado a Canadá para conocer todo el proceso, pero también hemos traído agrónomos y especialistas para formar a los dominicanos durante años; mi hijo Vincent se involucró mucho también para enseñar no solo a desarrollar un sistema de manejo, o libros de procedimientos sino aprender a planificarse. Y siempre hay que dar continuidad a la capacitación porque si no se volverá al punto cero. En este momento contamos con 150 empleados directos, y de ellos 35 suelen viajar a Canadá cada verano para trabajar; eso ayuda mucho a entender la diferencia al convivir con trabajadores de otros países.

#### **La limpieza, el orden y la disciplina también son vitales en su negocio, ¿cómo ha inculcado estos valores al personal dominicano?**

Enseñando el por qué, pues yo digo que una imagen vale mucho: si ves una plantación limpia y organizada tendrás la sensación de entrar a un paraíso. Pero tienes que cuidar ese paraíso. Y al final los frutos llegan. Y con ese cambio la gente se siente feliz.

#### **¿Con cuántas variedades de hierbas y vegetales iniciaron y cuántas producen actualmente?**



## LOS PRODUCTOS TRUDEAU

**HIERBAS AROMÁTICAS:** Albahaca verde, Albahaca Thai, Albahaca Morada, Cebollín, Chervil, Estragón, Hinojo, Mejorana, Melisa, Menta, Orégano, Romero, Salvia, Sorel, Tomillo, Rúcula, Limoncillo Hoja, Cilantro, Cilantro Ancho, Perejil Rizado, Perejil Liso y Eneldo.

**VEGETALES ASIÁTICOS:** Espinaca, Berro, Bok Choi, Toy Choi, Kale, Acelga Roja, Acelga Verde, Acelga Tricolor, Bonsai, Napa y Pak Choi.

Iniciamos con 16 hierbas aromáticas, que mantenemos, y sumamos hace 10 años unas siete variedades de vegetales asiáticos.

### **Al principio se producía para exportar, ¿cuándo y por qué decide entrar también en el mercado dominicano?**

Cuando llegué aquí en 1988 no encontré muchos grandes supermercados, y no era el momento, pero rápidamente vi un desarrollo grande de supermercados, la clase media fue aumentando y la gastronomía comenzó a ocupar un lugar muy importante, así que había llegado el momento. El año pasado lanzamos la marca Trudeau en RD porque ya el país y nosotros estábamos preparados para entrar en el mercado local. Ahora las hierbas aromáticas forman parte de la forma de cocinar de los dominicanos.

### **¿Hacia qué países llegan los productos Trudeau y en qué formatos?**

El producto llega en granel a Canadá, donde se empaca de nuevo y se envía hacia los puntos de venta. También exportamos algo a Estados Unidos, pero muy puntualmente.

### **¿Cómo divide la producción: qué porcentaje se queda aquí y cuánto se exporta a Canadá?**

Cerca de un 30% se queda aquí y el resto se va a Canadá. Hasta el momento solo exportamos a Canadá las hierbas aromáticas. Producir más es complicado y significa más mano de obra, terreno bien preparado y más infraestructura, pero mi intención es llegar a un 50%-50%. El vegetal pesa más y es más caro de transportar en avión, por eso la producción local es para venta local.

### **Obtener las certificaciones y cumplir con las medidas de seguridad alimenticia son vitales para poder exportar, ¿están acogidos a algún sello de calidad, ecológico, cooperativa, etc.?**

Flores de Jarabacoa es pionera en la introducción de certificación en el Caribe. La empresa de Canadá tiene la certificación ISO-22000, desde hace 14 años, porque las cadenas de supermercados canadienses lo exigen, pero además esa certificación te obliga como proveedor a tener una certificación PrimusLab o Globalgap. No puedes comprar a alguien que no la tenga, así que la única manera de exportar fue certificar a Flores de Jarabacoa. Para mí exportar significa certificación.



**¿Hay un futuro ecológico para la empresa?**

Sí, vamos en esa dirección. No es fácil lograrlo con las hierbas aromáticas porque son un producto muy frágil que exige una atención muy grande, y para obtener una certificación orgánica necesitas un terreno con 3 años sin aplicar productos químicos. Debemos ir preparando el terreno todavía. Pero sí puedo decir que aplicamos productos muy orgánicos, trabajamos para ser muy ecológicos, pero la certificación orgánica es otra cosa.

**¿Con cuántas plantaciones a cielo abierto e invernaderos cuentan en Flores de Jarabacoa?**

El 60% está bajo techo y el resto a campo abierto para una extensión de unas 44 hectáreas. La idea de cultivar bajo techo es por la condición climática, pero producimos los mismos productos en invernadero que en campo abierto, salvo el estragón o el orégano que deben ser bajo techo. La elección se decide en base al clima.

**¿Qué capacidad de producción tienen?**

Cerca de 10 toneladas semanales, entre hierbas y vegetales.

**¿Subcontratan o lo hacen con sus empleados?**

Subcontratamos poca producción fuera, el 90% queda en casa, pero si la cosecha viene de fuera (suele ser de menta o romero) tenemos que hacer el control completo del ciclo, y supervisamos todo el proceso para controlar todo desde aquí.

**¿La siembra y recogida es mecánica o manual?****¿Que tipo de maquinaria utilizan?**

Casi todo es manual. La albahaca se siembra, pero luego la trasplantas; porque sembrar directamente en el campo se hace muy poco, todo se trasplanta manualmente desde las matas origina-

rias, y se recoge manual, al igual que el empaçado. La maquinaria se usa para preparar el terreno.

**Lo ideal es conseguir una producción sostenible y respetuosa con el medioambiente, ¿cómo trabajan este aspecto?**

Primero, tenemos un laboratorio para analizar todas las plantas, con muy buena tecnología, donde examinamos los ingredientes de cada planta para garantizar la mayor salud a la hora de su consumo. Ese es un *know how* que viene de Canadá. Después el trabajo es manual, se recibe el producto del campo, hay que preparar el *bunch* correctamente, se pesa y se empaça para enviar a los supermercados.

**¿Con qué instalaciones de almacenaje cuentan?****¿De qué manera controlan la temperatura, humedad y las corrientes de aire para asegurar que las verduras y hierbas se mantengan en condición óptima?**

Sí, contamos con dos lugares, ya que algunas hierbas se trabajan y almacenan a temperaturas diferentes, además de 5 camiones grandes refrigerados para el transporte hacia los puntos de venta, y algunos más pequeños que recogen la cosecha del campo, refrigerados también.

**¿Utilizan canales de comercialización o venden directo a los puntos de venta?**

Siempre directamente a los supermercados, de ahí nuestros productos pueden llegar a restaurantes u hoteles también.

**¿Cómo comienza su relación comercial con Supermercados La Cadena?**

Conocí a algunos de sus ejecutivos en una de las ferias agroalimentarias que se celebran en el país

→ En su web se pueden encontrar múltiples recetas para cocinar con sus hierbas aromáticas: [www.trudeaufarms.com](http://www.trudeaufarms.com)



## EL ORIGEN DE LAS HIERBAS

Gerard Trudeau ha viajado por todo el mundo hasta encontrar las mejores plantas aromáticas de lugares con tradición. La mejor menta del mercado mundial es la de Marruecos, con mucho sabor, y es la que en Flores de Jarabacoa se trajo para trasplantar en nuestra tierra; la albahaca proviene de Génova; el romero de Israel; y así sucesivamente.

cada dos años, hablando de productos y posibilidades, y después conocí a sus propietarios personalmente cuando fui a visitarlos.

### ¿Qué le gusta de trabajar con La Cadena?

La relación que tenemos con La Cadena se parece mucho a la que tenemos con los supermercados en Canadá, solo que con La Cadena hay un trato más directo y cercano porque puedes hablar con los dueños. Esa relación de empresa familiar no existe en Canadá. Y te puedo asegurar que me gusta más la relación que se da aquí porque puedo hablar con los propietarios.

### Los supermercados son sus grandes distribuidores, ¿cuidan sus productos a la hora de exhibirlos sin romper esa cadena de frío?

Sí, lo hacen, pero ahora queremos trabajar en supervisar la presentación de los productos para que estos representen la imagen de la empresa.

### ¿Cada cuánto tiempo envían productos a las tiendas o supermercados?

Dos, tres y hasta cuatro veces a la semana hasta sus centros de distribución o almacén principal.

### ¿Cuánto inventario sale a diario de aquí?

Desde aquí despachamos semanalmente cerca de 60 cajas que contienen 6 unidades de productos cada una de ellas.

### ¿Cuál es el producto estrella?

La menta lidera el mercado nacional seguida de la albahaca, el cilantro y el romero, que son los productos estrella de las hierbas aromáticas; y entre los vegetales asiáticos el Bok Choy y el Pak Choi



**MI CONSEJO ANTES DE CONSUMIR  
UNA HIERBA AROMÁTICA O VEGETAL  
ES LAVARLA CON AGUA SIEMPRE**

son los más populares. En Canadá la número uno es la albahaca, a la que siguen el cebollín, menta, romero y orégano.

### Escuchar al cliente forma parte de la filosofía de Trudeau Farms, ¿qué quieren los consumidores?

Normalmente el consumidor es curioso y busca probar una nueva experiencia, que sea positiva, a través de un producto de calidad y saludable.

La tendencia es a comer cada vez menos carne y más vegetales, pero con los nutrientes necesarios, tal y como ha publicado recientemente la Guía Alimentaria de Canadá, muy enfocada al consumo de vegetales. Por eso hay que producir un producto de alta calidad que cuide la salud y como el que producimos en Trudeau Farms, tanto en Canadá como en República Dominicana, para que repitan la experiencia.

### ¿Cómo visualiza el futuro de Flores de Jarabacoa?

Con un desarrollo importante del mercado nacional, porque mi objetivo está claro: proveer un 50% de productos al mercado local y un 50% al internacional. También nos preocupa el medio ambiente y nos vamos a preparar para ello. 🌱

# ALCACHOFA, *elixir de salud*

Sabrosa y versátil en la cocina, la alcachofa es un alimento con múltiples propiedades: posee un efecto saciante, regula el tránsito intestinal e incluso ayuda a prevenir el cáncer de colon.

## PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

LA ALCACHOFA ES una verdura poco convencional. Su parte más interna es blanda y jugosa y está recubierta por varias capas de hojas verdes superpuestas que recuerdan a las escamas. Este “diseño” puede ofrecer ciertas dificultades a la hora de cocinarla, pero con paciencia y un poco de imaginación se puede preparar una gran variedad de recetas.

Para que las alcachofas conserven el máximo de propiedades, el mejor modo de cocinarlas es al vapor. Esta es la recomendación de Juana María González Prada, directora técnica de Alimmenta, una clínica especializada en nutrición (<https://www.alimmenta.com/>).



## AYUDA A REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL

“También se pueden preparar al horno aunque, al aplicarles más calor, se reduce en mayor proporción su contenido en algunas vitaminas como la C y las del grupo B. Además, las alcachofas cocinadas sin añadirles agua conservan mejor su sabor”, subraya la dietista y nutricionista.

La especialista explica que la alcachofa es rica en potasio, que ayuda a mantener el equilibrio de líquidos y electrolitos. Asimismo, esta sustancia “interviene en la estimulación y función nerviosa, así como en la contracción muscular y ayuda a reducir la presión arterial”, detalla.

El magnesio, que también está presente en la alcachofa, forma parte de “multitud de reacciones del metabolismo de la síntesis de proteínas y enzimas. Es un componente estructural de los huesos, influye en la correcta función del sistema nervioso y en la contracción muscular”, expone.

Asimismo, la alcachofa contiene fósforo, un componente del ADN y de las membranas celulares, que forma parte de la estructura de huesos y dientes e interviene en la producción de energía y en su almacenamiento.

“La alcachofa es un alimento rico en fibra, que regula el tránsito intestinal y además, contiene inulina, un polisacárido prebiótico que potencia la flora intestinal beneficiosa. También tiene ácido fólico, vitaminas del grupo B, vitamina C y vitamina K”, apunta González.







→ Para que las alcachofas conserven el máximo de propiedades, el mejor modo de cocinarlas es al vapor.

“Posee un efecto diurético y saciante. Su peculiar sabor proviene de la cinarina, una sustancia que promueve la secreción de bilis, lo que ayuda a mejorar la digestión de las grasas”, señala. Gracias a su contenido en magnesio y fibra, controla el estreñimiento.

Además, debido a sus “propiedades reguladoras de la salud intestinal, ayuda a prevenir el cáncer de colon”, afirma.

#### **BUENA PARA EL FETO EN EL EMBARAZO**

Del mismo modo, indica que el ácido fólico, presente en la alcachofa, “es esencial para la síntesis de ADN y glóbulos rojos”. Así, destaca que su correcto consumo previene defectos del tubo neural en el feto durante el embarazo.

González recuerda que las frutas y verduras que contienen fibra, y en especial fibra soluble, como la inulina de las alcachofas, ayudan a reducir el riesgo cardiovascular, siempre que el resto de la dieta sea saludable y controlada en aporte de grasas.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya que la ingesta de calorías debe estar en consonancia con el gasto calórico.

“Los datos científicos de que se dispone indican que las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total para evitar un aumento de peso, lo que implica dejar de consumir grasas saturadas, sustituirlas por grasas no saturadas y eliminar gradualmente las grasas industriales de tipo trans”, detalla esta entidad.

La OMS afirma asimismo que, para tener una alimentación sana, es preciso comer frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales y que un adulto debe consumir “al menos 400 gramos (cinco porciones) de frutas y hortalizas al día”.

La alcachofa, a menudo, se incluye en dietas de adelgazamiento pues, como explica González, “ayuda a saciar, regula el tránsito intestinal y favorece la correcta digestión de las grasas”.

No obstante, la nutricionista destaca que los pacientes con enfermedad renal crónica avanzada tendrían que evitar las alcachofas, dado su contenido en potasio. “Pero esta recomendación debe individualizarse según el estado de salud de la persona”, concluye. 🐛



**EL PECULIAR SABOR DE LA ALCACHOFA PROVIENE DE LA CINARINA, UNA SUSTANCIA QUE PROMUEVE LA SECRECIÓN DE BILIS, LO QUE AYUDA A MEJORAR LA DIGESTIÓN DE LAS GRASAS.**

**ST. DALFOUR**  
FRANCE

**100% Fruta. 100% St. Dalfour.**

**Rhapsodie de Fruit**  
High Fruit Content Spread  
**Golden Peach**  
100% from fruit  
An old French recipe of delicious peaches with fruit juice concentrate.  
NET WT. 284 g (10 oz) e.

**Rhapsodie de Fruit**  
High Fruit Content Spread  
**Strawberry**  
100% from fruit  
An old French recipe of delicious strawberries with fruit juice concentrate.  
NET WT. 284 g (10 oz) e.

**Rhapsodie de Fruit**  
High Fruit Content Spread  
**Four Fruits**  
100% from fruit  
An old French recipe of delicious four fruits with fruit juice concentrate.  
NET WT. 284 g (10 oz) e.

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

**cibao**  
Más fresco imposible!

Las mejores recetas siempre vienen acompañadas del mejor ingrediente.

**cibao Light**  
Pechuga Entera

**cibao**  
MUSLO BATE

@pollocibao  
Pollo Cibao  
www.pollocibao.com



### COME FIBRA Y PIERDE GRASA

Que la fibra es la niña bonita de los nutrientes saludables ya lo sabíamos, pero es que, además, también es esencial para la pérdida de grasa. Son muchos los estudios que han demostrado que la fibra puede mantenerte llena durante más tiempo, alimentar a las bacterias intestinales y reducir los niveles de azúcar en sangre. ■



### ¿CUÁNDO QUEMAS MÁS GRASA?

Un nuevo estudio publicado en la revista británica Current Biology ha revelado que los participantes en el estudio quemaron alrededor de un 10% más de calorías al final de la tarde y en las primeras horas de la noche. O sea, más o menos entre las cinco y las siete. Así que quizás debas empezar a entrenar en la tarde-noche... ■



### AMARÁS LOS ESPÁRRAGOS

Su alto contenido en folatos es uno de los principales beneficios del espárrago. Y es que el folato es una vitamina que se encarga de garantizar el correcto desarrollo de la médula espinal del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación. Obtener esta vitamina a través de algunos alimentos es una alternativa muy saludable. ■



### FRUTOS SECOS A RAYA

Las pautas dietéticas aconsejan no pasarse de 30 gramos al día varias veces por semana. Con esta medida, los frutos secos, además de ser aconsejables, no engordan. Aunque conviene saber que no todos contienen la misma cantidad de grasa. 30 g. de anacardos o pistachos suman 15 g. de grasa. Y el mismo peso de nueces macadamia crudas, 22 g. ■



### ACELERA TU METABOLISMO

Con apio... Lo bueno del apio es que casi no sabe a nada, puedes colarlo en muchos platos, apenas tiene calorías y entre sus propiedades está el estimular la digestión, mantener la hidratación corporal y quemar grasas gracias a sus fibras. Antes de poner cara de pena, piensa en cómo lo va a agradecer tu metabolismo. ■



### SI ESTÁS HINCHADA

Para evitar la retención de líquidos es básico consumir productos frescos y evitar grandes cantidades de sal, presente en los embutidos, salsas, aderezos, palomitas y algunos quesos. Para contrarrestar el nivel de sodio y mantener el equilibrio de líquidos, se recomienda el potasio (plátanos, melón y sandía, alcachofas, berro o la auyama). ■



# • FLOR DE SAL •

GOURMET CATERING

EST. 2007



## LILIA SANCHEZ

CHEF

T: 809 533 5777 • C: 809 862 0607

[liliasanchez@flordesal.com.do](mailto:liliasanchez@flordesal.com.do) • [www.flordesal.com.do](http://www.flordesal.com.do)



Síguenos

Instagram icon f

@huevosdonpapito

haciendamariana@hotmail.com

TEL. 809. 957.1260 809.957.1796

Aut. 6 de Nov. Km 14 1/2, Quita sueño Haina, S.R.L.



# CUIDADO ESTIVAL DE LOS OJOS

En los meses de verano sabemos de la importancia de proteger nuestra piel y nuestro cabello del sol, pero solemos olvidarnos de los ojos. Sin embargo, es necesario dedicarles ciertos cuidados para prevenir molestias y futuras enfermedades oculares.

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

Los síntomas de la fotoqueratitis incluyen “ojos rojos, sensación de cuerpo extraño en el ojo, una extremada sensibilidad a la luz y un lagrimeo excesivo. Afortunadamente, estos síntomas suelen ser temporales y no es habitual que causen un daño permanente en los ojos”, apuntan.

Asimismo, señalan que cuanto más tiempo permanezcan los ojos expuestos a la radiación solar, mayor será el riesgo de desarrollar cataratas o degeneración macular en el futuro.

### LO IMPORTANTE ESTÁ EN ELLENTE

“No está claro cuánta exposición solar puede producir daño. Por lo tanto, siempre que pase tiempo al aire libre, póngase unas gafas de sol de calidad que ofrezcan protección ante la radiación ultravioleta y lleve también un sombrero o una gorra con una visera amplia”, recomiendan.

De igual manera, los expertos de Bluenty.com afirman que unas gafas de sol de calidad serán la mejor compañía durante todo el período veraniego. Así, destacan que utilizarlas es especialmente importante si vamos a exponernos al sol durante varias horas. “Debemos tener en cuenta que hay que comprar las gafas de sol en ópticas reconocidas y no en tiendas de moda, ya que en algunos casos son sólo un bonito diseño y pueden dañar seriamente nuestros ojos. Lo más importante de las gafas es lo que no ves y se encuentra en sus lentes”. En este sentido, la Fundación Salud Visual indica que a la hora de comprar unas gafas de sol debemos tener claro cuándo las vamos a utilizar, para que la protección de la lente sea la adecuada pues, “no son iguales unas gafas que vamos a usar para correr que las que vamos a llevar a la playa”. Otra de sus recomendaciones es fijarse en qué filtro de protección solar llevan las gafas pues deben protegernos completamente de la radiación ultravioleta. También hay que tener en cuenta la calidad de las lentes ya que “las que no cumplen los certificados de calidad dejan pasar la radiación solar, independientemente de que sean oscuras”, apunta.

Respecto a la montura, “las más apropiadas son las que cubren los laterales de los ojos porque evitan que entre la radiación solar. Con unas gafas pequeñas, los párpados quedan muy descubiertos ante la radiación nociva”, manifiesta.

“ES ACONSEJABLE PROTEGER nuestros ojos en todas las épocas del año pero, sobre todo, en verano. Ya sea en la ciudad, la playa o la montaña, las radiaciones solares son más incisivas durante este periodo, lo que suele reseca el ojo y ocasionar picores, ardor, visión borrosa, sensibilidad a la luz y sensación de arenilla en el ojo”, explica M<sup>ª</sup> Carmen Serrano, óptico optometrista de Bluenty.com. Del mismo modo, los especialistas de la Asociación Americana de Optometría indican que si los ojos están expuestos a una cantidad excesiva de radiación ultravioleta durante un periodo de tiempo corto, es posible experimentar fotoqueratitis. “Es algo similar a una quemadura solar en los ojos y puede resultar muy dolorosa”, alertan.



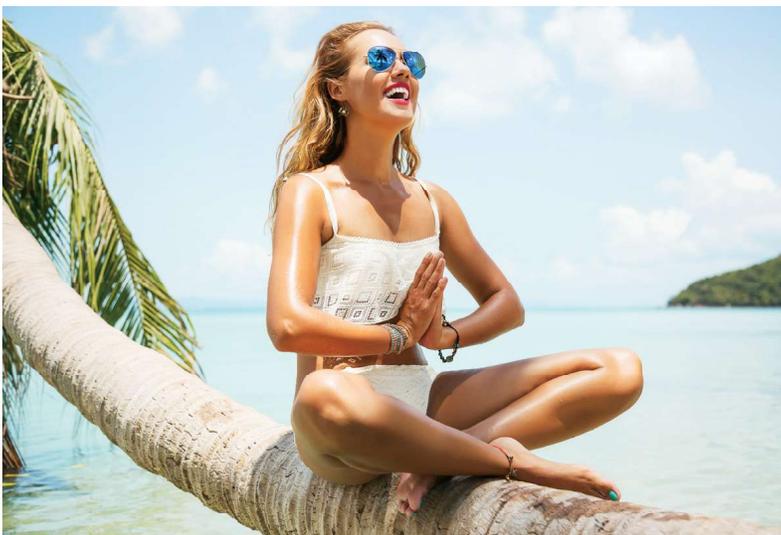
→ **Lavar nuestras manos de forma continuada hará que nuestros ojos estén más sanos.**

### **MAR, PISCINAS, AIRES ACONDICIONADOS Y MÓVILES**

La Fundación Salud Visual subraya que afecciones como la queratoconjuntivitis, la queratitis o las cataratas prematuras pueden aparecer debido al uso de gafas de sol que no han superado los controles sanitarios necesarios.

“Las gafas de sol que se venden de forma ilegal y en establecimientos no autorizados no llevan lentes con filtros de protección solar adecuados, de ahí que sean el desencadenante de estos problemas”, añade. Pero, además de utilizar unas gafas de sol adecuadas, Blumenty.com aconsejan proteger los ojos también dentro del agua.

→ Las gafas que no cumplen los certificados de calidad dejan pasar la radiación solar, independientemente de que sean oscuras.



**SIEMPRE QUE PASE TIEMPO AL AIRE LIBRE,  
PÓNGASE UNAS GAFAS DE SOL DE CALIDAD  
QUE OFREZCAN PROTECCIÓN ANTE  
LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA Y LLEVE  
TAMBIÉN UN SOMBRERO O UNA GORRA.**

“Las piscinas son un importante foco de irritaciones e infecciones oculares. El cloro irrita la conjuntiva del ojo y puede dar lugar a una queratoconjuntivitis. En la playa, la sal puede producir irritaciones”, detallan. “Es importante utilizar gafas de buceo para proteger los ojos del cloro, de la sal marina y de los hongos y bacterias que pueden estar presentes en el agua. También hay que abstenerse de nadar con las lentes de contacto puestas”, advierten.

Otra de sus recomendaciones es evitar la sequedad ocular. En este sentido, explican que el uso prolongado del aire acondicionado aumenta la incidencia del síndrome del ojo seco, por lo que consideran que las lágrimas artificiales pueden ser útiles en determinados casos, ya que refrescan y calman las molestias oculares leves.

Desde Blumenty.com, aconsejan ajustar el aire acondicionado a una temperatura comprendida entre los 21 y los 26 grados. Además, recuerdan que quienes utilicen lentes de contacto deben mantenerlas limpias y no llevarlas puestas más de diez horas seguidas. También afirman que hay que tener cuidado con la luz azul que desprenden los terminales móviles, pues incide directamente en la retina y provoca cansancio ocular e incluso enrojecimiento de los ojos. “Optar por unas gafas con filtro de luz azul, que suprimen en torno al 20% de las longitudes de onda corta del espectro visible, mejorarán la comodidad mientras se utilizan estos dispositivos”, precisan.

Una correcta alimentación es asimismo importante para la salud visual. Los profesionales de la nutrición recomiendan una dieta rica en vitaminas A, C y E, así como en antioxidantes, para cuidar nuestra visión.

“Para protegernos del síndrome del ojo seco, los ácidos grasos Omega 3 ayudan”, apuntan los expertos de Blumenty.com.

Por último, destacan la importancia de lavarse las manos con frecuencia. “Si frotamos nuestros ojos con las manos sucias es fácil adquirir una infección. Esto es realmente relevante en los niños, ya que sus juegos a menudo implican la manipulación de sustancias contaminadas, incluida la arena de la playa”, señalan. Por lo tanto, “lavar nuestras manos de forma continuada hará que nuestros ojos estén más sanos”, concluyen. 🧴





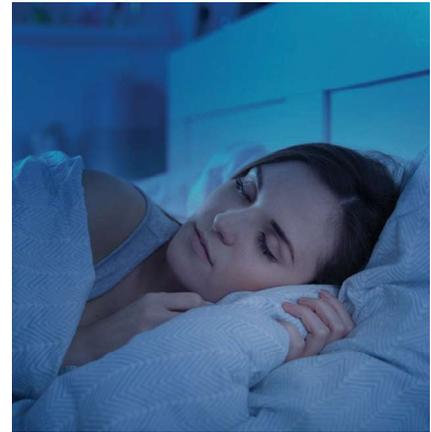
### ES BUENO LLORAR

Llorar libera el exceso de hormonas de estrés en nuestro cuerpo y científicamente puede aliviar la tensión mental y reducir el estrés. Y es que cuando lloras eliminas varias sustancias generadas por la tensión y los nervios tales como cloruro de potasio, manganeso, endorfinas, prolactina y adenocorticotropina. Así que no te contengas. ■



### BAILA MUCHO

Un estudio realizado por el Colegio de Medicina Albert Einstein de la ciudad de Nueva York, revela que el baile disminuye el riesgo de demencia senil más que cualquier otra actividad física, incluso más que resolver crucigramas. Bailar en grupo o en pareja estrecha los lazos sociales, y aprender pasos mejora la capacidad intelectual. ■



### REMEDIO PARA LA GRIPE

Un sueño profundo y reparador juega un factor en el aumento de los anticuerpos de tu cuerpo. Un pequeño estudio de 2017 publicado en la revista Sleep sugiere que la falta crónica de sueño podría tener un efecto perjudicial en el sistema inmunológico, lo que aumenta el riesgo de una persona de contraer algún virus. ■



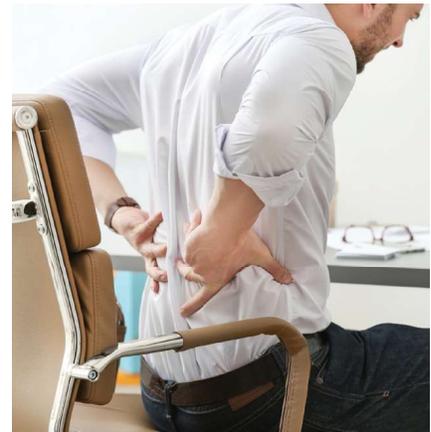
### ¡SONRÍE!

Las emociones positivas, como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción o el orgullo, son una fuente necesaria de bienestar y calidad de vida y proyectan una imagen nuestra más atractiva, lo que favorece que otras personas positivas deseen aproximarse a nosotros. Si te ríes, liberas el estrés y la ansiedad y ganas en salud física y mental de manera inmediata. ■



### CUIDADO CON LAS SENSACIONES RARAS

Los problemas sensoriales son un signo extraño pero común de esclerosis múltiple. La mitad de las personas diagnosticadas con EM también tienen dolor crónico, que suele acompañarse de espasmos involuntarios, debilidad inexplicable o rigidez en los músculos. Las piernas y espalda suelen ser las primeras en sufrir aflicciones musculares. ■



### ¡ESA POSTURA!

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

Esta Cuaresma  
pásala sabrosa

Porque Baldom te acompaña en lo que quieras hacer.



Al servicio de tu gusto.



LLEGÓ EL VERDADERO  
**SABOR** A FRUTAS



Dos  Pinos  
Siempre con algo mejor...

A vibrant photograph of children playing in a swimming pool. The scene is filled with splashing water, creating a dynamic and joyful atmosphere. In the foreground, a young girl with a bright green star-shaped headband and sunglasses is smiling. To her right, another child is holding a pink bucket. The background shows other children and a large splash of water. The overall color palette is dominated by the blues and greens of the water and pool, contrasted with the bright colors of the children's clothing and accessories.

# ¡CUIDADO CON LOS NIÑOS Y EL SOL!

El verano es una época en que hay que disfrutar, pero también tener especial cuidado con el astro solar y, en especial, con los niños, que poseen una piel muy sensible. Ayudarlos a combatir el calor protegerlos del sol es una tarea fundamental para los padres.

ARISHA MAITEA [EFE REPORTAJES]



EL VERANO ES UNA ETAPA de disfrute en familia y, cuando hay niños, mucho más, especialmente si elegimos estar cerca del mar o de algún lugar con agua. Pero, cuidado, los niños son especialmente vulnerables ante los rayos solares y hay algunas normas que debemos tener en cuenta para que unos días de sol y agua no se conviertan en un auténtico pesar.

La Jefa de Pediatría y Enfermedades Infecciosas del Hospital La Paz, en la capital de España, María José Mellado, contesta a algunas cuestiones que planteamos a este respecto.

→ Debe bañar a sus hijos a ratos en el mar y secarlos un poco al sol, pero a continuación hay que ponerlos a la sombra.



### PROTECCIÓN DE LA PIEL

Sobre la diferencia que existe entre mayores y pequeños a la hora de que les afecte las altas temperaturas estivales, la doctora comenta que los menores necesitan “mucho hidratación porque están constantemente en movimiento, lo que provoca que reciban mucho calor, sobre todo en la cabeza”.

Además la doctora hace hincapié en la fundamental protección de la piel de los más pequeños, no solo en esta época, sino durante todo el año, aunque en verano hay que “extremar aún más la protección de su piel para evitar las quemaduras”, significando que los niños de piel clara y con pecas son los que presentan mayor riesgo.

En los espacios de piscina o playa, Mellado aconseja a los padres, “bañar a sus hijos a ratos

en el mar y secarlos un poco al sol, pero a continuación hay que ponerlos a la sombra”.

La recomendación que hace la experta es que, a lo largo de una jornada completa, “deben permanecer al sol un hora o dos, y siempre protegidos. Además si están jugando con la arena, lo oportuno siempre es que jueguen protegidos por una camiseta y con gorra”.

Al respecto de los peligros de los rayos solares, la pediatra pone énfasis especial en que “lo más importante en las quemaduras solares, es la prevención”.

Sobre las medidas a adoptar si se ha producido una quemadura solar, la doctora comenta que, “en ese caso hay que hidratar mucho la piel del menor con bálsamos calmantes y lociones ‘after sun’ . Y, en el caso de que aparezca algún tipo de ampolla, lo recomendable “siempre es acudir a un centro médico” para que sea cubierta con algún apósito especial.

### CUIDADO CON LOS GOLPES DE CALOR

Con respecto a otro de los males habituales en esta época de verano, los denominados golpes de calor, la especialista comenta que pueden ser de intensidades diferentes, “desde los más leves, en los que se dan episodios de cansancio y dolor de cabeza, hasta los más graves que pueden llegar a un “shock” térmico”.

Ante un golpe de calor en un pequeño, la doctora aconseja bañarlo y mojar su cabeza dejando el cabello empapado, así como suministrarle agua, tumbarlo y colocarlo a la sombra.

Si el menor muestra otros síntomas como mucha debilidad, vomita o presenta cefalea, “sin ningún retraso es conveniente llevarlo a un centro médico”.

Para saber si nuestro hijo puede estar ante un golpe de calor, la pediatra aporta algunos síntomas habituales en estos casos:

- Cansancio y fatiga.
- Con frecuencia, los niños que se pueden expresar bien se quejen de calambres en las piernas.
- Dolor de cabeza.
- Enrojecimiento de la cara.
- Alta temperatura corporal.



### ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS

Con respecto a la protección ante estos calores del sol en verano, con los menores, la pediatra del hospital La Paz indica algunos consejos a tener en cuenta.

- Aportarles líquido de forma frecuente pero en poca cantidad.
- Evitar que estén a pleno sol y organizar actividades en la sombra.
- Refrescar la cabeza con agua de vez en cuando. Siempre debe permanecer protegida.
- Las prendas de vestir han de ser ligeras, de colores claros y tejidos transpirables como el algodón.
- En cuanto al calzado es mejor optar por zapatos de lona o sandalias para prevenir mejor las ampollas.
- Muy importante es usar protección solar todos los días, también al final del verano, cuando parece que el sol no quema tanto, y aplicarla por toda la piel entre 20 y 30 minutos antes de la exposición a sus rayos.



- En las etapas más calurosas es mejor no tomar platos muy calóricos y dar protagonismo a las frutas y verduras. 🍌



# 10 MITOS SOBRE LA CELULITIS

Cada vez más, el cuidado de la figura adquiere mayor importancia sobre todo de cara al buen tiempo cuando se luce más piel, pero ¿qué sucede con la celulitis?

CARMEN MARTÍN [EFE REPORTAJES]

La celulitis se caracteriza por la presencia de hoyuelos y una textura irregular de la piel de las nalgas y los muslos. Afecta a un 90% de las mujeres después de la pubertad en todo el mundo.

La acumulación de grasa, estrés, ansiedad, problemas circulatorios, vida sedentaria, consumo de bebidas alcohólicas, mala alimentación, tabaquismo, cambios hormonales o herencia genética, son algunas de las causas de la piel de naranja que habitualmente está localizada en caderas, muslos, glúteos y abdomen, aunque también se puede encontrar en brazos e incluso en la nuca.

La alimentación también influye en el incremento o la disminución de la celulitis. Se deben desestimar grasas, dulces, hidratos de carbono, refrescos con gas y alcohol. El agua y alimentos como piña, pera, naranja, pomelo, mandarinas, apio, plátanos, nueces o papaya ayudan a eliminar toxinas.

La celulitis puede ser de varios tipos, según explican desde Thiomucase, firma especializada en tratar los problemas que conlleva.

■ **Edematosa.** Es incipiente, aparece en mujeres de todas las edades, aunque es más frecuente en jóvenes y adolescentes. Se asocia a piernas cansadas con problemas de circulación sanguínea y propensas a la retención de líquidos.

■ **Quística.** Suele aparecer en mujeres jóvenes que, a pesar de tener tejidos firmes, bien tonificados y sin edemas, tienen la típica piel de naranja cuando se pellizcan las zonas afectadas.

■ **Dolorosa.** Se trata de un grado avanzado de celulitis que produce dolor cuando se roza la zona afectada.

## DECÁLOGO PARA RESOLVER DUDAS

En cuestiones de estética, la celulitis atormenta a la mujer, es una batalla constante, pero por suerte hay herramientas para combatirlas, para ello es importante conocer sus mitos.

### 1 La piel de naranja es cosa de mujeres con sobrepeso.

**Falso.** Las delgadas también la tienen, sobre todo aquellas que tengan mala circulación, ya que impide la eliminación de líquidos y sustancia tóxicas.

### 2 Aparece a partir de los 20 años.

**Falso.** Suele aparecer en la pubertad cuando se desarrolla el cuerpo y aumentan los niveles de estrógenos.

### 3 Menos peso menos celulitis.

**Falso.** Cuando se adelgaza se pierde tejidos grasos, pero se tiene la misma celulitis.

### 4 ¿Se puede combatir?

**Verdadero.** Los masajes y la aplicación de cosméticos específicos ayudan mucho, además de mantener una alimentación sana, equilibrada y variada que proporcione los nutrientes básicos y que ayude a eliminar grasas y líquidos.

### 5 ¿Mezclar alimentos la aumenta?

**Verdadero.** Es muy importante no mezclar las proteínas con los hidratos de carbono. Comer cualquier alimento siempre y cuando no se combine proteínas con hidratos de carbono. Alternar 3 o 4 días de proteínas con 3 o 4 días de hidratos de carbono a la semana. De esta manera, facilitamos la digestión y evitamos acumular toxinas. Se debe ingerir como mínimo un litro de agua al día, fuera de las comidas. Es importante evitar la fruta de postre, mejor fuera de las comidas y olvidarse de la bollería, dulces industriales y alimentos precocinados.





#### 6 ¿El deporte ayuda?

**Verdadero.** Caminar y hacer ejercicio activa el metabolismo y mejora la circulación sanguínea. Se sabe que la mala circulación es uno de los factores de la celulitis. Caminar una hora al día a buen ritmo y subir y bajar las escaleras son grandes aliados para combatirla.

El deporte, que hace circular cinco veces más sangre cargada de oxígeno, reafirma la piel, quema grasa, disminuye el estrés, mejora la condición física, la capacidad respiratoria, “además de fortalece los huesos y el sistema locomotor en general”, explica Gloria Sobrero Muñoz, monitora de Ictiva, de Thiomoucase.

#### 7 ¿Con prendas ajustadas aumenta la piel de naranja?

**Verdadero.** “Llevar pantalones muy ceñidos evita la correcta eliminación de toxinas sobrantes del cuerpo”, explica el doctor Mato Ansorena, quien recomienda prendas más holgadas.

#### 8 ¿Se puede eliminar para siempre?

**Falso.** Hasta la fecha no hay nada que la erradique para siempre, pero el sistema Cellfina, un procedimiento mínimamente invasivo, aprobado tanto en la Unión Europea como en Estados Unidos, la elimina al menos durante tres años. Este tratamiento, que lo debe realizar un médico, es un proceso ambulatorio que requiere anestesia local.

Es importante hacer un diagnóstico correcto para mejorar los resultados. “Los hoyuelos y la depresiones de la piel de naranja solo responden con Cellfina, un tratamiento que supone un gran paso para combatir la celulitis”, explica la doctora Andrea Sánchez de la clínica Tufet.

#### 9 Sal y azúcar, ¿factores de celulitis?

**Verdadero.** La sal retiene líquidos y el azúcar provoca una glicación en la piel, es decir que la endurece y pierde elasticidad.

#### 10 ¿Funcionan los anticelulíticos?

**Verdadero.** Las cremas anticelulíticas son efectivas si se utilizan de forma precoz y continuada. Como es difícil saber si la celulitis es incipiente, “mi consejo es aplicar la crema anticelulítica todos los días para prevenir y, si es necesario, tratar”, explica la esteticista Felicidad Carrera, quien considera también que “es importante destacar que estos productos no tienen efecto sobre la celulitis que lleva mucho tiempo instalada y tampoco sobre los depósitos de grasa”. 🐝



➔ **Los masajes y la aplicación de cosméticos específicos ayudan mucho, además de mantener una alimentación sana.**



MEDICINA ESTÉTICA

# DEPILACIÓN LÁSER.

MUSLOS, PIERNAS  
BIKINI Y AXILAS.

**RD\$25,000**

IMPUESTOS NO INCLUIDOS



@VIPLASERCLINIC

(809) 535-1010

[www.viplaserclinic.net](http://www.viplaserclinic.net)

# BURBUJAS DE PLACER

Tras el furor de las duchas de hidromasaje, las bañeras independientes vuelven a consolidarse como un elemento estrella del cuarto de baño.

**INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]**

LA ATRACTIVA Y CÓMODA DUCHA, tan habitual en nuestra rutina diaria, pasa a un segundo plano cuando tenemos tiempo. Es entonces cuando la bañera y el relax que nos proporciona cobra protagonismo, por lo que un espacio en el baño va ganando enteros para ubicar a la “nueva reina del hogar”, como la califican actualmente.

## **BAÑERA, LA RECOMPENSA**

Los motivos por los que la ducha ha ganado la partida se basan en el actual estilo de vida de nuestras ciudades y el tremendo olvido que supone la gran recompensa de sumergirse en el baño y olvidarse de las preocupaciones que nos han ocupado todo el día.

No hay que olvidar que, según algunos médicos, tomarse un baño relaja el sistema nervioso y reduce la ansiedad, estrés y depresión, además de mitigar inflamaciones y revitalizar el organismo.

Asimismo, un buen baño alivia dolores musculares y articulares, trata el insomnio y mejora problemas respiratorios, eliminando toxinas e, incluso, trata problemas e infecciones de la piel.

Tanto es así que el 6 de febrero está establecido como el Día Mundial del Baño de Burbujas, un canto a lo que para algunos es un viaje al hedonismo y para otros un parón necesario para nuestro cuerpo, y para lo que algunos recomiendan que el agua esté entre 36 y 39 grados.

## **REINVENTAR EL BAÑO**

“Ha llegado la hora de reinventar el cuarto de baño”, indican los estilistas de Gunni & Trentino, firma desde la que se proponen una vuelta a la escena de las bañeras, un elemento icónico que se pone en valor gracias a los beneficios que conlleva y también a los nuevos diseños que hacen de ellas, además, un complemento decorativo.





→ Tomarse un baño relaja el sistema nervioso y reduce la ansiedad, estrés y la depresión, además de mitigar inflamaciones y revitalizar el organismo..



→ **Las bañeras independientes han pasado a ser un básico de cualquier cuarto de baño en el mundo.**

“Las bañeras independientes han pasado a ser un básico de cualquier cuarto de baño en el mundo”, añaden y aseguran que retoman su diseño inicial y las tendencias olvidan las bañeras integrales típicas de los años 90 del pasado siglo XX.

Entre sus favoritos destacan la línea de bañeras y complementos de baño Devo&Devon, que mantienen una inspiración neoromántica con diseños clásicos, pero también con líneas contemporáneas, en las que se aúna calidad y tecnología, con materiales que no deterioren el medio ambiente.



A los modelos más tradicionales de hierro fundido, los diseñadores suman el retorno de las clásicas bañeras con pies en las partes internas esmaltadas, que conjugan con los exteriores lacados en oro y cobre, barnizadas con un sintético especial transparente.

Según los expertos en este tipo de complementos, las más vanguardistas son las bañeras de firmas como Ágape, del diseñador italiano Antonio Lupi, con sus modelos futuristas rebosantes de color; o los de Kos, donde destacan las líneas minimalistas en hierro fundido, además de sus singulares griferías.

### **BAÑERAS EN ISLA**

La firma Jacob Delafon propone una bañera en isla con Cleo, una tina de fundición clásica, que puede instalarse en cualquier espacio.

“Tener poco espacio no es una razón suficiente para no instalar una bañera y disfrutar de un buen baño”, apunta Delafon. Explica que, aunque el baño esté diseñado con una ducha, no tiene por qué ser así para siempre. Incluso cuando es muy pequeño “ofrece distintas posibilidades de desarrollo. El problema es que, cuando vivimos en él durante mucho tiempo, perdemos de vista que todas sus limitaciones pueden ser explotadas”, afirma este experto.

También aconseja jugar con las formas de las bañeras: “los diseñadores tienen mucha imaginación y están llenos de ideas creativas y hay que utilizarlas”.

Por eso proponen como alternativa utilizar el clásico baño-ducha para adecuar los ritmos de trabajo y de placer a cada hora del día y así disfrutar de la “energía de una buena ducha por la mañana y de un relajante baño por la noche”. 🛁

NUEVA BEBIDA

# SAVILOE

con Cristales  
de **Sábila**  
Fibra y Vitaminas

POR SOLO  
**\$35**



**PRUÉBALA**

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



Distribuido por Mercatodo  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070  
@MercatodoRD  
[www.mercatodo.com](http://www.mercatodo.com)

*Por qué son importantes*

# LOS TANINOS

Los taninos son fáciles de identificar. La sensación de aspereza, sequedad y amargor que provocan tanto en la lengua como en las encías y dientes tras beber un vino tinto es su principal característica.

DENTRO DEL VOCABULARIO habitual entre los entendidos y amantes del vino tinto, una palabra sobresale entre las demás: Tanino. La utilizamos cuando se trata de alabar o criticar el vino bien pigmentado, y sobre el tanino se acumulan muchas veces la mayoría de los equívocos y errores más comunes. Tanto más cuanto que el gusto actual demanda vinos tintos de mucho color. Entonces, el tanino irrumpe impetuoso para acaparar casi todos los elogios o las descalificaciones. En su haber se incluye tanto la astringencia como el





→ **¿Quién no ha percibido, bebiendo una copa de buen tinto, esa sensación áspera, de sequedad, de coagulación y de falta de segregación salivar. Ésos son los taninos.**

color, la frutuosidad o el gusto amargo. Desde luego, los taninos son parte importantísima de un vino.

### **QUÉ SON LOS TANINOS**

Cuando bebemos una copa de buen tinto, y notamos esa sensación áspera, de sequedad en boca y dientes, de coagulación y de falta de segregación salivar, los responsables de estos síntomas son los taninos.

El término tanino fue originalmente utilizado para describir ciertas sustancias orgánicas que servían para convertir a las pieles crudas de animales en cuero, proceso conocido en inglés como tanning ("curtido" en español).

Desde un punto de vista químico son metabolitos secundarios de las plantas, fenólicos, no nitrogenados, solubles en agua y no en alcohol ni solventes orgánicos. Abundan en la madera, especialmente roble y castaño, en las raíces, en multitud de frutas (especialmente las verdes) y es muy abundante en el vino tinto debido a su múltiple procedencia: pieles y pepitas de las uvas, los raperos y la crianza en madera.

Además, de entre todos los alimentos que poseen taninos, son los del vino tinto los que tras recientes estudios han demostrado poseer mayores propiedades saludables para el organismo, como por ejemplo la capacidad de bloquear la formación de endotelina-1, una molécula señal que produce la constricción de los vasos sanguíneos, lo cual disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Ahora bien, si la intención es hacer un buen juicio sobre los taninos –que ayuda a saber si el vino puede guardarse durante más tiempo en la bodega–, hay que empezar a investigar los diferentes tipos de expresión del tanino en nuestra boca.

Respecto a su estructura, hablamos de taninos robustos, sólidos o bien contruidos cuando son abundantes, es decir, se percibe esa sensación áspera muy claramente. Sin embargo, si el tanino es apenas perceptible hablamos de taninos menores, amorfos o sin definición.

Los grandes vinos recién embotellados poseen gran cantidad de taninos. Su tacto en el paladar es seco, duro, astringente, áspero... Normalmente, asociamos esta cantidad de taninos con una gran capacidad de guarda

### **UNA FUNCIÓN MUY PECULIAR**

Los taninos del vino fueron originalmente protección de la uva. Desde que está verde y hasta la

madurez, son los responsables –entre otros- de que nadie se coma el fruto que contiene a la semilla y mucho menos la semilla –muy rica en taninos– que es la supervivencia de la planta. Pero claro, estrujada la uva para su elaboración, sus taninos llegan al vino tinto, que es el que se elabora con el hollejo y la pepita. Y ahí es donde se vuelven un asunto clave. Las razones son:

❶ Porque son moléculas relativamente grandes y engordan la sensación del vino en la boca. Por ejemplo: si se compara el cuerpo de un Sauvignon Blanc con la de un Malbec, está claro que el primero es delgado como el agua, mientras que el segundo ofrece un espesor al tacto que lo hace voluminoso. De ese espesor, es responsable el tanino.

❷ Porque así como protegen a las plantas de los herbívoros, los taninos del vino también reaccionan con nuestra saliva, haciendo que se nos seque la boca. Si se prueba, por ejemplo, un Malbec joven contra uno que viejo, la sensación de astringencia –es decir, que se nos secan las encías– será clave en el primero y no en el segundo. Y ahí, ya es cuestión de gustos, pero también de comidas, ya que los taninos barre-rán las grasas de cualquier plato y el vino que podría ser astringente, de pronto deja de serlo.

❸ Los taninos abundan en los vinos jóvenes, porque aún no reaccionaron entre sí o con otras sustancias. Por ejemplo, cuando un vino se cría en barricas, lo que sucede es que los taninos se unen a las moléculas de color, por lo que pierden la capacidad de reaccionar y dejan de ser secantes. Así, si se compara un Malbec con crianza versus uno sin, la diferencia será, además de volumen, de tacto: el primero no será astringente y sí voluminoso, el segundo será menos corpulento pero sí astringente. La diferencia de cuerpo, en este caso, vendrá de la mano del tanino del roble (al fin y al cabo un vegetal) que la barrica le incorporó también al vino.

❹ Y por último: los taninos del vino también lo protegen de cara a su evolución, pero en la medida que el vino envejece, pierden su capacidad de reaccionar porque se unen entre sí y precipitan, y dejando en el vino una sensación de seda y adelgazando su volumen. Esos vinos serán más parecidos al agua. 🍷



## TIPOS DE TANINOS

Podemos encontrar diferentes definiciones para los taninos, dependiendo de las variedades de uva y producción.

**TANINO NOBLE:** sabroso, evolucionado, de paso suave, procede de variedades nobles y se encuentra en los grandes vinos cuyas uvas se vendimiaron en el momento preciso y realizaron la crianza en maderas de calidad.

**TANINO AMARGO:** lo encontramos en variedades ordinarias y en vinos de baja acidez. Provoca un tacto de boca desagradable.

**Tanino ácido:** es ácido y “puntiagudo”, se encuentra en los vinos delgados, mal elaborados y agresivos en la boca.

**TANINO RUGOSO:** es astringente y duro. Puede encontrarse en vinos todavía en proceso de evolución que los irán puliendo a medida que pase el tiempo de crianza.

**TANINO VEGETAL:** procede de uvas maduradas de forma irregular o vendimiadas demasiado verdes.

➔ Los taninos son una sustancia química natural (vegetal) que se encuentra en el vino y que procede de las partes más sólidas del racimo (piel, hollejo, pepitas) y/o de la madera de las barricas, siendo más abundantes en los vinos tintos que en los blancos.

# EL NUEVO TURISMO DE EXPERIENCIAS

Los viajes sorpresa, con propósitos extravagantes, en busca de experiencias únicas o de un objetivo gastronómico o cultural en particular, son algunas de las nuevas modalidades turísticas.

RICARDO SEGURA [EFE REPORTAJES]

EL TURISMO, UNA ACTIVIDAD que consiste en buscar nuevos destinos, también está cambiando su rumbo, como demuestran las nuevas formas de viajar y elegir de los viajeros.

“El turismo que está llegando es mucho más ambicioso e imaginativo y algunas de sus nuevas alternativas y tendencias eran impensables hace pocos años”, según el operador “online” de viajes WowTrip.

“El turismo está evolucionando y ahora las escapadas se convierten en un desahogo y las cifras avalan esta realidad: viajamos un 80% más que nuestros padres”, explica Alberto Alcolea, director ejecutivo (CEO) de WowTrip (<https://wowtrip.travel/es>).

Se está generando una nueva tónica, como los viajes sorpresa; los relacionados con las series de televisión; o aquellos para acudir a festivales o puramente gastronómicos, de acuerdo a Alcolea.

Para este especialista esta evolución turística está centrada, sobre todo, en vivir una experiencia, ya que “buscamos en nuestra vida ser más originales, encontrar un factor diferencial que, además, nos enriquezca personalmente”.

“Saturados como estamos de información, cada vez más valoramos positivamente un viaje por las experiencias que nos aporta que por lo que hemos visitado”, destaca.

Ya desde el propio aeropuerto, el viaje sorpresa en las despedidas de solter@s suelen ser excitantes para quienes participan en ellas.

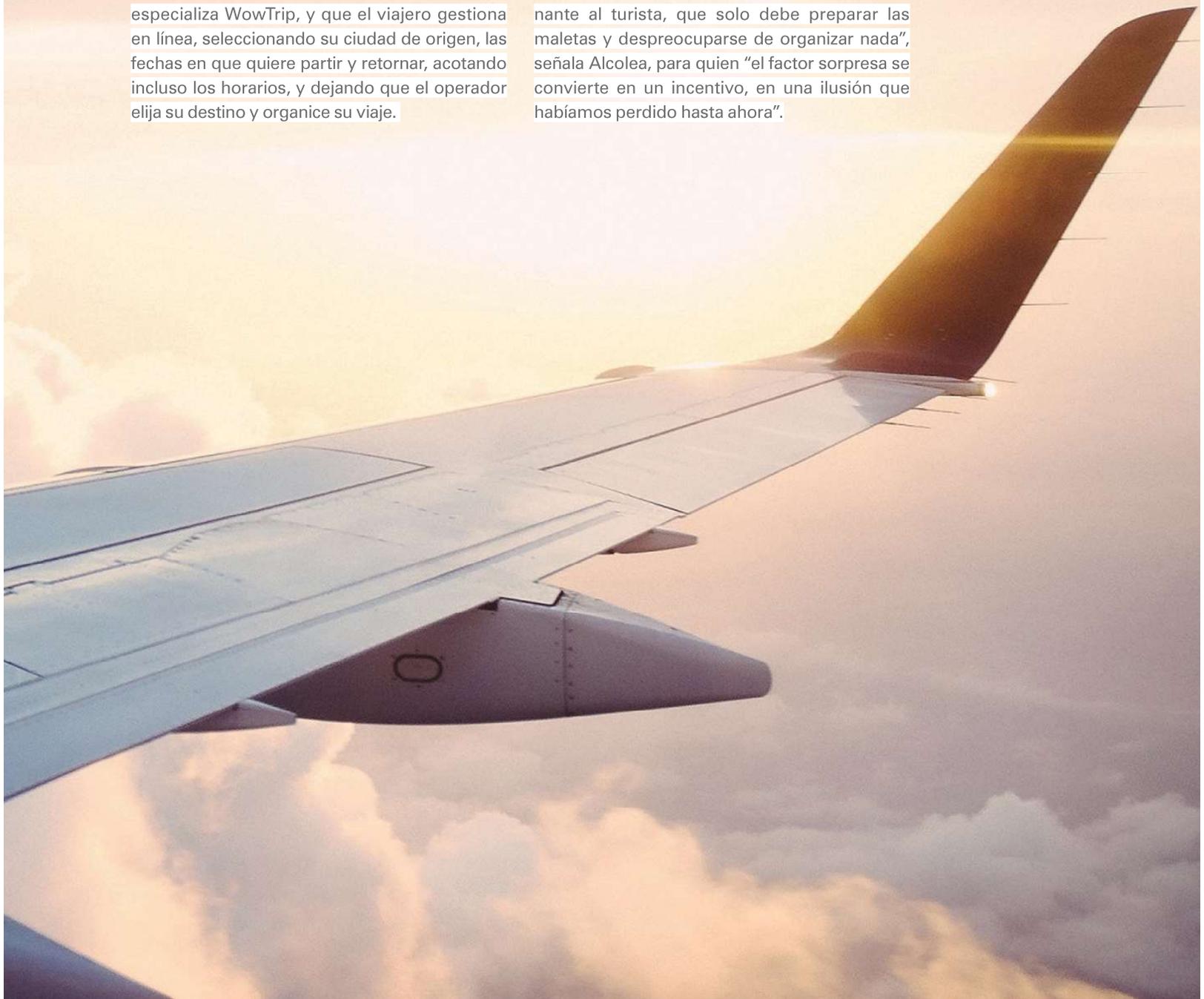
## NUEVO TURISMO QUE SORPRENDE Y EMOCIONA

“Mediante estas nuevas formas de viajar más ligadas a la experiencia, los viajeros acaban descubriendo una nueva parte emocional en su viaje, dando vida a una ilusión hasta entonces desconocida, y sintiendo que su trayecto ya es emocionante antes del despegue del avión”, asegura.

Una de las prácticas “algo alocadas pero geniales”, que engloban el fenómeno del ‘nuevo turismo’, son los viajes sorpresa en los que se especializa WowTrip, y que el viajero gestiona en línea, seleccionando su ciudad de origen, las fechas en que quiere partir y retornar, acotando incluso los horarios, y dejando que el operador elija su destino y organice su viaje.

En ellos, siempre con vuelos de ida y vuelta directos y pasando la noche en hoteles céntricos de buena calidad en capitales europeas, el viajero o ‘wowtripper’, puede descartar algún destino que no desee o donde ya haya estado, y descubrirá sus itinerarios en el aeropuerto antes de subir al avión o 48 horas antes de su salida, si así lo prefiere, según esta firma.

“Estos viajes hacia lo desconocido, aunque minuciosamente preparados y con guía de viaje en el destino, ofrecen una experiencia emocionante al turista, que solo debe preparar las maletas y despreocuparse de organizar nada”, señala Alcolea, para quien “el factor sorpresa se convierte en un incentivo, en una ilusión que habíamos perdido hasta ahora”.



1. Puedes visitar el pueblo de Downton Abbey en la región de los Cotswolds, al oeste de Londres. 2. ‘San Juan de Gaztelugatxe, con la ermita al fondo, enclavado en Bermeo (Vizcaya, España), recrea Rocadragón en ‘Juego de Tronos’. 3. Una turista buscando nuevos recorridos por las calles de Varsovia. 4. Los viajes sorpresa es una de las tendencias que está calando entre los jóvenes.

Según este experto, estos viajes son una opción cada vez más habitual para un fin de semana o despedidas de soltero, como un regalo, y “el hecho de no organizar la visita con anterioridad y dejarse ilusionar por el factor sorpresa, permite vivir las ciudades de destino de una forma distinta”.

“Permiten recorrer, por ejemplo, París en bicicleta; ir a Berlín por segunda vez y disfrutar del zoo; pasar el fin de semana entero de terrazas y probando la gastronomía y las cervezas; o vivir Bruselas desde la perspectiva surrealista de Magritte”, afirma.



### VIAJES A LAS SERIES Y FILMES ESPECTACULARES

“Hacer viajes y aprovechar localizaciones de míticas películas o series se convierte en una práctica imprescindible y cada vez más común entre todo tipo de turistas, como alternativa a los tours o excursiones habituales y más tradicionales”, según este CEO.

“Estos ‘nuevos turistas’ convierten Hampshire (Downtonw Abbey), Dubrovnik (Juego de Tronos), Birmingham (Peaky Blinders), Londres (Sherlock Holmes o Harry Potter) o Dublín (Penny Dreadful), en centros de encuentro para hacer tours especiales centrados en estas series televisivas”, destaca.



Estos viajes con un toque 'frikí' "se preparan como algo experiencial, porque "nos gusta mucho más sentirnos parte de la serie que vemos cada noche en nuestro salón, que admirar los monumentos típicos de la ciudad que visitamos", señala Alcolea. "Por otra parte, hay muchos viajes que se planean para tomar un helado determinado, disfrutar de una cerveza artesanal de un lugar concreto o visitar una ciudad particular aprovechando el viaje con motivo de un espectáculo o concierto", añade. "Esto demuestra que, cada vez más, el destino tiene una importancia relativa, y para algunas personas lo fundamental es encontrar un pasatiempo relacionado con sus hobbies", señalan desde WowTrip.

Así, ahora es más habitual encontrar adeptos al turismo de camping, gastronómico, de museos o incluso de festivales y ferias (de baile, de videojuegos, entre otros), así como viajes relacionados con fenómenos paranormales, rutas de vinos o de chocolates, de acuerdo a esta agencia de viajes en línea. "Parece que las preferencias han evolucionado tanto, que el turista puede organizar un viaje con destino a un festival de música, antes que escaparse a conocer un lugar concreto", según Alcolea. "La experiencia es lo que prima en estas nuevas generaciones, que hace evolucionar al turismo hacia un nuevo eje muy diferente del destino, sobre todo relacionado con el disfrute y la parte más placentera de los viajes", recalca. 🗝️

# Eugenio SANTOS

ENCARGADO DE SEGURIDAD  
DE LA CADENA

## ¿Cómo inicia tu trayectoria en Supermercados La Cadena?

Ingresé a Mercatodo el 9 de abril de 1999, como encargado de seguridad, donde llevo una trayectoria de eficiencia y mucha calidad. Cumplo ahora 20 años en esta empresa.

## ¿Cuáles son las funciones concretas que realiza el encargado de una cadena de supermercados?

Actualmente nuestra seguridad se compone de una totalidad de 58 colaboradores en mi departamento, y desde que iniciamos lo hicimos con un personal que se encarga de la seguridad externa de las tiendas, y otro de la interna que tiene que ver con el área de la tienda y los clientes.

El jefe de seguridad es la persona encargada de cualquier caso ilícito que ocurra tanto dentro como fuera de la tienda, por ejemplo individuos que entran y que monitoreamos a nivel audiovisual; tenemos un personal con capacidad para cubrir 24 horas, divididos en turnos de día y de noche. Cualquier eventualidad se capta con un sistema de monitoreo y ante cualquier emergencia mi equipo tiene una comunicación directa conmigo, así como con las unidades policiales, para solucionar los casos. También superviso las salidas de emergencia y la logística de evacuación del personal, o la colocación de extintores en las tiendas y oficinas.

## ¿Cómo es tu día a día y qué debes priorizar en tu jornada de trabajo?

Visito todas las sucursales del grupo a diario, 10 tiendas más el Centro de Distribución, y hablo con mi personal todos los días para saber qué novedades ha habido en la noche y el día; además, hacemos reuniones periódicas para saber como hemos avanzado, qué hay que mejorar y planificar todo.



Con casi 20 años como encargado del área de seguridad de Mercatodo, Eugenio Santos ha visto de todo. No sólo cómo han avanzado las tácticas de inteligencia o la tecnología de su departamento, sino a responder ante cualquier situación de peligro que se pueda presentar en las tiendas de La Cadena.

## ¿Y la empresa se encarga de seguir formándolos?

Sí, esta es una empresa que se preocupa por nuestra formación y nos preparan para superarnos. Hemos hecho cursos de relaciones humanas, control de incendios, primeros auxilios, inteligencia... se dan todo tipo de talleres para el personal.

## ¿Cuál es la formación necesaria para trabajar en este departamento?

Los requisitos son tener un bachillerato avanzado

y llenar los requisitos para trabajar con nosotros. Lo que busco son habilidades como visión, disciplina, inteligencia y memoria visual; buscamos una persona atenta a todos los detalles y que sepa analizar los perfiles de las personas.

### ¿Cuáles son las medidas de seguridad de La Cadena en sus tiendas?

Estamos muy pendientes de la entrada de individuos sospechosos en nuestros establecimientos, y de una vez damos seguimiento, nos comunicamos por flota, nos dejamos ver por esa persona para evitar el robo, espantarlo, e impedir hacer un escándalo en la puerta. Igualmente el personal de las tiendas está entrenado para responder en una situación delicada de peligro.

### ¿Cuál dirías que ha sido el momento más difícil de tu carrera en estos 20 años?

Se han presentado muchos, como pequeños robos cometidos por personas con muy buena presentación externa; en ese caso el seguridad –que se da cuenta– lo aborda a la salida muy amablemente para invitarlo a pagar el producto. Y la persona paga en caja y se va, sin armar ninguna bulla. Siempre nos gusta manejar los casos con mucha discreción para no dañar la imagen de la tienda.

### ¿Cómo ha cambiado el departamento desde que usted empezó?

Mucho, es cierto que antes había menos delincuencia, pero cada día que pasa la empresa nos va preparando y formando para manejarnos acordes a los nuevos sistemas de robo; antes no había cámaras de vigilancia o flotas para comunicarse. Y está la gran ventaja de que cómputos y seguridad están muy bien sincronizados y en permanente contacto.

### ¿Qué riesgos y problemas encuentras en el quehacer diario?

Lo que más se presenta es cuando un empleado comete un delito, se pone rabioso e inconforme, y hay que manejarlo con mucha paciencia.

### ¿Cuál es la parte más estresante de tus tareas?

Moverme de tienda en tienda con este tráfico es lo más estresante de mi día a día.

### ¿Cuál es el mayor reto que has tenido que enfrentar en esta posición?

Fue en julio de 2007, al manejar el recorrido de los valores de la empresa fuimos asaltados por unos delincuentes, que me dispararon en una pierna. Es lo más difícil que me ha sucedido.

### ¿Qué es lo mejor de trabajar en La Cadena?

Esta es una empresa en la que me incentivan y me han permitido crecer, conversan contigo y te ayudan a superarte, con lo cual siempre estás aprendiendo. El trato que me dan es excelente y me valoran como persona. Eso me hace sentir muy bien.

### ¿Un sueño profesional por cumplir todavía?

Uno nunca termina de aprender y sigo realizando los servicios de inteligencia en el Departamento Nacional de Investigación. Mi sueño es terminar ahora una preparatoria sobre nueva tecnología para poder dar mejor servicio a la empresa.

### ¿Qué es lo más nuevo en el área de inteligencia?

Que ahora desde un celular podemos rastrear a una persona que haya cometido un delito.

### ¿Cómo es Eugenio cuando sale de la rutina de trabajo?

Bueno, soy de los que siempre estoy pendiente de mi personal por cualquier eventualidad que se presente. Estoy casado y tengo 6 hijos, tres profesionales y 3 estudiando todavía. En mi tiempo libre me gusta compartir con ellos, llevarlos al cine, pero sobre todo me encanta escuchar música; me gustan las canciones románticas de Carlos Vives, José José y Alejandro Sanz, y además toco un poco de guitarra. 🎸



“LA GRAN VENTAJA ES QUE **CÓMPUTOS Y SEGURIDAD** ESTÁN SINCRONIZADOS Y EN CONTACTO”

# Adivina y gana

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

## PALABRAS A BUSCAR

FRUTAS  
VEGETALES  
VÍVERES  
PESCADOS

BEBIDAS  
PANADERÍA  
EMBUTIDOS  
CARNES

LIMPIEZA  
PICADERAS

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



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



Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
FRANCIA MIGUELINA SURIEL DE PEGUERO	410004612930	X-396-0	NÚÑEZ DE CÁCERES
MARITZA CABRERA FLORES	410004992612	X-969-9	CERVANTES
DOLORES TERESA GONZÁLEZ LORA	410003155292	X-456-9	NÚÑEZ DE CÁCERES

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

Datos Personales																		
Tarjeta Super Cliente:					-	-	-	Sucursal:										
Nombre:				1er. Apellido:				2do. Apellido:										
Cédula:				Dirección:														
Urbanización:							Ciudad:											
Teléfono:				Celular:				Tel. Ofic.:										
E-mail:				Fecha Nac.:				Sexo:		(F) (M)		Estado Civil:						



*Casademont*

*En casa, Casademont*



Distribuido por Mercatodo, S.A.S  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070  
MercatodoRD  
[www.mercatodo.com](http://www.mercatodo.com)

# CONSIGNA

Nueva imagen. Una experiencia incomparable.



Distribuido por Mercatodo  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070  
MercatodoRD  
[www.mercatodo.com](http://www.mercatodo.com)