

el super

No. 41 | JULIO-SEPTIEMBRE 2012 | AÑO 11



¡Viva el queso!
Sorpresa en la cocina
.....

Unilever Caribe
Marcas saludables a medida
.....

España reconoce
a Juan Ramos Vicente
.....

Faustino Rivero Ulecia

El carácter y la elegancia de un vino riojano



Distribuido por:



MERCATODO, S.A.
Tel. 809.565.0000 Ext. 1070

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

SUPERMERCADOS

La Cadena

¡Unidos a ti... somos Super!



Distribuidor exclusivo:

Alvarez & Sánchez, S. A.

Av. LUPERON No. 57, Tel.: 809-537-4440

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

La ruta del Sabor



VICTORINA

Lo más bueno de nuestro país sabe mejor con Victorina.

Guinea guisada con moro de habichuelas negras

***Hacer el moro como de costumbre con habichuelas Victorina**

Ingredientes:

- 4 libras de carne de guinea.
- 3 Cebollas blancas.
- 4 Dientes de ajo (majados).
- 1/2 Taza pasta de tomate Victorina.
- 3 Tazas de agua.
- 2 Tazas de vino tinto.
- 1/2 Taza de zumo de naranja agria.
- 1/2 Taza de aceite vegetal.
- 2 Cucharadas de vinagre balsámico.
- 1 Ají cubanela.
- 1 Hojita de laurel.
- 1/4 Taza de perejil picado.
- 1 Cucharadita de oregano.
- 2 Cucharaditas de sal Victorina.
- 1 Cucharadita de pimienta.

Preparación:

Limpia y corta la carne de guinea. Lava con agua y pasa por el zumo de naranja. Escurre y sazona con sal Victorina, pimienta y deja reposar por lo menos por una hora. Coloca el aceite en un caldero, a fuego medio, deja calentar bien el aceite y agrega la guinea. Tapa la olla y mueve de vez en cuando, dejando sofreír (hay que dejar que se consuma todo el líquido). Disuelva la pasta de tomate Victorina en una taza de agua, agrega la guinea junto con el perejil, el ají cubanela cortado en cuadritos pequeños, la mitad de las cebollas cortadas en medias lunas y la hoja de laurel. Baje el fuego y tape la olla, dejando cocinar lentamente. Agrega lentamente el resto del agua y el vino.

Luego las alcaparras o las aceitunas y el resto de las cebollas cortadas en cubitos pequeños. Tapamos y dejamos cocinar a fuego bajo por unos 20 minutos o hasta que la carne este bien blandita.

Tiempo: 35 minutos Sirve: 6 personas.



Restaurante Rancho Chito, salida de Santiago.



La ruta del Sabor



Lo más bueno de nuestro país sabe mejor con Victorina!

Mofongo relleno de fajitas de pollo

**Hacer mofongo como de costumbre.*

Ingredientes para la fajitas de pollo:

- 1 libra de pollo
- 2 limones cortados en mitades
- 2 ajíes verdes
- 1 cebolla roja pequeña cortada en rodajas
- 4 tomates cortados en cuartos
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de salsa de tomate condimentada Victorina
- 1/2 cucharadita de ajo triturado
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pizca de orégano
- una hoja de cilantro
- sal Victorina

Preparación:

Corta el pollo en piezas pequeñas. Lava la carne con agua fría y frota la carne con el limón, asegurándote de frotar todo el pollo. Agrega al pollo pimienta, una pizca de sal Victorina y orégano, cebolla, ajo y ajíes, marinar por una hora. En un caldero calienta el aceite y agrega azúcar, cuece hasta que se torne oscuro. Agrega la carne y sofríe revolviendo hasta que la carne se dore. Agrega dos cucharadas de agua. Cubre y cuece por unos 12 minutos, agregando agua por cucharadas revolviendo y cubriendo de nuevo regularmente. Evita que se queme. Añade cebolla, ajo y ajíes, cubre y cuece hasta que los vegetales ablanden. Agrega la salsa de tomate condimentada Victorina. Cuece a fuego lento hasta que los vegetales ablanden. Agrega el cilantro. Sazona con sal Victorina y pimienta al gusto. Sirve el mofongo haciendo un hueco en el centro y llenándolo con las fajitas de pollo.

Tiempo: 35 minutos **Sirve:** 4 personas.



Restaurante El Zaguán, La Vega



CEREALES



EMPIEZA EL
DIA ^{CON}_{EL} PIE
DERECHO

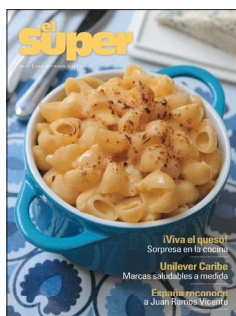




FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super

No. 41 | Julio-Septiembre 2012 | Año 11



SOCIALES

Semana Santa segura	8
La Garza te mimas	8
Dulce promoción	8
Recompensa a la lealtad	9
Honor a quien honor merece	10

COCINA

¡Viva el queso!	14
-----------------	----

ENTREVISTA

Marcas saludables a nuestra medida	32
------------------------------------	----

NUTRICIÓN

Cranberries: rojo saludable	40
Nueces contra el cáncer	44
Tips de nutrición	46

SALUD

Para que la próstata no proteste	48
Aguas minerales: ¿cuál es la mejor?	52
Tips de salud	54

NIÑOS

Nace un nuevo tipo de padre	56
¿Qué hacer para ser un buen estudiante?	60
Tips para niños	62

BELLEZA

La coquetería masculina se impone	64
Tu nuevo mejor amigo: el aceite de soya	68
Tips de belleza	70

HOGAR

Decoración: comunión perfecta	72
Tips del hogar	76

BEBIDAS

La vuelta al mundo en ochenta bodegas	78
---------------------------------------	----

TURISMO

Londres histórico: siguiendo el azul	82
--------------------------------------	----

UNIDOS A TI

Edwin Peña	86
------------	----

DESDE EL SUPER

¡CÓMO PASA EL TIEMPO!, nuevamente nos encontramos en medio de un verano caluroso. Así hemos sentido todos lo intensa que ha llegado la temporada más caliente del año, por lo que desde El Super te ofrecemos las mejores ideas para conseguir una buena hidratación y cuidado del organismo. Les animo a leer éste y muchos otros temas que les traemos para este trimestre. Seguro que les encantará.

Las recetas de esta edición están todas elaboradas con queso. En los Supermercados La Cadena podrán encontrar más de 400 variedades para complacer los gustos más exigentes. Además, las deliciosas combinaciones que traemos se pueden variar con el producto que gustes para darle ese toque personal a tus recetas. Pocos productos son tan versátiles como el queso, lo que permite aplicar al máximo tu creatividad.

No todo el mundo sabe qué, ni quién es Unilever Caribe. Sin embargo, la mayoría de las personas conoce el Detergente Omo, Desinfectante Mistolín, Jabón Dove, Champú Sedal, Desodorantes Axe, Té Lipton, las Salsas Ragú y muchísimas otras marcas que son fabricadas y comercializadas por Unilever Caribe en nuestro país. La Licenciada Isis Báez, Gerente de País para Unilever Caribe, nos cuenta acerca de esta multinacional que abastece a más de 160 millones de clientes diariamente, con alrededor de 400 marcas de artículos en 190 países. Sus esfuerzos por adecuar los productos al consumidor, así como las labores de acción social que realizan con la participación de una gran cantidad de profesionales dominicanos, en su mayoría mujeres, nos hace pensar que Unilever es una de las empresas multinacionales más locales.

Don Juan siempre ha dicho: "Pagar bien es buen negocio". En La Cadena hacemos los mayores esfuerzos para lograr una buena imagen de pagos con los cerca de mil proveedores que interactúan con nuestra empresa. El Licenciado Edwin Peña es el ejecutivo a cargo de esta delicada tarea.

Edwin tiene a su cargo la responsabilidad de conservar a dichos proveedores satisfechos, a la vez que mantiene equilibrado el departamento de Cuentas por Pagar. En la sección Unidos a ti... él mismo nos cuenta sobre su día a día de trabajo, y nos informa también cómo funciona el manejo de esta apremiante posición.

Aprovecho para informarles acerca de un nuevo servicio: Nuestros Servi Kioskos. Ahora podrás imprimir un listado de las compras que has realizado en los últimos siete, quince o treinta días. Simplemente pasas tu Tarjeta Súper Cliente y solicitas el listado del período de tu preferencia, que también puede ser agrupado por departamentos, con lo cual se facilitará la elección para tu nueva compra. Es muy importante que cada vez que pagues en la caja pases la tarjeta, aún en las compras pequeñas, para que esta lista sea siempre práctica y de ayuda.

Antes de despedirme les animo a probar nuestro Pan Mini Buffet que, luego de muchos ensayos, han logrado los panaderos de La Cadena. Un excelente producto que ha tenido un gran éxito en el corto tiempo que tenemos produciéndolo. Lo difícil será comer solo uno... ¡Que lo disfruten!

Al cierre de la presente edición nos llegó la grata noticia de que Don Juan había sido condecorado por Su Majestad el Rey Juan Carlos I con la Orden Isabel la Católica en el Grado de Cruz de Oficial. Nos sentimos orgullosos y regocijados por el alto mérito alcanzado por nuestro padre y presidente fundador de nuestra compañía. En el interior de la presente revista aparecen las fotos e información de dicho acto.

Unidos a ti... ¡Somos Super!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 41 | Julio-Septiembre 2012 | Año 11

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.

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



Omnimedia 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

omnimedia
Grupo multimedia

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



Con tu tarjeta Super Cliente siempre ahorrarás más

Gratis

•Emisión Inmediata ¡GRATIS!

Te entregamos tu tarjeta Super Cliente en un minuto y sin ningún requisito.



•Siempre acumulas puntos

Sin importar la forma de pago, efectivo o tarjeta.



•Super Llavero

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



•Puntos Extras

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



•El Super Cheque

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



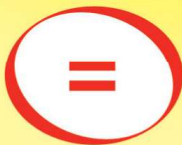
•Super Guía

Presenta tu tarjeta Super Cliente en los establecimientos afiliados y obtendrás descuentos y ofertas especiales para los Super Clientes.



•Válidos en Todas las Sucursales

Utiliza tus Super Cheques en cualquiera de nuestros supermercados.



•1 Punto = 1 Peso

Al presentar tu tarjeta Super Cliente recibirás puntos. Cada punto es equivalente a un peso.



•Revista el Super

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



SEMANA SANTA SEGURA

LA CADENA SE PREOCUPA por sus clientes y, prueba de ello, fue la promoción que organizó, previa a los días feriados de Semana Santa, al regalar un **Super Botiquín** totalmente gratis por la compra de RD\$1,000 entre los días 4 y 5 de abril en cualquiera de sus tiendas. ■



LA GARZA TE MIMA

EL MES DE MAYO fue especialmente relajante gracias a **Arroz La Garza**, que con su nueva promoción regaló un día de spa a 12 afortunados que se aventuraron con la compra de cada empaque de arroz **La Garza** que entraba en su carrito del 14 al 27 de mayo. El día de spa incluyó: Body Glow, masaje relajante, hidroterapia y parafina de pies y manos. Los felices ganadores son: Sandy Rosario (Lincoln), Nurys Solano (Lincoln), Carlos Tempesti (Núñez de Cáceres), Carmen María Taveras (Núñez de Cáceres), Ivelisse Minyety (Mella), Luis Matos (Mella), Mariel Rivera (San Vicente), César Reynoso (San Vicente), Pilar Corporán (Correa y Cidrón), Carmen Luisa Ramírez (Correa y Cidrón), Noemí Reyes (Los Próceres) y Maritza Encarnación (Los Próceres). ■



DULCE PROMOCIÓN

CARNATION Y LA LECHERA le han hecho la vida más fácil a algunos usuarios de **La Cadena**. Gracias a la última promoción entre el supermercado y estas dos dulces marcas, por la compra de cada **Leche Evaporada Carnation** (315 grs.) o **Leche Condensada La Lechera** (405 grs.), 7 afortunados clientes ganaron 2 órdenes de compra de RD\$10,000 y 5 órdenes de RD\$5,000 en bonos de **Supermercados La Cadena**. Los agradecidos son: Biloxi Reynaldo Rodríguez, Gisela Altagracia Cueto, Viola Halexia Raigoso, Angel Aliacin Félix Perdomo, Rafaela Suardi Rodríguez, Victoria Ysabel Yeara Hernández y Josefa Esmeralda Ramírez. ■



RECOMPENSA A LA LEALTAD

DESDE SUS INICIOS, Supermercados La Cadena sabe que el bienestar de sus trabajadores es lo que más favorece la cuenta de resultados, así que, por noveno año consecutivo, el grupo volvió a homenajear, con su actividad "Fidelización 2012", uno de los puntos fuertes de la política de recursos humanos de esta empresa: la fidelidad de sus empleados. Y lo hizo con un agradable encuentro en el Hotel El Embajador, donde la Lic. Elizabeth Rojas, gerente de RRHH, y Juan E. Ramos Morey, vicepresidente, se encargaron de agradecer la lealtad de 89 empleados con 5 y 10 años de labor ininterrumpida en la empresa. A cada uno de ellos se le hizo entrega de un certificado de reconocimiento y un gratificante bono en efectivo. Además, participaron en una fabulosa rifa que sumó en total novecientos mil pesos en premios.

Con esta iniciativa –que reconoce el esfuerzo y la fidelidad de uno de sus eslabones principales: sus empleados– Mercatodo sigue trabajando en nuevos retos para mejorar la calidad de vida de su personal. ■



Busca todos los meses el nuevo Recetario

donde resaltaremos un producto cada mes.



¡Colecciónalos!
DISPONIBLE EN TODAS NUESTRAS SUCURSALES

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



1



2



3



4

HONOR A QUIEN HONOR MERECE

INNOVADOR, VISIONARIO, hombre de trabajo, filántropo, altruista... Son muchas las cualidades a resaltar del Presidente del Grupo Mercatodo (Supermercados La Cadena), el empresario Juan Ramos Vicente; dato que no ha pasado desapercibido ante la comunidad española y el mismo Estado Español, que acaba de honrar su trayectoria con el máximo galardón: la Orden de Isabel La Católica, en Grado de Cruz de Oficial, que concede su Majestad el Rey de España. De manos del Embajador de España, Don Jaime Segura Socías, a nombre del Gobierno Español, Don Juan Ramos recibió esta condecoración por contribuir notablemente a estrechar los lazos entre los países hermanos, España y República Dominicana, con su trabajo, y por contribuir al desarrollo económico, social y cultural de la nación dominicana, sin olvidar sus vínculos e identificación con su país originario.

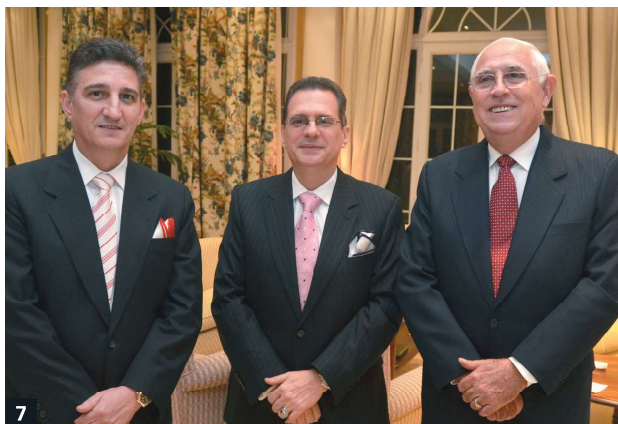
Con la vocación comercial en la sangre, Don Juan salió de su natal Presnas, Pola de Allande, en Asturias, y llegó a este país en 1967 para comenzar a trabajar, como el empleado número 7, en La Sirena, empresa donde con el tiempo llegó a convertirse en Vicepresidente y Secretario, hasta su salida en 1998. Posteriormente fundó Mercatodo, S.A.S.

Juan Ramos no sólo se ha labrado un respetado nombre en el ámbito empresarial de este país; hay que sumar a su actividad en los negocios (Vicepresidente de Prin y socio fundador del Grupo BHD) su constante y entusiasta participación como miembro directivo de la Casa de España en Santo Domingo, miembro fundador de la Universidad Católica de Santo Domingo, miembro-asesor de la Cámara Española de Comercio e Industria o miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Benéfica Española, entidad de carácter humanitario.

Esta imposición, instituida por el rey Fernando VII en 1815, con el nombre de Real y Americana Orden de Isabel la Católica, premia su lealtad y extraordinario comportamiento con el país que lo vio nacer. ■



5



7



6



8



9



11



13



10



12

1. Don Juan Ramos Vicente con su medalla.
2. José del Castillo y Monseñor José Francisco Amaiz.
3. Elisa Morey de Ramos y Francis Pou de García.
4. ¡Qué mejor ocasión para brindar!
5. Roberto Huerta, Mario Ramos y Fernando Casanova.
6. Manuel Corripio, Héctor José Rizek y Juan Enrique Ramos Morey.
7. Roberto Iglesias, Antonio Iglesias y Rafael Rodríguez.
8. José Mallén y Nicolás Ramos.
9. Juan Ramos Vicente es condecorado por el Embajador de España Jaume Segura Socías.
10. José Antonio Esquivel y Margarita García.
11. Manuel García Arévalo y Francis Pou.
12. Manuel Lorenzo y Freddy Ginebra.
13. La Orden de Isabel La Católica fue instituida por Fernando VII en 1815.

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Pan integral blanco Bolin

Elaborado con harina integral blanca ultragrain, que posee las mismas características del pan integral tradicional, este nuevo integrante ofrece más beneficios nutricionales que los panes hechos con harina refinada blanca. Por su suave miga y su agradable sabor, será la opción ideal al momento de decidirse por un pan integral que resulte amable al paladar.



Yogurt Yopli

Nuevo yogurt bebible Yopli para niños en botellita plástica ergonómica que se adapta a la mano y es fácil de abrir. Fortalecido con vitaminas A, B1, B2, B6, B12, D, calcio y ácido fólico, elementos esenciales para el crecimiento y fortalecimiento de los huesos en los niños.



Queso Dutch Farms Mac & Cheese

Ahora puedes preparar a tus niños unos verdaderos macarrones con queso 100% natural. El nuevo queso Dutch Farms Mac & Cheese posee la combinación ideal de sabores en cada empaque, con tres variedades de quesos: Sharp Cheddar, American y Swiss Cheese rallado, para preparar de manera rápida, sabrosa y saludable un alimento balanceado a tus hijos.



Queso Hacienda de Oro [Quesadillas]

Si al momento de preparar unas quesadillas quieres hacerlo al estilo mexicano, debes utilizar el queso Hacienda de Oro. Como merienda, cena para niños o entrada para tus invitados, puedes elaborar un rápido platillo que encantará a niños y adultos con queso natural rallado y el sabor tradicional de México.



Lista de compras

Ya puedes imprimir desde el Kiosko de Súper Clientes la lista de los productos que más consumes en el supermercado según tu historial de compras. Así podrás planificar tu compra desde el supermercado, sin olvidar los productos que más consumes en tu hogar. ¡Un beneficio más de ser un Súper Cliente!



Paco Fish con vegetales

Las nuevas Sardinias Paco Fish con Vegetales ofrecen una rica combinación de las mejores sardinias en trocitos, bañadas en una deliciosa mezcla de salsa de tomate y vegetales como zanahoria, cebolla, petit pois, que puedes disfrutar en tus meriendas, acompañadas de nachos, galletas, pan tostado o como prefieras. Además, aportan un gran valor nutricional a tu dieta, ya que son ricas en Omega 3, calcio y vitaminas.



Un miembro más
de la familia Bolin.



El sabor del pan blanco hecho con grano entero!



¡VIVA el QUESO!



Lilia Sánchez y Diana Munné rinden un merecido homenaje a uno de los mejores aliados de los fogones: el queso. Ambas nos ayudan a recuperar el sabor más tradicional de este producto que cuenta con más de cien variantes y ofrece amplias posibilidades para sorprender y deleitarnos en la cocina. Lo mejor de todo: son recetas fáciles de hacer y en un tiempo récord. No podrás resistirte.

Haz tu día delicioso.



 kraft foods

QUICHE LORRAINE



INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 1 taza de harina
- 1 taza de mantequilla bien cremada
- 1 huevo
- Sal y pimienta

PARA EL RELLENO

- 1 cebolla pequeña picada en cubitos
- 2 oz de tocineta cortada en cubitos
- ½ taza de leche
- ½ taza de bechamel espesa
- 2 huevos
- 1 taza de queso cheddar y/o mozzarella americana
- 1 cucharadita de queso parmesano

PREPARACIÓN

PARA LA MASA. Cremar la mantequilla hasta que esté blanca, agregar la harina cernida, sal, pimienta y el huevo hasta lograr una masa que no se pegue de los dedos. Dejar reposar en nevera por 15 minutos y moldear los capacillos para pre-hornear por 15 minutos a 350 grados.

PARA EL RELLENO. Saltear la tocineta en una sartén caliente para que suelte toda la grasa y quede crujiente; en la misma sartén desechar el exceso de grasa y agregar la cebolla para saltear hasta que esté doradita. Añadir la leche y unificar los sabores. Apagar el fuego y agregar el huevo, la bechamel (mantequilla, leche y harina) y los quesos. Dejar enfriar, rellenar los capacillos (algo tostados ya en el horno) y hornear por 15 minutos más. Desmoldar y servir.



ENSALADA CAPRESSA



PREPARACIÓN

Marinar los tomates con aceite de oliva, sal, pimienta, albahaca picadita y orégano; agregar la mozzarella, decorar y servir.

OPCIONAL: Puedes añadir vegetales asados. Para ello corta aros de berenjena, zucchini y un tomate Bugalú por mitad para asar por 20 minutos en el horno con sal, pimienta y aceite de oliva. Mezclar con la ensalada y servir.

INGREDIENTES

- 2 bolas de mozzarella fresca picadita o en bolitas
- 2 tomates Bugalú o Cherry, bien maduros, cortados en cubitos
- 1 paquete de albahaca fresca picadita
- ½ cucharada de orégano seco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta



Tu verde de siempre.







QUESADILLA

INGREDIENTES

1 taza de queso cheddar y mozzarella americana rallada
Masas de tortilla de harina o de maíz
Vegetales a la juliana
Sour cream
Guacamole



PREPARACIÓN

Calentar en una sartén las tortillas, agregar el queso y doblar. Dejar derretir el queso y servir. Partir en triángulos y servir con vegetales a la juliana y sour cream.

CHEESE CROQUE MADAME



INGREDIENTES

Pan de viga
½ taza de mantequilla al tiempo
½ libra queso de su preferencia [Muenster, Gruyère, Emmental, Gouda, Danés]
½ libra de jamón de su preferencia (cocido, de pavo, prosciutto)
1 huevo
1 taza de salsa bechamel bien espesa

PREPARACIÓN

Dorar dos rebanadas de pan en una sartén con bastante mantequilla, de ambos lados. Agregar lonjas de jamón y queso, cerrar como un sándwich y tostar bien. Colocar en una bandeja de horno, añadir una bola abundante de bechamel por encima y hornear a 350 grados por 15 minutos. Luego, freír un huevo bien crujiente [con puntillas], coronar el sándwich con el huevo y servir.

TIP: Puedes agregar especias o algún tipo de pimienta blanca, rosada o negra por encima.





Déjate Envolver



Sentirás la magia
de los duendes
en cada bocado.



galletaskeeblor
galletaskeeblor.com

MACARRONES

con queso



INGREDIENTES

PARA MACARRONES

- ½ libra de macarrones o coditos
- 1 taza de queso mozzarella americana
- 1 taza de queso cheddar
- 1 taza de leche

PARA LA SALSA BECHAMEL [ESPESA]

- 2 ½ taza de leche
- ¼ taza de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 ½ tazas de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

SALSA BECHAMEL. En una cazuela derretir la mantequilla, agregar la harina moviendo constantemente hasta lograr una masilla, luego agregar la leche y los demás ingredientes moviendo constantemente para evitar grumos. Que quede espesa.

MACARRONES. Hervir la pasta y escurriarla. Echarla en una cazuela con leche, agregando lentamente la bechamel preparada y dando terminación con los quesos. Servir y, si desea, puede gratinarla con un poco más de queso.

Lista para crescer

Ahora con el nuevo empaque

MID ANTIDERRAME

Nuevo envase antiderrame más fácil de abrir, guardar
y servir hasta la última gota sin residuos.



FONDUE DE QUESO

INGREDIENTES

- 1 libra queso Emmental
- 1 libra queso Gruyère
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de maicena disuelta en ½ taza de agua o leche
- 1 taza de vino blanco seco
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de pimienta blanca



PREPARACIÓN

Frotar un diente de ajo por todo el interior de nuestra cazuela de fondue, poner a fuego alto y agregar el vino blanco. Cuando esté caliente añadir los quesos y mover con una cuchara de madera haciendo "ochos" constantemente hasta que estén derretidos. Cuando veamos que un agua empieza a separarse de los quesos, agregar la mezcla de maicena (con agua o leche) y movemos dando la consistencia cremosa, uniforme e ideal del fondue. Echar un toque de pimienta blanca y nuez moscada. Servir y disfrutar en compañía de amigos.

TIP: Puedes acompañarla de cuadritos de pan horneados, vegetales asados, hongos al ajillo, carne asada en cubitos y camarones asados.



LO MÁS NATURAL ES QUE SEA LA FAMOSA

Porque nuestro es el compromiso,
de llevar a la mesa de nuestra gente,
lo mejor del campo dominicano.



BOLITAS DE QUESO

con chocolate negro y sesame seed



INGREDIENTES

- 1 barra de cream cheese [para 25 bolitas]
- 1 lb chocolate negro semi-dulce en barra
- 2 onzas semillas ajonjolí tostadas



PASO 1



PASO 2



PASO 3

PREPARACIÓN

Derretir el chocolate negro al baño maría o en microondas, sin calentar mucho. Hacer bolitas con el cream cheese (bien frío, de freezer) y bañarlas en el chocolate. Ir depositando sobre una bandeja con papel encerado, y rociar con semillas de ajonjolí por encima. Enfriar por 10 minutos en la nevera.

TIP: Se pueden hacer también con queso de cabra. El contraste de sabores es perfecto.

MOUSSE DE CHEESECAKE

de chinola, jengibre y canela



PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4



PASO 5



PASO 6

INGREDIENTES

6 chinolas
 1 astilla de canela grande
 1 barra de mantequilla
 1 manojo de jengibre
 1/2 libra de queso crema tipo San Juan
 6 ozs de leche evaporada
 6 ozs de azúcar
 1 sobre de gelatina sin sabor
 1 clara de huevo
 1/2 cucharadita de vainilla
 2 fundita de galletitas maría trituradas
 3/4 taza de crema para batir
 Molde para cheesecake de 9 pulgadas

PREPARACIÓN

- 1. Para la crosta o base:** Triturar bien las galletitas en la licuadora y mezclarlas con 1/2 barra de mantequilla derretida. Esta será la base del cheesecake. Echarla en el fondo del molde, presionando bien.
- 2. Agregar la gelatina** sobre la mitad de la leche evaporada con la mitad del azúcar y dejar hidratar la gelatina por unos minutos. En una ollita disolver a fuego lento o al baño maría la gelatina. Dejar aparte.
- 3. Cortar las chinolas** y drenar bien el jugo de las semillas. Puedes reservar las semillas para decorar.
- Con media barrita de mantequilla en una sartén, sofreír el jengibre cortado en tiritas y la astilla de canela. Dejar reposar para que la mantequilla absorba bien los sabores del jengibre y la canela. Mezclar esto con el jugo de chinola y colar.
- 5. Batir la clara de huevo** a punto de nieve

con el resto del azúcar. Reservar.

- 6. Poner la crema de leche** en el congelador para que esté bien fría. Batir a punto de nieve con la vainilla y dejar aparte.
- 7.** En una licuadora licuar el queso crema, de poco en poco, con un poco de leche al ojo, hasta que esté bien suave.
- 8.** Cuando tengamos todos los ingredientes preparados, en un envase vamos envolviendo, con espátula de goma, el queso crema con la chinola, después la clara batida y luego la crema batida. Mezclamos lentamente hasta que todas las mezclas se unan.
- 9. Vaciar en el molde** y poner a refrigerar hasta el otro día.
- 10.** Para desmoldar pasar un cuchillo fino por todo el borde, y abrir el molde.
- 11.** Servir con crema batida y decorar con caramelo y semillitas de chinola.



Unilever Caribe

MARCAS SALUDABLES A NUESTRA MEDIDA

■ En 1972 **Unilever** llega a la República Dominicana de la mano de **Sociedad Industrial Dominicana** con la firma de un contrato de licencia para producir localmente y comercializar los jabones **Lux y Rexona** y el detergente **Rinso**. Veintisiete años después –en 1999– la multinacional decide dar el salto y establecerse formalmente en el país, independizándose del *partner* que los había acompañado desde el principio. Con un portafolio de 27 marcas en el territorio nacional, **Unilever Caribe, S.A.** ha sabido ganarse la confianza y lealtad de los dominicanos con una triple estrategia: hacernos la vida más fácil y saludable con productos de calidad. **Isis Báez**, su Gerente de País, así nos lo hace saber a través de esta entrevista.

En 1999 compran las instalaciones de manufactura de productos del hogar y de cuidado personal, que pertenecían a MercaSID, para establecerse formalmente en el país, ¿qué visión de futuro tuvieron para instalar Unilever en esta isla?

En 1999, Unilever decide establecer operaciones de manera formal en la República Dominicana cuando compra las tres plantas de producción de cuidado del hogar y personal de manos de MercaSID. Un año más tarde, a raíz de la compra de Best Foods, Knorr alimentaria se unió a la familia, con productos de alimentación conocidos como caldos, cubitos y sopas Knorr o Maizena. Estas inversiones en el territorio dominicano se realizan con la visión de que en una economía de alto crecimiento, donde aumentaba el poder adquisitivo del consumidor, nuestras marcas podrían convertirse en marcas preferenciales de los hogares dominicanos que ayudasen a mejorar la vida de esos consumidores con productos de calidad.

¿Qué relación les queda con MercaSID?

Actualmente, MercaSID fabrica y distribuye nuestro portafolio de margarinas, bajo las marcas

Flora y Dorina. También nos comercializa la marca I Can't Believe it's not Butter. Además, nuestras fábricas de productos del Hogar, jabón Candado, desinfectante Mistolín y detergentes, están ubicadas dentro del mismo parque industrial en que se encuentran las plantas y las oficinas corporativas de MercaSID.

¿Cuántas marcas incluye el portafolio de Unilever Caribe en RD? ¿En cuáles mantienen el liderazgo y cómo lo consiguen?

Unilever Caribe comercializa actualmente más de 27 marcas en el territorio dominicano.

Somos líderes en la categoría de Cabello, con la marca Sedal. También hemos logrado posiciones dominantes en la categoría de Detergentes, con nuestra marca Omo, en Desodorantes con Rexona y Axe, entre otros. Y lo hemos logrado? ofreciendo productos de calidad que satisfacen las necesidades de los consumidores dominicanos.

Desde entonces, ¿fabrican todos los productos que consumimos en RD? ¿Cuántos de ellos llegan de otros países (cuáles)?

Actualmente más del 30% de nuestras ventas son



→ **Unilever llega a los consumidores en cada rincón del país gracias a una red de distribución que incluye más de 32,000 colmados.**



Isis Báez,
Gerente de País de
Unilever Caribe, S.A.



Parte del proceso de fabricación en la planta de productos de cuidado personal y hogar, y la planta de alimentos.

EL DOMINICANO ES EXIGENTE A LA HORA DE COMPRAR UN PRODUCTO, ES FIEL A LAS MARCAS, SE CONSIDERA EXPERTO Y ESTÁ DISPUESTO A PROBAR COSAS NUEVAS.

productos de producción local. La mayor parte de nuestro portafolio de Home Care (detergentes, jabones de lavar y desinfectantes), y las marcas Knorr y Maizena son fabricadas en la República Dominicana. El resto de nuestro portafolio es importado de diferentes fábricas de Unilever desde USA, Brasil, México y Argentina.

Unilever Caribe: ¿es República Dominicana el eje desde donde distribuyen todos los productos hacia las islas de la Región?

Además de manejar el mercado de República Dominicana, Unilever Caribe, S.A., tiene la responsabilidad de los principales mercados del Caribe: Jamaica, Haití y otros mercados menores como Belice. Existen otras oficinas dentro del área del Caribe que atienden el mercado del sur del Caribe y Puerto Rico.

¿Cómo estudian o analizan qué productos de todos los que produce Unilever a nivel mundial pueden funcionar en nuestro país?

Continuamente estamos realizando estudios de mercado de manera local y global para entender

las tendencias de los consumidores y los niveles de distribución de nuestros productos en los diferentes canales de distribución, estudios de hábitos y uso, tendencias de compras. Estos estudios nos dan una indicación de las necesidades que no están siendo cubiertas y muestran tendencias de la factibilidad del lanzamiento de un nuevo producto o cómo atender de una manera más efectiva los puntos de venta donde el consumidor dominicano compra.

El producto estrella de la empresa en RD es...

Hablarte de un producto estrella de la empresa en RD es muy difícil, porque tenemos muchos, pero dentro de los que son nativos de República Dominicana te mencionaría el desinfectante Mistolín, "creador de la categoría de limpiadores en el país"; ¡quién no recuerda 'Mistolín hace feliz a tu nariz!' –una frase que se escuchaba por la radio y la televisión en nuestra niñez–. El jabón de tocador Kinder, ¡quién de nosotros no recibió como regalo de cumpleaños un jabón Kinder de pececitos!; jabón Candado, 'Lava la ropa, le quita el sucio y le rinde más'. O marcas globales como jabón Dove, detergente Omo y desodorante Rexona.

Según sus estudios y análisis de mercado, ¿cuáles son las tendencias y hábitos de consumo en los dominicanos?

El dominicano es exigente a la hora de comprar y utilizar un producto. En general es fiel a las marcas; los hábitos de consumo no han experimentado



→ Unilever Caribe es líder en la categoría de Cabello con la marca Sedal en RD.



Construyendo viviendas con un **Techo para mi país**.



Operativo de la campaña **Rexona contra el cólera** en la frontera.



grandes cambios. Se considera experto, con opinión propia y calificado para aprobar o desaprobar un producto; esto hace que la calidad/desempeño del producto sea lo más valioso al momento de seleccionar y apropiarse de una marca.

Además, el dominicano, a pesar de ser fiel, está dispuesto a tratar cosas nuevas, es influenciado por opiniones favorables de otros usuarios, situación propia de quienes viven en países con situaciones económicas no siempre favorables para la masa. Esto nos hace cada vez más conscientes de la importancia de mantenerlos cautivos innovando en las marcas.



Jornada de limpieza de costas junto a **Vida Azul**.

Entre los cambios que se han registrado a nivel de los hábitos de los consumidores, ¿cuál o cuáles le llaman la atención?

Lo más notorio ha sido el imparable crecimiento del interés por ingerir y usar alimentos y productos saludables; es una tendencia que se ha vuelto un hábito, una rutina; y cada vez vemos cómo se está expandiendo a otras categorías. Buscan cada vez más cuidarse interna y externamente; una buena alimentación, uso de productos saludables, uso de productos de cuidado personal que provean hidratación, cuidado de la piel, el uso de artículos especializados, y dentro de los productos del cuidado del hogar, quieren usar aquellos que no solo cuiden la salud sino también el medio ambiente.

¿Sigue siendo el precio un factor decisivo a la hora de comprar para el dominicano, por encima de la calidad?

En sentido general, el precio es un factor decisivo pero esto varía de acuerdo a las categorías. El consumidor dominicano no busca 'lo más barato', sino obtener calidad por el precio que paga. En las categorías que están relacionadas con alimentos y cuidado personal, el precio no tiene tanta influencia. Una primera compra puede estar motivada por el precio, sin embargo, la recompra vuelve cuando el uso del producto ha sido satisfactorio para el consumidor.

PORTAFOLIO DE MARCAS

ALIMENTOS

- Bertolli
- Blue Band
- Golden Ray
- Breyer's
- Helados Ben & Jerry's
- Hellman's
- I Can't Believe It's Not Butter
- Knorr
- Lipton
- Popsicle
- Promise
- Salsas Ragú
- WishBone

CUIDADO PERSONAL

- Axe
- Close Up
- Dove
- Impulse
- Lifebuoy
- Lux
- Pond's
- Rexona
- Suave
- Sunsilk
- Vaseline
- Sedal
- TRESemmé
- VO5
- TBC
- St. Ives
- Motion

CUIDADO DEL HOGAR

- Breeze
- Cif
- Comfort
- Quix
- Radiante
- Mistolín
- Candado
- Omo

POR UNA VIDA MÁS VERDE

Unilever Caribe tiene un agresivo programa de sustentabilidad y su filial de RD recibió recientemente el Reconocimiento Ambiental por su agresivo programa de sostenibilidad. Los esfuerzos de la empresa siguen con más proyectos en esta dirección que continúan reforzando los aspectos básicos a nivel interno con entrenamientos, campañas, comunicación, implementación de prácticas para lograr un "lugar de trabajo sustentable". Entre las prácticas y proyectos a implementar están:

- Continuar con el **Proyecto ECO-ESCUELA**; apadrinamiento de la escuela Juan Bosch. Trabajamos junto al Instituto de Derecho Ambiental de la República Dominicana [IDARD].
- Jornadas de **Limpieza de Costas** junto a VIDA AZUL.
- Entrenamientos en Manejo Defensivo y conductas verdes junto a AUTOMOVIL CLUB DOMINICANO y su **Campaña Make Cars Green**: ¡Por una conducción + Verde! [Junio 2012]
- Implementación de "**Prácticas Verdes**" en nuestros lugares de trabajo: uso de medios electrónicos para compartir información, *Momentos de Seguridad, Charlas de 5 minutos, re-uso de hojas, creación de perfiles para impresión, etc...*
- Iniciar **Programa de Reciclaje** junto a las personas de GREEN LOVE hacia las operaciones que no estamos reciclando.
- Implementación del **Programa "Reducción Total de Desechos"**.
- Proyecto de cambio de luminarias por una **iluminación eco-amigable**.
- Cambio de equipos de cargas de GLP por equipos eléctricos.
- Medición y seguimiento de indicadores de gestión ambiental sobre el desempeño de nuestras operaciones.



Programa de reforestación en San José de Ocoa.

Según sus principios, misión y valores, las personas son lo más importante para Unilever, ¿cree que la imagen que tienen como empleador se corresponde con los esfuerzos que realizan para lograr que Unilever sea un buen lugar para trabajar?

Definitivamente que sí. Nuestros valores, principios y misión guían el día a día de nuestras operaciones. Nuestros colaboradores los han asumido y se identifican con ellos en todas las facetas de su trabajo. Hoy nos sentimos plenamente seguros que la plataforma de cómo trabajamos ha permeado hasta los hogares y comunidades en los que nuestra gente habita.

En el año 2010, en Latinoamérica la organización contaba con 600 empleados y alrededor de 40 innovaciones desarrolladas, ¿cómo han evolucionado esos números al día de hoy?

Hoy somos 450 empleados de manera directa distribuidos en las diferentes localidades y generamos más de 700 empleos indirectos a través de nuestros distribuidores.

Según estas tendencias y hábitos, ¿veremos el desarrollo de más categorías de productos en nuestro mercado?

Definitivamente. Siempre estamos atentos a las tendencias de nuestro mercado y trabajamos los planes con nuestros centros de innovación. Aún en RD existen categorías no comercializadas en las cuales Unilever está presente de manera global.

¿Cómo enfrenta Unilever la competencia global y local en cada uno de los países en que está presente?

Basado en un plan estratégico predefinido globalmente para la marca, pero siempre considerando los factores locales que impactan la competitividad en el mercado.

¿Cuál de sus tres áreas de negocios –cuidado del hogar, cuidado personal y alimentos– pesa más a la hora del balance anual?

Es un portafolio balanceado, donde la división de Alimentos y la de Cuidado del Hogar representan la mayor proporción del negocio, siendo la de Productos Personales la que más crece.



→ La división de productos personales es la de mayor crecimiento en el portafolio de Unilever Caribe, S.A.



SIÉNTETE TAN CÓMODO COMO SHAQ

DOVE MEN+CARE



¡NUEVO!

© 2012 UNILEVER



Conoce su ruta a la comodidad
escaneando el código



Facebook.com/DoveMenCaribe



3 VECES más efectivo*



Para remover el sucio más
difícil de todas las superficies
de tu hogar solo necesitas CIF.

*Versus limpiadores multipropósitos básicos.

www.cif.do

Búscanos en nuestra fan page CIFRD



UNILEVER



→ Con su marca Rexona, Unilever Caribe desarrolló una campaña de salud e higiene en nuestro país.

Uno de los retos que se les ha presentado en varios países de Latinoamérica ha sido el de adaptar su oferta de productos al nuevo entorno económico. ¿Son también los formatos económicos uno de los productos estrella en RD?

Dentro de nuestros productos estrellas tenemos formatos para cada tipo de canal en nuestra búsqueda por satisfacer a los consumidores dependiendo de sus niveles de ingreso. Tenemos formatos especialmente diseñados para satisfacer al consumidor de colmados, supermercados, hipermercados y clubes.

¿Cuál es la estrategia de Unilever Caribe ante los pros y contras de la estandarización versus la adaptación local de marcas? ¿Han adaptado algunos productos a las necesidades de los consumidores dominicanos, o el nombre?

Nos caracterizamos por desarrollar productos que satisfacen una necesidad global, de alimentación, cuidado del hogar o personal, tomando en consideración las diferencias locales de los consumidores; por ejemplo, caldos y cubitos Knorr es una marca con formulaciones e ingredientes globales, pero la definición del toque de sabor se diseña con un chef que toma en consideración los condimentos usados localmente y el paladar del consumidor dominicano.

¿Qué piden de un canal de distribución para trabajar con él?

Mucho más que pedir, esperamos una relación de negocios de ganar-ganar. Que nuestros clientes estén dispuestos a crecer junto a Unilever.

¿Qué les atrae de trabajar con La Cadena?

El tipo de relación comercial que hemos construido en el tiempo, basada en la confianza y el interés de ganar juntos. El profesionalismo de su equipo y la confianza en las negociaciones son los dos aspectos que sobresalen. Es una corporación pero con el toque familiar que le impregnan los directivos al frente del negocio.

¿Qué beneficios obtienen las marcas de Unilever al tener presencia en La Cadena?

Asegurar que nuestros productos estén disponibles para los clientes que visitan sus tiendas.

¿De qué manera funciona en RD su Plan de Vida Sustentable y con qué acciones impactan en nuestra comunidad?

El Plan está presente en todas las operaciones de Unilever Caribe. En el pilar de Salud e Higiene, con Rexona Antibacterial, hemos enseñado a más de 2,000 personas el uso correcto del lavado de manos, lo que reduce las diarreas y enfermedades respiratorias. Además, con Close-Up proveemos guías de higiene oral y uso correcto del cepillado. En el pilar de Nutrición hay menos sal en nuestras sopitas, y Caldito Supremo no tiene grasas saturadas ni Trans.

Para reducir nuestro impacto ambiental hemos disminuido los gases de efecto invernadero al reducir el consumo de electricidad, tenemos campañas internas de ahorro de energía e instalamos acondicionadores de aire inverter en la planta. Hemos reducido el material usado en nuestros empaques, eliminado el uso de PVC y somos socios de Fundación Vida Azul para trabajar en la preservación de nuestras costas.

En el pilar que se enfoca en mejorar la calidad de vida de nuestras comunidades, hemos trabajado de la mano con Un Techo para mi País en la construcción de 12 viviendas y contribuido a varias entidades sin fines de lucro.

Además, nuestros empleados también son parte del Plan: hemos reducido los viajes y el consumo de energía en las oficinas, damos charlas de salud y nutrición, y participamos en programas de reciclaje.

¿Cree que el público dominicano retribuye esos esfuerzos? ¿Cómo lo cuantifican?

Muy tímidamente retribuye o reconoce estas iniciativas, aunque valora este tipo de esfuerzo; y a medida que involucremos a la población en actividades enfocadas al cuidado del medioambiente las personas se sentirán comprometidas a contribuir y mantener aquellas cosas.

¿Cómo visualiza el futuro Unilever Caribe?

Guiados por nuestra visión global, aplicable al mercado local y del Caribe, Unilever busca duplicar el tamaño de negocio mientras reducimos el impacto ambiental que tiene el consumo y producción de nuestras marcas en el ambiente. 🌱



→ Las adquisiciones más recientes a nivel mundial incluyen, en la división de Cuidado del Hogar & Personal, los productos TRESemmé, TBC, VO5, St. Ives y Motion.

Hazles el día feliz con

MAIZENA
DURYEA®

Desayunos

rápidos y nutritivos



Vuelve a clases
con más energía disfrutando **MAIZENA**
DURYEA®

Variedad de sabores para cada día



CRANBERRIES

ROJO SALUDABLE

Es una de las frutas más sensuales y delicadas.
Su tono bermellón adorna cualquier plato y su textura endulza
de manera saludable cualquier paladar.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

LOS CRANBERRIES (O ARÁNDANOS ROJOS), junto a las frambuesas y las fresas, son frutas que despertan nuestro lado más pasional. Según una encuesta realizada por la firma Millward Brown para la empresa especializada en jugos Granini, el cranberry está vinculado al ámbito más sensual de los sentidos.

Para muchos por su brillante color, para otros por su particular forma redondeada, para otros por su suave y carnosidad. Estas frutas desprenden un perfume inconfundible cuando se encuentran en su punto óptimo de maduración que las hacen reconocibles a distancia.

PODER ANTIOXIDANTE

Su llamativo color se debe a los carotenoides, que son una importante fuente de salud por su alto poder antioxidante.

Los cranberries aportan pocas calorías porque su componente más abundante es el agua. También poseen un significativo contenido en fibra y son una excelente fuente de vitamina C, que

interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos además de ofrecer resistencia a posibles infecciones.

Su cultivo principal se lleva a cabo en Estados Unidos, de ahí que la mayoría de los estudios sobre su consumo provengan de ese país.

Entre las bondades que aportan los cranberries al organismo está la de aplacar las infecciones urinarias, reducir las inflamaciones de las encías y disminuir la placa dental, además de ser eficaz contra los virus gastrointestinales, según un estudio divulgado en la reunión de la Sociedad de Microbiología de EEUU.

SOLUCIÓN AL INTESTINO

Según Patrice Cohen, de la Universidad Saint Francis, de Nueva York (EEUU), el consumo de jugo de cranberry ayudó a reducir los problemas gastrointestinales de algunos pacientes, hasta el punto de que se determinó en varios estudios la neutralización de los virus.



ENTRE LAS BONDADAS QUE APORTAN LOS CRANBERRIES AL ORGANISMO ESTÁN LA DE **APLACAR LAS INFECCIONES URINARIAS** Y REDUCIR LAS INFLAMACIONES DE LAS ENCÍAS.



El problema afecta principalmente a los países en desarrollo, donde miles de niños mueren cada año debido a ese tipo de infecciones, según han manifestado los científicos. “Nuestros estudios sugieren un efecto antiviral del jugo de cranberry en agentes que producen las enfermedades gastrointestinales”, manifestó Cohen.

La revista de la Asociación Médica Norteamericana afirma también que el jugo de cranberries ayuda a reducir sustancialmente el riesgo de infecciones del tracto urinario.

Como parte del experimento, un grupo de mujeres bebió unos 300 mililitros de jugo de cranberries al día durante seis meses; y el grupo de control tomó un placebo. El resultado confirmó las antiguas creencias populares sobre los beneficios del producto: se redujo a la mitad el riesgo de infecciones urinarias entre aquellas mujeres que tomaron el jugo, dijeron los autores del estudio.

→ Su llamativo color se debe a los carotenoides, que son una importante fuente de salud por su alto poder antioxidante.



Y aquellas que, aún tomando el jugo, tuvieron infecciones, pudieron eliminarlas en menos tiempo que las demás.

CÓCTEL

Los cranberries son un complemento natural de las ensaladas, la pasta y el queso, pero también constituyen un excelente acompañamiento de postres y pescados, así como de carnes.

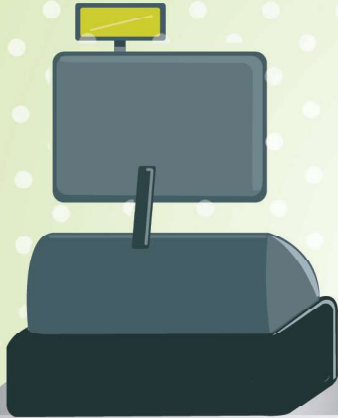
Teniendo en cuenta lo provechoso de su ingesta, también se pueden añadir los cranberries a uno de los cócteles más exóticos, denominado ‘Presto’, que se elabora a base de néctar de fresa y de piña con un toque de néctar de guineo.

Una combinación perfecta para sorprender a los invitados más exigentes de forma original. 🍷



→ Los cranberries aportan pocas calorías porque su componente más abundante es el agua. Poseen un significativo contenido en fibra y son fuente de vitamina C.

HELADOS
BON



Llévate a casa
la tradición
con *Más Sabor*

Con nuestra variedad de productos
que puedes encontrar en los
supermercados La Cadena.



DISFRÚTALO

REFRESCA TU MUNDO



NUECES

contra el cáncer

Los expertos aseguran que la nutrición tiene un papel decisivo en el cáncer, aunque todavía no se conoce con exactitud qué alimentos influyen sobre cada tipo de tumor. Pero un reciente estudio realizado por científicos estadounidenses revela que las nueces podrían ayudar a reducir el riesgo de cáncer de próstata.

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

TUMORES MÁS PEQUEÑOS y con un crecimiento más lento constituyen el resultado de la investigación, que se llevó a cabo con ratones. Concretamente, los tumores de próstata presentes en los roedores alimentados con el equivalente a 3 onzas de nueces al día eran un 50% más pequeños y crecían un 30% más despacio que los tumores de los ratones del grupo de control.

El estudio, encabezado por el doctor Paul Davis, de la Universidad de California, y en el que también participó el Centro de Investigación de la Región Oeste del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Albany, refleja que en los ratones que consumieron nueces se registraron además otros beneficios.

Específicamente, los científicos observaron que en estos animales se redujo el factor de crecimiento análogo a la insulina-1 (IGF-1), un biomarcador asociado con el cáncer de próstata. Asimismo, presentaron niveles inferiores de colesterol LDL, conocido coloquialmente como colesterol malo.



→ El doctor Paul Davis se muestra "optimista sobre los beneficios de las nueces, tanto para evitar el cáncer como para ralentizar su crecimiento".



El doctor Davis se muestra "optimista sobre los beneficios de las nueces tanto para evitar el cáncer como para ralentizar su crecimiento". Por ello, recomienda "incluir este fruto seco en una dieta equilibrada junto con muchas frutas y verduras". Según Davis, los resultados de la investigación son una consecuencia de los múltiples componentes saludables que contienen las nueces.

No obstante, estos datos deberán ser corroborados por estudios posteriores, señala Jesús García Mata, jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital Santa María Nai de Ourense y portavoz de la Sociedad Española de Oncología Médica.

El especialista destaca que la dieta influye de una manera determinante en los cánceres. Sin embargo, afirma que todavía no hay datos concretos para saber de qué manera puede la alimentación prevenir la aparición del cáncer o aumentar las posibilidades de supervivencia de quienes lo han desarrollado.

"Por el momento, se ha demostrado que una alimentación baja en grasas interviene de forma directa en la supervivencia de las pacientes que han tenido cáncer de mama. Lo mismo ocurre con quienes han padecido cáncer colorrectal", explica el oncólogo.

Por el contrario, la obesidad favorece la predisposición a casi todos los cánceres. De hecho, multiplica el riesgo de sufrir cáncer de endometrio o de matriz, cáncer de hígado y cáncer de páncreas, detalla el experto. "Lo hemos ido comprobando en los estudios epidemiológicos. Ahora estamos en la fase de descubrir por qué una persona obesa tiene más riesgo de padecer cáncer. Aquí van apareciendo estudios que lo relacionan con determinados factores de la nutrición", subraya. De este modo, una dieta sana y equilibrada resultará siempre un aliado en la lucha contra el cáncer. 🍷



UN RECIENTE ESTUDIO REALIZADO POR CIENTÍFICOS ESTADOUNIDENSES REVELA QUE **LAS NUECES PODRÍAN AYUDAR A REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER DE PRÓSTATA.**



NUECES PARA BAJAR DE PESO

Sí, está comprobado, las nueces ayudan a bajar de peso debido a que producen una rápida sensación de llenura. Asimismo, un estudio reciente arrojó en sus resultados que quienes llevan una alimentación baja en grasa, y comen de 8 a 10 nueces al día, pierden más peso y grasa corporal que quienes no lo hacen. ■



COME MENOS PARA VIVIR MÁS

Un estudio concluyó que reducir la cantidad de calorías ingeridas a diario, entre 300 y 500, disminuye la velocidad del proceso de envejecimiento. Esto se debe a que menos calorías al día reducen la producción de la hormona tiroidea triiodotironina –T3–, lo que retarda el metabolismo y el envejecimiento de los tejidos. ■



EL PODER DEL GUINEO + FRESA

La siguiente batida natural combate el cansancio y fortalece al cuerpo, da energía, aporta antioxidantes al cuerpo –los cuales previenen el desgaste– y te sentirás más saludable. Además es muy nutritiva y deliciosa. Licúa 1 vaso de leche con 1 guineo, 6 fresas y azúcar. Tómala 3 veces por semana en las mañanas. ■



GALLETAS PARA DESAYUNAR

Forman parte de un desayuno saludable y son una opción para comenzar bien el día ya que su aporte en hidratos de carbono las convierte en una fuente de energía y fuerza. Eso sí, debes elegir las más equilibradas y no vale tomar sólo un par de galletas: para completar el aporte energético deben acompañarse de un lácteo y una pieza de fruta. ■



ALIMENTACIÓN Y OBESIDAD

¿Cómo puede afectar el sueño a la obesidad? La Universidad de Extremadura ha elaborado un estudio en el que relacionan una adecuada alimentación con la calidad del sueño y el logro de un peso estable. Un equilibrio alimentario favorece la vigilia durante el día y el sueño durante la noche, lo cual ayuda a mantener un peso saludable. ■



DEPÚRATE CON UVAS

Este tratamiento natural con uvas es bueno para depurar el cuerpo naturalmente, desintoxicarlo de toxinas y sustancias nocivas, y limpiar el intestino. Se recomienda llevarlo a cabo de dos días a una semana. En este período no se debe comer otra cosa más que uvas, durante tres veces al día en suma abundancia. ■

**TU PADRE SIEMPRE QUISO PARA TI LO MEJOR,
HOY TÚ PUEDES DARLE LO MISMO.**



Sabor de Años

Para que LA PRÓSTATA no proteste

La hiperplasia benigna o agrandamiento natural provocado por el paso de los años, y el cáncer de próstata, que tiene muy buen pronóstico si se detecta precozmente, son las principales afecciones de esta glándula masculina vecina a la vejiga.

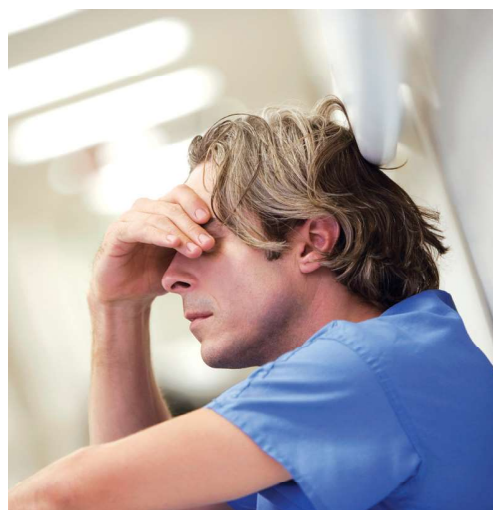
OMAR R. GONCEBAT [EFE REPORTAJES]

A MEDIDA QUE aumentan de edad y entran en la madurez una de las principales amenazas para la salud de la mujer se centra en sus glándulas mamarias; sin embargo, en los varones que se van haciendo mayores el mayor riesgo tiende a localizarse en otra glándula que tiene el tamaño de una nuez: la próstata.

Según aumenta la edad de una persona también se incrementan las posibilidades de que estos órganos enfermen, aquejados de dos de los cánceres más frecuentes en la población femenina y masculina: el mamario y el prostático. Afortunadamente, ambos tumores pueden tratarse con éxito si se descubren a tiempo.



→ La última tecnología permite que las terapias sean mucho menos agresivas, por lo que se podría preservar la integridad del sistema urinario y de la función sexual.



Los especialistas indican que la principal función de la próstata consiste en secretar un líquido que forma parte de la composición del esperma. Cuando el individuo ronda la quinta década de vida esta glándula crece y, dado que está situada bajo la vejiga y delante del recto, rodeando la uretra, al aumentar de tamaño, puede llegar a comprimir la uretra y a presionar la vejiga, produciendo problemas urinarios.



El agrandamiento progresivo de la próstata es natural aunque puede volverse patológico, ocasionando la denominada hiperplasia benigna de la próstata (HBP), una afección que provoca disminución de la fuerza del chorro, necesidad de

orinar más a menudo, sensación de vaciado incompleto, chorro interrumpido y gotas residuales en la micción.

Para los expertos, a menudo, el afectado por la HBP debe levantarse por la noche para orinar, a veces la necesidad es brusca y apremiante, con lo que debe darse prisa para llegar a tiempo al servicio. Según la doctora Carmen González-Enguita, jefa del Servicio de Urología de la Fundación Jiménez Díaz, la HBP es una enfermedad crónica que afecta al 50% de los hombres de más de 50 años y a casi todos los mayores de 80 años.

“Si no se hace nada, el problema se agrava en la mitad de los pacientes. En un 30% de los casos la situación se estabiliza, y en un 15% incluso puede mejorar. La decisión de iniciar un tratamiento depende de la gravedad de los síntomas o la forma en que la persona vive su trastorno”, agrega.

Según indica la doctora la HBP se trata mediante fármacos, en monoterapia o combinados, destinados a mejorar los síntomas y la calidad de vida del afectado y reducir la probabilidad de que

AUNQUE NO EXISTE NINGUNA CAUSA DESENCADENANTE DEL CÁNCER DE PRÓSTATA, LA EDAD ES EL PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO DE LA ENFERMEDAD.

desarrolle complicaciones, como la retención aguda de orina (RAO) y la necesidad de cirugía. En algunos países también se emplea la fitoterapia (plantas medicinales) con este propósito.

“La intervención quirúrgica, consistente en cortar pequeños trozos de la próstata crecida o incluso extirpar la glándula, es una opción que puede ser adecuada para hombres cuyos síntomas empeoran pese al tratamiento farmacológico o aquellos que sufren complicaciones”, aclara la doctora.

TODOS LOS HOMBRES PADECERÁN HIPERPLASIA

Para González-Enguita, uno de los mayores avances en el tratamiento de la HBP es la terapia combinada de dutasterida con tamsulosina, “porque reduce un 66% el riesgo de retención aguda de orina o de cirugía relacionada con la HBP, comparada con la tamsulosina usada como monoterapia (unas de las opciones farmacológicas más empleadas)”.

“Aunque no existe ninguna causa desencadenante del cáncer de próstata, la edad es el principal factor de riesgo de la enfermedad ya que, en la actualidad, la mayoría de los casos se reconocen en mayores de 50 años”, explica el doctor Carlos Núñez, Jefe del Departamento de Urología del MD Anderson Cancer Center, en Madrid (España).



Por ese motivo, los urólogos recomiendan a la población masculina revisarse la próstata a partir de los 50 años de edad y, en los casos en los que existen antecedentes familiares, a partir de los 45 años de edad.

Para el diagnóstico, los urólogos confían en el valor clínico de la determinación del antígeno prostático (PSA), que es un análisis de sangre, y el tacto rectal (palpación de la próstata a través del ano), los cuales se complementan con una ecografía, y con una biopsia prostática, si los anteriores tres medios diagnósticos arrojan indicios consistentes de la presencia de la enfermedad.

De acuerdo al experto del MD Anderson, “mientras el número de ciudadanos que visita al urólogo crece cada vez más, la cifra todavía debería aumentar notablemente y la consulta al especialista debe convertirse en una cita anual normalizada, puesto que los controles habituales permiten que más del 90% de los cánceres de próstata se detecten a tiempo”.

ÚLTIMOS TRATAMIENTOS. NUEVA VACUNA

Cuando la enfermedad está localizada, los médicos cuentan con dos opciones terapéuticas: la radioterapia y la prostatectomía radical, una intervención quirúrgica que permite extraer la glándula prostática.

Sin embargo, la FDA ha aprobado la primera vacuna terapéutica contra el cáncer de próstata, para los pacientes que han dejado de responder a la terapia hormonal, en quienes reduce el riesgo de mortalidad y prolonga su supervivencia una media de cuatro meses.

El tratamiento, denominado Provenge y diseñado por la empresa Dendreon, estimula el propio sistema defensivo para que ataque a las células cancerígenas. Para ello se extraen los glóbulos blancos del paciente, que son tratados en el laboratorio con una proteína genéticamente modificada para hacerlos más potentes frente al tumor y después se reintroducen en la sangre del mismo afectado.

Al utilizar los propios leucocitos de la persona no provoca los efectos secundarios de la quimioterapia empleada actualmente contra la enfermedad. 🙌

CALIDAD INTERNACIONAL AHORA A PRECIO NACIONAL



LOS EXPERTOS EN MENTOL.
AHORA TUS MARCAS PREMIUM INTERNACIONALES
A PRECIO DE MARCAS NACIONALES.

FUMAR ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD

AGUAS MINERALES

¿cuál es la mejor?

¿Conoces en profundidad los beneficios que tiene el agua para tu organismo? La repercusión fisiológica de este líquido embotellado suele considerarse exclusivamente desde su capacidad hidratante y su seguridad alimentaria, pero este elemento olvidado de la dieta tiene muchas riquezas ocultas.



EUGENIO FRATER [EFE REPORTAJES]

SEGURAMENTE YA SABES que diariamente hay que beber dos litros y medio de agua, pero ¿conoces los beneficios de las distintas aguas minerales naturales para tu organismo y sus efectos fisiológicos en función de su composición química?

El agua nos permite saciar la sed y mantenernos hidratados. Pero a menudo olvidamos que es una de las principales fuentes de minerales esenciales para el organismo, como el magnesio o el sodio. Pero también de calcio, indispensable para adquirir y mantener la masa ósea y cuyos requerimientos aumentan en la adolescencia, la menopausia, el embarazo y la ancianidad.

Según el profesor Francisco Maraver, catedrá-

tico de Hidrología Médica de la Universidad Complutense de Madrid, "las aguas minerales naturales tienen distintos efectos fisiológicos según su composición química".

Estas son algunas de las claves que aportan la Asociación Nacional de Empresas de Aguas de Bebida Envasada (ANEABE) y el doctor Maraver, sobre los diferentes tipos de agua, cuya inclusión en la dieta siempre debe supervisar un médico:

■ **Hiposódicas:** para quienes sufren alteraciones de los riñones o el corazón, hipertensión o retención de líquidos, así como para bebés y personas mayores, por su bajo contenido en sal.

■ **Cálcicas:** son recomendables para embarazadas, niños y ancianos, porque su calcio lo absorbe bien el organismo, contribuyendo a mineralizar los huesos y dientes y a prevenir la osteoporosis.

■ **Magnésicas:** recomendables para embarazadas y personas con problemas de estreñimiento, o con un estilo de vida intenso porque, además de contribuir a la mineralización ósea y dental, resultan ligeramente laxantes y ayudan a aliviar el estrés.

■ **Fluoradas:** recomendables para niños en etapa de desarrollo o personas con una dieta rica en azúcares, porque pueden prevenir las caries.

■ **De mineralización débil:** para personas que suelen padecer infecciones urinarias, porque facilitan la producción de orina y dificultan que los gérmenes se acumulen en las vías urinarias.

■ **Carbónicas o con gas:** para personas convalecientes, que necesitan ganar peso, o mayores con problemas al masticar y ensalivar los alimentos. Estimulan el apetito y facilitan la digestión.

■ **Bicarbonatadas o alcalinas:** para los mayores y personas con ácido úrico elevado, porque facilitan la digestión y neutralizan la acidez del estómago y el organismo. 🍷



➔ Nuestra belleza tiene mucho que agradecerle al agua. Por su composición mineral es fundamental para el metabolismo y la regeneración del cuerpo, y facilita la expulsión de las toxinas.

➔ Para mantener un buen estado físico y mental, conviene ingerir la mitad del agua bebida y el resto a través de frutas, verduras y otros alimentos.



➔ Uno de los puntos fuertes del agua, como fuente de nutrientes, es que el calcio y el magnesio presentes en ella son asimilados por nuestro organismo casi en su totalidad.

Llegó

Nutri Clara

Clara de Huevo
Líquida

Pasteurizada

"La Sabrosa Forma de Estar en Forma"

- Proteína de huevo
- 100% Natural
- 0% colesterol
- Pasteurizado
- Sin Preservantes Ni Colorantes
- Listo para su consumo y/o Cocinar



Procesado por:
HACIENDA MARIANA
C. por A.

Autopista 6 de Noviembre Km. 14 ½, Quita Sueño Haina Tel.: 809 957-1260 / 809 957-1796 Fax.: 809 957-1756
E-mail. haciendamariana@hotmail.com



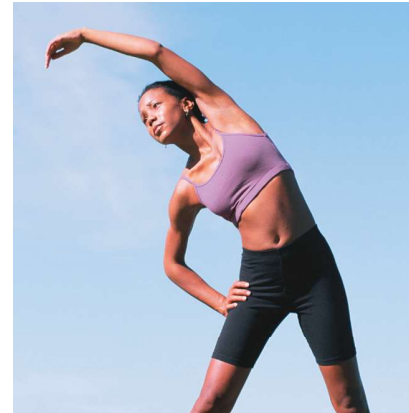
TRES VERDURAS CONTRA EL CÁNCER

Consumir ciertas verduras con regularidad, puede ser una forma de ayudar a prevenir el cáncer. El zucchini, las zanahorias y el brócoli tienen cualidades que la hacen fundamental en la dieta para la prevención de esta enfermedad. Recuerda: Existen mil formas para incluirlas en tu dieta diaria, en jugos, ensaladas, sopas, caldos... ■



TOMATE PARA BAJAR LA FIEBRE

Este remedio natural ayuda a bajar la fiebre, gracias a su alto contenido de agua; de igual forma ayuda a bajar la temperatura del cuerpo en caso de exposiciones solares intensas. Se debe dar al enfermo en grandes cantidades (en jugo o sin exprimir), pero no debe ser enlatado. Este remedio es superior a cualquier antiséptico. ■



LA MEJOR HORA PARA EJERCITARTE

Lo cierto es que la mejor hora para hacer ejercicio es siempre, siempre y siempre. Cualquier momento que emplees en moverte, será bien recibido, con sus pros y sus contras, pero siempre será ventajoso para ti. Renuncia al sedentarismo y, recuerda, cuidar tu alimentación con una dieta equilibrada, así evitarás sustos en el cuerpo. ■



BENDITA ZANAHORIA

Sí, la zanahoria ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, permitiendo así prevenir la arteriosclerosis. Además previene el cáncer, ayuda a mantener el buen estado de la visión, de la piel y de las mucosas, regula el sistema nervioso y digestivo, y combate el estreñimiento por su alto contenido en fibra. ■



LA ESPIRULINA INYECTA VITALIDAD

Se ha comprobado que este concentrado de compuestos ayuda a desintoxicar el organismo de metales pesados, como el mercurio o el plomo, presentes en el pescado azul de gran tamaño o en el tabaco. Los comprimidos de alga espirulina están indicados en personas con un alto nivel de fatiga, apatía o debilidad. ■



CEBOLLA CONTRA LAS QUEMADURAS

La cebolla puede actuar como un gran remedio natural para calmar el dolor producido por una quemadura ya que este vegetal actúa como antiséptico e hidratante. Para hacer este remedio corta una cebolla por la mitad, agrégale sal y aplica el ungüento directamente sobre la zona a tratar. Sentirás alivio al instante. ■



UN PAQUETE DE SABOR



PARA TUS MERIENDAS NO OLVIDES TU MULTIPACK...



Cambia tu forma Yogurts San Juan Light 0% grasa

La manera más deliciosa de mantenerte saludable es disfrutando de todos los beneficios de los nuevos yogurts San Juan Light 0% grasa. Más ricos y cremosos, elaborados con leche pura de vaca son una excelente fuente de calcio y proteínas, con cultivos activos, sin preservantes ni endulzantes. Contienen deliciosos trocitos de frutas naturales que, además de que lo hacen más delicioso, le aportan ricas vitaminas, haciéndolo un alimento perfecto para cualquier hora del día.





PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

VIVIR LA PATERNIDAD también es posible fuera de la familia convencional. Algunos personajes famosos como el boricua Ricky Martin o el cantante español Miguel Bosé recurrieron a un vientre de alquiler para hacer realidad su deseo de ser padres.

Aunque ésta no es una práctica extendida en Latinoamérica, donde la figura del padre soltero es actualmente algo excepcional. “Para adoptar se pide una pareja y no conozco el caso de un hombre que haya decidido tener un hijo por medio de una madre de alquiler”, afirma Gabriel Jacobo Alavez Medina, sociólogo y profesor de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Según el estudio, “Cultura, masculinidad y paternidad: las representaciones de los hombres en Costa Rica”, elaborado por Roy Rivera y Yajaira Ceciliano, “la idea convencional de familia nos lleva a verla como una unidad integrada por madre, padre, hijos e hijas”.

“Si bien esta imagen no tiende a desaparecer a corto plazo, también es cierto que en la actualidad se identifican otros esquemas o modelos que tienen posibilidades de consolidarse, aunque sin llegar a ser mayoritarios, como en el caso de parejas homosexuales con hijos de uno de ellos”, indica el mismo informe.

En Costa Rica, el matrimonio entre personas del mismo sexo es algo “incipiente y existe mucha resistencia a hablar del tema”, apunta Yajaira

Nace un nuevo tipo DE PADRE



Solteros, casados o divorciados pero más implicados que nunca en el cuidado de sus hijos. América Latina abre las puertas a nuevos modelos de paternidad en vísperas del Día del Padre.

¿QUIÉN DIJO QUE UNA TOALLA TIENE QUE SER **ABURRIDA?**



PROTECCIÓN *extraordinaria,*
CON VERDADERO ESTILO!

CAMBIARON LAS REGLAS



El cantante **Ricky Martin** decidió ser padre en solitario gracias a un vientre de alquiler. Tiene dos hijos gemelos | **Brad Pitt** se muestra siempre como un padre muy pendiente de sus hijos.



ES EVIDENTE QUE LA MANUTENCIÓN MATERIAL NUNCA VA A REEMPLAZAR EL CONTACTO COTIDIANO Y FÍSICO CON LOS HIJOS.

Ceciliano, psicóloga e investigadora en la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales de Costa Rica. “La posibilidad de que en Costa Rica se aprueben las uniones gays y la adopción de menores por parte de estas parejas conlleva todavía mucho debate”, añade.

En México, el matrimonio gay es muy reciente, explica Alavez. “Dos hombres criando hijos es una situación excepcional. Por lo general, se da que un hombre con pareja heterosexual se separe y tenga una nueva vida como gay. Entonces la paternidad puede ser similar a si tuviera una pareja heterosexual, pero incluso este caso es poco común”, señala.

RELACIONARSE, CONOCER Y ACOMPAÑAR

El hombre que se hace cargo de los hijos de su pareja es cada día mejor aceptado en el ámbito familiar latinoamericano, según indican los expertos. La figura del padrastro “está interiorizada en la sociedad”, sostiene Alavez.

“Implica aceptación tácita aunque se inicie con un rechazo. Pero tanto los hijos como las familias aceptan al padrastro siempre y cuando se organice formalmente el relevo, pues en muchas ocasiones el padre original insiste en el regreso”, añade el profesor de la Universidad Nacional Autónoma de México.

“Tradicionalmente se decía que era una figura desapegada, cuyas funciones se limitaban al ámbito de la manutención y que su relación era básicamente con la madre. Sin embargo, se observa que, aunque el hombre asuma hijos que no son suyos, “existe un interés de estos hombres por relacionarse, conocer y acompañar en la crianza de los hijos de sus parejas”, afirma Yajaira Ceciliano. Además, “actualmente hay mucha información sobre la importancia y necesidad de que los adultos se relacionen con niños y niñas de una forma más cercana”, apunta la investigadora.

El rol del padre también está experimentando cambios en el seno de la familia tradicional. “Hoy, la paternidad no se considera aceptable por sectores cada vez más crecientes de la sociedad si ella no incorpora, a la par de la función proveedora de material, la creación de lazos afectivos firmes y permanentes que requieren mayor cercanía de los padres con su descendencia, además de proveer la manutención”, señala el estudio “Masculinidad y factores socioculturales asociados a la paternidad”, elaborado por Manuel Ortega Hegg, Marcelina Castillo Venerio y Rebeca Centeno Orozco.

“Pero la realidad muestra que esos lazos afectivos no se aseguran de manera instintiva o automática por todos los hombres y que para un buen número de hombres y de mujeres prima la idea de que basta que el hombre cumpla con el rol de proveedor para ser un buen padre”, indica dicho trabajo, que recoge datos de varios países centroamericanos.

“El cambio de la mentalidad tradicional a la moderna sobre la paternidad aparece asociado a haber completado la secundaria. Este es un factor muy importante porque indica que las metas educativas de estos países tendrán que plantearse más allá de la educación primaria si se quieren transformaciones importantes en las maneras de pensar”, sostienen los autores del estudio.

En el caso de Costa Rica y de algunos países centroamericanos, “actualmente los padres expresan un mayor interés por compartir más tiempo de calidad con sus hijos e hijas”, sostiene Ceciliano.



➔ Aunque el hombre asuma hijos que no son suyos, existe un interés por relacionarse, conocer y acompañar en la crianza de los hijos de sus parejas.

Además, “existe menos censura hacia los padres que expresan su afectividad y deseo de contacto y participación en la crianza de los hijos”, precisa la especialista. 🇨🇷


• FLOR DE SAL •
 GOURMET CATERING
 EST. 2007

- Baby showers
- Coffee breaks
- Desayunos
- Cena Navideña
- Cumpleaños
- Reuniones familiares y empresariales
- Cualquier ocasión especial

En **Flor de Sal** nos dedicamos a brindarte un servicio de catering personalizado, adaptándonos a tus necesidades.

Realiza tus pedidos llamando al **809-533-5777** o visítanos en nuestra página web **www.flordesal.com.do**



¿QUÉ HACER *para ser un* BUEN ESTUDIANTE?

Rodearse de amigos respetuosos, practicar deporte, desayunar de forma sana, escribir sobre lo que les preocupa: son actividades que ayudan a mejorar el rendimiento académico sin necesidad de tocar un libro, tomar apuntes o encender el ordenador.

MARÍA JESÚS RIBAS [EFE REPORTAJES]

→ **Practicar deporte habitualmente y desayunar de forma saludable, ayuda a sacar mejores notas y a estar más alerta y motivado para estudiar.**

PARA APROBAR los exámenes y obtener mejores resultados en los estudios no todo son técnicas de memorización, aprendizaje y repaso. También influyen mucho la actitud y el estilo de vida.

Un equipo de investigadores de la Universidad de Edimburgo, en Escocia, que analizó los datos de alrededor de 50,000 estudiantes,

encontraron que la curiosidad es tan importante como la escrupulosidad para mejorar el rendimiento académico.

“La curiosidad es hambre de exploración. Si uno es intelectualmente curioso, va a casa y lee libros. Si es perceptivamente curioso, quizás viaje a otros países y pruebe distintas comidas. Ambos tipos de curiosidad pueden beneficiar a los estudiantes” ha señalado la doctora Sophie von Stumm, coautora del estudio.

Para Von Stumm, “los educadores tienen una gran oportunidad de inspirar la curiosidad en los estudiantes para convertirlos en aprendices comprometidos e independientes”.

Los niños que practican deporte habitualmente sacan mejores notas y hacen más los deberes



respecto a los alumnos que no realizan ejercicio físico, de acuerdo a un estudio del Observatorio de Estudios del Comportamiento (OEC) de ESADE. La investigación muestra que el 40% de los menores que desarrollan una actividad física regular mejoran su rendimiento escolar y están más motivados para ir al colegio.

DESAYUNOS Y AMISTADES: DECISIVOS

La nutrición también es un factor importante del rendimiento académico, señala Mary Pat Alfaro, gerente clínica de la división de terapia nutricional del Hospital Pediátrico de Cincinnati (EEUU).

Según Alfaro, "los niños que comen desayunos y almuerzos saludables y equilibrados están más alertas durante todo el día escolar y obtienen

mejores calificaciones que los que comen una dieta menos sana".

Un desayuno saludable, según la experta incluye una variedad de alimentos como cereales ricos en fibra y granos integrales con leche descremada o semidescremada, yogur y frutas del bosque, tostadas, huevo y jugo de fruta natural, o rosquillas de trigo integral con crema de queso y leche baja en grasa.

Especialistas de la Universidad de Oregón, en EEUU, han constatado que cuando los estudiantes pasan de la escuela primaria al instituto secundario, los cambios en sus amistades pueden servir para predecir sus éxitos o problemas académicos. Los investigadores comprobaron que los chicos y las chicas cuyos amigos tienen un buen comportamiento social y son respetuosos con las normas establecidas, rinden mejor en los estudios que aquellos cuyos amigos tienen problemas de comportamiento y tienden a disminuir su nivel académico.

Por su parte, psicólogos de la Universidad Purdue de Indiana (EEUU), que han comparado los resultados de distintas técnicas de estudio, aconsejan a los padres que quieran ayudar a sus hijos a aprender que les pregunten qué es lo que les han explicado o qué han leído. 📖



RESPETA LOS HORARIOS DE COMIDA

Los expertos en nutrición insisten en que seguir un horario regular de comidas con los niños, todos los días, resulta muy beneficioso para su desarrollo. Aunque los horarios de comida de los niños permiten un margen de 20 minutos arriba o abajo, es importante que respetemos sus ritmos y rutinas. No hay nada mejor para un niño que la disciplina. ■



BENEFICIOS DEL VELOCÍPEDO

Una manera muy amena de pasar parte de la mañana o la tarde es llevar a los niños a montar en velocípedo, ya sea en el parqueo de tu casa o el parque más cercano. No sólo se lo pasarán genial, también mejoran su forma física al fortalecer su corazón y las piernas, desarrollan su sentido del equilibrio y ganan mayor seguridad en sí mismos. ■



OBESIDAD A RAYA

Tu alimentación puede evitar el sobrepeso de tu hijo y determinará en parte los futuros gustos de tu bebé, ya que se acostumbrará a ella a través del líquido amniótico. Comer de forma sana y variada es bueno para los dos: toma mucha fruta, hortalizas crudas y verdura, pescado y cereales, mejor que carnes rojas, fritos y comida precocinada. ■



CALMA SU DOLOR DE OÍDOS

Además de cumplir el tratamiento farmacológico indicado por tu pediatra, en casa puedes aliviar el malestar del pequeño si lo tienes en tus brazos y acurrucado sobre tu pecho; estará más cómodo que tumbado, ya que el dolor se intensifica al estar echado. Por esta razón, si le acuestas, ponle sobre un par de almohadas para elevar su cabeza. ■



JUGAR CON LA NATURALEZA

Abrazar un árbol o imitar el canto de los pájaros son juegos que enseñan a tu hijo a amar la naturaleza. La naturaleza es una fuente inagotable de estímulos que le permiten identificar las especies vegetales y animales, comprender los fenómenos físicos, aprender a cuidar el medio ambiente y realizar una actividad física en un entorno muy saludable. ■



¿DÓNDE ESTÁ?

Prueba este "juego" con tu pequeño en la playa, en la piscina, o en casa. Muéstrale un juguete, escóndelo en una toalla, dejando que vea dónde lo has guardado, y pídele que lo encuentre. Con este juego aprenderá que lo que no ve sigue existiendo. Así soportará las separaciones: sabrá que existes también cuando no te ve, y que volverás. ■

40 | 38,947
Años | Baby Showers

...y seguimos contando



/TiendasPrin

www.prin.com

Piantini • Duarte • Mella • Zona Oriental • Santiago
809-221-7608 809-226-1686



Yoplait
YOPLI



¡Nuevo yoghurt para NIÑOS!

Con 6 vitaminas, calcio y ácido fólico para el cuidado y sano crecimiento de tus hijos.

LA COQUETERÍA

masculina se impone

Cada vez más hombres acuden a los centros de belleza sin complejo alguno. La depilación corporal láser, la limpieza de cutis, el control del peso, el tratamiento de las arrugas y la corrección de párpados son los tratamientos más demandados.

NANA DE JUAN [EFE REPORTAJES]



→ No rechazan la eliminación de la 'papada', que les hace aparentar diez años menos. Sin embargo no son partidarios del estiramiento de la piel, el lifting.

AUNQUE AÚN SEAN REACIOS a las intervenciones de cirugía estética, cada vez más hombres se operan las bolsas bajo los ojos, las conocidas ojeras que tanto envejecen, y de los párpados, para que su mirada consiga derretir de nuevo a las féminas. "Esta pequeña intervención quirúrgica garantiza una recuperación realmente

rápida y el paciente aparece mucho más rejuvenecido", según confirman a Efe-Reportajes tanto la doctora Azucena Fernández, directora de la Clínica Sveltia, como el doctor Ramón Vila-Rovira, prestigioso cirujano plástico, director del Instituto que lleva su nombre instalado en la ciudad española de Barcelona.



“La piel y la musculatura del hombre son mucho más fuertes que la femenina, por lo que necesitamos el doble de cantidad de producto para conseguir los mismos resultados”, resalta el doctor Vila-Rovira.

Y otra intervención que no rechazan es la eliminación de la denominada “papada”, que les hace aparentar diez años menos. “Sin embargo, no son partidarios del estiramiento de la piel, el lifting, ni para el rostro ni para el cuello”, asegura el doctor Vila-Rovira.

Para lo que sí utilizan la toxina botulínica los hombres es para hacer desaparecer su olor corporal, ya que consigue reducir el exceso de sudoración en manos, pies y axilas en una única sesión.

EL EXCESO DE ABDOMEN NO COTIZA AL ALZA

El exceso de abdomen, producto de la ingestión de alcohol y de buenas comidas, ya no se acepta graciosamente entre la sociedad como “la curva de la felicidad” y ahora un vientre plano y liso cotiza al alza en el mercado de la conquista, por lo que los hombres se avienen a razones y pasan por el quirófano para gustarse y atraer más las miradas del sexo contrario.



Ahora, los más jóvenes ven cómo las chicas no aceptan el tópico de “el hombre y el oso, cuando más pelo, más hermoso” y aceptan, al igual que ellas, eliminar el vello de la espalda, abdomen, glúteos o pecho con depilación láser, para que desaparezca progresivamente.

A pesar de ser poco partidarios del botox para estirarse la piel, aunque algunos lo utilicen para las arrugas de la frente y las que se forman junto a los ojos, los hombres sí que recurren al ácido hialurónico para disimular las arrugas del entrecejo o del surco nasolabial.

LA ALOPECIA, ESE ETERNO PROBLEMA

Si hablamos con los hombres de la pérdida del cabello nadie se queda impasible. Todos temen que llegue este peligroso momento en que el peine delate un nudo o una mata de pelo muerta entre sus púas. Para evitar la alopecia y antes de llegar al temido injerto o trasplante capilar, el doctor Vila-Rovira aconseja, para Efe-Reportajes, una serie de cuidados y tratamientos según las peculiaridades de cada uno.

“Para los casos en los que la prioridad sea frenar la caída del pelo o mejorar su aspecto, los tratamientos médicos aparecen como alternativas o complementos de los tratamientos quirúrgicos con muy buenos resultados”, resalta este experto en la materia.

El primer tratamiento propugnado por el Instituto Vila-Rovira se basa en una fórmula exclusiva en cápsulas con el óptimo aporte de elementos indispensables para conferir fuerza y vitalidad al cabello, frenando la caída, reforzando el folículo piloso y aumentando la masa capilar.

EL EXCESO DE ABDOMEN YA NO SE ACEPTA GRACIOSAMENTE ENTRE LA SOCIEDAD COMO ‘LA CURVA DE LA FELICIDAD’ Y AHORA UN VIENTRE PLANO Y LISO COTIZA AL ALZA EN EL MERCADO DE LA CONQUISTA.

Entre los componentes de estas cápsulas destacan la alfalfa, levadura de cerveza, germen de trigo, alga Kelp, sílice, sisteína, hierro, zinc y vitaminas (A, C, B1, B2, B3, B5, B6, B12, biotina y ácido fólico). El doctor Vila-Rovira aconseja tomar dos cápsulas diarias al menos durante un período mínimo de tres meses, coincidiendo con estados carenciales y caídas estacionales del cabello.

LAS INFILTRACIONES EPIDÉRMICAS

Para el mantenimiento, mejora y prevención de la caída del cabello, su retraso y detención, también se aconsejan infiltraciones intradérmicas con varias micro inyecciones, para así introducir los principios activos necesarios.

“Recomiendo realizar diez sesiones seguidas, una por semana y repetir este tratamiento dos veces por año, coincidiendo con la primavera y el otoño”, subraya el experto. Cada sesión, indolora y sin efectos secundarios, se complementa con la aplicación de ozono durante cinco minutos para aumentar la oxigenación folicular.

La vasijeterapia consiste en aplicar distintos productos con un aparato en la epidermis del cuero cabelludo (Jet-terapia) mientras produce un vacío en él (Vacuo-terapia) y lo masajea (Sismo-terapia). “Con este sistema conseguimos una mayor penetración de los principios activos aplicados y unos mejores resultados de forma indolora e inócua para el paciente”, apunta Vila-Rovira.

Los objetivos principales de esta técnica son la estimulación de la microcirculación sanguínea y relajación del cuero cabelludo, el aumento del volumen de los cabellos finos, el tratamiento de los cueros cabelludos con dermatitis, descamaciones y picazón, el tratamiento de choque anticaída con efecto revitalizante y regenerador y un aporte nutritivo de vitaminas y oligoelementos en estadios carenciales

Los expertos recomiendan diez sesiones con periodicidad semanal, bien solas o combinadas con infiltraciones, para mejorar los resultados al actuar a nivel dérmico y epidérmico.

Cada sesión se complementa también con la aplicación de ozono durante cinco minutos para aumentar la oxigenación a nivel folicular.



El Minoxidil es un fármaco que, aplicado tópicamente como loción, favorece el aumento de la microcirculación del cuero cabelludo, con lo que se incrementa el aporte de sangre a los folículos. Otro producto, el Finasteride, está recomendado para el tratamiento de la alopecia androgenética en hombres entre 18 y 40 años, pero está totalmente contraindicado en mujeres y en niños. “Requiere continuidad en el tratamiento para mantener los efectos beneficiosos”, subraya Vila-Rovira.

FOTOTERAPIA CON LÁSER

Otros estudios sobre los efectos de la fototerapia con láser en el cabello masculino han demostrado un aumento del metabolismo celular y del flujo sanguíneo a nivel de su raíz.

“La tecnología láser de baja frecuencia favorece la transformación de un folículo debilitado en uno más sano, impidiendo la caída excesiva del cabello y estimulando su fase de crecimiento” nos asegura el doctor Vila Rovira. 🐝

→ El 30% de los hombres acude ahora a los centros de belleza para tratamientos estéticos sin complejo alguno.

PARA LO QUE SÍ UTILIZAN LA TOXINA BOTULÍNICA LOS HOMBRES ES PARA HACER **DESAPARECER SU OLOR CORPORAL**, YA QUE REDUCE EL EXCESO DE SUDORACIÓN.

¡UNA CAVA DE LUJO
PARA UNA OCASIÓN ESPECIAL!



Distribuido por:


MERCATODO, S.A.
Tel: 969-565-0000 - Ext. 1070


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



Fetuccini con Atún **PACO FISH** en Salsa Blanca



Ingredientes:

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1 cebolla mediana | |
| 1 diente de ajo | |
| 2 latas de Atún | 1/2 litro de crema de leche |
| PACO FISH en aceite | 300 grs. de fetuccini |
| 1 cda. de margarina | Pimienta en polvo |
| 1 hoja de laurel | 1 sobre de caldo de pescado |

Preparación:

Ponga al fuego una olla con 1 1/2 litro de agua y Sal AGUSTO. Cuando hierva, agregue el caldo de pescado y cueza los fetuccinis al dente durante 8-9 minutos, luego escurra la pasta. En una sartén derrita la margarina, agregue la cebolla y el ajo picado, cuando estén dorados agregue el Atún PACO FISH en aceite vegetal, la hoja de laurel, la crema de leche y deje cocer a fuego lento, removiendo de vez en cuando, espolvoree la pimienta antes de servir. Mezcle la salsa con la pasta agregando un poco más de crema de leche hasta unir bien. Sirve: 3 porciones.

Uhhh... ¡Sabe bueno!

SARDINAS y Atún
 **PACO FISH**
Completa nutrición diaria!

TU NUEVO MEJOR AMIGO

EL ACEITE DE SOYA

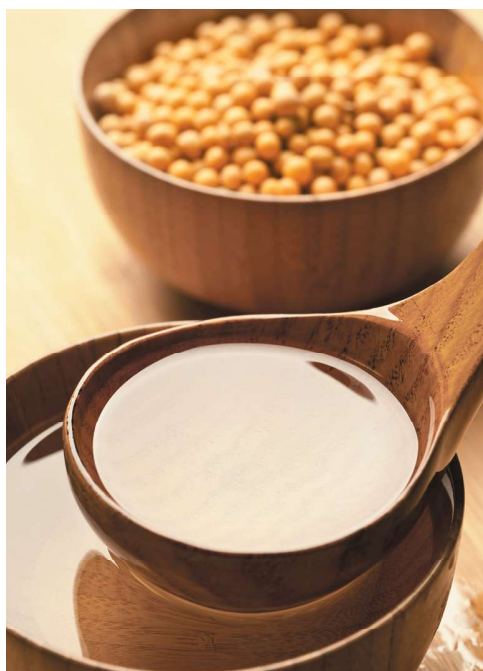
¿Te gustaría recuperar el brillo natural de tu melena? El cabello exige sus mimos: desde una buena mascarilla, a cepillos que no lo rompan o aceites que lo hidraten... Te descubrimos las bondades del aceite de soya. ¡Y presume de melena!

HOY DÍA, EL ACEITE DE SOYA está presente en muchos ámbitos de nuestra vida cotidiana. Además de ser utilizado para cocinar, producir margarinas y otras comidas preparadas, también se emplea en la elaboración de productos no alimenticios como jabones, cosméticos, fármacos y hasta pinturas.

Este aceite es un verdadero aliado de tu salud, ya que está libre de colesterol y posee un bajo contenido en grasas saturadas; tiene una importante cantidad de vitamina E y una mezcla exclusiva de ácidos grasos específicos (Omega 3 y 6), parecidos, aunque no idénticos, a los que se encuentran en los aceites del pescado que, según se ha demostrado, reducen el riesgo de enfermedades cardíacas. Y aún más: sus ácidos grasos linoléicos y linolénicos ayudan al cuerpo a absorber los nutrientes de los alimentos, permitiendo el crecimiento de células sanas.

El aceite de soya está siendo muy utilizado en cosmética ya que tiene propiedades antifúngicas y bactericidas, y una gran acción antioxidante, lo que lo hace muy adecuado para los tratamientos antiedad, sobre todo en cremas limpiadoras y aceites corporales. Pero el gran descubrimiento ha sido: su poder de belleza en el cabello.

De ahí que el gran descubrimiento de este 'alimento' haya sido en el ámbito de la belleza. Utilizado ampliamente en aromaterapia, produc-



tos de belleza y cuidado personal, por sus propiedades, el aceite de soya permite que otros aceites, como los de esencia, se puedan incorporar y mezclar de manera uniforme sin alterar sus propiedades individuales.

Pero vamos a adentrarnos donde el aceite de soya es grande: en el cuidado del cabello, donde

RITUAL DE BELLEZA**[PASO A PASO]**

Para incorporar el aceite de soya a tu ritual de belleza, te recomendamos lo siguiente:

1. Mezcla unas gotas de aceite esencial de tu olor preferido con media taza de aceite de soya.
2. Aplica la mezcla en el cuero cabelludo masajeando suavemente con las yemas de los dedos.
3. Dejar actuar durante 30 minutos.
4. Enjuaga con el champú de tu preferencia hasta eliminar sus residuos.



presenta numerosos atributos por su alto valor nutritivo, mejorando la calidad del cuero cabelludo para recuperar su vitalidad.

Veamos cómo:

- El masaje con el aceite de soya mejora la circulación sanguínea en el cuero cabelludo, estimulando los folículos pilosos.
- Debido a sus altas propiedades hidratantes y humectantes, mejora el cabello seco y dañado, contrarrestando la sequedad del cuero cabelludo, el cabello quebradizo o la pérdida de éste.
- Otra ventaja importante del aceite de soya para el cuidado del cabello es que está enriquecido con nutrientes esenciales y lípidos fácilmente absorbibles, que refuerzan las raíces.
- Adicionalmente, fortalece tu cabello, ya que posee proteína de alta calidad. El cabello también está compuesto de proteínas y al aplicar con frecuencia el aceite, notarás que este mejorará considerablemente.

EL ACEITE DE SOYA ES FÁCIL DE USAR, ASEQUIBLE Y BARATO; SU APLICACIÓN ES MUY BENEFICIOSA. Y SÓLO VERÁS RESULTADOS CON CONSISTENCIA COMPLEMENTANDO SU APLICACIÓN CON UNA DIETA SALUDABLE.



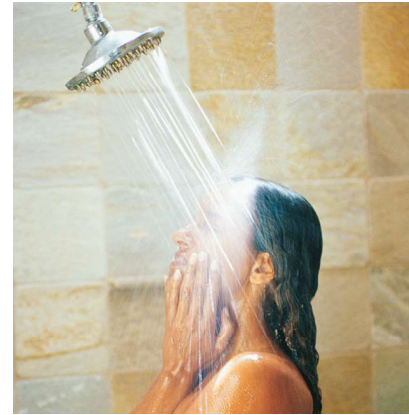
UN CABELLO SANO

¿Tienes el cabello dañado? Recuerda que tu cabello necesita cuidado y mantenimiento porque se deteriora con el tiempo y debido a los agentes externos. Cuando los tintes o los permanentes ya se han usado en exceso, podrás recuperar la salud de tu cabello con una mascarilla natural de aguacate y yogur natural, que será muy poderosa. ■



DEPILACIÓN SIN DOLOR

Si necesitas depilar tus cejas y eres un poco cobarde, prueba este truco: Utiliza una compresa de agua caliente antes de hacerlo, esto con el único propósito de suavizar los folículos y efectuar una depilación sin dolor. Es aconsejable que las compresas las utilices después del baño, así estarás más que lista para una depilación menos dolorosa. ■



PARA LUCIR MÁS FRESCA

Si quieres verte fresca como una lechuga, te damos dos consejos: Báñate con agua fría, que mantiene tu piel mucho más hidratada, y te ayuda a reafirmar y evitar la flacidez. Y aplica aceite de almendras en tus senos, muslos y caderas, esto te ayudará a mantener una piel firme, hidratada y con una apariencia mucho más sensual. ■



DIFUMINA TUS OJERAS

Las ojeras son generalmente consecuencia del estrés, los malos hábitos alimenticios o el cansancio; sin embargo existen trucos naturales que te ayudan a mejorar su aspecto: aplicar rodajas de pepinos –y hasta bolsitas frías de té o manzanilla– sobre ellas te ayudará a eliminarlas, mejoran la piel, la hidratan y suavizan las arrugas. ■



UÑAS DE SALÓN

La mejor forma de pintarse las uñas es con un separador de espuma entre los dedos, son muy sencillos de colocar y no molestan nada. No llenes el pincel en exceso, menos es más; comienza por la parte central y poco a poco los laterales. Si no tienes buen pulso, da la última pasada a dos milímetros de la carne y no apures más. ■



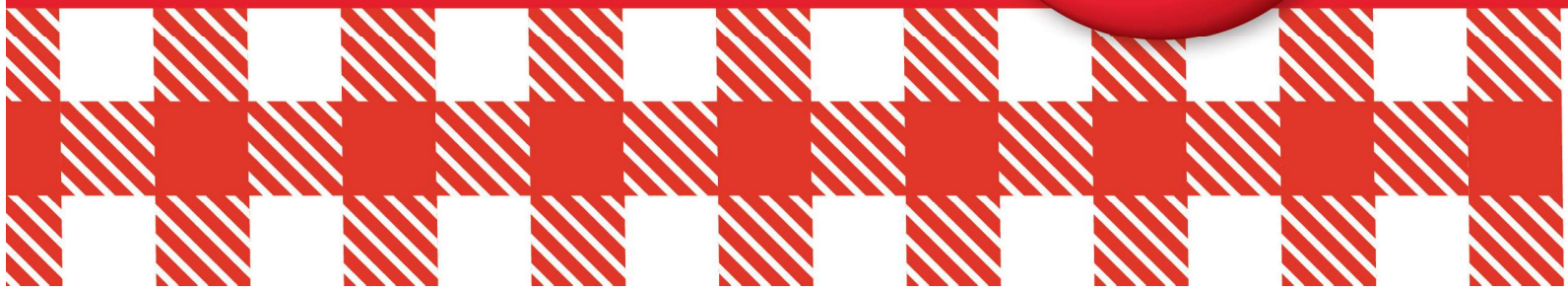
PERDER LIBRAS CON VINAGRE

¿Quieres perder algunas libras extra? Pues se ha descubierto que el vinagre es un remedio natural y saludable para quemar la grasa extra del cuerpo. Debes tomar un vaso de agua con dos cucharadas de vinagre de manzana después de cada comida. No temas por el sabor, es delicioso, así que animate a probarlo... ¡Hace maravillas! ■



el secreto de
las familias felices

Coca-Cola





COMUNIÓN PERFECTA

Nace una nueva manera de colocar libros, CDs y DVDs. Formas sugerentes que atentan contra la gravedad se convierten en excelentes lugares de custodia.



INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

LAS LIBRERÍAS SON auténticos espacios de almacenaje. Las tradicionales baldas han dado paso a otro tipo de lugares en los que su uso no solo es albergar libros, cds de música o películas, sino auténticos instrumentos decorativos, según su estilo y el uso que quieras darles.

Pese a tratarse de una pieza de mobiliario común, la firma Ikea se decidió a celebrar el treinta aniversario de su célebre librería Billy que, con el paso del tiempo, se ha ido modificando en ancho y estabilidad, además de ir adecuando su peso a las medidas para resultar más manejable.

Gillis Lundgren fue su creador y señala que el éxito de Billy tiene que ver con el hecho de que



→ Los lugares se transforman pero el objetivo es el mismo, colocar libros y discos.

encaja en cualquier parte. “No todos los hogares son iguales. Algunos disponen de muy poco espacio y otros de más, pero los tipos de maderas y colores se encajan en cualquiera de ellos”.

Ya no sólo forman parte de un rincón donde relajarse, toman el espacio por derecho propio y



se ensamblan en las paredes de pasillos, dormitorio y hasta en el baño.

DOBLE JUEGO

Hay lugares que desdoblan y transforman su actividad principal en mucho más. Un reloj, cuyo pie sirve de lugar de almacenaje, es un buen ejemplo de ello.

Lo bueno de las nuevas librerías es que disponen de espacios adaptados para intercalar, para disponer de todo tipo de ocio en casa a mano. De manera que siempre podrá elegir leer un buen libro mientras, de fondo, escucha su música favorita.

LAS LIBRERÍAS YA NO SOLO FORMAN PARTE DE UN RINCÓN DONDE RELAJARSE, TOMAN EL ESPACIO POR DERECHO PROPIO Y SE ENSAMBLAN EN LAS PAREDES DE PASILLOS, DORMITORIOS Y HASTA DE BAÑOS.



→ **Estanterías con formas sugerentes. Discos y libros en una librería todo en uno. Variedad en colores y tamaños.**

La librería Brosna disponible en blanco y en negro, además de muy práctica, se adapta con facilidad a la decoración de cualquier ambiente. Los interioristas de El Corte Inglés aprovechan su brillo lacado para adaptarla a una decoración vinculada a los años 50, donde sus líneas rectas

→ **Los metalizados en negro rivalizan con las maderas en color cerezo o abedul, dan un toque moderno y sutil, pues su delgadez consigue que pasen desapercibidos.**

marcan un equilibrio determinante con los dibujos geométricos del papel pintado de la pared.

Para aquellos que consideran que un buen fin de semana es sentarse en el sofá con un generoso tazón de palomitas y una sesión doble de cine en casa, nada como una insinuante estantería con una dibujada curva para alejarse de lo convencional, sin olvidar su sentido práctico.

Mantener tanto CDs como DVDs fuera del alcance de los más pequeños es vital para no encontrarse con sorpresas desagradables. No es solo una cuestión de orden, se trata de evitar discos irrecuperables debido a ralladuras. En este caso, las librerías colgadas son la opción más oportuna.

Formas, tamaños, colores y materiales pueden ser muy variados. Los metalizados en negro rivalizan con las maderas en color cerezo o abedul e imprimen un toque moderno y sutil, pues la delgadez de sus formas consigue que la librería pase desapercibida. 🐦

Aló CRISOL®



REGISTRA EL CÓDIGO QUE VIENE
BAJO LAS TAPAS DE CRISOL,
MANDA UN MINIMENSAJE GRATIS AL 7272 Y
PARTICIPA EN LA RIFA SEMANAL DE HASTA

RD\$500,000



Cada lunes a las 8:40 p.m. por Antena Latina
llamaremos a 5 ganadores de RD\$25,000
y si contestan diciendo ALÓ CRISOL multiplicamos
por cuatro el monto de su premio.

Solo participan las presentaciones de 1 galón, 1/2 galón, 16 oz y 8 oz.
Para más información llama al 809.565.2151 extensiones 2149 y 2022.



TALADRAR BALDOSAS SIN GRIETAS

Los azulejos suelen ser muy rígidos así que es fácil que se rajen o agrieten si no andamos con cuidado. Para minimizar el riesgo pon una tira de cinta adhesiva cubriendo la zona a perforar. Con un martillo marca, con un golpecito suave, el punto exacto. Será suficiente para apoyar la mecha y perforar sin que se raye el resto del azulejo. ■



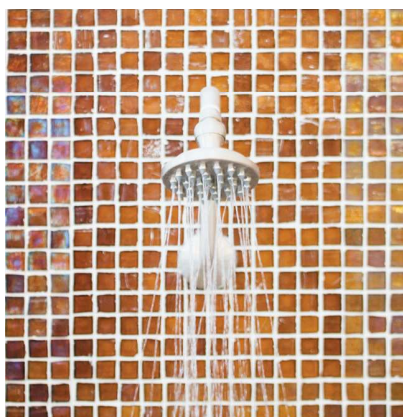
EL MEJOR CAFÉ

Es conveniente utilizar agua limpia y fresca para no alterar su sabor y olor. Teniendo en cuenta que el 99% del preparado consta de agua, es importante usarla de calidad. Si es la de la llave, déjala correr unos segundos, bien caliente, antes de llevarla a la cafetera. Después, hervir y dejar enfriar (hasta los 90 - 95° C) para asegurar un café perfecto. ■



GAVETAS ATORADAS

Si ya no aguantas las ganas de romper ese cajón que se atora cada vez que lo quieres abrir o cerrar, utiliza esta técnica que te permitirá desplazarlo como si fuera automático. Si es de madera, úntalo con una vela blanca o jabón de glicerina. Si las guías son metálicas, utiliza vaselina. Acabarán tus problemas porque el cajón estará como nuevo. ■



AHORRA AGUA EN LA DUCHA

Limita el tiempo de baño a cinco minutos. Disminuir el tiempo bajo la ducha de 10 a 5 minutos puede ahorrar entre 20,000 y 70,000 litros de agua al año. Cierra las llaves mientras te enjabonas (puedes ahorrar hasta 55,000 litros). Y asegúrate de que las llaves no tengan fugas, pues las juntas se llegan a desgastar, si es así, reemplázalos. ■



EVITA UN PAN RALLADO HUMEDECIDO

Si el pan rallado se ha humedecido, porque no tapaste bien el recipiente donde lo guardas, el resultado de tus comidas no será el mismo. Para evitar que esto suceda, introduce en el frasco donde guardas el pan rallado, unas hojas de laurel bien limpias y, siempre que lo necesites, lo encontrarás seco y listo para ser usado. ■



VELAS MÁS DURADERAS

Para que ese momento especial sea iluminado por más tiempo con la llama de las velas, hay un sencillo truco. Colocarlas dentro del congelador un par de horas antes de utilizarlas. Toma la precaución de envolver la mecha con una pequeña funda de plástico para evitar que absorba demasiada humedad y no se te complique al encenderlas. ■



**Lo mejor
de nuestra tierra
en tu mesa**

Ensalada de arroz "Verano en BAVIERA"

Ingredientes:

- 1 Lb. Arroz Premium La Garza cocido con una hoja de laurel
- 1 Hoja de laurel
- 1 Lata petit pois
- 1 Lata de maíz en grano
- 2 Salchichas tipo Viena rebanadas
- 1 Taza de queso gouda en cubos
- 1 Ramo de puerro picado
- ½ Taza de pepinillos picados en lonjas
- 1 Cucharada de mostaza
- 4 Cucharadas de vinagre
- 7 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta

Preparación:

Mezcle el aceite con el vinagre, la mostaza, el azúcar, sal y puerro, a esto agregue el arroz, revuelva suavemente. Agregue las salchichas, maíz, petit pois y el queso.

Tips: Ideal para acompañar BBQ de carne de cerdo, chuletas, costillitas, salchichas y hamburguesas.

Grado de elaboración: Fácil • Receta para 4 a 6 personas.

**Para retener la totalidad de las vitaminas, recomendamos no lavar el Arroz Premium La Garza.*

Receta por Ana Lebrón.



**La
Garza**
Alimenta tu vida

LA VUELTA AL MUNDO EN OCHENTA BODEGAS

Nos guste o no el vino, el enoturismo se ha consolidado como una modalidad de ocio que conjuga alta gastronomía, paisajes idílicos y arquitectura vanguardista. Los mejores caldos envejecen en auténticas catedrales diseñadas por Frank Gehry, Santiago Calatrava o Norman Foster.

CARMEN RODRÍGUEZ [EFE REPORTAJES]

LA CULTURA DEL VINO, con siglos a sus espaldas, no deja de reinventarse. El enoturismo es un concepto de viaje, cada vez con más seguidores, que conjuga vino, con alta gastronomía y pasajes idílicos, ecuación en la que no pueden faltar las grandes bodegas, que han apostado por la modernidad y el respeto al entorno poniéndose en manos de los mejores arquitectos.

Santiago Calatrava, Frank Gehry, Norman Foster, Herzog & Meuron o Zaha Hadid son algunos de los arquitectos que han puesto su arte al servicio del vino con resultados tan rompedores como bellos, pero sin restar solera ni tradición.

Entre los viñedos de la Rioja, tradicional tierra de vinos en el norte de España, despuntan los grandes nombres de la arquitectura internacional, una ruta enológica que se convierte en un paseo para los sentidos. De la mano de Frank O. Gehry se llega a la "Ciudad del Vino", de las bodegas Marqués de Riscal, donde hotel, restaurante y spa de vinoterapia se reparten bajo las caprichosas formas del tejado que son la marca del creador del Museo Guggenheim de Bilbao.

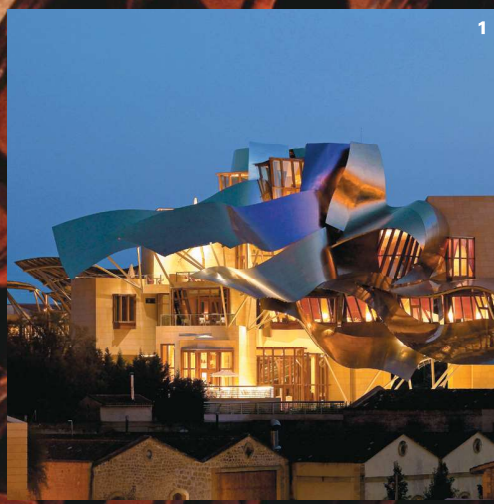
Con su espectacular edificio, Marqués de Riscal ha logrado reforzar e internacionalizar su imagen, y transmitir los valores de "tradición y vanguardia" que caracterizan a la bodega, explican desde el grupo.

Recubierto de titanio, el edificio se viste de rosa, como el vino tinto; oro, como la malla de las botellas de Riscal; y plata, como la cápsula de la botella, gracias a la creatividad de Gehry, quien sabe transmitir "innovación y vanguardia", lo que, unido a una tradición de 150 años de historia, consigue que se complementen a la perfección con los valores de la marca.

Con el paisaje de la sierra de Cantabria (norte de España) como telón de fondo, el perfil sinuoso de las Bodegas Ysios, surgidas de la mano de Santiago Calatrava, refleja "la sublimación de una hilera de barricas" gracias a una composición vanguardista y "perfectamente acoplada con el paisaje", explica su página web.

El arquitecto creó un espacio "singular y vanguardista" concebido como "lugar de culto y

1. Edificio de Marqués de Riscal, diseñado por el arquitecto canadiense Frank O. Gehry, situado en Elciego (Álava). 2. Interior de la bodega de la familia Ortega Gil-Fournier, en la localidad argentina de La Consulta, a los pies de los Andes.





→ Hay mucha gente que, cuando se habla de agricultura ecológica, cree que se está hablando de un invento nuevo pero, en realidad, el invento nuevo es lo no ecológico.

elaboración de vinos de máxima calidad”. Una bodega cuyo elemento clave es la cubierta, revestida de aluminio natural, que contrasta con la calidez de la fachada, formada por láminas de madera cuperizada, es decir tratada con un protector orgánico.

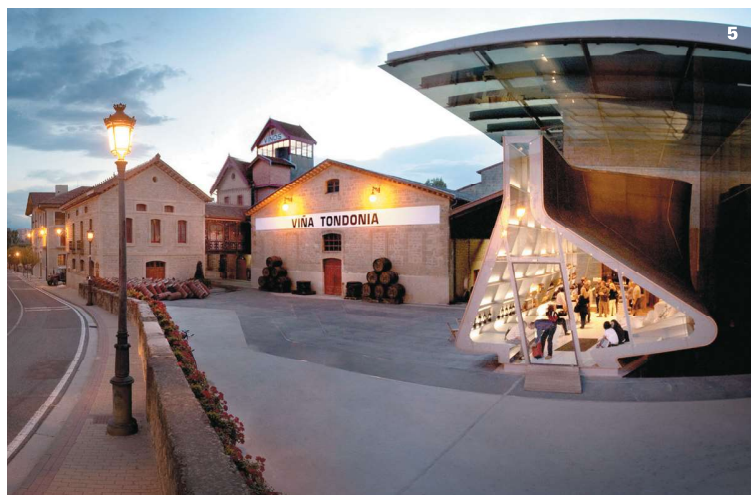
El corazón de la Ribera del Duero, que da nombre a la otra gran denominación de origen de los vinos españoles, sirve de marco al proyecto de Norman Foster para Bodegas Portia, un diseño en forma de estrella en hormigón, madera, acero y vidrio que surge de la tierra como “el cobijo, el hábitat y la antesala de los vinos que en ella se elaboran”, relata su página web.

Las Bodegas López de Heredia Viña Tondonia, en La Rioja Alta, han incorporado a sus edificios tradicionales una boutique firmada por la arquitecta iraquí afincada en Londres Zaha Hadid, que alberga una pequeña joya, el stand modernista con que la firma participó en la Exposición Internacional de Bruselas en 1910.

Hadid, según la bodega, puso de manifiesto su sensibilidad “a la hora de integrar tradición y modernidad, vino y estética, naturaleza y arquitectura” y concibió una estructura que sirviera de cubierta para el stand modernista de 1910 y pudiera ayudar como base para una estructura fija que se colocaría definitivamente en las bodegas.

Pero este viaje por la arquitectura del vino también lleva hasta América, para recalcar en localidad argentina de La Consulta, a los pies de la cordillera de los Andes, donde la familia Ortega Gil-Fournier ha creado una bodega boutique para la que ha buscado “un diseño emblemático que representara la vitivinicultura del Nuevo Mundo” y ya se dispone a crear una nueva en Chile.

Una bodega, obra del estudio Bórmida y Yanzón de Mendoza, en la que se apostó “por un diseño rompedor que no deje al visitante inerte”, que provoque una reacción “ya sea positiva o negativa” pues, según fuentes de la empresa, siempre tuvieron clara “la importancia de la arquitectura como legado para generaciones futuras de sus edificaciones”.





3. Exterior de la bodega de la familia **Ortega Gil-Fournier**, en La Consula, Argentina.
4. Una toma más completa del edificio de **Marqués de Riscal**, en la llamada Ciudad del Vino. Diseñado por el arquitecto canadiense Frank O. Gehry.



5. Las **Bodegas López de Heredia Viña Tondonia** en La Rioja Alta.
6. El perfil de las **Bodegas Ysios**, en la sierra de Cantabria al norte de España.



ARQUITECTURA Y ENTORNO

Además de los trabajos de grandes arquitectos todas estas bodegas ofrecen visitas y otros atractivos para el turista como hotel o restaurante, pero sobre todo les une su respeto por los entornos naturales en los que se ubican.

Así, en el caso del grupo Fournier, levantar una bodega a sólo 12 kilómetros de los Andes “hacia fundamental un pensamiento de mimetización con la inmensidad de la belleza de Cordillera”, por lo que se decidió “utilizar paredes de cemento y un tejado de color oscuro para minimizar la contaminación arquitectónica del entorno”.

La creación de Norman Foster para Portia con

su forma de estrella ha establecido “un diálogo entre el mundo interior del edificio y el paisaje exterior”. Mientras, Gehry analizó “durante mucho tiempo cómo contrastaría su edificio para Marqués de Riscal con el entorno” para lograr “un impacto visual muy interesante”, según la firma.

Este maravilloso viaje enoturístico podría pasar por otros muchos lugares como la bodega Dominus en el estadounidense valle de Napa, creada por los suizos Herzog & de Meuron, o la “Aldea del vino” de la española CVNE, que hace años recuperó para el público la nave sin columnas construida por el ingeniero Gustave Eiffel a finales del lejano siglo XIX. 🍷



LONDRES

HISTÓRICO: Siguiendo el azul

En la capital inglesa, las placas azules están siempre presentes allí donde un personaje histórico ha vivido en algún momento. De esta forma, lugar e historia se funden para información y deleite de los turistas culturalmente interesados. Si planeas una escapada este verano, además de las Olimpiadas, Londres te ofrece mucho más.





1. Grafton Way: Placa 'General Francisco de Miranda vivió en el 58 de Grafton Way desde 1802 hasta 1810'. **2.** El lugar donde **John Lennon** vivió en Londres. **3. Oxford Street,** la famosa calle comercial de la ciudad. **4. Handel**



FLOR MALDJIAN [EFE REPORTAJES]

“CUANDO UN HOMBRE está cansado de Londres, está cansado de la vida”. El famoso ensayista y crítico inglés **Samuel Johnson**, mejor conocido como Dr. Johnson, pronunció estas palabras en 1777. El conocido escritor pretendía con esta frase hacer alusión a la gran cantidad de actividades que la capital británica ofrecía ya en el siglo XVIII. Johnson odiaba estar solo, así que llenaba sus horas asistiendo a un sinnúmero de acontecimientos sociales.

Casi tres siglos después, esta realidad socio-cultural no ha cambiado, y Londres sigue siendo una de las ciudades más vivas del mundo. Las

actividades que ofrecen barrios como el **West-End** con su profusión de cines y teatros, **Camden**, con su popular mercado de ropa, o el **Southbank** con sus salas de conciertos, son innumerables y el entretenimiento, ilimitado.

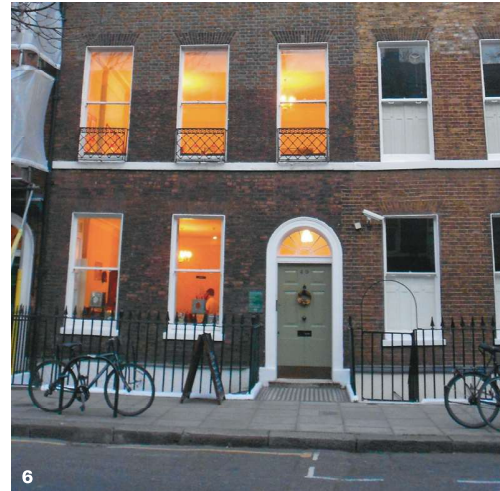
Tal vez sea esa una de las muchas razones por las que la ciudad ha acogido tantos personajes célebres a lo largo de los años. Desde héroes de guerra hasta músicos famosos. Si París fue refugio de bohemios, Londres lo fue de hombres de letras, políticos de todas las ideologías y artistas.

Carlos Marx vivió en la ciudad durante años, en un modesto apartamento céntrico situado en





5. Charles Dickens Coffee House en Wellington Street.
6. La casa de Charles Dickens.



→ Desde Mahatma Gandhi hasta Charles Darwin, estas insignias redondas pueden verse en todo Londres con sólo prestar atención a las fachadas.



Duke Street, en el corazón del Soho. El célebre filósofo se dedicó a escribir “El Capital” en las salas de lectura del Museo Británico.

No existe un museo en su antigua casa, como ocurre con el gran novelista de la época victoriana **Charles Dickens** y muchos otros famosos de la época. En cambio, hay un restaurante llamado “Quo vadis?”, por lo que lo único que hace referencia al paso del autor de “El Manifiesto Comunista” por la ciudad es, precisamente, la placa azul que lleva su nombre y la fecha en que residió allí.

Las placas azules son un proyecto de la organización English Heritage, que se ocupa de la conservación del legado histórico de Inglaterra: la idea se inició en 1866 y desde entonces se han colgado más de 850 placas a lo largo y ancho de la ciudad. Desde **Mahatma Gandhi** hasta **Charles Darwin**, estas insignias redondas pueden verse en todo Londres con mirar sus fachadas.

TAMBIÉN LATINOAMERICANOS

Los héroes latinoamericanos también tienen un lugar en la capital británica. Así, el libertador Simón Bolívar viajó a Londres para recaudar dinero para su lucha por la independencia de América y, durante ese tiempo, vivió muy cerca de **Oxford Street**, la céntrica calle comercial de la ciudad.

El famoso filólogo y profesor de Bolívar, Andrés Bello, así como el precursor de la liberación del continente americano, Francisco de Miranda, pasaron tiempo en la misma casa en **Grafton Way** en

el barrio de **Camden**, actualmente uno de los más bohemios y animados de la ciudad.

Aunque no residió en Londres, José de San Martín, libertador de Argentina, Chile y Perú, sí la visitó para reunirse con **Simón Bolívar**, quien ya planeaba la liberación de Venezuela. En **Belgrave Square**, la plaza alrededor de la cual se sitúan varias embajadas, se alza una estatua en honor al libertador argentino. La de Bolívar, también en la misma plaza, conmemora al militar venezolano.

Pero no son sólo personajes de mediados del siglo XIX los que cobran protagonismo en Londres. Las placas azules se cuelgan bajo petición formal cuando han pasado cien años desde el nacimiento del personaje en cuestión o éste lleva muerto más de veinte años.

Por tanto, figuras contemporáneas como los músicos **Jimi Hendrix** o **John Lennon** también forman parte del proyecto. En octubre de 2010, **Yoko Ono**, viuda del Beatle asesinado, desveló la placa que conmemora el lugar donde ambos vivieron en Londres, en **Montagu Square**.

La casa de **Hendrix**, de aspecto tradicional inglés, contrasta con el loco estilo de vida del músico que destrozaba guitarras en el escenario.

Mientras Londres siga siendo una ciudad cosmopolita, tolerante y culturalmente rica, seguirán llegando nuevos personajes que se volverán a su vez parte de la historia. Y es que como dijo también Dr. Johnson: “Con ver Londres, he visto ya todo lo que puede mostrarme la vida”. 🐾



**Un mundo de
diversión espera por ti**
Ven y disfrútalo al estilo
Amhsa Marina



Grand Paradise
Bávaro



Grand Paradise
Samaná



Grand Paradise
Playa Dorada



Casa Marina Beach & Reef
Sosúa


amhsa marina
HOTELS & RESORTS

Bávaro • Samaná • Sosua • Playa Dorada
www.facebook.com/amhsamarina • www.amhsamarina.com

¡Diversión total...al estilo **Amhsa Marina!**

Edwin PEÑA

ENCARGADO DE CUENTAS POR PAGAR

Te desempeñas como encargado de cuentas por pagar en esta empresa, pero ¿cómo comenzaste?

Llegué a Supermercados La Cadena en el año 2007, para iniciar un entrenamiento como encargado de cuentas por pagar, y llevo ya cinco años en la posición.

¿Cuál es la formación necesaria para trabajar en el departamento de cuentas por pagar, además de contabilidad?

Pudiera ser una persona que haya estudiado contabilidad o administración de empresas –como es mi caso– o áreas afines como economía. Por supuesto, es necesario tener una buena habilidad numérica y buen conocimiento de hojas electrónicas para preparar los presupuestos.

¿Qué otras fortalezas personales son idóneas para esta posición?

Sobre todo la ética y la organización. Es una posición en la que tienes que mantener ciertas normas éticas, porque cuando se trabaja con dinero se debe hacer con mucho cuidado.

Comentas que tu posición es la cara menos bonita de la empresa porque eres a quien llaman constantemente para cobrar...

Sí, cuando un pago no sale por cualquier razón la responsabilidad cae sobre mí.

Cargas con toda esa presión, ¿qué tan estresante es este trabajo?

Bastante, porque en este departamento trabajamos 9 personas, pero atendemos a más de 1,000 suplidores locales, en donde cada uno está velando por sus intereses.



A Edwin siempre le gustaron las matemáticas. Además era bueno en la materia. Así que desarrollar una carrera en el área de finanzas era previsible. Con la licenciatura en Administración de Empresas a su espalda y una Maestría en Alta Gerencia por terminar, se encarga de uno de los departamentos más delicados de una empresa, el de cuentas por pagar. Así se desarrolla su día a día para mantener las cuentas claras.

Para los no entendidos, ¿podrías explicarnos cuáles son las funciones del departamento de cuentas por pagar de una empresa?

Es un área dependiente de la estructura de finanzas, el cual debe velar por el pago de las facturas

en los plazos y bajo los convenios establecidos. Llevamos varios tipos de pagos (semanales, quincenales, mensuales, a 60 días y a 90 días), y cada factura se va pagando conforme al vencimiento de esos tiempos. Por un asunto de definición de procesos dividimos el pago de suplidores en categorías (frutas, vegetales, bebidas, etc.) en las primeras 3 semanas del mes, así cada suplidor sabe qué semana le corresponde su pago, y la última no se realizan pagos porque se dedica a otros procesos internos.

¿Y La Cadena es buena paga?

Sí, tenemos un buen fondo. En La Cadena nos esforzamos por garantizar el cumplimiento de los acuerdos y eso es algo que promueve Don Juan; es decir, puede ser que en algún momento una cuenta se nos salga del límite, porque puede suceder, y Don Juan es siempre el principal abanderado, cuando se entera, de velar por que el acuerdo se cumpla.

¿Qué tan importante es tu función dentro de la estructura del supermercado?

Tiene mucho impacto directo en las tiendas. Porque no garantizar los pagos a tiempo de los suplidores pudiese provocar que se retengan los pedidos, y si me retienen los pedidos no tengo productos en almacén y, por lo tanto, no tengo artículos en las tiendas. Es una cadena que tiene un efecto inmediato porque nosotros no manejamos inventarios tan altos.

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

En mi posición lo más difícil es a lo externo con los suplidores, la presión para recibir su dinero. A veces hay decisiones que te retrasan de una semana a otra y no contabas con eso. ¡Hemos pasado por eso! Es muy fuerte y más cuando te llama un gerente de compras y te dice: mira, no tengo productos.

¿Y cómo te manejas en esos casos?

Hay que saber mantener una buena relación con el suplidor de manera que crea en tu palabra y se sienta tranquilo de que va a cobrar.

¿Eres metódico y organizado también en tu vida personal?

Sí, realmente soy muy metódico; de hecho, mi esposa me enfatiza mucho eso porque duro más tiempo que otros haciendo ciertas tareas.

¿Y a nivel personal, cuando sales de aquí, qué te relaja?

Me gusta escuchar programas interactivos en la radio, donde me informan pero a la vez puedo relajarme con los chistes y comentarios de sus locutores. También suelo escuchar mucho una emisora con música balada-pop, donde ofrecen una mezcla entre canciones seculares y cristianas que para mí resultan la mezcla perfecta.

¿Lo mejor de trabajar en La Cadena?

El apoyo que te brindan en el momento en que lo necesitas, a nivel personal y laboral. Es una empresa que te brinda estabilidad, aquí hay muchas personas con muchos años. Yo tengo casi 5 años y soy de los más jóvenes.

¿Tienes algún sueño profesional por cumplir todavía, si te dieran a elegir te gustaría incursionar en otra área?

Sueños profesionales sí, incursionar en otras áreas no, porque me gusta la de finanzas. Como a todo profesional me gustaría contar un día con la independencia de poder tener mi empresa, pero solo Dios sabe cuándo se lo provee a cada quién.

¿Cómo es Edwin fuera del supermercado, estás casado, tienes niños?

Sí, estoy casado, tengo una niña de 2 años y otro bebé en camino. Cuando estoy en casa me gusta ver películas, seguir por internet un programa llamado Audiencia Electrónica, leer una página de mercadeo y negocios, www.almuerzodenegocios.com, y leer sobre cine en Yahoo. Los fines de semana, además de disfrutar de la familia, sobre todo los domingos, también juego a basquetball con los muchachos de la iglesia. 🏀



“HAY QUE SABER MANTENER UNA BUENA RELACIÓN CON EL SUPLIDOR”



Adivina y Gana

¡Adivina los
alimentos y gana!

- 1 Blanca por dentro,
verde por fuera.
Si quieres que te lo diga,
espera.
Resp. _____
- 2 Agrio es su sabor,
bastante dura su piel
y si lo quieres tomar
tienes que estrujarlo bien.
Resp. _____
- 3 No toma té, ni toma café,
y está colorado,
dime ¿quién es?
Resp. _____
- 4 Si la dejamos se pasa;
si la vendemos se pesa;
si se hace vino se pisa;
si la dejamos se posa.
Resp. _____

Ganadores de tres órdenes de
compra de 5,000.00 en bonos.

Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Raquel Eunice Ramírez Miranda	410002717323	x318-0	Nuñez de C.
Ana Giovanna Camilo Rosario	410000117415	x886-0	Nuñez de C.
Scarlet de león Martínez	410002917952	x484-4	Correa y Cidrón

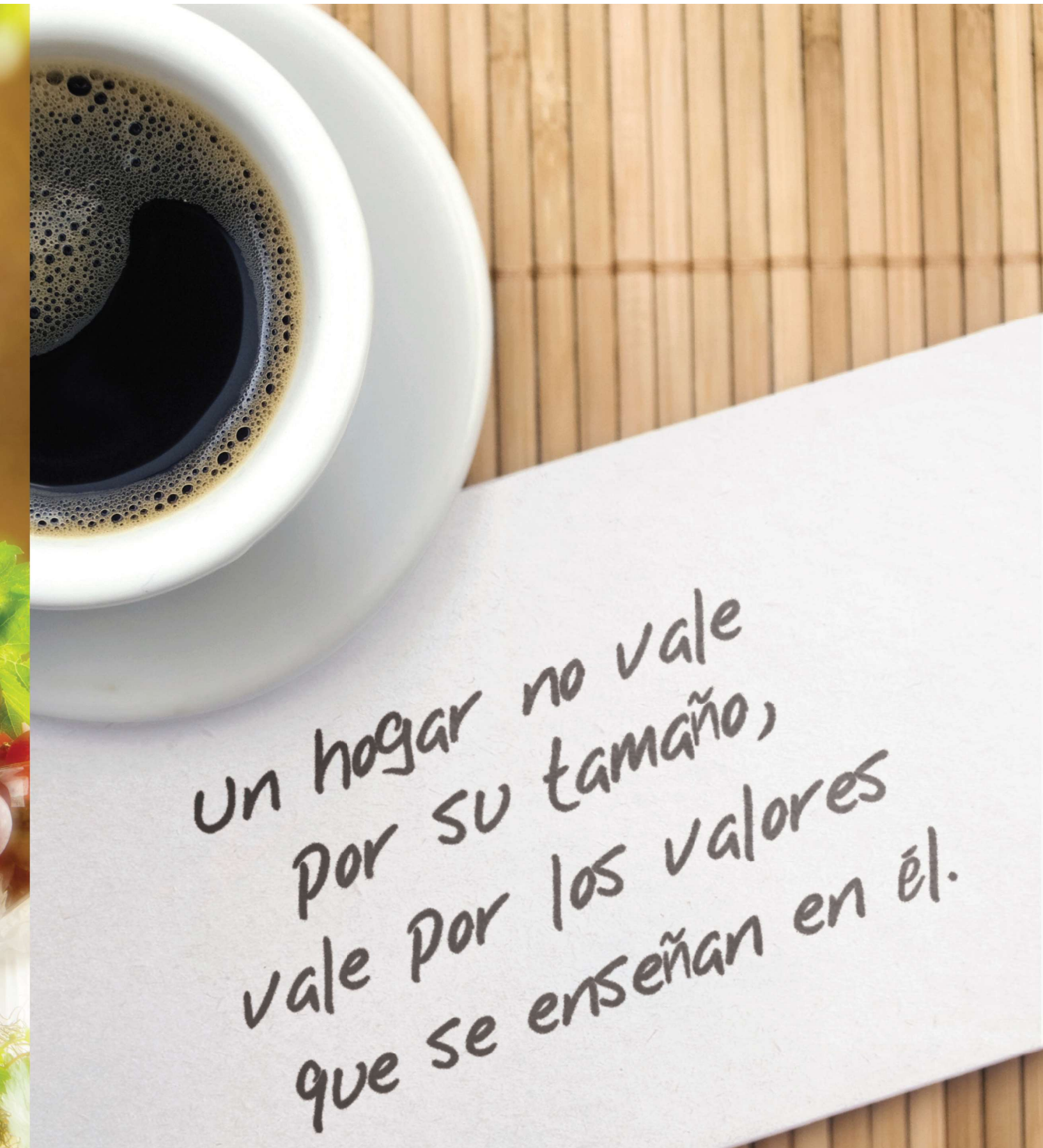
Adivina, llena con tus datos personales y
podrás ganar una de las 3 órdenes de
compra de RD\$5,000 en La Cadena.



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

Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 5 de septiembre del 2012



A white ceramic cup filled with dark coffee and a thick layer of foam sits on a matching saucer. The cup is placed on a light-colored, vertically-slatted bamboo mat. To the right of the cup, a piece of white paper is laid out, featuring handwritten text in black ink. The text reads: "Un hogar no vale por su tamaño, vale por los valores que se enseñan en él." The handwriting is casual and legible.

Un hogar no vale
por su tamaño,
vale por los valores
que se enseñan en él.

Para nosotros el dinero tiene el valor que nuestros
clientes le dan, por eso lo cuidamos más.

40 AÑOS
cuidando
tu dinero

Banco BHD





la panadería de La Cadena

Panes frescos y horneados todos los días.

Disponibles en todos nuestros Supermercados.

