

el Super

No. 55 | ENERO-MARZO 2016 | AÑO 15



Quesos Lupa
Frescura garantizada
.....

Noche de juegos
entre amigos
.....

La temperatura
El gran secreto del vino
.....

ALTOS DE TAMARON



Distribuidor exclusivo: MERCATODO, S.A.S. Tel.: 809-565-0000 ext.1070

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

HOY COMEMOS JUNTOS

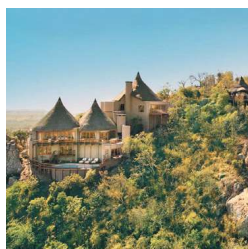
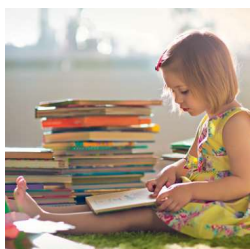
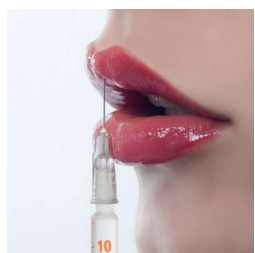


Un producto de *The Coca-Cola Company.*

#RDCreceConMilex

LLEGÓ MILEX LÍQUIDA





FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super

No. 55 | Enero-Marzo 2016 | Año 15



SOCIALES

Los mejores villancicos 6
 Cocina renovada 6
 Todo sobre la cerveza 6
 Bonos millonarios 6

COCINA

Noche de juegos entre amigos 10

ENTREVISTA

Quesería Italiana Lupa: fresca garantizada 26

NUTRICIÓN

Cocinar es un juego de niños 32
 Tips de nutrición 36

SALUD

La leche... que sea vegetal 38
 Tips de salud 42

NIÑOS

Cómo hacer que tu hijo sea bilingüe 44
 Tips para niños 46

BELLEZA

Decálogo para seguir siendo tú misma 48
 Tips de belleza 50

BEBIDAS

La temperatura, el gran secreto del vino 52

TURISMO

Remansos de paz... y lujo 54

UNIDOS A TI

El rincón gourmet 58

DESDE EL SUPER

EN ESTA PRIMERA EDICIÓN DEL 2016 quiero comenzar deseándoles a todos un Feliz Año, lleno de buenos momentos. Como siempre, uno de los principales objetivos de la Revista El Super es publicar artículos que incentiven la unión familiar, con el fin de crear oportunidades para compartir en familia. Mediante recetas sencillas y fáciles de alcanzar, así como artículos de motivación personal y lectura sobre cultura general, tratamos de llevar a ustedes mecanismos que ayuden a la integración familiar. Con dicho fin, este año cocinemos con la familia, armemos el menú unidos, planifiquemos viajes... Para lo cual seguiremos trayéndoles una revista completa y balanceada que sirva de referencia y soporte.

La entrevista principal, parte de una historia curiosa, se remonta a la apertura de nuestros supermercados. Recuerdo la cara de la persona que llegó a mi oficina como si fuera ayer. Un joven que había participado en la primera actividad promocional de Supermercados La Cadena, "El mundo al revés". Unos personajes muy particulares andaban por todo el supermercado compartiendo con los clientes, algo fuera de lo común. Dicho joven fue uno de los responsables, Renzo Oliva. En esta ocasión me visita para hablar de queso. Quiere que vendamos el mejor queso mozzarella fresco del país. Interesante le digo, es algo nuevo para el mercado, vamos..... 15 años más tarde, Renzo Oliva, con su equipo y familia, en "Quesería Italiana Lupa", continúa fabricando un excelente producto, que distribuye en todo el territorio nacional, utilizando la leche de cientos de ganaderos de la zona norte de la República Dominicana. Lo que comenzó con bolas de mozzarella fresca, es hoy una industria con varios tipos de queso, formatos y empaques, para satisfacer

al paladar más exigente. Lea esta interesante historia para conocer otra grata experiencia de éxito en nuestro país.

Para la sección "Unidos a ti..." de esta edición, los más indicados fueron claramente los encargados del departamento de Delicatessen de La Cadena. Cada uno de ellos, con los años de experiencia acumulados, expertos en los productos y las innovaciones de mercado, siempre brindan el mejor servicio a miles de clientes, conocedores ya de sus gustos y preferencias. Máximo, Henry, Félix, Nelson, José Luis y Obdulio, son parte muy importante de nuestra empresa. Por sus manos ha pasado prácticamente todo el personal que labora en el Deli. Sus ideas y comentarios son de gran valor para todos. Leamos pues las reseñas de cada uno en esta sección. Como siempre les digo, cuando pasen por aquí, pregunten por ellos, dejen que les recomienden su producto favorito. Estoy seguro que la conversación será muy amena.

Antes de terminar, mis felicitaciones a los CIEN ganadores de la promoción "Un MILLÓN para 100 Ganadores", que tuvimos durante la pasada Temporada Navideña con gran acogida por todos nuestros clientes. Les exhorto a mantenerse atentos y activos en las nuevas actividades que tendremos para este nuevo año.

FELIZ AÑO.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 55 | Enero-Marzo 2016 | Año 15

Una publicación de

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

Ventas de Publicidad
Información
Club del Super Cliente:

MARILEYDA TAVÁREZ
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

e-mail:
contactenos@clubsupercliente.com

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

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



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

Diseño e impresión

GRUPO
DIARIO
LIBRE

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

BENEFICIOS

de pertenecer al Club Super Cliente



Super Guía

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



El Super Cheque

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



Puntos Extras

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



Super Llavero

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



Revista El Super

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



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

 Supermercados La Cadena   @superlacadena





LOS MEJORES VILLANCICOS

LAS SUCURSALES DE SUPERMERCADOS La Cadena recibieron durante el mes de diciembre una visita de lujo: el coro navideño **Christmas Kids**, que irrumpió en todas y cada una de las tiendas para contagiar y deleitar a nuestros clientes con un repertorio cargado de espíritu navideño. ■



TODO SOBRE LA CERVEZA

POR TERCER AÑO consecutivo, el mes de octubre se convierte para Supermercados La Cadena en la celebración criolla del **Oktoberfest**, la famosa fiesta alemana de la cerveza. Este año, además de tener a disposición de todos sus clientes más de 100 variedades de cerveza de cualquier rincón del mundo al mejor precio, La Cadena organizó catas y talleres de cocina entre sus clientes y relacionados para conocer más de cerca una de las bebidas más antiguas del mundo. ■



COCINA RENOVADA

RAFAEL SALGADO tiene la receta para conseguir la cocina ideal. Con su promoción "**Lo básico en tu cocina**", la reconocida marca de aceite de oliva premió el pasado mes de noviembre a 6 ganadores con electrodomésticos para renovar su cocina: Un microondas para Altagracia Joa Wong (Sarasota), una licuadora para Melissa Prieto (Arroyo Hondo), una tostadora para Jesús Rafael Barreras (San Vicente de Paúl), un procesador de alimentos para Ricardo de Jesús Frías (Los Próceres), un horno eléctrico para Roslyn Altagracia Betances (Lincoln) y una cafetera eléctrica para Miguelina de los Ángeles Cabrera (Lincoln). Salgado demuestra una vez más que sin buen sabor no hay cocinas con estilo. ■

BONOS MILLONARIOS

LA NAVIDAD llegó por adelantado a La Cadena en forma de promoción y, gracias a ella, 100 afortunados clientes fueron agraciados con órdenes de RD\$10,000 en bonos para consumir en el supermercado. La mecánica fue sencilla: Al comprar 3 de las ofertas patrocinadoras recibían un boleto electrónico para participar. ¡Felicidades a los 100 ganadores! ■





Presidente
BLACK

// UN //
NUEVO GRADO
DE ACTITUD

#PresidenteBlack

El consumo de alcohol perjudica la salud.

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Vino Añoranza

Disfruta y comparte con el nuevo Vino Añoranza Frizzante. Su rico sabor y sensación refrescante lo harán ideal para utilizar en cualquier ocasión. Con un 5.5% grado de alcohol, tan sólo debes de servirlo bien frío y disfrutar de un producto que itiene todos sus elementos al punto ideal!



Bombones Antat Corazón

Una opción ideal para regalar a tus seres queridos el día de la amistad, bombones Antat Heart. En su presentación de 210 grs. están rellenos de chocolate y avellanas que se derriten en tu boca dejando un dulce sabor y trocitos crocantes irresistibles.



Daniele On-The-Go

¡Nuestra marca Daniele crece! Y trae consigo una práctica e interesante oferta de productos On-The-Go, listos para llevar a cualquier lugar y en cualquier momento. Con una deliciosa combinación de Quesos, Jamones, Fiambres, Embutidos, Aceitunas y Palitos de Pan, nuestros clientes tendrán más de 10 variedades para elegir según su preferencia. Disponibles en formato de 3 Oz.

Cava Peñasol

La familia de vinos Peñasol, con una larga trayectoria en nuestros supermercados, da la bienvenida al Cava Peñasol Mousseux Brut Sparkling. Con su sello de calidad característico, Peñasol traslada a este nuevo producto todas las bondades de su marca, haciendo que los momentos sean siempre placenteros e inolvidables. Sírvese bien frío y ¡a brindar!



Jamón Casademont

¡A casa, Casademont! Así lo expresa esta prestigiosa marca española, de gran trayectoria y tradición, que al día de hoy traspasa cuatro generaciones. En Supermercados La Cadena damos la bienvenida al nuevo Jamón Casademont de Pechuga de Pavo Ahumado, bajo en grasa y sal, libre de gluten y con un delicioso sabor ahumado que hará de tus sándwiches y platos favoritos una experiencia ligera y llena de sabor.



Crema Nivea Cuidado

Nivea se renueva y ahora lanza al mercado 3 variedades para mantener tu cutis impecable con una apariencia sana, radiante y elástica. Con las nuevas Nivea Cuidado puedes hidratar tu piel, aclararla y protegerla del sol, por su protección FPS 15, y aportar Vitamina E que ayuda a mantener a raya las arrugas. Disponibles en 50 ml.



Bombones Antat

Disfruta de una verdadera experiencia con los deliciosos Antat. Un sabroso bombón relleno de chocolate y avellana que podrás compartir o degustar tú solo. Con un atractivo empaque que te permite obsequiar a tus amigos o pareja se convierte en un detalle ideal para los amantes del dulce.



Pasta Rana Raviolis

Si optas por una alternativa rápida y rica a la hora de cocinar, los Raviolis Rana son la solución a tu necesidad. Solo debes colocarlos 4 minutos en agua hirviendo, escurrirlos, añadir tu salsa favorita ¡y ya está listo! Disfrútalos también en sus variedades de ricotta y espinaca, hongos, pollo y queso.



Sidra Xana

¿Buscas un producto refrescante, lleno de sabor y sin alcohol? La sidra Xana sin alcohol Sparkling de Coctel de Frutas es la ideal para ti. La línea de productos de la marca Xana se caracteriza por no contener alcohol y tener un sabor para cada gusto: Manzana, Melocotón, Uva Tinta, Uva Blanca, Fresa y Rossé; y, ahora, damos la bienvenida al nuevo sabor de Coctel de Frutas. Búscala en su presentación de 750 Ml.



• **FLOR DE SAL** •
GOURMET CATERING
EST. 2007



LILIA SANCHEZ
CHEF

T: 809 533 5777 • C: 809 862 0607

liliasanchez@flordesal.com.do • www.flordesal.com.do

NOCHE DE JUEGOS

entre amigos



Lilia Sánchez y Diana Munné han preparado una selección de picaderas y mini platos fríos para una noche entre amigos. Busca la excusa perfecta: un partido de béisbol, un campeonato de trivia, una partida de cartas.... Cualquier excusa es buena para compartir en buena compañía.



Como la güira y el merengue,
fusión de ritmo, sabor y dulzura
en cada bocado...



100% Dominicano, 100% Natural.







J
O
K
E
R

QUICHE DE RICOTTA, provolone y espinaca

[6-8 PERSONAS]

PREPARACIÓN

PARA LA MASA. Monta la mantequilla con la batidora de varillas. Incorpora la harina y mezcla. Salpimenta y añade el huevo. Continúa mezclando hasta conseguir una bola homogénea. Deja que repose durante 1 hora aproximadamente.

PARA EL RELLENO. Se saltean las espinacas con ajo, aceite de oliva y sal; luego se agrega la crema de leche, se apaga el fuego y se agregan los huevos y el queso moviendo rápidamente para que el huevo no se cocine en la sartén sino en el horno, para después colocar la mezcla cremosa sobre la masa estirada en un pirex. Hornear por 20 minutos a 350 grados.

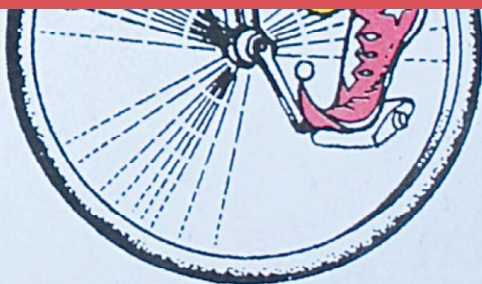
INGREDIENTES

PARA EL QUICHE

- 350 gr de harina
- 250 gr de mantequilla
- 1 huevo
- Harina para estirar la masa
- Sal y pimienta

PARA EL RELLENO

- 1 taza de espinacas
- 4 oz de provolone
- 3 huevos
- 1/4 taza de crema de leche
- 1 diente de ajo
- 1 1/2 taza de ricotta
- Aceite de oliva
- Sal
- Perejil



J
O
K
E
R



FILETE MIGNON

en salsa demi-glace

INGREDIENTES

- 1/2 taza de caldo de carne
- 1/4 taza de agua
- 2 cucharaditas de harina
- 3/4 de cucharadita de mostaza Dijon
- 1/2 cucharadita de ajo picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 2 (4 onzas) filetes de lomo de res
- 1 taza de champiñones cortados en rodajas
- 1/2 taza vino dulce Marsala
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

Calienta una sartén a fuego alto. Combina los primeros 7 ingredientes en un tazón y cocina hasta cremar, añade los hongos salteados y servir sobre la carne. Cocinar en una sartén bien caliente los filetes enrollados en tiras de tocino 5 minutos por cada lado o hasta que tengan el grado deseado de cocción.





MINI ORZO PASTA SALAD CAPRESSA

INGREDIENTES

- 1 taza de orzo hervido con sal
- 1 lb de mozzarella americana picada en cuadritos
- 1/2 taza de pesto
- 4 tomates Bugalú picaditos en cuadritos

PREPARACIÓN

Poner en un bowl la pasta hervida al dente y agregar todos los ingredientes, decorar y servir.



EMPANADITAS

de ropa vieja

[4 PERSONAS]

INGREDIENTES

- 1 lb de carne de falda
- 1/2 cebolla
- 2 tomates triturados
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 2 dientes de ajo triturados
- 1 paquete de cilantro
- Sal y pimienta
- 12 - 16 obleas de empanadilla
- 1 huevo batido

PREPARACIÓN

Hervir la carne hasta que se cocine y halar para sacar tirillas; saltear con los demás ingredientes. Dejar enfriar y rellenar las obleas de las empanadas. Freír y servir.



PINCHITOS CAPRESSA

INGREDIENTES

- 1 lb de mozzarella en bolitas
- 20 tomatos cherry de colores
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pimiento verde picado
- 1 pimiento amarillo picado
- 1 cebolla roja picada
- 1/4 taza de pesto
- 1 paquete de palillos de bambú

PREPARACIÓN

Saltear los vegetales ya picaditos en cuadritos con ajo y aceite de oliva, luego dejar enfriar y pinchar el tomate y la mozzarella de manera decorativa, añadir salsa pesto y servir.



POLLO TANDOORI

con salsa de yogur y pepino

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo bien limpias de grasa
- 2 limones de tamaño medio
- 2 tazas de yogures cremosos tipo griego (sin azúcar)
- Aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de menta fresca
- 2 cucharaditas de tandoori en polvo (en tiendas árabes y orientales)
- Sal marina
- Pimienta roja

PREPARACIÓN

Cortar las pechugas de pollo en dados de 4 cm, salpimentarlas y marinarlas en una fuente ancha con la mezcla de uno de los yogures, el zumo de los 2 limones y el tandoori en polvo. Dejar durante 1 hora en la nevera.

LA SALSA. Mezclar en un bol el otro yogur con la menta fresca finamente picada, el comino molido y el zumo y las ralladuras de limón. Salpimentar al gusto. Elaborar la salsa a mano

(nunca con la batidora) y dejar enfriar en la nevera por una hora.

LOS PINCHOS. Poner los 12 pinchos de madera a remojo. Ensartar los dados de pollo marinado y dorarlos a la plancha bien caliente durante unos 5 minutos, regando poco a poco con un chorrito de aceite de oliva. Servir al momento, en caliente, junto con la salsa de yogur y menta muy fría.



CROQUETAS DE RISOTTO

INGREDIENTES

- 1 taza de risotto cocido
- 2 yemas de huevo
- 1/2 lb de queso parmesano
- 1/4 de taza de panko
- Aceite para freír

PARA LA SALSA

- 1/4 de taza de tomate natural triturado (de lata)
- 1 pizca de orégano
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 pizca de azúcar
- 1 pizquita de sal

PREPARACIÓN

En primer lugar, hacemos una mezcla de risotto con queso parmesano (puedes agregar choricito picado) bien compacta. Dejar enfriar en una placa. Forme bolitas del tamaño de su preferencia y luego las pasa por harina, huevo y panko en tres recipientes por separado; repita dos veces y fríalas en aceite caliente. Servir.





SPRING ROLLS DE POLLO

con vegetales y salsa de chinola

INGREDIENTES

- 1 paquete de masa para spring rolls
- 2 cebollas picaditas
- 1 pechuga de pollo picadita en tirillas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 2 cucharadas de soya
- 2 cucharadas de mirin
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 2 dientes de ajo triturados
- 1 paquete de cilantro
- Sal y pimienta

PARA LA SALSA

- 1 1/2 cebolla morada salteada
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de cilantro
- 1 taza de concentrado de chinola
- Salsa de soja al gusto

PREPARACIÓN

Saltear el pollo con todos los ingredientes, dejar enfriar y enrollar dentro de la masa. Freír y servir.

SALSA. Poner a cocinar los ingredientes a fuego lento, reducir a la mitad y servir.



NACHOS DULCES

INGREDIENTES

- 1 paquete de masa para pastelitos cortados en triángulos o enteros
- Canela al gusto
- Aceite para freír
- 1 paquete de frutas del bosque congeladas
- Azúcar blanca al gusto

PARA LA CREMA CHANTILLY

- 16 ozs de crema leche
- 1/2 taza de azúcar en polvo
- 1/4 cucharadita de vainilla

PARA LA SALSA DE CHOCOLATE

- 16 ozs de chocolate
- 8 ozs de crema de leche

PREPARACIÓN

PARA LA FRUTA. Descongelar las frutas sobre un colador escurriendo todo el líquido. Espolvorearlas con azúcar granulada blanca. **PARA EL TACO.** Utilizando la masa de pastelitos congelada, cortar en forma triangular o dejarlas enteras. Freírlas en abundante aceite hasta que tomen color. En un plato, con papel toalla para escurrir el aceite, espolvorearlas con azúcar de canela y reservar. **PARA LA CREMA CHANTILLY.** Batir con una batidora de mano la crema de leche bien fría, con el azúcar en polvo y la vainilla, hasta espesar. **PARA LA SALSA DE CHOCOLATE.** Hervir la crema de leche hasta subir. Con el fuego apagado añadir el chocolate bien picado y mover hasta que esté todo derretido. **PARA SERVIR.** Se coloca la masa frita, untar la crema batida, después colocar la fruta y echar un chorrito de salsa de chocolate. Se puede servir tipo torre en un plato de postre.



CUPCAKES DE CHOCOLATE

[32 UNIDADES]

INGREDIENTES

- 2 ozs de chocolate negro (66%)
- 2 ozs de mantequilla
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar parda
- 2 huevos
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de crema agria
- 1/4 taza de cocoa amarga
- Nutella al gusto

PREPARACIÓN

Derretir el chocolate al baño maría con la cocoa amarga y dejarlo aparte. Cernir la harina con el bicarbonato y la sal. Crear la mantequilla y el azúcar parda hasta que cambien de color. Agregar los huevos, uno a uno, a la masa de la mantequilla. Calentar el agua hasta hervir, y agregarla a la masa alternándola con la harina. Incorporar la crema agria y mezclar. Hornear la masa en una bandeja de cupcakes medianos, colocando capachines, a 350 grados por 35 minutos. Introducir un palillo, cuando salga limpio estarán listos. Dejar refrescar. Untar nutella por encima y decorar al gusto.





ANIVERSARIO



50 AÑOS HACIENDO TU VIDA MÁS RICA

Corría el año 1966, cuando la vida de los dominicanos empezó a ser más Rica a través de productos alimenticios elaborados cada día con la máxima calidad y frescura. Medio siglo ha pasado y, en Grupo Rica, hemos visto a varias generaciones crecer con la confianza de llevar a su mesa alimentos hechos con lo mejor de nuestra tierra y con el amor y la dedicación de miles de hombres y mujeres que durante cinco décadas han hecho este sueño posible. Hoy, los productos Rica rebasan nuestras fronteras llevando calidad y nutrición a numerosos países de la región y próximamente a todo el mundo. Gracias por confiar en nosotros durante estos 50 años y por ayudarnos a construir una vida más Rica para todos.



Renzo Oliva,
gerente de
Quesería Italiana Lupa

Quesería Italiana Lupa

FRESCURA GARANTIZADA

■ Esta es la historia de un sueño hecho realidad. Veinte años atrás, en la carretera de Cabarete a Sabaneta de Yasicá, rodeado de un espectacular paisaje con ganado criado a la antigua, un italiano decidió apostar por una quesería italiana artesanal de calidad. Así nace la **Quesería Italiana Lupa**, una empresa familiar fundada por don Carlo Luciani y actualmente liderada por **Renzo Oliva** y su esposa **Stefania Luciani**, donde se fabrican diferentes exquisiteces como la mozzarella, la burrata o la ricotta que seguramente alguna vez han formado parte de las recetas de tu hogar.

¿Cómo nace Quesería Italiana Lupa y cuál fue el motivo de abrir una fábrica de quesos italianos en Cabarete?

Todo comenzó en 1995, cuando la familia de mi esposa Stefania decidió hacer un cambio de vida tras el retiro de su padre e instalarse en Cabarete. Al principio tuvieron un restaurante de mucho éxito, y así se percataron de que en República Dominicana no existía el queso mozzarella en agua, que es parte fundamental de muchas de las recetas de la cocina italiana. De allí surgió la idea.

Don Carlo, durante un viaje a Italia, contactó a un viejo amigo con experiencia en el sector (la quesería Magnante en Rocca di Mezzo, Italia, una empresa familiar con más de 100 años de historia) y aprovechó para traerlo a República Dominicana con el fin de implementar la nueva planta.

Empezaron produciendo mozzarella en distintas presentaciones: Corazón de leche, Bocado de leche, Trenzas, Silano (para pizza), Ricotta y algunos quesos madurados... que recibieron inmediata aceptación por parte del mercado.

¿Recuerdas cómo fue la acogida y a quiénes ofrecieron el producto?

Claro, al principio acompañé a don Carlo a visitar las cadenas de los supermercados en Santo Domingo, ya que él todavía no hablaba español

muy bien, y fue todo un éxito. Enseguida llegaron los pedidos y para este fin se compró una camioneta refrigerada para las entregas y el negocio fue creciendo día a día.

¡Así que puede decirse que son ustedes los pioneros en fabricar queso mozzarella en suelo dominicano!

Sí, fuimos los primeros en producir mozzarella en agua utilizando la técnica y las maquinarias italianas manteniendo siempre la forma artesanal que caracteriza a los productos Lupa.

Aparte de la excelencia en el sabor, una de sus virtudes es la frescura de sus productos...

Efectivamente, recolectamos leche diariamente, mañana y tarde, para asegurar la frescura de nuestro producto, que llega a la góndola en menos de 26 horas de haber ordeñado las vacas. Para este propósito viajamos a Santo Domingo tres veces por semana (martes, jueves y sábado), dos veces a Santiago (lunes y viernes); y un día a la semana a la zona de Bávaro y La Romana.

Remarca la frescura de la leche, pero ¿podría decirse que es orgánica?

Nuestros suplidores son pequeños productores de leche que utilizan las técnicas de antes, por lo



→ El queso mozzarella es hoy en día uno de los más utilizados en la gastronomía internacional por su facilidad para ser consumido tanto fresco como en alimentos cocidos.

→ La Ricotta se puede consumir de muchas formas: en el pan con azúcar, nutella o mermelada, y para rellenar pasta como los canelones, raviolis o lasaña.



LUPA SIGNIFICA LOBA EN ITALIANO, Y ASOCIAMOS EL NOMBRE A LA HISTORIA DE RÓMULO Y REMO, LOS FUNDADORES DE ROMA).



→ La leche fresca y el queso mozzarella son los únicos productos vivos (sin químicos) reales en los supermercados.

tanto no usan fertilizantes en su proceso y se encuentran cerca de la planta, dos ventajas que nos favorecen en la recolección de leche fresca. Además, esta es una zona donde las lluvias son abundantes y las vacas eligen libremente su comida, por eso la leche sabe a heno, a los sabores del ayer.

Pero hablar de una certificación orgánica es complejo. Nosotros apostamos a la frescura y la calidad. Recolectamos la leche y la transformamos inmediatamente sin almacenarla, por esta razón no utilizamos conservantes. Para ser orgánica solo faltaría la certificación, porque todos nuestros procesos son orgánicos y los de nuestros productos también.

Tengo entendido que su apoyo a los ganaderos de la zona no ha consistido solo en comprarles la leche, la relación va mucho más allá...

Sí, somos partidarios de mejorar las condiciones de los ganaderos porque el beneficio es recíproco. Facilitamos préstamos sin intereses para realizar mejoras en la sala de ordeño, les proporcionamos boletines educativos y les entregamos resultados de su leche para que sigan mejorando su calidad... con esto buscamos fidelidad y familiaridad para que nuestra relación sea de largo término.

¿Cuál es su producto estrella?

El Corazón de leche es el más vendido en proporción; ahora, nuestra Burrata ha tenido también una gran demanda ya que es un producto hecho a mano, muy delicado y de sabor exquisito.

¿Cómo es su proceso de elaboración?

Recolectamos la leche con dos camiones. Cuando la leche llega a la planta se pone a calentar y se le agregan los cultivos correspondientes. Al subir la masa se corta, se le saca el suero, se pasa por la máquina trituradora y después sigue a la hiladora con agua a 80 grados. Para terminar, se pasa la masa a la formadora, donde la mozzarella coge sus diferentes formas (Corazón, Bocadoitos y Trenzas). Finalmente se empaqueta con agua a 4 grados de temperatura y se conserva

en los cuartos fríos hasta su salida hacia los supermercados y restaurantes.

¿Cuántos camiones refrigerados tienen?

Contamos con cinco camiones, dos para recolectar la leche, dos refrigerados para los viajes y uno en Santo Domingo para dar apoyo repartiendo los productos. Son muchas las entregas en la capital, así que nuestros choferes salen a la 1:00 de la madrugada desde nuestras instalaciones para regresar en la tarde.

De la fundita al tarro, ¿cómo ha ido cambiando el empaque de Quesos Lupa?

Tenemos dos tipos de empaque para que nuestros clientes puedan elegir el que más les convenga. Las fundas son las más económicas, y las preferidas por los restaurantes porque compran grandes cantidades y ocupan menos espacio, y los tarros Premium, que al ser reutilizables mantienen el producto intacto, son los elegidos por nuestros clientes familiares.



Del supermercado a nuestra nevera, ¿cuántos días puede durarnos esa mozzarella?

Lo ideal es comer la mozzarella fresca porque es un producto totalmente natural, pero si no se rompe la cadena de frío puede durar hasta 20 días.

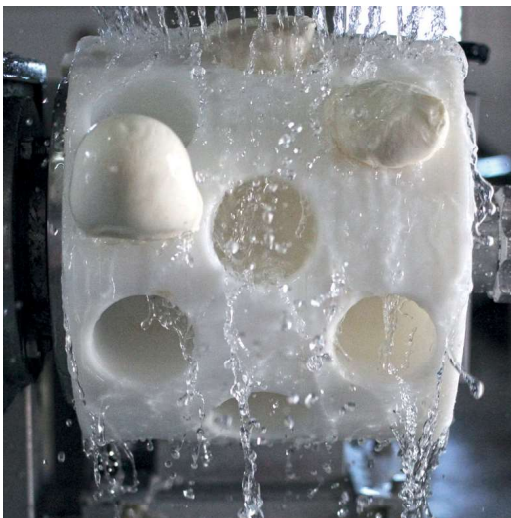
¿Y para mantener la mozzarella en perfectas condiciones debemos mantenerla en su mismo envase (con el agua) en la nevera? ¿Se puede congelar?

Lo cierto es que no se puede congelar. Lo mejor para la mozzarella es que, cuando se destape, se saque del agua para que coja una temperatura ambiente, de manera que "se relaje" y tome una textura suave y delicada.

Si tuviera que recomendarme cómo consumir sus quesos, ¿podría decirme para qué es ideal cada uno de ellos?

El queso mozzarella es perfecto para la ensalada Capressa y queda muy bien en cualquier pastelón, aunque para eso es mejor dejarla en la nevera, sin agua, durante un día, para que al momento de gratinar el pastelón no humedezca el plato y quede perfecto.

La Ricotta se puede consumir de muchas formas: simplemente untada en el pan con azúcar, mermelada, nutella... o para rellenar pasta como los canelones, raviolis, lasaña...



→ Los quesos mozzarella tienen una vida útil de hasta 20 días. Lo importante es que su temperatura se mantenga por debajo de 4 grados para mantener la cadena de frío.



Por su parte, la Burrata está muy en boga actualmente. Su nombre deriva de "burro", que significa mantequilla, y resulta perfecta para una entrada refinada acompañada de albahaca, rúcula, tomates cherries y, si quieren, la pueden degustar al estilo dominicano con víveres o mangú.

→ El queso mozzarella no sufre tanto si pasa un día sin agua, pero en dos días cambia su color por el contacto con el oxígeno.



La higiene es indispensable en un negocio como este, y Quesos Lupa cuenta ya con un premio a sus buenas prácticas de manufactura...

Salud Pública nos ha clasificado entre las 10 mejores fábricas del país (hay alrededor de 400) a nivel de higiene y buenas prácticas y eso es debido a la constante capacitación que ofrecemos a través de los cursos de Infotep para el manejo de alimentos. Solicitamos también al Instituto Dominicano para la Calidad (INDOCAL) su certificación y, para estos fines, los inspectores visitaron la planta, hicieron un levantamiento de los procesos, examinaron nuestros libros de procedimientos por unos días y, finalmente, nos otorgaron una certificación de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM). Realmente es un trabajo duro estar siempre a la vanguardia y los esfuerzos de parte de nuestro equipo son increíbles. Pero, gracias al amor al trabajo y a la satisfacción obtenida por parte de nuestros clientes, estamos muy agradecidos y orgullosos de nuestra empresa.

¿Podría decirme qué capacidad tiene la fábrica ahora mismo?

Podríamos triplicar nuestra producción, pero sería hacerlo poniendo en peligro la calidad. Preferimos producir un producto óptimo artesanal. En Italia te dan un certificado "artesanal" si trabajas menos de 5,000 litros, y ese es nuestro estándar: apostar siempre a la calidad.

¿En qué se diferencia Lupa de otros quesos existentes en el mercado?

La diferencia está en que somos una empresa de familia, que trabaja con mucha pasión y sabe que su mayor activo son sus empleados. Tenemos la meta de ofrecer el producto más fresco y de mejor calidad. Trabajamos para eso y cumplimos con todos los requisitos cuidando cada detalle.

Hábleme del activo humano de Quesos Lupa, ¿con qué personal cuentan?

Contamos con un equipo muy capacitado, en el que algunos de nuestros empleados tienen con nosotros casi desde los inicios, por lo que ha sido posible mantener una relación familiar aparte de laboral. Es un personal muy nuestro, que se ha



SENSIBLES CON LA COMUNIDAD

Desde hace 5 años, además del trabajo con los ganaderos de la zona, Lupa se ha involucrado con la comunidad con una gran labor social. Comenzó donando su queso ricotta para el desayuno escolar, de dos a tres veces por semana, a algunas fundaciones de Cabarete, como Dream Project, con 2,000 estudiantes; Las Mariposas, que trabaja con niños; y Ruth Plaut Kindergarten, ubicado en Jamao.

ido puliendo poco a poco, y fiel a sus compromisos con los clientes. En estos 20 años han recibido cursos de capacitación de parte de biotecnólogos italianos que han venido a revisar los procesos para mantener la antigua tradición italiana.

¿Recuerdas tu primera reunión en La Cadena? ¿Quién te recibió?

Claro, mi primera reunión en Supermercados La Cadena fue con don Nicolás Ramos, y nos identificamos inmediatamente por la familiaridad y personalización de la empresa.

¿Lo que más te gusta de trabajar con ellos?

Me encanta el hecho de que, cuando llegas, siempre te recibe un miembro de la familia, y si llamo a Nicolás a su celular siempre contesta. Una vez me contaron que preferían trabajar con nosotros por nuestra alta calidad, ya que son muy exigentes con este tema, tienen confianza en nosotros y mantenemos una óptima relación.

¿Qué valor obtiene tu marca al estar en las tiendas de La Cadena?

Nuestros productos están dirigidos a una clase A, al igual que sus tiendas, que se encuentran en el casco urbano, donde mi público se siente cómodo ya que le ofrecen un servicio rápido y de calidad.

Cómo van los planes de futuro...

En el 2016 nuestros planes son incluyen incurrir en una línea Premium de yogur, ya que acabamos de instalar una fermentadora, un proyecto que inyectará innovación en el mercado, y seguiremos trabajando y mejorando día tras día nuestra calidad apoyados en la fidelidad de nuestros clientes. 🙌

➔ **Salud Pública nos ha clasificado entre las 10 mejores fábricas del país a nivel de higiene y buenas prácticas.**



COCINAR

es un juego de niños

Comer sano también puede ser muy divertido. Una experta propone menús y estrategias fáciles, avaladas por nutricionistas, para que los más pequeños de la casa se alimenten bien y ¡además lo disfruten!

PABLO GUTMAN [EFE REPORTAJES]



→ **Es fundamental pasar tiempo en la cocina con los niños. Que se acostumbren a manipular alimentos y a disfrutar cocinando como un gran pequeño chef, sin entrar en contacto con el fuego.**

¿NO SERÍA UNA BUENA IDEA transformar una ensalada de frutas en una colorida mariposa o en un cubo de Rubik? ¿Es posible decorar las verduras para que se conviertan en el plato preferido de los más pequeños?

Para Ángela Villarejo, autora del libro 'Recetín', avalado por la nutricionista infantil Marina Llobet, cocinar para nuestros hijos "puede ser una experiencia divertida, tanto para los padres como para los niños", si se aplican algunas sugerencias ingeniosas y se preparan los platos con unos toques de creatividad.

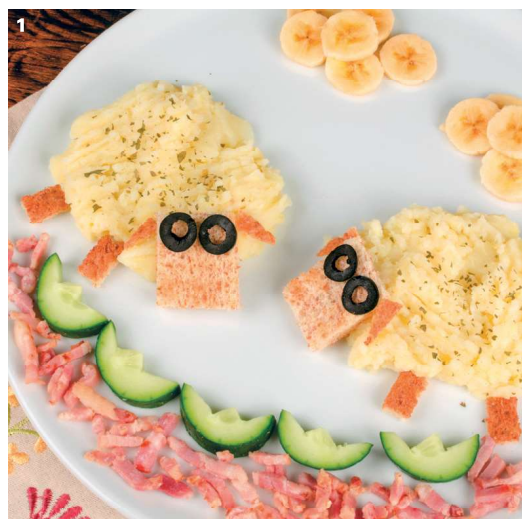
RECETAS PARA SORPRENDER Y DIVERTIR

Desde las páginas de su libro y desde el popular blog del mismo nombre (www.recetin.com), Villarejo ofrece una serie de recetas sencillas para

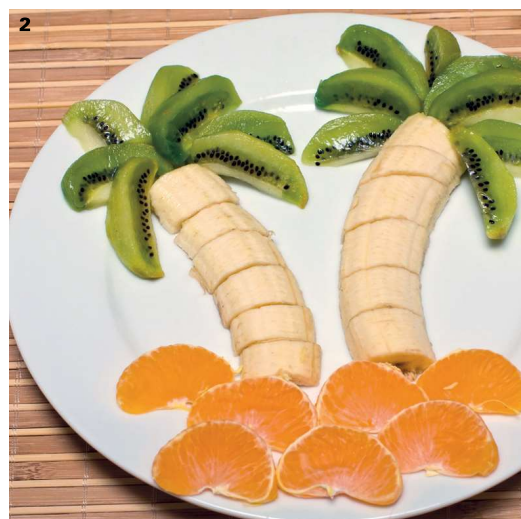
sorprender a los niños y, a la vez, conseguir que su dieta sea saludable y equilibrada, solucionando de paso la negativa de algunos pequeños a tomar determinados alimentos.

Villarejo señala que su blog ya ha publicado miles de recetas para niños, tiene decenas de miles de seguidores en Facebook "casi todos mamás" y que esta idea surgió "cuando publicamos un puré de verduras al que dibujamos ojos, nariz y sonrisa con quesitos, y una madre escribió para comentar que su niño se lo había comido "superbién" y ahora quería "puré de sonrisa" todo el rato".

Para esta apasionada de la cocina "desde niña", cuyo padre era cocinero y al que veía entre los fogones, convertir la cocina en un saludable juego de niños "no es tan difícil! Solo hay que ponerle cariño y darle un enfoque distinto".



1. Unas **papas-ovejas** ante un mar de plátano y tocineta.
2. Tomar un apetitoso **postre palmera**, sano y nutritivo, puede resultar así de vistoso.





La ensalada de papas, verduras y tuna puede resultar apetitosa para los niños.



3

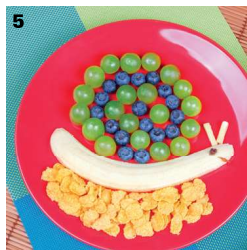


6



4

3. Platos propuestos para determinados períodos del año, como estos 'dedos de monstruo' para **Halloween**.
4. Un postre con **uvas y queso** puede resultar una hermosa flor en el plato.
5. Un postre sano de frutas como plátano y uvas, con cereales, puede resultar tan atractivo como un caracol.
6. Un plato de albóndigas sobre sándwich de queso con ensalada.



5

“Es importante dotar de sorpresa, diversión y creatividad a los menús infantiles porque nos jugamos mucho en la comida. Una buena edad para incorporar los menús creativos es a partir de 4 años, cuando el niño ya puede empezar a comer de todo”, explica Ángela Villarejo.

Según esta popular autora y bloguera “es esencial que fomentemos la creatividad en el día a día de nuestros hijos y con todos los alimentos que comen, para que así los peques de la casa disfruten desde edades tempranas con recetas diferentes y con ingredientes de todo tipo”.

Si los padres no disponen de tiempo suficiente para aplicar un menú semanal completo como los que propone Villarejo, recomienda “que se centren en cocinar y en hacer menús divertidos y sorprendentes los fines de semana con los niños”.

“Es fundamental pasar tiempo en la cocina con los niños. Que se acostumbren a manipular alimentos, a experimentar con los aparatos de cocina, y a disfrutar cocinando como un gran pequeño chef. Además es una actividad perfecta para compartir en familia”, enfatiza.



**ES ESENCIAL QUE LOS PADRES
FOMENTEN LA CREATIVIDAD EN EL
DÍA A DÍA DE SUS HIJOS, Y CON
TODOS LOS ALIMENTOS QUE COMEN.**



RECETA: EL PURÉ SONRIENTE

El libro de Ángela Villarejo incluye menús semanales para la época fría (otoño-invierno) y cálida (primavera-verano), y también recetas para Halloween, San Valentín y Navidad. Uno de sus platos más divertidos y fáciles es el Puré de verduras, cuya receta Villarejo comparte:

INGREDIENTES [2 personas]:

- 2 papas
- 1 calabacín (zucchini)
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- Unas hojas de espinaca
- 1 pechuga de pollo
- Aceite de oliva
- Pimienta blanca
- 3 quesitos y sal

PREPARACIÓN: En una cacerola grande, poner agua abundante a calentar con un chorrito de aceite de oliva. Mientras, lavar, pelar y cortar las verduras en trocitos pequeños. Trocear también la pechuga de pollo y salarla.

Cuando el agua empieza a hervir, echar las verduras y el pollo en la cacerola. Dejar que se cuezan media hora, hasta que las verduras estén blanditas. Entonces retirar del fuego, sacar las verduras, añadir dos quesitos y triturar en la licuadora con un poco de caldo. Volver a poner el puré en el fuego a baja temperatura, agregar la sal y la pimienta blanca y, pasados unos 5 minutos, servirlo en un cuenco.

¡No olvidarse de decorarlo con el otro quesito, cortándolo en trocitos con forma de ojos y una boca sonriente, y colocándolos sobre el puré, junto con una ramita de perejil como flequillo!



IMAGINACIÓN CULINARIA AL PODER

El día del cumpleaños es la ocasión más especial para un niño, y para que sea inolvidable, uniendo salud y diversión en la alimentación, “lo ideal es hacer las cosas con cariño, poner detalle a todo lo que se haga para que deje un bonito recuerdo”.

“Es cuestión de que nuestros hijos entiendan que ese día es una prioridad para los padres y eso hay que hacérselo saber”, destaca.

Además de las recetas de su libro, para dar unos toques divertidos y sencillos a los platos más convencionales, la autora de “Recetín” recalca: “¡La imaginación al poder! Se pueden hacer mil cosas, todo depende del tiempo que tengamos”.

“Por ejemplo, podemos hacer que una ensalada sea diferente si la ponemos en un cuenco comestible de pan, o que un puré tenga un atractivo si le dibujamos una sonrisa con un quesito”, señala.

Ángela Villarejo también traslada algunas sugerencias prácticas para que los niños participen con sus padres en la preparación de algunos platos, de modo que a los pequeños les resulte didáctico y divertido y sin que suponga un riesgo de accidentes para ellos.

“Los niños se van a dejar llevar por lo que les digan sus padres. No se trata de que los pequeños experimenten con el fuego, sino que pongan su granito de arena en todos los platos que hagan. Que participen en el proyecto, que sepan cómo decorar un plato, que le expliquemos los alimentos que forman ese plato”.

La autora del libro ‘Recetín’, **Ángela Villarejo**: cocinar para nuestros hijos “puede ser una experiencia divertida, tanto para los padres como para los niños”, si se aplican algunas sugerencias ingeniosas y se preparan los platos con unos toques de creatividad.





AGUACATE EN TU DIETA

Los aguacates son alimentos muy saciantes. Por ello, muchos nutricionistas los incluyen en las dietas de aquellos clientes que desean perder peso. Especialmente en las comidas, ya que su efecto saciante los mantiene menos hambrientos durante el día y evitarán que caigas en la tentación de picar entre horas. Ya lo sabes, ¡pon un aguacate en tu comida! ■



POR QUÉ DEBES COMER AJO

Los bulbos con brotes verdes tienen niveles de antioxidantes más altos que los ajos más jóvenes (sin brotes). A medida que las yemas van brotando, fabrican un compuesto llamado fitoalexina, que mejora la salud cardiovascular. Así que ¡benefíciate de todas las propiedades de los ajos incluso cuando creas que ya están pasados! ■



REDUCE LA GRASA CON MANGOS

Esta fruta es rica en vitamina A y C, además contiene fibra y antioxidantes específicos que ayudan a luchar contra la inflamación. Por si todo esto fuera poco, científicos de la Universidad Estatal de Oklahoma han demostrado que los mangos también ayudan a reducir la grasa del cuerpo, así como los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. ■



ADIÓS A LA HINCHAZÓN

Muchos alimentos sanos contienen fibra, lo cual es bueno, pero la fibra puede dejarte sensación de hinchazón y gases. Apuesta por el pollo a la plancha, tiene muchas proteínas, no le dará mucho trabajo a tu sistema digerirlo y no notarás gases. Sólo asegúrate de portarte bien con lo que acompaña el pollo para que tu estómago no se resienta. ■



DESAYUNO CON PROTEÍNAS

Recuerda que las proteínas ¡son el combustible que te ayuda a salir de casa con la energía necesaria! Y además te ayudan a regular el apetito durante el día. Si incluyes un huevo o queso además de la fruta; un puñado de almendras crudas o ligeramente tostadas; un poco de tofu, hummus o muesli casero, ¡tendrás la fórmula mágica! ■



SETAS ACELERAN EL METABOLISMO

Son ricas en vitamina D y estimulan la energía celular. Lo impresionante de las setas es que se ha probado en estudios recientes que los adultos que comieron durante 12 semanas setas secadas al sol conseguían aumentar sus niveles en sangre de vitamina D en un nivel similar a los que tomaban un suplemento. ■



Todos los rincones de Europa en una marca.

GRAND'OR®

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



NUEVO YOGURT CIRUELA PASA

OMEGA3 CEREAL

DHA



Corazón



Vista



Cerebro

El yogurt **San Juan** Ciruela Pasa con Omega 3 contiene DHA, un ácido de grandes beneficios para cuidar el corazón, la vista y el cerebro. Rico y cremoso, elaborado con leche pura de vaca es también una excelente fuente de calcio y proteínas. Disfruta los deliciosos trocitos de pasas y cereal natural que lo hacen un alimento perfecto para toda la familia a cualquier hora del día.

life'sDHA™
CEREBRO, OJOS Y CORAZÓN SANOS

LA LECHE... que sea vegetal

Las de soja, avena o arroz son algunas de las opciones disponibles. Pero, ¿sabes cuál es la más adecuada para ti? Conoce más de cerca las propiedades nutricionales y las contraindicaciones de las conocidas como “leches” vegetales más consumidas.

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

SON DE COLOR BLANCO y tienen usos culinarios similares a los de la leche de vaca, por lo que se conocen coloquialmente como leches vegetales. Aunque estrictamente no se les puede denominar “leche” pues es una sustancia de origen animal.

Los productos lácteos nos aportan proteínas y calcio y, por lo tanto, son parte de una dieta saludable, señalan los especialistas de la salud.

INTOLERANCIA A LA LECHE ANIMAL

No obstante, algunas personas se ven obligadas a prescindir de la leche debido a problemas de salud como la intolerancia a la lactosa. Otras, en cambio, deciden sustituir la leche por bebidas vegetales como una opción personal.

A la hora de elegir entre la amplia gama de bebidas vegetales disponibles, Francisco Fernández-Guisasola, presidente de la Sección Colegial de Médicos Acupuntores, Homeópatas y Naturistas del Ilustre Colegio de Médicos de Asturias (España), recomienda consultar a un médico cuál es la más adecuada para sus circunstancias.

En este sentido, recalca que algunas llevan gluten, otras no son aptas para alérgicos a los frutos secos, etc. Además, el especialista señala que, como ocurre con el resto de alimentos, hay que acudir a establecimientos y marcas registradas y controladas.

Por eso indica que, entre las bebidas vegetales, la de soja es una de las más nutritivas. “Aporta







LA BEBIDA DE ALMENDRAS CONTIENE **POCAS CALORÍAS**, POR LO QUE SE CONSIDERA ADECUADA PARA TOMAR ENTRE HORAS”.



→ A la lecitina, una sustancia presente en la bebida de soja se le atribuye la cualidad de ayudar a elevar los niveles de memoria y capacidad cognitiva, así como a reducir el estrés y el agotamiento mental y físico.

proteínas de alto valor biológico, no contiene gluten y es de fácil asimilación. Tiene hidratos de carbono sin lactosa y grasas no saturadas, aporta lecitina, isoflavonas, vitamina A, hierro, folatos, vitamina B12, potasio, magnesio y calcio, aunque este último en poca cantidad si no se trata de una bebida de soja enriquecida con calcio”, señala.

La lecitina y las isoflavonas son dos componentes de la bebida de soja a los que se atribuyen distintas propiedades para la salud. Así, el doctor explica que la lecitina “disminuye y mantiene los niveles de colesterol y regula considerablemente los triglicéridos, con lo que ayuda a la eliminación de depósitos de grasa en las arterias y es útil en caso de problemas circulatorios. Reduce la absorción de grasas en el aparato digestivo y, de este modo, favorece la digestión, protege al hígado y a la vesícula biliar. También se le atribuye la cualidad de ayudar a elevar los niveles de memoria y capacidad cognitiva, así como a reducir el estrés y el agotamiento mental y físico”.

Las isoflavonas, por su parte, “son fitoestróge-

nos, es decir, sustancias vegetales con actividad estrogénica”, señala. Asimismo, el facultativo explica que se trata de “polifenoles que, además de actuar a nivel hormonal femenino, ayudarían a mejorar la circulación, disminuir la osteoporosis y modular las hiperlipidemias e, incluso, las hiperglucemias”.

Por todo ello, indica que la bebida de soja es especialmente recomendable para los intolerantes a la lactosa, las mujeres en la menopausia, las personas con obesidad, con niveles altos de colesterol o triglicéridos, para casos de hiperglucemia y para quienes padecen determinados problemas circulatorios. En cambio, los niños menores de cinco años, las embarazadas y algunas mujeres con antecedentes o riesgo de cáncer de mama no deberían tomar bebida de soja.

“LECHE” DE ALMENDRAS, POCAS CALORÍAS

Otra de las bebidas vegetales más habituales es la de almendras. “Apenas contiene proteínas y tiene muy pocos hidratos de carbono. Aporta, fundamentalmente, ácidos grasos poliinsaturados, pero también minerales (pues es rica en zinc aunque pobre en calcio) y vitaminas, sobre todo E, D y algo de B12. Además, tiene ácido oleico”, detalla el especialista.

La de almendras es una bebida con pocas calorías, por lo que el doctor Fernández-Guisasola la considera adecuada para tomar entre horas. Asimismo, afirma que es útil en algunas dietas de adelgazamiento y, debido a su contenido en ácidos grasos insaturados, también lo es para las personas con el colesterol alto. En cambio, “está prohibida para quienes tienen alergia a los frutos secos”.

LAS CONTRAINDICACIONES DE LA LECHE DE ARROZ

Por su parte, la bebida de arroz está compuesta principalmente de hidratos de carbono y grasas no saturadas, aunque estas últimas están presentes en menor cantidad que en otras bebidas vegetales. “Prácticamente carece de proteínas y es pobre en vitaminas y minerales, aunque tiene algo de fósforo, magnesio, cobre, hierro, manganeso y selenio”, expone.

Una peculiaridad de la bebida de arroz es que hay arsénico en su composición. En este sentido, el doctor aclara que muchos alimentos contienen esta sustancia, pero afirma que el arroz puede tener más arsénico que otros alimentos. "Sin embargo, la cantidad sigue siendo muy pequeña y, consumida con moderación, la bebida de arroz no debería ocasionar problemas de salud".

No obstante, el experto precisa que la de arroz es la bebida vegetal más hipoalérgica "por lo que es una alternativa para intolerantes a la lactosa y alérgicos a la caseína, a los frutos rojos o a la soja. Además, por su contenido en magnesio, cobre y hierro puede ser interesante para personas con tendencia anémica".

Por el contrario, advierte de que, "al ser rica en azúcar y con un índice glucémico alto, no está indicada en diabéticos ni en dietas de adelgazamiento. Debido a su contenido en arsénico,

tampoco se recomienda que la tomen los niños pequeños".

LA LECHE DE AVENA RICA EN FIBRA

Entre las bebidas vegetales, otra opción es la de avena. Según explica el doctor Fernández-Guisola, "apenas tiene proteínas pero sí contiene hidratos de carbono y casi la misma cantidad de grasa que la leche de vaca semidesnatada, aunque se trata de grasas insaturadas, ya que es rica en omega 3, y no tiene colesterol".

El facultativo comenta que esta es la bebida vegetal "con más alto contenido en fibra. También tiene hierro, manganeso, potasio, fósforo y vitaminas A, B, E y ácido fólico". En este sentido, por su aporte de fibra, la bebida de avena sería la más indicada para personas con estreñimiento. No obstante, "contiene gluten, por lo que no está indicada en celíacos". 🐶



➔ La leche de arroz es la bebida vegetal más hipoalérgica por lo que es una alternativa para intolerantes a la lactosa y alérgicos a la caseína, a los frutos rojos o a la soja.

———— SÉ TU PROPIO CHEF ————
CON LA CALIDAD DE NUESTRAS PASTAS.

Distribuidor exclusivo: MERCATODO, S.A.S. Tel.: 809-565-0000 ext.1070



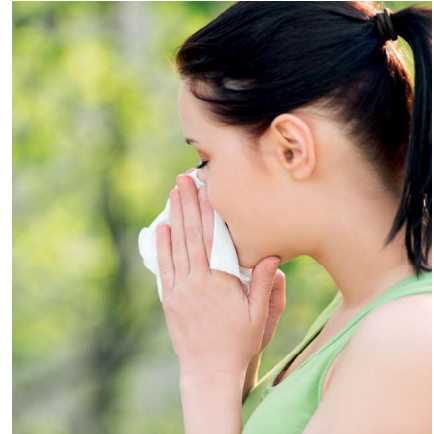
SI TU PAREJA RONCA...

¡No te alarmes! La alimentación es clave en este tipo de trastornos. Lo más recomendable es cenar, como mínimo, 2 ó 3 horas antes de ir a dormir. Hay que intentar evitar a toda costa las comidas demasiado pesadas, que dificultan la digestión, el ruido se multiplicará, y así te será más difícil conciliar el sueño. ■



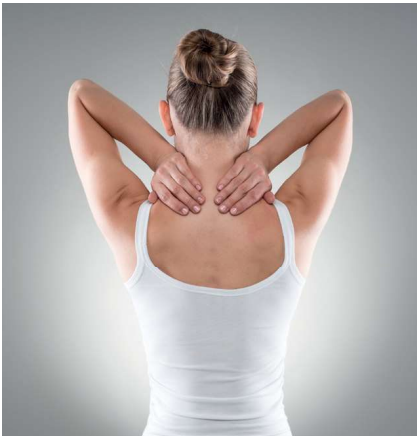
EVITA LAS PIEDRAS RENALES

Para evitar la formación de cálculos es muy importante mantenerse correctamente hidratados, para así eliminar toxinas y evitar que el calcio se acumule en los riñones. Pero también hay que consumir magnesio, vital para la asimilación y absorción del calcio. Añade en tu dieta alimentos como espinaca, frijoles, almendras o aguacate. ■



CONTROLA TU ALERGIA

¿La primavera ha llegado y te pasas el día estornudando? Los días de viento, secos, soleados y antes de una tormenta son los peores por su gran concentración de polen. Se recomienda estar en el interior de un edificio o cerca del mar. Y recuerda lavar bien la fruta para evitar la ingesta de partículas de polen. ■



TENSIÓN EN EL CUELLO

¿Eres de las que se pasa el día mirando la pantalla del ordenador? Pues quizás esa tensión es la causa de tu dolor de cabeza. Este dolor, conocido como neuralgia occipital, empieza en la parte posterior del cráneo e invade toda tu cabeza. Las buenas posturas te ayudarán, pero también alimentos ricos en magnesio y vitamina B2. ■



INFUSIONES POTENTES

Si buscas mejorar la fertilidad de tu esposo: Exprime medio limón en una taza con agua caliente: ayudará a que el hígado elimine antes el estrógeno, enemigo de la fertilidad. Un estudio relaciona el té de ginseng con una mayor movilidad de los espermatozoides, que nadarán más rápido si tomas una bolsita de este té. ■



CÁNCER DE COLON A RAYA

Para reducir el riesgo apuesta por la avena y el salvado. Ambos contienen mucha fibra, un componente que ayuda al tránsito intestinal. Y ¿por qué es beneficioso para el organismo? Cuanto mayor sea el tiempo que las toxinas pasan en el organismo, mayor es la posibilidad de que afecten al ADN y puedan acabar generando cáncer. ■

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



Distribuido por:



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



*Una tradición familiar
de calidad.*



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



CÓMO HACER QUE TU HIJO SEA BILINGÜE

Todos queremos que nuestros hijos hablen inglés como si fueran nativos, pero ¿cómo podemos conseguirlo?

Según un experto en bilingüismo, la clave es que los niños estén en contacto frecuente con ese idioma varias veces al día durante toda la semana...

RICARDO SEGURA [EFE REPORTAJES]

PROCURAR QUE los pequeños entren en contacto con el idioma extranjero lo antes posible, que lo escuchen a diario, que lean textos escritos en su lengua materna y en el idioma de Shakespeare y, que en lo posible, acudan a un colegio bilingüe,

son las claves para que nuestros hijos manejen con fluidez tanto la lengua española y la inglesa, desde temprana edad.

Esto afirman desde los expertos de la plataforma digital interactiva de lectura para niños Storyly (<https://storyly.es>) recalcando que, cuanto más temprano se muestre al niño el idioma, mejor lo asimilará, ya que los pequeños de 3 a 9 años tienen una predisposición y una facilidad natural para absorber diferentes lenguas.

Para este portal en el que se ofrecen funcionalidades 'en línea' como la lectura a distancia y un cuentacuentos bilingüe en español e inglés, no solo es posible sino también recomendable que los padres inculquen el bilingüismo a sus hijos antes de los 6 años de edad, porque "de los 2 a los 6 años existe una creación acelerada de neuronas en el cerebro humano, que explica la gran capacidad de los niños en ese periodo", explica Abel Bibliowicz, director de desarrollo de negocio internacional de Storyly.

A partir de los tres meses un niño distingue que se le habla en un idioma u otro, por los gestos y estímulos visuales. El secreto es que aprenda inglés como si fuera su propia lengua materna, de manera natural. Quien no empieza la trayectoria temprano, tendrá que esforzarse más", añade este experto, para quien es preferible que, si se puede, uno de los progenitores hable en español y el otro en inglés.

CUENTACUENTOS ONLINE: NUEVA HERRAMIENTA

Pero si los padres no son bilingües o les preocupa que su acento inglés no sea el adecuado, Bibliowicz destaca que hoy en día hay herramientas que facilitan esta labor como, por ejemplo, los cuentacuentos bilingües, un servicio en línea que posibilita reproducir el libro que se desea escuchar en ambos idiomas. “Así, el niño podrá aprender, a su ritmo, de la mano de narradores profesionales nativos y, al escuchar el mismo cuento en ambos idiomas, asimilará el inglés con facilidad y gusto, escuchando un correcto inglés a diario”, prosigue.

Estos cuentacuentos bilingües permiten a los padres integrar el inglés en la vida de sus hijos, superando la dificultad de desconocer o no dominar bien ese idioma y, aunque es “una herramienta diseñada para los pequeños, también permite a los padres estar en contacto con el idioma, si así lo desean”.

Según este especialista en bilingüismo, al escuchar el cuento en castellano el niño interioriza la narrativa, el tema y los personajes, y después, al escucharlo en inglés, absorbe el idioma con más facilidad, gracias a su conocimiento previo de la historia. “Padres e hijos eligen un cuento, hacen ‘clic’ en el ordenador o la tableta electrónica y entran al cuentacuentos bilingüe y, si el adulto desea leérselo al niño, apaga el audio”, explica.

Para Bibliowicz es importante que la criatura tenga contacto con textos escritos en ambos idiomas y “en el caso del inglés, al utilizar el mismo alfabeto que el español, las habilidades infantiles de lecto-escritura obtenidas son mayores, ya que es más sencillo extrapolar las reglas de un idioma a otro”. “Lo ideal es que el niño vaya a un colegio bilingüe, pero si no es posible, debemos ofrecerle en casa todas las oportunidades. Visitar países extranjeros en vacaciones o ponerlo en contacto con niños de habla inglesa, son otras iniciativas que pueden ayudar a que sea bilingüe antes de los 6 años”, añade.

Otro recurso interesante para lograr el bilingüismo precoz es que los pequeños vean, lean y oigan películas, dibujos animados y música en inglés, ya que es importante que asocien el idioma, no sólo con la familia, sino también con las actividades divertidas que más les gustan. 🐼

CINCO CLAVES PARA DOS IDIOMAS

Estas son las claves de Bibliowicz para conseguir que nuestros hijos sean bilingües antes de los 6 años:

1. Exponga a su hijo al inglés lo antes posible. Para que los pequeños aprendan inglés de manera natural hay que empezar desde su nacimiento. Si el niño escucha cuentos en este idioma diariamente, logrará ser bilingüe con más facilidad, pues ya formará parte de su rutina. No será un momento de aprendizaje estricto, sino parte de su día a día.

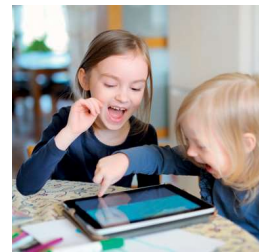
2. Busque fuentes idiomáticas variadas. Es fundamental que los niños estén en contacto con el idioma el mayor tiempo posible, aunque provenga de diversas fuentes, por ejemplo, que el inglés no solo sea del Reino Unido sino además de otros países como EEUU o Australia. Es bueno acostumbrar a los niños a que vean que, al igual que con el español, se pueden encontrar diferentes acentos.

3. Procure que su hijo disfrute aprendiendo. ¿Cuántas horas al día conviene que nuestro hijo esté en contacto con el inglés, para beneficiarse sin cansarse? Para el experto, aunque depende de cada niño, es recomendable un máximo de 30-60 minutos diarios, pero si uno de los padres es nativo en inglés o lo habla muy bien, no existe límite. Hay que entusiasmar a los pequeños, ya que imponerles un horario o volver el inglés algo obligatorio puede ser negativo.

4. Aproveche todos los recursos audiovisuales. Las películas, dibujos animados y músicas en inglés también pueden ser adecuados para fomentar el bilingüismo infantil, ya que cualquier estímulo audiovisual o musical en ese idioma servirá al niño como parte de su aprendizaje, además de divertirlo y estimular su creatividad. Lo importante es que sea un material audiovisual que llame la atención del niño y, dependiendo de su gusto, podremos orientar la temática del material.

5. Centre sus esfuerzos en un solo idioma adicional. Es preferible que el niño se enfoque en un solo idioma adicional.

➔ Los pequeños entre los dos y los seis años pueden aprender un idioma con ayuda y mucha constancia.



➔ Dos hermanas leyendo un cuentacuentos en su tableta en idioma inglés.



TRUCOS PARA CAMBIAR EL PAÑAL

¿Cambiarle el pañal a tu hijo es una batalla? Cuelga del techo objetos, dibujos, un móvil o muñecos de peluche que le gusten para que el peque se quede quieto mirándolo y se entretenga durante un ratito. O reserva para ese momento el juguete u objeto preferido del niño y hazle ruido de animales mientras le cambias. ■



CÓMO ALIVIAR LA BRONQUIOLITIS

Para evitar que la mucosidad llegue al pecho, acuesta al bebé boca arriba, gírale la cabeza hacia un lado y échale suero fisiológico para humedecer las fosas nasales. Conviene cerrarle la boca con una mano para que respire por la nariz, porque si lo hace por la boca no se hará una limpieza en profundidad. ■



¿SABES QUÉ ES EL MINDFULNESS?

El colegio británico Caxton College está implantando entre sus alumnos de 1 a 3 años, profesores y padres la práctica del *mindfulness*, una filosofía orientada a la atención plena que supone estar en lo que estás. ¿Entre los resultados? Mejora la concentración, el razonamiento verbal y reduce el estrés en los pequeños. ■



¿REGALAR UNA MASCOTA?

Aunque parezca la mejor idea del mundo, antes hay que tener en cuenta ciertas consideraciones para evitar después problemas con el nuevo miembro de la familia. Desde la Fundación Affinity recomiendan comprometerse, no dejarse llevar por el impulso a la hora de regalar, y tomar conciencia de las necesidades del animal. ■



JUEGOS NECESARIOS

Pasar una tarde disfrazándose, jugando a las cocinitas, haciendo rompecabezas... Así, los niños pueden aprender roles, practican rutinas, adquieren hábitos y juegan a ser mayores representando situaciones de la vida cotidiana básicas para su desarrollo. Recuerda, todos los niños deberían jugar a estos juegos, los de siempre. ■



NIÑOS CON COLESTEROL

¿Es peligroso que tenga el colesterol alto? ¿Qué alimentos debemos evitar? Las alarmas suenan entre las madres, pero no se trata tanto de suprimir de la dieta alimentos más ricos en colesterol –como las carnes rojas, por ejemplo– sino procurar que el niño tenga una dieta variada y equilibrada, juegue y haga ejercicio al aire libre. ■

Schwarzkopf
Calidad Profesional para tí.



AHORA **KONZIL** CON
KERATINA LÍQUIDA

RECONSTRUYE Y RENUEVA
LA ESTRUCTURA CAPILAR
DESDE EL INTERIOR



NUEVA IMAGEN • NUEVA FÓRMULA • NUEVO EMPAQUE



Distribuidor autorizado
Kettle, Sánchez & Co., S.A.

syoss

NUEVO



**SYOSS
OLEO
INTENSE**

Coloración
activada por
aceites para
100% intensidad
de color.

Sin Amoníaco.

SYOSS

Para un liso
perfecto de
peluquería.
Sin Amoníaco.



Distribuidor exclusivo
Kettle, Sánchez & Co., S.A.



Meg Ryan



Meryl Streep



Demi Moore



Cate Blanchett



Uma Thurman

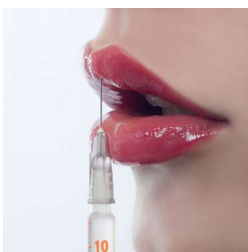


Annette Benning

DECÁLOGO

para seguir siendo tú misma

Con el Año Nuevo nos marcamos nuevos objetivos en nuestra vida y continuar siendo bellas suele estar en el “top ten” de los deseos. Bellas, pero en nuestra misma piel, para no resultar unas desconocidas.



INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

SUS PÓMULOS, nariz o labios son solo la sombra de la imagen con la que se dieron a conocer. Un maquillaje poco favorecedor estuvo a punto de poner a Uma Thurman en la misma lista de actrices que se exceden con el bisturí, pero pronto se desveló el gazapo.

Lo cierto es que los nuevos tratamientos de belleza permiten que las mujeres puedan lucir una piel lozana, hidratada y luminosa acorde a su edad, una máxima ligada a la medicina estética natural que llevan a gala la doctora Sofía Ruiz del Cueto y Mar Mira.

DOBLE CARA DE LA MEDICINA ESTÉTICA

“La medicina estética tiene otra cara, la que no delata los retoques”, afirman las doctoras, quienes añaden que, tanto mujeres anónimas como algunos de los rostros que pasean sobre las alfombras rojas, nos llevan a hacer comentarios sobre lo bien que se mantienen, sin que les delate el exceso.

Es lo que la doctora Ruiz del Cueto denomina como “la cara de la medida, la armonía y el mantenimiento natural de las facciones, los rasgos, la gestualidad y la expresividad individuales, sin transformaciones radicales ni congelaciones”.

Para estas especialistas el rostro de Annette Benning, Cate Blanchett, Demi Moore o Meryl Streep ilustran a la “perfección” el respeto por las facciones originales y el mantenimiento de ciertas líneas de expresión para lograr un aspecto natural y elegante.



➔ **Respetar y mantener, en lugar de transformar.** Según las doctoras, un tratamiento médico-estético tiene un recorrido abierto, una marcha suave, sin ir a toda prisa por alcanzar la meta.

Las expertas recopilan en un decálogo las líneas que deben primar en un tratamiento estético, para continuar la estela del buen gusto y la medida. 🐝

DECÁLOGO DE LA BELLEZA ORIGINAL

1 INDIVIDUALIZAR. Antes de decidir, hay que realizar un diagnóstico pormenorizado e individualizado que estudie la fisonomía y necesidades de cada paciente. Hay que huir de los rostros en serie que identifican al médico que los esculpió. “Cada tratamiento debe de ser totalmente diferente, ya que cada rostro y sus necesidades lo son”, argumenta la doctora Mira.

2 RESPETAR Y MANTENER. Estos conceptos son los necesarios, en lugar de transformar. Un tratamiento médico-estético tiene un recorrido abierto, “una marcha suave sin ir a toda prisa por alcanzar la meta”. Cada paciente se debe tratar poco a poco, para evitar transformaciones radicales y mantener los rasgos individuales, “para reconocernos en el espejo”.

3 DIFUMINAR, NO BORRAR. Un rostro de 40, 50 ó 60 años sin ninguna arruga resulta artificial. La clave está en suavizar, matizar y minimizar. Las doctoras sostienen que no todos los signos de la edad nos restan belleza. “Mantener algunos es básico para evitar el efecto robótico”.

4 DOSIFICAR. Para las expertas en el exceso nunca está la virtud. Retocar o añadir siempre se puede. Quitar es más difícil.

5 FAVORECER LA EXPRESIVIDAD. Esta idea debe prevalecer en lugar de congelar la expresión, un resultado que se le atribuye a la toxina botulínica, “lo que no es cierto. Solo la mala praxis del tratamiento produce esos efectos”, indican las doctoras, quienes matizan que, además, son los que salen a la luz, aunque el efecto no sea definitivo.

6 REPOSICIONAR. Este concepto no quiere decir añadir volumen sin fin. “Los pómulos inflados con gran dosis de ácido hialurónico u otras sustancias pretenden un rostro juvenil pero, a veces, el resultado es grotesco”, explica la doctora Mira. No se trata de crear nuevos rasgos e inventarse volúmenes que el rostro no tenía; se trata de reposicionar en el lugar original las facciones que el tiempo ha desplazado. Cada día nacen nuevos protocolos tensores que permiten corregir el descolgamiento y conseguir la retracción de la piel sin cirugía.

7 ARMONIZAR. Lo ideal es tratar en global el rostro en lugar de enfrentarse a los rasgos de forma aislada con fórmulas que nos indiquen la proporción, según cada una, de la belleza.

8 TRATAR DE MANERA GLOBAL. La idea es no aislar rasgos, que nos llevaría a pasar por alto vías de solución. La alternativa pasa por armonizar el conjunto y no solo una parte del rostro. Como ejemplo, los surcos nasogenianos: para atenuarlos casi siempre se recurre al relleno cuando, lo que “mejor funciona”, es crear “tracción de la región del pómulo hacia arriba”.

9 PONER LÍMITES. A veces un paciente da importancia a un “supuesto” defecto y el médico-estético debe reconducir las peticiones para solventar posibles errores en la autopercepción.

10 ELEGANCIA. El buen gusto es la base de un tratamiento médico-estético favorecedor que busca una belleza atemporal sin dejarse llevar por la tentación de plasmar una tendencia estética puntual, que no favorezca a un rostro concreto.



ALIMENTA TU CABELLO

Hay gran cantidad de vitaminas directamente relacionadas con la salud de tu pelo. Por ejemplo, las de las legumbres y el marisco. Proporcionan magnesio, que regula los niveles de glucosa en la sangre y en la producción de energía y proteína. Suele ser suficiente la cantidad que aportan los alimentos y no se recomiendan aportes complementarios. ■



MAQUILLAJE SALUDABLE

El maquillaje no tiene porque ser el enemigo público número uno de tu piel. Si no quieres renunciar a mostrar tu mejor cara, elige uno a base de pigmentos minerales: a la hora de seleccionar la mejor base, fíjate en si tiene componentes como el dióxido de titanio o el óxido de zinc, ideales por sus propiedades anti-inflamatorias. ■



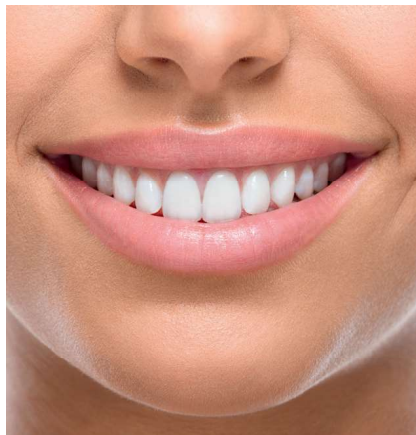
¿TÉ PARA EL CUTIS?

Los efectos del sol pueden ser perjudiciales para nuestra salud y causar los primeros signos de envejecimiento. Pero, por suerte, el té verde puede ser una gran aliado. Hay estudios que demuestran que puede ayudar a reducir el cáncer de piel y disminuir la inflamación asociada con el envejecimiento o las manchas solares. ■



¿PIEL MUY SECA?

Mezcla el zumo de un limón con cinco cucharadas de azúcar y una cucharada de aceite de oliva. Después, aplícatelo en la ducha. El limón ayuda a perder ese 'pegamento' que hace que las células muertas permanezcan unidas; el azúcar es un suave exfoliante que limpia los poros y mejora la regeneración de células; y el aceite de oliva nutre la piel. ■



SONRISA DE CINE

Si quieres lucir la mejor sonrisa, mezcla tres cucharaditas de bicarbonato de sodio con una de agua para formar una pasta. Después, cepíllate a fondo con la mezcla dos o tres veces por semana. El bicarbonato de soda limpia los dientes y elimina las manchas, aunque no está recomendado para un uso diario ya que puede dañar el esmalte. ■



CUÁNTA CREMA DEBES PONERTE

Acertar con la cantidad adecuada al usar las cremas es cuestión de proporción. En el caso de un serum, una pulsación del dosificador, o el equivalente a una perla, basta para cubrir la cara, el cuello y el escote. Cuando le toque el turno a la hidratante, hay que calcular dos perlas; y sólo media perla para el contorno de cada ojo. ■

MEDICINA ESTÉTICA

ESPECIALISTAS
EN LA MATERIA

BÓTOX • RELLENOS • PLASMA • ACCENT
RESURFACING • LÁSER CO2 • MESO LIFT

809.535.1010 WWW.VIPLASERCLINIC.NET



@VIPLASERCLINIC

MEDICINA ESTÉTICA
@viplaserclinic



LA TEMPERATURA, EL GRAN SECRETO DEL VINO

Servir o degustar un vino a una temperatura no adecuada puede modificar la percepción de sus características. Y es que la temperatura tiene más importancia de la que en principio se le puede suponer.



→ Lo más importante es la temperatura de servicio. Y después, aportar algo de fantasía con vasos bonitos.

JAVIER ALBIZU [EFE REPORTAJES]

DECÍA EDUARDO Galeano (Uruguay, 1940-2015) que todos somos mortales hasta el primer beso y el segundo vaso de vino, y que eso lo sabe cualquiera, por poco que sepa.

Centrándose en la cultura de la uva, y dejando las artes de seducción a cuenta y riesgo de cada uno, un buen truco para no perderse el vértigo de la vida eterna consiste en prestar atención a la temperatura a la que se sirve una botella.

“Si bebemos un vino blanco muy frío, quizá no entendamos lo que quiere decir. En un tinto muy caliente puede alterarse el equilibrio de alcoholes y perder sutilidad. Lo más importante es la temperatura de servicio. Y después, aportar algo de

fantasía con vasos bonitos”, comenta Jonathan Bauer-Monneret, que con solo 29 años se ha alzado con el título de mejor sumiller de Francia.

“Es una profesión en la que existe toda una ceremonia y donde la puesta en escena desempeña un papel importante. Cuando abrimos una botella de vino solemos pensar en meterla en una cesta, verter el vino en una garrafa... pero lo más importante es la temperatura de servicio. Si fallamos en la temperatura podemos perdernos las virtudes de un buen caldo”, insiste Bauer-Monneret.

En un tinto, el etanol se volatilizará a partir de los 21 grados centígrados y le arrancará matices. Para los blancos y rosados, el consenso apunta a niveles de unos 7 grados centígrados para las botellas ricas en aromas frutales y en torno a los 11 grados para crianzas y vinos con regusto a madera, según opina el experto.

Respetar los grados recomendados por la bodega parece asequible, pero convertirse en un gran conocedor del vino requiere una gran dedicación, aunque la tarea pide más perseverancia que genialidad congénita, indica Bauer-Monneret.

Sobre las cualidades de un buen sumiller, este consejero y maestro de vinos que trabaja actualmente en el restaurante parisino Spring indica: “Creo más en la curiosidad que en el talento innato. Seguro que tengo capacidades olfativas más desarrolladas que la media, pero creo que no viene de mi cuerpo, sino del entrenamiento y de estar atento cotidianamente a los olores y a las texturas”.



LECCIONES DE UN SUMILLER

Quien quiera convertirse en un profesional debería plantearse pasar por una escuela, porque “ayuda a fijar las referencias y a retener las claves para comprender un vino. La formación académica aporta, además, experiencia para apreciar el delicado “equilibrio” de los caldos”, según apunta.

“Todo el mundo entiende rápidamente sobre los perfumes, los aromas, porque tenemos referencias. Es la parte más mágica, porque aparecen cuando se abre la botella y se cierta a distinguir cinco o seis olores. Pero lo más importante en la calidad de un vino es el equilibrio: que nada sobresalga, que el alcohol esté integrado con la acidez, los taninos...”, resume el francés.

A los amantes de la viña que quieran relacionarse mejor con sus bebidas sin aspirar a un doctorado en caldos, Bauer-Monneret les recomienda que empiecen por “aprender a describir el vino, porque hace más fácil recordar sus particularidades”.

Otro ejercicio adecuado consiste en “probar a ciegas, porque nos hacemos muchas preguntas y solemos acordarnos mejor”.

“Y sobre todo dejarse aconsejar por el bodeguero y serle fiel, para que haya un seguimiento en la degustación”, razona Bauer-Monneret.

“Para elegir un caldo, lo primero es saber lo que nos gusta y lo que no, algo que no es evidente”, matiza el sumiller, que gobierna una cava del siglo XVI en la que gestiona referencias de 450 vinos.

Pero también los hay que se interesan poco por el poético mundo del vino y se contentan con saber qué hay de cierto en afirmaciones rotundas, como que está prohibido, habitualmente, combinar un vino tinto con pescado.

“Lo importante es saber qué no se debe beber con distintos platos. En términos de asociación, lo que no funciona entre el vino tinto y el pescado son los taninos con la proteína del pescado, que le aporta un toque metálico. Pero si elegimos un caldo con pocos taninos se pueden hacer buenas asociaciones”, dice.

El argumento que aporta Bauer-Monneret resulta una excelente falacia de autoridad para corregir al ignorante de turno que proclama verdades absolutas, porque hace un lustro hizo un curso de dos días de cata de vino.



Y si el fanfarrón pertenece a una subespecie que insiste en polemizar, pese a la tesis de los taninos y la proteína, se puede rematar el correctivo con un estribillo sobre condimentos.

“También importa la guarnición que va con el pescado. Si tomamos una salsa de crustáceos, con mucho yodo, será complicado. Pero si tomamos una salsa con champiñones reducida con vino tino o con chorizo en aceite de oliva, un tinto va a funcionar muy bien. A veces la guarnición es más importante que el propio pescado”, dice.

El sumiller, que no sólo sabe de vinos, desliza también una pista sobre cómo conseguir aquel beso del que escribía Eduardo Galeano, y se aventura a recomendar un elegante Chambolle Musigny Pinot Noir, de la Borgoña francesa, como el caldo ideal para una cena romántica.

“Nunca bebería una botella de vino solo. Para mí es un placer compartido”, concluye. 🍷



Jonathan Bauer-Monneret, con solo 29 años, se ha alzado con el título de mejor sumiller de Francia.

REMANSOS

de paz... y lujo



Son alojamientos ecológicos y exclusivos dotados de todo lo necesario para el bienestar del cuerpo y la mente. Repartidos por los cinco continentes, conforman unos remansos de paz únicos, en medio de la naturaleza más espectacular y con todo el lujo.

DANIEL GALILEA [EFE REPORTAJES]

¿QUIEN NO HA SOÑADO alguna vez con escaparse de la ciudad durante unos días para aislarse en un refugio oculto en un lugar recóndito o en una villa de lujo integrada en un entorno natural?

Una empresa especializada en el diseño de viajes a medida ha elegido una serie de alojamientos enclavados en los rincones más bellos del planeta, donde se puede hacer realidad ese sueño, disfrutando además –según adelantan– de terapias de ‘spa’ inspiradas en rituales ayurvédicos, actividades en la naturaleza y gastronomía biológica con productos de primera calidad.

Una residencia centenaria en los jardines japoneses de Ryokan; una cabaña ecológica en plena sabana sudafricana; un campamento, de cinco

estrellas, con vistas al monte Uluru en Australia; una villa privada situada en la Patagonia chilena; o uno de los mejores hoteles “boutique” de Sri Lanka, son algunos de los paraísos para desconectar propuestos por Nuba Expediciones.

“El turismo ecológico y de bienestar está en apogeo y no para de crecer en un mundo marcado por el estrés, el trabajo, las nuevas tecnologías y un ritmo de vida cada vez más acelerado” explica Natacha Lorensu, responsable de marketing en línea, de Nuba (www.nuba.net).

Para dar respuesta a los viajeros más exigentes que demandan este turismo, esta compañía ha seleccionado una serie de eco-alojamientos que se caracterizan por estar en parajes naturales únicos. “Se trata de estancias enclavadas en la naturaleza y que respetan el medioambiente, en las que se aúnan calidad y bienestar. Elegimos exclusividad y privacidad en las instalaciones, así como una excelente gastronomía local y actividades y servicios únicos”.

“Nos especializamos en no más de 60 destinos, en los que se han realizado prospecciones para testar que están a la altura de las expectativas de nuestros clientes. Estas pruebas se repiten perió-

→ Estas estancias, enclavadas en la naturaleza, incluyen exclusividad y privacidad en sus instalaciones, así como servicios y gastronomía únicos.

dicamente para verificar que siguen cumpliendo los estándares de calidad que les exigimos en cuanto a recorridos sugeridos, experiencias, alojamientos y servicios exclusivos”.

LUJO EN MEDIO DE LA NATURALEZA

Lorensu señala que, además de investigar nuevas formas de turismo para que ningún viaje sea comparable a otro, trabajan activamente en conocer las nuevas tendencias de destinos de excelencia.

Respecto al perfil de los viajeros o huéspedes, Lorensu explica que “son personas maduras y muy exigentes que buscan disfrutar de experiencias únicas, exclusivas y en privado. También quieren desconectar de la vorágine del día a día y perderse en lugares recónditos para disfrutar de momentos únicos e irrepetibles”.

“Estos alojamientos suelen demandarlos parejas de novios, familias y parejas de edad mediana muy experimentadas”, precisa. Para ser incluidos en esta lista, los ecoalojamiento exclusivos deben reunir una serie de requisitos clave.

“Todo tiene localizaciones inmejorables, respetan la fauna y flora autóctona, invitan a vivir una experiencia sensorial y de libertad, han sido construidos respetando el medio ambiente y ofrecen unos servicios exclusivos y en privado, así como un trato exquisito en cada mínimo detalle”.

Otro de sus puntos fuertes es que ofrecen desde sus habitaciones unas espectaculares vistas panorámicas, desde la desolación del desierto o la grandiosidad de una reserva natural, hasta los bosques más frondoso, una impresionante cordillera de montañas o la exuberante vegetación tropical”.

Si quiere saber cuánto cuesta disfrutar de uno de estos selectos enclaves, le informamos que una estancia de cuatro días en las espaciosas habitaciones construidas en piedra, madera y adobe y techos de paja inspiradas en una centenaria aldea indígena, del hotel Awasi de Chile, ronda los US\$3,980 por persona, incluyendo un guía privado, un coche 4x4 para realizar las excursiones al desierto y una exquisita gastronomía local.

UNA OFERTA IDEAL

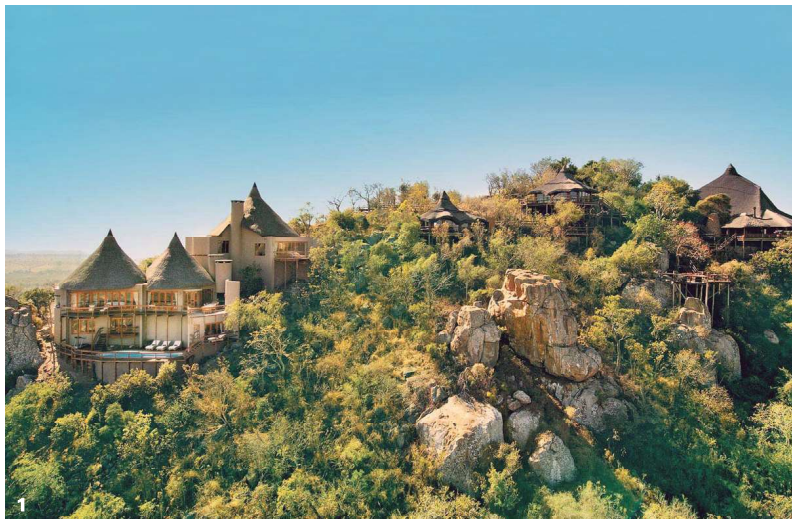
Estos son algunos de ecoalojamientos más exclusivos, uno de cada continente, según Nuba:

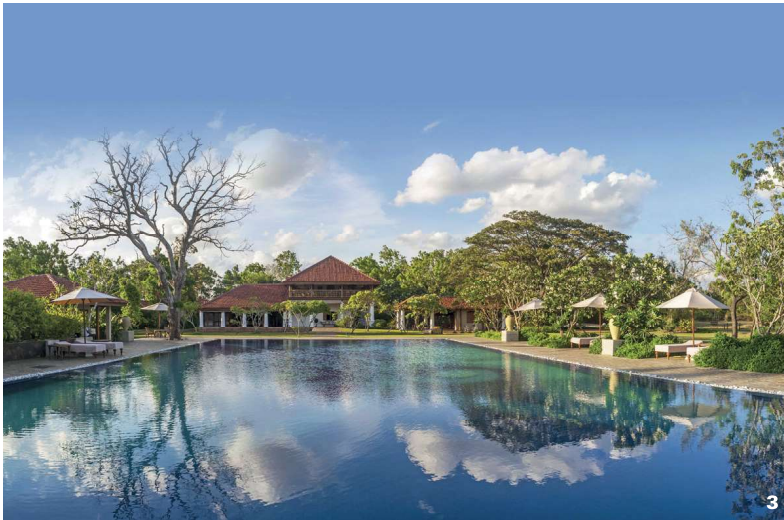
1 Ulusaba, Sudáfrica

Ubicadas en plena sabana de la reserva privada de Sabi Sands, estas cabañas tipo ‘lodge’ (posada o refugio) presumen de ser unas de las más atractivas del mundo.

Construidas en lo alto de colinas y árboles, ofrecen vistas panorámicas de la reserva de 66.000 hectáreas, capturando el espíritu de la naturaleza africana. En este espacio protegido, fronterizo

1. De todos los albergues ubicados en la reserva de caza de Sabi Sands, **Ulusaba Rock Lodge** es probablemente uno de los refugios que ofrecen las vistas más impresionantes de la sabana sudafricana.
2. Erigido sobre una centenaria residencia de un rico comerciante de Arashiyama y rodeado por unos jardines bellísimos, se halla el **Ryokan** (alojamiento tradicional japonés) más exclusivo de **Kioto**.





3



4

3. Reconocido como uno de los mejores hoteles "boutique" de **Sri Lanka** y a escasa distancia de Anuradhapura, la más antigua capital del país, este alojamiento presenta veinte villas de lujo, con piscina privada, ecológicamente integradas y repartidas en 23 hectáreas de exuberante vegetación tropical.

4. Interior de una de las villas de madera en la **Patagonia de Chile**.

5. Campamento ecológico de cinco estrellas con vista directa desde todas sus habitaciones al majestuoso monte **Uluru** [Ayers Rock] en **Australia**.



5

con el Parque Kruger, los animales circulan en libertad y muchos viven en sus alrededores.

2 Hoshinoya Kyoto, Japón

Erigido sobre una centenaria residencia de un rico comerciante de Arashiyama y rodeado por unos jardines bellísimos, se halla el Ryokan (alojamiento tradicional japonés) más exclusivo de Kyoto.

Solo es posible acceder a través de un hermoso y serpenteante paseo en barca privada, a través de un lago velado por un frondoso bosque, cuyos árboles se tiñen de rojo intenso en otoño.

3 Ulagalla, Sri Lanka

Reconocido como uno de los mejores hoteles "boutique" de Sri Lanka y a escasa distancia de Anuradhapura, la más antigua capital del país, este alojamiento presenta veinte villas de lujo, con piscina privada, ecológicamente integradas y repartidas en 23 hectáreas de exuberante vegetación tropical.

El centro del recinto lo preside una mansión de un antiguo cacique reconvertida en la zona común y cuenta con un 'spa' con tratamientos ayurvédicos (medicina tradicional hindú).

4 Awasi, Chile: "lodge" patagónico "tailor-made"

Inspiradas en los antiguos refugios patagónicos y puestos de estancias, las doce villas construidas con maderas locales en una reserva privada al abrigo de los fuertes vientos por un bosque nativo, fueron diseñadas para divisar las mejores vistas del bosque, el lago Sarmiento, las pampas y las Torres del Paine. En estos bosques y planicies, pueden verse guanacos, ñandúes, zorros, cóndores e incluso pumas.

5 Longitude 131, Australia

Este es el único campamento ecológico de cinco estrellas con vista directa desde todas sus habitaciones al majestuoso monte Uluru (Ayers Rock) y sus radiantes tonalidades rojizas, uno de los monolitos más grandes del planeta y uno de los centros espirituales de Australia. Tan solo lo forman quince villas privadas, que rememoran las tiendas de los primeros exploradores pero con todos los detalles de un hotel de lujo. 🏡



Aquí tus
vacaciones
se viven mejor

Here you will
have the best
vacation

¡Diversión total...al estilo Amhsa Marina!
To enjoy it all...it's our lifestyle!

Casa Marina **Beach & Reef** ▪ Grand Paradise **Playa Dorada** ▪ Grand Paradise **Samaná**

amhsa marina
HOTELS & RESORTS

REPÚBLICA DOMINICANA / DOMINICAN REPUBLIC



El Rincón **GOURMET**

El delicatessen es una de las áreas más concurridas del supermercado. ¿La clave para que funcione? Conocer las expectativas de tu clientela. En eso coinciden los 6 supervisores de esta área de Supermercados La Cadena, para quienes entender con exactitud el terreno que pisan y estar muy atentos a la evolución de los gustos de sus clientes es indispensable para complacer a los consumidores.

Máximo UREÑA

■ SUCURSAL CORREA Y CIDRÓN

Tienes ya 15 años en la empresa, ¿cómo llegas a La Cadena? Trabajé en un supermercado llamado Amos, que estaba ubicado en Los Próceres, cuando don Juan lo compró yo me quedé y pasé a pertenecer a la familia La Cadena. Con los años además he trabajado en lácteos y congelados.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en el delicatessen? La experiencia que he adquirido trabajando en este departamento durante toda mi vida, que me ayuda y facilita el trabajo porque lo hago con amor.

¿Cómo ha cambiado el mundo del delicatessen en estos años? Hay más variedad de quesos y los fabricantes se han enfocado en mejorar la calidad del producto. Además contamos con más productos importados.

¿Ha variado la manera de cortarlos, servirlos o empacarlos? Sí, ha cambiado gracias a la llegada de las máquinas al vacío, pero los cortes siguen siendo parecidos.

¿Cuál es la tendencia, qué es lo más se vende? Sin duda, el queso Gouda es el rey. Pero, con la llegada de los productos light, los clientes se cuidan más por el bajo contenido de grasa y calorías; se venden mucho el queso mozzarella y el Jasper, que tienen pocas calorías, así como el jamón de pavo de Casademont, que es muy solicitado. //



Henry Eduardo PÉREZ

■ SUCURSAL SARASOTA

¿Recuerda cuándo comenzó a trabajar en el área de delicatessen de La Cadena? Sí fue el 9 de marzo de 2006. Me estrené como Auxiliar de Delicatessen y tardé 7 años en ser supervisor.

¿Cómo garantiza que se cumplan todas las condiciones de higiene y calidad? Se trata de mantener todo en orden durante todo el día, principalmente en la mañana. Es muy importante volver a envolver los productos inmediatamente se corta algo y guardarlos en el cuarto frío. La nevera de exhibición permanece igual porque mantiene el frío requerido por el género.

¿Cada cuánto rotan los alimentos en la nevera de exhibición? Todos los días porque deben permanecer frescos en la nevera durante todo el día. Y se cortan hasta dos veces al día.

¿Cuáles son los productos que más rotan o se cambian? El chorizo, los jamones cocidos, el jamón serrano y el jamón de pavo.

¿Háblanos de tu jornada diaria, cómo organizas todo? Nada más llegar reviso todo lo que falta o hay que rotar. Asigno las tareas a las 8 personas que tengo a mi cargo, verifico que todo está limpio y confirmo qué falta.

¿Lo que más le gusta de trabajar en esta área? Tratar directamente con el cliente, conocerlo, hacerte amigo de ellos y recomendarle lo que le gusta cada vez que llega un producto nuevo. //

Félix Antonio GARCÍA

■ SUCURSAL LOS PRÓCERES

Con 15 años en la empresa habrá visto de todo... ¿Cómo ha cambiado el hábito de consumo de los clientes con los años? El cliente busca los productos por categoría. Ahora mismo, los de pavo son los de más consumo por su bajo contenido en grasa; al igual que la mozzarella, el gouda light y los bajos en colesterol. Todo lo quieren sano para mantenerse saludables.

¿Cómo ha cambiado forma de trabajar o en que el cliente busca sus productos? Ahora hay más competencia por eso trabajamos enfocados en el cliente, quienes reciben un trato personal, dándoles un servicio para que se sientan bien. Tengo 15 años en La Cadena y hay clientes que cuando vienen a comprar nos buscan por el servicio que le ofrecemos.

¿Cuál es la clave de este oficio para que todo funcione bien? Mantener la actitud frente al cliente, tratarlo con disciplina, con cordura y amabilidad para que vuelvan otra vez, esa es la clave de un servicio personal.

¿Usted es de lo que sugiere cosas fuera de lo que ha pedido el cliente? Claro, si hay un producto que el cliente busca y no lo tenemos en ese momento, hablo con el gerente para que se comunique con quien el encargado de compras para que cuando el cliente vuelva el producto esté aquí, para evitar que el cliente lo pida varias veces sin encontrarlo y se vaya a la competencia. //



Nelson GARCÍA

■ SUCURSAL LINCOLN

Usted ha probado ser bien creativo en su trabajo, ¿cómo trabaja el área de exhibición del delicatessen? Según camina el cliente –que siempre anda rápido– cambiamos la mercancía para que sea más fácil la compra.

¿Cuál es tu historia en la empresa? Tengo 14 años en La Cadena y siempre he trabajado en el área de delicatessen porque me gusta. Me encanta la atención al cliente y satisfacerlo trabajando con productos de consumo rápido. Eso para mí es una maravilla.

¿Cuáles son las claves importantes para que esta área tan delicada del supermercado funcione bien? Yo diría que estar muy atentos al recibo del almacén, la presentación del producto y mimar el servicio al cliente.

¿Qué es lo que más se consume en el delicatessen? El queso Gouda es el más vendido, luego le siguen los jamones cocidos. Aunque ahora por el estilo de vida sano que se está llevando, hay un gran consumo de jamón de pavo, que es un excelente producto, y de queso crema por cuestiones de salud. //

José Luis MEDINA

■ SUCURSAL NÚÑEZ DE CÁCERES

Con 8 años en La Cadena, ¿ha tenido oportunidad de trabajar en otras posiciones antes de llegar al área de Delicatessen? Empecé como empacador en un supermercado de la Independencia llamado La Paloma; con los años llegué a ser encargado de Delicatessen, hasta que mandé mi currículum a La Cadena y me aceptaron. Entré en el turno de tarde como encargado de la neverita de lácteos, seguí como auxiliar hasta que surgió una vacante como encargado en la Núñez de Cáceres, donde llevo dos años.

¿Cómo ha sido el cambio de funciones de empleado a supervisor? Ha sido retador porque tengo más responsabilidades y debo que estar pendiente de un equipo de 7 muchachos y de las neveras.

¿Qué es lo más importante a la hora de trabajar en el Deli? Lo primero es el cliente y la higiene; mantener las rebanadoras y el área limpios; ofrecer siempre productos frescos; y dar lo mejor de nosotros al cliente.

¿Qué nos aconseja para conservar mejor los embutidos en casa? Lo primero, ubique en la parte baja de la nevera las bandejas manteniendo el plástico; si los pone en un recipiente plástico coja lo que usará y tápelo de una vez. Y recuerde que no es bueno congelar el embutido.

¿Cuántos días de vida tienen los embutidos? Cerca de tres días (o menos) el jamón y cuatro días el queso porque se daña menos. //



Obdulio VÁSQUEZ

■ SUCURSAL ARROYO HONDO

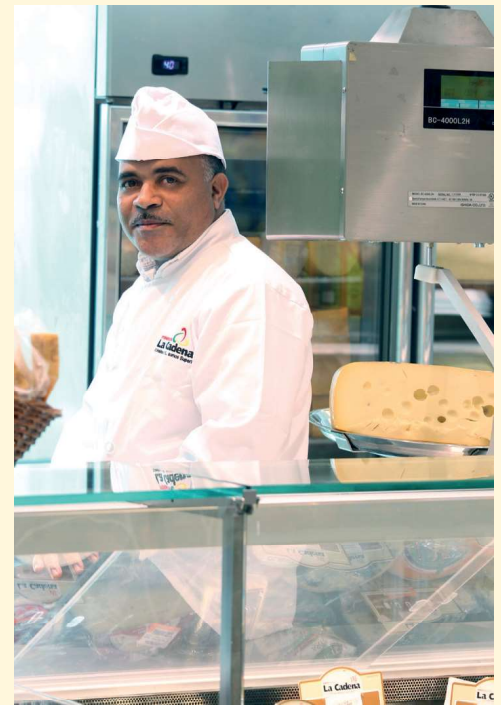
Es usted el empleado de esta área más antiguo en La Cadena, ¿cómo fueron sus comienzos? Tengo 16 años trabajando en La Cadena, siempre en el área de Delicatessen porque llegué con experiencia (del supermercado Dominicano), de ahí que comencé directamente como supervisor.

¿Cómo ha sido la experiencia? Maravillosa, nunca se termina de aprender, de enseñar y de distribuir los conocimientos que uno tiene todos los días.

¿Recuerda cómo se servía el embutido antes? ¿Cómo ha cambiado este departamento? El manejo es similar, pero ha ido evolucionando el surtido porque hay más variedades; las máquinas son más modernas, ya que las de antes carecían de facilidad para trabajar. Y la higiene y rotación de venta es más grande, antes se vendía menos en esta área.

¿16 años después qué es lo que todavía te sorprende de trabajar en La Cadena? Poder trabajar con gente que, aunque va y viene, le enseñas todos los días. Es muy satisfactorio encontrarme con algún empleado que ya se fue, recibir su agradecimiento y saber que se sintió valorado.

¿Un embutido que no deberíamos dejar de probar? Recomiendo una pechuga de pavo ahumada de Casademont excelente, muy buena. //



Disfruta la Vida con 

*En casa,
Casademont.*

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

Abiertos s

**todos los domingos y días feriados de
9:00 a.m. a 8:00 p.m.**

**Sucursales: Sarasota, Cervantes,
Núñez de Cáceres, Los Próceres,
Mella, San Vicente y Servimercado
La Cadena de Arroyo Hondo.**

**Sucursales: Lincoln, Correa y Cidrón
de 9:00 a.m. a 2:30 p.m.**

Adivina

y gana un Certificado de

VIP

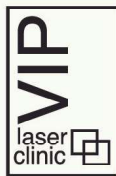
laser clinic

COMPLETA EL CRUCIGRAMA Y PODRÁS GANAR UNO DE LOS 3 CERTIFICADOS EN VIP LASER CLINIC.

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

PALABRAS

- CEREAL
- FRUTAS
- GRANOLA
- JUGOS
- LINAZA
- NUTRIENTES
- SUPLEMENTOS
- VEGETALES
- VITAMINAS
- YOGURT



MEDICINA ESTÉTICA
@viplaserclinic



Estos fueron los ganadores de la revista anterior de los certificados VIP Clinic de RD\$15,000 c/u

Cliente

Amalfy Rosario
Olga Guzmán Sánchez
Josefina Méndez Ynoa

Tarjeta Super Cliente

410003863494
410001685418
410002518906

Cédula

x-741-1
x-407-2
x-852-7

Sucursal

Núñez
Próceres
Lincoln

Completa y llena con tus datos personales y podrás ganar uno de los 3 Días de Spa en el VIP laser clinic

Datos Personales

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

Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 7 de Marzo del 2016.





Recibe un 5% de ahorro todos los días con tu Tarjeta de Crédito La Cadena

Utilizando tu **Tarjeta de Crédito La Cadena** en Supermercados La Cadena y Servimercado La Cadena disfrutas de estos beneficios:

- Ahorras un 5% de tus compras todos los días de la semana.*
- Los martes ahorras un 5% adicional para un total de 10% de ahorro.*
- Seguro Alimenticio gratis.
- Generas Estrellas por los consumos realizados en otros establecimientos.

Si aún no la tienes, solicítala llamando al 809-243-5000.

bhdleon.com.do

*El ahorro se acreditará de forma automática en tu tarjeta.
Más información llamando al 809-243-5000 y gratis desde el interior al 1-809-200-2445.

Banco BHD León

cambiamos el mundo, mejorando el tuyo.



Vitalísimo®

La energía vital de cada día.



ENRIQUECIDO CON
8 VITAMINAS
Y HIERRO.



Distribuidor exclusivo: MERCATODO, S.A.S. Tel.: 809-565-0000 ext.1070