

el Súper

No. 56 | ABRIL-JUNIO 2016 | AÑO 15



Pequeñas
aventuras culinarias

Sangría
La bebida del verano

Cruceros
Viajar como reyes



Un vino para cada ocasión.

PEÑASOL



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

NUEVA

Oral-B®

PRO-SALUD
SENSI-ALIVIO™



*MEJORES RESULTADOS EN 3 DÍAS. CEPILLE SUS DIENTES REGULARMENTE COMO LO INDIQUE SU DENTISTA.



HASTA **24** HORAS DE PROTECCIÓN
CONTRA LA SENSIBILIDAD*

INDUBAN
Gourmet

Un
Señor Café



INDUBAN
Gourmet

Café Premium
Dominicano

MOLIDO
Ground Coffee

100%
Estr

INDUBAN
Gourmet

Es admirado por ser un excepcional café Arábica Dominicano de altura, de suave acidez y espléndido balance con tonos a chocolate y deliciosos almendrados. Cada excepcional taza de este café capta más de 70 años de experiencia y nuestra pasión por la elaboración de los mejores cafés. Nos honra compartir con usted este gran café, orgullo de una tradición familiar.

INDUBAN
Gourmet

Café Premium
Dominicano

TOSTADO
ENGRANO
*Whole Bean
Coffee*

SHG

100% Café Arábica
Estricto de Altura

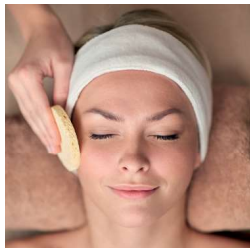
WT. 1 lb (453.6g)

INDUBAN
Gourmet

Es admirado por ser un excepcional café Arábica Dominicano de altura, de suave acidez y espléndido balance con tonos a chocolate y deliciosos almendrados. Cada excepcional taza de este café capta más de 70 años de experiencia y nuestra pasión por la elaboración de los mejores cafés. Nos honra compartir con usted este gran café, orgullo de una tradición familiar.

Rafael Perillo

PREPARACION: Después de molido, sugerimos utilizar 1 cucharada de café por taza de agua. Para conservar su frescura, después de abrirlo, manténgalo refrigerado.



FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super

No. 56 | Abril-Junio 2016 | Año 15



SOCIALES

Semana Santa segura 6
Milex en versión líquida 6

COCINA

Pequeñas aventuras culinarias 10

ENTREVISTA

Nestlé apuesta por la innovación 26

NUTRICIÓN

Limpia por dentro, bella por fuera 32
Tips de nutrición 36

SALUD

Abecedario de vitaminas 38
Tips de salud 42

NIÑOS

'Salvavidas' para padres afligidos 44
Tips para niños 48

BELLEZA

Diez básicos de belleza 50
Tips de belleza 52

HOGAR

Menudas novedades 54
Tips del hogar 58

BEBIDAS

Sangría, la bebida del verano 60

TURISMO

Viajar como reyes 64

UNIDOS A TI

Judith Bautista 68

DESDE EL SUPER

UNA NUEVA EDICIÓN de la Revista El Super con una particular atención a la nutrición. Nuestras chefs colaboradoras, Lilia Sánchez y Diana Munné, han elaborado una combinación de recetas para que puedas involucrar a los más pequeños en la cocina. Estas recetas van desde las más ligeritas con yogur hasta las más elaboradas, pero permiten variarlas según el tipo de nutrición que prefieras seguir. En esta misma línea van varios artículos dedicados a las vitaminas o regímenes de cuidado personal que consideramos de interés.

Si hay una empresa que ha dedicado su historia a la nutrición es Nestlé. La República Dominicana es uno de los países donde está presente, no solo con la venta de una gran cantidad de productos de consumo masivo, sino que además tiene 60 años fabricando, reprocesando producto local y exportando producto elaborado en nuestro país a países cercanos. Una empresa totalmente identificada con un consumidor cada vez más "exigente, práctico y moderno", como bien nos describe Alexandre Carreteiro, actual Director General encargado de República Dominicana, Cuba y Haití para Nestlé. Una entrevista interesante que nos lleva por la historia, la visión, sus actividades comerciales y filantrópicas, además de darnos alguna pista de productos en desarrollo para el futuro. Un gran privilegio tenerlo en nuestra revista y poder conocer una perspectiva global de cómo ve nuestro país, nuestros productores y nuestros clientes.

Un consumidor en constante movimiento es lo que motiva a nuestra entrevistada para la sección Unidos A ti. Judith Bautista, licenciada en mercadeo y gerente de compras de la sección de hogar para toda La Cadena, nos habla de los retos que enfrenta cada día por mantener un surtido moderno que, al mismo tiempo, sea prác-

tico para nuestros clientes. Judith administra hoy cerca de 4 mil artículos que ella misma ha ido eligiendo a lo largo de su trayectoria en el departamento de compras donde entró como asistente hace unos años. Es notable su pasión por lo que hace, y encomiable su habilidad para desarrollar un departamento en constante cambio. Estoy seguro de que han notado que en esa sección hemos aumentado considerablemente el surtido y esto gracias al esfuerzo de Judith por tener soluciones para nuestros clientes.

Como casi llega el verano hemos incluido un artículo sobre los avances en los últimos barcos de crucero del mundo. Nuestro país es visitado cada vez más por barcos que navegan la región y está siendo una opción viable para vacaciones diferentes. Espero que despierte en ustedes el interés por este tipo de viaje ya que un mismo barco tiene opciones para todos los presupuestos.

Antes de despedirme no quiero dejar de mencionar un artículo en la revista de las diferentes maneras de preparar una sangría. Vienen los meses de calor y es una bebida sencilla de realizar, agradable para todos y combina con muchísimas actividades de un país caribeño como el nuestro. En La Cadena tenemos ofertas permanentes en vinos para que puedas crear la combinación que prefieras o hacer varias para degustar. Salud....

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 56 | Abril-Junio 2016 | Año 15

Una publicación de



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

MARILEYDA TAVÁREZ
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

e-mail:
contactenos@clubsupercliente.com

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

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



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

Diseño e impresión



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

BENEFICIOS

de pertenecer al Club Super Cliente



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





MILEX EN VERSIÓN LÍQUIDA

UN NUEVO MIEMBRO acaba de integrar la familia Milkex. Se trata de su nueva **Milkex Líquida**, una innovadora versión de su reconocido producto que ahora llega también en tres variedades: entera, semidescremada y descremada buscando complacer siempre los gustos de cada miembro de la familia. Eso sí, el nuevo miembro que integrará el portafolio de productos del **Grupo Mejía Arcalá** seguirá ofreciendo el mismo sabor de Milkex que ha conquistado a todos los dominicanos. ■



SEMANA SANTA SEGURA

PREOCUPADO POR LA SEGURIDAD de sus clientes, Supermercados La Cadena regaló a todos sus Super Clientes un **"Kit de Semana Santa"** con más de 25 muestras de reconocidas marcas al comprar RD\$1,500 o más en su compra en todas sus sucursales. El kit incluyó tanto artículos de primeros auxilios y medicamentos como de cuidado personal. ■





Find your beach

f /CORONARD @CORONA_RD

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 Marqués de la Carrasca Gran Reserva

Elaborado con uvas cuidadosamente seleccionadas, procedentes de viñedos con una edad media de 20 años, ha sido envejecido durante 24 meses en barrica francesa y americana. Con un profundo color cereza con tonalidades brillantes e intensos aromas de frutos rojos y roble fino, este es un vino elegante y bien equilibrado en el paladar. Ideal para acompañar carnes asadas, cordero y quesos curados. Clasificación: D.O. La Mancha. Variedades de uva: 65% Tempranillo y 35% C. Sauvignon.



Vinos Mas Oliveras

Ya sea con ricos frutos rojos maduros o delicados aromas de flores, los Vinos Mas Oliveras son un disfrute para los sentidos. Con sus variedades Tempranillo y Chardonnay recrearás un delicioso sabor a frutas cítricas, fresas y regaliz para deleite del paladar.

Vinos San Mauricio

Vinos de elevada intensidad de color con tonalidades jóvenes. En nariz destacan las notas afrutadas que evolucionan en la copa y dan paso a una gama de aromas más complejos. Es un vino suave, de carácter fresco y afrutado, marcado por su buen equilibrio y persistencia en boca. Deleita tu paladar con sus variedades tinto y blanco.



Atún Blue Pacific

Esta nueva variedad de Blue Pacific reinventa su empaque en tarro plástico. Innovación que facilita la vida de sus usuarios al abrirlo sin necesidad de abrelatas, evitar derrames, ser más seguro que los empaques de aluminio y poder almacenar lo que no utilices en el mismo envase. Búscalo en sus variedades en Agua, Ahumado y Vegetales.

Vinos Terra Cálida

Esta marca se distingue por sus exquisitos aromas frutales con fondos amaderados para brindar una experiencia de frescura con un toque elegante. Terra Cálida —en sus variedades de vino Blanco, Tinto y Rosado— ofrece al paladar vinos afrutados en colores vibrantes como el rojo cereza o el grosella brillante. Son vinos suaves y frescos con notas que van desde la madera de roble americano hasta las notas tropicales del melón.



Vino Marqués de la Carrasca Crianza

Tiene un atractivo y profundo color rojo rubí con brillos violáceos. En nariz goza de una amplia gama de intensos aromas de café, tabaco y componentes frutales, bien integrados con notas de roble. En el paladar es completo y bien estructurado con un largo post gusto. Es ideal para acompañar carnes rojas, caza y quesos maduros. Clasificación: D.O. La Mancha. Variedades de uva: 40% Tempranillo, 30% C. Sauvignon y 30% Shiraz.





Vino Marqués de la Carrasca Reserva

Con pronunciados y persistentes aromas de zarzamora y frutos rojos, acompañados con notas de especias y roble, cacao y vainilla, deleitará tu paladar con un gran equilibrio entre fruta y madera, con una tonalidad ligera, constante de acidez y agradable frescura. Ideal con carnes rojas, caza, guisos y quesos curados. Clasificación: D.O. La Mancha. Variedades de uva: 65% Tempranillo y 35% Cabernet.



Vinos Montemar

Albaricoques, frutos del bosque, regaliz, son sólo una muestra de los sofisticados sabores que se mezclan en los Vinos Montemar. Un peculiar olor a jazmín que aporta un frescor aromático se funde con notas de roble francés y americano dando como resultado un vino equilibrado y elegante. Pruébalos en sus variedades de Chardonnay o Tempranillo.



• **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

Pequeñas **AVENTURAS** **CULINARIAS**



Introduce a los niños en la cocina con estas recetas de Lilia Sánchez y Diana Munné que, además de sanas y fáciles, resultarán de lo más divertidas. Prometido, triunfarás en grande con los más pequeños de la casa.

HOY COMEMOS
JUNTOS

Coca-Cola

Coca-Cola



SIENTE EL SABOR®



TORTILLA ESPAÑOLA

INGREDIENTES

- 10 huevos
- 3 papas hervidas al dente en lonjas
- 1 cebolla grande picadita
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo triturado

PREPARACIÓN

Saltear las cebollas en una sartén de teflón, luego batir los huevos y añadirlos a la sartén a medio fuego; agregar después las lonjas de papas y el resto de los ingredientes. Tapar y cocer a fuego lento. Servir en divertidas formas y decorar con pinchos, frutas estrelladas de sandía, lechuga, olivas, pimientos, frutas y vegetales variados... Deja volar tu imaginación.





PURÉ DE PAPAS

INGREDIENTES

- 2 lbs de papas peladas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 taza de leche
- Queso parmesano o provolone
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Hervir las papas y majarlas agregando los ingredientes señalados; decorar al gusto y, si desea, puede gratinarlo con queso parmesano o provolone.

TAN GRANDES COMO ELLOS QUIERAN SER



NIDO® FORTIGROW es una Leche Entera en polvo que contiene proteínas de alta calidad formada de aminoácidos esenciales que el cuerpo no produce, además contiene Hierro, Calcio, Zinc y 13 vitaminas, nutrientes esenciales para el crecimiento de los niños. Prepáralos para crecer cada día.

NIDO. Tu amor. Su futuro.™

Producto para niños a partir de los 5 años.

150 Años
Nestlé
a gusto con la vida

SANDWICHITOS VARIADOS

de pasta de quesos y toppings

INGREDIENTES

- Panes de viga integral , blanco, negro (pumpernickel)
- Cream cheese
- Ricotta
- Crema agria
- 2 pimientos
- Hojas de lechuga
- Tomate en rodajas
- Vegetales para decorar

PREPARACIÓN

Tienes varias opciones para hacer la pasta de queso. Una de ellas es mezclar 1 taza de ricotta, 1/2 taza de crema agria y 1/2 taza de cream cheese. Otra opción la consigues con 1 taza de crema agria, 2 pimientos asados triturados y 1/2 taza de cream cheese. Unta el elegido en el pan deseado y decora con el topping que más guste a tu niño.







WRAPS DE JAMÓN, QUESO y vegetales

INGREDIENTES

- Tortillas de harina de espinaca, tomate, normal, sin gluten o integral
- Queso manchego, cheddar, provolone, mozzarella americana
- Embutidos: Jamón de pavo, jamón cocido, prosciutto, copa, mortadela
- Vegetales: Tomate de ensalada en lonjas, rúcula, lechugas romana, iceberg, butterheard, repollada

PREPARACIÓN

El tema con los wraps es dorar los discos de tortilla y jugar con las combinaciones de quesos, embutidos y vegetales, así de una forma divertida podremos lograr que nuestros pequeños disfruten de sus vegetales y proteínas. **PARA PREPARARLOS.** Enrollar y cortar en dos, o hacer una versión en bocadillos con unos cortes más pequeños imitando el corte de los sushi.

CRISOL

TE MUDA

Mamá

GUARDA TUS ETIQUETAS DE ACEITE CRISOL, CRISOL LIGERO O LOS ENVASES DE CRISOLITO Y PARTICIPA DEPOSITÁNDOLAS EN UN SOBRE CON TUS DATOS Y EL NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO DONDE COMPRASTE EL ACEITE, EN LAS URNAS UBICADAS EN COLMADOS Y SUPERMERCADOS DE TODO EL PAÍS.

¡PODRÁS GANAR UNO DE 4 APARTAMENTOS Y ELECTRODOMÉSTICOS!



128oz
PARTICIPA CON
1 ETIQUETA



96 o 64oz
PARTICIPA CON
2 ETIQUETAS



32oz
PARTICIPA CON
4 ETIQUETAS



16 o 8oz
PARTICIPA CON
5 ETIQUETAS



3oz
PARTICIPA CON
1 ENVASE

ELECTRODOMÉSTICOS



Neveras



Estufas



Microondas



Hornos Eléctricos

4 APARTAMENTOS



SORTEOS QUINCENALES 17 DE ABRIL & 1 DE MAYO

GRAN SORTEO FINAL DÍA DE LAS MADRES. 29 DE MAYO

TRANSMISIÓN EN VIVO EN DIVERTIDO CON JOCHY

PINCHOS DE FILETE

y pinchos de pollo

INGREDIENTES

PARA LA CARNE

- 1 lb de pechuga limpia cortada en cubitos
- 1 filete de res limpio cortado en lonjitas
- Palillos de bambú
- Vegetales: Pimientos, cebolla, zuchini, maíz, berenjena

PARA LA SALSA TERIYAKI

- Pimienta rosada
- Mostaza y miel
- Salsa de ostras
- Soya
- Jengibre

PREPARACIÓN

Marinar la carne por separado, cocinarla al grill o la parrilla, trocearla y clavarla en el palillo de bambú tomando en cuenta los colores.

OPCIONES DE MARINADO: Sal, pimienta y aceite de ajo.
SALSA TERIYAKI. Cocinar todos los ingredientes, preferiblemente, en parrilla, insertar en los palitos de bambú y servir.





TOSTADAS FRANCESAS

con nutella, fresas y menta

INGREDIENTES

- 4 lonjas de pan de viga
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de leche

UTENCILIOS

- 1 sartén de teflón
- 1 espátula plástica

OPCIONES DE SABORES

- Dulce de leche
- Nutella
- Fresas
- Toppings a su gusto

PREPARACIÓN

En una sartén de teflón colocar el azúcar a derretir a medio fuego; cuando esté el caramelo agregar la mantequilla, vainilla, leche y canela, y dorar los panes de ambos lados. Luego sacar y enfriar el caramelo sobre las tostadas, rellenar con nutella, dulce de leche, fresas, menta o toppings de su gusto, decorar y servir.



PALETA DE YOGUR

INGREDIENTES

- 12 fresas
- Molde para muffin de 12"
- Palitos de paleta
- 3 yogures de fresa

PREPARACIÓN

Cortar las fresas en lonjas y colocarlas alrededor de las paredes del molde. Rellenar con el yogur y poner en el congelador por 15 minutos. Cuando esté un poco congelado introducir los palitos para que queden partidos. Dejar congelar hasta el otro día o un mínimo de 4 horas.

#RDCreceConMilex

LLEGÓ MILEX LÍQUIDA



la gran familia SIGUE CRECIENDO

PANCAKES DE MICKEY

PREPARACIÓN

Preparar la mezcla del panqueque según las instrucciones de la caja y echarla –bien diluida– dentro de una botella de salsa. En la sartén, bien caliente, hacer primero los ojos, la boca y la cobartica solos hasta que queden bien tostados. Sacarlos y dejarlos aparte. Con la llama un poco más bajita, proceder a hacer la cara de Mickey, bien redonda, y las orejas redonditas más pequeñas. Dejar cocer y retirar. Decorar la cara de Mickey con los ojos, boca y corbatica. Servir con el sirop preferido del niño.

INGREDIENTES

- Mezcla de panqueques
- Una botella de salsa
- Sartén de teflón
- Mantequilla
- Sirop de maple



35%

DE DESCUENTO
EN VÍVERES



30%

DE DESCUENTO
EN FRUTAS FRESCAS



Aprovecha todos
los jueves nuestro

40%

DE DESCUENTO
EN VEGETALES



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



Disponibles también en

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



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

Supermercados La Cadena @superlacadena

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



Alexandre Carreiro,
director general para RD,
Cuba y Haití.

Nestlé

FUERTE APUESTA POR LA INNOVACIÓN

■ Es una marca impresa en el corazón y sazón de los dominicanos. Forma parte de nuestra vida diaria, pero más allá de sus productos estrella (Carnation, Maggi o Nido), **Nestlé** es una empresa con una visión de futuro que apuesta por la innovación con nuevos productos que ya nos enamoran e invierte en el crecimiento de nuestro país gracias a sus planes de Creación de Valor Compartido. Nos lo cuenta su nuevo director general para RD, Cuba y Haití, **Alexandre Carreteiro**.

¿Cuál es el balance de Nestlé en estos 60 años de operaciones en el país?

Nestlé, como producto, tiene 100 años en el país y 150 en el mundo. Estos 60 años son básicamente el principio de la entidad jurídica en República Dominicana, sin duda, una experiencia larga de presencia de marca y la suerte de tener una muy buena aceptación entre los consumidores dominicanos. Estamos muy contentos con este período de presencia y la apertura de dos fábricas, una en San Francisco de Macorís, donde tenemos la parte de lácteos, y la otra en San Cristóbal con los culinarios. Nuestras marcas son muy reconocidas en el país, entre las que destacan Carnation (leche evaporada), Maggi (caldos y sazónadores) y Nido Crecimiento, nuestros productos estrella. Estamos muy contentos con la historia, lo que nos anima a trabajar todavía más para aprovechar el desarrollo y crecimiento que tiene la economía en RD.

¿Qué tan importante es RD, un pequeño país entre los 100 en que tienen presencia en el mundo? ¿Qué nos hace diferentes del resto?

República Dominicana es muy importante. Hoy día tenemos un crecimiento fuerte de la economía, por lo que el gran reto como empresa es seguir creciendo. Tenemos un *marketshare* relevante

en las categorías donde jugamos y las marcas son reconocidas. Nuestro objetivo es crecer y contribuir al crecimiento para toda la zona de América. De hecho, por la importancia que tienen República Dominicana, Cuba y Haití para el grupo, antes manejábamos el Caribe como un todo, y ahora para enfocarnos mejor hemos separado nuestra región que reporta directamente a Suiza para poder acelerar el crecimiento.

¿Cómo se divide el porcentaje de las operaciones entre RD, Cuba y Haití, y qué características tiene cada una de ellas?

Cuba y República Dominicana son países donde tenemos mayor presencia histórica. En Cuba llevamos más de cien años, posiblemente somos la empresa con mayor presencia en ese país, con una relación muy fuerte y actividad en productos de agua, helados y de importación.

A Haití todavía lo vemos como potencial. Es un mercado de 10 millones de personas que estamos analizando cómo lo podemos acelerar.

Ciertamente en esta región, por la presencia histórica y la fortaleza de las marcas, vemos un potencial para crecer de doble dígito, es decir, por encima del 10%, lo cual podría contribuir mucho para todo el grupo. Así que los tres países tienen una relevancia importante para Nestlé.

→ “Mi estilo está muy basado en escuchar a la gente y construir una estrategia con ellos para acelerar la ejecución”



Marielle Gómez, Diego Blanco, Marlenin Polanco, Alexandre Carreteiro, Gisselle Brito, Juan Carlos Suárez y Peter Baudenbacher.

NESTLÉ ES UNA EMPRESA QUE VALORA MUCHO LA DIVERSIDAD CON UN ALTO PORCENTAJE DE MUJERES EN ALTAS POSICIONES DE GERENCIA.

→ “Tenemos planes de invertir 130 millones de dólares en los próximos cinco años”

La clave del éxito de Nestlé a nivel mundial ha sido su capacidad de acercarse y adaptarse a los mercados locales de forma individual. ¿Qué adaptaciones han tenido que hacer para seguir creciendo en República Dominicana?

Es verdad, esta es una gran ventaja de Nestlé. Somos una empresa con objetivos muy claros a nivel global, con prioridades muy claras, pero su ejecución es muy local y descentralizada. Por eso podemos adaptar nuestros productos al consumidor.

Por ejemplo, el caldo Maggi y La Gallinita son sopitas en polvo, pero el dominicano quiere ingredientes naturales, una sopita que se disuelva fácil, y esto lo hemos desarrollado específicamente para los dominicanos.

Otro ejemplo lo vemos en nuestros planes de Creación de Valor Compartido, como la Escuelita Maggi de Nestlé, con la cual tenemos 25 años de presencia en el país y con la que hemos conseguido impactar a 10 mil niños por año.

¿No existe en otros países?

Estamos intentando que se replique. La Escuelita enseña a niños de 7 a 12 años hábitos alimenticios saludables y en los 25 años que tiene hemos conseguido tocar a unos 250 mil niños. Una cifra muy impactante. Ahora estamos formando la Escuelita Maggi móvil para visitar otras ciudades y escuelas. Esto es lo que nos diferencia.

También hemos creado “El Radio Lechero”, donde trabajamos con más de mil ganaderos de todo el país -desde 1971- con un sistema de apoyo a los ganaderos a través de préstamos y entrenamientos para ayudarlos a ser más competitivos. Somos compradores importantes de leche fresca de producción nacional y trabajamos muy cerca con estos ganaderos y con autoridades ligadas al sector, con el consecuente impacto en la generación de muchos otros empleos indirectos. Este es el tipo de acciones que queremos potenciar. Otro ejemplo puede verse en el “Plan Barrio Nestlé”, cuyo objetivo es trabajar regiones de menor poder adquisitivo con micro distribuidores vía préstamos, es decir, personas que crean micro negocios y distribuyen productos Nestlé en zonas más desfavorecidas. Una medida que no solo crea empleo, también nos ayuda a tener una mejor distribución. De momento hemos creado más de 1,000 empleos solo con ese plan y seguiremos creciendo.

Tienen también una iniciativa en toda América Latina de crear un programa laboral para insertar a la juventud en el mercado laboral.

¿Cuál es el programa específico para RD?

Contamos con la “Iniciativa Nestlé por los Jóvenes” dirigida a los jóvenes, cuya meta es pasar de 1,000 a 5,000 empleos en los próximos 5 años, ofreciendo entrenamientos, clases de ventas, finanzas... para que puedan crear sus propios negocios. Esto es un ganar-ganar.

Si tuviera que decirme cuáles son las cualidades de las fábricas de San Francisco y San Cristóbal cuáles serían...

Le puedo asegurar que tenemos capacidad instalada para desarrollar nuestro crecimiento y siempre estamos mirando cómo modernizar las fábricas. Hemos invertido en un evaporador de

leche en San Francisco de Macorís y estamos analizando invertir en modernizar nuestros empaques. También es importante decir que nuestra fábrica de productos culinarios Maggi exporta para todo el Caribe customizando las recetas para cada país. Son fábricas reconocidas que desde el punto de vista de sustentabilidad están bien desarrolladas. Un ejemplo: el 35% de la energía de la fábrica de San Cristóbal llega a través de paneles solares; prácticamente toda la parte de producción se hace con esta energía renovable; y redujimos el consumo de agua en más de un 40% en los últimos cinco años.

Además del sazónador y el caldito Maggi, ¿qué otros productos exportan desde RD?

Leche condensada, leche evaporada, sazónadores y sopas.

¿Cuántas marcas fabrican y comercializan en el país?

Tenemos 28 marcas y 580 productos en RD.

¿Disfrutamos en el país de todo el portafolio de productos de Nestlé?

Sí, casi todos. Estamos muy enfocados en dos categorías: lácteos y culinarios, pero cada vez vemos más oportunidades, como ha sido con el lanzamiento del Nescafé Dolce Gusto, un proyecto con el que estamos teniendo un gran éxito. Este es un ejemplo de la innovación que pide el dominicano, el consumidor moderno y que estamos trayendo para acá. Creemos muchísimo en este segmento en el país, para el que queremos tener un *partnership* con cadenas como Supermercados La Cadena porque es bueno para ambos y así ofrecer esa innovación que pide el consumidor.



El nuevo orgullo de Nestlé es Nescafé Dolce Gusto, una categoría que crece con fuerza.

¿Qué otras categorías quieren potenciar?

Nespresso es un segmento muy interesante que está creciendo; los amantes del café encontrarán en esta marca sus Grands Crus.

En Nesquik vemos un gran potencial de desarrollo; también en Purina –para mascotas– o la alimentación juvenil, de la mano de Nido Crecimiento, que está creciendo muy bien.

Aparte está Nestlé Professional –dirigido al sector hotelero– con una gran respuesta debido al gran desarrollo turístico de RD. Tenemos un portafolio muy amplio y con el desarrollo de la economía del país pensamos que conseguiremos capturar más momentos de consumo.

➔ **“Nescafé Dolce Gusto es un ejemplo de la innovación que pide el consumidor dominicano moderno”**

¿Cuál ha sido la inversión de Nestlé en estos casi 60 años de operaciones en RD?

No tengo los números de los últimos 60 años, pero puedo decir que en los últimos cinco años



Carnation, Maggi y Nido Crecimiento son parte de los productos estrella de Nestlé en nuestro país.



La Escuelita Maggi ha impactado a 250 mil niños en sus 25 años de historia.

→ “Planes como el Desarrollo Rural con los ganaderos; la Iniciativa por los Jóvenes, la Escuelita Maggi de Nestlé y de Sostenibilidad con el medio ambiente son ejemplos del gran impacto de la empresa a la sociedad”.

hemos invertido cerca de 100 millones de dólares. Yo prefiero mirar siempre adelante; lo que queremos invertir –incluyendo inversión en marcas, las fábricas, promoción de productos– será de unos 130 millones de dólares en los próximos cinco años. Queremos crecer mucho más de lo que hemos hecho en el pasado y esto significa apostar por marcas como Nescafé Dolce Gusto, en inversión y modernización de nuestras fábricas, en modernización y sustentabilidad en la parte logística, y mirar toda la cadena de valor.

Hoy en día se impone el gusto por lo saludable y el buen sabor, pero los consumidores vivimos cambiando. ¿Qué tendencias seguirán en los próximos años en nuestro paladares?

Las tendencias van por los ingredientes naturales, sin gluten y orgánicos. En esa línea de salud tenemos cereales para pequeños desayunos o corn flakes sin gluten; además ya tenemos la leche evaporada Carnation, libre de gluten, y queremos recalcar que nuestra sopita es un producto hecho con ingredientes totalmente naturales y la sal en su punto. Una tendencia que estamos desarrollando cada vez más porque los consumidores buscan una percepción más casera.

En América Latina tenemos un gran porcentaje de la población que sufre de deficiencias nutricionales. ¿Diseñan en Nestlé alimentos para subsanar este problema?



Muchísimos. Todas nuestras sopitas, por ejemplo, están enriquecidas con yodo y hierro. Otro ejemplo está en el sazónador Naturísimo que viene con sal yodada y sin menospreciar el sabor, tomando en cuenta que la población dominicana tiene un bajo consumo de yodo.

Otra de las claves del éxito de Nestlé es que ponen a las personas por encima de los sistemas, y valoran mucho su equipo humano, ¿qué ventajas laborales tienen sus empleados?

Nestlé es una empresa que valora mucho la diversidad. Por ejemplo, tenemos un alto porcentaje de mujeres en altas posiciones de gerencia. Esto es muy importante, porque pensamos cómo podemos crear un entorno donde una mujer pueda desarrollarse. Por ejemplo, dos viernes al mes tenemos los “viernes cortos”, donde se sale a la 1:00 pm para disfrutar más el fin de semana con la familia. Pero también buscamos un entorno donde los empleados puedan expresarse, dar su opinión, para empoderar a la gente a tomar sus decisiones; buscamos que cada área sea un micro negocio. En Nestlé tenemos una visión a largo plazo, una persona no entra para hacer un trabajo, entra para hacer una carrera.

Antes habló del proyecto de inserción de los jóvenes con “La Iniciativa Nestlé con los Jóvenes”...

Importamos este proyecto de iniciativa por los jóvenes el año pasado a República Dominicana y toda América. Tiene cuatro partes. La primera, Empléate, consiste en emplear jóvenes de manera directa y generar oportunidades de empleo, como por ejemplo el programa de jóvenes emprendedores. Nuestra intención es crear en

los próximos cinco años 330 posiciones directas y 1,700 indirectas. Para ello estamos creando un “Plan Barrio Jóvenes Emprendedores” por el que, vía nuestros distribuidores, crearemos micro distribuidores con sus propios negocios y vendedores para distribuir nuestros productos en zonas desfavorecidas.

La segunda, Entrénate, trabaja la creación de empleos vía pasantías, entrenamientos y becas. La tercera es Oriéntate y consiste en asesorar a los jóvenes para hacer un *curriculum vitae* de mejor calidad, prepararlos para su entrevista de empleo y orientarlos para que sepan en qué quieren trabajar [www.iniciativasporlosjovenes.do], y con la que buscamos impactar a 67 mil jóvenes en los próximos cinco años. Y aquí entran “Mi sabroso negocio” y el “Plan Barrio”. Y la cuarta, Más Oportunidades, con alianzas como la que tenemos con la Vicepresidencia de la República y el Ministerio de la Juventud, que incluye visitas a fábricas de 2,500 jóvenes en los próximos 5 años.

¿Cuántos empleados tiene ahora Nestlé?

Tenemos 790 directos, pero cuando hablamos de empleos indirectos llegamos a más de diez mil.

Nestlé también se preocupa por insertar a los jóvenes en profesiones como ingeniería agronómica, veterinaria... ¿cuántos profesionales se han graduado ya gracias a su ayuda?

Este plan empezó hace dos años y los estamos ampliando. En la parte profesional contamos con un programa llamado “YOCUTA”, (Young Culinary Talents –Jóvenes Talentos Culinarios–), gracias al cual a finales de este año tendremos 20 chefs graduados. Todos ellos están en la universidad, pero también se están graduando vía este programa con nosotros como chefs. También trabajamos en agronomía y en la parte técnica. Buscamos que estos jóvenes –ya sea con nosotros o con otras empresas– puedan estar mejor capacitados para obtener su primer empleo.

Queremos invitar a otras empresas a que entren en este proyecto. Próximamente estaremos convidando a empresas como La Cadena y a nuestros proveedores para crear una alianza para apoyar a los jóvenes, porque en República Dominicana el desempleo juvenil es muy elevado.

¿Qué busca Nestlé al construir relaciones de negocios con socios como La Cadena?

Queremos un ganar-ganar; también transmitir los conocimientos que tenemos de las categorías donde actuamos y de las nuevas tendencias de mercado para apoyar a clientes como La Cadena y crecer ambos más aún. Que los consumidores que vayan a comprar a La Cadena encuentren todo tipo de innovaciones, los productos más demandados de la mejor manera posible.

Si tuviera que resaltar una cualidad de La Cadena, ¿cuál sería?

La Cadena en un espacio relativamente pequeño consigue tener un surtido muy bueno. La tienda es muy atractiva, tanto en el área de frutas como en los demás tipos de productos. El consumidor en La Cadena puede entrar y rápidamente entender cómo está organizado el supermercado para encontrar sus productos fácilmente.

El hecho de estar abiertos también los domingos permite encontrar la flexibilidad que el consumidor pide y ese surtido amplio con una presencia fuerte de buenas marcas que lo hace muy práctico. Para Nestlé es un privilegio tener este tipo de *partnership* con La Cadena y que cuenten con nosotros.

Están trabajando la estrategia de negocios para el próximo período, ¿qué desafíos enfrenta la empresa a corto plazo?

Creer más allá del crecimiento de la economía del mercado. Lo que necesitamos es acelerar la innovación y la comunicación; entender cada vez mejor y más rápido al consumidor dominicano. Queremos ser un agente de cambio para acompañar a este consumidor en un mundo que está cambiando a gran velocidad, así que la innovación, la comunicación, la presencia en las redes sociales y los acuerdos con las cadenas de supermercados son muy importantes.

Defina en tres adjetivos al consumidor dominicano...

Exigente, práctico y moderno. Le gusta la emoción, la innovación y que le comuniquemos la verdad de nuestros productos con esa transparencia que nos caracteriza. 🍷



→ “En cada país los consumidores son diferentes. He percibido que el pueblo dominicano es muy acogedor y alegre”.



LIMPIA POR DENTRO,
Bella por fuera

Una dieta especial, en 28 días y sin mucho esfuerzo, sirve para combatir un cuerpo cansado tras una temporada de malos hábitos y confirma el dicho de que “la belleza está en el interior”, concretamente, en una limpieza “detox” de órganos.

LARA BARREIRO [EFE REPORTAJES]

EL AUMENTO DE PESO, la sensación de cansancio, un cutis menos luminoso, un pelo que pierde brillo o unas uñas quebradizas pueden ser consecuencia de una acumulación de toxinas en los órganos clave del cuerpo.

El intestino, el hígado, los riñones, la sangre y los pulmones son los órganos más implicados en el buen funcionamiento del cuerpo, y los que más sufren con los malos hábitos, pero pueden depurarse con una dieta y unos sencillos ejercicios en menos de un mes.

La periodista especializada en bienestar Sioux Berger propone en su “Plan detox para perezosas” (Lunweg) una serie de cuidados y recetas para decir adiós al vientre hinchado, al cutis apagado y a las piernas pesadas.

Conseguir un abdomen liso, gracias a una depuración de intestino, es el objetivo al que se consagra la primera semana del plan “detox”.

LIMPIEZA, POR PARTES

Para ello hay que combatir los hábitos que este “detesta”, como las comidas a horas irregulares,

la comida mal masticada, el estrés, el café en ayunas, el exceso de lácteos y las grasas animales y cocinadas, explica Berger en su libro.

También hay que huir del exceso verde en el plato, para no pasarse con la fibra, aunque la porción de carne siempre debe ser más pequeña y acompañar a las verduras, y no al contrario.

La guía recomienda hacer cremas con los vegetales –que, hervidos y triturados, son más fáciles de digerir–, hacer deporte para combatir el estreñimiento y tomar productos clave como la berenjena, la col blanca, el brócoli, el pimiento rojo, o alimentos probióticos como la soja y el tofu.

El estrés es un enemigo a combatir, ya que acelera el envejecimiento, modifica el metabolismo e impulsa malos hábitos como fumar o picar entre comidas. Para evitarlo, se puede empezar el día con un vaso de un tipo de agua, con alto contenido en magnesio, que permita luchar contra el cansancio y ayude a controlar las ganas de comer; o acabarlo con unos relajantes ejercicios de respiración abdominal.



→ Las manzanas son un elemento ideal para la depuración.



→ Los espárragos, junto a calabacines o pepinos deben conformar los platos del menú semanal.



UN HÍGADO RELUCIENTE

En la segunda semana del plan, el objetivo es depurar el hígado para conseguir una piel perfecta: El órgano regula la cantidad de azúcar en sangre, almacenando el excedente y liberándolo regularmente a lo largo del día, pero una alimentación rica en toxinas puede sobrecargarlo, provocando un cutis apagado.

Al hígado le gustan las cenas ligeras, pero no el ayuno, porque al trabajar intensamente puede provocar dolores de cabeza, explica Bergen.

Los alimentos clave para esta fase son la alcachofa, las zanahorias, las judías verdes, el puerro (en crema o en vinagreta) la rúcula y los tomates, que ayudan a disolver las grasas malas, y cuyas fibras facilitan la digestión para eliminar a tiempo las toxinas.

La col y la manzana, ambos son utilizados desde la Edad Media para tratar toda clase de enfermedades, es ideal para la depuración, que también se puede acelerar con infusiones de diente de león, alcachofa y ortiga, a partes iguales;

→ **Cuidado con el exceso de verde en el plato, para no pasarse con la fibra, aunque la porción de carne debe ser más pequeña y acompañar a las verduras, y no al contrario.**

o con un gran vaso de agua templada con un limón exprimido, nada más levantarse.

Para acelerar la recuperación del cutis, lo ideal es exfoliarlo con un tratamiento casero a base de salvado de avena molido.

ADIÓS CELULITIS

En la tercera semana, limpiar los riñones por dentro ayudará a eliminar la celulitis en la superficie gracias a la mejora de la circulación y el sistema de drenaje del cuerpo.

Beber agua –no una cantidad excesiva, pero sí regularmente–, eliminar el tabaco, evitar el exceso de proteínas animales, aplicarse masajes y, ante el dolor de cabeza, acostarse antes y evitar tomar medicamentos, si estos son innecesarios.

Los calabacines, los espárragos o el pepino deben conformar los platos del menú semanal, aunque también se pueden usar remedios naturales como elaborar tisanas con los palitos secos y triturados de las cerezas, ir a la sauna y salir a caminar dejando los jeans ajustados en casa.

PIERNAS QUE VUELAN

Los alimentos ricos en grasa y azúcares vuelven la sangre más densa y la circulación menos fluida, por lo que depurar la sangre y los pulmones ayudará a conseguir unas piernas más ligeras y, a largo plazo, a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Los aceites vegetales de oliva, nuez o avellana, y frutas como el aguacate, aportan la grasa necesaria al cuerpo de una forma saludable.

El melón, la piña, las castañas y la col, son alimentos que ayudan a combatir la pesadez de las extremidades y pueden reforzarse con una infusión de grosella negra, milenrama, enebro, ortiga y tomillo que, aderezada con un poco de ejercicio, hará que levantar las piernas cueste cada vez menos. 🍌



LOS ALIMENTOS RICOS EN GRASAS Y AZÚCARES VUELVEN LA SANGRE MÁS DENSA Y LA CIRCULACIÓN MENOS FLUIDA, DANDO COMO RESULTADO UNAS PIERNAS PESADAS.

Síguenos



Huevos Don Papito

Calidad Superior



"La sabrosa forma
de estar en forma"
Proteína de huevo
100% natural
0% colesterol

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



CONTROLA LA ANSIEDAD

Para lograrlo empieza a consumir té e infusiones de plantas naturales como la manzanilla o tila, que no contienen cafeína ni provocan efectos secundarios negativos. Una infusión te ayudará a aliviar la ansiedad y el nerviosismo, que puede producir la sensación de hambre, además relaja y provee beneficios para el sistema digestivo. ■



NO TE PASES DE SAL

Es necesario consumir sal para que tu organismo funcione, pero ¿sabías que cuando lo haces en exceso tu presión arterial se eleva y tiene efectos secundarios en los riñones, cerebro, arterias y el corazón? Grandes cantidades de cloruro de sodio pueden hacer que el cuerpo retenga líquidos causando inflamación, sobrepeso y obesidad. ■



EVITA LA ACIDEZ

Intenta disminuir la cantidad de comida en cada plato y evita ciertos alimentos y bebidas que puedan provocar acidez como los grasos (mantequilla, queso, embutidos, salsas y pasteles), comidas fritas o muy condimentadas con especias, chocolate, tomate, cítricos, alcohol, café, té y las bebidas gaseosas, con cafeína, menta o cola. ■



¿CONTAR CALORÍAS PREVIENE LA OBESIDAD?

Resulta importante evaluar la calidad de las calorías que consumimos y su distribución a lo largo del día para alcanzar una alimentación balanceada. Si contabilizamos las calorías de un alimento sin tener en cuenta de qué están compuestas, no llevarás un plan de alimentación saludable y equilibrado. ■



LAS BEBIDAS QUE ENGORDAN

Miramos lo que comemos y olvidamos contar las calorías de lo que bebemos. ¿Sabías que conviene comer un chocolate pequeño antes que tomar un vaso de refresco? Sí, el alcohol, los refrescos, las bebidas saborizadas, light o bajas en calorías en exceso engordan o nos hacen retener líquidos por su alto nivel de sodio. ■



ELIMINAR EL TRIGO

No debemos eliminar ningún nutriente de nuestra dieta, pero quizá sea buena idea sustituir el trigo por otro cereal menos procesado. Prueba a introducir otros hidratos complejos en tu dieta como panes integrales o cereales menos procesados como la espelta, el trigo sarraceno, el centeno o la quinoa. ■

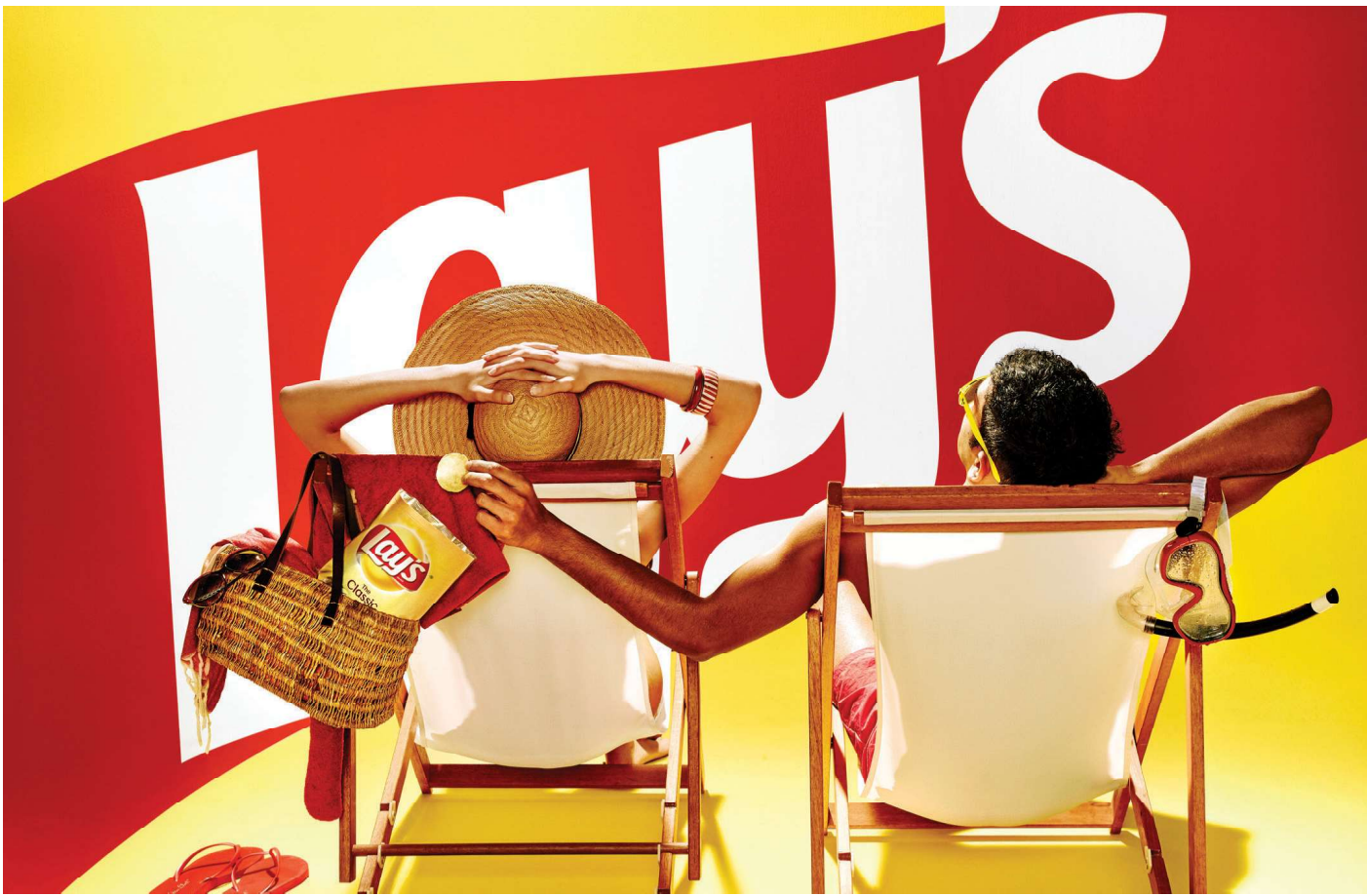
LO MEJOR DE LA NATURALEZA A TU MESA...



ARROZ
campos[®]
Lo Mejor de la Naturaleza
Premium Plus



CENTRAL: 890-333-2333 / VENTAS DIRECTO: 809-987-2315





ABECEDARIO de vitaminas

Todos sabemos que las vitaminas son imprescindibles para la vida y las necesitamos para que nuestro cuerpo funcione correctamente, pero ¿sabes qué papel cumple cada una de ellas en el organismo y qué alimentos la proporcionan?



PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

CON UNA DIETA EQUILIBRADA en la que abunden los productos frescos podemos obtener todas las vitaminas que nuestro organismo precisa. Estas deben llegar a través de la alimentación, pues el cuerpo humano no puede sintetizarlas.

Existen dos grupos de vitaminas: las liposolubles y las hidrosolubles. Las primeras, entre las que se encuentran las vitaminas A, D, E y K, se disuelven en las grasas. Esto hace que se puedan almacenar en algunos órganos, sobre todo en el



→ **La vitamina B1 o tiamina es necesaria para desintegrar los hidratos de carbono y poder aprovechar sus principios nutritivos.**

“favorece la formación de anticuerpos y glóbulos rojos e interviene en el mantenimiento de las mucosas y del tejido epitelial, en especial de la córnea ocular”, presente en la leche, el queso, la clara de huevo, el hígado, los vegetales verdes, los cereales enteros, frutos secos y pescado.

VITAMINAS B3, B5, B6 Y B8

La vitamina B3 (niacina) “interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las

proteínas”, señalan los especialistas de la UNED.

Esta vitamina se encuentra en la levadura de cerveza, el salvado de trigo, los cacahuets tostados, el hígado de ternera, las almendras, el germen de trigo, la harina integral de trigo, los orejones de melocotón, el arroz integral o las setas.

Por su parte la vitamina B5 o ácido pantoténico “interviene en el metabolismo celular como coenzima en la liberación de energía a partir de las grasas, las proteínas y los carbohidratos”, encontrándose en una gran cantidad de alimentos. No obstante, los más ricos en ácido pantoténico son las vísceras, la levadura de cerveza, la yema de huevo y los cereales integrales.

La vitamina B6 (piridoxina) “es imprescindible en el metabolismo de las proteínas”, y las fuentes de este nutriente son las carnes rojas, el pescado, los cereales, los lácteos, las leguminosas, los frutos secos y las levaduras”. Puesto que se encuentra en un amplio número de alimentos, tanto de origen animal como vegetal, los casos de déficit de vitamina B6 son muy raros.

La vitamina B8 o biotina “es importante y necesaria a la hora de “descomponer los ácidos grasos presentes en los hidratos de carbono y para la eliminación de los productos de desecho derivados de la descomposición de las proteínas”. La proporcionan las nueces, los cereales integrales, las verduras, las frutas, la leche, las vísceras y la levadura de cerveza.



EL ÁCIDO FÓLICO Y LOS GLÓBULOS ROJOS

La vitamina B9 o ácido fólico es necesario en importantes procesos metabólicos. Según explica la Fundación Española del Corazón, participa

en la formación de glóbulos rojos y es esencial para la formación de leucocitos en la médula espinal y para su maduración, entre otras funciones. La FAO indica que las fuentes más ricas en ácido fólico son “las hojas de color verde oscuro, el hígado y el riñón. Además, otras hortalizas y carnes contienen cantidades menores”.

La vitamina B12 (cobalamina) “resulta indispensable para la formación de glóbulos rojos, para el crecimiento corporal y la regeneración de los tejidos”, cuyo déficit puede ocasionar anemia perniciosa. La fuente más importante de esta vitamina son los alimentos de origen animal”.

VITAMINA C: EN VEGETALES FRESCOS

En cambio, la vitamina C, también denominada ácido ascórbico, se halla fundamentalmente en los vegetales frescos. “Se encuentra en la naranja, el limón y el pomelo, entre otros cítricos, pero también en el kiwi, la mora, la fresa, el tomate, los pimientos, la lechuga y en verduras crudas”.

La vitamina C actúa como un potente antioxidante, pero también tiene “un papel importante en la síntesis de colágeno, en la cicatrización de las heridas, en la función inmune y en la síntesis de neurotransmisores”.

VITAMINA D O IMPRESCINDIBLE CALCIO

La vitamina D “es fundamental para mantener el equilibrio en el metabolismo y el calcio en el organismo. De ahí que su carencia se relacione con la patología ósea. Pero también interviene en la modulación de la respuesta inmunológica y en la adecuada comunicación entre las células, es importante para la función de los sistemas inmune, cardiovascular y respiratorio y se cree que tiene un posible papel protector frente a diversos tipos de cáncer”.

Esta vitamina se encuentra “en pescados grasos, leche o huevos, pero en cantidades muy pequeñas, así que la principal fuente de obtención de vitamina D para nuestro organismo es su síntesis en la piel por medio de la exposición solar.



**SI SE CONSUMEN EN EXCESO
(MÁS DE DIEZ VECES LAS
CANTIDADES RECOMENDADAS)
LAS VITAMINAS SON TÓXICAS.**

La vitamina E o tocoferol actúa como antioxidante. De hecho, los especialistas afirman que es “el mejor antioxidante liposoluble (que se disuelve en grasa) en células de mamíferos y en sangre”. Podemos encontrarla en aceites vegetales, en el que más en el de oliva, y después en los de girasol, maíz y soja. También está presente en el germen de trigo, el maíz, el aguacate y la yema de huevo”, subrayan fuentes del Instituto del Corazón de Texas.

VITAMINA K, COAGULANDO LA SANGRE

Por último, la vitamina K o fitomenadiona “interviene en la coagulación sanguínea y en los distintos factores implicados en el proceso”, describen los expertos de la UNED.

Podemos encontrarla, principalmente, en los vegetales de hoja verde como espinacas, acelgas, brócoli, repollo o lechuga, entre otros.

También está presente en el hígado y hay pequeñas cantidades en los cereales, las frutas, las carnes, los lácteos y los huevos. Además, la flora bacteriana de la parte inferior del intestino forma una cantidad significativa de vitamina K, detalla la Fundación Española del Corazón. 🗑️



TÉ DE SEMILLA DE AGUACATE

El té de semillas de aguacate, consumido tres veces al día, puede ayudarte a regular el azúcar en el cuerpo, a perder grasa y bajar de peso ya que tiene propiedades termogénicas. El té debe hacerse con una semilla triturada en 750 centímetros cúbicos de agua, dejar hervir por 5 minutos y dejar reposar por otros 5. Se toma en ayunas. ■



PARA DISMINUIR EL APETITO

Prueba con una infusión de toronja. Este té es perfecto para disminuir el apetito, elevar la sensación de saciedad y estimular la digestión. De esta manera podrás hasta bajar de peso. Su preparación es muy sencilla: agrega unos cuantos gajos de toronja en agua hirviendo y después machácalos. La infusión se debe de beber al instante. ■



NUECES CON CORAZÓN

Las nueces son uno de los frutos secos con mayor cantidad de proteínas, contienen altos niveles de polifenoles los cuales ayudan al organismo a contrarrestar los efectos de las moléculas que causan oxidación y dañan las células, previniendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer y diabetes tipo 2. ■



OBESIDAD Y CICLOS IRREGULARES

Si no era suficiente padecer los caprichos e inconvenientes de una menstruación irregular y larga, tenemos otra mala noticia. Varios estudios demuestran que las mujeres que sufren este tipo de períodos son más propensas a desarrollar diabetes y obesidad, por lo que están más expuestas a padecer enfermedades del corazón. ■



MANTÉN A RAYA TUS HORMONAS

Si eres de las que se te hincha la cara cuando tienes la menstruación, te recomendamos visitar a tu ginecólogo para que te ayude a estabilizar las hormonas. Y es que dentro de los síndromes premenstruales y menstruales, la hinchazón es uno de los más comunes y entre sus víctimas preferidas se encuentra el rostro. ■



DESINTOXÍCATE CON FRESAS

La infusión de hojas de fresa tiene la capacidad de eliminar las toxinas que va acumulando el organismo y reduce los niveles de ácido úrico. Mézclalas, a partes iguales, con hojas de menta o de arándanos, y las pones a hervir en agua. Es una bebida con grandes efectos diuréticos, bebe una taza por día. ■

Para una hidratación total del cabello

finely
AVENA CON COLÁGENO
OAT WITH COLLAGEN
CHAMPÚ
Shampoo
Hidratante y Suavizante
Moisturizing and Smoothing
Net. Wt. 16 Oz (473 ml)

finely
AVENA CON COLÁGENO
OAT WITH COLLAGEN
ACONDICIONADOR
CONDITIONER
Hidratante y Suavizante
Moisturizing and Smoothing
Net. Wt. 16 Oz (473 ml)

finely
AVENA CON COLÁGENO
OAT WITH COLLAGEN
CERA DE BRILLO
LEAVE-IN
Net. Wt. 16 Oz (473 ml)

finely
AVENA CON COLÁGENO
OAT WITH COLLAGEN
SILK LOTION
Net. Wt. 16 Oz (473 ml)

finely
AVENA CON COLÁGENO
OAT WITH COLLAGEN
TRATAMIENTO PROFUNDO
DEEP TREATMENT
Net. Wt. 16 Oz (473 ml)

MK COSMETICS Laboratorios MK SRL "Cosméticos"
Cosmética de Avanzada
Un mundo de productos al cuidado de tu cabello

Santo Domingo: Tel. 809.379.0900 / /finelyproducts
USA Tel. 212.203.4102 @laboratoriomk
www.mkcosmetics.com @laboratoriomk

TE
TERMO ENVASES, S. A.

Cielo
premium
4
1
60 unidades

TERMO ENVASES, S. A.
La Ventaja de Ser Práctico
Envases Foam

Platos para fiesta #6
25 Platos #6
¡Recuerda elegir los platos adecuados en el evento!

EL RIGIDO

SORBETE
Drinking Straws

Cubiertos biertos
Cutlery
25 unidades/Units

¡La ventaja de ser práctico!



'SALVAVIDAS'

para padres afligidos

Horarios, comportamientos inesperados, celos, desinterés por los estudios...
Una experta explica a los padres cómo mantenerse a flote y no hundirse en la preocupación al afrontar los motivos de conflicto habituales en la convivencia con sus hijos.



MARÍA JESÚS RIBAS [EFE REPORTAJES]

¿CONOCE ALGUNA MADRE o algún padre que no haya sufrido en algún momento problemas de convivencia con sus hijos? La respuesta es un rotundo ¡no!, porque estos padres sencillamente no existen.

“Estos problemas son normales en algún momento de su desarrollo y todos tienen solución cuando se tratan con sentido común y con cariño”, explica Montse Domènech, licenciada en Pedagogía y Psicología infantil con cuarenta años de experiencia en el tratamiento de niños y adolescentes.

LA LUCHA POR LOS HORARIOS

“Los niños, a medida que van creciendo, quieren tener más control sobre sus horarios aún sin estar preparados”, explica la experta, para quien este conflicto suele presentarse sobre todo en la adolescencia, “aunque hay niños que mucho antes intentan imponer sus propios horarios, porque ya empiezan a “engancharse” a sus tabletas electrónicas, teléfonos móviles y otros dispositivos y les cuesta cumplir las pautas de sus padres”.

Para solventar estos problemas Domènech considera que “es importante dejar claras las normas desde el principio, con un tono conciliador y preparar cada situación con tiempo suficiente para no sorprender al niño sin previo aviso”.

COMPORTAMIENTOS INESPERADOS

“Muchos padres se sorprenden por conductas inesperadas de sus hijos y no saben reaccionar de forma adecuada”, de acuerdo a esta psicóloga.

“De repente se dan cuenta que aquel niño dócil y responsable transgrede una norma porque está experimentando su poder y empezando a dar muestras de que busca su identidad, copiando modelos de su entorno que le parecen más atractivos”. Ante este tipo de conflicto, Domènech recomienda a los progenitores que “eviten dar muestras de debilidad y se comuniquen con un tono dialogante y afectivo, manteniendo las normas muy firmes, para no desorientar al niño”.

CELOS ENTRE HERMANOS

“Los celos son manifestaciones emocionales que están presentes frecuentemente entre hermanos



“ EN LA ADOLESCENCIA LOS JÓVENES PUEDEN PADECER **DEPRESIÓN O FALTA DE INTERÉS** POR LOS CAMBIOS HORMONALES Y LAS SITUACIONES COMPLICADAS QUE ATRAVIESAN EN ESA ÉPOCA. ”

que se comparan entre ellos, e interpretan que sufren un trato de menor atención y tienen miedo de perder protagonismo y protección de los padres”. Los celos “se presentan en diferentes etapas del crecimiento, pero suelen tener más importancia ante el nacimiento de un nuevo hermano. Es frecuente que un hijo los sienta ante un progenitor si piensa que ese miembro de la pareja está más pendiente de su hermano”, indica.

Domènech prefiere “no catalogar siempre los celos como sentimientos negativos, ya que demuestran cómo los hermanos se tienen en cuenta, para lo bueno y para lo malo, y esto es un juego de emociones que genera un vínculo afectivo”. “Sería muy negativo que los hermanos se ignoraran entre ellos y que no establecieran relaciones de ningún tipo”.

DESINTERÉS POR LOS ESTUDIOS

Según la experiencia de esta psicóloga, los niños de hoy día no se sienten motivados por los estudios “porque los encuentran aburridos y difíciles,



→ “Sería muy negativo que los hermanos se ignoraran entre ellos y que no establecieran relaciones de ningún tipo”.



divertidas para destacar las actitudes positivas”, y que “valoren más el esfuerzo y la actitud, que las notas escolares en sí, ya que cuanto más reforzados psicológicamente estén los pequeños, más motivados estarán para estudiar”.

ESTADOS DE DESÁNIMO

Los niños, igual que los adultos, pueden sufrir estados depresivos o de distimia (altibajos en el estado anímico).

“Muchas veces el origen de este problema está en un cambio brusco en su entorno personal, como la separación de los padres, las relaciones con sus amigos, los cambios hormonales o las dificultades escolares”, indica la especialista.

“Estos estados de ánimo pueden superarse con la ayuda de un profesional que oriente a los padres, educadores y amistades para que presten ayuda de forma coordinada, y también es importante no mostrar angustia delante del niño y relajar el ambiente lo mejor posible para conseguir confort”, recomienda.

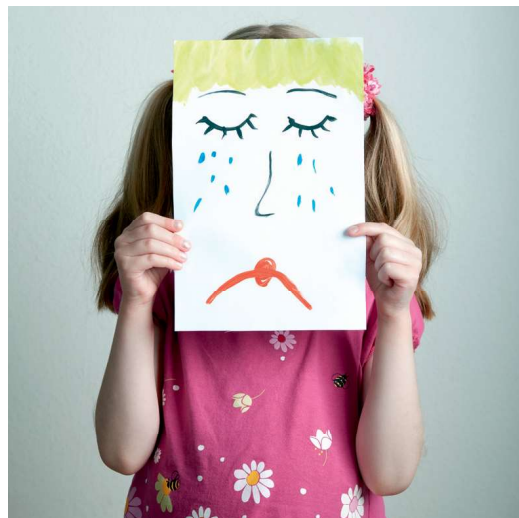
en comparación con la cantidad de estímulos y alternativas que ofrece la sociedad, mucho más atractivas e interesantes”.

Este motivo de conflicto y tensiones con los padres “suele aparecer sobre los 10 años, cuando los estudios empiezan a complicarse y disminuyen las actividades más divertidas y creativas”.

Para superar estos problemas la especialista propone “trabajar desde la familia para inculcar el valor del esfuerzo, para que los niños aprendan a afrontar retos difíciles que les hagan sentir más fuertes y seguros”. También recomienda a los padres que incentiven el esfuerzo en sus hijos concediéndoles pequeños premios o situaciones



➔ Además del sentido común, “el cariño y la afectividad son los mejores medios para educar, porque indican proximidad y complicidad entre padres e hijos”.



ANTE TODO ¡CARIÑO Y SENTIDO COMÚN!

Ante la pregunta de cuál es la mejor forma de resolver los problemas con los hijos en general, Montse Domènech destaca que “la clave consiste en utilizar grandes dosis de sentido común y de cariño con los niños y adolescentes”.

“En términos de educación es importante que haya una buena comunicación afectiva entre padres e hijos para asegurar que se van a transmitir las normas con firmeza, pero con simpatía, sin gritos ni tensión”, destaca esta experta.

“El cariño y la afectividad son los mejores medios para educar, porque indican proximidad y complicidad entre padres e hijos. Los padres educan con firmeza y exigencia porque creen en sus hijos y les desean lo mejor, y esto es amor”.



Malta

Bebida de Malta

- Te da Energía
- Quita la Sed
- Es Refrescante
- Excelente Sabor





INSOMNIO ETERNO

Los problemas de sueño en la primera infancia pueden condicionar la presencia de trastornos para dormir cuando sean adultos. Por ello es conveniente que ya desde bebés establezcamos distintas rutinas: una hora para el baño, una hora para pasear o un momento para hacer el cambio del pañal previo a irse a la cama. ■



APROVECHA EL TIEMPO EN FAMILIA

Cada día resulta más complicado poder disfrutar de esos pequeños momentos entre hijos y padres como una excursión al campo, una visita a una exposición o una sesión de cine vespertina. Las opciones son infinitas y siempre es recomendable que participe toda la familia. ¡Los juegos de mesa son muy buena opción! ■



REFORZAR EL HÁBITO DE LECTURA

Padres y profesores tratan de inculcar el amor por la lectura durante todo el año y el período de vacaciones se tiene que aprovechar para reforzarlo. La lectura, además de ser un placer y fomentar la imaginación, es una importante herramienta para el aprendizaje y que facilitará a los niños recuperar el ritmo a la vuelta al colegio. ■



MANUALIDADES EN VERANO

Las manualidades son las grandes aliadas de los padres: es una actividad barata y divertida que ayuda a que los niños desarrollen su creatividad e imaginación. Pintar, por ejemplo, es una buena forma de expresarse. Dale un papel en blanco y anímalos a pintar sin ejemplos de nada para copiar. Así podrán plasmar lo que sienten sin verse influidos. ■



¡QUE VIVAN LOS ABRAZOS!

¿Sabías que el simple gesto de un abrazo te ayuda a bajar la tensión arterial o a relajar los músculos? Un buen abrazo eleva la autoestima, genera confianza y nos da sensación de paz y equilibrio. Los abrazos tienen múltiples beneficios pero lo que de verdad nos gusta es experimentar el 'subidón' que recibimos al abrazar a un ser querido. ■



TÍPICO DEL RECIÉN NACIDO

Si tu bebé se acurruca contra los laterales de su cuna, lo hace porque está acostumbrado al espacio tan reducido del útero y en la cuna, que es mucho mayor, se siente perdido. Cómo ayudarlo: Para que esté más a gusto, cambia la cuna por un moisés (es más pequeño). Así que no tienes por qué alarmarte. ■

¿Ya MAROTEASTE HOY?



NUEVO MAROTEO. ¡NARANJAS CON TUMBAO!



Cambia tu forma

Yogurts San Juan Light 0% grasa

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



10 BÁSICOS DE BELLEZA

En la maleta no pueden faltar diez básicos de la belleza. En época de vacaciones nos podemos olvidar de muchas cosas, pero nunca descuidar nuestro cuerpo ni nuestra piel.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

ANTES DE HACER LA MALETA conviene revisar que llevamos en ella imprescindibles que no se nos pueden olvidar. La pregunta es: ¿llevamos todo lo necesario? Pensar en los detalles de últi-

ma hora a veces es agotador por eso hemos diseñado una lista con la que sea más fácil hacer recuento de los diez básicos de la belleza para este verano.



BUENA DEPILACIÓN

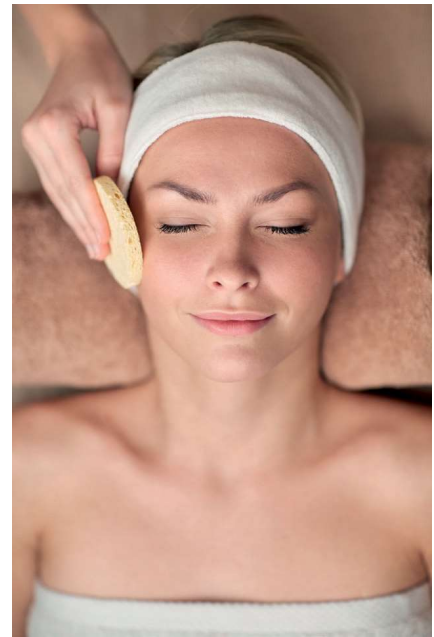
1

Una buena depilación no debe faltar en piernas e ingles. Recomiendan que, si la depilación se hace en casa, no olvide limpiar y secar la piel de la zona a depilar, de manera que no haya rastro de cremas solares ni aceites hidratantes, que impedirían que la cera se adhiriera bien a la piel y que el vello se arranque a la primera. Cuidado con las heridas: es muy importante no depilar sobre áreas con rozaduras o irritaciones.

UN BUEN SOLAR

2

Un buen solar para rostro y cuerpo es todo un básico de un kit de belleza. La piel tiene memoria y si la quemamos sufre y ese daño permanece, aunque no sea a la vista. Hay que reponer el protector solar cada dos horas, se bañe o no, porque el roce de la toalla también la elimina del cuerpo.



EL ROSTRO

3

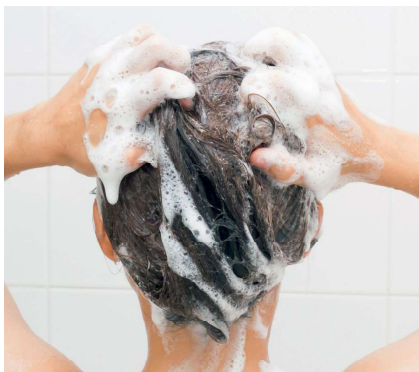
La piel del rostro necesita algo más que un bonito bronceado para lucir saludable y resplandeciente. La limpieza facial es básica e imprescindible también en la temporada de calor. Es vital limpiarla de impurezas, restos de hidratantes, protectores y aceites.



ROCIAR EL ROSTRO

4

Recupere su piel después del sol con una buena hidratante. Rociar levemente el rostro con agua termal es una delicia para la piel después de un día al aire libre.



EL CABELLO

5

El estrés y los cambios hormonales, además de productos agresivos, son las principales causas de la caída del cabello entre las mujeres, por ello hay que minimizar las agresiones del sol sobre él. Incluyen entre sus recomendaciones lavarse el pelo con agua tibia, utilizar un champú sin sulfatos y lavar con movimientos circulares.

LA ESPALDA

6

Nada como el verano para lucir la espalda. Descubrirla sin imperfecciones gracias a exfoliantes o masajes descontracturantes es el consejo de los dermatólogos, quienes también proponen una combinación de "peeling" médico y la última tecnología láser.



LAS CEJAS

7

Los ojos cobran un protagonismo especial. Opte por una buena depilación de sus cejas, no se deje arrastrar por las modas, a todos los rostros y facciones no les favorece la misma definición.

Si es de las atrevidas, puede optar por un buen maquillaje de cejas. Busca todos los tutoriales del contouring, una técnica que se ha convertido ya en la herramienta favorita de las "celebrities" para definir los volúmenes del rostro.

Kim Kardashian utiliza esta técnica, que pasa por utilizar dos bases de maquillaje, una más clara y otra más oscura, para conseguir una ceja más levantada, una nariz más afilada o un pómulos más marcado.

Si lo que más desea son unas cejas pobladas como las de Cara Delevingne, prueba un tratamiento reconstituyente para cejas que estimule su crecimiento.



LOS PIES

8

Las sandalias nos permiten lucir los pies sin descanso, pero hay que revitalizar la piel con una pedicura adecuada que nutra las cutículas. Los bálsamos de jalea real o aceite de oliva son ideales. La hidratación con aloe vera o manteca de Karité es también una gran ayuda.



LAS PESTAÑAS

9

Las pestañas son otro gran desafío entorno a los ojos. Las extensiones forman ya parte de muchas de las miradas más intensas. Algunas firmas proponen intercalar en extensiones, lifting o en packs pestañas en verde, azul y morado. Con ellas se consigue un reflejo natural al ponernos al sol o frente a la luz artificial que resalta la mirada y que se puede acentuar con el maquillaje adecuado.

LOS OJOS

10

Maquillaje también en verano. "Elegante y joven" es lo que recomiendan los profesionales a la mujer apostando para este verano por materiales naturales y "eyeliners brillantes". Unos ojos brillantes, pero a la vez muy "sutiles", porque no ocupan todo el párpado, "se quedan muy cerca de las pestañas", detallan. 🐝



CONTROLA LAS VENAS VARICES

Existen un sinfín de trucos para mejorar la apariencia de tus piernas como darte masajes para aumentar la circulación con la mezcla de seis dientes de ajo picados, aceite de oliva y jugo de limón, reposado durante 12 horas. Lo aplicas diariamente haciendo masajes con golpecitos suaves del tobillo hacia la pelvis. ■



ADIÓS OJERAS

Pon dos cucharas pequeñas en el refrigerador durante unos diez minutos. Mientras, corta dos rodajitas de pepino y ve colocándolas en tus ojos. A los diez minutos, coge esas cucharillas y colócalas donde tengas tus ojeras durante 10 segundos. Retíralas y descansa diez segundos, repite 5 veces. Podrás hacerlas desaparecer. ■



ILUMINA TU CARA

Elimina la sombra del cansancio de tu rostro con manzanilla. Este remedio aporta luminosidad, tonicidad e hidratación... Hierve una taza de agua, pon dos bolsitas en agua y, cuando haya llegado a ebullición, deja reposar. Deja que se enfríe en nevera y aplícatela en la cara como si fuera un tónico facial. Déjala actuar y aclara con agua. ■



CÓMO AGRANDAR LA MIRADA

Consigue en 4 pasos una mirada más viva y abierta. 1. Pinta una raya gruesa para que cuando abras el ojo cubra visualmente casi todo el párpado móvil. 2. Aplica máscara, separando bien las pestañas, para agrandar la mirada. 3. Delinea con un lápiz negro entre las pestañas superiores o inferiores para ganar profundidad. 4. Define las cejas. ■



HIDRATA TU PIEL CON YOGUR

La piel seca suele indicar la presencia de demasiadas bacterias perjudiciales en el intestino delgado, y el yogur natural es bueno para combatirlas, ya que contiene muchas bacterias beneficiosas. Y no tienes por qué tomarlo solo con miel o fruta: mézclalo con pepino rallado y tendrás una salsa refrescante ideal para carnes. ■



ELIMINA LAS MANCHAS DEL ROSTRO

Sigue los consejos de Olivia Munn para acabar con las manchas. La actriz se ha limitado a comer papas japonesas, que contienen una gran cantidad de ácido hialurónico, excelente para evitar las arrugas. Además usa cada noche una crema facial para reducir las manchas y ha cambiado la forma de sus cejas para iluminar más su mirada. ■

¡UNA SEMANA SANTA SIN VELLO!



809.535.1010 WWW.VIPLASERCLINIC.NET

   @VIPLASERCLINIC

MEDICINA ESTÉTICA
@viplaserclinic



¡Menudas novedades!



Las habitaciones infantiles cobran vida. Camas, alfombras o zonas de almacenaje visten el lugar más efervescente de la casa con diseños divertidos.



INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

ROJO, AMARILLO Y... VERDE, colores intensos, divertidos, vitalistas, que dan a las habitaciones infantiles un plus de energía y vitalidad.

Mesitas de noche, lugares de almacenaje y las camas y sus textiles se llenan de colores, con los que los más pequeños sienten que en su universo todo está en su sitio. Toques brillantes en la decoración que les permiten estar atentos y despiertos a descubrir cosas nuevas.

ESTAMPADOS PARA EL DESAYUNO

Tonos que se combinan con estampados sencillos y delicados que invitan a la calma de un buen desayuno o una buena merienda.

Las casas están llenas de artistas donde la pared es el escenario improvisado de cuadros abstractos, por lo que colocar pizarras o vinilos donde los niños puedan dar rienda suelta a su creatividad es una de las opciones más prácticas para evitar disgustos.

TODO EN ORDEN

Después de una tarde de juegos con amigos, nada mejor que saber dónde colocar los juguetes antes de ir a la cama. Entre las opciones se presenta un sistema de almacenaje pensando en el crecimiento del niño y cómo ir adaptándolo a él.

Espacio para juguetes, estantería para libros, y gran variedad de cajas y armarios para que mantener el orden sea una tarea fácil.

Los acabados en madera, con cantos redondeados, de estilo escandinavo, dan un aire moderno a un sistema que puede ser personalizado y reconstruido de varias maneras, de forma que no haya que sustituirlo por otro cuando el niño sea adolescente.

La madera también se integra en las habitaciones infantiles de muchas firmas donde los tonos neutros y suaves se deslizan por los rincones, siendo una amplia gama de grises, blancos y beige los que difuminan el ambiente.

El espacio de almacenaje se duplica en una doble faceta, pues los cubos se introducen en una estructura que, con un cojín en la parte superior, se convierte en un asiento para juegos o lectura.

Con dibujos de mascotas, perros o pájaros jugando a la pelota, princesas, superhéroes o gatos inundan las papeleras, maletines y cajas.

→ Alfombras trenzadas para dar mayor calidez al ambiente.



→ La colcha es fundamental en la decoración de los dormitorios infantiles.



COLCHAS DE CAMA

Las propuestas textiles para las camas infantiles son coloristas, suaves y prácticas. Las colecciones para la cama de los más pequeños se adaptan a la edad de cada niño y a las necesidades de cada familia, de manera que están disponibles en dos medidas, con o sin nórdico. Además, los sacos de dormir "Todo en uno", para peques y mayores, muy prácticos, funcionan como camas transportables para colocar donde sea más conveniente.

Otras llenan de fantasía edredones y sábanas donde los corazones compiten con el lado más dulce y salvaje de un cachorro de león o con las fantasías voladoras de globos y helicópteros. Todos abren la mente a otros mundos, en los que fundas con balones de fútbol iluminan la fantasía de los más aficionados a este deporte.

Para alimentar los deseos más espaciales, algunas marcas se suman a la fiebre "Star Wars"

y presentan una cama en forma de cápsula intergaláctica, inspirada en la película. Una decoración que se traslada a cojines, colchas y sábanas que parecen sacados de una nave que cruza el espacio. Todo preparado para explorar los sueños de los más pequeños de la casa. 🚀



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.

Es mi yoplait

La mejor versión de la fruta



Yoghurt
de verdad



REMEDIO CONTRA POLILLAS

¿Sabías que la madera de cedro ahuyenta las polillas como por encanto? Si puedes conseguir perchas de cedro, o un armario de cedro, ¡mucho mejor! Pero si no es así, una opción fácil y económica para mantener alejadas las polillas o cualquier insecto es guardar una bolsa con trozos de madera de cedro en el clóset. ■



CUIDA LA MADERA SIN TRATAR

Generalmente sucede si tienes niños en la casa. Si alguno de tus muebles se ha manchado de grasa, lo primero que tienes que hacer es espolvorear la zona afectada con polvos de talco. Luego debes pulir ligeramente ese espacio con un papel de lija fino. Si lo haces con cuidado, el mueble volverá a parecer nuevo. ■



REVIVE TUS PLANTAS

Cuando las plantas han perdido su apariencia saludable, prepara un abono natural con dos cáscaras de plátano cortadas en pequeños trozos, afloja la tierra y vacía el abono. Mezcla bien, procurando que no quede muy apretado, vuelve a abonar dentro de un mes o en cuanto notes que otra vez lo necesitan, y recuerda regarlas normalmente. ■



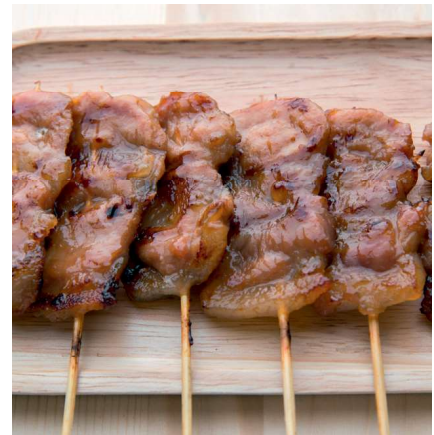
ELIMINAR PINTURA DE LA PIEL

Si estás de obras o decidiste pintar la habitación del niño, seguro que te ha pasado que cuando pintas la casa o las puertas... no puedes quitarte la pintura con agua y si lo haces con solventes maltratan tu piel. Aquí tienes un buen consejo: Enjuaga la mancha con aceite de oliva, además de eliminar la pintura te hidratará la piel. ■



APRENDE A PLANCHAR

Un truco para parecer recién salida de la lavandería: No dejes que la ropa se seque demasiado. La ropa muy seca es difícil de planchar, lo ideal es hacerlo cuando aún está ligeramente húmeda. Trata de descolgar las prendas cuando aún estén húmedas y verás que te facilitará eliminar las arrugas en pocos segundos. ■



BROCHETAS MÁS RICAS

Si vas a preparar brochetas de pescado o de carne, saldrán más jugosas si las pones a macerar un par de horas antes. Puedes hacerlo con zumo de limón o de naranja, leche o incluso cerveza. Además, un buen truco, si vas a utilizar pinchos de madera, es dejarlos a remojo en agua media hora antes de usarlos. Así evitarás que se quemen. ■

DALE VIDA A TU VIDA

con el delicioso y
refrescante sabor de

AÑORANZA



Distribuidor exclusivo:



MERCATODO, S.A.S.

Tel.: 809-565-0000 ext. 1070



Xana

SIEMPRE HAY MOTIVOS PARA CELEBRAR.



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

EL CONSUMO DE ALCOHOL FERULIDICA, A SALUD, LEY 42/01

SANGRÍA

la bebida del verano

Es la bebida ideal para disfrutar con tus amigos en verano, fácil de preparar, fresca y deliciosa. Con una base de vino y frutas, en tan solo algunos minutos y con un poco de imaginación podrás deslumbrar a tus invitados y tener el éxito garantizado.

LA SANGRÍA ES una bebida de raíces españolas, generalmente a base de vino tinto, aunque también es posible utilizar vino blanco o rosado, frutas estacionales y agua mineral gasificada o gaseosas de sabores cítricos, generalmente de limón o naranja. Lo que mucha gente no sabe es que se puede realizar sangría a base de vino blanco o tinto, incluir una gran variedad de frutas, utilizar miel como endulzante y hasta potenciar el sabor de esta deliciosa bebida con un poco de ron.

EL ORIGEN DE LA SANGRÍA

El origen de la sangría es tan confuso como su elaboración, siempre adaptada al paladar de quien la prepara, si bien nadie discute que sus ingredientes básicos son el vino y las pulpas o cáscaras de diversos frutos, sobre todo cítricos, y que se trata de la bebida española por excelencia. Sin embargo, en 1788 el padre Esteban Torres afirmaba en su Diccionario del castellano que la sangría era una "bebida inventada por los ingleses que se toma mucho en las colonias inglesas y francesas de América".

El término parece provenir de la voz inglesa sangaree, la cual, a su vez, se inspiró en la española 'sangre' para denominar este refresco por su color. Así, la sangría, que era llamada "limonada del vino" en algunas colonias españolas de Amé-

rica, recuperó su origen idiomático al extenderse su consumo en España a partir de 1850.

BENEFICIOS SALUDABLES

Al igual que el vino tinto, la sangría consumida con moderación tiene grandes beneficios para la salud. Contiene todas las propiedades y beneficios del vino tinto, que gracias a sus potentes antioxidantes, polifenoles y flavonoides protegen a las células del envejecimiento, además tiene resveratrol, sustancia que tiene la uva que protege contra el proceso inflamatorio en el cuerpo. Según varios estudios, el vino tinto ayuda a evitar la pérdida auditiva, protege la vista, favorece la salud cardiovascular, tiene una acción antibacteriana y antihistamínica, mejora el sistema inmune, ayuda a la digestión de las proteínas, por lo que se recomienda acompañarlo con carnes y quesos.

Además, la sangría contiene vitamina C y antioxidantes gracias a las frutas que contiene. La única desventaja que tiene la sangría, es la azúcar que se le agrega para su preparación.

VARIADO ELIXIR DE VERANO

Cualquiera que sea la receta original para hacer una sangría (hoy perdida), existen actualmente miles de versiones: prácticamente cada español tiene la suya y asegura que es la auténtica. Algu-



→ Al contrario de lo que se piensa, para hacer buenas sangrías o tintos de verano lo mejor es utilizar un buen vino de crianza, preferentemente tinto.





5 CLAVES PARA HACER LA MEJOR SANGRÍA

1. Es importante utilizar siempre un buen vino, dentro de la gama de los jóvenes, de maceración carbónica o simplemente sin crianza en madera.
2. Es recomendable dejar reposar la bebida unos minutos, una vez hecha, para que tome todos sus sabores antes de consumirla.
3. Si el vino es de calidad, podemos utilizar hielos hechos con el propio vino o hielos hechos con los refrescos que se vayan a incluir, para no aguar la bebida en exceso. Un buen truco para refrescar vinos blancos y rosados.
4. Si se incluyen frutas en la bebida, es preferible que estén maduras, para que transmitan más sabor. Además, después de pelarlas y trocearlas conviene echarles unas gotas de limón, para que no se oxiden.
5. Para que la sangría sea menos calórica, si se quiere endulzar, recomendamos utilizar edulcorante o azúcar moreno, además de utilizar zumos naturales mejor que refrescos. Para carbonatarla podemos añadir agua con gas.



→ El secreto está en la calidad de los ingredientes y en su maceración, que tendrá que hacerse con calma y paciencia para que los sabores se fundan bien.

nos le agregan ron o brandy, otros utilizan especias (especialmente canela, vainilla o clavo de olor), está quien la estira con agua gaseosa o aquellos que, como la mayoría de los jóvenes, le agregan gaseosa de naranja para que sea efervescente.

¿Qué vino debes utilizar? Hay una gran libertad de elección. Tradicionalmente la base es el típico vino tinto con cuerpo producido en la zona de Rioja; pero muchos, como los catalanes, prefieren los vinos blancos o rosados. También es posible prepararla con cava, sidra o champán para una versión especial conocida como “sangría de las fiestas”.

También la fruta no es siempre la misma: se puede utilizar sólo melocotones o añadir a gusto manzanas, piña, kiwi, fresas o frutas del bosque; en los meses de invierno, se pueden sustituir los melocotones con granada... y así sucesivamente. El secreto es el reposo. Se debe preparar por lo menos un día antes, para permitir a las frutas marinarse en el vino durante la noche y hacer que éste tome sus sabores.

Ideal para el “happy hour” y las noches de verano, la sangría encarna a la perfección el ambiente de fiesta típico de la cultura ibérica.



LA RECETA TRADICIONAL

INGREDIENTES

- 1 litro de vino tinto
- 2 naranjas de zumo exprimidas o el zumo de dos limones
- 4 melocotones en trozos
- 3 cucharadas de azúcar
- Soda o Cointreau [opcionales]
- Hielo

PREPARACIÓN

Una vez pelados y troceados los melocotones se ponen en una jarra grande, mejor si es de barro, y se añade el vino, el azúcar y el zumo de los limones o de las naranjas. Se remueve todo bien y se deja reposar en el frigorífico al menos durante dos horas. En el momento de servirla se le pone mucho hielo. Si se quiere menos alcohólica se puede añadir soda al gusto. Y en el caso contrario, para que resulte más fuerte, se añade al principio un poco de Cointreau o de ron. Adornar con unas rodajas de limón o de naranja, remover y ya está lista para beber. Si no es época de melocotones se pueden sustituirlos por otras frutas como la manzana.

Y si de fiestas hablamos, por qué no organizar una “Sangría Party”: un grupo de amigos, una mesa colorida, deliciosas picaderas en cantidad, música y, por supuesto, una o más jarras de sangría. 🍷



PEÑASOL

Vive una experiencia refrescante



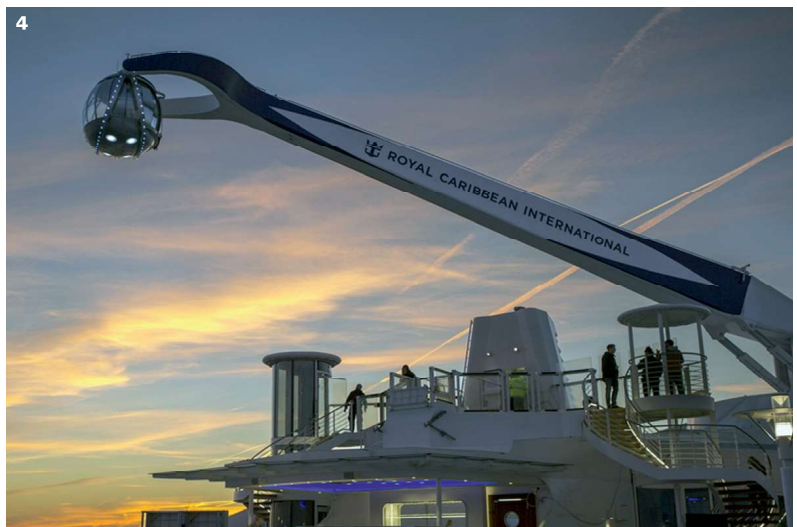
Distribuido por: MERCATODO, S.A.S. Tel.: 809-565-0000 ext.1070



VIAJAR *como reyes*

La magia de aquellos cruceros de ensueño que nos mostraba el Hollywood dorado, en enormes yates con increíbles suites y salones, sigue existiendo hoy gracias a una flota de barcos donde se respeta al máximo el lujo, el dinero y la belleza de aquellas grandes excursiones de antaño.

1. El **Quantum of the Seas** visto desde popa, sale de los astilleros Blohm & Voss AG en el puerto de **Hamburgo**, Alemania.
2. El **Quantum of the Seas** navegando con las aguas del **Caribe**.
3. Es el barco de cruceros más grande jamás construido en Alemania perteneciente a **Royal Caribbean International**.
4. La cápsula de observación que lleva incorporada el crucero **Quantum of the Seas**.



MERCEDES CERVIÑO Y ANNA BUJ [EFE REPORTAJES]

“DIOS BENDIGA AL ‘QUEEN ELIZABETH’ y a todos aquellos que naveguen en él”. Con estas palabras, la reina de Inglaterra inauguraba uno de los transatlánticos más grandes del mundo y la última adquisición de la empresa Cunard, una flota de élite compuesta por barcos potentes y modernos, en los que, en un intento por recuperar los grandes cruceros de antaño, cuidan la exquisitez y hasta el más mínimo detalle.

Son tiempos de cruceros. Sí. Existen muchas formas de hacer un crucero y algunas nada tienen que ver con esos gigantes barcos que parecen rascacielos dispuestos en horizontal y que tienen el aspecto de una inmensa jaula.

“SMARTSHIP”, UN NUEVO CONCEPTO

¿Qué le parecería tener internet de alta velocidad durante toda la travesía en un lujoso buque? ¿Y que le sirvan los combinados un par de robots en un barco que se desliza por el océano ayudado por unas burbujas para reducir la contaminación en las aguas? Es el crucero “smartship”, un nuevo concepto para los viajes de placer.

PODRÁS RESERVAR MESA CON EL MÓVIL, GUIARTE CON UNA TABLETA O ABRIR LA PUERTA DEL CAMAROTE CON UNA PULSERA INTELIGENTE.

Así es, el buque “**Quantum of the Seas**” es el ejemplo más moderno de que los viajes en alta mar han dejado de ser un riesgo para convertirse en un placer. Es el primer “smartship” del mundo, o lo que es lo mismo, el primer barco inteligente, y cuyo viaje inaugural tuvo lugar recientemente desde Nueva York.

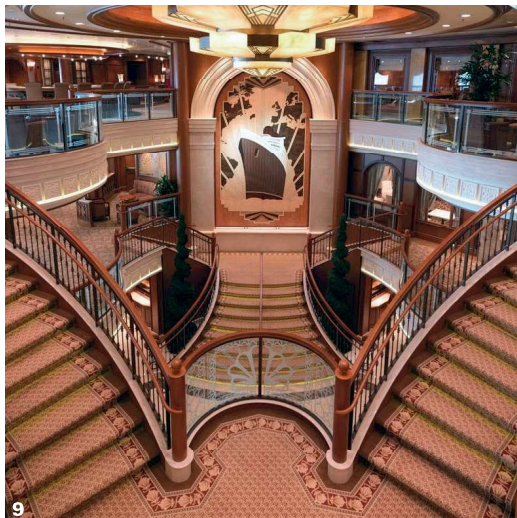
➔ **Es el primer buque en incorporar una conexión sin cable en alta velocidad a través de un satélite, algo que permite a los turistas estar conectados durante 24 horas.**



5. El control de navegación tiene a su disposición los mejores y últimos sistemas del mundo.
6. Una de las pistas que posee el crucero **Quantum of the Seas** con carritos chocones.
7. Uno de sus atractivos son los dos primeros **camareros robots** del mundo, a quienes los invitados encargan cócteles mediante unas tabletas que se reparten entre las mesas.
8. Escaleras en el interior del **Queen Elizabeth**.
9. El Churchill's Cigar Club del grandioso **Queen Elizabeth**.



Reservar mesa en los restaurantes con el móvil, utilizar tabletas para guiarse a través de este gigantesco navío, o abrir las puertas de los camarotes con una pulsera inteligente. Todas las aportaciones tecnológicas posibles –incluida la alta conectividad a internet– valieron para Royal



Caribbean cuando la compañía decidió adaptar su nuevo barco a los nuevos tiempos.

DISEÑO, TAMBIÉN A LA ÚLTIMA

Esta nueva forma de concebir el espacio del barco adaptado a las exigencias tecnológicas también se traduce en su diseño. Una de las novedades más destacadas es un sistema de navegación en el que el buque se desliza por el océano ayudado por unas burbujas que él mismo crea, y que le ayudan a reducir la contaminación en las aguas. De este modo, según Kulovaara, “la conservación del medio ambiente es algo que distingue a los buques que pretenden adaptarse a las necesidades de nuestra época”.

El “**Quantum of the Seas**” tiene plantas depuradoras que limpian el agua antes de introducirla de nuevo en el mar, solo utiliza bombillas LED de bajo consumo y también controla los gases que emana para reducir la contaminación aérea.

Aunque la modernidad del buque también alcanza áreas importantes como la seguridad. Por ejemplo, los brazaletes que los huéspedes utilizan para pagar sus gastos o ingresar en sus camarotes, sirven para que la tripulación tenga un control de los pasajeros en caso de accidente.

ENTRETENIMIENTO A BORDO

La finalidad de los viajeros en un crucero es pasar un buen rato, por lo que este “smartship” no solo consiste en utilizar la tecnología para facilitar la experiencia a bordo sino también en hacerla más divertida para los clientes que así lo requieran.

Por este motivo, los creadores del barco inteligente apuestan por la utilización de las nuevas tecnologías adaptadas al entretenimiento, que ahora acompañan a figuras tradicionales de la diversión como los deportes y las piscinas.

Sus aliados más extravagantes son P1L y N1C, los dos primeros camareros robots del mundo que también se encuentran en este barco. Los invitados a su bar encargan los cócteles deseados mediante unas tabletas que se reparten entre las mesas, y utilizan su brazalete inteligente personal para demostrar su mayoría de edad.

Pero estos robots –uno macho y otro hembra– no están solos, sino que el barco incluye una estación de “skydiving” para deslizarse, propul-

sándose a través del impulso de unas bombas de aire; una pista de surf que crea olas artificiales; o hasta unos carritos chocones para los más atrevidos. Todo para que viajar en alta mar vaya más allá de moverse de un lugar paradisíaco a otro.

UN BARCO DE FINA ESTAMPA

Nada que ver con la estampa que luce el recién inaugurado **"Queen Elizabeth"**, que llega para sustituir al ya jubilado **"Queen Elizabeth 2"** y que se une al **"Queen Mary 2"**.

Esto es viajar como reyes, o trasladarse a los años dorados de los transatlánticos, donde cientos de películas se situaban en esos barcos de ensueño donde había tiempo y lugares para todo. Incluido el romance de los protagonistas.

Si en aquellos tiempos el objetivo primario del viaje era unir dos continentes, ahora, gracias a la velocidad de otros medios de comunicación, las empresas no ponen tanto empeño en la rapidez, sino en el tamaño, el trato exquisito, el lujo y los pequeños detalles con los viajeros.

EL ESPLENDOR DE UN HALL INMENSO

Tanto el **"Queen Mary 2"** como el **"Queen Victoria"** y el **"Queen Elizabeth"** cuentan con un inmenso hall de vista impresionante con su clásica **"Royal Arcade"**, la escalera que rodea la arcada central y que es un símbolo de esta flota y de los lujos y las exquisiteces que les son propias.

Una de ellas, común a toda la flota, es el culto al relax, al cuerpo, con unas instalaciones y unos servicios a la altura de cualquier centro especializado.

Pero el **"Queen Elizabeth"** posee además una amplia biblioteca totalmente forrada en maderas nobles, de dos alturas y guardando a la perfección el estilo **"british"**, y con una gran cantidad de títulos clásicos y novedades editoriales.

La cubierta de juegos es una inmensa sala con techo transparente, lo que provoca la sensación de estar al aire libre para practicar todos los deportes tradicionales ingleses, desde el croquet al pádel, pasando por los bolos. La misma, pero en aire acondicionado, que en el **"Garden Lounge"**, inspirado por los clásicos invernaderos ingleses y que resulta un lugar espacioso y relajante a cualquier hora del día o de la noche.

Espectacular es la palabra que acompaña siem-



10. El **Queen Mary 2** a su llegada en marzo de 2009 al puerto de **Laem Chabang**, en la provincia de Chonburi [Tailandia].

11. El **Queen Mary 2** atracado en el puerto alemán de **Hamburgo** en mayo de 2010, la misma noche en que la ciudad celebra su 821º cumpleaños.

EL PRIMERO DE LOS BARCOS DE LA FLOTA DE LA EMPRESA CUNARD, **EL ORIGINAL "QUEEN MARY"**, HOY PERMANECE ATRACADO EN ESTADOS UNIDOS COMO HOTEL Y ATRACCIÓN TURÍSTICA.

pre a los grandes teatros que se incluyen en estos barcos y donde se pueden ver desde obras de teatro hasta danza, ballet y grandes musicales. El Teatro Royal Court no podía ser una excepción y allí se celebra todos los días una producción hecha a medida de este lugar y de su público.

Y así, detalle a detalle, se van conjugando las atracciones para los viajeros, que pueden comenzar con el té de la tarde en el **"Queen's Room"**, pasar una velada tranquila de charla y música suave en el Yacht Club, Club Commodore o el Bar Midships, del **"Queen Elizabeth 2"**, y hasta tomarse unas pintas y disfrutar de una típica comida de taberna o las clásicas **"fish and chips"** en el Golden Lion Pub. 🍷

Judith BAUTISTA

■
GERENTE DE
COMPRAS



El departamento de hogar de Supermercados La Cadena ha florecido en los últimos años. Una apuesta que ha llegado de la mano de Judith Bautista, una gerente de compras cuya curiosidad y amor por la decoración le ha dado un toque de glamour a esta sección que cuenta ya con más de 6,000 artículos.

¿Cuándo comienzas a trabajar en La Cadena?

Entré al Supermercado en abril de 2012 como asistente de compras y desde el inicio mis labores estuvieron dentro del área del hogar. Comencé asistiendo al señor Nicolás y a María Aurora, la encargada de cuidado personal, y así fue surgiendo en mí la curiosidad por traer otros complementos que para mí eran básicos en el departamento del hogar.

¿Qué ofrecía el departamento cuando llegaste?

Encontrabas lo básico: cuchillos, vasos, plásticos, utensilios de cocina... pero como mujer una siempre tiene esa necesidad de ver dónde están los colores, así que un día me senté con el señor Nicolás y le expresé esta curiosidad. Aunque al principio me contestó que el supermercado estaba más orientado a la parte alimenticia, poco a poco le fui proponiendo cosas. Muchos de los artículos que ven ahora mismo han sido posibles apostando a mi criterio, aunque tengo que reconocer que me han dado la apertura de aplicarlo hasta tener hoy un departamento del hogar, pero aún hay muchos caminos por conquistar.

Así que te gustaría ampliarlo más.

¿Cuántos artículos había cuando llegaste y cuántos tiene ahora?

Al inicio, el departamento solo tenía dos mil artículos creados para el hogar: fuera de lo que es limpieza y desechables. Al día de hoy estamos trabajando cerca de seis mil artículos locales e importados.

Tu departamento no solo incluye productos del hogar, sino también desechables.

¿Cuántas categorías manejas al día de hoy?

Al día de hoy manejo tres categorías principales: Limpieza y desechables, Gran hogar (que abarca todo lo que complementa un hogar), y mascotas",

–los consentidos de la casa–, con su alimentación, accesorios y cuidados.

¿No son muy dispares?

Sí, la gente diría que sí, pero al final los complementos del hogar, más el cuidado y la limpieza del hogar van de la mano y con el tema de las mascotas tengo una inclinación muy especial, siempre me han atraído, me encantan todos los animales.

¿Está creciendo mucho el departamento de mascotas?

A nivel de ventas es el departamento que más crece todos los meses. La gente está tomando conciencia de que no es lo mismo darle arroz, habichuelas y carne al gato y al perro que su comida especial, así como regalarles accesorios. Me encanta introducir novedades para sorprender y agradar a los clientes.

Uno de los grandes éxitos de La Cadena en los últimos años han sido sus promociones –primero con las sartenes y luego con Kitchen Tropic-. ¿Estuviste involucrada?

¿Cómo saben qué es lo que busca la gente?

El proyecto de las promociones va ligado directamente al departamento de mercadeo, sin embargo tuve la oportunidad de dar mi opinión en ambas promociones y en las que vienen también. Hemos hecho estudios de mercado para comparar precios cuidando la calidad de manera que valga la pena. Sin duda, la promoción de las ollas y sartenes fue todo un éxito, pero sobre todo la satisfacción de ver cómo la gente entendía que valía la pena aprovechar la promoción. Kitchen Tropic fue una promo más refrescante, del día a día. Se trataba de renovar los artículos de la casa, y el público la acogió muy bien.

¿Cómo es tu día a día?

No tengo personal a cargo, trabajo bajo la tutela del gerente comercial, Nicolás Ramos, cuya área está compuesta por todos los compradores que pertenecemos a tres departamentos diferentes.



“ME ENCANTA TRAER NOVEDADES PARA SORPRENDER Y AGRADAR A LOS CLIENTES”.

Te encargas de recibir a los vendedores, ¿cómo es la logística del día a día?

Recibimos a los vendedores y suplidores por día. Hacemos los requerimientos vía el sistema, según lo que se haya vendido, tratando de tener la mercancía en góndolas para que el cliente las encuentre y tener un stock de seguridad, pero donde varía mi trabajo es que no es lo mismo ir al showroom a que te traigan cosas que no puedan gustar o que al suplidor le interesa impulsar.

Yo soy muy visual, me gusta tocar, oler todo. Aquí se prueban todos los productos, vemos las muestras, compartimos las opiniones... para tratar de abarcar las necesidades básicas de los clientes.

¿Haces búsquedas por internet?

Sí, soy fanática de Pinterest. Busco tendencias, sigo muchísimas revistas del hogar. Pero lo hago porque me gusta y no porque tengo una categoría que debo trabajar. Todos los días tengo un reto diferente que buscar y me digo: “Vamos a traer esa novedad”.

¿Cuál es el producto más arriesgado que has traído?

Hace dos años encontré en Pinterest una jarra (que ahora está de moda) e hice que un suplidor me la trajera de China porque aquí no existía. Ese producto lo trajeron al país porque yo lo pedí.

¿Cuáles son tus criterios para elegir un proveedor o suplidor?

Estabilidad, calidad y un buen surtido. Yo no hago nada pasándome un día seleccionando un buen surtido si luego solo pueden entregarme la mitad.

Tienes una formación en mercadeo, pero hay otras habilidades que son necesarias para desempeñarse bien en este trabajo.

Estudí mercadeo, pero siempre tuve una inclina-

ción por el diseño y el arte, y luego de unos años pude estudiarlo como tal, por lo que también soy egresada de diseño de joyas en Chavón. Yo diría que para trabajar con hogar hay que tener mucha tranquilidad, paciencia, tener manejo de las manos en el sentido de saber usar las cosas, porque hay que ser muy práctico; y saber negociar la calidad-precio.

El contacto con los clientes es vital para comprar lo que buscan, ¿cómo logras esa interacción y saber qué quieren?

Siempre hablo con los gondoleros y gerentes. El personal de tienda es básico para que el logro del surtido sea el adecuado y las tendencias también; ellos son la voz de alerta porque están en el día a día en la tienda. Cuando los visito siempre me dicen imira, vino o llamó una señora que necesitaba 40 bowls blancos de estos o una jarra!, y me envían las fotos. Queremos que sepan que en La Cadena tenemos lo que buscan.

¿Y qué es lo que más se busca o vende por costumbre?

Los plásticos son los pioneros. Muchos clientes buscan los contenedores para conservar, sin embargo, las toallas, los platos, las copas y los utensilios de cocina siempre se venden, como la espátula o la cuchara, que son complementos del día. El grueso del día a día está en la cristalería y en los envases plásticos para conservar alimentos.

¿El mayor reto que has tenido que afrontar en esta posición?

El montaje de una tienda en pleno diciembre con el desmonte completo de las góndolas aquí en la sucursal de la Lincoln. En el plano uno evalúa lo que se necesita y ve cómo se va a colocar, tengo que pensar todos los temas que tengo en mi cabeza. Armar todo eso en su momento fue complicado.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en La Cadena?

La libertad de exponer mis ideas. Ya sea que me digan que sí o no, las puedo exponer sin miedo a que no me vayan a escuchar, hay una política de puertas abiertas y eso es muy bueno.

¿Tus sueños dentro de la empresa?

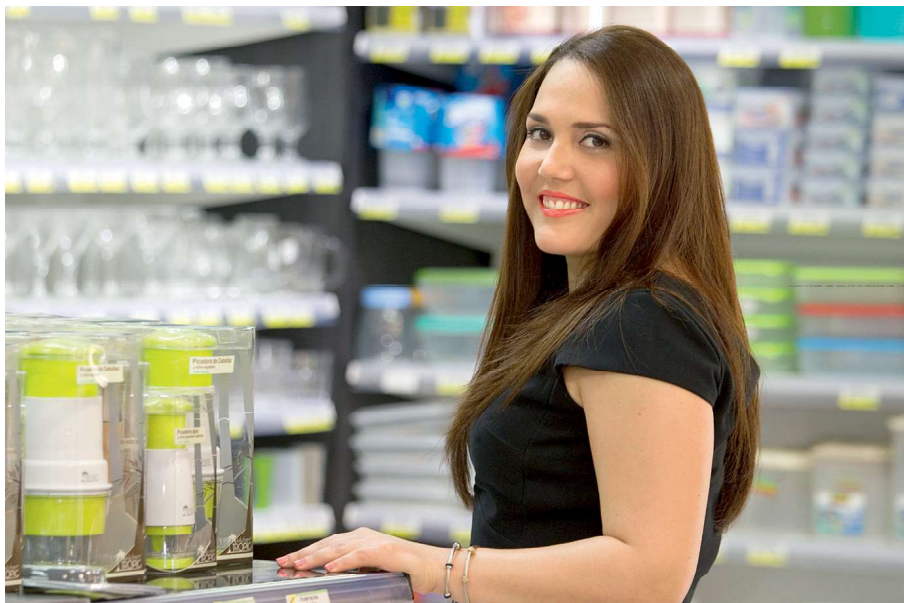
Lograr que nuestros clientes reconozcan que dentro del supermercado tenemos un departamento exclusivo para el hogar.

¿Cómo eres después de salir del trabajo, qué te gusta hacer?

Soy la misma que ves aquí, con muchos amigos reales y buenos; hago ejercicio al aire libre, camino, practico boxeo, escucho música de todo tipo –desde Bochelli hasta Mozart La Para– y tengo un gato, que dicen que es mi hijo; su nombre es Chowi.

¿Con el boxeo desconectas del trabajo?

El trabajo que hacemos es muy intenso y practicar boxeo me desconecta de la rutina diaria; además de caminar, boxeo dos o tres veces por semana, con eso es suficiente. 🗡️



“YO PUEDO TRAER UNA PROPUESTA MUY BONITA, PERO AL FINAL **LOS NÚMEROS** SON LOS QUE HABLAN”.

Inicia tu día de la
manera más saludable

AVENA

Vitalísimo



✓ hecho de granos
integrales
✓ rico en fibras ✓



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

¿TE GUSTARIA DESCANSAR CON VISTA AL MAR?

RESUELVE ESTA SOPA DE LETRAS Y PARTICIPA PARA GANAR UNO DE LOS 3 FINES DE SEMANA EN EL HOTELS & RESORTS AMHSA MARINA.

- ARENA • MAR • BRONCEADOR
- CREMA • PROTECTOR • REFRESCANTE
- COMPARTIR • SOLEADO
- SHAMPOO • HUMECTANTE

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



Estos fueron los ganadores de la revista anterior de certificados de VIP Clinic



Cliente
Iris Astacio Tejada
Ana Altigracia Rodríguez Medrano
Dilenia Tapia Valdez

Tarjeta Super Cliente Cédula
410002469772 x-755-4
410004249600 x-490-4
410000192085 x-849-0

Sucursal
Núñez de Cáceres
Núñez de Cáceres
Sarasota



Completa con tus datos personales y participa en el sorteo para ganar uno de los 3 fines de semana para un ganador y un acompañante en el



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

Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 6 de junio del 2016.





Ahorra hasta un 10% 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.



APROVECHA LOS MARTES

NUESTROS DESCUENTOS




EN CARNES Y PESCADOS



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

Disponibles también en

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

 Supermercados La Cadena
  @superlacadena

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