

el Super

No. 58 | OCTUBRE-DICIEMBRE 2016 | AÑO 15



Brugal

Una marca legendaria
.....

Recetas al horno

Tu gran aliado
.....

Claves para no

engordar en Navidad
.....

**AHORA TAMBIÉN
EN CORREA Y CIDRÓN**

Abiertos  **s**

**TODOS LOS DOMINGOS Y DÍAS FERIADOS
DE 9:00 AM. A 8:00 PM.**

Sarasota, Correa y Cidrón, Cervantes, Núñez de Cáceres,
Los Próceres, Mella, San Vicente
y Servimercado La Cadena Arroyo Hondo.

9:00 a.m. a 2:30 p.m.

Sucursal Lincoln.

**JUNTOS
TODO SABE MEJOR**



SIENTE EL SABOR[®]



El acompañante perfecto de tus mañanas.

Café Santo Domingo
¡Sabor que Empieza en el Aroma!



COCINA

El horno, tu aliado 8

ENTREVISTA

Brugal & Co. 26

NUTRICIÓN

Claves para no engordar en Navidad 34

Tips de nutrición 38

SALUD

Cacao, el regalo universal 40

Tips de salud 46

NIÑOS

¿Amigos imaginarios? No se asuste 48

Tips para niños 52

BELLEZA

El coco, aliado de la belleza 54

Tips de belleza 56

HOGAR

Decoración: más allá del pino 58

Tips del hogar 62

BEBIDAS

El té y sus seis personalidades 64

TURISMO

Huyendo de la Navidad 70

UNIDOS A TI

Yesenia Rosario 76

FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super

No. 58 | Octubre-Diciembre 2016 | Año 15



DESDE EL SUPER

SIEMPRE ES MUY AGRADABLE escribir el editorial para la edición del último trimestre del año. Todos los miembros de la familia tienen más actividades. Cambia la temperatura, las comidas son especiales, llegan las fiestas... en fin, cambia un poco la vida con momentos más alegres. Recetas, decoración y consejos personales forman, como siempre, parte de esta revista que realizamos con esmero y dedicación.

Para darte un tiempcito adicional en el día, nuestras chefs, Lilia Sánchez y Diana Munné, nos traen recetas de Navidad usando el horno como instrumento de cocina. Riquísimas y prácticas, estas recetas serán un éxito para tus invitados. Además, tenemos algunos consejos para mantener el peso durante la temporada, con el fin de que la disfrutes con tranquilidad.

En estos meses veremos más a los niños en la casa. Muchas veces están jugando tranquilos en algún lugar y los escuchamos hablando solos. Esta conversación puede ser con amigos imaginarios, no tiene nada de malo e incluso forma parte del desarrollo de nuestros hijos. Aprende un poco más sobre este tema en un interesante artículo de esta edición.

La temporada de fiestas en nuestro país siempre produce ocasiones para brindar y disfrutar de gran variedad de bebidas, entre ellas el ron, nuestro protagonista histórico. Y quién mejor que don Augusto Ramírez, Presidente Ejecutivo de Brugal y Compañía, para hablar de la tradición del ron, así como de los avances de la empresa líder en nuestro país y las influencias del Grupo Erdington, actual propietario de dicha empresa, en el desarrollo de sus más recientes productos. Para esta Navidad puedes armar una cata en tu hogar con un clásico Brugal Extra Viejo, un innovador Brugal XV o el inolvidable Brugal Leyenda, como comenta en su entrevista don Augusto.

Todas esas bebidas, de las cuales nos habla don Augusto, llegan a La Cadena gracias a Yesenia Rosario. Como podrán leer en su entrevista, Yesenia comenzó a trabajar como cajera en una de nuestras tiendas. Desde ahí, ha ido superando retos, tomando iniciativas y aprovechando oportunidades, para hoy tener bajo su responsabilidad la compra de una amplia variedad de los productos que vendemos en los supermercados. Su interés por aprender cosas diferentes, y disposición para conocer nuevas áreas del negocio, demuestran que avanza quien presta interés y está dispuesto a realizar los esfuerzos necesarios para progresar.

Para terminar, conocedores de que hay personas que prefieren tomar este tiempo para visitar lugares exóticos, lejos de los barullos propios de esta temporada, incluimos un artículo sobre el turismo en lugares novedosos, como la Sabana africana o las Islas Maldivas. Además de otro artículo sobre el Té, que les ayudará a calmar la mente para poder transportarse a dichos lugares del planeta.

Deseándoles a todos unas Felices Fiestas, los saludo nuevamente.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 58 | Octubre-Diciembre 2016 | Año 15

Una publicación de

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

Ventas de Publicidad
Información
Club del Super Cliente:

MARILEYDA TAVÁREZ
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

e-mail:
contactenos@clubsupercliente.com

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

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



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

Diseño e impresión

GRUPO
DIARIO
LIBRE

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

BENEFICIOS

de pertenecer al Club Super Cliente



Super Guía

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



El Super Cheque

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



Puntos Extras

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



Super Llaverito

Puedes utilizar tanto la tarjeta Super Cliente como el Super Llaverito. Junto a la tarjeta recibirás dos Super Llaveritos.



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



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

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Wandering Vines

Los vinos Wandering Wines, en sus variedades de Tempranillo + Merlot y Viura + Sauvignon Blanc nos ofrecen vinos de gran carácter pero muy fáciles de beber, ideales para combinar con pastas, quesos frescos, arroces y guisos.



Galletas Parlé

Damos la bienvenida a los Productos Parlé, uno de los mayores fabricantes de galletas y confitería con una trayectoria de casi 80 años. Sus productos ofrecen una amplia gama de galletas con marcas como Fab, Happy, Hide & Seek, Krack Jack, Kreams, Marie, Mónaco, Murano, Nice, Parle-G, Simply Good y Top Delicious. Ya sean dulces, rellenas o saladas hay una galleta Parlé ideal para ti.



Vino Caliza Blanco La Mancha

Una exquisita mezcla de las tres variedades de uva: Chardonnay, Verdejo y Viura crea un estupendo coupage que es un verdadero placer para los tres sentidos: vista, olfato y gusto. Un vino elegante con un final muy agradable, persistente y sedoso. Perfecto con tapas y platos de pescado y mariscos. Pruébalo también con pasta y queso.

Galletas Elledi Wafers Poker Con Capuccino

Desde Italia, la marca Elledi nos trae el maravilloso sabor del Capuccino que se añade a la línea de Elledi Poker en sus presentaciones de 45 y 150 gr. Con su receta 75% cremosa, este sabor promete llenarte de una dulce emoción, ideal para saborear con la familia, amigos, en un receso o en el desayuno. Cada momento es el momento perfecto.



Vinos Bodegas Lozano: Marqués de la Carrasca y Wandering Wines

Bodegas Lozano continúa ampliando su propuesta de vinos, en esta ocasión añaden el Marqués de la Carrasca Verdejo, a la vez que introducen una nueva línea denominada Wandering Wines. Intensos y deliciosos aromas cítricos y exuberantes notas de frutas exóticas, el Marqués de La Carrasca Verdejo es un vino elegante y suave en boca con un gran equilibrio entre cítrico y acidez.

Galletas Elledi Biscuits Novellino

Ligeras y crujientes, así son las nuevas Galletas Elledi Biscuits Novellino, elaboradas con ingredientes seleccionados según la receta tradicional. Perfectas para un desayuno saludable son una apuesta segura para satisfacer los gustos de toda la familia.





APOTHIC[®] RED

Awaken your senses

Una mezcla audaz de Zinfandel, Syrah, Merlot y Cabernet Sauvignon. El Zinfandel aporta sabores de fruta oscura y notas especiadas, complementados por la suavidad del Merlot. El Syrah añade capas de arándanos, mientras que el Cabernet Sauvignon ofrece sabores de frutas maduras y una estructura firme.

El consumo de alcohol perjudica la salud



CREA DELICIOSOS MOMENTOS

y **BON** *appétit*

HELADOS
BON
ETIQUETA NEGRA
Premium

Net Cont. 262g



EL HORNO, tu gran aliado

Es una de las formas más saludables y fáciles de cocinar. Esta Navidad Lilia Sánchez y Diana Munné apuestan por preparar recetas al horno para que disfrutes comiendo sin invertir mucho tiempo en la cocina.





CODORNICES A LAS HIERBAS

INGREDIENTES

- 4 codornices
- 1 taza de aceite de oliva
- 2 cucharas de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de orégano fresco
- 4 ramas de romero
- 4 ramas de tomillo
- 1 cebolla roja mediana
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cáscara de limón
- 1 cáscara de naranja agria

PREPARACIÓN

Masajear las codornices con la naranja y el limón, y después con la mantequilla. Marinar con el resto de los ingredientes por 1 hora. Sellar las codornices en una sartén para conseguir un color dorado y hornearlas después a 350° F durante 20 minutos. Servir.



Móntate con Listamilk

GANA DOS
Jeep
GRAND CHEROKEE
2016



¿CÓMO PARTICIPAR?



1 Junta 4 empaques
de Listamilk 1 Litro cartón

2 Recorta
y reserva
las tapas



3 Depositalas
en las urnas
de la promo
con tus datos



Listamilk te monta
en Dos Jeep Grand
Cherokee 2016
¡Participa y gana!

MÁS DETALLES EN LA PRENSA Y EN NUESTRAS REDES SOCIALES

f i t RICACOMUNIDAD

Tetra Pak



TARTELETA DE PAPAS GRATINADAS

con 4 quesos y crema

INGREDIENTES

- 8 papas medianas
- 1 cucharada de aceite de ajo
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharas de mantequilla sin sal
- 4 tazas de crema de leche
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 1 taza de provolone
- 1 taza de cheddar
- 1 taza de mozzarella americana
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

PREPARACIÓN

Cocinar las papas, previamente lonjeadas, en agua por 15-20 minutos. Solo necesitamos que se ablanden ligeramente, no deben quedar como para puré. Preparar la salsa 4 quesos en una sartén dorando la cebolla con la mantequilla, el ajo y agregar la crema de leche hasta reducir un poco; finalmente, agregar los quesos hasta lograr una cremosa salsa y salpimentar. Colocar en un pirex, previamente engrasado con mantequilla, una cucharada de la crema de queso esparcida y luego una capa de las papas previamente cocidas; repetir el proceso hasta cubrir el pirex, y hornear a 350° F de 20 a 30 minutos. Servir.





ROLLO DE PECHUGA

al tocino rellena de 4 quesos y serrano

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo
- 2 paquetes de tocineta
- ½ lb de queso provolone
- ½ lb de queso mozzarella
- ½ lb de queso parmesano
- ½ lb de queso pecorino
- ½ lb de jamón serrano
- Sal y pimienta
- Papel film
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Se organizan las tiras de tocineta sobre el papel film y encima se coloca la pechuga, previamente fileteada (para que esté más fina) con sal y pimienta; agregar los quesos y el serrano, enrollar cuidadosamente y reservar en la nevera para que selle bien el bacon alrededor de la pechuga. Luego, quitar el papel film y hornear, con un poco de aceite de oliva en la bandeja, de 30 a 40 minutos a 330° F. Dejar enfriar y cortar en rodajas. Servir.

ESCOGE TU ESTILO.



Distribuido por:



MERCATODO, S.A.S.

Tel.: 809-565-0000 Ext. 1070

FILETE HORNEADO

INGREDIENTES

- 1 filete de res
- Pimienta fresca
- Sal
- Aceite de oliva
- Aceite de ajo

PREPARACIÓN

Sellar en una sartén el filete para conservar los jugos y luego hornear a 350° F de 20 a 30 minutos hasta conseguir la cocción deseada. Dejar la carne reposar por 20 minutos antes de cortarla para que quede jugosa. Puedes acompañarlo con vegetales al grill.





A casa, Casademont.



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

INGREDIENTES**PARA LA MASA**

- 1½ taza de harina
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de azúcar granulada
- 110 grs de mantequilla sin sal, fría y cortada en pequeños trozos
- 1 huevo

PARA EL RELLENO

- ½ cebolla cortada en pequeños cuadros
- 3 dientes de ajo molido
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 tazas de espinacas frescas o 2 tazas de espinacas congeladas
- Sal y pimienta gusto
- ½ taza de crema líquida
- 2 yemas de huevo
- 1 taza de queso cheddar, gouda o provolone

MINI QUICHE DE ESPINACAS

PREPARACIÓN

PARA LA MASA. Batir la mantequilla hasta blanquear en un procesador de mano, luego agregar el huevo, la harina y el resto de los ingredientes de la masa. Una vez bien unidos todos los ingredientes se forma una bola y se envuelve la masa en papel fim y se lleva a la nevera por una hora. Pasada la hora, se precalienta el horno a 400° F (200° C), retira del refrigerador la masa y, con la ayuda del mismo papel plástico, se extiende en un molde de 24 cm, dejando unos pequeños bordes. Hornear por unos 12 minutos. Retirar y reservar. **PARA EL RELLENO.** Precalentar el horno a 350° F (180° C). Aparte, en una sartén freír la cebolla con la cucharada de aceite y el ajo, por unos 4 minutos, y agregar la espinaca. Dejar unos 3 minutos más, aliñar con sal y pimienta. En un bol incorporar la crema con las yemas y los quesos, y agregarla al revoltillo de espinacas. Verter la mezcla sobre la masa y hornear por 25 minutos.







LOMO DE CERDO HORNEADO

con glaze de naranjas

INGREDIENTES

- 3 lbs de lomo de cerdo
- 2 cucharadas de mostaza
- ½ taza de salsa Teriyaki
- ½ taza de salsa de ciruelas
- ½ taza de aceite de ajo
- 2 cucharadas de soya
- Orégano fresco
- 4 hojas de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharas de azúcar

PREPARACIÓN

Marinar el lomo con aceite de ajo, sal, orégano, mostaza y pimienta. Reservar por una hora. Luego, en una sartén, caramelizar el azúcar y dorar el lomo agregando los demás ingredientes (teriyaki, soya, laurel y salsa de ciruela) para formar un crust en el lomo; hornear después por 40 minutos hasta que esté cocido. Lonjear y servir.



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



LILIA SANCHEZ
CHEF

T: 809 533 5777 • C: 809 862 0607

lilianasanchez@flordesal.com.do • www.flordesal.com.do

Es mi
yoplait

Delicioso
sabor libre
de culpas



Nuevos bebibles ahora

0% Grasa

GALLETICAS DE ESPECIAS

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- 1 pizca de sal
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de malagueta
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1/3 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 3/4 taza de azúcar
- 3/4 taza de mantequilla
- 1 huevo
- 3 cucharaditas de agua [si es necesaria]





PREPARACIÓN

Calentar el horno a 350° F. Mezclar los ingredientes secos con la mantequilla (fría) en un procesador de manera que quede una masa suelta. Añadir el huevo y la masa se compactará formándose una bola. Si la masa se quiebra puedes añadir un poco de agua y extenderla fácilmente. Dejar reposar la masa por 15 minutos en la nevera. Sacarla y, sobre la meseta, con bastante harina extenderla con un bolillo hasta conseguir un grosor de 1/4 o menos y 1 pulgada de alto. Cortar con cortadores de Navidad o la figura que desees. Colocar en bandejas pre-engrasadas y hornear por 20 minutos. Dejar enfriar completamente.

PARA DECORAR: Debes elegir los colorantes a usar para el glaze. Busca una botellita plástica con boquilla fina para cada color. Mezcla azúcar en polvo con un poco de leche y revuelve. Lo echas en la botellita (ese será el glaze de las galletas). Mientras más líquido le pongas más fina será la capa de azúcar sobre las galletas. Haz primero los bordes de las galletas y déjalos endurecer para luego rellenar. Por cada decoración adicional debes dejar endurecer por completo la anterior.



GALLETAS DE MANTEQUILLA

INGREDIENTES

- 1 1/4 taza azúcar
- 1 taza mantequilla
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 huevos
- 3 1/2 taza de harina
- Pizca de sal

PREPARACIÓN

Calentar el horno a 350° F. Aparte, mezclar todos los ingredientes secos con la mantequilla en un procesador de alimentos; cuando la mantequilla esté bien desbaratada incorpora los huevos hasta formar una pasta. Con esta mezcla rellena una manga con boquilla de estrella y mangua sobre una bandeja de horno pre-engrasada haciendo rosetas, dejando un pequeño hueco en el centro. También lo puedes hacer con una pistola especial para galleticas. Rellena el centro de las galletas con la mermelada que más te guste y hornea por 20 minutos a 350° F.



*Las mejores frutas secas
del Pacífico al mejor precio*

SANTO DOMINGO - SANTIAGO - SAN FRANCISCO DE MACORÍS

Distribuye R. H. Mejía & Co. / 809 532 5061


R. H. Mejía & Co.
LO MEJOR DE LA COSECHA®



¡Celebra tus fiestas con el mejor pan!

Brugal & Co.

UNA MARCA LEGENDARIA

■ En **Brugal** la pasión es uno de sus atributos porque, gracias a este entusiasmo por lo que hacen, han preservado un legado de calidad construido durante cinco generaciones sin dejar de incorporar todas las prácticas y procesos de una empresa de clase mundial. Del presente de esta empresa, con casi 130 años de historia, nos habla su presidente ejecutivo, **Augusto Ramírez Bonó**.

¿Cómo ha sido la experiencia de pasar de ser una empresa familiar a una corporación mundial?

La evolución de una exitosa empresa familiar a un líder del siglo XXI ha sido un gran desafío. Ha significado preservar el legado de calidad que se había construido durante cinco generaciones y todo lo que representa la marca para los consumidores. Y, a la vez, incorporar las prácticas y procesos que hacen que hoy seamos una empresa de clase mundial, con un portafolio diversificado de marcas icónicas y destilados *premium*. Durante todo ese proceso hubo algo muy importante: los valores que compartían Brugal y Edrington, su responsabilidad con la gente y sus colaboradores, su compromiso con el desarrollo y el bienestar de las comunidades y los países donde operan.

¿Cuál ha sido el mayor beneficio de esta asociación comercial?

Brugal ha recibido muchos beneficios a partir de su integración a Edrington, uno de los más importantes es la posibilidad de hacer grandes innovaciones. Gracias a la colaboración de los maestros madereros de The Macallan, el whisky de mayor venta en valor en el mundo, hemos comenzado a envejecer algunos de nuestros destilados en barricas nunca antes usadas en rones.

Otro beneficio importante es que hoy Brugal está presente en las principales capitales del mundo, en las que marcan tendencia, en los bares de moda y en ciudades donde nunca imaginamos

que una marca dominicana sería tan admirada, como New York, Madrid, Tokio y Singapur.

Una de las metas anunciadas fue llevar la marca dominicana a nuevos nichos de consumo *premium*, ¿cómo ha sido el camino?

Brugal, desde sus orígenes, fabricó rones superiores y siempre fueron reconocidos por su calidad. Con Edrington conocimos otros tipos de barricas para envejecer nuestros destilados. También comenzamos a elaborar rones con un doble envejecimiento en diferentes maderas. Gracias a esas innovaciones hemos llegado a consumidores muy exigentes y conocedores.

Brugal 1888 fue el primer ron con un doble envejecido en barricas de roble americano y roble español, haciendo uso de las mismas barricas del afamado whisky The Macallan. Papá Andrés, el exclusivo ron que solo conocían unos pocos, ha sido compartido en ediciones muy limitadas y fue considerado por la revista Fortune como el más valioso del mundo. Su edición Alegría se cotizó a 1,500 dólares la botella.

Todo nuestro portafolio se ha vuelto más *premium*, razón por la cual en el mercado local hoy día algunos de nuestros rones más *premium*, como Extra Viejo, XV y Leyenda tienen 2 años creciendo más de 50%.

Sabemos elaborar grandes rones, con los empaques de lujo que merecen, y eso es lo que estamos haciendo. Nos produce un gran orgullo poder brindarlos en los cinco continentes.

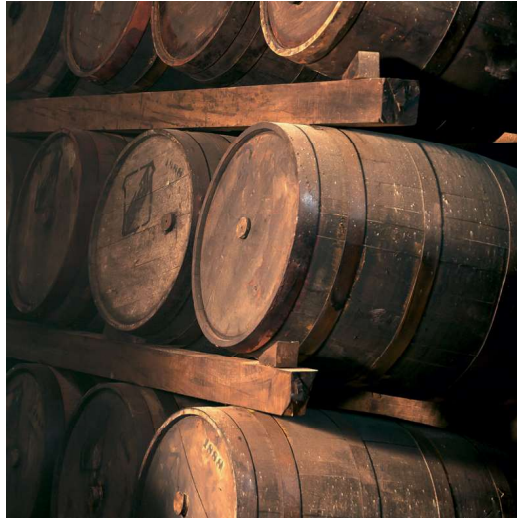
→ La alianza con Edrington permitió a Brugal incorporar prácticas y procesos de clase mundial y tener acceso a una cadena de distribución que está presente en más de 140 mercados.





Augusto Ramírez Bonó
es presidente ejecutivo de
Brugal & Compañía

→ Con Edrington conocimos otros tipos de barricas para envejecer nuestros destilados. También comenzamos a elaborar rones con un doble envejecimiento en diferentes maderas.



¿Han conseguido llegar a su meta de colocar la marca en 140 países?

Es cierto que tenemos el potencial de llegar a más de 140 países, pero más que alcanzar una cifra determinada, lo que nos importa es estar presentes en las principales capitales del mundo, en los mercados donde más se aprecian los grandes destilados y donde están los consumidores más exigentes.

¿Qué porcentaje de la producción se destina al mercado internacional?

Actualmente, Brugal exporta el 30% de su producción.

¿Qué es Brugal hoy en día?

Brugal & Compañía es el productor de Ron Brugal, la marca líder en República Dominicana por casi tres décadas, y posee un portafolio diversificado de bebidas icónicas y destilados *premium* entre las que sobresalen The Macallan, el *single malt* de mayor valor en el mundo; Moët & Chandon, la *maison de champagne* más grande del mundo, y Hennessy, el más antiguo y famoso *cognac*; marcas que representa en el país su empresa Vinos, S.A.

¿Cuáles son las marcas que integran el portafolio de Brugal?

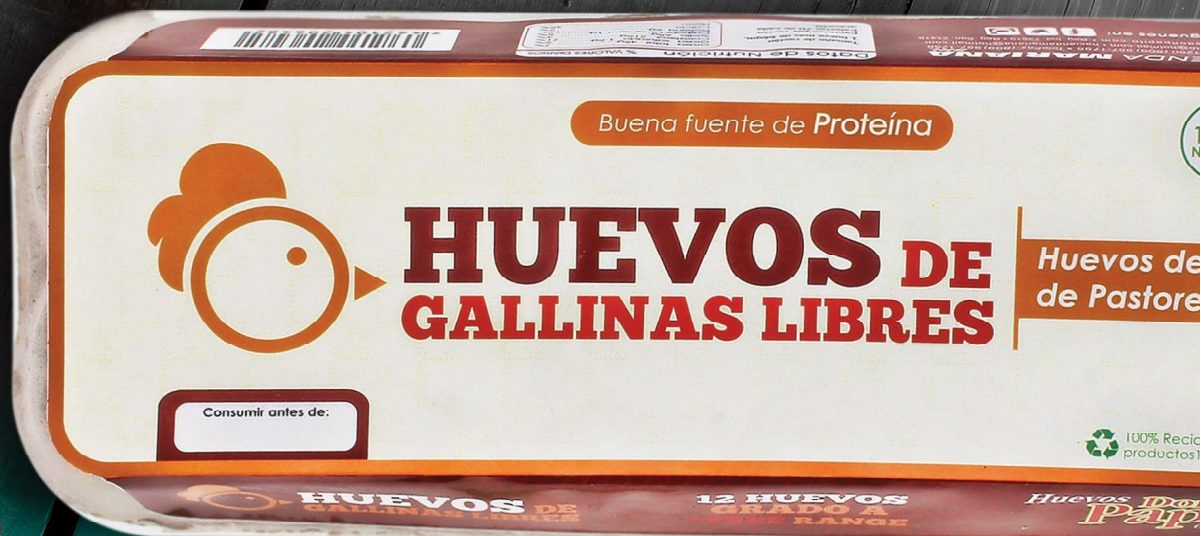
En el corazón de nuestro portafolio están las marcas de Ron Brugal: Carta Dorada, Añejo, Blanco, Fusión, Extra Viejo, XV, Leyenda, 1888, Siglo de Oro y Papá Andrés. Un lugar primordial lo ocupan The Macallan, Highland Park y Famous Grouse. Nuestra empresa Vinos S.A. representa en el país a Moët & Chandon, Hennessy, Absolut, Valduero, Santa Carolina y Perrier, entre otras marcas de gran prestigio.

¿Qué potencial le ven ustedes a The Macallan en República Dominicana?

Según *The International Wine & Spirit Research (IWSR)*, República Dominicana será en 2020 el cuarto mercado más importante de whisky en América Latina, después de México, Brasil y Colombia. El whisky de malta constituye el siguiente paso para aquellos consumidores que aprecian la calidad de un gran destilado. The Macallan, el *single malt* de mayor venta en valor y el más dinámico, con un crecimiento constante de doble dígito, es el referente ideal para los consumidores dominicanos dar ese siguiente paso. Por eso creemos que sus oportunidades son muy grandes.

En el mercado de bebidas alcohólicas de República Dominicana participan todas las categorías de igual a igual y están las marcas más reconocidas del mundo. ¿Cómo ha logrado Brugal mantener su liderazgo?

Brugal ha logrado mantener el liderazgo por su gran calidad y porque ha sabido adaptarse a cada época. Año tras año invertimos millones de dóla-



Huevos de gallinas
criadas en libertad.

Huevos Don Papito

Calidad Superior

Síguenos



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.

Proteína de huevo
100% natural
0% colesterol



→ **Brugal es un símbolo de la alegría de nuestra gente y debemos estar presentes allá donde el dominicano tenga una razón para brindar y compartir.**

res en valiosas barricas para garantizar los mejores envejecidos. Otro elemento importante han sido las constantes innovaciones incorporadas a nuestros procesos

El consumidor dominicano es un gran conocedor y sabe distinguir la calidad de los grandes destilados, eso explica por qué Brugal ha sido su preferido a través de las décadas.

¿Qué iniciativas están llevando a cabo para impulsar el consumo de sus marcas?

Nuestra primera iniciativa al respecto siempre es la misma: contribuir a consolidar una cultura de consumo responsable entre los dominicanos.

Mantener un legado de calidad y perfección de más de 130 años que al mismo tiempo cumpla con las nuevas tendencias y las preferencias de los consumidores es nuestro mayor reto.

En un mercado cada vez más competitivo, la innovación y la creatividad son las vías de diferenciación y propulsores de la preferencia del consumidor hacia nuestras marcas. Experiencias únicas que continuamente sean innovadoras y diferentes acordes a las exigencias del mercado.

¿En qué canales está focalizada la estrategia comercial de Brugal?

Nuestras estrategias contemplan todos los canales donde hay consumidores mayores de edad que quieren disfrutar con responsabilidad de un gran destilado. Brugal es un símbolo de la alegría de nuestra gente y debemos estar presentes donde quiera que un dominicano tenga una razón para brindar y compartir.

¿Cómo es su relación de negocios con La Cadena, recuerda cuando se inicia?

Nuestra relación con La Cadena comenzó en 1999,

el mismo día que el supermercado abrió sus puertas y estamos muy satisfechos de lo que hemos logrado durante todos estos años. La Cadena siempre se preocupa por la calidad de la experiencia que le ofrece al consumidor y eso para Brugal es fundamental.

¿Cuáles diría que son sus virtudes como vendedor final de sus productos?

Carlos Hernández, un vendedor nuestro que ha trabajado por años con La Cadena, está muy contento con todo lo que logramos juntos. La Cadena ha sido siempre muy innovadora y la innovación es clave para nosotros. En sus publicaciones siempre hemos encontrado espacio para nuestras acciones publicitarias y para compartir mensajes con los consumidores. Juntos desarrollamos nuestras marcas, nos consideramos parte esencial de la familia.

Ron Brugal siempre destaca la importancia de los maestros roneros. ¿Por qué es tan decisiva su labor?

No conozco otro gran destilado en el mundo que más de cien años después siga siendo elaborado por descendientes de su fundador. Los maestros roneros de Brugal son los responsables de salvaguardar un legado de casi 130 años y de velar por los pilares de nuestros rones, que se basan en la pureza del alcohol, en la calidad de sus envejecidos y en el balance que se logra con las diferentes añadas.

¿Cuáles son los tres grandes logros de Brugal en sus casi de 130 años de historia?

Es muy difícil tratar de resumir tantos hitos en tres logros. El primero es haber construido un legado de éxitos que está a punto de cumplir 130 años y

GRACIAS A LA COLABORACIÓN DE LOS MAESTROS MADEREROS DE THE MACALLAN, EL WHISKY DE MAYOR VENTA EN VALOR EN EL MUNDO, HEMOS COMENZADO A ENVEJECER ALGUNOS DE NUESTROS DESTILADOS EN BARRICAS NUNCA ANTES USADAS EN RONES.



TRESemmé Keratin Smooth

Nuevo sistema bajo en sulfato que nutre el cabello e infunde queratina de la raíz a la punta. **¿El resultado? Control de frizz y suavidad al instante que dura hasta 48 horas.**



RESULTADOS DE SALÓN TODOS LOS DÍAS



SABEMOS ELABORAR **GRANDES RONES**, CON **LOS EMPAQUES DE LUJO** QUE MERECEMOS, Y ESO ES LO QUE ESTAMOS HACIENDO.

que es un signo de la identidad de los dominicanos. El segundo, la alianza con Edrington, que nos permitió incorporar prácticas y procesos de clase mundial y tener acceso a una cadena de distribución que está presente en más de 140 mercados. El tercero, el haber podido consolidar un portafolio diversificado de marcas globales icónicas, como The Macallan, que han convertido a Brugal en un distribuidor líder de bebidas *premium* en el país.

¿Qué iniciativa le produce una mayor satisfacción a Brugal y sus colaboradores?

Nos apasiona todo lo que hacemos. Producimos una marca país, hacemos importantes aportes al Estado y contribuimos a proteger los entornos donde operamos. Pero hay algo que nos llena de orgullo, y es cada vez que contribuimos a que los dominicanos tengan la oportunidad de acceder a una educación de calidad.



Esa es la razón por la cual, a través de la Fundación Brugal, apoyamos con becas a alumnos sobresalientes que estudian carreras claves para el desarrollo de nuestro país. Solo tendremos el país de desarrollo y bienestar que merecen los dominicanos si nos aseguramos de educar bien a las generaciones que lo construirán.

La meta de este año para Brugal es...

Seguir creciendo en el segmento premium con un portafolio diversificado. Tenemos grandes rones, destilados super *premium* y marcas icónicas para compartir con nuestros consumidores. 🍷

A PEQUEÑOS SORBOS

¿Cómo se identifica un buen ron? Color atractivo, aroma balanceado y complejo, sabor suave... pero con carácter.

Tres reglas para disfrutar de un ron. Un ambiente adecuado para que los sentidos puedan liberarse. Saber elegir el vaso o la copa que le va al trago. Por último, disfrutarlo con la vista y el olfato antes de llevarlo al paladar.

¿Todos los rones se pueden mezclar? Sí, pero los grandes destilados solo se mezclan con grandes *mixers*.

Solo o mezclado... Es una cuestión de gusto, aunque beber Brugal Leyenda solo es algo inolvidable.

Una tendencia reciente en el mundo del ron. Los rones dorados *premium* y super *premium*, envejecidos en diferentes tipos de barricas, como Brugal XV, Leyenda y 1888.

El maridaje perfecto... Un maridaje perfecto es cuando el sabor de la bebida y el sabor de lo que la acompaña crean un tercer sabor. Por ejemplo, costillitas de cordero sobre un puré de cepa de apio acompañadas de Brugal 1888.

El mejor momento... El que no seamos capaces de olvidar.



→ Una de nuestras iniciativas consiste en contribuir a consolidar una cultura de consumo responsable entre los dominicanos.

CLAVES

para no engordar en Navidad

Saber qué comer o beber y cuándo hacerlo es vital para no comenzar el nuevo año pesando más, según los nutricionistas, que explican las cinco medidas definitivas para engordar lo mínimo en las fiestas.

OMAR R. GONCEBAT [EFE REPORTAJES]

ENTRADAS, BEBIDAS, Compensar, Dulces y Economía. Son las cinco palabras claves o 'regla ABCDE' que debemos tener en mente si queremos que la multitud de cenas, comidas y celebraciones que ocurren entre las vísperas del 24 de diciembre y el 6 de enero, no repercutan en nuestro peso, salud y silueta.

"Las fiestas navideñas, que en algunos países se "alargan" con la presencia de otros días festivos y no laborables, es cuando más sobrepeso se gana, entre 7 y 9 libras de media", sostienen los expertos del Instituto Médico Europeo de la Obesidad, IMEO (www.imeoobesidad.com).

"El problema no es la celebración en sí, sino la tendencia a seguir comiendo igual en los días que la rodean y motivos no faltan: lo que el calendario deja "en blanco" se rellena con reuniones de familia, cenas de empresa y salidas con amigos", especifica el experto en nutrición Rubén Bravo, del IMEO.

Al repetir el mismo patrón permisivo, una y otra vez, recurrimos al autoengaño de decir: "ahora como de todo, en enero

me pongo a dieta", para calmar así el sentimiento de culpabilidad generado por el empacho consiguiente.

"La Navidad no es la fecha más indicada para ponerse a régimen, pero sí que es idónea para plantearse objetivos realistas, como mantenerse en el peso actual o intentar no aumentar más de unas libras, que luego no sería tan difícil perder", admite. Según este experto, para una persona que está en el límite, las libras aumentadas durante esta etapa festiva "pueden significar traspasar la barrera del sobrepeso a la obesidad y esto acarrea serios problemas para la salud".

Para evitar pasarse de la raya el equipo de nutricionistas del IMEO dan cinco reglas que nos ayudarán a celebrar la Navidad sin ganar más peso de la cuenta.

Para reducir el gasto de las familias en Navidad, el experto sugiere apostar por las carnes y pescados blancos, como el pavo, la merluza o el bacalao, que son de presupuesto razonable, alta calidad nutricional y bajo aporte calórico.





➔ A la hora de preparar los platos navideños no olvidemos algunos, como el pavo, que son de pocas calorías y no muy caros. Se puede engordar en Navidad, pero mantenernos siempre alertas debe ser una prioridad.



→ Los dulces navideños no se deben comprar hasta las fechas próximas al 24 de diciembre y siempre buscando las cantidades justas para consumir. La idea es que no sobren pasadas las fiestas.



→ Un plato con pocas calorías y no muy caro es el bacalao.

REGLA 'ABCDE' PARA ENGORDAR LO MÍNIMO

- **A(peritivo).** Veinte minutos antes de una comida o cena. "A todos nos habrá ocurrido que, después de un aperitivo o entrada típica de un domingo, afrontamos la comida posterior con mucha menos hambre. Si utilizamos este truco para "engañar al estómago" y esquivar así las libras de más, entraremos en la comida y cena principal con mucha menos hambre y reduciremos las cantidades y las calorías ingeridas.
- **B(ebidas).** Afrontar el alcohol con inteligencia. Si sabemos elegir bien, podemos reducir el aporte calórico de las bebidas alcohólicas hasta en un 60%, sin tener que renunciar a ellas. Para conseguirlo, el IMEO recomienda añadir soda al vino o la cerveza; tomar el ron 'light' (existen variedades con la mitad de calorías sin perder su sabor) con un refresco "cero calorías" o "light"; así como sustituir los "chupitos" (sorbitos de bebidas alcohólicas como el tequila) por una copa de champán o cava; y el vodka, por el soju, un licor coreano menos calórico.
- **C(ompensar).** Un día restrictivo después de una comida exagerada. Cuando nos sentamos a la mesa los platos apetitosos, junto con la euforia de la celebración y lo embriagador de las bebidas, merman nuestra voluntad y nos hacen olvidar las promesas de adelgazar o perder peso. No se trata de pasar la festividad sin probar bocado fuera del régimen, sino de disfrutar la comida con cierta moderación y, al día siguiente, compensarlo con una dieta restrictiva.
- **D(ulces).** Consumirlos a partir del 20 de diciembre y en cantidades justas, ya que es preferible hacer la compra dos veces para evitar que sobren después de las fiestas.
- **E(conomizar).** Platos deliciosos, saludables y baratos. Tanto para nuestra economía, como para nuestra salud es importante calcular las cantidades y raciones según el número de comensales para no tener que afrontar la tentación de ingerir las sobras en días posteriores.



A estas cinco medidas podría agregarse una sexta recomendación encaminada a preservar nuestro ánimo durante los días festivos.

"Tenemos que cuidarnos para evitar que la excepción se vuelva la regla. Los empachos de estómago continuos, acompañados de las altas dosis de azúcar contenidas en el alcohol y los postres navideños, pueden disparar nuestra ansiedad y alterar el equilibrio emocional", señala el nutricionista.

"Obrar con moderación nos asegurará un buen sueño y descanso, sin restarnos disfrute y celebración, y nos librerá de caer en tendencia depresiva al retirar los excesos de azúcar y haber engordado varias libras tras las fiestas", completa. 🐛



**PARA LAS PERSONAS QUE ESTÉN EN SU PESO LÍMITE
LO IDEAL SERÍA AUMENTAR, COMO MÁXIMO, ENTRE 2 Y 4
LIBRAS, QUE NO LES COSTARÁ PERDER TRAS LAS FIESTAS.**

**ESTE GUSTO
NO ME LO
DESPINTA
NADIE**



El dominicano ama lo suyo.



Al servicio de su gusto.

www.baldom.com.do

Dale a tu Navidad un toque Ligero

JAMÓN HORNEADO CON FRUTAS Y MERMELADA DE GUAYABA

INGREDIENTES

- 1 JAMÓN AHUMADO CASERÍO ENTERO
- 10 A 12 CLAVOS DULCES
- 2 ASTILLAS DE CANELA
- 1/2 TAZA DE VINO
- 1 FRASCO DE 450 GRS. DE MERMELADA DE GUAYABA
- 1 LATA DE 850 GRS. DE CÓCTEL DE FRUTAS

INGREDIENTES PARA LA CREMA:

- 3 CUCHARADAS DE MARGARINA MANICERA
- 4 CUCHARADAS DE MOSTAZA
- 1 TAZA DE AZÚCAR MORENA

PREPARACIÓN

PRECALIENTE EL HORNO A 350°. EN UN RECIPIENTE, UNA LA MARGARINA MANICERA CON LOS 2 INGREDIENTES QUE LE SIGUEN, MEZCLANDO BIEN. SUJETE EL JAMÓN AHUMADO CASERÍO, HÁGALE CORTES EN FORMA DE ROMBO, LUEGO EMBADÚRNELO CON LA MEZCLA DE MARGARINA MANICERA PREVIAMENTE PREPARADA; EN UNA CARA DEL JAMÓN, COLÓQUELE LOS CLAVOS DULCES A CADA PUNTA Y TRANSFIERA A UN ENVASE PARA HORNEAR, AGRÉGUELE LA CANELA, EL VINO Y TAPE CON PAPEL DE ALUMINIO. HORNEE POR 1 HORA MÁS O MENOS. SAQUE Y DESIAPE, AGREGUE LA MERMELADA DE GUAYABA Y EL CÓCTEL DE FRUTAS SIN EL LÍQUIDO. HORNEE POR 20 MINUTOS MÁS. SIRVA EN UN HERMOSO PLATÓN. DECORE CON FRUTAS FRESCAS COMO UVAS, MANZANAS, PERAS, FRESAS O LAS DE SU PREFERENCIA.

[@Caserio_RD](https://www.instagram.com/Caserio_RD) [/CaserioRD](https://www.facebook.com/CaserioRD)





DILE SÍ AL HUEVO

Hace tres años, el tabú acerca del consumo de este alimento y el riesgo de provocar colesterol dio un giro de 180 grados. Publicado en la British Medical Journal demostró que, salvo en personas diabéticas, no existe una relación directa entre el consumo de un huevo al día y el aumento del riesgo cardiovascular. ■



DUERME PARA DESHINCHARTE

Sucede a menudo. Nos acostamos hinchados, con sensación de pesadez. Pero si eres de las que sueña en la cama entre 7 y 9 horas, ¡bien hecho! La razón es que durante la noche, ayudamos a normalizar la función intestinal que nos permite ir menos estreñidas. Y esto se traduce en menos hinchazón. ■



PROTEÍNAS EN EL DESAYUNO

Comer por la mañana te brinda la energía que necesitas para comenzar el día y mantener bajo control tu apetito. Si quieres salir de casa con la energía necesaria, no dejes fuera del desayuno las proteínas. Incluye almendras crudas o ligeramente tostadas; tofu, hummus o muesli casero, ¡y tendrás la fórmula mágica! ■



GRASAS SALUDABLES

Las grasas más recomendables dentro de un patrón de alimentación saludable son las que proceden del aceite de oliva virgen extra, los frutos secos (almendras, nueces...), el aguacate, el pescado azul y también las que provienen de las carnes, aves y lácteos cuando estos se consumen en una proporción adecuada. ■



¿ESTÁS EXHAUSTA?

Las nueces son ricas en grasa (algunas de las cuales son buenas) pero si las comes en exceso, acabarán dificultando la digestión e, incluso, pueden aumentar el nivel de hormonas que contribuyen a la somnolencia. Comer 7 unidades al día es todo lo que se requiere para aprovechar todas sus propiedades benéficas. ■



ACEPTA TU CUERPO

¿Sabías que las mujeres que piensan que tienen sobrepeso –independientemente de si lo tienen o no– son más propensas a ganar unas libras en el futuro? Sentirte a gusto con tu cuerpo te dará fuerzas y también seguridad! Y es que se ha demostrado que el estrés psicológico aumenta la resistencia a la insulina. ■



Dulces Fiestas

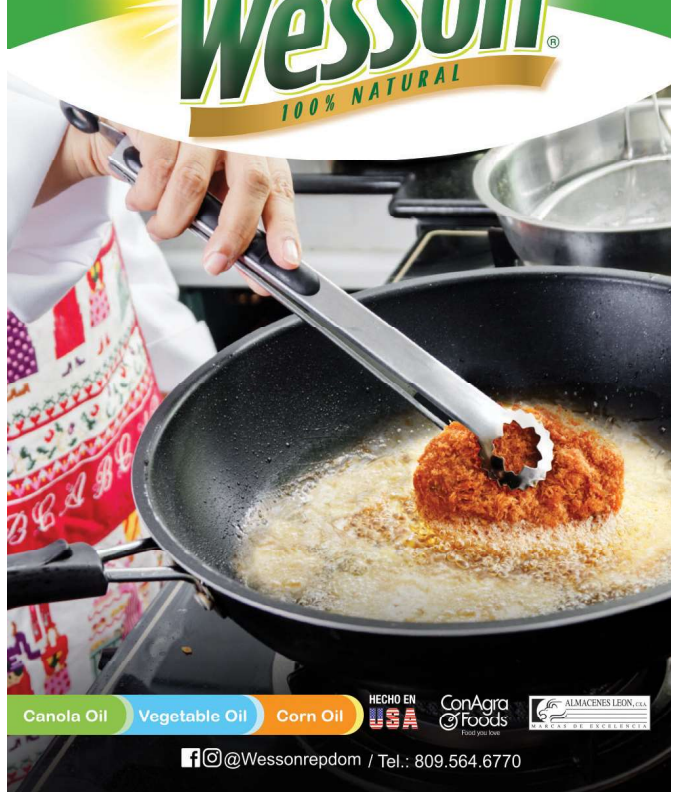


Distribuido exclusivo: MERCATODO, S.A.S.
Tel.: 809-565-0000 Ext. 1070

*Calidad al alcance
de todos.
Disfruta del mejor
aceite.*



Pure
Wesson
100% NATURAL



Canola Oil

Vegetable Oil

Corn Oil

HECHO EN
USA

ConAgra
Foods

ALMACENES LEON

@Wessonrepdom / Tel.: 809.564.6770

CACAO, el regalo universal

En forma de bombones, en polvo o en la clásica barra, a casi todo el mundo le encanta el cacao, un regalo universal que se prodiga en Navidad. Pero, además, como indican diferentes especialistas, se trata de un producto beneficioso para la salud.

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]



EN NAVIDAD, época de regalos y reuniones, una caja de bombones es siempre un presente bien recibido. En los lugares más fríos, es habitual recibir a las visitas con una taza de cacao caliente. Además, en estas fechas, el turrón de chocolate, las pepitas de cacao, las figuras elaboradas con este ingrediente o un saquito de cacao puro pueden servir para obsequiar a familiares y amigos. Se trata de regalos deliciosos que pueden disfrutarse en familia.

Si su aroma, su presentación y su sabor no fuesen estímulos suficientes para consumir cacao, varias investigaciones señalan que este es un alimento beneficioso para la salud.

“Una de las propiedades más importantes que se atribuyen al cacao natural es su efecto protector sobre el sistema cardiovascular, capaz de pre-

venir complicaciones cardiovasculares al retrasar la aparición y el desarrollo de los principales factores de riesgo vascular como la hipertensión, la diabetes o los trastornos de los lípidos de la sangre”, indica Ramón Estruch, consultor sénior en Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona y profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona.

LOS FLAVONOIDES

En este sentido, “se cree que muchas de las propiedades terapéuticas del cacao pueden atribuirse a los flavonoides, unos componentes en los que los granos del cacao son especialmente ricos”, manifiesta el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC por sus siglas en inglés).

➔ Si su aroma, su presentación y su sabor no fuesen estímulos suficientes para consumir cacao, varias investigaciones señalan que este es un alimento beneficioso para la salud.





**LOS COMPONENTES DEL CACAO QUE
MAYORES EFECTOS BENEFICIOSOS
PUEDEN EJERCER EN NUESTRA SALUD
SON LOS **COMPUESTOS ANTIOXIDANTES**
QUE POSEE, CONOCIDOS CON EL
NOMBRE DE POLIFENOLES.**

→ Desde hace algunos años, se sabe que muchos de los flavanoles contenidos en el cacao pueden actuar también como agentes antiinflamatorios, antimicrobianos o antivirales.



Esta entidad explica que los flavonoides son compuestos naturales que se hallan en las plantas y en los alimentos y bebidas de origen vegetal, como las leguminosas, en frutas como la manzana y las uvas y en el cacao, entre otros.

“Al parecer, tienen un papel funcional, ya que ayudan a la planta a reparar daños y la protegen de plagas y enfermedades”, describe el EUFIC.

Asimismo, apunta que el consumo regular de frutas y verduras ricas en flavonoides reduce el riesgo de padecer distintas enfermedades crónicas.

Los flavanoles son un tipo de flavonoides presentes en el cacao. Así, María Ángeles Martín Arribas, miembro del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición del Consejo Superior de Investigaciones Científicas de España (CSIC), subraya que el cacao posee un gran número de componentes que pueden ser beneficiosos para nuestra salud. Ejemplo de ello son las metilxantinas como la teobromina y los minerales como el magnesio, el fósforo o el calcio.

“Pero, sin lugar a dudas, los componentes del cacao que mayores efectos beneficiosos pueden ejercer en nuestra salud son los compuestos antioxidantes que posee, conocidos con el nombre de polifenoles y, en concreto, un tipo de ellos: los flavanoles”, destaca la experta.

Asimismo, Martín Arribas detalla que los flavanoles constituyen una de las principales fuentes de antioxidantes de la dieta y afirma que, “desde hace algunos años, se sabe que muchos de ellos pueden actuar también como agentes antiinflamatorios, antimicrobianos o antivirales. Por lo tanto, pueden tener efectos beneficiosos frente a numerosas enfermedades”.

AHORRA TIEMPO Y DINERO

TODO LO BUENO DE LA SOPITA MÁS EL AJO NATURAL



PRUÉBALA



Deliciosas y de fácil preparación.

Distribuido por:



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

ELASTICIDAD DE LOS VASOS SANGUÍNEOS

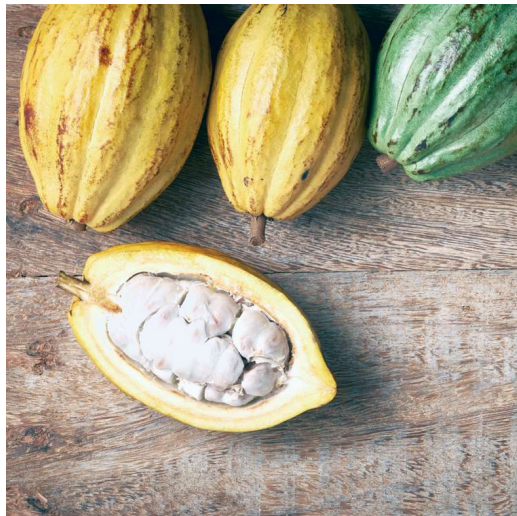
Del mismo modo, María Izquierdo, profesora de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona, manifiesta que estudios experimentales y epidemiológicos han asociado el consumo de flavanoles con una reducción de los niveles de tensión arterial, que es un factor de riesgo muy importante de las enfermedades cardiovasculares.

Además, Margarida Castell, catedrática de Fisiología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona y miembro del Instituto de Investigación en Nutrición y Seguridad Alimentaria (INSA), explica que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria ha reconocido “el papel del cacao en el mantenimiento de la elasticidad de los vasos sanguíneos y, por tanto, su utilidad en la prevención de la hipertensión”.

No obstante, a la hora de consumir cacao es necesario elegir el producto adecuado para poder beneficiarnos de sus propiedades saludables.

Así, la doctora Martín Arribas puntualiza que, aunque el cacao es la base principal de los chocolates y mezclas solubles que hay en el mercado, la mayoría de estos productos tienen una pureza relativamente escasa pues contienen menos del 40% de cacao y, por tanto, también tienen menos flavanoles, los antioxidantes presentes en la materia prima original.

→ Al cacao natural se le atribuye un efecto protector sobre el sistema cardiovascular.



“Solo los productos con más de un 60% o 70% de cacao en su composición y aquellos en los que se analice y certifique el contenido polifenólico presentan esos potenciales efectos beneficiosos”, subraya.

De igual manera, la Fundación Española del Corazón recalca que no todo el chocolate es igual de bueno.

“Cuanto mayor sea el contenido de cacao, mucho más saludable. Hay que olvidarse del chocolate con leche y del blanco, ya que su alto contenido en grasas saturadas y azúcar reduce las propiedades beneficiosas del cacao. Así, el más recomendable es el chocolate oscuro y amargo”, aseguran desde ese organismo.

En este sentido, también es muy importante no excederse con la cantidad de cacao que consumimos. “Los resultados de los que disponemos hasta el momento no nos permiten hacer recomendaciones más allá de un consumo moderado de cacao, esto es, aproximadamente unos 10 ó 20 gramos de cacao o de chocolate negro rico en cacao al día. Además, debe tomarse como complemento a otros alimentos en los que estos polifenoles sean abundantes, como las frutas, las verduras y las legumbres”, manifiesta la doctora Martín Arribas.

Por otra parte, distintos estudios señalan que el consumo regular de cacao natural es capaz de elevar el colesterol HDL, denominado comúnmente colesterol bueno, y que se encarga de recoger y devolver al hígado el colesterol LDL o colesterol malo.

“Merece destacarse que esta propiedad de incrementar el colesterol HDL se debe a un compuesto concreto del cacao, que se llama teobromina, y que no se halla por igual en todos los productos derivados del cacao que podemos encontrar en el mercado”, afirma el doctor Estruch. Además, la Fundación Española del Corazón advierte de que los beneficios del cacao no resultan tan provechosos para el organismo si no se acompañan de unas pautas de alimentación equilibrada y actividad física habitual.

“Por supuesto, aquellas personas que tienen contraindicada la ingesta de chocolate por algún motivo han de seguir siempre la prescripción de su médico”, añade esta entidad. 🍫



QUESOS **EL PASTOR**
DE LA POLVOROSA

Te damos un exquisito queso de tradición,
lo demás = tu imaginación



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

Un Super Regalo

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

\$100
\$500
\$1000

UN BONO QUE SE CONVIERTE EN UN SÚPER REGALO

Al momento de regalar ahorra tiempo y dinero con un Super Bono de Supermercados La Cadena.

f Supermercados La Cadena | @superlacadena | Mayor información al: 809.565.0000 ext. 1052

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



DUERME A PIERNA SUELTA

Si tienes una sensación de acidez que te quita el sueño, se debe a la exposición del esófago a los contenidos ácidos del estómago. ¿Cómo remediarlo? Colócate sobre el lado izquierdo, con los brazos cómodamente apoyados frente a ti y las rodillas dobladas ligeramente en posición semifetal. Notarás una gran mejoría. ■



CUIDA TUS DIENTES

Los dientes no tienen gran resistencia y pueden llegar a fracturarse con facilidad. Con el hielo entra en juego otro factor, el térmico, ya que sometes a tus dientes a cambios de temperatura muy drásticos que hacen que la materia se expanda o se contraiga, y eso es suficiente para hacer pequeñas fisuras en tu esmalte dental. ■



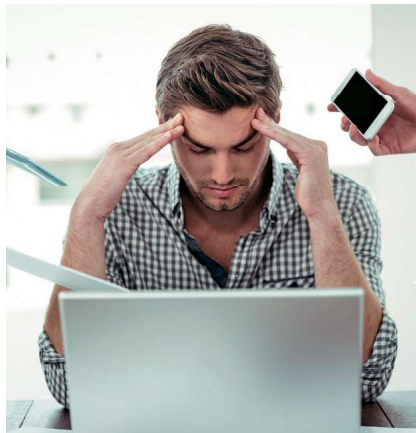
¡QUEREMOS HELADO!

Los que están hechos a base de leche y yogur aportan calcio, por lo que ayudan a que los huesos estén más fuertes. Si, además, son artesanales, tendrán menor contenido en grasa. Aunque si lo que quieres es refrescarte al mismo tiempo que mantienes la figura, la mejor opción son los de agua mezclada con zumos naturales. ■



DIFERENCIA PECAS Y MANCHAS

Las pecas suelen estar presentes de forma precoz y son de un color parduzco y generalmente de pequeño tamaño. Las manchas, en cambio, son más oscuras, aparecen con el paso de los años y suelen tener un mayor tamaño. Cuida esas marcas imborrables que en ocasiones son mucho más que un cachito de piel oscura. ■



PROTEGE TU CORAZÓN

El infarto es una de las principales causas de muerte, así que toda precaución es poca. Recuerda que existe una relación directa entre el estrés y el riesgo cardiovascular. Las señales de alarma deberían saltar cuando observes que llevas mucho tiempo sintiendo que la presión del día a día supera tus límites. ¡Baja el ritmo! ■



NO TE EXCEDAS EN EL GYM

Si trabajas (demasiado) duro en el gym y realizas esfuerzos (sobre todo si hace calor) que aumentan tu ritmo cardíaco, esto puede acabar en dolor de cabeza. Para evitarlo, ten a mano un monitor de frecuencia cardíaca o puedes calcular fácilmente tu ritmo cardíaco utilizando tus latidos. Así evitarás que el ritmo se exceda. ■

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



Distribuido por:



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

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



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



¿AMIGOS IMAGINARIOS? NO SE ASUSTE

Solo existe en su imaginación pero habla con él, juega con él e incluso le invita a sentarse a la mesa. Aunque pueda parecer una actitud extraña, tener un amigo imaginario no es patológico ni tiene por qué suponer un problema. De hecho, muchos niños tienen uno.

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

UN NIÑO INVISIBLE que nunca duerme y ve la televisión toda la noche, un esquírol o un oso de peluche que sabe todas las respuestas son solo algunos ejemplos de amigos imaginarios. Azucena Díaz, presidenta de la Sociedad de Psiquiatría Infantil y Lefa S. Eddy, secretaria de esta organización que pertenece a la Asociación Española de Pediatría, señala que el tipo de amigos imaginarios que suelen tener los niños son compañeros con los que compartir sus fantasías o héroes con poderes especiales.

“Tener un amigo imaginario implica relacionarse con un personaje que no tiene carácter real y es invisible”, expone Jaqueline Benavides Delgado en el trabajo “La creación de amigos imaginarios en los niños: ¿un problema clínico?”, publicado en la revista “Tesis Psicológica” de la Fundación Universitaria Los Libertadores (Colombia).

La autora subraya que se ha encontrado una estrecha relación entre la existencia de amigos imaginarios y la capacidad de los niños para comprender las emociones y la mente de los otros.

Del mismo modo, The Raising Children Network, una plataforma amparada por el Departamento de Servicios Sociales del Gobierno de Australia, indica que no hay evidencias de que los niños con amigos imaginarios carezcan de habilidades sociales o tengan problemas emocionales.

“Los niños con amigos imaginarios pueden ser más sociables, menos tímidos y mostrar más empatía cuando juegan con otros niños. De hecho, un estudio mostró que los adultos que tuvieron amigos imaginarios en la infancia sintonizaban mejor con las necesidades de otras personas”, apunta esta entidad.

En este sentido, las doctoras Díaz y Eddy explican que el juego simbólico es esencial para el desarrollo de habilidades cognitivas, lingüísticas, emocionales y sociales y el amigo imaginario forma parte de dicho juego simbólico.

“Se considera que el niño que crea un amigo en su fantasía tiene mayor capacidad para comprender las emociones y las creencias de los demás. Es decir, tiene mayor capacidad de empatía, lo que le va a facilitar su interacción social”, detallan.

Asimismo, “el niño con un amigo imaginario va a desarrollar más su lenguaje interior, lo que favorecerá un mejor desarrollo de sus capacidades lingüísticas y narrativas”, destacan.

El hecho de que un niño tenga amigos imaginarios no revela ninguna carencia. “Puede que algún niño cree un amigo imaginario para compensar sus carencias afectivas, pero la mayoría de los niños con amigos imaginarios tienen un desarrollo normal de la fantasía y de la imaginación infantil”, describe la doctora Díaz.

“**LOS NIÑOS CON AMIGOS IMAGINARIOS PUEDEN SER MÁS SOCIABLES, MENOS TÍMIDOS Y MOSTRAR MÁS EMPATÍA CUANDO JUEGAN CON OTROS NIÑOS.**”





EL NIÑO CON UN AMIGO IMAGINARIO VA A DESARROLLAR MÁS SU LENGUAJE INTERIOR, LO QUE FAVORECERÁ UN MEJOR **DESARROLLO DE SUS CAPACIDADES LINGÜÍSTICAS Y NARRATIVAS.**



➔ **Según los expertos, no es necesario que los padres hagan nada si su hijo les habla de un amigo imaginario, "siempre y cuando observen que el niño es feliz jugando con él".**

La experta aclara que la razón por la que se ha relacionado a los amigos imaginarios con la carencia afectiva es porque los primeros estudios se hicieron con niños institucionalizados, sin incluir un grupo de control de niños pertenecientes a la población general.

Respecto a la cantidad de niños con amigos imaginarios, la mayor parte de los estudios calculan que alrededor del 30% de los niños tiene un amigo imaginario. No obstante, algunos autores hablan de más del 60%.

Según explica la doctora Eddy, aunque se han encontrado personas que en la adolescencia temprana y media tienen un amigo imaginario al que hablan o del que escriben en sus diarios, la edad habitual para tener amigos imaginarios es la etapa del desarrollo del juego simbólico, que comienza hacia los dos años y finaliza alrededor de los siete.

"El juego simbólico es la capacidad de realizar representaciones mentales y jugar con ellas como, por ejemplo, coger un móvil e imitar estar hablando con alguien", precisa.



Díaz y Eddy indican que no es necesario que los padres hagan nada si su hijo les habla de un amigo imaginario, "siempre y cuando observen que el niño es feliz jugando con él". Ahora bien, afirman que si notan que el amigo imaginario le produce al niño malestar e inquietud, deben consultarlo con su pediatra. 🗑️



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.





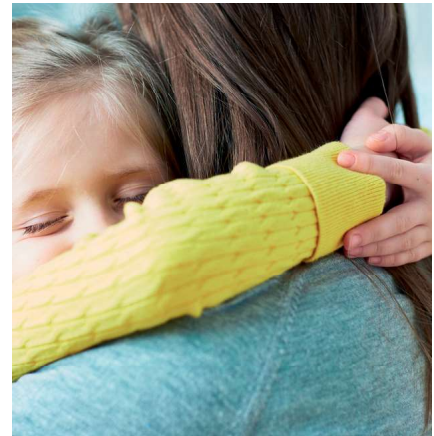
DIVERSIFICA SU MENÚ

¿Le cuesta probar nuevas comidas? Todos queremos que nuestros hijos se alimenten de forma saludable, así que para introducir nuevos sabores y texturas intenta crear para ellos un ambiente positivo: cocina platos atractivos y divertidos, con colores e incluso formas, algo de alegría siempre viene bien para motivar el apetito. ■



QUE VIVA LA SIESTA

Para los más pequeños, el descanso durante el día es tan importante como el de la noche. Reforzar el sueño nocturno con una o dos siestas diurnas ayuda a los niños de dos años a estar más tranquilos, más atentos, reducir la irritabilidad y la ansiedad, asimilar mucho mejor el aprendizaje y a estar más frescos y de mejor humor por la tarde. ■



ABRÁZALO MUCHO

Según la teoría de la crianza con apego, los niños que durante la infancia mantienen un fuerte vínculo emocional con sus padres se desarrollan con mucha más autonomía, seguridad e independencia, y además serán capaces de mantener en el futuro relaciones buenas y sanas con otras personas. No lo pienses y abrázalo siempre que puedas. ■



CUENTOS INFANTILES

Las apps para niños están abriendo un nuevo campo de posibilidades para los cuentos infantiles, que a los niños tanto les gusta ver y escuchar, una y otra vez. PlayTales, De Cuentos, Cuentos Clásicos, Blue Planet Tales, TapTapTales y CreAPP Cuentos son los más recomendables para incentivar la lectura en los más pequeños. ■



REFUERZA LAS COSAS BUENAS

Está comprobado que los refuerzos positivos gestos de cariño, estímulos o recompensas resultan más eficaces a la hora de educar que los castigos. Por eso siempre debemos dar a nuestros hijos apoyo afectivo y dejar que sean ellos mismos quienes, según su capacidad, resuelvan los problemas. No los sobreprotejas tanto ■



DÉJALE EXPERIMENTAR

La mejor manera para que los niños exploren el mundo es permitirles que ellos mismos experimenten las cosas. Y si se equivocan, nosotros tenemos que estar ahí para cuidar de ellos física y emocionalmente, pero con límites. Esta práctica es esencial en su proceso de aprendizaje y un factor clave para desarrollar su inteligencia. ■



TERMO ENVASES, S. A.



¡La ventaja de ser práctico!



Kids Organics

by Africa's BEST[™]

Productos
suaves e hidratantes,
que fortalecen
y mantienen
el cabello
sano y manejable.



Distribuido por:  Kettle, Sánchez & Co., S.A.



EL COCO, ALIADO DE LA BELLEZA

Desde que Gwyneth Paltrow, Gisele Bündchen o Alessandra Ambrosio confesaran las virtudes y bondades del coco para mantener su belleza, ha surgido toda una ola de productos y tratamientos elaborados con esta fruta tropical.

CARMEN MARTÍN [EFE REPORTAJES]

“EL COCO, COMO ALIMENTO, es rico en fibra y sales minerales con un alto valor calórico y como cosmético tiene importantes propiedades hidratantes”, explican las especialistas en belleza. De esta fruta tropical, además de su blanca carne, se puede aprovechar su agua, un zumo que desde hace mucho tiempo se utiliza en bronceadores, champús y otros productos de belleza. “Posee propiedades antibacterianas y combate los radicales libres”, aseguran.

Gracias a sus bondades, el aceite de coco se convierte en un aliado más de la belleza, sobre

todo desde que Gwyneth Paltrow, Gisele Bündchen, Demi Moore, Madonna o Jessica Alba confesaran su devoción por el coco.

Según ha revelado en varias ocasiones, Kim Kardashian utiliza el aceite de coco como mascarilla capilar, mientras que Jennifer Anniston consiguió perder peso con la dieta del coco.

Poppy Delevingne lo usa a modo de mascarilla de noche, cuando nota que su piel no está totalmente hidratada, y la modelo Pooja Mor lo utiliza a modo de mascarilla capilar mientras duerme.



En muchos centros de belleza ya se puede disfrutar de tratamientos corporales a base de coco, rico en ácidos grasos saturados, por lo tanto muy hidratante, ideal para pieles secas y descamadas por su contenido en vitaminas E, de acción antioxidante y de ciertas vitaminas hidrosolubles del grupo B, necesarias para el buen funcionamiento del organismo celular.

LA NUEVA COSMÉTICA

Este es también “un producto con un importante poder para limpiar, hidratar y nutrir la cara y las manos”, expresan los expertos. “El aceite de coco virgen es excelente para aumentar la fuerza y la vitalidad del pelo, además de proporcionar una luminosidad inigualable”, añaden.

Este producto también sirve para calmar e hidratar los labios, además de funcionar como desmaquillador, antiséptico o como tratamiento de dermatitis en bebés provocada por el pañal.

“El aceite de coco es un gran hidratante tanto para el rostro como para el cuerpo, fantástico para que la piel se fortalezca”, cuentan las mejores especialistas en estética, quienes aseguran que también es bueno para combatir las estrías, ya que “al nutrir aumenta la elasticidad en la piel”.

La nueva cosmética estudia e investiga las propiedades del coco, gracias al secreto de belleza de las mujeres polinesias que se concentra en un aceite ancestral elaborado artesanalmente con pulpa de coco y flor de Tiaré.

Una receta con más de dos mil años que se elabora con doce capullos de flores frescas de Tiaré cortadas al amanecer y maceradas en un litro de aceite de coco como mínimo durante diez días. Con ácidos grasos omega 6 y 9, ácido láurico y tocoferol, el aceite de Monoï cuida la piel y el cabello hidratando, reparando, protegiendo, relajando y limpiando. El auténtico Monoï de Tahití se solidifica cuando la temperatura es inferior a 24°C.

El exfoliante Exfonat de Ami Iyök es un limpiador natural capaz retirar las células muertas y oxigenar la piel con los oligoelementos naturales del bambú y el aceite de coco.

La firma Yves Rocher tiene una leche corporal de coco de Malasia, un fórmula que hidrata el cuerpo y ofrece cada día, un auténtico momento de placer.

De textura ligera y enriquecida con nuez de coco de Malasia, esta hidratante penetra rápidamente dejando la piel sedosa y perfumada, según explican desde la firma francesa.

Muchas personas también utilizan el aceite de coco como aliño para verduras y ensaladas, ya que es rico en ácido láurico, que tiene el don de fortalecer el sistema inmune y posee altos niveles de antioxidantes y nutrientes.

La calidad del aceite de coco es diferente según los frutos, de la misma manera que el aceite de oliva. Depende de la variedad y de dónde se cultive la palma. 🐦



→ El coco, como alimento es rico en fibra y sales minerales con un alto valor calórico. Como cosmético tiene importantes propiedades hidratantes.



→ Gracias a sus bondades, el aceite de coco se convierte en un aliado más de la belleza para la actriz Gwyneth Paltrow.



CUIDADOS NOCTURNOS

¿Te da pereza ponerte el anticelulítico después de ducharte? ¿No ves resultados por más que los utilices? Déjalos para la noche y todo cambiará. Por la noche se activa la producción de proteínas y disminuye la masa grasa. Los anticelulíticos pueden acelerar este proceso, aumentando la combustión de los lípidos y, como resultado, reduciendo la celulitis. ■



RECUERDA EXFOLIARTE

La mejor forma de limpiar los poros es con la exfoliación porque los limpiadores faciales no retiran las células muertas de la piel como sí lo hace este tratamiento. Exfoliarte una o dos veces por semana te ayudará a eliminar impurezas, a prevenir erupciones de acné y hará que tus poros parezcan más pequeños. ■



BELLEZA AL REFRIGERADOR

¿Qué pasaría si guardáramos en la nevera nuestros cosméticos? El frío también puede ser un excelente medio para conservar en perfecto buen estado tus productos de belleza, así que ve dejando sitio en la nevera para guardar tus perfumes, contorno de ojos, aguas termales, mascarillas faciales, limpiadoras y hasta esmaltes de uñas. ■



CAFÉ PROTECTOR

Amantes del café les tenemos noticias: se ha hallado un enlace entre este delicioso grano y el cáncer de piel. Cuanto más café bebas, menos peligro de melanoma correrás en el futuro. La cantidad óptima diaria es cuatro tazas (formato café americano, no expreso italiano, ¡ojo!), lo que supondría un 20% menos de riesgo. ■



TRUCOS ANTIESTRÍAS

Beber dos litros de agua al día es indispensable para que la piel esta bien hidratada y sea más difícil que se parta. Además sigue una dieta sana con muchas proteínas de calidad incluyendo carnes y pescados, así como alimentos ricos en vitaminas E, A y C, como las nueces, los cítricos, el salmón, las zanahorias o los tomates. ■



UÑAS SALUDABLES

Un estudio publicado en la revista Journal of Physical Biology arrojó que las uñas en forma recta son la mejor opción de corte para evitar las uñas encarnadas, especialmente para los dedos grandes que tienen más riesgo de sufrir problemas de uñas encarnadas o a que estas crezcan de forma irregular y más dañina. ■



*Brilla con
luz propia*



**MEDICINA
ESTÉTICA**

**ESPECIALISTAS
EN LA MATERIA**

MEDICINA ESTÉTICA
@viplaserclinic

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

   @VIPLASERCLINIC WWW.VIPLASERCLINIC.NET 809.535.1010



¡MÁS ALLÁ DEL PINO!

El pino es el rey de estas fiestas, pero otras plantas, como el acebo, el muérdago o la delicada Flor de Pascua también aportan a la decoración del hogar un toque navideño y acogedor.



PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

LA NAVIDAD COMIENZA cuando el pino llega a casa. Decorarlo con bolas, ponerle luces y cargarlo de adornos es el primero de todos los rituales que se sucederán a lo largo de las fiestas.

Hay muchas versiones sobre el origen de la costumbre de decorar un árbol para celebrar la Navidad. Una de las historias más extendidas cuenta que, en la noche de Navidad, un sacer-

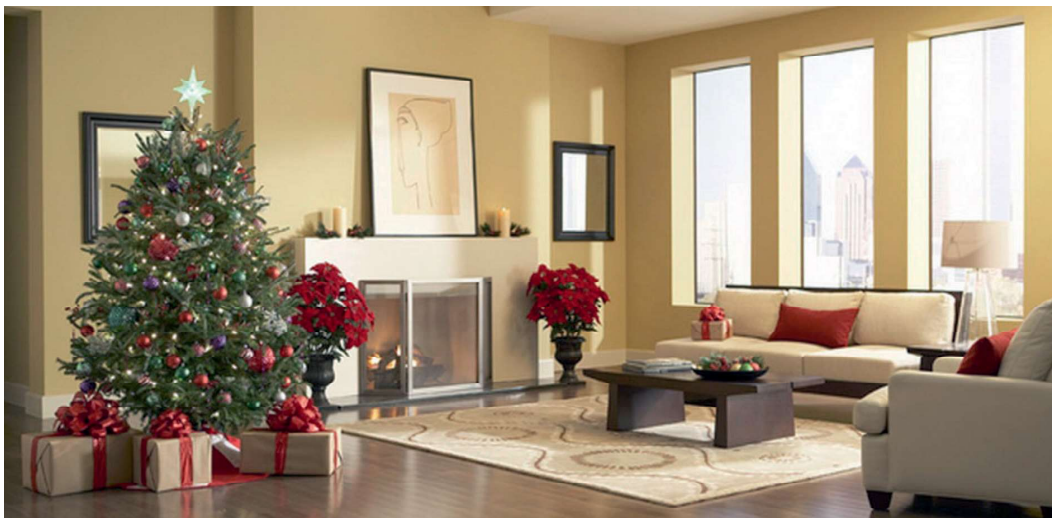


dote alsaciano solía repartir alimentos y ropa entre los más desfavorecidos. Pero una vez, mientras preparaba estos paquetes, se le ocurrió colgarlos en un pino próximo a la iglesia. La idea les gustó tanto a sus fieles que, desde entonces, el árbol se convirtió en el centro de las fiestas navideñas.

Otra versión sitúa el nacimiento de esta costumbre en la celebración germana del nacimiento de Frey, el dios nórdico del sol naciente, la lluvia y de la fertilidad, que tenía lugar en una fecha cercana a la actual Navidad.

Con motivo de esta conmemoración, los germanos adornaban un árbol perenne. Cuando el

➔ **Decorar el árbol con bolas, ponerle luces y cargarlo de adornos es el primero de muchos rituales que se sucederán a lo largo de las fiestas.**





LOS PINOS **NATURALES** PERFUMAN LA CASA CON SU INCONFUNDIBLE OLOR Y PUEDEN REPLANTARSE.



cristianismo llegó a esas tierras, esta antigua costumbre nórdica se transformó en lo que hoy conocemos como árbol de Navidad.

Hay otras muchas hipótesis relacionadas con el solsticio de invierno, con distintos mitos o con historias de santos cristianos. Pero, sea cual sea su origen, hoy el pino de Navidad tiene un papel muy destacado en el hogar durante estas fiestas.

PINOS Y ACEBOS

Cuando llega la hora de elegir el árbol de Navidad, uno de los dilemas más recurrentes es si optar por uno natural o si es mejor decantarse por un pino artificial. Estos últimos pueden utilizarse en años sucesivos y apenas requieren mantenimiento. Los naturales perfuman la casa con su inconfundible olor, sus ramas son frescas y, tras las fiestas, puede replantarse. Sin embargo, los árboles de Navidad naturales requieren ciertos cuidados, como el riego.

Además, hay que tener la precaución de no colocarlos cerca de fuentes de calor y ser cautos con las luces, pues pueden provocar que se caliente y se seque.

Pero, además del siempre presente pino, hay otras especies vegetales que llenan la decoración del hogar de espíritu navideño. Una de ellas es el acebo.

Por sus tonos intensos y por el contraste del verde oscuro de las hojas con el rojo de los frutos, esta planta es muy apreciada en decoración. Además de la planta en sí misma, el acebo es un motivo omnipresente en manteles, servilletas, papel de regalo, bolsas e infinidad de adornos durante el periodo navideño.

Sus ramas y bayas suelen utilizarse también para elaborar coronas o crear centros de mesa. No obstante, es importante prestar una especial atención a dichas bayas, sobre todo si hay niños en casa.

El color rojo intenso hace de estos frutos un elemento decorativo muy apreciado, pero es imprescindible saber que son tóxicos. Por lo tanto, aunque a primera vista pudieran parecer apetitosos, llevárselos a la boca es una pésima idea. Aunque el acebo adorna el interior de muchos hogares durante la Navidad, realmente es "una planta de exterior".

"El cultivo del acebo es relativamente sencillo. El primer paso es plantarlo en un lugar cuya exposición al sol no sea excesiva, pues esta planta, propia de climas fríos y húmedos, prefiere las zonas de semi-sombra. Se adapta a cualquier tipo de suelo, siempre que tenga un buen drenaje y precisa de riego regular en verano y menos frecuente durante el invierno", explican los expertos.

MUÉRDAGO Y FLOR DE PASCUA

El muérdago es otra de las plantas características de la época navideña, sobre todo en los países anglosajones. Ha alcanzado una gran repercusión debido a la tradición navideña que dicta que quienes pasen juntos bajo una rama de muérdago deben darse un beso, una costumbre extendida por todo el mundo gracias a películas y series de televisión.

El muérdago crece en las ramas de algunos árboles y fructifica durante los meses de invierno. Sus hojas son de color verde pálido y sus frutos, blanquecinos y gelatinosos, hacen que esta planta sea muy apreciada en decoración.

Centros de mesa, coronas para colocar en las paredes o en la puerta de entrada a la casa, unos trocitos de muérdago para decorar las ventanas o algunas ramas en los dinteles de las puertas, son solo algunas sugerencias para sacarle partido a esta planta tan característica del período navideño.

En esta época, otra de las plantas más emblemáticas es la Poinsetia, más conocida como Flor de Pascua. Esta planta, originaria de México, se ha convertido en uno de los símbolos de la Navidad. Es fácil encontrarla adornando mercados, centros comerciales y, por supuesto, muchos hogares.

Esta es una planta de interior delicada, que requiere mimo y muchos cuidados. Así, es necesario colocarla en un lugar iluminado pero

sin que reciba el sol de manera muy directa.

También hay que mantenerla alejada de las corrientes de aire, regarla abundantemente y esperar a que la tierra esté seca antes de regarla de nuevo.

“La Flor de Pascua es una planta de hoja caduca por lo que el hecho de que haya perdido las hojas no quiere decir que la planta esté muerta”, indican los especialistas en flores, quienes explican cómo recuperar esta planta:

“Cuando se caigan las hojas, corta los tallos dejando unos diez centímetros desde la base. Haz los cortes por encima de una hoja y recúbrelas con cera o vaselina. Coloca la maceta en un lugar sombreado y mantén la tierra bastante seca, pero sin dejar que se seque totalmente”.

“En el hemisferio norte, desde finales de septiembre hay que controlar las horas de luz que recibe la Poinsetia para obtener flores en Navidad”. Con estas recomendaciones, la Poinsetia podrá lucir sus flores un año más y alegrar el hogar con sus aterciopeladas hojas rojas, el color de la Navidad. 🐝

→ El muérdago ha alcanzado una gran repercusión debido a la tradición navideña que dicta que quienes pasen juntos bajo una rama de esta planta deben darse un beso, una costumbre extendida por todo el mundo gracias a películas y series de televisión.



→ Además de la planta en sí misma, el acebo es un motivo omnipresente en manteles, servilletas, papel de regalo, bolsas e infinidad de adornos durante el período navideño.



PARED DE DUCHA COMO NUEVA

Sabemos que da pereza, pero merece la pena. Para mantener tu ducha a punto, nada más terminar, tómate un minuto para pasar una escobilla de goma por las paredes para dejarlas más secas y así prevenir las manchas de moho. En realidad sólo se tarda un minuto y te ahorrará mucho tiempo y esfuerzo posterior. ■



LIMPIAR EL CONTROL DE TV

Generalmente lo pasamos por alto, pero los pequeños aparatos electrónicos como el control a distancia, el teléfono móvil o los auriculares son a menudo los objetos más sucios de la casa. Puedes limpiarlos todas las noches antes de acostarte con un paño suave humedecido en un limpiador multiusos y estará listo. ■



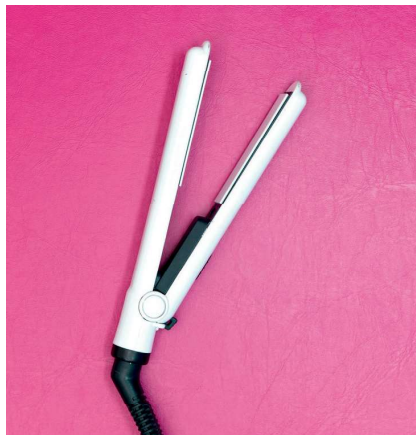
PLÁSTICOS IMPECABLES

No hay nada más terrible que no poder sacar el sucio de los envases plásticos. Para eliminar por completo la grasa, pon agua caliente y zumo de limón, dejándolo actuar una media hora. Después, lava con agua y jabón. Eso sí, procura no utilizar estropajos de metal. Tras fregarlos, deja que se sequen al aire libre y siempre abiertos. ■



PUERTAS COMO NUEVAS

Para reparar los marcos de las puertas es necesario, primero, valorar los daños. ¿Es un daño superficial? Entonces bastará con lijar un poco la superficie, eliminando los restos levantados y pintar después. Si es necesario, añade un poco de masilla para madera y vuelve a lijar hasta perfeccionar bien el acabado. ■



PLANCHAR EL CUELLO DE UNA CAMISA

Adiós a la plancha tradicional. Tenemos el truco perfecto aunque sólo unas pocas dichosas son las que tienen un perfecto manejo con este electrodoméstico y los cuellos de las camisas. Eso sí, a todas nos gusta lucirlos perfectos. A partir de ahora, tú también podrás: plánchalos con unas planchas del pelo. Ciao, arrugas. ■



ALARGA LA VIDA DE TU ROPA

Haz que cada prenda dure más de lo que planeabas. Para ello, presta más atención a los programas de lavado, lee las etiquetas y lava las prendas del revés. De este modo evitarás efectos negativos como los enganchones o fricciones agresivas provocadas por el roce entre otras prendas dentro del tambor de la lavadora. ■



¡Combate manchas de hasta 7 días!



1.47 lt. Rinde MÁS que 4 kg*



*Comparación realizada vs. Ariel en polvo, basado en las instrucciones de uso de cada producto.



EL TÉ

y sus seis personalidades

Perfeccionista, serio, despistado, tranquilo, práctico, iniciado... Son los principales perfiles psicológicos de los amantes del té, que se reflejan en las diferentes formas de preparar, tomar y degustar la milenaria infusión.

DANIEL GALILEA [EFE REPORTAJES]





EL TÉ, UNA DE LAS BEBIDAS más consumidas en el planeta y, a la vez, una infusión que en algunos casos puede elevarse a la categoría de producto para gurmés, y es que no solo tiene un color, sabor y aroma característicos, sino también diferentes personalidades.

Es lo que se desprende de una reciente encuesta efectuada por la compañía estadounidense Arbor Teas (www.arborteas.com) y recogida por Teterum (www.teterum.com), uno de los principales portales de venta de té por suscripción a través de internet.

Tés hay muchos y formas de tomarlos también. El modo en que consume y degusta una taza de esta infusión puede decir mucho sobre la personalidad de los “tea lovers”, señalan desde Teterum.

“El té es como el vino, cada persona necesita uno adaptado a su forma de beberlo”, comenta Patricia Pólvora, chef y directora ejecutiva (CEO) de Teterum, a lo que añade “cada persona disfruta del té a su manera y todas son válidas”.



EL TÉ ES COMO EL VINO, CADA PERSONA NECESITA UNO ADAPTADO A SU FORMA DE BEBERLO. CADA CONSUMIDOR DISFRUTA DE ÉL A SU MANERA Y TODAS SON VÁLIDAS.



EL PERFECCIONISTA

Según Teterum, uno de los perfiles de amante del té es el ‘perfeccionista’, que se caracteriza por ser muy minucioso y tener como principal objetivo exprimir al máximo el sabor del té y sus posibilidades. Por eso, moja, de forma concienzuda, el té a altas temperaturas, con el fin de obtener el máximo sabor y aprovechar hasta el extremo el sobre de la infusión.

Según explica Pólvora estos sibaritas suelen obtener un té fuerte y muy sabroso y, para ellos, son recomendables los ‘dark tea’ o tés rojos, que deben ser preparados de forma especial, requiriendo altas temperaturas de agua y tiempos precisos para sacar el máximo de su sabor.

EL DESPISTADO

En cambio, según la experta, el consumidor ‘despistado’ es fan del té, pero a su manera: se propone seguir un método preciso de preparación, pero no lo consigue, ni tampoco es constante, ni sigue a rajatabla cada paso de las indicaciones que suele tener cada té. Esto no quita para que el resultado sea, a veces, perfecto. Pero será más cuestión de suerte, que de otra cosa. Para los ‘despistados’, se recomienda una infusión de “rooibos” con canela, que queda bien del todo si se respetan los tiempos y las temperaturas, “aunque no sufre tanto si no fuera el caso. Es el té perfecto para el que va experimentando y, a veces, se olvida de uno de los dos parámetros para prepararlo”.





EL SERIO

Por otra parte tenemos, según esta empresa, el consumidor 'serio'. Es aquel que no se toma a broma la experiencia de tomar un té, ya que la disfruta, prepara, y contempla, viviéndola como toda una ceremonia. Su práctica se basa en el conocimiento, por lo que lee a menudo, conoce las propiedades de cada té e, incluso, comprueba su temperatura con un termómetro, para lograr el punto perfecto en la preparación.

"Para este consumidor, y todo aquel que quiere lo original y lo exacto, es aconsejable un té "oolong" con flor jazmín, simple en su composición pero complejo en su sabor y, para que salga a su perfección, hay que respetar las temperaturas del agua y los tiempos".



EL PRÁCTICO

Por su parte, los consumidores 'prácticos' no se andan con rodeos, van al grano y buscan la practicidad en el consumo del té. Para ellos, esta infusión es sencillamente el resultado de sumar agua caliente más un sobre de hierbas y, es muy posible, que no prepare la infusión ideal, pero les gusta y punto.

Para este consumidor de té –según la especialista- es ideal uno negro que se prepara de la forma que muchos estamos acostumbrados, con temperatura alta de agua y tiempo de infusión habitual y que, si se pasa un poco de tiempo, simplemente es más astringente, y si lleva menos tiempo de infusión, será más suave.

➔ **Consumir el té es el momento en el que uno busca su sitio favorito en casa, trabajo o parque y disfruta del aroma y del sabor, lo cual lleva a memorias olvidadas, a tener la mente en blanco y gozar el instante.**



EL TRANQUILO

Otro perfil de "tea lover", según la experta es el 'tranquilo', para quien el té no solo es alimento, sino una forma de vida y, según el humor que tenga, tomará un té u otro. "Normalmente, este consumidor asocia ese momento de tomar una infusión con una actividad social o cultural ajena a las prisas, como una charla existencial, la lectura de un libro o ver un paisaje".

"El té verde aromatizado con ortiga, cola de caballo, naranja, piña, aloe vera, hoja de olivo y arándano, que encaja muy bien con la lectura y con los momentos tranquilos y requiere que se lo prepare "pensando en él", es uno de los favoritos de muchos perfiles "tranquilos".

LOS 3 SECRETOS DE LA CALIDAD

Según Patricia Pólvara existen tres “trucos” para detectar fácilmente si el té es de calidad:

1. **EL AROMA.** ¿Tiene olor “raro”? Puede ser olor a humedad, a rancio... A veces, en los transportes desde su país de origen, puede haber sido transportado con otros productos y, si el bulto no está bien cerrado, se adapta a ese nuevo olor más fuerte.
2. **LA HOJA DE TÉ.** Debe ser más o menos de igual tamaño, aunque nunca es exacto, porque es un producto que se recolecta a mano. La hoja tiene que “crujir” si se aprieta entre los dedos; si no “cruje” probablemente esté húmedo, habitualmente debido a un problema con el transporte o durante el empaquetado.
3. **EL COLOR.** Un té verde que sea de “muy muy” pálido, tirando a blanco, probablemente ya sea viejo. Esta infusión tiene varios años de vida, pero la forma en que se conserva afecta la calidad del color. Muchas veces esto pasa si ha sido dejado al sol o, en bolsas de plástico sin protección de la luz durante mucho tiempo.

→ **Tés hay muchos y formas de tomarlos también. El modo en que consume y degusta una taza de esta infusión puede decir mucho sobre la personalidad de los “tea lovers”.**



Para Pólvara “consumir el té es el momento en el que uno busca su sitio favorito en casa, el trabajo o un banco del parque y disfruta del aroma y del sabor, lo cual lleva a memorias olvidadas, a tener la mente en blanco y gozar el instante. La pausa después del té son esos segundos en los que uno se deja estar, sonríe por haber estado a solas o disfrutado del bienestar compartido y se llena de energía para seguir adelante con el día”.



EL INICIADO

Además de las cinco personalidades detectadas hay un sexto perfil del “tea lover”: el ‘iniciado’, “una persona curiosa que busca aprender y descubrir un nuevo mundo, quiere probarlo todo y se encuentra con verdaderas perlas entre los té de calidad gourmet, porque está acostumbrado al té del supermercado.

Este consumidor, “que se convierte rápidamente en un perfil ‘tranquilo’ al descubrir que el té es un buen recordatorio de las pausas y momentos importantes en la vida, consume más cantidad de lo que imaginaba y se enamora de los té y las infusiones, como el “rooibos” mezclado con té negro, caramelo, café, cáscara de cacao, merengue y chocolate negro”.

Consultada sobre cuáles son los más exquisitos y exóticos, Pólvara explica que la gama es muy amplia y “abarca, desde un té puro sin aromatizar que solamente se consigue una vez al año en una cosecha específica, como puede ser el té verde “gyokuro” de Japón, hasta un “pai mu tan”, té blanco muy específico, para el que se necesiten 10,000 hojas para hacer un kilogramo”.

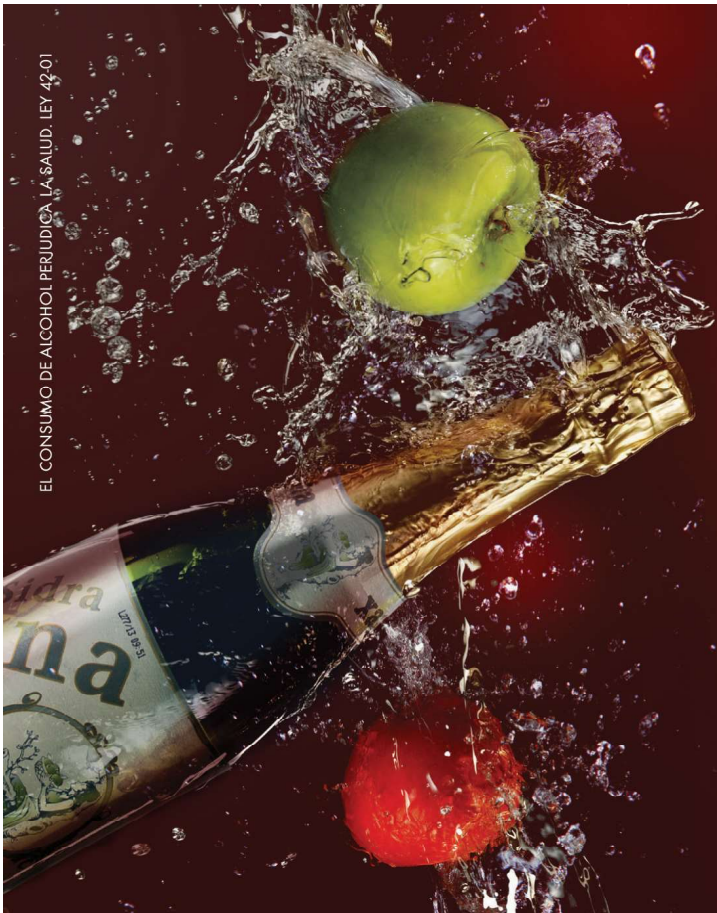
Entre los té g ourmets también destacan –según esta experta– los té aromatizados, en los que se utilizan bases de té, por ejemplo el té verde sencha, o el negro assam, para aromatizarlos con diversos ingredientes, con lo que así son apreciados por los amantes de esta bebida. “¡Las variantes que se pueden conseguir son miles y miles!”. 🍵


BERINGER.
 @BERINGER_DR



EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD. LEY 42-01.

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



SIEMPRE HAY MOTIVOS PARA CELEBRAR.

Xana



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

HUYENDO DE LA NAVIDAD

Navidad, esa época del año en la que estar con la familia es lo más importante para la mayoría, es para una minoría la época de huir, de estar solos y viajar en busca de nuevos horizontes, como las islas Maldivas o la sabana africana... donde ampliar esa soledad.

PILAR MARTÍN-VALVERDE [EFE REPORTAJES]





Atardecer en
Capadocia, Turquía



1. La mezquita-madrasa Sultan Hassan es una imponente mezquita y madrasa de la era de los Mamelucos ubicada cerca de la Ciudadela en **El Cairo, Egipto.** **2.** **Maldivas** es un destino de buceo inolvidable. Más de 1,000 especies de peces e invertebrados ocupan estas aguas que reciben a las más grandes mantarrayas. **3.** **Villas flotantes en Las Maldivas** para vivir una experiencia de lujo.

➔ **Nada como para pasar una semana navegando por los atolones, nadando, viendo arrecifes, playas desiertas, con vida en un barco con fiestas.**

VIAJAR SOLO ya no te hace sentir un “rara avis”, incluso te carga de una especie de halo de persona valiente, arriesgada.

Un cambio que no solo llega, si llega, a nivel personal, sino que responde a un cambio social que vivimos tras años de miradas de compasión hacia aquellas personas que emprendían viajes con la única compañía de su maleta y, mucha más compasión, hacia los que lo hacían el día 24 de diciembre.

Pese a lo que se pueda pensar, los llamados “singles”, o viajeros solitarios, eligen hacer turismo en soledad en Navidad, no solo por las razones que lo harían en cualquier época del año, sino porque en estos días son muchos los que quieren huir de convencionalismos, gorros de Papá Noel y renos de nariz roja por doquier.

Como cuenta Hellen Faus, directora de la agencia www.viajarsolo.com, en Navidad, época

fuerte en el mundo de los viajes, “muchas gente viaja sola para escapar de las fiestas o por los mismos motivos que en verano: estar soltero, separado o no coincidir por fechas con los amigos o la familia”.

“Se busca esos días tener las excusa para salir fuera y, en concreto, a sitios que tienen muy poco que ver con lo que vivimos en los países cristianos católicos. Lugares donde la religión es totalmente distinta o simplemente cambiar de hemisferio para buscar el verano y pasar Navidad en chanclas y sin demasiadas luces festivas”, puntualiza.

NAVIDAD EN TIERRAS LEJANAS

¿Qué puede tener de malo pasar la Navidad en las islas Maldivas con un grupo de gente que no conoces y con la única compañía de tu maleta? Desde 2011 esta web, presente en Latinoamérica, propone durante todo el año viajes a destinos “tan dispares como “Argentina al completo” o “China a fondo”, pero esta Navidad lo que los “singles” están demandando más son lugares como el océano Índico, en concreto Maldivas”, comenta Faus.

“Pese a ser un destino típico de lunas de miel y parejitas, hay mucho más”, exclama la experta, “como para pasar una semana navegando por los atolones, nadando, viendo arrecifes, playas desiertas, con vida en un barco con fiestas. Es otra historia. Derribamos el mito que existe sobre las islas Maldivas y el “resort” de luna de miel”.

Otro de los grandes clásicos, Egipto, vuelve Navidad tras Navidad pese a los momentos políticos que vive el país. Pero en este caso, los viajeros solitarios tienen en este tipo de viajes la “diversión y la animación” garantizada.

Para escaparse en Navidad, estos turistas solitarios y más mujeres que hombres (alrededor del 70% son féminas) también pueden optar por otros destinos en los que no se huele a Navidad ni por asomo, bueno, o sí pero de manera más suavizada que en Europa o Latinoamérica.

Jordania, Estambul y Capadocia, Islandia, así como Bali, Armenia, Dubai o India, son algunos de los países que esperan a estos viajeros para convertirse en sus aliados en esta época de alegría por doquier.

PASTAS
Roma
Canelon Canneloni

PASTAS
Roma
Lasaña

LA NAVIDAD COMPARTIDA ES MEJOR.

PASTAS
Roma

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

ESTD 1846
Dewar's
— TRUE SCOTCH —
Age 12 Years
The Ancestor
BLENDED SCOTCH WHISKY

John Dewar & Sons Ltd
PERKINSBURGH, SCOTLAND
AGED 12 YEARS SELECTED MALT AND GRAIN WHISKIES
FOR TWELVE YEARS AND MORE
HAVE BEEN SELECTED BY THE HOUSE
(SELECTED OAK CASKS)

**DOBLEMENTE
AÑEJADO
PARA UNA EXTRA
SUAVIDAD**

"El consumo de alcohol perjudica la salud." Ley 42-01.

→ Tanto en Navidad como el resto de meses, el viajero "single" latinoamericano adora Europa. Se trata de un cliente que combina viajes de ocio y cultura.



5



4

4. Esta piscina increíblemente azul Blahver en Hveravellir es en realidad un manantial geotérmico caliente en el corazón de Islandia. 5. Vista de pequeñas casas de campo en el este de Islandia. 6. Vista de las montañas nevadas en la estación de esquí Cerler, Huesca, en el Pirineo aragonés (España). 7. Un beduino pasea cerca de las pirámides de Giza por el desierto egipcio. 8. El parque Güell, en la ciudad de Barcelona (España). El parque Güell, en la ciudad de Barcelona (España).



6



7

UN MERCADO EN AUGE

"En Latinoamérica están como en Europa hace 10 años, empezando a hacer las cosas como nosotros y otros países", informa Faus en referencia a los usuarios latinos que, cada vez más, abogan por tomar la maleta y dejar atrás a amigos, familia o animales de compañía en estas fiestas tan señaladas.

"Tanto en Navidad como el resto de meses, el viajero "single" latinoamericano adora Europa", dice Faus, no sin puntualizar que se trata de un cliente que combina viajes de ocio y cultura.

"España es de las primeras opciones para los latinoamericanos e intentan hacer un poco de todo, les gusta las visitas de grandes ciudades, como Madrid o Barcelona y, luego, hacer rutas por la naturaleza como el Camino de Santiago o visitar los Pirineos", destaca la experta.

"La gente que utiliza nuestros servicios es viajera y no lo hace por buscar pareja, porque lo que quiere es salir y encontrar a gente que viaje del mismo modo. Siempre decimos que el 80% de un viaje es la gente con quien lo compartes", agrega la fundadora de esta web.

"Y es que otro de los motivos por los que los clientes eligen este tipo de turismo es, precisamente, no encontrarse en la situación de estar en una cena rodeado de grupos de amigos o familias que puedan hacer que te sientas 'descolgado' ", concluye Hellen Faus. 🐪



8

UN PREMIO QUE REFLEJA PUREZA Y CALIDAD

Mondariz se ha convertido en la primera agua a nivel mundial que consigue **8 años** consecutivos la máxima puntuación del Superior Taste Award, la puntuación imprescindible para hacerse con el **Diamond Taste Award** que ratifica la excelencia y la inmejorable calidad y propiedades de esta agua.



Distribuida por **Mercatodo, S.A.S**



Yesenia ROSARIO

■
COORDINADORA DE
COMPRAS DE BEBIDAS
ALCOHÓLICAS Y CARNICERÍA

Con más de 15 años en la empresa, Yesenia Rosario es ya una veterana en el departamento de compras donde conoce al dedillo dos fuertes categorías del supermercado: las bebidas y la carne. ¿Su secreto para lidiar con dos segmentos tan diferentes? Organización y recibir personalmente la mercancía. Encontrar productos con la mejor relación calidad/precio es su misión.

■ Cuéntanos cómo llegas a La Cadena...

Llego a Supermercados La Cadena en el año 2001. Para mí fue un momento muy importante pues este fue mi primer trabajo, iniciando como cajera. En esa posición estuve 8 meses antes de pasar a Servicio al Cliente, donde me desarrollé en la empresa y me mantuve por 8 años. Se abrió una oportunidad en las oficinas corporativas en el departamento de Cuentas por Cobrar al cubrir unas vacaciones y luego pasé a Compras, iniciando como asistente hace ya 6 años. Todo este trayecto, 15 años en total, me ha permitido desarrollarme y adquirir experiencia en varias áreas.

¿Llegaste directamente para manejar las categorías de bebidas y carnes?

Sí, entré como asistente para manejar primero la categoría de carnicería y delicatessen, y luego me permitieron explorar la categoría de bebidas alcohólicas y granería.

¿Cuándo pasas a ser encargada?

Hace aproximadamente dos años y medio se me presentó esta oportunidad, trabajando directamente con Juan Enrique Ramos, y es a partir de este momento que paso a estar encargada de la compra de bebidas alcohólicas, pescadería, carnicería y cigarrillos.

¿Cómo compaginas y te divides con estas categorías tan diferentes?

La verdad es que debo llevar una agenda bien organizada, iesta es la clave! Lo que son las bebidas las trabajamos dos veces por semana. Pero en el caso de la carnicería y pescadería tenemos que trabajarlo todos los días debido a que las características propias de este producto así lo requieren. Al ser productos perecederos debes darles un trato especial y ser altamente exigente con la calidad de la mercancía que recibimos de nuestros proveedores. En el caso de los pescados, para asegurar la calidad a nuestros clientes, recibo la mercancía personalmente. Esto me permite seleccionar el mejor producto.

¿Hablamos de compras nacionales e internacionales?

Sí, yo me encargo de manejar la categoría de la carne local y de la importación, y junto a Juan Enrique comparto la categoría de bebidas a la hora de hacer los pedidos.

¿Cómo se compran los productos?

La carne local se compra tres veces a la semana, esto te permite mantener la frescura del producto. En el caso de la importada la logística se maneja con periodos de tiempo más espaciados pero constantes, para garantizar la continua existencia de la mercancía.

En el caso de la bebida alcohólica se trabaja de una forma más constante. Tenemos un trato mano a mano con nuestros proveedores locales

para recibir todas sus propuestas y las órdenes de compra.

¿Tienes suplidores fijos o te gusta investigar y explorar con nuevos?

Por lo regular tenemos suplidores diarios fijos, pero estamos abiertos a escuchar nuevas propuestas y empresas; los productos nuevos tratamos siempre de trabajarlos con suplidores conocidos. Cuando un vendedor nuevo nos visita para mostrarnos sus productos, los analizamos con detalle en una reunión, lo consultamos, buscamos la aprobación de Nicolás, mi jefe, quien siempre me pregunta qué beneficios lograremos en el producto para poder crearlo, para después tomar cualquier decisión.

¿Prueban los productos nuevos antes de venderlos a los clientes?

Cada vez que recibimos nuevos productos siempre en nuestro proceso de evaluación probamos los productos y recabamos muchas opiniones, esta parte es vital para decidir si se integra o no a nuestros supermercados.

¿Cuántos productos tienes a tu cargo?

Estas categorías tienen muchos productos, cerca de 6,000 referencias, y he tenido que conocer al dedillo sus características y el comportamiento de cada una. Para esto, la experiencia de tantos años manejándolos ha sido la clave.

¿Qué habilidades debe poseer quien tenga esta posición?

Para esta posición es necesario ser muy abierta y estar preparada para trabajar bajo presión. Hay que tener en cuenta que las necesidades y gustos de los demás pueden ser distintos a los propios. Otra característica importante, saber trabajar en equipo.

Debo trabajar con un equipo muy variado de personas: carniceros, gerentes de tienda, almacén, etc... y debemos armonizar las necesidades de todos de manera que nos permita tomar las decisiones de manera ecuánime.

¿Cuál es tu época más fuerte de trabajo?

Como es fácil imaginar diciembre es el mes donde

se disparan las demandas de todas mis categorías y aumentan los productos de esta estación como la pierna de cerdo, el pavo y la bebida alcohólica de las canastas navideñas. Además de nuestros clientes, nuestros proveedores de bebidas alcohólicas activan todas sus iniciativas.

En esa difícil época, ¿cuál es el mayor reto al que te has enfrentado?

En ocasiones alguno de nuestros suplidores tiene un faltante que debemos cubrir. Buscamos en el mercado el producto hasta encontrarlo para poder dar el servicio a nuestros clientes, esto para nosotros es lo más importante.

¿Cómo sabes lo que busca un cliente para mantenerlo complacido?

El 'feedback' de los gerentes de las tiendas es muy importante. Además, debemos realizar visitas a las tiendas como un cliente más y tener comunicación con la gerencia general para manejarnos en la misma dirección.

Imagino que eres buena negociando precio... ¿cuál es tu secreto para conseguir una buena relación calidad/precio?

Siempre estoy atenta a nuestros precios y a los de la competencia. Y si veo algo más barato en otro lado llamo a mi suplidor para negociar, pero creo que el secreto está en la forma en que uno se maneja con el suplidor y el tiempo que tienes tratando con ellos.

¿Qué productos tienen más demanda?

En el renglón de carnes lo más solicitado es el pollo entero, el bistec y el filete de res; en bebidas, la cerveza; y en los vinos, el tinto.

¿Qué requisitos deben tener los proveedores para formar parte de La Cadena?

Lo más importante es que el producto despierte

un interés en el equipo. Se solicita al proveedor una muestra y se investiga qué demanda. También se compara con otros productos similares. Luego de aprobarlo nos interesamos en revisar la propuesta que nos ofrece el proveedor para introducir al mercado su producto.

Después de 15 años, ¿cuáles son tus expectativas para seguir creciendo en la empresa?

Me siento cómoda en mi departamento y me encantan las categorías que manejo hasta ahora porque las conozco y sé cómo llevarlas. Pero no me cierro a trabajar en otra categoría porque al llevar tanto tiempo en la empresa conozco o he trabajado la mayoría de ellas.

¿Lo que más te gusta de trabajar aquí?

Me encanta trabajar en el departamento de compras porque el equipo es muy abierto, cuando tienes una idea te escuchan y dejan que tú la realices. Me gusta porque puedo tomar decisiones concertadas con Nicolás o Juan Enrique, quienes siempre están prestos a escucharte. Es muy fácil la comunicación, no hay burocracia.

Además se ve que es un trabajo poco rutinario, que te permite entrar y salir de la oficina...

Exactamente. Eso también me gusta porque voy al almacén, visito las tiendas. Si veo un producto un tanto extraño lo chequeo. Tengo la facilidad de moverme y no estar ocho horas sentada en una oficina.

¿Cómo eres después del trabajo?

Yesenia después del trabajo es madre. Tengo dos varones, uno de 16 y uno de cinco, y otro en camino, también varón. Trato de compartir todo lo que puedo con ellos, revisar sus tareas, ya que paso la mayor parte del tiempo en el trabajo. Los fines de semana me gusta caminar al aire libre en algún parque con el pequeño e ir al cine con ambos.

Cuando desconectas, ¿te gusta ver televisión, leer un libro?

Me gusta ver televisión, y siempre trato de leer un libro relacionado con mi trabajo. Ahora estoy leyendo uno que me recomendaron, se llama "Hacia dónde vas en la vida". 📖



"EL SECRETO ESTÁ EN LA FORMA EN QUE TE MANEJAS CON LOS SUPLIDORES Y EL TIEMPO QUE LLEVAS TRATANDO CON ELLOS"

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



CAVA

GRAN BARÓN

para compartir



Distribuido por: MERCATODO, S.A.S.

Tel.: 809-565-0000 Ext.1070

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

Adivina y gana un certificado de

VIP laser clinic

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

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



PALABRAS A BUSCAR:

- BELLEZA
- IMPERFECCION
- ROSTRO
- HIGIENE
- CARA
- APARIENCIA
- COSMETICOS
- MAQUILLAJE
- PIEL



Estos fueron los ganadores de la revista anterior de un certificado de VIP Clinic de 15,000.00 c/u

Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Laura Flores Méndez	410003922078	x-168-3	Lincoln
Mery Cruz Pichardo Álvarez	410000969137	x-656-5	Cervantes
Luisa Fernanda Castaño Celemin	410003619244	x-291-6	A. Hondo

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

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

Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 7 de diciembre de 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**
mejora tu mundo



ESTA NAVIDAD REGALA LO MEJOR

CANASTAS

2016



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

  @superlacadena
 supermercados La Cadena

Ofrecemos una gran variedad de canastas, baúles, revisteros, bolsas y cajas apropiadas para que regales a tus relacionados en esta navidad. Además, contamos con un departamento de Canastas Premium para los gustos más exigentes.

Av. Lope de Vega #6, esq. Víctor Garrido Puello, Piantini.
Información: Sra. Celia de la Cruz
Tel.: 809-565-0000 ext. 1160 y 1195
pedidos@supermercadoslacadena.com

*Algunos productos pueden ser sustituidos por motivos de existencia