

# el Súper

No. 59 | ENERO-MARZO 2017 | AÑO 16



## Transagrícola

Del campo a tu mesa

.....

## Belleza

Buenos hábitos

.....

## Salud

¡Empieza la dieta!

.....

■ ■ ■ JAMÓN  
■ ■ ■ SERRANO

■ ■ ■  
■ ■ ■ MORTADELA

■ ■ ■ JAMÓN DE  
■ ■ ■ PECHUGA DE PAVO

■ ■ ■ FUET  
■ ■ ■ EXTRA

■ ■ ■ CHORIZO  
■ ■ ■ EXTRA HOT

  
**Casademont**

*A casa, Casademont.*

  
SIN  
GLUTEN

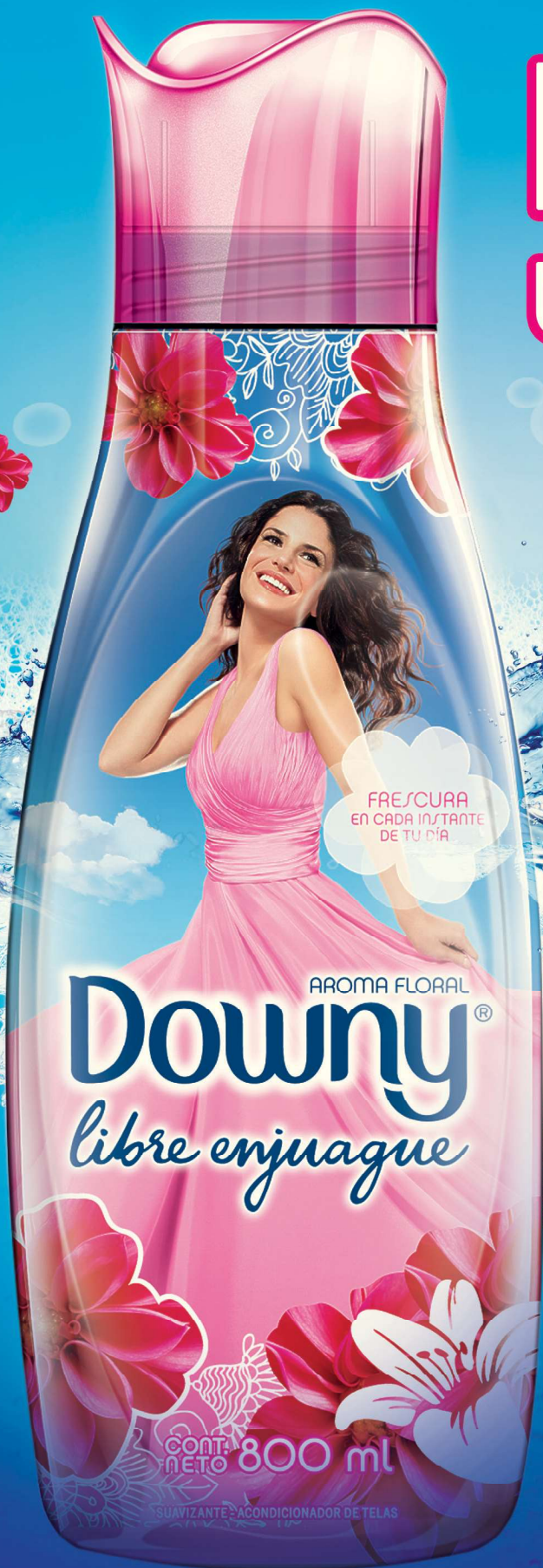
 Distribuido por: MERCATODO, S.A.S.  
Tel.: 809-565-0000 ext.1070

**TODO EL SABOR,  
ZERO AZÚCAR,  
ZERO CALORÍAS**



**SIENTE EL SABOR®**

Vístete de  
**Downy**  
todo el día.



FRESCURA  
EN CADA INSTANTE  
DE TU DÍA

AROMA FLORAL

**Downy**<sup>®</sup>  
*libre enjuague*

CONT.  
NETO 800 ml

SUAVIZANTE - ACONDICIONADOR DE TELAS

**Downy**<sup>®</sup>

Enjuaga y suaviza en un solo paso.



**COCINA**

Recupera la tradición en tu mesa ..... 8

**ENTREVISTA**

Transagrícola, del campo a tu mesa ..... 24

**NUTRICIÓN**

Zumoterapia ..... 30

Tips de nutrición ..... 34

**SALUD**

La dieta que funciona ..... 36

Tips de salud ..... 40

**NIÑOS**

¿Es usted una madre/padre 'helicóptero'? ..... 42

Tips para niños ..... 46

**BELLEZA**

Asignaturas pendientes ..... 48

Tips de belleza ..... 50

**BEBIDAS**

El vino portugués conquista el mundo ..... 52

**TURISMO**

Viajes fuera de temporada ..... 56

**UNIDOS A TI**

Carlos Rodríguez ..... 60

FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
RICARDO ROJAS

**el Super**

No. 59 | Enero-Marzo 2017 | Año 16



## DESDE EL SUPER

LLEGA ENERO y en la Revista El Super sabemos que estás pensando en control de alimentación, en metas y retos para el Nuevo Año, en cosas pendientes del 2016, en tratar de mejorar y alcanzar una mayor felicidad personal y familiar. Para todas esas intenciones tenemos artículos y temas de interés que seguro te servirán de inspiración.

Traemos en esta ocasión un excelente conjunto de recetas saludables, tanto saladas como dulces, que son fáciles de hacer y no les tomará mucho tiempo realizarlas. El trigo, los garbanzos y las lentejas son solo algunos de los ingredientes en los que nos hemos concentrado, y de todos ellos encontrarás una gran variedad en tu Supermercado La Cadena más cercano.

Una empresa que ha sabido colaborar para aumentar el consumo de vegetales es Transagrícola, a la que muchos conocerán mejor por su marca Linda, líder en el mercado. Los aportes de esta empresa al campo dominicano son considerables. En una interesante entrevista concedida a El Super, su Vicepresidenta Lina García y su Gerente General Miguel Sánchez, nos cuentan la historia de este icono en la producción de tomate en el país y las otras áreas de negocio en las que fueron involucrándose durante el desarrollo de esta importante empresa. Sin duda una muestra de perseverancia y dedicación para ser cada día mejores y más eficientes, contribuyendo de esta manera al desarrollo de nuestra República Dominicana.

Como hablamos mucho de régimen sano, producción de vegetales y el incentivo a consumir cada vez más de ellos, quién mejor que Carlos Rodríguez, jefe de área de vegetales de nuestra sucursal Sarasota, para que nos hable de su día

a día en La Cadena, y cómo ha ido formando un equipo de trabajo unido que se empeña cada día en ofrecer a nuestros clientes productos de calidad con un excelente servicio.

Para finalizar un reportaje de vinos portugueses, aunque no muy comunes en nuestro país, con excepción del Oporto, nos recuerda la reciente promoción de "Maestros Cuberteros" de Portugal que muchos de nuestros clientes han completado con éxito. Si te faltan algunas piezas comunícate con tu supermercado La Cadena preferido para que te ayude a completar la colección con algunas piezas que nos quedan en inventario.

Mis mejores deseos para este ¡NUEVO 2017!

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

### JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY

VICEPRESIDENTE  
SUPERMERCADOS LA CADENA

# el Super

No. 59 | Enero-Marzo 2017 | Año 16

Una publicación de



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

MARILEYDA TAVÁREZ  
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

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

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

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



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

**Diseño e impresión**



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

# BENEFICIOS

## de pertenecer al Club Super Cliente



### Super Guía

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



### El Super Cheque

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



### Puntos Extras

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



### Super Llavero

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



### Revista El Super

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



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

Supermercados La Cadena @superlacadena



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.



### Nuevas presentaciones y sabores de Cereal Bruggen

La línea Bruggen Vitalissimo renueva su presentación con un diseño más moderno en toda su paquetería de multicereales de 450 gr. conservando en su interior la calidad que siempre les ha caracterizado. Además se añaden a la familia tres nuevos sabores: Multicereal de Chocolate, Multicereal de Chocolate y Avellanas y Multicereal de Pasas y Frutos secos, una opción ideal para añadir fibra a la dieta diaria y disfrutar de exquisitos sabores como el chocolate y los frutos secos.



### Bodegas Cuatro Rayas

Con más de 80 años de trayectoria Bodegas Cuatro Rayas se han convertido en la bodega referencia de los vinos blancos españoles. Four Lines, Descomunal Verdejo Rueda, Poema Tinto Tempranillo Roble y Dolce Piacere Frizzante Verdejo nos llevan por un viaje lleno de frescos olores a melocotón, pasando por deliciosas ciruelas e intensos aromas. Atrévete a degustar sus exquisitos vinos que maridan en perfecta armonía con pescados o mariscos o prueba su frizzante verdejo con aperitivos y postres.



### Picaderas y Pan Tostado Rialto

Desde Portugal llegan las nuevas picaderas Rialto, en sus deliciosos sabores de Barbacoa y Queso, son el complemento perfecto para tus sopas, ensaladas o simplemente la merienda de la tarde. Otra opción interesante que nos ofrece esta marca es su producto Pan Rústica Rialto de Queso, ideal para dar un toque distinto a tus empanizados.

### Galletas Elledi Frollino

Galletas de pastafloza friables y ligeras, preparadas con huevos frescos e ingredientes seleccionados, según una receta tradicional de pastafloza. Perfectas para un desayuno sano, pruébalas en todas sus variantes para satisfacer los gustos de toda la familia. Encuéntralas en sus variedades: Integrales, Con Cereales, Con Cacao y Avellanas, Con Chocolate Chips, Con Crema y Con Huevos.



### Galletas Elledi Mini Party


Déjate tentar por el irresistible sabor de las galletas Elledi Mini Party. Deliciosos bocaditos de fragantes barquillos rellenos de una aterciopelada y envolvente crema. Busca sus sabores de Avellanas, Cacao, Limón y Vainilla. Las galletas Elledi Mini Party hacen que cada momento del día sea especial: saboréalas en casa, en el trabajo, al aire libre, compártelas con tu familia, en tus fiestas con los amigos, o mientras ves una buena película con una taza de leche o de chocolate caliente.





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



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

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

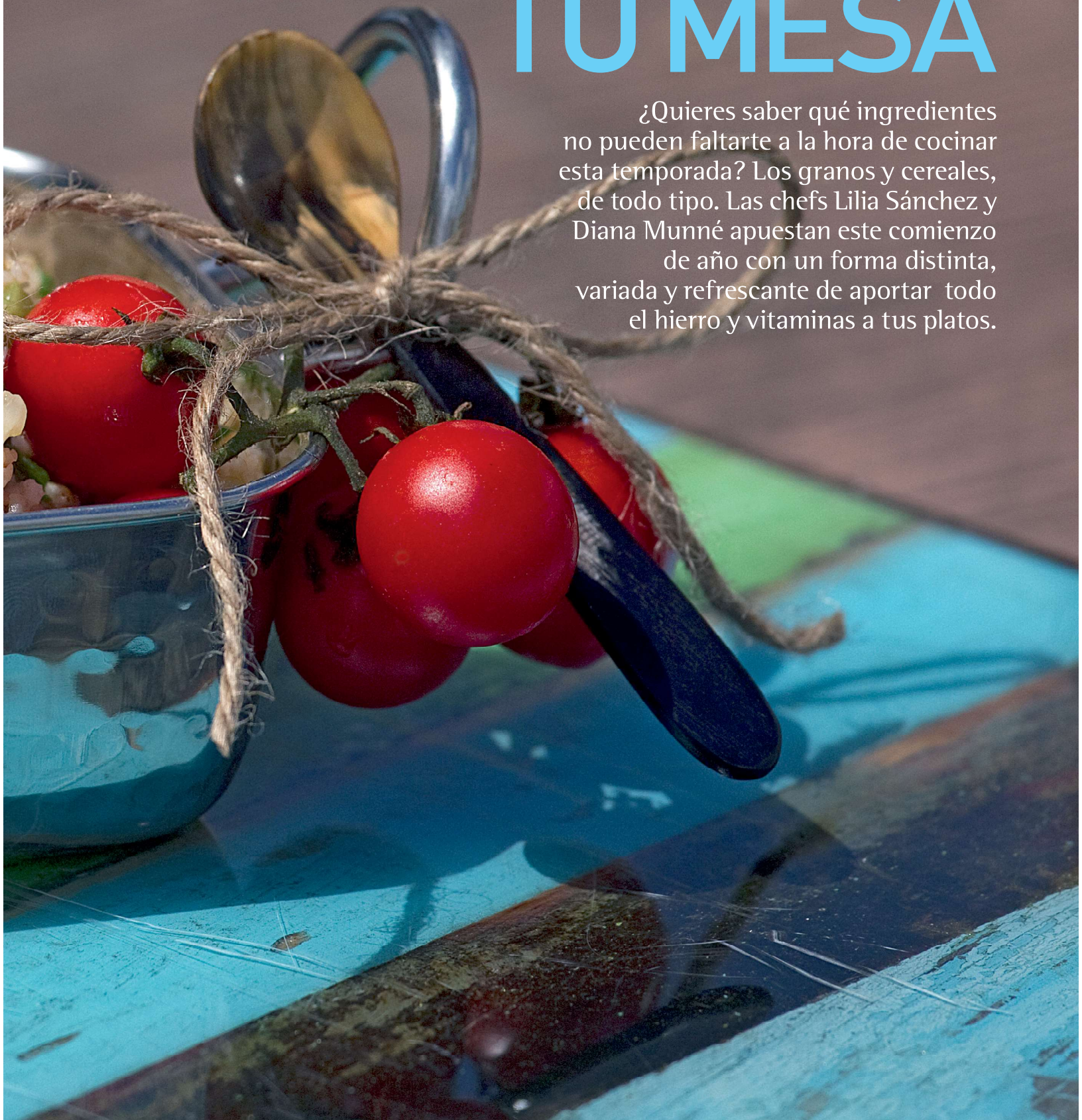


 Distribuido por: MERCATODO, S.A.S.  
Tel.: 809-565-0000 ext.1070



# Recupera la tradición en TU MESA

¿Quieres saber qué ingredientes no pueden faltarte a la hora de cocinar esta temporada? Los granos y cereales, de todo tipo. Las chefs Lilia Sánchez y Diana Munné apuestan este comienzo de año con un forma distinta, variada y refrescante de aportar todo el hierro y vitaminas a tus platos.





# CREMA DE GUISANTES

[PARA 4 PERSONAS]

## INGREDIENTES

- 4 lbs de guisantes
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo molido
- ¼ taza de apio picadito
- 1 taza de parmesano
- 2 tazas de caldo de vegetales
- Aceite virgen extra
- Sal

## PREPARACIÓN

Sofreír en aceite de oliva la cebolla, el ajo, el apio y los guisantes; agregar después el caldo de vegetales y el resto de ingredientes y cocinar por 15-20 minutos. Procesar (cremar) en una batidora y ajustar de sal y pimienta. Servir.

ESCOGE TU ESTILO.



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



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





# FARSO DE COLIFLOR

## INGREDIENTES

- 1 coliflor (preferiblemente orgánica)
- ½ pimiento rojo
- 1 tallo de apio
- 2 cebollas
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 perejil picadito
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 rama de puerro picadita
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 limones (zumo)
- Salsa de soja (opcional)

## PREPARACIÓN

Triturar las coliflores hasta volverlas estilo cous cous. Mezclar con los demás ingredientes rallados y ajustar sabores con el vinagre, el limón, la sal y la pimienta. Servir.



# GUISO DE LENTEJAS

## INGREDIENTES

- 1 lb de lentejas
- 3 tazas de cebolla picada
- 1 pimiento verde
- 1 cucharada de ajo
- 1 cucharada de sal
- 1 1/2 cucharaditas de pimienta
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 1 paq de perejil picadito
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 3 tazas de apio
- 1/4 de taza de puré de tomate
- 5 1/2 litros de caldo de pollo
- 3 tazas de zanahorias peladas y picadas

## PREPARACIÓN

Hervir las lentejas en el caldo de pollo, agregar los vegetales y dejarlas cocer para que cojan el gusto; ajustar el sabor con sal y pimienta. Servir.





# FRESCA DE CHÍCHAROS

## en vinagreta

### INGREDIENTES

- 1 taza de chícharos verdes (previamente hervidos en agua y sal)
- 1 taza de chícharos amarillos (previamente hervidos con agua y sal)
- 1 taza de quinoa blanca (previamente hervida)
- 1 taza de cebolla picadita
- 1 pimiento rojo picadito
- 1 pimiento verde picadito
- 3 tomates bugalú
- 1 paquete de puerro
- 1 paquete de perejil
- Sal y pimienta al gusto
- 2 limones (zumo)
- 2 cucharadas de vinagre de manzana

### OPCIONAL

- Taza de maíz
- Taza de habichuelas negras
- Pizca de comino molido

### PREPARACIÓN

Mezclar los vegetales con los cítricos y marinar por 20 minutos. Agregar los granos (previamente hervidos) y mezclar.



# ENSALADA DE TRIGO

## INGREDIENTES

- 1 taza de trigo fino
- 2 tazas de caldo de vegetales
- 1 cebolla picadita (marinada en 3 limones)
- 1 zanahoria grande rallada
- 1 pimiento rojo grande picadito
- ½ taza de apio picadito
- 5 hojas de menta fresca (bien lavadas)
- 1 paquete de perejil picadito
- 1 paquete de puerro picadito
- 2 dientes de ajo (grandes, rallados bien finos)
- 4 limones (zumo)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de pimienta blanca molida de molinillo

## PREPARACIÓN

Marinar todos los vegetales, bien picados, y mezclar con el trigo (previamente hervido). Dejar en la nevera por 30 minutos para marinar bien con una vinagreta hecha de aceite de oliva y limón. Servir.



Hoy celebramos más de cinco décadas en la vida de los dominicanos, quienes todos estos años han sido nuestro impulso para cada día poner un escalón más en el crecimiento de nuestra gente.



Hoy cumplimos 51 años por y para ustedes.



ANIVERSARIO

SANAR UNA NACIÓN • ASOCIACIÓN DOMINICANA DE REHABILITACIÓN • ESCUELA NACIONAL DE MEDIOAMBIENTE • INFOTEP • COMUNIDAD • 25 ESCUELAS APADRINADAS EN LAS REGIONES DE CONSTANZA, VILLA MELLA, VILLA ALTAGRACIA • PROGRAMA RBI • FUNDACIÓN ARMID • ORATORIO DON BOSCO • ACCIÓN CALLEJERA • CANILLITAS CON DON BOSCO • FUNDACIÓN CCN - COMUNIDAD PUERTO PLATA



# HUMMUS

## INGREDIENTES

- 4 tazas de garbanzos cocidos
- 4 cucharadas soperas de tahine
- 1 pizca de comino molido
- 2 cucharadas soperas de aceite de semilla de uva
- 1 limón (zumo)
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y procesar hasta hacer una pasta y servir.





# CHENCHEN DULCE

con especias y manzanas  
caramelizadas

## INGREDIENTES

### PARA EL CHENCHEN

- 1/2 lb de maíz molido grueso
- 1/2 litro de leche entera
- 1 lata de leche evaporada
- 1.5 cucharada de mantequilla
- 1 astilla de canela
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1 pizca de sal
- 1 taza de azúcar

### PARA LAS MANZANAS CAMELIZADAS

- 3 manzanas amarillas
- 4 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de ron

## PREPARACIÓN

Dejar a remojo, el día anterior, el maíz grueso. Al día siguiente, colar el maíz y cocinarlo a fuego lento con todos los ingredientes. Cuando esté tierno y un poco seco estará listo. Echar, mientras está caliente, en un molde de silicona, en forma de cubitos u otra forma, y dejar enfriar. Aparte, pelar las manzanas y cortarlas en cubos. Poner en una sartén todos los ingredientes, excepto el ron. Cuando estén bien mezclados y derretidos, agregar el ron y dejar caramelizar. **MONTAJE:** Desmoldar el chenchén y colocar las manzanas caramelizadas por encima y en los laterales.

# RISOTTO DE CHOCOLATE BLANCO

con limoncillo y gelatina de tamarindo



## INGREDIENTES

### PARA EL RISOTTO

- 70 gr. de arroz
- 85 gr. de azúcar
- 45 gr. de mantequilla
- 0.5 gr. de vaina de vainilla
- 0.2 gr. de hoja de limoncillo
- 600 gr. de leche
- 35 gr. de chocolate blanco
- 1 pizca de sal
- 0.5 gr. de naranja
- 0.5 gr. de limón

### PARA LA GELATINA DE TAMARINDO

- 80 gr. de jugo de tamarindo
- 20 gr. de jugo de limón
- 75 gr. de azúcar
- 2 hojas de gelatina

## PREPARACIÓN

Para hacer el arroz, poner todos los ingredientes en una olla a fuego lento; cocinar hasta que quede cocido por completo y cremoso. Aparte, poner a remojar la gelatina en el jugo del tamarindo. Llevarla a fuego lento hasta derretirla bien, batiendo con un batidor de mano. Montar en moldecitos de silicona. Y llevar al congelador hasta el momento de desmoldar. Colocar el risotto en una copa y poner encima un cubo de gelatina de tamarindo.





# PEÑASOL

Vive una experiencia refrescante



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

## Transagrícola

# DEL CAMPO A TU MESA

■ Quizás el nombre de **Transagrícola** no les suena mucho, pero estamos seguros de que a su mesa ha llegado más de una vez la marca **Linda**. En forma de sal, de pasta de tomate, de *kétchup*, de maíz... Lo que comenzó hace 50 años como **Industrias Portela**, se convirtió en 1987 en esta agro-empresa, que pertenece al **Grupo Linda**, dedicada a la siembra, financiamiento, asesoría y compra de varios rubros agrícolas, así como a fabricar y comercializar varias marcas de orgullo nacional.

**Transagrícola nace a raíz de la compra de las acciones de Industrias Portela, ¿qué causó ese interés y qué futuro vieron para entrar en este negocio?**

MIGUEL SÁNCHEZ. Cuando un negocio tiene razón de ser, eso explica su por qué. He visto negocios que han cumplido 50 años, lo que explica que había esa necesidad.

República Dominicana está consumiendo de 20 a 25 mil toneladas de concentrado de pasta de tomate y tiene unos hábitos únicos, como ser un país con una alta costumbre de consumo de tomate y *kétchup*. Es decir, en ese momento aquí había una gran necesidad de pasta de tomate y existía una alta importación desde Italia de este producto.

En 1966 se funda el Instituto Superior Agrícola (ISA), que fue formando los técnicos para sembrar tomate, cuando un grupo de personas –con Juan Portela a la cabeza– fundaron Industrias Portela, que inició fabricando pasta de tomate y *Kétchup*, bajo la marca Linda, con muy buena aceptación. La empresa fue vendida en el año 1987 a Félix García, como mayor accionista, y a algunos socios de Ecuador, que actualmente ya no están en la empresa.

**¿Qué encontraron cuando la recibieron y qué incorporaron para llegar a lo que es hoy en día?**

MIGUEL SÁNCHEZ. Cuando se dio la transición, yo entré a operar el negocio, donde encontré perso-

nas muy capacitadas, especialmente a nivel del campo.

LINA GARCÍA. Es bueno agregar que entre las fortalezas de Transagrícola está precisamente la productividad que se ha logrado en el campo y que, después de la compra, en el primer año se logró duplicar la productividad.

MIGUEL SÁNCHEZ. Así es. En realidad, el cultivo del tomate no es fácil, pero con la ayuda de estos técnicos fuimos seleccionando las variedades que necesitábamos e hicimos una ampliación fuerte en la fábrica de Azua, que se sumó a la de Navarrete, que hoy es seis veces más grande que como la encontramos en 1987, lo cual nos ha permitido posicionarnos en un lugar preferencial en el mercado dominicano.

**La empresa cuenta con tres aspectos estructurales: el campo, la fábrica y la comercialización. En el terreno agrícola, ¿de qué zonas se abastecen? ¿Tienen plantaciones propias o la producción llega de cosechadores locales?**

MIGUEL SÁNCHEZ. Los primeros en traer a nuestro país la tecnología de riego, la fertilización, o el manejo del campo en la línea Noroeste fue la *Grenada Company*, pero al marcharse esta compañía del país muchas de las tierras de estos grandes colonos fueron distribuidas a parceleros pequeños con la reforma agraria. La mayor parte de nuestra materia prima proviene de parceleros pequeños y el resto es tierra propia. En Azua nos

→ Este es un país con unos hábitos únicos, que está consumiendo de 20 a 25 mil toneladas de concentrado de pasta de tomate.



**Miguel Sánchez y Lina García,**  
gerente general y VP de  
Transagrícola, respectivamente

suplimos de 25 mil tareas fraccionadas en tamaño pequeño compartidas por mil socios para la siembra de tomate, y en Navarrete contamos con un sistema parecido, pero con colonos de mil tareas, mucho más grandes. Para esta cosecha de tomate estamos sembrando desde Navarrete hasta la Laguna de Saladillo. Nuestras tierras propias están concentradas en Guayubín, Montecristi y Juan Gómez.

**El negocio de Transagrícola no solo reside en el tomate, también comercializan productos con guandules, maíz dulce, habichuelas blancas, pintas, garbanzos... ¿Hablamos de cosecha propia? ¿Cuántas marcas o productos comercializa Transagrícola?**

MIGUEL SÁNCHEZ. Comercializamos muchos productos derivados del tomate, bajo las marcas Linda y Bella: pasta de tomate, salsa de pizza, salsa condimentada, sopa Linda, el *Kétchup*, la sal y un producto nuevo que acaba de salir al mercado: la mayonesa Linda. Después, tenemos el maíz enlatado (que se siembra en el país) y las

→ **En Azua Transagrícola se sule de 25 mil tareas fraccionadas en pequeños tamaños y compartidas por mil socios para la siembra de tomate sobre todo.**



**NUESTRA FORTALEZA HA SIDO SABER APROVECHAR LAS SINERGIAS DE LAS DISTINTAS EMPRESAS QUE CONFORMAN EL GRUPO LINDA.**

habichuelas (que compramos en San Juan de la Maguana), al igual que los garbanzos, los guandules (de diferentes zonas del país) o los jugos, que después envasamos bajo la marca Linda.

**Y de todos ellos, ¿cuál es la estrella de consumo en nuestro país?**

LINA: La pasta de tomate Linda. El *kétchup* es el segundo producto estrella y el tercero es el maíz.

**Un negocio totalmente diferente es el de los jugos...**

LINA GARCÍA. Así es como realmente nace el Grupo Linda, primero con la compra de Industrias Portela en la década de los 80, y luego años después con Envases Antillanos. Mi papá, Félix García, vio la oportunidad de comprarla porque era una sinergia tener las latas. Años después nacen Transagrícola, La Fabril, Pinturas Tucán y Troquedonsa (donde hacemos troquelados como las tapitas de cerveza, envases metálicos pequeños y la línea de plásticos).

**A punto de cumplir su medio siglo, ¿cuál entienden que ha sido el factor número uno del éxito de Transagrícola?**

MIGUEL SÁNCHEZ. Modestia aparte, nuestra base ha sido siempre fabricar con calidad. La empresa va a cumplir 50 años haciendo pasta de tomate y 49 fabricando *Kétchup* con una fórmula que no ha cambiado en toda su historia.

LINA GARCÍA. Yo creo que entre las fortalezas que tenemos como Grupo Linda está haber sabido aprovechar las sinergias de las distintas empresas que conforman el grupo. Como Grupo Linda apostamos a la calidad, a tener empleados identificados con el propósito de cada una de las empresas, y a mantener una cultura interna con gente que se identifica con lo que hace. No podemos dejar de mencionar nuestra incidencia en el campo, porque lograr la productividad es lo que nos permite también tener la rentabilidad y la excelencia de la calidad de los productos. También tenemos muy buena relación a lo externo con nuestros clientes y proveedores. Y entendemos que, hoy en día, para hacer negocio hay que ganar-ganar. Tenemos que ser transparentes, honestos y saber ganar-ganar.

**Cuentan con 3 instalaciones fabriles (2 en Navarrete y 1 en Azua), ¿qué características y función tiene cada una?**

MIGUEL SÁNCHEZ. Tenemos dos fábricas para procesar el tomate. En la de Azua el tomate se prepara, se envasa en un aséptico y se manda a Navarrete para suplirlo de materia prima.

LINA: Allí contamos con 2 fábricas más –Casa Linda e Industrias Portela– que al estar unidas en realidad es como una gran fábrica. Allí reunimos toda la materia prima de Azua y la de Navarrete, se procesa, se envasa y sale en camiones para distribuir a los comercios.

**Ustedes han mantenido la fórmula de sus productos, en ese sentido son muy tradicionales y les ha funcionado, pero han sido modernos a la hora de hacer inversiones tecnológicas. ¿Cuál ha sido la mayor y mejor inversión en la fábrica?**

MIGUEL SÁNCHEZ. Una de las mejores inversiones fue construir el equipo aséptico de Azua. Antes se envasaba en el formato de galón.

El equipo aséptico es de alta tecnología, lo compramos hace 17-18 años, y costó en esa época un millón de dólares. Ese ha sido el punto para que la empresa gire bien, y poder recibir la hojalata sin presión de forma que no se perdiera la materia prima.

LINA: Sí, esa fue una innovación que en ese entonces nos ayudó tremendamente.

MIGUEL SÁNCHEZ. Otro desarrollo de peso ha sido la selección de variedades adaptadas a este país para la siembra del tomate y el maíz. Ha sido un proceso largo con la asesoría de muy buenos técnicos que nos ha permitido resistir a plagas y enfermedades de manera que el cultivo perdure en el tiempo.

**En otro orden, ¿qué importancia tiene el empaque o las etiquetas?**

MIGUEL SÁNCHEZ. El renglón donde más estamos invirtiendo dinero últimamente es en la tecnología de empaque flexible y plástica.

LINA GARCÍA. Hemos sido un poco tradicionales con la marca, manteniendo nuestro diseño y colores, porque entendemos que hay una fortaleza detrás de eso. Ahora, aunque hemos tenido una tradición de bajo perfil –porque nos hemos



→ Entre los proyectos nuevos, Transagrícola viene con cambios en los empaques: una tapa integrada con rosca en la sal Linda.



enfocado más en la calidad, en el campo y en nuestra gente—, también las cosas hay que caca-rearlas. Y estamos aprovechando que cumplimos 50 años para difundir toda una campaña publicitaria en la radio, la televisión, vallas y prensa. Queremos hacernos sentir porque no es solo hacerlo bien, sino que la gente sepa que lo estamos haciendo bien.

**Sus productos se dirigen básicamente a supermercados, colmados, mayoristas, restaurantes..., pero ¿cuál es el grueso de negocio para ustedes?**

MIGUEL SÁNCHEZ. El colmado con un 60%. En los supermercados hemos crecido, y ya estamos como en un 30%, pero el colmado es donde está el volumen de la pasta.

**¿Exportan sus productos y hacia dónde?**

MIGUEL SÁNCHEZ. Básicamente, exportamos a Haití con la marca Bella, sobre todo pasta de tomate, salsa condimentada y *kétchup* Linda en botella (en la zona de Cabo Haitiano).

**Hablemos de los supermercados, me pregunto si recuerdan ese primer momento en que hicieron negocio con La Cadena... ¿Cómo empieza la relación?**

MIGUEL SÁNCHEZ. Hemos estado con Supermercados La Cadena desde el primer día, siempre agradecidos con esta empresa, tanto en los buenos como en los malos momentos, apoyándonos mutuamente.

**¿Qué es lo que más valoran de esta relación?**

LINA GARCÍA. Haber logrado a través de Supermercados La Cadena tener una buena presencia de todos nuestros productos, algo que no siempre se consigue en otros supermercados. Eso lo valoramos mucho.

**Tienen almacenes en Santiago y Santo Domingo, ¿cómo funciona su distribución?**

MIGUEL SÁNCHEZ. Al principio todo se manejaba a través del canal mayorista. La avenida Valerio era famosa y todos los negocios venían a abastecerse ahí, que es donde están la mayoría de los mayoristas grandes. Pero ahora muchos de nuestros mayoristas tienen canales de distribución que visitan a sus clientes, y nosotros en la zona de Santo Domingo estamos implementando el visitar muchos negocios pequeños para fortalecerlos en la capital.

LINA GARCÍA. Ahora la estrategia es mixta y nos preocupamos más por que el producto llegue y esté en el punto de venta, en vez de esperar a que te lo pidan.

**¿Cómo se plantea el futuro en Transagrícola? Veo que uno de los planes es abordar Santo Domingo, pero ¿veremos nuevos productos? ¿Cuáles son los planes para el 2017?**

MIGUEL SÁNCHEZ. Entre los proyectos nuevos, venimos con varios cambios en los empaques: pronto verán una tapa integrada con rosca en nuestra sal Linda, y estamos estudiando fabricar empaques de varios productos para raciones pequeñas (de 1 onza u onza y media) para exportar a Haití.

LINA GARCÍA. Así podremos satisfacer a los diferentes clientes, y llegar también allá donde el consumidor nos quiere ver. 🙌

*Linda*

50  
Aniversario



*Siembra  de Sabor.*

# ZUMOTERAPIA

## natural y saludable

Las opciones son infinitas: desde el clásico jugo de naranja exprimida hasta exóticas combinaciones de frutas, sin olvidar los productos de la huerta. Los expertos aseguran que la adecuada combinación de los nutrientes presentes en el zumo puede prevenir y tratar los problemas de salud.

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]









LA ZUMOTERAPIA es la “ingesta sistemática de jugos de frutas y verduras con el fin de prevenir o curar problemas de salud”, explica Montse Folch, nutricionista del Instituto Vila-Rovira de Barcelona y autora del libro “Zumoterapia para tu salud”.

No obstante, la especialista aclara que los productos seleccionados deben contener unas cantidades concretas de nutrientes para que la zumoterapia obtenga los beneficios deseados.

Según señala, la zumoterapia puede reducir las posibilidades de padecer ciertas patologías sujetas a herencias genéticas, entre otros factores. Además de que “puede reforzar el sistema inmu-

nitario, aliviar dolencias y depurar el organismo”.

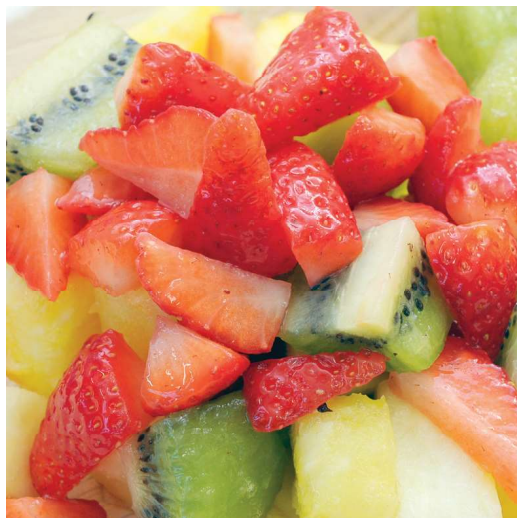
Podemos elegir entre una gran variedad de frutas a la hora de preparar un zumo y combinar todas las que queramos. Sin embargo, la nutricionista recomienda que al menos una de ellas sea rica en vitamina C. En este grupo se encuentran los kiwis, las fresas y los cítricos.

También es importante respetar el calendario estacional ya que “así nos aseguramos de cubrir nuestras necesidades”. De este modo, la fresa, la sandía o el melón resultan más adecuados en verano, una época en la que aumenta nuestros requerimientos de agua.

En otoño, es preferible optar por frutas más energéticas como la uva, el plátano o la chirimoya, mientras que en invierno debemos asegurar la vitamina C, por lo que aconseja elegir naranjas, mandarinas o kiwis entre otras frutas.

Pero tomar zumo no debe implicar dejar de consumir piezas de fruta. “Se trata de ir alternando, ya que las dos opciones pueden ser beneficiosas para el organismo”, subraya la experta.

→ Tomar zumo no debe implicar dejar de consumir piezas de fruta, se trata de ir alternando, ya que las dos opciones son beneficiosas para el organismo.



“Si lavamos adecuadamente la pieza de fruta y la comemos con piel, aumentaremos el aporte de fibra. Pero la ventaja del zumo radica en que podemos obtener los beneficios nutricionales de más de una fruta en una sola toma”, indica.

Sin embargo, la fruta no es la única opción a la hora de elaborar un zumo, pues los productos de la huerta constituyen una alternativa igual de saludable. “Todas las hortalizas son válidas pero requerirán una mayor limpieza para ser exprimidas o licuadas”, advierte la nutricionista.

En este caso, también es recomendable escoger las hortalizas en función del calendario estacional. Así, la especialista aconseja tomar zumos a base de acelgas y col en invierno y de rábanos o calabacín en verano.

Tanto los zumos de frutas como los de hortalizas encierran distintos beneficios para el organismo. “Permiten alcanzar las raciones diarias recomendadas de frutas y verduras ya que es más fácil consumirlas en zumo que hacerlo en piezas enteras”. Mejoran el equilibrio energético

del cuerpo, son depurativos y desintoxicantes y sus efectos saciantes ayudan a reducir el peso, señala. Estas son, en líneas generales, las principales propiedades de los zumos, aunque aclara que tales propiedades dependen de los nutrientes que contengan las materias primas con las que están elaborados. 🐝

➔ **Los jugos permiten alcanzar las raciones diarias recomendadas de frutas y verduras ya que es más fácil consumirlas en zumo que hacerlo en piezas enteras.**



PODEMOS ELEGIR ENTRE UNA GRAN VARIEDAD DE FRUTAS A LA HORA DE PREPARAR UN ZUMO Y COMBINARLAS A NUESTRO ANTOJO, PERO LO ACONSEJABLE ES QUE AL MENOS **UNA DE ELLAS SEA RICA EN VITAMINA C.**



### CAFÉ ANTES DEL GYM

Una investigación ha llegado a la conclusión de que beber una taza de café 60 minutos antes de ejercitarte realmente puede mejorar tu rendimiento hasta en un 25%, y ayuda a reducir significativamente la sensación de esfuerzo durante el ejercicio (algo realmente bueno si tus sesiones suelen ser a primera o al última hora del día). ■



### CUIDA LAS GRASAS VEGETALES

Pareciera que las grasas vegetales sean todas sanas y las animales menos. Pero, en realidad, esto no es así, ya que hay grasas de origen vegetal con un alto poder aterogénico (obstrucción de las arterias), mientras que hay grasas de origen animal con funciones protectoras cardiovasculares (como las del pescado azul). ■



### RICA PASTA

Un nuevo estudio realizado en Italia sugiere que las personas que comen pasta tienen un menor índice de masa corporal (IMC), demostrando que el consumo moderado de pasta (unos 50 gr. al día), se asocia con menor perímetro de cintura y una reducción del riesgo de obesidad. La palabra clave del estudio es la "moderación". ■



### CUIDADO CON LAS NUECES

Si te pasas comiéndolas, puede que te acabes arrastrando el resto del día. El motivo es que las nueces son ricas en grasa (algunas de las cuales son buenas) pero si comes en exceso, acabará dificultando la digestión e, incluso, puede aumentar el nivel de hormonas que contribuyen a la somnolencia. Limita su consumo. ■



### ¿TE SIENTES HINCHADA?

Tenemos la solución: puedes desinflarte con agua caliente y limón. Los expertos sostienen que, a corto plazo, el agua con limón actúa como un suave diurético. A largo plazo, estar hidratada mantiene a tu metabolismo acelerado y tu digestión se produce justo a tiempo. Un factor clave para estar (y sentirte) bien. ■



### PIERDE CALORÍAS

Un pequeño e insignificante cambio en tu rutina diaria puede ayudarte a perder 206 calorías, según una nueva investigación realizada por la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign. Un vaso extra de agua podría ayudarte a perder 69 calorías; dos 137, y con tres perderías las 206 calorías que sugiere el estudio. ■

*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

Facebook Instagram @Wessonrepdom / Tel.: 809.564.6770



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



**LILIA SANCHEZ**  
CHEF

T: 809 533 5777 • C: 809 862 0607

liliasanchez@flordosal.com.do • www.flordosal.com.do



# LA DIETA QUE FUNCIONA

Los excesos navideños suelen sumar de seis a 8 libras a nuestra anatomía. Según el Instituto Médico Europeo de la Obesidad para perderlas necesitamos solo un mes, siguiendo unos sencillos consejos y un régimen adelgazante y depurativo.

PABLO GUTMAN [EFE REPORTAJES]





→ **Distribuye los alimentos a lo largo del día para que se ajusten a tus necesidades bioquímicas y biorritmo humano.**

LA NAVIDAD PASA, pero las libras que sumamos durante esos días de desenfreno gastronómico se quedan en nuestro cuerpo. “Las principales causas son el consumo excesivo de alcohol y dulces y la tendencia a comer durante las jornadas que rodean a los días de celebración de forma similar al 24, 25 y 31 de diciembre y el 6 de enero”, según Rubén Bravo, naturópata y experto en nutrición del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO).

Según el experto, se espera que los excesos navideños afecten en mayor parte a los hombres, que este año subirán entre 6 y 8 libras de media, mientras que las mujeres aumentarán entre 4 y 6 libras.

“Si extrapolamos y combinamos estos datos con los calendarios del 1 de diciembre hasta el 6 de enero de diferentes países, las estimaciones arrojan que en España, Argentina y Alemania los hombres se acercarán más al aumento de 8 libras y las mujeres a las 6 libras”.

Y añade que “en los casos de Brasil, Perú, Venezuela, Colombia, Chile y México, las medias de aumento de peso rondarán probablemente en unas 6 libras para los hombres y 4 para las mujeres; mientras que en Estados Unidos y Canadá los hombres tenderán a engordar 4 libras y las mujeres dos libras y media”.

Si quieres deshacerte de esas libras tan inoportunas estos son algunos consejos prácticos para adelgazar a partir del 7 de enero:

**1** Realiza cinco comidas al día, donde todas incluyan un alimento rico en grasas saludables (frutos secos, aceite de oliva, pescados grasos), una proteína de alta biodisponibilidad (huevo entero, leche de vaca, pescado, carne de ternera, pollo, arroz) y un hidrato de carbono basado en frutas o verduras de bajo índice glucémico (cerezas, uvas, ciruelas, melocotón, pomelo, manzana; brócoli, repollo, lechuga, cebolla, pimiento rojo, judías verdes, tomates, berenjenas) o bien cereales integrales.

**2** Incluye en todas las cenas una onza de chocolate negro, y una copa de vino tinto.

**3** Distribuye los alimentos a lo largo del día para que se ajusten a tus necesidades bioquímicas y biorritmo humano: alimentos con más carga glucémica (carbohidratos que aportan más cantidad de energía en forma de glucosa) en el primer tramo del ciclo (de 6:00 am a 18:00 pm), y alimentos más estructurales (lácteos, carnes, pescados, huevos y marisco) en el segundo tramo del ciclo (de 18:00 pm a 6:00 am).

**4** Bebe agua de forma abundante. Al menos dos litros diarios.

**5** Evita estos alimentos: dulces y bollería, bebidas espirituosas, mantequillas y mantecas, frutas excesivamente dulces, café común, fritos o rebozados, productos elaborados con harinas y cereales refinados, quesos y embutidos grasos, pasta y patatas.



## ADELGAZAR COMIENDO EN DÍAS ALTERNOS

Como sexto consejo, el experto propone una sugerencia dietética llevadera y compatible con la vida laboral y social, basada en la 'Dieta de los Días Alternos', un plan de cuatro meses y tres fases que combina de forma alterna tres tipos de días: depurativos, de régimen y sociales.

Los 'días depurativos' son calóricamente muy restrictivos y priorizan alimentos que propician la eliminación de toxinas y la depuración; los 'días de régimen' son un plan de alimentación equilibrado, apetitoso y que sacia; y los días sociales buscan compaginar la alimentación con la vida social el fin de semana.

En tal sentido, sugiere alternar tras las fiestas días depurativos, con días de régimen entre semana, y realizar dos días sociables en el fin de semana, para no saltarnos la dieta". 🐛



➔ Para adelgazar los kilos sumados en Navidad, se recomienda realizar cinco comidas al día, donde todas incluyan un alimento rico en grasas saludables, una proteína de alta calidad y un hidrato de carbono basado en frutas o verduras o bien cereales integrales, e incluir en algunas comidas el chocolate negro y una copa de vino tinto.

### DÍA DEPURATIVO

#### DESAYUNO

Café descafeinado, zumo de 2 naranjas, 1 yogur 0% de menos de 60 kilocalorías con una cucharadita de salvado de avena.

#### MEDIA MAÑANA

1 Manzana y 2 nueces.

#### COMIDA

Primer plato. 1 Tazón de caldo depurativo compuesto por apio, perejil, cebolla y diente de león.

Segundo plato. 150 grs de queso fresco 0% de grasa.

Bebida. 1 vaso de zumo de zanahoria.

#### MERIENDA

1 kiwi y 2 nueces.

#### CENA

Primer plato. 1 Tazón de caldo depurativo.

Segundo plato. 2 sardinas a la plancha.

Bebida. 1 vaso de vino tinto.

### DÍA DE RÉGIMEN

#### DESAYUNO

Café descafeinado, 2 biscotes de pan tostado integral, con tomate triturado, y dos lonchas de jamón serrano, ibérico o de york, bajo en grasa.

#### MEDIA MAÑANA

2 mandarinas, 1 nuez y 1 yogur 0% de menos de 60 kcal.

#### COMIDA

Pimientos rellenos de 75 grs de carne picada de pollo y 75 grs de carne picada de ternera, mezclado con cebolla y tomate, todo ello horneado durante 30 minutos. Bebida. 1 copa vino tinto.

#### MERIENDA

Un puñado de frutos rojos, 1 nuez y un yogur 0% de menos de 60 kcal.

#### CENA

Revuelto de espárragos trigueros, compuesto por un huevo y 75 grs. de espárragos.

Bebida. Una copa de vino tinto.

Postre. Una onza de chocolate negro.

### DÍA SOCIAL

#### DESAYUNO

Un café descafeinado, 1 tortilla de un huevo entero + la clara de otro, 1 loncha de jamón york, 1 loncha de queso light, 1 tomate y ¼ de cebolla. 1 rebanada de pan centeno integral.

#### MEDIA MAÑANA

1 Kiwi, 1 yogur 0% grasa + 1 cucharadita de salvado de avena y 2 nueces.

#### COMIDA

Hamburguesa americana de 250 grs de carne de ternera magra, 1 tomate, lechuga y cebolla, una cucharada sopera de 'ketchup' y otra de mostaza. Pan de hamburguesa mediano. Bebida. Una copa de vino tinto.

#### MERIENDA

Una onza de chocolate negro y 2 galletas comunes.

#### CENA

150 grs. de gambas a la plancha.

Bebida. Una copa de vino tinto.

Postre. Una onza de chocolate negro.



### BAJAR LA GRASA ABDOMINAL

¿Duermes mal? Entre los detalles que pueden impedir la pérdida de grasa está el hecho de que cuando descansamos los niveles hormonales varían. Por ejemplo, el cortisol, hormona responsable del estrés y que limita la quema de grasas, baja sus niveles. Si no duermes bien, será más difícil bajar la panza. ■



### LECHOSA CONTRA LA GRIPE

Ante un brote de gripe esta maravilla tropical estimula los anticuerpos y combate la infección gracias a su vitamina A. Además, hay estudios que constatan que puede impulsar la creación de células T (pertenecientes al grupo de leucocitos conocidos como linfocitos), que controlan la inflamación haciéndote invencible. ■



### DIETA ASISTENTE

Esta aplicación gratuita, perfecta para mantenerte en forma, se encuentra disponible para Android. Tienes que introducir tu peso actual y tu peso ideal. Una vez hecho te facilitará listas de compra en función de tu dieta, distintos tipos de dieta en función de tus gustos y necesidades y herramientas para llegar a tu peso ideal. ■



### CÍTRICOS CONTRA EL CÁNCER

Naranjas, mandarinas, limones, pomelos o kiwi... Estas frutas tienen maravillosas propiedades. Se ha demostrado que la presencia del antioxidante betacriptoxantina, combinado con el flavonoide denominado hesperidina, pueden colaborar con la inhibición del desarrollo de tumores en la lengua, el colon y los tejidos pulmonares. ■



### DUCHAS CORTAS

Cuando nos duchamos el agua remueve los aceites naturales de la piel, en otras palabras, deshidrata a la piel. Cuanto mayor tiempo pasamos debajo del agua perdemos mayor cantidad de aceites, es decir, nuestra piel se deshidrata en mayor medida. Es recomendable no pasar más de diez minutos debajo de la ducha. ■



### CONTRA LA PSORIASIS

Los brotes de psoriasis suelen aparecer luego de atravesar un período de estrés excesivo. Para mejorarla está comprobado que la práctica de la meditación reduce los niveles de estrés. La idea de aprender técnicas de meditación es lograr que el estrés deje de afectar a nuestra piel. Apúntate a cualquier variante de yoga. ■



QUESOS **EL PASTOR**  
DE LA POLVOROSA

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



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



una manera  
más  
**Ligera**  
de disfrutar  
la vida



SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES @CASERIOD @CASERIO RD



# ¿ES USTED UNA MADRE/PADRE 'HELICÓPTERO'?

¿Es de las que permanece 'sobrevolando' continuamente a sus hijos o protegiéndolos en exceso? Una experta psicóloga infantil ofrece las claves para remediar esta situación y fomentar la autonomía en los más pequeños de la casa.

RICARDO SEGURA [EFE REPORTAJES]

HAY PADRES QUE, en lugar de preparar a sus hijos para el camino, preparan el camino para sus hijos.

Así sintetiza la psicóloga Silvia Álava, directora del área infantil en el Centro de Psicología Álava Reyes, el error más común que se comete en la educación de los hijos de 6 a 12 años de edad: la sobreprotección.

“Es una equivocación porque los niños se sienten más inseguros cuando los padres se lo dan todo hecho, y es importante que los pequeños experimenten el fracaso para que aprendan a esforzarse más”, de acuerdo a esta experta, autora del libro “Queremos que crezcan felices”.

Álava señala que los chicos necesitan aprender a resolver las situaciones por sí mismos y conseguir tolerar la frustración. “Unos buenos padres tratan de levantar a su hijo cuando se cae, le consuelan, le secan las lágrimas y le apoyan para que siga adelante, ya que si no le dejamos caer, nunca aprenderá a levantarse”.

Esta psicóloga infantil denomina ‘padres helicópteros’ a aquellos que “tienen un estilo de educación que se basa en la sobreprotección de los hijos y que están continuamente ‘sobrevolando’ encima de ellos para resolver cualquier problema que pueda tener el chiquillo o apartarle las piedras del camino”.

### EDUCAR SIN SOBREPOTECCIÓN

“Uno de los principales objetivos que se debe perseguir en la educación de los hijos es conseguir que sean personas autónomas, seguras e independientes, y esto es algo que hay que inculcar desde la más tierna infancia”, señala.

Pero, según Álava, “nos encontramos con muchos padres que cometen el error de sobreproteger a sus hijos, entienden de forma errónea el amor y el cariño, y están demasiado encima de ellos”.

“Son padres que no dejan a sus hijos hacer las cosas para las que están preparados, lo que impide que adquieran la autonomía necesaria, y se anticipan, de tal forma a la satisfacción de sus necesidades, que no permiten que los niños se desarrollen correctamente”.

Estos ‘padres helicóptero’ impiden a los hijos desarrollar recursos y estrategias que les serán necesarias en el futuro, “porque satisfacen sus necesidades en exceso. Hay que dejarles que se frustren, que se queden sin algo que les guste, que luchen por sus objetivos. Concederles todo será más perjudicial que beneficioso”, enfatiza.

“No se dan cuenta de que no van a poder mantener indefinidamente la burbuja de protección en la que introducen a sus hijos y, cuando la burbuja estalle, se encontrarán con niños sin recursos, sin habilidades, más vulnerables, menos seguros y, probablemente, más infelices”, advierte.

**LOS PADRES HELICÓPTEROS’ SON “AQUELLOS QUE ESTÁN CONTINUAMENTE ‘SOBREVOLANDO’ ENCIMA DE SUS HIJOS PARA RESOLVERLES LOS PROBLEMAS.**



→ Uno de los principales objetivos que se debe perseguir en la educación de los hijos es conseguir que sean personas autónomas, seguras e independientes, y esto es algo que hay que inculcar desde la más tierna infancia”.



¿Cómo pueden una madre, un padre o ambos descubrir si se han convertido en ‘helicópteros’ o están en vías de serlo?

La psicóloga infantil Silvia Álava describe los cinco comportamientos típicos:

## 1 NO DEJAR QUE LOS PEQUEÑOS SE VISTAN SOLOS POR NUESTRA PROPIA COMODIDAD

“A pesar de que es más rápido que lo haga el adulto, de este modo impedimos que el niño aprenda”, señala la psicóloga, que agrega: “Lo adecuado es acostarles antes por la noche para levantarles con tiempo suficiente por la mañana para que, según la edad, se vistan ellos solos y a su propio ritmo”.



## 2 EVITAR DECIRLES ¡NO!

“Así estaremos perjudicando que los niños asimilen lo que significa el esfuerzo”, señala Álava, quien recomienda “utilizar el sentido común y decirles NO cuando las cosas que piden no corresponden, como por ejemplo comprar regalos sin ser su cumpleaños o por un motivo especial, o comer golosinas a deshoras”.

## 3 REPONER DE FORMA INMEDIATA LO QUE PERDIERON

“Si hacemos esto, nuestros hijos no van a valorar el esfuerzo de conseguirlo”, asegura Álava. Para esta profesional, lo adecuado es que “en función de la edad del niño, debe ser él quien primero busque lo que perdió. Si es algo innecesario, no se repondrá, y si es algo necesario, dependiendo de la edad del niño y si lo ha perdido varias veces o no, podría ser más adecuado decirle que tiene que pagar una parte de su dinero, sacandoselo de su alcancía”. Añade que “no se trata de castigar al pequeño, sino de que aprenda el valor de las cosas y a tratarlas con cuidado”.

## 4 RECOGERLE LOS JUGUETES O LLEVARLE LA ROPA SUCIA AL CESTO DE LAVAR

“Esto tienen que aprender a hacerlo ellos solos, y lo adecuado es que sea el propio niño quien recoja los juguetes o lleve la ropa sucia al cesto de lavar”, señala esta psicóloga. “En el caso de que el niño sea muy pequeño, podemos pedirle que colabore con los padres, llevando él una prenda pequeña, y que guarde algún juguete ayudando a los adultos a recoger”, sugiere. Así, “poco a poco irá integrando esta colaboración como algo natural, lo que ayudará a que sea un adulto con recursos y vea las tareas del hogar como un trabajo de equipo”.

## 5 SER LA AGENDA DE NUESTRO HIJO

Para Álava “el niño es quien tiene que saber cuáles son los deberes que tiene que hacer y los padres no deben preguntárselo a la madre de ningún compañero. Si asumimos sus responsabilidades y les hacemos las cosas, será muy difícil que aprendan a ser responsables y autónomos”, recalca. “Lo adecuado es que el propio chico se responsabilice de su agenda, de sus deberes, de saber qué es lo que tiene que llevar al colegio y de sus cosas”, agrega. “Cuando los niños son pequeños, conviene que los padres les ayuden a preparar la mochila. En una segunda fase, los padres pueden supervisar que está todo preparado y que no se olvidan nada, para terminar dando la completa autonomía al niño”, concluye. ✂️



**ESTE TIPO DE PROGENITORES NO DEJAN A SUS HIJOS  
“HACER LAS COSAS PARA LAS QUE ESTÁN  
PREPARADOS, IMPIDIÉNDOLES QUE ADQUIERAN  
LA AUTONOMÍA NECESARIA Y NO PERMITIENDO QUE  
LOS NIÑOS SE DESARROLLEN CORRECTAMENTE.**



### PROBLEMAS DE INSEGURIDAD

De los 6 a los 10 años, la autoestima de los niños se daña con facilidad y, por ello, hay que cuidar las críticas. Es importante reconocerles lo que hacen bien y estar atentos a síntomas de inseguridad en la escuela, ya que pueden provocar tristeza, apatía o rabia. No hay que magnificar las equivocaciones, y que el niño se sienta siempre apoyado. ■



### DIÁLOGO EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es la etapa más complicada. Los amigos cobran importancia, se experimentan cambios físicos, psicológicos y conductuales y son frecuentes los extremos (confianza exagerada, vergüenza excesiva, terquedad, tranquilidad). Padres e hijos han de pasar tiempo juntos, mostrarse cariño y comprenderse mutuamente. ■



### MEJORAR LAS TAREAS

Ayúdalo a diseñar un plan de trabajo. Cuando tenga muchos deberes o una tarea escolar especialmente complicada o pesada, anima a tu hijo a dividirla en partes más manejables. En caso necesario, ayúdalo a elaborar un horario de trabajo para ese día y, a ser posible, que se tome 15 minutos de descanso después de cada hora de trabajo. ■



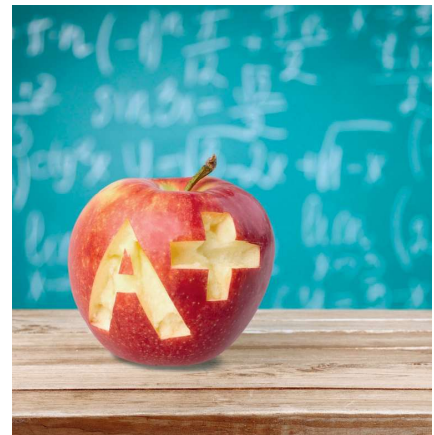
### ASIGNAR RESPONSABILIDADES

Cuando los pequeños copian los quehaceres domésticos cada día, están aprendiendo a contribuir. Mientras crecen, pueden empezar a tener responsabilidades verdaderas, como poner la mesa, recoger sus juguetes o colocar la ropa sucia en el cesto. La autoestima de tu hijo crecerá si le das la oportunidad de ayudar. ■



### TENER PACIENCIA

Cuando son pequeños, nuestros hijos no tienen noción del tiempo y desconocen todo lo que no sea 'aquí y ahora'. La paciencia se aprende, como todo, y los padres debemos enseñarles con el ejemplo y demostrar a nuestro hijo, con nuestra actitud, que esperar es parte de la vida. Recuerda: los niños aprenden a su ritmo. ■



### LLEGARON LAS NOTAS

¿Cómo enfrentarse a las notas? En caso de que nuestros hijos suspendan asignaturas, el castigo no es la mejor solución e incluso puede volverse contraproducente. Si les castigamos, aprenderá que los estudios 'son malos' y puede comenzar a cogerles cierta manía que al final se puede volver en nuestra y su contra. ■



**Kids Organics** by Africa's BEST

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

Extra Virgen **ACEITE OLIVA** Plus

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

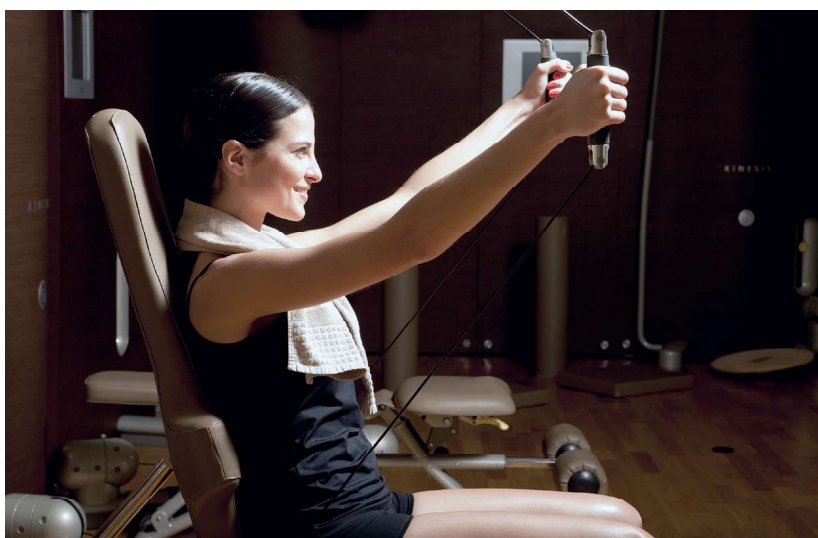
*Camarones al consentido,  
en salsa de queso cheddar.*

*El mejor ingrediente  
es Mamá*

**sosua**  
Sabores de Familia

**PREMIUM**  
100% LECHE DE VACA

/QuesoSosua



# ASIGNATURAS PENDIENTES

Año nuevo, vida nueva. Es el momento de dejar a un lado las viejas promesas y ponerse manos a la obra para aprobar las asignaturas pendientes que velan por tu bienestar, tu salud y tu belleza.

CARMEN MARTÍN [EFE REPORTAJES]

➔ **Nunca es tarde para velar por tu belleza y salud. Comprométete y adquiere buenos hábitos que equilibren tu bienestar físico y psíquico.**



NUNCA ES TARDE para velar por tu belleza y salud. Comprométete contigo misma y adquiere buenos hábitos que equilibren la balanza del bienestar físico y psíquico. Basta con cumplir religiosamente una serie de propósitos tan sencillos como beber abundante agua, comer sano, hacer ejercicio, destinar un día a la semana al relax e hidratar la piel.

La conexión entre el cuerpo y la mente tiene una fuerza poderosa. Es importante relajarse y descomprimir. El estrés hace que las células envejecan más rápido, lo que se proyecta en la dermis de manera instantánea.

Según los especialistas, seremos “más felices combatiendo la rutina, practicando ‘running’ y

degustando recetas sencillas, sanas y caseras”.

En cuanto a la comida ahora está de moda el “raw food2”, comida que se conoce como crudivorismo o cocina sin fogones. Sus defensores cuentan que los alimentos cocinados pierden casi el 40% de sus nutrientes. Este tipo de alimentación se ocupa de aportar al organismo los suficientes nutrientes, vitaminas, antioxidantes y minerales para preservar la salud.

“Cuanto más equilibrada es la dieta, más joven parecerás”, explican quienes aconsejan también “ingerir multivitaminas, omega 3, verduras de color verde oscuro como el brócoli y las espinacas, además de almendras, nueces y té verde”.

No recurra a las dietas “yo-yo” —que se pierde y luego se recupera el peso—, son malísimas para la piel, ya que hacen que pierda toda su elasticidad. “Cuanto más fluctúa el peso, más difícil resulta a la dermis adaptarse a la nueva forma”, comenta el especialista.

Pero la piel y el organismo no solo necesitan nutrientes, también requieren su tiempo de descanso para una reparación completa. Es imprescindible descansar ocho horas y dormir bien. “La piel opaca y las ojeras dan peor aspecto que las arrugas”.

La protección solar es la mejor barrera para preservar la juventud de la piel. Es la regla número uno para evitar los daños del sol sobre este órgano, el envejecimiento prematuro e incluso el cáncer de piel.

Olvídese de usarla solo cuando vaya a la playa o a esquiar. “Luzca el sol o esté nublado es importante aplicar protección solar todos los días”, advierten.

El uso de retinoides es otro método para frenar el paso del tiempo. “Los retinoides minimizan la aparición de manchas seniles y líneas de expresión, además de prevenir la formación de arrugas”, apuntan.

En el mercado existen una serie de cremas que incluyen retinoides en su fórmula. “Es aconsejable que se utilicen por la noche, ya que el retinol no es muy amigo del astro solar”.

### **BUENOS HÁBITOS ANTIEDAD**

Deje de fumar. El tabaco, aparte de provocar una respiración deficiente y ser cancerígeno, se encarga de terminar con el colágeno y la elastina. “Fumar disminuye los niveles de estrógenos necesarios para conservar la firmeza de la piel”.

Hacer ejercicio aumenta el flujo sanguíneo y hace que el cuerpo luzca sano, modelado y bonito. Treinta minutos al día, cuatro veces a la semana son suficientes.

Hoy en día causa furor el “ping-pong”, un deporte que está de moda gracias a la actriz Jessica Alba. Según los expertos, esta divertida práctica mejora la velocidad, la sincronización de movimientos y quema alrededor de 300 calorías por un partido de una hora.

Bailar también aporta beneficios físicos y mentales. La música eleva el ánimo y el movimiento modela, la combinación perfecta para sentirse bien. “El tango estiliza el cuerpo, serena la mente, alegra el corazón y mejora la sexualidad”, afirma Federico Trossero, psiquiatra creador de la tangoterapia. 🗝️

## **SEREMOS MÁS FELICES COMBATIENDO LA RUTINA, PRACTICANDO RUNNING Y DEGUSTANDO RECETAS SENCILLAS, SANAS Y CASERAS.**



➔ Según los expertos, el ping-pong mejora la velocidad, la sincronización de movimientos y quema alrededor de trescientas calorías en un partido de una hora.



### SI TE TIÑES EL CABELLO

Dos errores que comenten las mujeres que tiñen su pelo es lavarlo a diario, hasta dos veces al día en ocasiones, ¡con agua caliente! Esto maltrata tu cabellera, la debilita ¡y hace que el tinte desaparezca más rápido! ¿Lo ideal? Usar agua lo más fría posible, enjuagarlo cada dos días y usar champú seco los días que no lo laves. ■



### NO SIN MÁSCARA DE PESTAÑAS

Aun en tus peores días, no hay mejor herramienta que ésta. Podrás rehusarte a aplicar base, corrector o blush, pero con un poco de máscara le darás un boost de glamour a tu rostro. Las que la usan diario lo saben: el día que se te olvida ponértela, es cuando te sientes más desmaquillada. ¡No la subestimes nunca! ■



### FORTALECE EL ABDOMEN...

Si buscas un abdomen plano de revista nada como apuntarse a las planchas: colócate como si fueras a hacer una lagartija, pon las manos debajo de los hombros, estira los codos, abre los pies al ancho de las caderas, y trata de que tu cabeza, glúteos y talones formen una línea recta. Sostén por un minuto. Haz 3 series de 1 minuto. ■



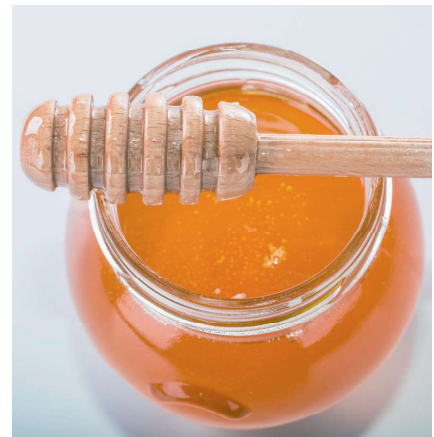
### PARA EL MAL ALIENTO

Las propiedades antibacteriales de las hojas de cilantro son bastante conocidas. Pero además cuenta con una más infalible: si estás desesperada por eliminar el mal aliento de una forma natural, másticala por 5 minutos y notarás la diferencia. Lo mismo funciona con hojas de hierbabuena. ■



### ADIÓS A LA GRASA

Olvídate del cabello extra pesado y grasoso, remedios naturales como el limón y el té negro, ambos excelentes astringentes, harán el trabajo por ti. Mezcla jugo de medio limón y media taza de té negro y enjuaga tu cabello con la mezcla. Déjala por 1-3 minutos y retírala con agua tibia. ■

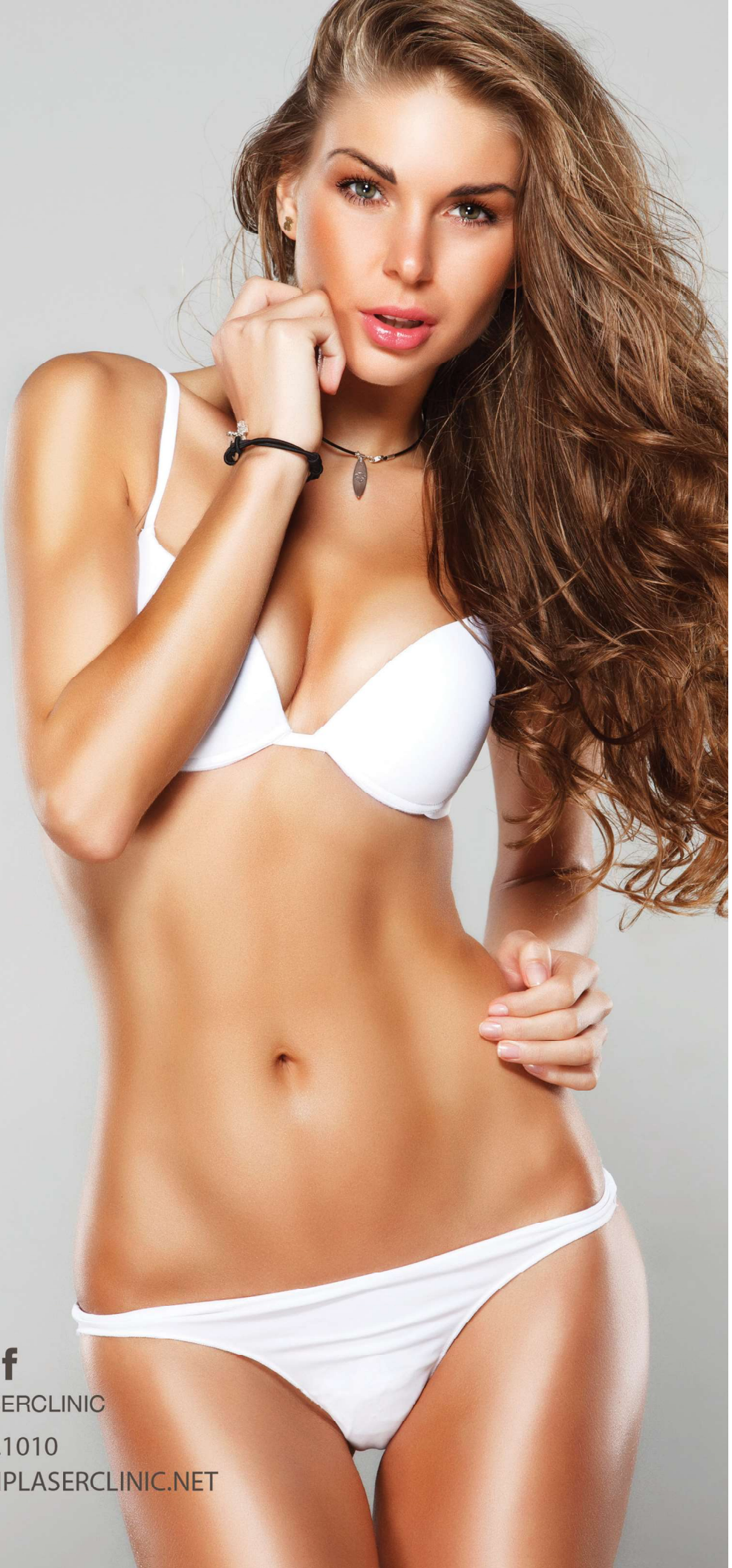


### SUAVIZA TU PIEL

Cura las irritaciones y balancea el pH de tu cara con miel. Combina 2 cucharadas de miel con una de vinagre de manzana o jugo de limón y aplícala en tu cara limpia por 20 minutos. Sus propiedades humectantes y antibióticas disminuirán irritaciones, al mismo tiempo que la suavizan. ■

# VIP LASER CLINIC

MEDICINA ESTÉTICA  
ADELGAZAMIENTO  
DEPILACIÓN LÁSER



MEDICINA ESTÉTICA  
@viplaserclinic



@VIPLASERCLINIC

809.535.1010

WWW.VIPLASERCLINIC.NET



# EL VINO PORTUGUÉS

conquista el mundo

Aunque la reputación vinícola de Portugal estuvo limitada durante mucho tiempo al vino de Oporto, en los últimos años sus caldos se están haciendo un hueco en las principales listas internacionales, gracias a su fuerte personalidad, su diversidad y su gran relación calidad-precio.

PAULA FERNÁNDEZ [EFE REPORTAJES]

CUENTA LA LEYENDA que el dios Baco, para agradecer la hospitalidad recibida en una de sus visitas a Lusitania, encargó a una centuria romana que plantase unas cuantas viñas en el valle del río Dao e iniciar así a los lusitanos en el arte del vino.

El valle del Dao, situado en el centro de lo que en la actualidad es Portugal, es ahora una de las principales regiones vitivinícolas de un país que cuenta con una larga tradición en este arte, pero que pocas veces es reconocido por ello.

Lejos de la fama de la que gozan Francia, España e Italia por su producción de caldos, la reputación vinícola de Portugal estuvo limitada durante mucho tiempo al vino de Oporto.

En los últimos años, los vinos portugueses están consiguiendo hacerse un hueco en las principales listas internacionales. Personalidad, buen precio y diversidad de castas que se cultivan en los viñedos lusos, son sus mejores activos.

### SÉPTIMO PAÍS DEL MUNDO EN VIDES

“Portugal tiene todas las condiciones para producir vinos que marquen la diferencia. Cada vez hay más consumidores en todo el mundo que buscan caldos con carácter y personalidad, y eso puede ser una importante ventaja competitiva”, explica Luis Ramos, periodista especializado y director de la “Revista de Vinhos”.

Una opinión que comparte Nuno Vale, director de marketing de ViniPortugal, la entidad encargada de promocionar los vinos lusos.

“Nuestros vinos son genuinamente portugueses, con carácter y personalidad, pues huyeron de la estandarización mundial de los últimos años. Portugal tiene la mayor densidad mundial de castas nativas y una diversidad de suelos y climas singular para un país tan pequeño”.

A pesar de su tamaño, Portugal es el séptimo país del mundo con más campos dedicados al

cultivo de la viña, alrededor de 239,000 hectáreas, según la Organización Internacional de la Viña y el Vino. En los valles de la ribera sur del Miño, al noroeste del país, se cultiva una tipología única en el mundo: el vino verde.

Muy aromático, ligero y con poco alcohol, la singularidad de este vino, que no es verde a pesar de su denominación, ha hecho de él el segundo caldo portugués más exportado.

El primer lugar en esta lista lo ocupa, sin lugar a dudas, el vino de Oporto que se cultiva en los valles del Duero, una región reconocida como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

También es Patrimonio de la Humanidad el paisaje vinícola de la isla del Pico, en las islas

→ Una mujer realiza labores de vendimia en una región vitivinícola portuguesa, cerca de Oporto.



→ La producción de vino de Portugal ocupa el séptimo lugar en número de hectáreas.



Azores, donde se produce un vino licoroso blanco que se cultiva en terrenos muy pedregosos, protegidos de los fuertes vientos por cercas de piedra. En total, Portugal cuenta con más de una decena de regiones vitivinícolas, que contribuyen a la gran riqueza de su producción. “Lo que importa es potenciar Portugal como país vinícola, en especial sus regiones. Muchas veces olvidamos que somos un país europeo y no un país del Nuevo Mundo”, asegura Luis Ramos.

En 2010 se creó la marca “Wines of Portugal”, que fomenta la promoción del vino portugués a través de un sinnúmero de iniciativas, como ferias y eventos, pruebas y degustaciones e, incluso, promocionando viajes a Portugal para conocer las diferentes regiones vitivinícolas.

El sector turístico se está aprovechando del reconocimiento que va adquiriendo el caldo portugués, y por ello Turismo de Portugal y ViniPortugal firmaron este año un acuerdo para potenciar la formación en el arte vinícola en las escuelas de turismo del país.



Labores de vendimia en una zona de vinos próxima a Oporto.

**EL ENOTURISMO EN PORTUGAL ESTÁ MUY DIVERSIFICADO. EL PRESTIGIO ES TAN FUERTE QUE GRANDES NOMBRES DE LA ARQUITECTURA YA DISEÑAN BODEGAS Y CENTROS DE ENOTURISMO.**

### CIFRAS DE UN GRAN NEGOCIO

“El vino es un elemento importante de un cierto modo de vida, urbano y cosmopolita. Es una tendencia y va de la mano del turismo y la gastronomía. Una oferta integrada es una propuesta de valor muy fuerte para el consumidor”, señala Nuno Vale, de ViniPortugal.

Y de cara al exterior, el vino de Oporto tiene un papel muy importante en este proceso.

“La oferta de enoturismo en Portugal es cada vez más diversificada. El prestigio es tan fuerte que grandes nombres de la arquitectura ya diseñan bodegas y centros de enoturismo”, explica el presidente del Instituto de los Vinos del Duero y de Oporto (IVDP), Manuel de Novaes Cabral.

Las cifras demuestran que el esfuerzo está dando sus frutos y el vino luso conquista cada vez más paladares en todo el mundo.

Los viñedos portugueses produjeron 6,7 millones de hectolitros de vino en 2013, de los que se exportaron alrededor del 45%.

### EL VALOR DEL VINO DE OPORTO

“El vino de Oporto es, sin duda, un gran embajador de Portugal. En 2013, representó el 44% de las exportaciones portuguesas de vinos y el 68% de las de vinos con denominación de origen”, apunta Manuel Nogaes Cabral, del Instituto del Vino de Oporto.

Además de en los números, el reconocimiento que está consiguiendo el vino luso, incluso con los paladares más exigentes, también se refleja en los galardones que recibe, más de 3,200 a nivel internacional en 2013, según ViniPortugal.

Según Nuno Vale, “los críticos internacionales han sido grandes entusiastas de los vinos portugueses, y asistimos a un incremento del interés editorial sobre nuestros caldos”.

Un buen ejemplo de ello puede encontrarse en la revista especializada estadounidense “Wine Enthusiast”, que incluyó nueve vinos portugueses en su selección de 2013 de los 100 mejores caldos para guardar en la bodega y disfrutar de ellos dentro de unos años. Cinco de ellos eran vinos de Oporto.

Sin embargo, Vale considera que el potencial del vino portugués es aún mayor y que “es

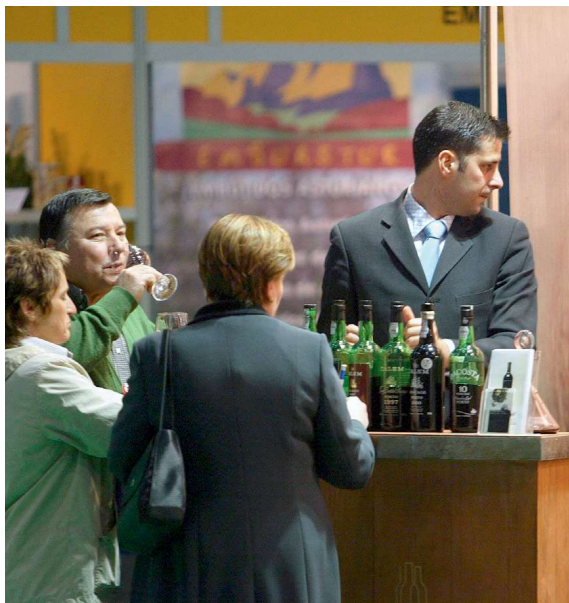




necesaria una inversión más fuerte en comunicación para que pueda llegar a un público más amplio”.

Lo que sí tiene Portugal es lo más importante: la materia prima. Los portugueses creen en el alma de sus vinos y en su capacidad de descubrir nuevos sabores y aromas a los paladares más exigentes del mundo, y se están esforzando por demostrarlo.

El dios Baco estaría satisfecho del largo camino recorrido por los productores de vino portugueses desde que aquellas primeras viñas fueron plantadas en el valle del Dao. 🐝



Algunos visitantes degustan un vino portugués en una feria vitivinícola.

Grupo Mejía Arcalá  
Desde 1954

Michel  
QUESOS

CREMA

Información Nutricional  
Porción: 5 onzas  
Por onza: 115 kcal  
Por 100g: 115 kcal

FECHA DE VENCIMIENTO: VEA EN EL EMPAQUE

Yo Michel  
QUESOS

Nuestro Mejor Queso

100% de Leche



# VIAJES FUERA DE TEMPORADA

Birmania, Italia, Sudáfrica o Perú son destinos muy especiales donde vivir algunas experiencias incomparables viajando fuera de temporada, la nueva tendencia entre los viajeros más experimentados.

RICARDO SEGURA [EFE REPORTAJES]



Perú es un país ideal para visitar en el hemisferio norte. En la imagen el imponente Machu Picchu.



1. Imagen de la zona de **Ciudad del Cabo** desde la suite presidencial de uno de los imponentes. 2. Imagen de los bellos viñedos en la zona italiana de **Chianti**. 3. Un viaje en coche de caballos por las solitarias, fuera de temporada, zonas de los **templos birmanos**. 4. Una vista de **Ciudad del Cabo** desde una de sus arenosas playas.

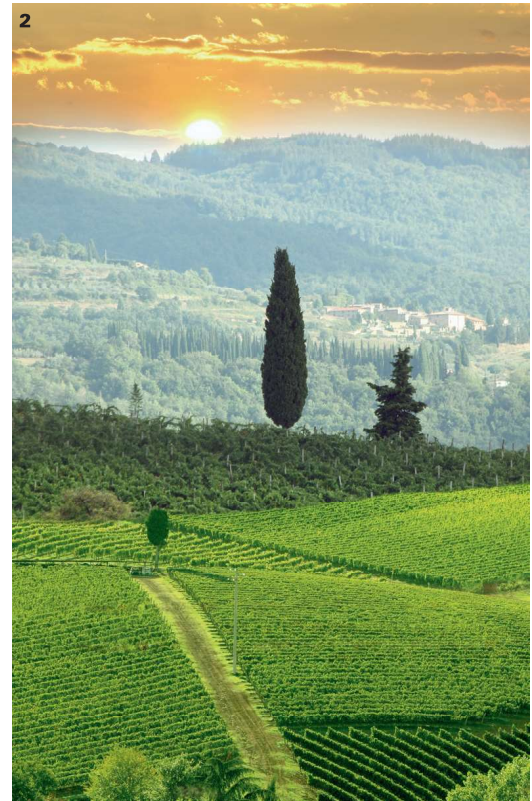


DURANTE JULIO Y AGOSTO, mientras muchos turistas disfrutan de sus días de vacaciones de verano en playas, ciudades o parajes naturales, otros están esperando que llegue el invierno del hemisferio norte.

Viajar fuera de temporada es la nueva tendencia debido a que permite disfrutar de importantes ventajas, explican agencias especializadas por los cinco continentes.

La ausencia de bullicio y de las incomodidades del turismo popular, y la disponibilidad de alojamientos en estancias exclusivas y de billetes con precios reducidos, son algunas de las ventajas de esta modalidad turística en ascenso.

“Viajar fuera de temporada significa visitar un país con una menor afluencia de turistas y conseguir mejores precios, por lo que se consigue un viaje de mayor calidad al mismo precio”, señalan.



Además, “el clima en invierno en el hemisferio Norte deja atrás el calor intenso y las lluvias estivales que a la hora de viajar pueden ser molestas”.

Los expertos proponen cuatro destinos para disfrutar de la temporada hibernal.

### **BIRMANIA Y EL CAMINO A MANDALAY**

Navegar por las tranquilas aguas del río Ayeyarwady, a bordo del exclusivo ‘Road to Mandalay’, entre templos dorados, atardeceres anaranjados y paisajes rebosantes de autenticidad, es otra propuesta ideal para estas fechas.

Birmania (Myanmar) “parece estar diseñada para visitarse en barco, y uno de los más exclusivos de ellos es el ‘Road to Mandalay’ que puede considerarse el hotel más lujoso de todo el país, con un servicio de operador Belmond, máximo exponente del turismo de lujo.

“Desde las incontables pagodas de Bagan hasta Mandalay o Yangon, el cruce por el río Ayeyarwady es la forma más cómoda de conocer Myanmar”, apuntan.

**LA RUTA VINÍCOLA ITALIANA DE CHIANTI**

“Valles salpicados de villas exclusivas y largas hectáreas de viñedos forman el marco perfecto para disfrutar de rutas privadas con degustación de vino Chianti en las antiguas bodegas de la Toscana”.

“Chianti ofrece dulces colinas con bosques y paisajes diseminados de cipreses, campos cultivados que se alternan con viñedos y olivares, y viejas casas rurales, iglesias, castillos medievales y antiguos poblados que cuentan la historia de esta región”.

Entre Florencia y la refinada Siena, un recorrido por la ruta del Chianti nos desvelará encantadores pueblecitos de callejuelas empedradas y antiquísimas plazas que irán demostrando su extemporánea esencia italiana. Se recomienda degustar su famoso vino en una visita y degustación privada en la Villa Vignamaggio, una villa renacentista del siglo XIV, que cuenta con los viñedos más antiguos de la región de Chianti Classico y es el supuesto lugar de nacimiento de la mujer que inspiró el cuadro “Monna Lisa.

**EL MERCADO NEIGHBOURHOOD GOODS SUDAFRICANO**

Descubrir el ambiente único del Neighbourhood Goods Market en Ciudad del Cabo, entre puestos de comida gourmet, propuestas de diseñadores de moda locales, cocteles y música en directo, es una experiencia muy recomendable.

Eso significa “conocer algo diferente y no visitado por todos los turistas que acuden a esta ciudad, ya que las visitas habituales son a Table Mountain, Waterfront y Cape Peninsula, pero recorrer el Neighbourhood Goods Market es una forma muy auténtica de sumergirse en la cultura local.

**ALTA GASTRONOMÍA ANDINA**

Conocer platos como los cebiches, tiraditos y causas limeñas, así como los ingredientes locales que dan vida a los mejores platos de la alta cocina peruana en la casa particular de una de las chefs más de moda de Lima, es otra propuesta fuera de temporada que brinda la oportunidad de conocer este país desde otro ángulo.

“En los últimos años Perú se ha posicionado como una de las cocinas de moda en todo el



5



6



8



7



9

5. Imagen de un paisaje desde una de las exclusivas villas de la región de Chianti, en Italia. 6. La Villa Vignamaggio, una villa renacentista del siglo XIV, que cuenta con los viñedos más antiguos de la región de Chianti Classico. 7. Navegar por las tranquilas aguas del río Aye-ayawady, a bordo del exclusivo ‘Road to Mandalay’, entre templos dorados, atardeceres anaranjados y paisajes rebosantes de autenticidad, es una opción maravillosa. 8. En la casa de Penélope, ubicada en el barrio de Barranco, descubrirá los platos más curiosos de la gastronomía peruana. 9. El mercado Neighbourhood Goods sudafricano, en Ciudad del Cabo.

mundo, ya sea por sus buenos embajadores, o por su riqueza y variedad culinaria. Existe un viaje con experiencias exclusivas, en el que se ofrece una clase de alta gastronomía peruana en la casa particular de una de las chefs más de moda en Lima.

“En la casa de Penélope, ubicada en el barrio de Barranco, descubrirá los platos más curiosos de la gastronomía peruana y participará en la preparación del almuerzo, estimulando el apetito con un cóctel de buen pisco”, explican. 🍷

# Carlos RODRÍGUEZ

■  
ENCARGADO DE VEGETALES  
Y FRUTAS  
SUCURSAL SARASOTA

Carlos pasó de transportar materiales de construcción a ser el encargado del departamento de vegetales de Supermercados La Cadena. Pero, como todo en su vida, con amor y pasión por su trabajo, este empleado de la sucursal de la Sarasota ha conseguido no solo mantenerse en su puesto por 16 años sino convertirse en un líder y formador para esta empresa. Esta es su historia.



## ¿Cuándo comienzas a trabajar en La Cadena y qué te atrajo de esta empresa?

Entré el 1 de octubre del año 2000, movido por un vecino y amigo que trabajaba en este área de supermercados. Como en ese momento me había quedado desempleado, tras trabajar con mi suegro, me dije que no tenía nada que perder, así que llené la solicitud, me entrevistaron y me llamaron. Comencé como auxiliar en el área de vegetales de esta sucursal de la Sarasota.

## ¿En qué trabajabas con tu suegro?

Con camiones llevando materiales de construcción, nada que ver con esto. Pero cuando llegué me impresionó lo que significa moverse en este mundo de los vegetales y estar enfocado. Tal fue así que mi jefe, a la semana, me comentó: "tienes un movimiento como si hubieras trabajado anteriormente en esto". Le respondí que no. "Lo que pasa es que lo que haces con apego y amor, te da el don para crecer y hacer lo que te gusta. Tú vas a llegar...", me contestó.

## ¿Cómo fuiste evolucionando hasta llegar a esta posición?

A los seis meses pasé a ser encargado formalmente de chequear que todo estuviera bien. A los seis meses ya estaba dentro del departamento moviéndome como un encargado de calidad. Al año y medio, me ofrecieron quedarme como encargado y así me he desenvuelto hasta el sol de hoy, manejando la calidad, velando por que los productos se vean frescos y todo esté en orden.

**Siempre has trabajado en la misma sucursal...  
¿Por qué?**

Sí, por varias razones... Hay algo que yo siempre digo: "en las cosas que haces o te das bueno o no te das", "haces las cosas con criterio o no las haces". Y es lo que me enseñaron. Por el tiempo que llevo en esta tienda me han tomado para ser el eje, un líder, no solo por mi función en el departamento, sino porque también tengo una visión más allá de éste siendo conciliador, consejero de los mismos compañeros de trabajo, velando por que funcione lo que está mal y mejorar todo lo que se pueda. He sido útil en ese sentido, por eso entiendo que me han dejado permanecer en la misma sucursal.

**¿Qué aspectos son importantes tener en cuenta cuando estás encargado de un área con productos perecederos?**

Varias cosas, entre ellas el hecho de que los vegetales, a través de ti, cobran vida, porque si no les das un manejo adecuado serán muy poco duraderos. Por eso cuando haces las cosas con amor, todo lo que está dentro del área que trabajas saldrá bien. Hay que saber cuidar los vegetales con aprecio y apego de manera que no se dañen en poco tiempo, conservarlos en unas condiciones óptimas para que así luzcan frente al público.

**¿Cómo es un día de trabajo para Carlos, cómo comienza, qué es lo que haces diariamente?**

Mayormente un día a día en el área es un poquito movido. Desde que llegan los vegetales y las frutas, bajamos a darles el curso de entrada al almacén para ver sus condiciones, si están óptimos, y damos el paso para recibir. Una vez llegan, un equipo de siete personas busca que vayan a diferentes lugares, como el cuarto frío, la parte calórica o a la tienda, procesando cada rubro. Nos manejamos intensamente en esa parte, por la precisa razón de que somos un equipo que maneja todo de una vez. Cuando ya están listos, bajamos a colocarlos en orden y confirmamos que todo haya llegado óptimamente al cliente, de la misma manera que nos llegó a nosotros.



**"EN EL TRABAJO,  
HACES LAS COSAS  
CON CRITERIO  
O NO LAS HACES"**

**¿Qué día reciben los vegetales? ¿Tienen días específicos para recibir determinados rubros?**

Sí, nos equipamos bien los miércoles para las ofertas de los jueves, aunque, mayormente, nos manejamos la semana entera recibiendo vegetales y frutas para ofrecerlos bien frescos a nuestros clientes.

**Tienes siete personas a tu cargo, ¿qué tipo de jefe eres?**

Yo siempre digo que la vocación la traes desde la casa. Yo traje la mía a esta empresa y me ha dado mucho éxito porque como jefe mi estilo es el de un consejero para mi equipo. Me dedico por completo a las personas que trabajan conmigo. Los empleados no vienen a trabajar con la misma mentalidad ni pensamiento todos los días, así que tú tienes que entrar dentro de ellos para que las cosas fluyan y salgan bien dentro del departamento. Es lo que yo busco como jefe y líder de equipo, que todos se sientan bien dentro del entorno.

**Te gusta formarlos...**

Claro, cuando no formas ni haces cosas en conjunto nada te puede quedar bien. Cuando un eslabón se sale, basta y sobra para que la cadena no siga su rumbo. ¿Qué debes hacer en ese caso? Traer ese eslabón que se salió, analizarlo y volver a colocarlo en el tren que corresponde.

**Supervisas la mercancía cuando llega, pero ¿te ha tocado rechazar productos en alguna ocasión?**

En una ocasión me tocó recibir unos plátanos, que entendí que estaban muy pequeños. Y así se lo hice saber al personal del almacén. Fue un momento jocoso porque cuando recibimos la segunda partida, dije "estos si están llegando

grandes, por eso te reíste cuando los comparaste con los pequeños". Nada es pequeño y nada es grande, sino de la manera como entiendes que llegó la mercancía. Cuando mis clientes se sienten satisfechos con la mercancía les digo "es que ustedes la ven con los ojos del corazón también".

**Esta es una época en que la gente quiere estar saludable después de las fiestas, ¿qué vegetales de temporada recomiendas consumir al cliente?**

Las manzanas y las uvas aunque haya terminado la temporada. Y la lechosa, el melón, la mandarina, la naranja y la sandía, perfecta para esta temporada. En cuando a los víveres la gente siempre busca su yuca, plátano, yautía blanca. Y entre los vegetales recomiendo el brócoli, la coliflor –ambos de temporada– y la auyama.

**¿Cómo ha cambiado el gusto y consumo de los dominicanos con los años, nos hemos vuelto más gourmets a la hora de seleccionar los vegetales y las frutas?**

En toda mi trayectoria no he visto que el consumo haya variado mucho, sino que se ha mantenido en la misma línea, aunque en las frutas puede haber subido la preferencia por la china o la toronja. Sigue siendo un consumo clásico.

**En estos 16 años, ¿cuál dirías que ha sido tu mejor momento laboral?**

Para ser totalmente honesto, dentro de la empresa, para mí todos han sido grandes días por la sencilla razón de que yo me siento como en casa. Todos los días son favorables; pero repito lo que ya he dicho antes "lo que tú haces con amor se refleja con amor en tu día a día". Para mí todos los días son efectivos, y de verdad que no hay días rutinarios.

**¿Qué es lo mejor de trabajar en La Cadena para ti?**

El apoyo, la consideración, el gran esfuerzo que hacen los dueños para que en tu día a día te sientas orgulloso de trabajar dentro de la empresa. Eso para mí es el eslabón principal.

**¿Si te dieran la oportunidad de cambiar de departamento hacia dónde te gustaría crecer?**

No siento que me haya estancado ni quisiera brincar a otro departamento de la empresa, me siento muy orgulloso de estar en este y continuar ejerciendo lo que hago.

**¿Cómo eres fuera del trabajo, qué te gusta y cuáles son tus hobbies?**

Fuera de aquí tengo la misma chispa que reflejo dentro. No varía porque no puedo cambiar mi personalidad. En mi tiempo libre me gusta jugar dominó, compartir, pero no tomo alcohol –si acaso una copa de vino social con mis amigos o compañeros fuera de aquí– y pasar mucho tiempo en familia, sobre todo con mis dos hijos, que ya tienen 12 y 13 años. 🗑️



**"PARA MÍ TODOS LOS DÍAS SON GRANDES EN LA EMPRESA, NO EXISTEN DÍAS RUTINARIOS"**





# 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.



# Adivina y gana un certificado de **VIP** laser clinic

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

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

## PALABRAS A BUSCAR:

BELLEZA                      LASER  
EXFOLIANTE                PIEL  
HUMECTANTE              REAFIRMANTE



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
Liselotte Angélica Caminero Lantigua	410000936825	x-685-2	Núñez de Cáceres
Ada Marina Pérez Guzmán	410003497835	x-401-9	Sarasota
Marilyn Doñé Montalvo	410000900642	x-751-2	Núñez de Cáceres

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 5 de marzo de 2017.





## 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](http://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



Inicia tu día de la  
manera más saludable

AVENA

**Vitalísimo**



✓ hecho de granos  
integrales  
✓ rico en fibras ✓



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