

# el Super

No. 66 | OCTUBRE-DICIEMBRE 2018 | AÑO 17



**United Brands**  
Grandes experiencias

## **Turismo**

Ruta enológica por  
Champagne



## **Cocina**

Recupera el sabor  
navideño







*Casademont*

*En casa, Casademont*



Importado por Mercatodo, S.A.S  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070  
MercatodoRD  
[www.mercatodo.com](http://www.mercatodo.com)





**ORIGINAL  
Y SIN AZÚCAR  
¡PRUÉBALAS!**



**SIENTE EL SABOR™**



# moni

LA APLICACIÓN MÁS  
**CHULA**  
PARA PAGAR



¡DESCÁRGALA  
EN TU CELULAR!

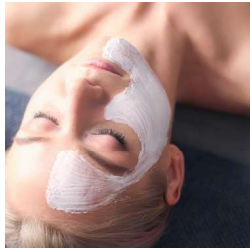


#lamaneramáschulapapagar

   @MoniPayRD  
www.moni.do

**moni**  
Electronic Wallet





**COCINA**

Recupera el sabor navideño de la cocina ..... 8

**ENTREVISTA**

United Brands ..... 24

**NUTRICIÓN**

La almendra, nutrición completa ..... 30

Tips de nutrición ..... 34

**SALUD**

Sal, azúcar y alcohol: peligros de la Navidad ..... 36

Tips de salud ..... 40

**NIÑOS**

Espíritus de la Navidad ..... 42

Tips para niños ..... 46

**BELLEZA**

Tratamientos exprés para lucir rostro radiante ..... 48

Tips de belleza ..... 52

**HOGAR**

Imaginando la fantasía ..... 54

Tips de hogar ..... 58

**BEBIDAS**

Digestivos, tu gran aliado en estas fiestas ..... 60

**TURISMO**

Vendimia en Champagne ..... 64

**UNIDOS A TI**

Víctor Adames ..... 68

FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
RICARDO ROJAS

**el Super**

No. 66 | Octubre-Diciembre 2018 | Año 17





## DESDE EL SUPER

BIENVENIDOS a su revista el Súper para el último trimestre de este 2018. El tiempo pasa volando y el presente año no ha sido la excepción. Es por esto que esta edición se trata de experiencias: festividades en familia, celebraciones entre amigos; en fin, vivir experiencias. Durante las pasadas ediciones, hemos tratado diversos temas de interés para todos, y en esta edición nos concentraremos en las típicas celebraciones de las fechas que se aproximan y cómo ayudarles con ideas para eventos realmente innovadores.

Iniciamos con un menú diseñado por la chef Lilia Sánchez, que usando ingredientes básicos como el pollo, cerdo, y res crea recetas y platos tradicionales con un toque diferente para la época. Luego, tenemos unos postres de la chef Diana Munné, quien integrando turrón y chocolate junto a otros productos, nos muestra cómo preparar unas delicias navideñas ricas y elegantes. Anímense a realizar alguna de estas recetas en familia y seguro que tendrán experiencias inolvidables.

Precisamente nuestra entrevista principal está dirigida a una empresa que tenemos presente en prácticamente todas las experiencias y festividades de nuestro país. Creada por un grupo de empresarios que, luego de años de mucho trabajo y dedicación, han logrado ser parte de muchas festividades de los dominicanos, y bajo la dirección de José Jiménez, United Brands comercializa una gran cantidad de marcas de bebidas orientadas a diferentes ocasiones de consumo. Cervezas como Coors, Heineken o Blue Moon son ya conocidas por todos los dominicanos y a estas se añaden marcas como Ron Abuelo, Whisky Loch Lomond, entre otras, que satisfacen a los paladares más exigentes. José Jiménez nos habla de

cómo United Brands mantiene un movimiento constante, siempre pendiente a los cambios de hábito de consumo y creando tendencias memorables para todos sus consumidores.

Una experiencia que recomiendo a todos es pasar por nuestra sucursal en la Avenida de Los Próceres y preguntar por Víctor Adames, gerente de la tienda. Víctor se integró en nuestro equipo en el año 2013 y, desde entonces, ha ido pasando por diferentes departamentos, sucursales y posiciones. Su profesión de ingeniero industrial le ha ayudado a ver las situaciones de una manera particular y buscar soluciones organizadas que perduran en el tiempo. Una personalidad pausada que dirige un equipo de personas orientadas al servicio y a satisfacer las necesidades de todos los clientes que le visitan. En su entrevista para esta edición nos relata su vida y cómo supo aprovechar las oportunidades que se fueron cruzando en su camino.

Diferentes artículos de belleza, decoración, alimentación saludable, viajes y, uno muy particular, que nos habla de los personajes de la Navidad completan esta revista que, como de costumbre, está confeccionada para ser aprovechada y disfrutada en su totalidad.

Mis mejores deseos para todos para estos últimos meses del año.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

**JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY**  
VICEPRESIDENTE  
SUPERMERCADOS LA CADENA

# el Súper

No. 66 | Octubre-Diciembre 2018 | Año 17

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 Súper":**  
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



**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.



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

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

Disponibles también en

SERVIMERCADO

**La Cadena**

¡El mejor servicio... cerca de ti!



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

@superlacadena  
 Supermercados La Cadena

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.



### Elgorriaga

En el año 1979 Elgorriaga inicia la producción de las deliciosas galletas españolas y hoy, en el 2018, llegan a nosotros para deleitarnos con una nueva línea saludable llamada Elgovita, sin azúcares añadidos. Otra novedad, ideal para la merienda, son las especiales Campanitas y Lazitos, galletas bañadas en cremoso chocolate de la mejor calidad.



### Tsingtao

La cerveza Tsingtao es una cerveza china que se produce desde 1903. Es la cerveza más popular de China, exportada a más de 70 países y una de las más vendidas a nivel mundial. Tipo pilsner de espuma blanca compacta y tono amarillo pálido, resulta perfecta para maridar con sushi y carnes blancas con salsas suaves. Grado de alcohol: 4.7%.

### Jabones Protex

Ahora Protex trae a las góndolas del súper una novedad en sus jabones; y es que además de eliminar el 99.9% de las bacterias en la piel, se reformula para ofrecer en cada jabón una pro-hidratación. Ahora, cada vez que los utilices sentirás los beneficios de una piel más suave, hidratada y libre de bacterias.



### Vichy

Vichy Catalan es una marca mítica entre las aguas minerales europeas. Su genuino sabor y sus indiscutibles propiedades minero-medicinales constituyen su sólido prestigio entre consumidores y profesionales de la gastronomía. Sus variedades de agua mineral, agua tónica y aguas saborizadas con 0% de azúcar convierten a Vichy en una opción deliciosa y a la vez saludable.

### Té Supremo

Té Supremo llega con una compilación de los mejores téis del mundo. Con más de 140 años de experiencia y una amplia variedad de sabores, promete ser la bebida perfecta para cada momento del día. Vive una experiencia que despierta tus sentidos con cada sorbo del exquisito Té Supremo.



### Malquerida

Un nuevo estilo de cerveza nos acompaña, llega la Malquerida, creada por los maestros cerveceros de Damm, Ferran Adrià, Albert Adrià y su equipo. Especialmente concebida para la gastronomía latina, esta cerveza combina la popular flor de Jamaica, toques afrutados de naranja, maíz, lúpulo y notas de trigo dando lugar a la primera cerveza roja fresca. Contiene 5° de alcohol y es ideal para maridar platos extremos, picantes, potentes y ácidos.



¡NUEVO!



Nestlé  
**Nesquik**

# ¡Llena su lonchera de Nutrición y Diversión!



Fuente de **CALCIO**

Fuente de **HIERRO**

Nestlé

## Nesquik

### CHOCO

1 Envase =	Energía 126.1 kcal	Grasa 3g	Carbohidratos 1.2g	Proteínas 20g	Sodio 107.9mg
	7%	3%	6%	24%	6%

% GDA para niños basado en una dieta de 1,700kcal.

Bebida láctea fortificada sabor a chocolate  
CONTENIDO NETO 200ml




A gusto con la vida



# Recupera el **SABOR NAVIDEÑO** de la cocina







A poco menos de tres meses de las fiestas, nuestros motores arrancan con fuerza para brindarles muchas ideas en sus menús de celebración. Y este en concreto, preparado por las chefs Lilia Sánchez y Diana Munné, viene cargado de recetas con sabor a Navidad y postres muy festivos tradicionales de esta época del año.



# PINCHOS DE FILETE CON VEGETALES

## INGREDIENTES

- 3-5 lbs de filete de res
- 1 oz salsa soya
- 1 oz salsa teriyaki
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 4 pimientos (rojos o amarillos)
- 2 cebollas rojas grandes
- 1 paquete de puerro ancho o cebollino
- 1 cucharadita de miel
- 1 pizca de sal
- ½ cucharada de pimienta negra molida
- Palillos de bambú



## PREPARACIÓN

Cortar el filete, previamente limpio, en cubitos de 1 pulgada. Cortar los vegetales en cuadrillos del mismo tamaño. Marinar los vegetales y el filete en un bol con el resto de los ingredientes en la nevera por 20 minutos. Pinchar en palillos un orden visual agradable (por colores) los vegetales y la carne. Sellar en una sartén o parrilla hasta lograr el término de cocción deseado. Servir y decorar.





**MONTATE**  
con



**Listamilk**



**LISTAMILK TE REGALA**

**1 JEEP COMPASS SPORT 2018 y  
1 JEEP WRANGLER SPORT 2018**

\*Los sorteos serán realizados los días **Viernes 19 de Octubre** y **Viernes 7 de Diciembre del 2018** en el programa **De Extremo a Extremo, Digital 15**.

**¿CÓMO  
PARTICIPAR?**



**2** RECORTA LA TAPA Y EL LOGO DEL ENVASE DE CARTÓN O RESERVA LAS ETIQUETAS



**1** JUNTA 4 EMPAQUES DE LISTAMILK 1 LITRO O 1.5 LITROS



**3** DEPOSITÁLAS EN LAS URNAS DE LA PROMO CON TUS DATOS

Más detalles en **RICACOMUNIDAD**   



# LOMO DE CERDO

## al vino tinto



### INGREDIENTES

- 3 filetes de cerdo
- 1 cda de mostaza
- 1 cda de pimienta rosada molida
- 2 cdas de salsa de soya
- 1 cda de miel
- 1 pizca de canela molida
- 1 pizca de comino molido
- 4 dientes de ajo molidos
- ¼ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### REDUCCIÓN DE VINO TINTO

- 2 tazas de vino tinto
- ½ taza de azúcar
- 1 cebolla picadita
- 1 rama de tomillo fresco
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

Marinar los filetes de cerdo durante 2 horas en la nevera con todos los ingredientes. Sellar sobre una plancha o sartén bien caliente, reservar por 20 minutos y luego trincar. Para la reducción de vino tinto: colocar todo en una olla a fuego lento y cocinar hasta reducir a la mitad y servir sobre la carne.



# ENSALADA RUSA

## INGREDIENTES

- 6 papas grandes (cocidas, peladas y cortadas en cuadritos)
- 1 taza de mayonesa
- 2 manzanas verdes (picadas en cuadritos sin cáscara)
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- ½ taza de cebolla picadita (previamente marinada con el zumo de 3 limones)
- 1 pizca de pimentón dulce
- Hinojo o puerrito picado para decorar

## PREPARACIÓN

Mezclar la cebolla marinada con el limón, la manzana y la mayonesa. Luego agregar los demás ingredientes. Decorar y servir.









# PECHUGA DE POLLO RELLENA

## INGREDIENTES

### PARA EL RELLENO:

- 2 manzanas verdes picadas
- Zumo de 2 limones
- 2 cebollas picaditas
- ½ taza de granola
- ¼ taza de uvas picadas sin semilla
- 2 peras picaditas
- 1 paquete de puerro ancho
- 4 dientes de ajo molidos
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 rama de tarragón fresco
- 1 pizca de canela en polvo
- ½ taza de piñones tostados

### PARA EMPANIZAR:

- 2 tazas de harina blanca
- 2 huevos
- 2 tazas de panko

## PREPARACIÓN

Sofreír la cebolla con el ajo y el aceite de oliva; agregar los demás ingredientes y dejar enfriar. Coger las pechugas previamente lonjeadas (mariposeadas), colocar papel plástico sobre ellas, aplanar con el mazo de cocina y sazonar con sal y pimienta. Agregar el relleno y enrollar las pechugas. Reservar una hora en la nevera. Sacar y retirar el papel plástico para empanizarlas con huevo, harina y panko. Freír bien, hasta que queden doraditas, y si es necesario dar terminación de cocción en el horno por 15 minutos a 300° C. Al servir se puede acompañar con una salsa de cranberries frescos o una compota de manzanas.





# CHULETAS DE CERDO

con salsa cranberry y cherries

## INGREDIENTES

- 8 chuletas de cerdo
- 2 cdas de sal de apio
- 1 cda de pimentón dulce
- 1 cda de salsa de ostras
- Pimienta rosada molida al gusto
- Ralladura de 4 cáscaras de naranja
- 4 dientes de ajo molido
- 2 cdas de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

Marinar las chuletas por una hora en la nevera y luego sellar en parrilla o sartén bien caliente. Para servir decorar con una salsa de arándanos o de naranja. Para la salsa de cranberry (arándanos) poner en una olla grande a calentar azúcar morena y jugo de naranja hasta hervir a fuego medio, moviendo frecuentemente, durante 5 minutos. Agregar los arándanos y dejar hasta que hierva. Cubrir y refrigerar durante 3 horas o hasta que la vayas a servir.





¡EL TOQUE  
EXTRAORDINARIO  
DE TUS PLATOS!

¡PRECAUCIÓN!  
DA SEGUIDILLA



SALAMI  
- - COCIDO - -  
PREMIUM

HACE ♥  
INOLVIDABLE  
♥ CADA  
BOCADO

WWW.PRODUCTOSCHEF.COM



• FLOR DE SAL •  
GOURMET CATERING  
EST. 2007



LILIA SANCHEZ  
CHEF

T: 809 533 5777 • C: 809 862 0607

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



# POLLO ENTERO HORNEADO

## INGREDIENTES

- 1 pollo entero
- 2 cdas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo picados
- ½ cdita de comino
- ½ cdita de sal
- Pimienta recién molida
- 2 limones con la cáscara rallada
- Zumo de 2 naranjas agrias
- 1 cdita de orégano molido
- ½ manojo de cilantro picado







#### PREPARACIÓN

Marinar el pollo con la naranja agria, agregar los demás ingredientes y hornear por 30 minutos a 350° C, bien tapado con papel de aluminio. Añadir una taza de vino blanco y tomar los jugos del pollo para bañar varias veces el ave en su jugo. Luego, hornear por 25-30 minutos más hasta cocinar y servir. Se puede decorar con hierbas y carambolas rebanadas.







# GALLETAS DE MANTEQUILLA Y TURRÓN

## INGREDIENTES

- 1 taza de mantequilla ablandada sin sal
- 3 tazas de harina de todo uso
- 1 taza de azúcar blanca
- 1 huevo
- 2 cucharadita de polvo de hornear
- Aroma de vainilla
- Grajeas de colores

## PREPARACIÓN (PARA TODOS)

Cremer el azúcar con la mantequilla y vainilla con el batidor de espátula. Agregar los huevos y la harina cernida con el polvo de hornear, todo junto hasta que se forme una bola. Ponerlo sobre el tope de la meseta con abundante harina y amasar ligeramente hasta que esté compactada. No amasar demasiado. Dejar reposar unos 15 minutos en nevera antes de bolillar. Bolillar y estrechar la masa hasta 1/8 pulgadas de altura. Cortar con un cortador de arbolito, colocar en una bandeja previamente engrasada y decorar con grajeas rojas o del color que prefiera. Precalear el horno a 375° F y hornear por 15-20 minutos hasta que las galletas cojan color por debajo. Sacar con una espátula de metal y colocar las galletas en un platón para dejar refrescar. No dejarlas en una bandeja caliente porque se siguen cocinando y pueden quedar duras.

## TURRÓN DE CHOCOLATE Y CROCANTE DE ALMENDRA

### INGREDIENTES

- 1 lb de almendra en lascas
- 1 lb de azúcar
- 8 ozs de glucosa
- 1 lb chocolate negro, blanco o de leche

### PREPARACIÓN

Calentar en el horno las almendras en lascas. Mientras, en una olla de fondo grueso derretir el azúcar poco a poco con un utensilio que aguante mucho calor hasta que esté completamente derretida, sin cristales de azúcar. Añadir la glucosa hasta incorporar y, mientras las almendras están calientes todavía, echárselas al la azúcar, moviendo constantemente hasta que las almendras estén completamente cubiertas. Este proceso debe ser rápido. Todos los utensilios a usar para extender las almendras tienen que estar engrasados para que el caramelo no se peque.

En una bandeja previamente engrasada, o silicon mat, colocamos las almendras con caramelo mientras está caliente la masa y la extendemos con la ayuda de espátulas y un rodillo hasta que este bien finita y no podamos extenderla más. Dejar enfriar por completo.

Mientras se enfrían las almendras, calienta el chocolate –previamente picadito– en el microondas, de 30 segundos en 30 segundos, moviendo constantemente hasta que se derrita el chocolate pero sin calentar.

Cuando el turrón de almendra esté frío, voltearlo para despegarlo de la bandeja y esparcir el chocolate de un lado primero y llevar a la nevera. Después voltearlo y esparcir el chocolate de nuevo y mientras esté blandito puedes añadir algunas almendritas desbaratas sobre el chocolate. Poner en la nevera para endurecer. Cortar al descuido con la mando y colocar como prefieras en conjunto con las galletas de arbolitos.







# CHOCOLATE CALIENTE NAVIDEÑO CON AREPAS

[para 4 personas]

## INGREDIENTES

### CHOCOLATE DE AGUA CON MALAGUETA, CANELA Y AVENA

- 4 tazas de agua
- 3 cucharas de avena
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 ozs de chocolate negro (66%)
- 30 bolitas de malagueta
- Pizca de sal
- 4 astillas de canela

### CHOCOLATE DE AGUA CON JENGIBRE

- 4 tazas de agua
- 1 oz de jengibre cortado
- 3 cucharas de avena
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 ozs de chocolate negro (66%)
- Pizca de sal
- 4 astillas de canela

### CHOCOLATE CALIENTE CON RON

- 4 tazas de leche
- 4 ozs de ron
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 ozs de chocolate negro (66%)
- Pizca de sal
- 4 astillas de canela
- Nuez mozcada al gusto

### CHOCOLATE TRADICIONAL

- 2 tazas de leche
- 2 tazas de leche evaporada
- 4 cucharadas de cocoa dulce
- 2 tabletas de barritas de chocolate Munne
- Pizca de sal
- Mini marshmallows

## PREPARACIÓN (PARA TODOS)

Poner siempre todos los ingredientes juntos a hervir en una olla de fondo grueso para que no se quemem. Remover constantemente para que no se pegue y dejar espesar.

## ESTRELLAS DE AREPA

### INGREDIENTES

- 3 tazas de agua
- 1 ½ taza de azúcar
- 2 astillas de canela
- 1 coco entero
- 1 lata de leche evaporada
- 4 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 lb de harina de maíz
- ½ barra mantequilla
- ¾ taza de harina blanquita

### PREPARACIÓN

Poner a calentar y hervir el agua, azúcar y canela hasta hacer un almíbar. Pelar el coco, cortarlo y licuarlo. Colar la leche de coco del total de la paja de coco y solo utilizar la mitad de la paja de coco. Agregar al almíbar la leche de coco con la mitad de la paja de coco, la harina de maíz, harina de trigo, los huevos, vainilla y la mantequilla. Dejar la leche evaporada para después.

Remover con cuchara de madera constantemente hasta que se cocine la harina y se espese. Agregar de último, fuera del fuego, la leche evaporada. En un molde llano engrasado colocar la mezcla y hornear a 400° F por 40 minutos. Dejar enfriar y cortar con un cortador de galletitas en forma de estrellas. Expolvorear con canela y servir con el chocolate caliente.



United Brands

# EL ARTE DE CONSTRUIR GRANDES EXPERIENCIAS

■ Desde hace diez años **United Brands** se ha dedicado a construir experiencias memorables para el consumidor dominicano en el sector de las bebidas. Y lo ha hecho de la mano de prestigiosas empresas de clase mundial, que confían el desarrollo de sus marcas a esta empresa netamente dominicana, trabajando con determinación para convertirse en el representante de marcas más confiable de la República Dominicana. **José Jiménez**, su director general, nos cuenta más sobre qué se mueve en esta empresa y qué buscan los consumidores dominicanos.



## ¿Cómo nace United Brands, en qué contexto y de qué forma ha ido actualizando su objetivo de negocio.

La empresa empieza sus operaciones en agosto del 2009. Cinco jóvenes emprendedores dominicanos decidieron iniciar un proyecto comercial para crear experiencias memorables con los clientes que tuvieran acceso a un portafolio de bebidas premium conformado por marcas de alto reconocimiento global y local. Desde el primer

día, la empresa ha estado enfocada en observar el comportamiento de los consumidores dominicanos, con ingreso medio alto, en las diferentes ocasiones de consumo. Entender quién, cómo y dónde se originan las tendencias en el fascinante mundo de la celebración y el sano esparcimiento. La combinación de marcas reconocidas, gestionadas por gente talentosa con experiencia en la industria y una sólida estructura financiera han sido los factores claves del éxito de la empresa.

## ¿Cuál fue primera marca que incorporaron al portafolio?

Al inicio, el negocio estuvo muy enfocado en la categoría de whisky escocés, donde llegamos a tener una participación de un 45% del total del mercado. Solo teníamos un proveedor global que nos suministraba todas las marcas. Luego fuimos expandiendo los acuerdos con empresas globales de cerveza tales como Molson Coors y Heineken. Por circunstancias no controladas por nosotros, en el año 2015 iniciamos un proceso de reestructuración de todo el portafolio alrededor de la que hoy día es nuestro principal negocio, la cerveza. En los últimos tres años, la penetración de nuestras marcas en la categoría de cerveza importada sobrepasa el 40%.





**José Jiménez**, director general de United Brands





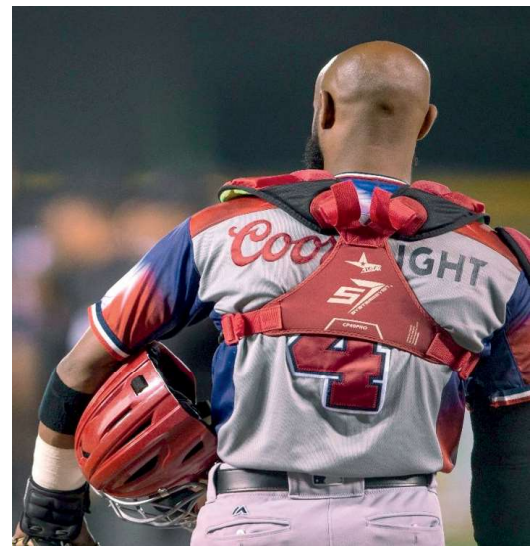
→ En los últimos tres años, la penetración de nuestras marcas en la categoría de cerveza importada sobrepasa el 40%.

#### ¿Qué toman en cuenta al elegir un nuevo integrante para su cartera de productos?

Tenemos un modelo de negocio donde las marcas las agrupamos en estratégicas y tácticas. El primer grupo son todas aquellas que tienen presencia en varios países y una inversión importante en crear reconocimiento y presencia en el mercado, por ejemplo Coors Light, Heineken, Miller, Blue Moon, Ballantines. El segundo grupo está conformado por productos que tienen un atractivo empaque, buena calidad en su líquido, a un precio competitivo, como el vodka Poliakov, whisky Label 5, ginebra Gibson, tequila Tiscas, crema de whisky Brogan's.

#### ¿Cuáles son los principales desafíos de un mercado como el de República Dominicana?

En la categoría de cerveza la principal barrera es el limitado acceso al mercado provocado por



comportamientos de posición dominante ejercida por nuestro principal competidor. En el área de destilados sería el negocio informal de contrabando de bebidas que crea distorsiones en los precios al consumidor de los productos. La alta carga impositiva (+40%) sobre el precio al consumidor incentiva a comerciantes oportunistas a importar marcas conocidas a un precio por debajo del distribuidor autorizado que paga todos los impuestos.

#### ¿Las estrategias de comunicación influyen en las de distribución o viceversa?

La comunicación tiene un impacto determinante en la creación de conocimiento de marca. Mientras mayor presencia tenga el producto en los diferentes medios, mayor será la consideración de esa marca al momento de consumo. Para que sea exitosa, debe de tener un mensaje simple y creíble; consistencia en el mensaje a comunicar en los diferentes medios; y un presupuesto que te permita invertir en diferentes medios con un efectivo balance entre penetración y frecuencia del mensaje.

#### ¿Cuál es el talón de Aquiles de cualquier plan de distribución?

El costo del combustible para llegar a los puntos de venta pequeños. En total existen +60mil puntos de venta donde se puede comprar bebidas.





**¿Toman en cuenta la actual popularidad de personalidades, tendencias, espacios y otros elementos gastronómicos y la forma en que se relacionan con sus productos?**

Los programas de las marcas están muy alineados con las ocasiones de consumo donde se quieren construir. Relacionar marcas de bebidas con gastronomía siempre hará sentido para las marcas premium. Es la ocasión ideal para conectar la marca con una experiencia relevante y que cada día adquiera un mayor espacio en el repertorio de los consumidores.

**¿Actualmente el consumidor dominicano está más abierto a probar marcas nuevas?**

Más que la nacionalidad, el consumo hoy día está muy determinado por la generación de los Millennials. Una generación que poco cree en la linealidad del pasado, presente y futuro del tiempo. Creen y viven el presente; jóvenes a los que les interesa más vivir una experiencia que casarse con una marca; gente que quiere vivir el momento sin preocupaciones del pasado ni del futuro. Si la marca me vende estos valores, la compro. Obviamente estos comportamientos se convierten en oportunidades y retos que deben ser abordados

**RELACIONAR MARCAS DE BEBIDA  
CON GASTRONOMÍA SIEMPRE  
HARÁ SENTIDO PARA LAS MARCAS  
PREMIUM Y ASÍ CONECTAR CON  
UNA EXPERIENCIA RELEVANTE.**

cada día en cada punto de contacto con estos consumidores. Esto los hace ser más aventureros y arriesgados a la hora de tomar una decisión de compra.

**¿Cuál es la estrella de consumo en nuestro país?**

Cada categoría de bebida tiene sus estrellas. Marcas que logran conectar con los valores y los comportamientos de la gente joven.

**¿Qué ve en el futuro de la industria de bebidas alcohólicas?**

Mucha innovación y poca lealtad de marca. Innovación en empaques, líquidos, tamaños, experiencias, regalos.



→ El principal objetivo de United Brands es construir relaciones extraordinarias fundamentadas en la confianza y el conocimiento del mercado.

### ¿Cree que es posible sobresaturar el mercado de bebidas alcohólicas con demasiadas marcas?

¿Cómo se cuidan de eso? Entiendo que la saturación viene por la repetición. Evitarla es retador, pero loguable. Si estás convencido de que la lealtad ya no es de largo plazo sino de día a día, te verás forzado a innovar para mantener al consumidor constantemente regresando a tu marca. Los modelos han evolucionado de ecosistemas fundamentados en la oferta a otros basados en la demanda. En nuestros tiempos, fabricar para luego vender no funciona. Hoy día debes saber cómo, a quién y dónde vas a vender, para luego fabricar. La famosa economía del conocimiento.



### LA FAMILIA UNITED BRANDS

**Rones:** Siboney, Botrán, Abuelo, Diplomático  
**Whiskies:** Littlemill, Inchmurrin, Loch Lomond, Glen Scotia, Glen Moray, Label 5, Ballantine's, High Commissioner, Evan Williams, Gold River, Jack Daniel's.  
**Tequilas:** Tiscaz.  
**Crema y licores:** Brogan's, Villa Cardea.  
**Vodkas:** Poliakov, Zero, Finlandia.  
**Ginebras:** Gibson's, Brockmans.  
**Vinos y espumantes:** Doña Dominga, Cellar 8, Champagne Taittinger, Espumante Sperone.  
**Cervezas:** Coors, Blue Moon, Miller, Heineken, Sol, Tecate, Dos Equis, Desperados y Carlsberg.  
**Bebida no alcohólica:** Supligen.

Según un reciente informe, el 49% de los consumidores se muestra selectivo a la hora de consumir, incorporando criterios de responsabilidad social empresarial y desarrollo sostenible cuando se trata de adquirir productos y servicios. ¿Cómo se encuentra la compañía en este campo? Desde el inicio de nuestra existencia, hemos venido invirtiendo en un programa de educación para mejorar el servicio que encontramos cuando visitamos un negocio de hostelería. UB mantiene una alianza estratégica con AB Masters, quienes están dedicados al entrenamiento de individuos en el mundo de la hostelería. El programa consiste en identificar y depurar jóvenes entre 18 a 30 años para que aprendan destrezas de manejo de una barra, preparación de cocteles, y de cocina. Una vez los estudiantes completan el programa de su elección, se les ayuda a conseguir trabajo en hoteles, restaurantes, bares, discotecas. A la fecha, ya hemos graduado más de seis mil estudiantes y, lo más importante, el 70% de los graduados ha conseguido un trabajo. UB cubre con el costo del programa y AB Masters los entrena. Ambas empresas se involucran en el proceso de ubicar a los graduados en el mercado formal laboral. El programa ha sido muy exitoso porque todo el mundo gana; el estudiante adquiere nuevas destrezas que le ayudan a conseguir un trabajo formal; los puntos de venta donde van a trabajar elevan el nivel de servicio; AB Masters mantiene un flujo de estudiantes en su escuela; y UB fideliza su marca con los estudiantes.

### ¿Qué busca United Brands a la hora de construir relaciones de negocios con sus distribuidores, como es el caso de La Cadena, que distribuye sus productos?

Nuestro principal objetivo es construir relaciones extraordinarias, fundamentadas en la confianza y el conocimiento del mercado. Tratamos de alinear nuestras iniciativas con las estrategias de nuestros clientes para el desarrollo sostenido de las categorías donde participamos.

### ¿Recuerda cuándo y cómo comienza su relación comercial con la familia de La Cadena?

En el año 1992 cuando conocí a Juan Ramos. Él era el director de compras de una de las principa-





les tiendas por departamentos del país, y yo era un novato de las ventas. De Don Juan aprendí la importancia que tiene establecer una relación comercial basada en la confianza y crear el ambiente donde las ideas puedan ser expresadas y valoradas por lo que puedan aportar al desarrollo del negocio, minimizando la toma de decisiones basadas en caprichos individuales. Luego conocí a Juan Enrique siendo comprador de uno de los principales supermercados del país. Entre Juan Enrique y yo también siempre ha existido mucha confianza para hablar temas que van más allá del negocio y de la típica relación proveedor-comprador. Conversamos sobre tendencias, tecnología, categorías, industrias, marcas, productos, fabricantes...

**¿Qué es lo más les atrae de trabajar con La Cadena?**

Su propósito de que 'Unidos Somos Super'. La apertura que siempre han tenido de apoyarnos con nuestras nuevas marcas y confiar en nuestro conocimiento del mercado para aportar en el desarrollo de las diferentes categorías de bebidas.



**En el 2019 United Brands cumplirá diez años en República Dominicana, ¿cómo planean celebrar este aniversario?**

Seguiremos comprometidos con hacer realidad nuestro propósito de 'Crear Experiencias Memorables'. 🗝️



# LA ALMENDRA, nutrición completa

La almendra es una fuente de energía sana y natural. Un aporte alimenticio no sólo imprescindible en postres y dulces, ya que su capacidad nutritiva la hace necesaria en la dieta

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

AUNQUE LA ALMENDRA es un alimento rico en grasas se ha demostrado que lo que afecta a las enfermedades cardiovasculares es la calidad de la grasa, y estudios recientes han determinado que los frutos secos ejercen un papel importante en el tratamiento de las dolencias coronarias, gracias a la cantidad de arginina que hay en su composición y que tiene un efecto vasodilatador. Así lo explica María Luengo, experta nutricionista y autora del libro "La almendra y otros frutos secos".

El uso de frutos secos en la alimentación se remonta a tiempos remotos, y están tan arraigados a la cultura e historia de donde crecen que su valor simbólico ejerce un poder de sugestión para

su consumo. Por ejemplo, nueces y almendras han sido consideradas por las culturas de diversos pueblos de la Antigüedad como símbolos de fertilidad. El avellano tiene la consideración de árbol mágico que favorece la fertilidad, la paciencia y la constancia.

Las almendras generalmente se asocian con algún postre y tienen un alto poder calórico: cien gramos proporcionan 350 calorías. Su contenido en proteínas ronda el 20%, tienen más calcio que la leche, un alto contenido en hierro y fósforo...

Aunque no todo lo que contienen es tan positivo: en las almendras amargas hay rastros de ácido prúsico, es decir cianuro de hidrógeno.

→ Nueces y almendras han sido consideradas por las culturas de diversos pueblos de la Antigüedad como símbolos de fertilidad.







→ La almendra tiene un alto poder calórico: cien gramos proporcionan 350 calorías. Su contenido en proteínas ronda el 20%, tienen más calcio que la leche, un alto contenido en hierro y fósforo.





→ Las almendras generalmente se asocian con algún postre y tienen un alto poder calórico: cien gramos proporcionan 350 calorías.

### SU PODER NUTRICIONAL

“Junto al pistacho, la almendra es el fruto seco con mayor porcentaje de proteínas, aunque no aporta todos los aminoácidos esenciales, pues es deficiente en lisina, metionina y cistina”, comenta la nutricionista.

Contiene además ácido oleico y linoleico, que es un ácido graso poliinsaturado esencial de la familia omega-6. En definitiva, se trata de un alimento “rico en grasa, fibra, proteínas, vitaminas como la B1, B6, sobre todo E, ácido fólico y minerales. Ideal en caso de falta de energía”, afirma María Luengo.

Su aporte de vitamina E ejerce un eficaz efecto antioxidante de las grasas poliinsaturadas, protege a las membranas celulares de la oxidación, y, por tanto, retrasa el envejecimiento.

Por su alto contenido en ácido fólico, deportistas, adolescentes, estudiantes en época de exámenes, mujeres embarazadas o que lactan, y quienes padecen estrés, tanto físico como intelectual, son los que mejor pueden aprovechar las propiedades de la almendra.

La fibra de la almendra dice adiós al estreñimiento y se ha demostrado que aún obteniendo por la ingesta de este fruto 320 calorías diarias, durante seis meses no se produce un aumento de peso. La razón es que su aporte en hidratos de carbono simples es muy baja y el de fibra muy alto. Los expertos consideran que un consumo adecuado está entorno a los 25 gramos al día, que suponen 150 calorías, una cantidad razonable.

Por su riqueza en calcio, fósforo y magnesio la almendra es el fruto seco más indicado para mantener la salud del sistema músculo esquelético.

### VARIADA PRESENTACIÓN

Las almendras tienen una presentación variada y de ahí que sea difícil que su sabor no guste, porque además pueden ser dulces o amargas.

Si son dulces, se consumen como fruto seco y también se diversifican en cáscara blanda o dura. Las amargas son siempre de cáscara dura y no se distinguen de las dulces, salvo por su tamaño, ligeramente menor. Este tipo son especialmente dañinas si se consumen en grandes cantidades, debido a que contienen ácido cianhídrico, peligroso para la salud.

Precisamente, esta variedad es lo que permite que las posibilidades culinarias de la almendra se diversifiquen, pues “se presta tanto a recetas dulces como saladas”, afirma Luengo.

Tostada o frita es ideal para el aperitivo y combina con la mayoría de las frutas frescas, verduras de hoja verde y especialmente con los quesos tiernos. El arroz y las ensaladas ganan con su presencia. Sin olvidar las salsas y guisos que se elaboran con ella. En definitiva, la almendra es un aporte exquisito para la elaboración de una cocina saludable. 🥄



**SE TRATA DE UN ALIMENTO RICO EN GRASA, FIBRA, PROTEÍNAS, VITAMINAS COMO LA B1, B6, SOBRE TODO E, ÁCIDO FÓLICO Y MINERALES. IDEAL EN CASO DE FALTA DE ENERGÍA.**





LAS MEJORES FRUTAS SECAS DEL PACIFICO, AL MEJOR PRECIO

SUCURSAL SAN CARLOS  
SUCURSAL BAVARO  
SUCURSAL AZUA  
SUCURSAL SANTIAGO

R.H. Mejía®  
809.532.5061

SUCURSAL SAN FCO DE MACORIS  
SUCURSAL MERCADO NUEVO  
SUCURSAL ROMANA





### GRASAS LIMITADAS

Las últimas investigaciones sugieren que la verdad sobre las grasas saturadas es más compleja —y menos dañina— de lo que nos imaginábamos. De hecho, puede que sean necesarias... e incluso saludables. Eso sí, limitando su consumo a menos del 10% de las calorías totales de la dieta diaria. ■



### APÚNTATE AL YOGUR VEGETAL

Los yogures son un alimento muy versátil, pero a veces pueden pecar de dulces. Por otro lado, la fermentación del yogur aporta microorganismos muy beneficiosos para el organismo, pero la lactosa puede provocar problemas digestivos. Obten lo mejor de los dos mundos con yogures vegetales. ■



### SEMILLAS ADELGAZANTES

No sólo la lechosa tiene grandes cosas que aportar a tu salud, comer sus semillas también te beneficiará mucho, pues tienen la capacidad de impedir que el organismo absorba el exceso de grasa y azúcares, lo que acelera el proceso de digestión y contribuye a la pérdida de peso. ■



### REPON TU ENERGÍA

Pero hazlo de manera natural con una fruta como la sandía, por ejemplo, porque aporta energía a través de la fructosa, contiene vitamina C, fibra y minerales como el sodio, el potasio y el magnesio. Además, contiene también los beneficiosos betacarotenos y licopeno, reconocidos antioxidantes para tu organismo. ■



### HAMBRE A MEDIA TARDE

Pasada la media jornada, al bajar algo el nivel de estrés que soportamos durante el día, suben las demandas del cuerpo. Necesitas comer lo que no has comido todavía y satisfacer algunas necesidades no cubiertas a lo largo de la jornada laboral, como algo que dé placer, algún caprichito que rebaje la tensión, etc. ■

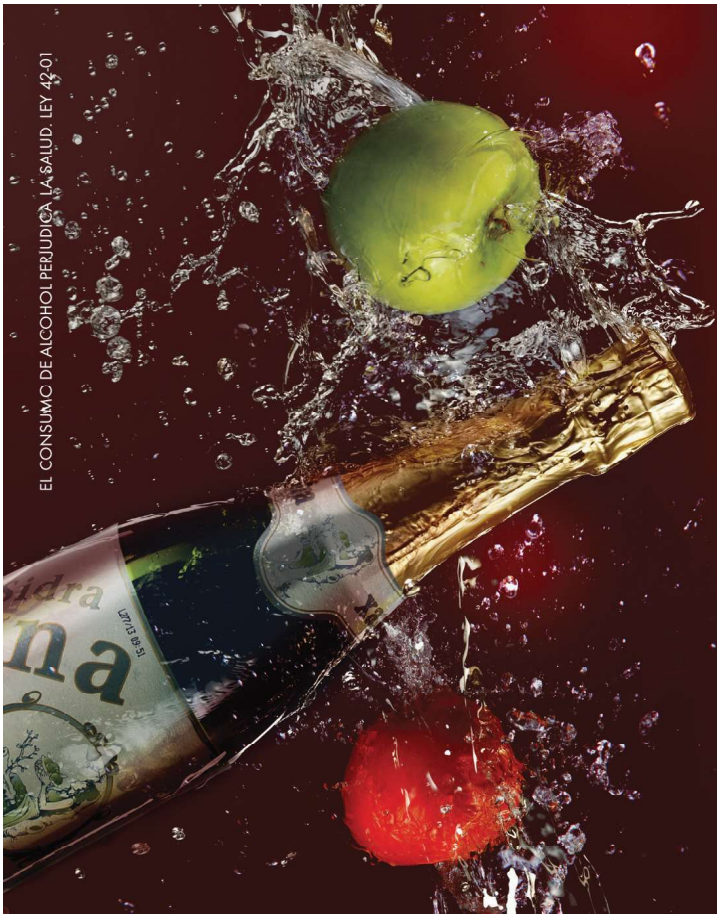


### EVITA LOS GASES...

... cuidando tu biota intestinal (lo que antes conocíamos como flora). El intestino contiene más de 100 millones de bacterias que forman la biota. Una de sus funciones es absorber diariamente un kilo y medio de alimentos aproximadamente. Pero si la flora se desequilibra, provoca gases, estreñimiento y cansancio. ■



EL CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD. LEY 4201



SIEMPRE HAY MOTIVOS PARA CELEBRAR.

Xana



Importado por Mercatodo, S.A.S  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070  
MercatodoRD  
www.mercatodo.com

NUEVA BEBIDA

SAVILOE

con Cristales  
de **Sábila**

Fibra y Vitaminas

POR SOLO

\$35



PRUÉBALA



# SAL, AZÚCAR Y ALCOHOL, peligros de Navidad





Vacaciones, regalos, villancicos y comida, mucha comida. Los excesos en la mesa pasan factura, por lo que la moderación debe estar presente en nuestras comidas y cenas navideñas. Le damos algunos consejos para que la cuenta de enero no sea tan empinada, al menos en lo que a la salud se refiere.

#### PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

SE PUEDE PROBAR DE TODO, pero la clave está en no darse un atracón. Los excesos siempre resultan perjudiciales, sobre todo si se repiten una y otra vez durante el periodo navideño. Por ello, el autocontrol será nuestro principal aliado.

La elevada ingesta de dulces, de productos con un alto contenido en sal y de bebidas alcohólicas puede hacer que la salud se resienta. En este sentido, la moderación en el consumo y algunos trucos a la hora de preparar y de servir los alimentos mantendrán a raya los riesgos. Así, sustituir parte de la sal por hierbas aromáticas es

uno de los consejos que habitualmente ofrecen los especialistas para reducir la ingesta de ese condimento.

La sal es un elemento indispensable para el organismo pues, gracias a ella, "controlamos el contenido de agua de nuestro cuerpo y facilitamos, en colaboración con el potasio, las actividades de los sistemas muscular y nervioso, además de estimular funciones en células y tejidos de otros sistemas orgánicos", explica Alejandro Domingo, miembro del Servicio de Endocrinología del Hospital USP San Camilo de Madrid.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que no se superen los cinco gramos de sal por persona y día. Pero esta cantidad se sobrepasa ampliamente en muchos lugares, lo que contribuye al aumento de la presión arterial y, en consecuencia, al incremento del riesgo de enfermedades cardiovasculares.



➔ Tomar algo ligero, como un yogur o una pieza de fruta un par de horas antes de la comida o de la cena navideña atenuará la sensación de hambre.





### ÉPOCA DE EXCESOS

Cuando hablamos de alimentación, los excesos siempre son contraproducentes y la Navidad es una época dada a ellos. No se trata de evitar este o aquel alimento, sino de comerlos con moderación. “Prohibirle a alguien que en estas fiestas consuma un poco más de lo habitual, decirle que no beba alcohol o que no haga transgresiones dietéticas es imposible”, asegura el médico.

Lo principal es huir de los atracones y moderar el consumo de alcohol, algo especialmente importante en el caso de ciertos colectivos como los diabéticos, los hipertensos o las personas con problemas digestivos.

Pero evitar los remordimientos y las consecuencias de los excesos sobre la salud sólo

requiere un poco de autocontrol y algunas estrategias, como procurar no pasar hambre.

Para el especialista, saltarse la comida en previsión de una cena contundente es un error, pues esto incrementa las posibilidades de darse un atracón. Por el contrario, conviene llegar con menos hambre de lo habitual.

Así, tomar algo ligero, como un yogur o una pieza de fruta un par de horas antes de la comida o de la cena navideña “atenuará la sensación de hambre”, comenta el doctor. Además, se recomienda utilizar platos un poco más pequeños para que las raciones sean menores.

Otro de sus consejos es evitar los “alimentos disparadores”, aquellos que una vez que empiezas a comerlos no puedes parar hasta terminarlos. Las papas fritas o los frutos secos son alimentos disparadores para muchas personas.

Por otra parte, el doctor señala que el problema no suele radicar tanto en el plato principal de las comidas o cenas navideñas como en los aperitivos. De este modo, recomienda incluir entrantes con pocas calorías como verduras a la plancha. “Esto irá mitigando la sensación de hambre y ayudará a no darse el atracón”, recalca.

Comer despacio y masticar bien son otras recomendaciones a tener en cuenta. Todas ellas contribuirán a minimizar el temido aumento de peso. El facultativo afirma que, por término medio, se suele engordar entre medio kilo y un kilo durante las navidades, aunque los obesos, las personas con sobrepeso o quienes tienen tendencia a la obesidad engordan un poco más.

Y puestos a contar calorías, no debemos olvidarnos del alcohol. Otros alimentos, además de calorías proporcionan nutrientes. Sin embargo, el alcohol tiene lo que los especialistas denominan “calorías huecas”, ya que es lo único que aporta. Por lo tanto, facilita muchísimo que se engorde, expone el doctor Tranche.

ES POSIBLE **DISFRUTAR DE LOS DULCES** SIN TOMAR GRANDES CANTIDADES, AL IGUAL QUE CON LA COMIDA O BEBIDA.



→ El alcohol tiene lo que los especialistas denominan “calorías huecas”, ya que es lo único que aporta, por lo que facilita muchísimo que se engorde.





## DULCE NAVIDAD

La tradición manda que la copita y los dulces cierren las comidas y cenas familiares. Los bombones, el turrón y los mantecados suponen una irresistible tentación, pero sucumbir a ella más de lo conveniente también puede traer consecuencias.

Mercados y grandes superficies ofrecen estos dulces típicos desde principios de noviembre hasta bien entrado el mes de enero. Aunque, en aras de la salud, es recomendable darse este capricho únicamente en los días festivos y comprar sólo los que se vayan a tomar en esas fechas señaladas, sin que sobre mucha cantidad.

A la hora de elegir los dulces que meteremos en nuestra cesta de la compra, hay un buen número de opciones. La etiqueta de algunos de estos productos indica que se trata de alimentos sin azúcar o elaborados con fructosa. Pero no por ello son más saludables que los dulces al uso.

El médico comenta que se trata de alimentos destinados a personas con algún problema de salud, como los diabéticos. Sin embargo, considera que “estos alimentos más elaborados no aportan nada, ni siquiera al colectivo de pacientes con diabetes, y son un poco más caros que los habituales”. Así, el especialista señala que es preferible “moderar el consumo de un alimento ordinario, como el turrón normal, pues es un error pensar que por comprar uno con fructosa podemos comer más cantidad”.

“Es posible disfrutar de los dulces sin tomar grandes cantidades de ellos. Lo mismo ocurre con el resto de alimentos y con las bebidas alcohólicas. La abundante ingesta de comida o alcohol suele traer aparejadas náuseas, vómitos y sensación de incomodidad”. No obstante, “si consumes de una forma moderada te recuperas mejor y descansas más fácilmente que si te pasas comiendo o bebiendo”, asegura Tranche. 🍷

## ¿POR QUÉ DEL CÉSAR INTEGRAL CON DOBLE FIBRA?

MEJORA LA DIGESTIÓN

EQUILIBRA LOS NIVELES DE COLESTEROL

BAJO EN CALORÍAS

CONTROLA LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE







### DOLOR EN EL PECHO

Aunque siempre pensamos en el infarto, el dolor en el pecho más habitual suele tener una causa muscular, provocado por un ejercicio mal hecho, una mala posición o una enfermedad crónica como la fibromialgia. Lo puedes reconocer porque es un dolor que se agrava cuando se cambia de postura o respiras profundamente. ■



### ELIMINA EL DOLOR DE CABEZA

¿Cómo? Con estiramientos, que pueden ser muy útiles por la influencia de la tensión muscular de la zona pericraneal en la aparición de la cefalea tensional. Los masajes también ayudan. Hazte un automasaje suave en la nuca, ojos, sienes y base de la nariz. Para que sea más efectivo, usa unas gotas de aceite de lavanda o menta. ■



### CALMA TU ANSIEDAD

Cuando sufres un ataque de ansiedad, lo primero es recuperar el control de tu respiración, haciendo inspiraciones y exhalaciones lentas y profundas. Una vez recuperada la calma, si tus ataques de pánico son leves, pon en práctica los consejos que te damos. Si aun así te cuesta controlarlos, tal vez debas consultar con un especialista. ■



### ¿ADIÓS AL RESFRIADO?

Tomar una ducha caliente es el mejor remedio casero porque el vapor del agua caliente te ayudará a expulsar la mucosidad y reducir la congestión nasal. Inhala el vapor lentamente e intenta toser o sonarte la nariz para liberar tus vías respiratorias. 20 minutos en una bañera con agua caliente activan tus defensas y frenan el avance del virus. ■



### ACABA CON EL HIPO

Dos investigadores británicos de los Hospitales de Gloucester y Worcester han publicado sus conclusiones, entre científicas y humorísticas, sobre cómo poner fin a un ataque de hipo y han asegurado que apretarse los oídos con los dedos mientras se sorbe un vaso de agua a través de una pajita es el remedio definitivo contra el hipo. ■



### REGULA EL JET LAG

Lo que sincroniza nuestro reloj interno es la luz –o su ausencia–. El organismo se basa en la luz solar para saber cuánta melatonina, es decir, cuánta hormona del sueño, necesita para que de noche tengamos sueño. Así que para adaptarnos al horario de nuestro país de destino, hemos de tener en cuenta cuándo exponernos –o no– la luz natural. ■



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!

TERMO ENVASES, S. A.

¡La ventaja de ser práctico!





# ESPÍRITUS DE LA NAVIDAD

Santa Claus, Jack Frost, los Reyes Magos, Kris Kingle, Tió de Nadal, la Doncella de las Nieves...

Muchos son los seres fantásticos que, en estas fechas tan señaladas, traen regalos o carbón a los niños de todo el mundo.

NORA CIFUENTES [EFE REPORTAJES]

LLEGA LA NAVIDAD y, junto con las luces de colores, las cenas familiares, los deseos de feliz Año Nuevo, y los besos bajo el muérdago, los regalos son tradición. Pequeños y mayores esperan haber sido buenos el resto del año para no quedarse sin un paquete bajo el árbol.

Eso sí, no es solo Santa Claus el encargado de repartir los presentes. Cada rincón del mundo tiene su propio folclore y, por tanto, son muchos



los seres que reparten espíritu navideño y regalos alrededor de todo el globo.

**Santa Claus: Padre de la Navidad.** Aunque no sea el único que reparte obsequios, el principal encargado es Santa Claus, archiconocido padre de la Navidad inspirado en la leyenda de San Nicolás (Nicolás de Bari o de Mira), que recibe muchos nombres en cada lugar.

En la mayoría de países de América Latina (Argentina, Colombia, Ecuador, Uruguay, Bolivia, Paraguay, Perú), así como en España, recibe el nombre de Papa Noel. Allí también empieza a sonar con fuerza Santa Claus, que ya se usa en Guatemala, Cuba, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica, México, Honduras, Panamá, Perú o República Dominicana. En algunos de estos países se le llama solo "Santa" o tiene también otros apodos: Viejito Pascuero, en Chile; Colacho, en Costa Rica; o San Nicolás en Honduras y Venezuela. En el resto del mundo, su nombre varía: Père Noël en Francia, Ded Moroz en Rusia, Kerstman en Los Países Bajos (donde compite con el tradicional Sinterklaas), Weihnachtsmann en Alemania o Joulupukki en Finlandia.

No obstante, Santa Claus es el nombre más utilizado, que convive con el resto de apodos, bien traducido a cada idioma, bien manteniéndose de la forma original.

**Los Reyes Magos de Oriente.** Según la tradición cristiana, son tres magos (Melchor, Gaspar y Baltasar) quienes acudieron desde Oriente a llevar oro, incienso y mirra al niño Jesús.

Desde el siglo XIX, en España tienen una fecha especial el 5 de enero, noche anterior a la epifanía, en la que reparten regalos a los niños. Además, en todas las ciudades españolas se celebran distintas caravanas llamadas "Cabalgata de Reyes", y la mañana del 6 de enero es típico desayunar con el bollo típico llamado "roscón de reyes". Estos especiales coronados también visitan en ocasiones a los niños de México, Argentina, Uruguay, Puerto Rico, República Dominicana y Paraguay.

**Jack Frost.** También conocido como Padre del Invierno o Jack Frío, este elfo pertenece al folclore del norte de Europa, y su historia procede de la



DESDE EL SIGLO XIX **EL CINCO DE ENERO**, NOCHE ANTERIOR A LA EPIFANÍA, LOS TRES REYES MAGOS REPARTEN REGALOS A LOS NIÑOS.

mitología nórdica, con tintes de mitos anglosajones. Su trabajo no es traer regalos, sino encargarse de las nieves: hacer que caigan, que el clima sea propicio para el invierno, cuidar la escarcha y, a veces, hacer también que caigan las hojas de los árboles en el otoño. No obstante, en la ficción navideña es Jack Frost quien se encarga de llevar a cabo las condiciones para que Santa Claus pueda entregar sus regalos.

**Tió de Nadal.** En la región española de Cataluña, parte de Aragón, e incluso en algunas zonas de Andorra, existe una curiosa leyenda, la del Tió de Nadal, también llamado Tronca de Nadal o Navidad, y La Toza.

La peculiaridad es que el Tió de Nadal no es ni más ni menos que un tronco con una cara sonriente pintada, que habita en cada casa durante las fiestas, al que dan de comer cada noche antes de Navidad y cubren con una manta para que no pase frío. Finalmente, los niños golpean al simpático tronco con palos mientras cantan el "cagatió" para que, literalmente, defeque regalos bajo la



→ En algunos países de Latinoamérica es el Niño Jesús quien sustituye a Papa Noel o los Reyes Magos a la hora de repartir los regalos de Navidad.





El Apalpador (Galicia, España)



Grýla (Islandia)



Babushka (Rusia)



La Befana (Italia)

manta el 25 de diciembre. En otras tradiciones, se le arroja al fuego.

**La Befana.** Esta bruja italiana, que viaja volando sobre una escoba, visita a los niños la noche del 5 de enero (igual que los Reyes Magos), para dejar en sus calcetines regalos y caramelos si han sido buenos, o carbón si han sido malos.

**El olentzero.** Un carbonero perteneciente a la mitología del País Vasco y Navarra (norte de España), el olentzero, es el encargado de llevar los regalos de Navidad a los niños de esa zona geográfica. De hecho, igual que a Santa Claus y a los Reyes Magos, los pequeños le escriben cartas para pedirle sus regalos.

**Grýla y Jólakötturinn.** Como si de una antítesis de la Befana se tratase, Grýla es una malvada bruja de la mitología islandesa que vive en las montañas en compañía de un malvado gato, el Jólakötturinn. Baja cada Navidad a las casas para capturar a todos aquellos niños que no han sido buenos y comérselos. Por su parte, el Jólakötturinn se come durante las Navidades a todos aquellos que no hayan recibido ropa nueva, porque a los niños pequeños se les asustaba con que no les regalarían ropa si se portaban mal.

**Frau Perchta.** Esta es la versión germana de la Befana. Frau Perchta es una bruja que, en el folclore de Austria, repartía monedas de plata a los niños y jóvenes que se habían portado bien. En la

actualidad, lo que reparte son regalos, durante los doce días que hay entre Navidad y la Epifanía, pero especialmente el 5 de enero.

**El Apalpador.** Al Apalpador también se le conoce como Pandigueiro y Apalpa Barrigas, y pertenece al folclore de Galicia (noroeste de España). Al igual que el Olentzero, se trata de un barbudo carbonero siempre ataviado con una boina. Baja las noches del 24 y 31 de diciembre (Nochebuena y Año Viejo), y toca el vientre de los niños para comprobar si han comido suficiente. En caso afirmativo, como han sido buenos, deja para ellos castañas, dulces y regalos, y les desea un Feliz Año Nuevo.

**Babushka.** “Gran Madre” en ruso, esta figura está asociada con los Tres Reyes Magos. La leyenda cuenta que Babushka los acogió durante una noche, mientras ellos seguían la estrella que más brilla, porque su casa era la mejor del pueblo. Y, desde entonces, da regalos a los niños de Rusia que se hayan portado bien.

**Kris Kringle.** Personaje del folclore alemán cuyo nombre (también Christkindchen, Christkindl o Christkind) hace alusión al Niño Jesús (Niño Cristo). Surge debido a que la tradición luterana quiere reemplazar la figura católica de San Nicolás. Su aspecto es el de un querubín, un niño rubio con alas de ángel y, además de en Alemania y en Liechtenstein, reparte regalos en Austria, República Checa, Suiza, Eslovenia, y algunas zonas



de Eslovaquia y el Norte de Italia. Curiosamente, también hay varios países de Hispanoamérica donde el Niño Jesús sustituye a Santa Claus en algunas casas a la hora de llevar los regalos a los niños.

**Ayudantes y antítesis de Santa Claus.** El ser más importante de la Navidad tiene tanto enemigos como aliados en su tarea de premiar a los niños buenos del mundo.

**La Doncella de las Nieves.** Su nombre es Snegúrochka y, en el folclore ruso, es la hija de la helada y la primavera. Se encarga de asistir a Ded Moroz, el Santa Claus de Rusia.

**Le Père Fouettard.** El Padre Azotador. En algunas regiones de Francia, Bélgica y Luxemburgo, acompaña a San Nicolás en su trabajo, para repartir azotes y carbón a los niños que no han sido buenos.

**Los Bendegums.** Su origen es más actual, pues es una tradición que se ha creado en occidente en el siglo XX. Y es que este es uno de los nombres que reciben los pequeños duendes (en algunas versiones, elfos o gnomos), que preparan los regalos de Santa Claus en su taller del Polo Norte.

**Knecht Ruprecht.** Ataviado con un bastón largo, cascabeles y una bolsa de cenizas, este ayudante de San Nicolás (Santa Claus), pertenece al folclore alemán, y viaja sobre un caballo blanco. Cuando los niños han sido buenos, les dice que recibirán regalos y dulces de Santa Claus. Si han sido malos, deja sobre sus zapatos carbón y regalos feos.

**Krampus.** Esta figura pertenece al folclore de Los Alpes. Tiene una apariencia demoníaca y cabría, con pelo, cuernos y garras. Y cada 5 de diciembre castiga a los niños malos. Por eso existe en Austria la tradición de disfrazarse de Krampus pero, como está asociada a crímenes violentos, es obligatorio estar identificado con un número.

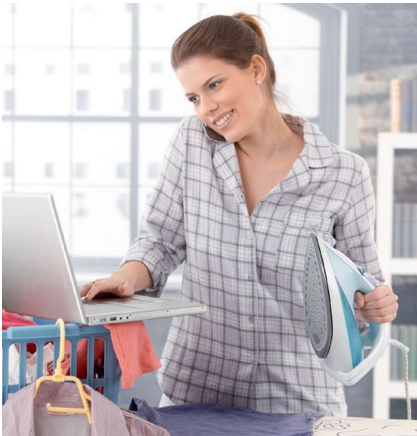
**Hans Trapp.** También conocido como Hanstrapp o Rubbels, es el ayudante de Santa Claus en Francia. Al igual que el Olentzero y el Apalpador, tiene el aspecto de un carbonero. Sin embargo, Hans Trapp está más asociado con figuras como "El Coco" o "El Hombre del Saco", porque castiga a los niños malos. 🧹

**Nueva**  
**KANNY**  
**LÍQUIDA**  
 Preparada por la vaca

The advertisement features a central illustration of a cow in a space suit with a rocket pack, floating in a white milk splash against an orange background. To the right, a boy in a space suit is also floating. Below the illustration are three boxes of Kanny milk: 'LECHE SEMIDESCREMADA', 'DESCREMADA', and 'LECHE ENTERA'. Each box includes the text 'CALOR PROTEÍNA' and 'LARGA DURACIÓN / CONE NETO 200ML'.

**f** Leche KannyRD  
**o** @LecheKannyRD





### LA TRAMPA DEL 'MULTITASKING'

Como padres, somos constantemente interrumpidos por diferentes motivos y perdemos fácilmente el foco. Lo mejor es disminuir distracciones. Apaga tu celular, no entres a Facebook, no leas tus correos, hasta terminar con lo que estás haciendo, ya sea algo relacionado al trabajo, o el disfraz de Capucita Roja para la actuación del colegio. ■



### ENSÉÑALE A SER AMABLE

Hay que inculcar a los hijos empatía y compasión desde muy temprano. Un niño pequeño puede aprender a usar palabras de bondad: 'Amigo, ¿estás bien?', 'Amigo, por qué lloras, te hiciste una herida? Anima a tus hijos hombres a ser conscientes de los sentimientos de otros, así como a reconocer y expresar sus propios sentimientos. ■



### CÓMO MINIMIZAR LOS CELOS

Nada evitará la aparición de los celos. Son un sentimiento lógico, natural e inevitable, pero sí podemos ayudarlo a vivírselos mejor. Pasa tiempo a solas con tus hijos. Busca un momento para cada uno de ellos. Haz actividades a solas con tu hijo mayor, para que no se sienta desplazado, y se sienta querido y atendido. ■



### SABER PERDER

Perder no es bonito. Sin embargo, hay que enseñarles a nuestros hijos que perder es parte de la vida y que hay que saber hacerlo con gracia. ¿Cómo? No lo dejes ganar siempre: si tu hijo nunca pierde, entonces nunca va a entender cómo lidiar con la decepción. Hazlo ganar de vez en cuando, pero no lo protejas de perder siempre. ■



### LA CREATIVIDAD IMPORTA

Los niños son más creativos que los adultos. A medida que las personas crecen, se vuelven prisioneros de los prejuicios y reprimen su creatividad. La capacidad creativa en nuestros hijos va a depender de las oportunidades que les damos de expresar sus propios pensamientos libremente, sin el temor de ser rechazados por ridículos. ■



### JUEGA CON TUS HIJOS

Es bueno que como padres lleguemos a un balance: hay que dejar a nuestros hijos jugar solos porque así desarrollarán su autonomía y creatividad; pero también debemos jugar con ellos, de esta manera se afianzarán más los vínculos afectivos entre ambos. Además, tu hijo se sentirá más querido si juegas con él. ■





¡NUEVOS SABORES!

# GRIEGO

3 veces más proteína,  
0% grasa y 4 veces más sabor





# TRATAMIENTOS

## expres para lucir un rostro radiante



Ir a todo correr nos aboca a tratamientos expres para lucir un rostro radiante durante la Navidad

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

SIN PERDER LA SONRISA ni los nervios llega el momento de ir pensando en lucir un rostro radiante en las cenas de Navidad. Las prisas nos llevan a optar por tratamientos expres para conseguir que el cansancio no haga mella en la mirada ni en nuestra piel.



### OPERACIÓN TRATAMIENTOS

Para quien aún no está al borde del precipicio existen tratamientos con efecto lifting, que duran en el tiempo, para estimular la creación de células de elastina y colágeno que no exceden la hora, e incluso a veces menos, en cabina ideal para invertir el tiempo de la comida en el trabajo, como el tratamiento Vitalidad con mesoterapia (20 minutos) y aplicación de vitaminas con ácido hialurónico (20 minutos).

También proponen revitalizantes con mesoterapia facial (20 minutos) y radiofrecuencia (15 minu-





→ Una mascarilla  
expres oxigena e ilumina  
los rostros cansados en  
tan solo tres minutos.





→ Hay que recordar que los labios deben lucir un aspecto jugoso y además de hidratación hay que aplicar un tratamiento antiedad.

tos). O un intensivo Flash con peeling luminoso (30 minutos), mesoterapia facial (20 minutos) y radiofrecuencia (15 minutos), además de un tratamiento Tensor con higiene facial (30 minutos), peeling químico (15 minutos) y radiofrecuencia (15 minutos).

### **COSMÉTICA FLASH**

Para empezar oxigenando la piel, Oxygen Facial Flash Recovery Mask de Dr. Brandt es una mascarilla exprés que oxigena e ilumina los rostros cansados en tan solo tres minutos, pues estimula la circulación local y el metabolismo, consiguiendo una intensa acción detoxificante.

Si nos decantamos por la cosmética flash la firma suiza Wherteimar propone varios productos con ese efecto como su Crema Éclat Final con efecto instantáneo, que actúa en dos pasos, rellenando arrugas en el momento y actuando como tratamiento antiedad a medio y largo plazo.

Por otro lado, su mascarilla facial de tratamiento intensivo mejora el metabolismo celular y revitaliza la piel, al incrementar su elasticidad y reducir las líneas de expresión produciendo un efecto iluminador inmediato.

Veinte minutos son necesarios para que el tratamiento flash de Mart iDerm, Ritual&Go, surta efecto; se trata de una "receta de belleza" que garantiza hidratación, luminosidad y efecto antifatiga, un regalo para conseguir un efecto radiante en la piel.

Contiene un exfoliante facial para renovar la textura de la piel, una ampolla Photo-Age para llenar de vitalidad antioxidante cada célula, y una mascarilla hidratante intensiva. Un set que puede llevarse "allá donde quieras".

Las ampollas Endocare-C Proteoglicanos Oil Free de IFC buscan una activación de la piel de la mañana a la noche, por lo que se convierten en las perfectas aliadas para luchar contra el fotoenvejecimiento del rostro de todo tipo de pieles, incluso las mixtas o grasas.

La cosmética coreana se hace cada vez un hueco mayor en nuestro neceser. Missha presenta dos productos de efecto flash para lograr una piel descansada y radiante en poco tiempo. Near Skin Deep Wrinkle Fill-up corrector rellena y suaviza las arrugas con efecto inmediato y ayuda a fortalecer la estructura de la piel.

### **LOS OLVIDADOS**

StriVectin no olvida los labios y propone Lip Pumping Treatment, un producto que asegura el volumen instantáneo, hidratación que deja un aspecto jugoso y además tiene un tratamiento antiedad a corto y largo plazo. Ideal para combinar con el labial o el brillo de labios favorito.

El cuello es también uno de los grandes olvidados, por eso la crema Tenso Reafirmante Cuello y Escote Timexpert LIFT(IN) de Germaine de Capuccini contiene un original activo cosmético obtenido de la flor de Edelweiss y enriquecido con ácido leontopódico, de gran poder antioxidante. Por la acción V-matrix la estructura de la dermis se refuerza. En tiempo récord ciñe y reajusta la piel distendida del cuello y redefine el contorno.



→ Las ampollas buscan una activación de la piel de la mañana a la noche y se convierten en las perfectas aliadas para luchar contra el fotoenvejecimiento del rostro.



# VIP LASER CLINIC

MEDICINA ESTÉTICA  
ADELGAZAMIENTO  
DEPILACIÓN LÁSER



MEDICINA ESTÉTICA  
@viplaserclinic



@VIPLASERCLINIC

809.535.1010

WWW.VIPLASERCLINIC.NET





### LA COSMÉTICA ANTIPOLUCIÓN

El 80% del envejecimiento se debe a aceleradores como la contaminación y la exposición al sol. De ahí que los laboratorios se centren en activos antioxidantes que crean un escudo protector ante las agresiones medioambientales. Benefíciate de tónicos, sérums, cremas y bases de maquillaje con etiqueta que diga antipolución o anticontaminación. ■



### MASAJEA TU CUERO CABELLUDO

Además de relajarte, darte un masaje en el cráneo todas las noches durante unos minutos ayudará a activar la microcirculación del cuero cabelludo lo que evitará que el pelo se caiga y permitirá que crezca más deprisa. Recuerda masajear tu cuero cabelludo también mientras te lo están lavando o al aplicar mascarillas o *scalps*. ■



### PIEL PERFECTA

La naranja contiene grandes dosis de vitamina C, uno de esos ingredientes que debes buscar en tus cremas antiedad. Puedes realizar tu propia mascarilla, gratis, con esta fruta si dejas secar al sol su piel, las licúas y mezclas el polvo resultante con un poco de agua. Aplica sobre tu rostro esta pasta y déjala actuar durante 20 minutos. ■



### INGREDIENTE MÁGICO

Si quieres hidratar tus cutículas en profundidad, lo mejor que puedes hacer es poner un poco de un buen aceite de oliva en un cuenco y dejar tus uñas sumergidas durante un par de minutos. Otra opción es verter unas gotitas de aceite de oliva en los dedos y masajearlos para que la piel lo absorba. No hay nada mejor. ■



### CUIDADO CON EL SOL

El aspecto del acné puede mejorar con la exposición al sol, pero es solo aparente. La radiación tiene un efecto inmunosupresor que baja las defensas. La hinchazón que produce el acné no es más que una forma que tiene el cuerpo de combatir las bacterias y defendernos de ellas. Así que el brote de después del sol va a ser mucho peor. ■



### EL MEJOR ANTIOJERAS

Si has pasado mala noche y te levantas con bolsas y ojeras en el rostro, nada como aplicarse un poquito de yogur griego fresquito, a modo de mascarilla, debajo de los ojos. Este truco ayuda a descongestionar el área y, además, te obliga a pasar unos minutitos tumbada y relajada, que seguro que no te viene nada mal. ■











# IMAGINANDO LA FANTASÍA

Cada año la Navidad se puede reinventar con una buena dosis de fantasía, imaginación y detalles para el hogar. ¡Sé creativa!



→ Los muñecos de fieltro cargan el ambiente de sonrisas, muñecos tamaño XXL, que se asocian a flores de colores y telas en patchwork, todo sabiamente combinado.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

LLEGA NAVIDAD Y, rodeados de mar o cubiertos de nieve, la fantasía se despierta, deambula a raudales por todos los rincones y nos invita a ser creativos.

Cada hogar se viste de fiesta, a lo grande o en pequeños rincones, y brillos, dorados, blanco y rojo son estrellas y colores que nunca se apagan. Diseños y momentos clásicos, que ceden un espacio a todo color para la diversión de los más pequeños de la casa, que son quienes más sacan partido a una decoración especial.

## ESTILO ECLÉCTICO

Inspirados por ese espíritu infantil, proponemos una entusiasta y colorida decoración "Tarde de juegos", que invita a hacer una inmersión en la

infancia a través de la decoración, un momento donde dar rienda suelta a la creatividad, mezclando un estilo ecléctico que se adapte a cualquier lugar, espacio y situación.

Los muñecos de fieltro cargan el ambiente de sonrisas, muñecos tamaño XXL, que se asocian a flores de colores y telas en patchwork, todo sabiamente combinado.

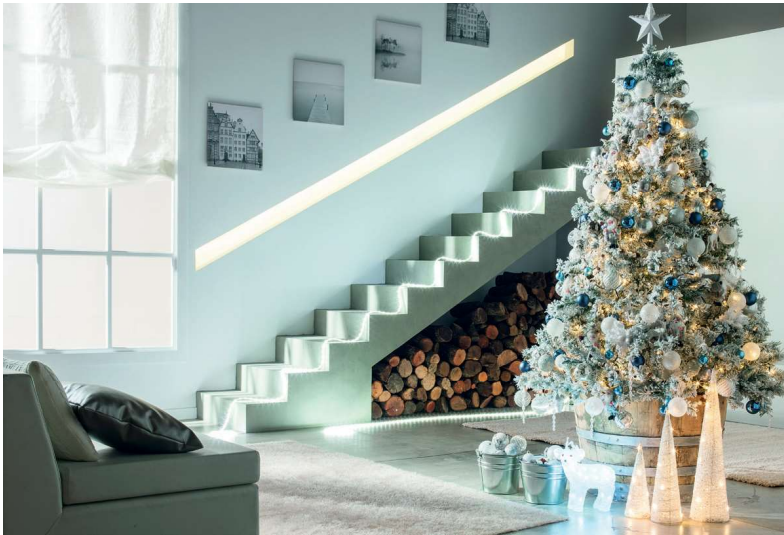
El rojo es el foco de atención, pero colores en tonos menos ácidos y poco tradicionales como el fucsia, amarillo, azul o rojo, ocupan un lugar destacado.

El brillo y la purpurina entran a escena con elementos como las estrellas en 3D, las mariposas aleteando en un vuelo fijo, las bolas de lunares junto a piruletas, entre los que no faltan los cascabeles, los robots y pájaros con plumas.



→ Los muñecos de nieve de cerámica son la alternativa cuando el blanco elemento no cubre nuestras calles.





→ Conscientes de la carga emocional que conlleva la época navideña, se pueden crear espacios llenos de "magia" con detalles elegantes inspirados en la naturaleza.



### NIEVE, AL AIRE

Los muñecos de nieve de cerámica son la alternativa cuando el blanco elemento no cubre nuestras calles. Juegos al aire libre que se trasladan al interior del hogar para no hacernos perder la perspectiva y recordarnos que estamos en momentos de frío invierno.

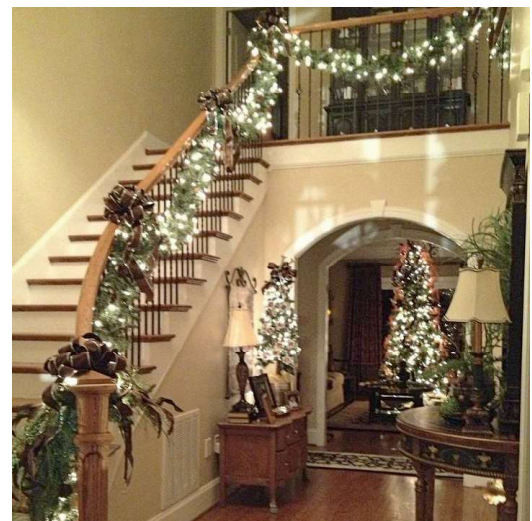
Para acompañarlos, guirnaldas de témpanos de hielo, estrellas y bolas de nieve en todos los tamaños. La madera hace su aparición para recordarnos que el exterior tiene mucho que decir en el interior.

Osos polares, renos, zorros y pájaros, se complementan con elementos de cristal y la escarcha sobre casas nevadas.

Hay otras apuestas que prefieren el rojo como el color predominante de la decoración navideña. Manteles, cojines y hasta delantales se tiñen con este tono alegre y vivaz para alegrar las noches oscuras de invierno. Velas y portavelas también adoptan este tono, además del detalle de los cojines y las bolas del árbol.

### FLORES Y OLORES PARA DECORAR

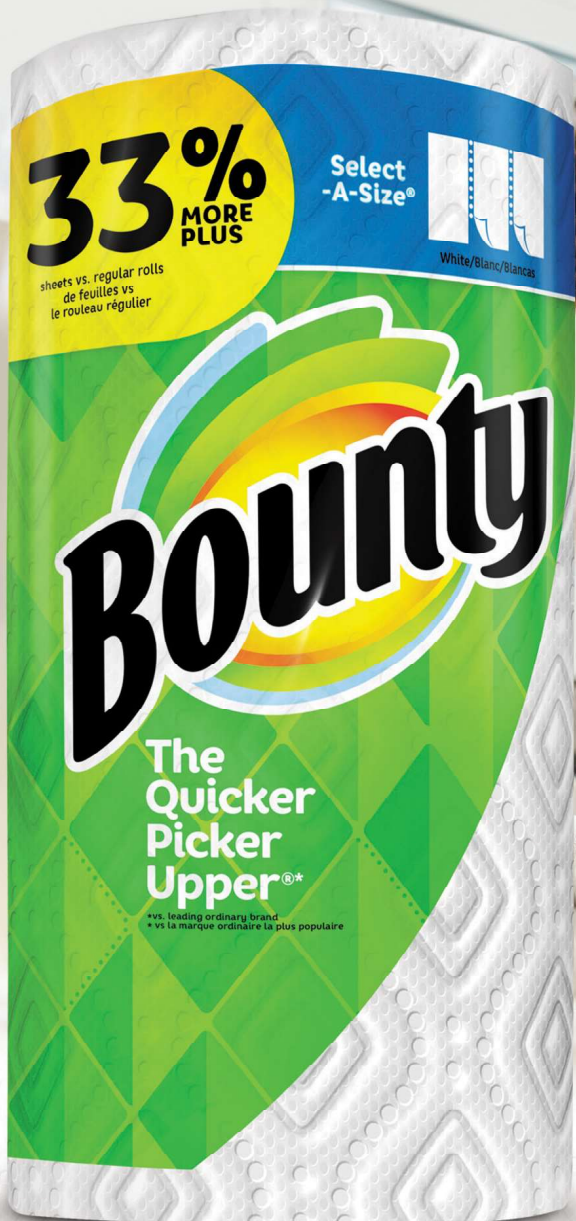
Las flores siempre son una apuesta segura para hacer de nuestro hogar un lugar acogedor. Pequeños detalles en la entrada, sobre las escaleras que suben al piso superior o en el alfeizar de la ventana, convierten en estos espacios en pequeños tributos a la naturaleza.



Conscientes de la carga emocional que conlleva la época navideña, resulta perfecto crear espacios llenos de "magia", con detalles elegantes inspirados en la naturaleza. De hecho, lo ideal es "integrar el bienestar que produce la naturaleza en nuestro entorno". Tampoco debemos olvidar las velas, que complementan una excelente cena y una noche de sosiego tras las grandes alharacas. 🕯️



# MUCHAS HISTORIAS EN CADA ROLLO



CON POCO,  
LIMPIAS MÁS





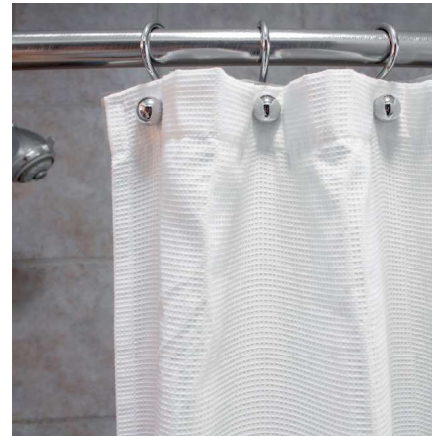
### MUEBLE COMO NUEVO

Seguro que no sabías que las nueces son excelentes para reparar los arañazos de la madera. ¿Cómo funciona? Muele varias nueces y añade un poco de agua o aceite de oliva para hacer una pasta. Frota con ella la superficie a tratar y déjala secar unos minutos. Finalmente, retira el exceso con un paño seco. ■



### UNA ENCIMERA RELUCIENTE

Si la meseta de tu cocina es sintética, usa siempre detergentes neutros. Y para devolverle el brillo a las encimeras de mármol, granito o piedra, mezcla media cucharada de vaselina y una de vinagre blanco, dilúyelo con agua y frota haciendo círculos sobre la encimera. Luego, retira con papel de cocina y verás cómo brilla. ■



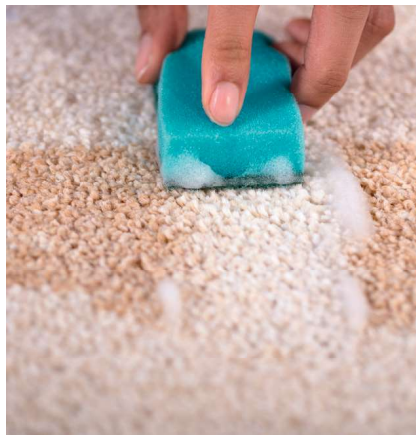
### ADIÓS A LA CAL

Si eres de las que no quieres volver a la cortina de ducha estilo 'Psicosis', pero a veces la cal de la mampara parece que te lo pide a gritos, tenemos un truco para evitarlo. Frota la mampara con un paño de microfibra impregnado de alcohol y prometemos que ya no tendrás, nunca jamás, la tentación de cambiarla por una cortina. ■



### GRIFERÍA RELUCIENTE

Devuélvele el brillo a las llaves de baños y cocina. Para ello necesitarás un potente antical. Y nos referimos a uno casero y natural, igual de eficaz y muuuucho más barato. Se trata de que hagas una pasta con bicarbonato y zumo de limón. Mézclalos bien, pasa la pasta por la grifería y aclara. Brillo asegurado. ■



### MANCHAS EN LA ALFOMBRA

El bicarbonato es un gran anti-manchas si lo combinas con vinagre blanco. Necesitarás: 2 cucharadas de bicarbonato y ½ taza de vinagre blanco. Espolvorea el bicarbonato sobre la mancha y frótalo con un cepillo. Rocía un poco de vinagre blanco y espera 5 minutos para que remueva los residuos que originan mancha. Retira con el aspirador. ■



### MICROONDAS COMO NUEVO

Si eres de los que usa mucho el microondas haz una limpieza de este electrodoméstico una vez por semana. Una manera muy sencilla es limpiar las paredes del microondas con un buen chorro de vinagre, agua y, si quieres, con limón. Mezcla en un recipiente los tres ingredientes y, con una esponja, límpialo bien. Seca con un trapo limpio. ■



# AFTER MIDNIGHT RED BLEND

COSECHADO DE NOCHE

@AFTERMIDNIGHTWINE



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



CAVA

# GRAN BARÓN®

PARA COMPARTIR



Distribuido por Mercatodo  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070  
@MercatodoRD  
[www.mercatodo.com](http://www.mercatodo.com)

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



# DIGESTIVOS

## *Tu gran aliado en estas fiestas*

Además de ayudar a sobrellevar las molestias digestivas tras un gran festín de comida, las bebidas digestivas resultan perfectas para refrescar el paladar y dejar un agradable sabor al final de una comida.



→ Los licores digestivos son aquellos que facilitan y aceleran el proceso de la digestión. En los digestivos con alcohol, la alta concentración de azúcar provee sensación de satisfacción”

EN ÉPOCAS FESTIVAS y fechas señaladas, es inevitable excederse con la abundante comida. Tras la ingesta de una gran cantidad de comida, la digestión se vuelve pesada y empiezan a aparecer los primeros síntomas de malestar en el estómago. Para aliviar dichas molestias, es recomendable tomar una bebida digestiva para facilitar la digestión y quedarse con un buen sabor de boca tras la cena.

Es el momento de la entrada en acción de algún digestivo, ya sea como postre o acompañamiento, ya que su función es precisamente ayudar a realizar el proceso de la digestión, al tiempo que aportan un buen sabor al final de una comida o cena copiosa.

### LOS MÁS POPULARES

Los digestivos se caracterizan por ser dulces y tener entre 17 y 40 grados de alcohol. La manera de ofrecerlos es variable, se pueden servir solos, mezclados o a la roca, y son bebidas que se dividen en tres grupos: vinos generosos, licores y cremas.

### VINOS GENEROSOS

■ **Prosecco.** Es por excelencia un digestivo destacado por encima de otros vinos generosos. Suelen emplearse aquellos que son suaves y aterciopelados al paladar.

■ **Oporto.** La historia de este vino generoso comienza hace más de tres siglos en Portugal. Posee estilos y combinaciones diversas. En sus presentaciones más dulces es un conocido digestivo y, por tanto, es común tomarlo para acompañar postres como frutos frescos o algunos quesos.

■ **Jerez.** Uno de los vinos insignes de España, pues ocupa un tercio de la producción de destilados.

■ **Madeira.** Es un vino apreciado en todo el mundo. Tiene alrededor de 30 castas y el más destacado como bebida digestiva es el Boal o Bual, semidulce, suave, con sabor a nuez, aterciopelado y de color dorado oscuro. Al igual que el Oporto, se sugiere entre postres o para acompañar un buen queso.

■ **Marsala.** Reconocido como uno de los vinos más conocidos de la enología italiana, además de ser muy aromático, es ideal para armonizar con chocolates y un verdadero placer para el paladar en estas fiestas.









→ También están las cremas de menta o de cacao, cuya elaboración, de naturaleza artesanal hace que su popularidad crezca.

■ **Tokaji.** De estirpe húngara, este caldo es considerado como “vino de reyes, rey de vinos”. Es conocido como el vino dulce más noble que existe. Se marida con dulces y postres a base de frutas o quesos azules. Sin duda, es la bebida perfecta para tu mesa.

### LOS LICORES

■ **Amaretto.** De impronta italiana, este licor se consagra como uno de los más reconocidos digestivos. Tiene un sabor fruta, resultado de la combinación de albaricoque, almendras, durazno, cereza y elementos aromáticos provenientes de otros frutos y plantas. Es ideal para tomarse solo o a la roca.

■ **Chartreuse.** Un elixir francés conocido como el “licor de la salud”. Existen muchas castas de char-

treuse, pero los más populares son el amarillo y el verde.

■ **Anís.** Su versatilidad permite tomarlo seco, obteniendo un gusto bastante fuerte e igualmente se puede disfrutar en coctel. El resultado de su mezcla deriva en una bebida dulce, deliciosa y muy refrescante.

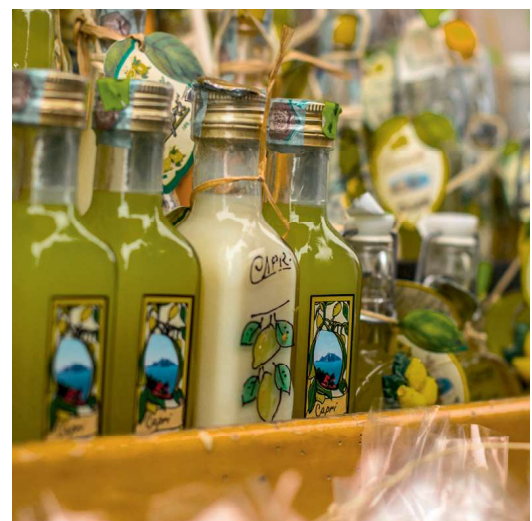
■ **Kahlúa.** Este licor de café a menudo se utiliza en la preparación de postres. El black russian es uno de los cocteles de fama internacional que lo incluyen como ingrediente.

■ **Grand Marnier.** Su legado data más de 150 años y es el resultado de la mezcla de una variedad de coñacs y naranjas exóticas.

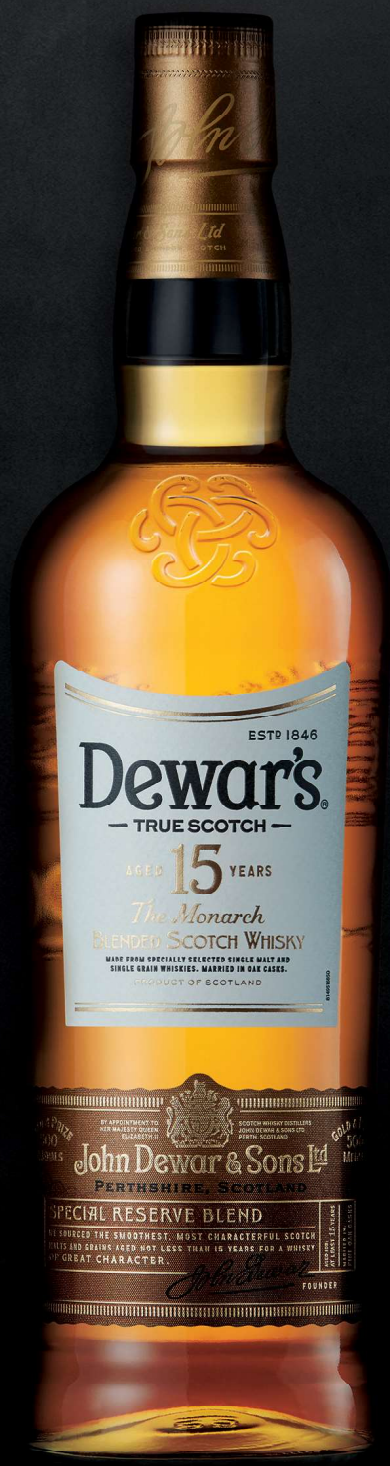
■ **Limoncello.** Este licor italiano no solo es empleado en repostería, su presencia también está en cócteles digestivos con carácter cítrico.


### LAS CREMAS

Las cremas de menta, cacao, banana o whisky se convertirán en tus mejores aliadas para acabar tu comida o cena con un toque dulce y agradable. Hay quienes no pueden resistirse a la clásica combinación de whisky irlandés, crema de licor, vainilla, chocolate, caramelo y azúcar –conocida como Bailey’s-, pero también están las cremas de menta o de cacao en esta categoría, cuya elaboración, de naturaleza artesanal y sencilla, hace que su popularidad crezca de la mano de la creatividad de los fabricantes. 🐝







  
**Dewar's**<sup>®</sup>  
— TRUE SCOTCH —  
AGED **15** YEARS

**AÑEJAMOS DOS VECES  
PARA MAYOR SUAVIDAD**

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





# VENDIMIA EN CHAMPAGNE

La región francesa de Champagne, cuna del champán y sede de ancestrales bodegas y viñedos, propone al viajero una inmersión en su fiesta más popular: la vendimia.



RICARDO SEGURA [EFE REPORTAJES]

MUCHOS SABEN que el champán nació en la región francesa de Champagne. De hecho, la historia afirma que fue el monje benedictino Dom Perignon quien inventó el llamado método 'champagne', que es el que se utiliza para elaborar esta bebida.

"Un poco menos conocido es que, cada año, al acercarse el otoño llega a Champagne la vendimia, clave en la elaboración del champán porque, de la uva que se recoja dependerá la calidad de los caldos de la temporada", explica Elisabet Vidal, responsable comercial de la Agence de Développement Touristique de La Marne.

"Y es que la vendimia en esta región es un proceso eminentemente artesanal en que el visitante tiene la oportunidad de participar gracias a las propuestas y actividades de los 15,800 viticultores, 300 'maisons' (casas) y 39 cooperativas de champán que hay en la zona", señala Vidal.

### VENDIMIADOR POR UN DÍA

Un buen ejemplo es Champagne Philippe Martin, una 'maison de champagne' que propone al visitante convertirse en vendimiador durante una jornada de trabajo, según indica. "El día es muy completo en esta 'maison' familiar fundada en 1892 y en la que hoy ya trabaja la novena generación", destaca.

"La hora de encuentro es a las 8.45 de la mañana y hasta las 3 de la tarde el visitante puede desayunar y comer con los vendimiadores, participar en la recogida de la uva, visitar sus bodegas, conocer su pequeño museo dedicado a la elabo-

ración del champán, y degustar una copa de su cosecha", señala Vidal.

También en Champagne Julien Chopin, unos pequeños productores con una 'maison de champagne' situada en el pueblo de Monthelon y bien integrada en el circuito de 'enoturismo', invitan a los visitantes a sumarse a la fiesta de la vendimia. Si después de esta experiencia alguien se queda con 'ganas de más', Champagne Julien Chopin ofrece la oportunidad de apadrinar 3, 6 o 12 cepas durante un año, para que pueda descubrir qué se siente al ser un 'vigneron' (viticultor).

Según la portavoz de ADT La Marne existe otra propuesta que hará las delicias de los amantes de las caminatas y la naturaleza.

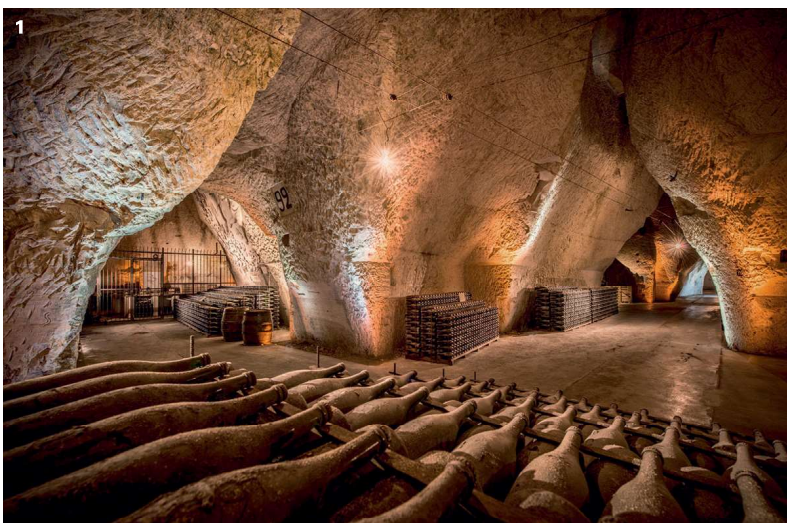
"La realiza Sentier du Vigneron ([www.sentierduvigneron.com](http://www.sentierduvigneron.com)), una iniciativa que propone la visita a siete 'maisons de champagne' del pequeño pueblo de Mutigny, recorriendo los 2,2 kilómetros de este bello sendero circular, con unas increíbles vistas sobre los viñedos".

"Las explicaciones de un guía y las estaciones lúdicas distribuidas a lo largo del camino ofrecen una amena introducción a la historia de la viticultura, su preservación y su desarrollo", precisa Vidal.

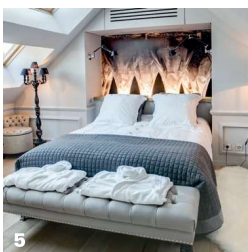
→ Las dos semanas de vendimia son claves en la elaboración del champán, porque de la uva que se recoja dependerá la calidad de los caldos de la temporada".







1. El Ecocamp en **Patagonia (Chile)** es uno de los más demandados. 2. **Bodegas Chandon**. 3. Entrada del pequeño hotel de **Champagne Roger Coulon**, un establecimiento anexo a la bodega, con tan solo 5 habitaciones. 4. Imagen de la maison de champán **Pommery** con su lujoso castillo en la localidad de Reims. 5. Una suite del hotel de la maison de Roger Coulon, dentro de la región francesa de Champagne, en la localidad de Vrigny.



### LA NOCHE, TAMBIÉN ENTRE VIÑEDOS

“Y para acabar el día, ¿qué mejor que dormir rodeados de viñedos?”, reflexiona Marta Pedrico.

Para aquellos que busquen algo sofisticado, que aúne historia y diseño, Clos de Terres Soudees ([www.closdesterressoudees.fr](http://www.closdesterressoudees.fr)) puede ser una opción ideal, de acuerdo a Elisabet Vidal.

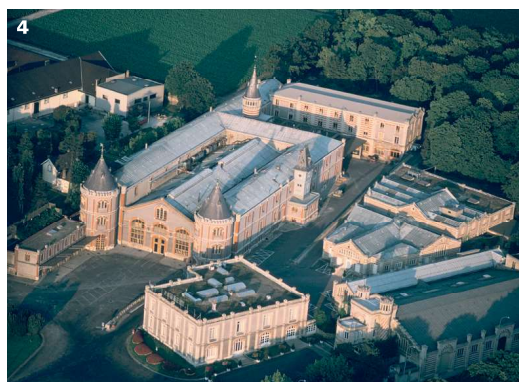
Este es el pequeño hotel de Champagne Roger Coulon ([www.champagne-coulon.com](http://www.champagne-coulon.com)), un establecimiento con tan solo 5 habitaciones, todas ellas decoradas con un diseño exclusivo inspirado en un tema relacionado con el champán.

“Quien se aloje aquí, no necesitará moverse de su hotel para vivir la vendimia, ya que allí han preparado una completa jornada de visita que incluye: descubrir la recolección y el prensado de la uva, una cata del mosto resultante y un taller de iniciación a la degustación del champán”.

### VISITA A LAS GRANDES 'MAISONS'

“Hasta ahora, nuestro recorrido nos ha llevado por pequeños productores y champagnes de nombres que seguramente para la mayoría eran desconocidos, pero sería una pena que el visitante se marchara sin conocer alguna de las grandes ‘maisons de Champagne’, apunta Pedrico.

“La espectacular sede de Moët & Chandon en Épernay, la de Pommery y la de Mumm, ambas en Reims, son seguramente tres de las casas más populares”, según Vidal.



Igualmente interesante es “visitar las bodegas de Veuve-Clicquot y las galerías de creta donde envejecen sus champanes, o Taittinger, erigida entre los restos de una antigua abadía así como Champagne Mercier. Las tres ideales para descubrir en familia”.

“Si alguien necesita algún aliciente más, los visitantes deben saber que estas “Maisons de Champagne” se ubican dentro de un territorio que fue designado como paisaje cultural Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO”, apunta Vidal.

Y si se queda sin ideas o no ha tenido tiempo de preparar su viaje antes de llegar a destino, Vidal recomienda visitar la web [www.jebulle.com](http://www.jebulle.com), una herramienta con geolocalización que muestra las opciones de ocio más cercanas, adaptando el resultado de la búsqueda según varios criterios como si está lloviendo o luce el sol.

“¡Eso sí, antes de salir de casa piensen que si viajan a la región de Champagne deben reservar un poco de espacio en la maleta, ya que es casi imposible marcharse de allí sin un par de botellas para disfrutar a la vuelta!”, concluye. 🧳





GRUPO  
**BOLIN**  
Desde 1972

*¡Deja que la Navidad entre en tu corazón y dure todo el año!*

Bolin  
¡Sabor de mejor pan!

Hamburguesas

Hot-Dog

Buffet

The advertisement features a festive Christmas scene with a decorated tree, a gift box, and a bottle of champagne. In the foreground, several bags of Bolin bread are displayed, each with a different flavor: Hamburguesas (red), Buffet (orange), and Hot-Dog (orange). The Bolin logo and tagline '¡Sabor de mejor pan!' are prominently featured on the bags.



**THE POWER OF 5**

Gold Heritage  
LABEL FIVE  
BOTTLED IN SCOTLAND

LABEL 5  
HUNDRED SCOTCH WHISKY  
Master Blender Reserve

WHISKY  
GOLD HERITAGE  
KEEP HEREBY DRYER, CRISPER AND TASTIER

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

The advertisement shows a group of five people (three men and two women) walking together in a city at night, smiling and looking towards the right. In the foreground, a bottle of Gold Heritage Label 5 whisky and a glass of whisky with ice are displayed. The text 'THE POWER OF 5' is overlaid in large, glowing yellow letters across the middle of the image.





# Víctor ADAMES

■  
GERENTE SUCURSAL  
LOS PRÓCERES

El caso de Víctor es de libro. En menos de un año se convirtió en gerente de tienda. Ajeno al área de los supermercados, este ingeniero industrial decidió dar el salto y buscar en Supermercados La Cadena un campo de aprendizaje y crecimiento que lo retara. Cinco años después es el vivo ejemplo de que las oportunidades hay que saber aprovecharlas.

**De subgerente a gerente en apenas un año, ¿cómo has llegado a la posición que desempeñas hoy en día?**

Entré a trabajar en La Cadena en septiembre de 2013 y me hicieron gerente en julio de 2014. Realmente me inicié como subgerente en la tienda de la San Vicente de Paúl, donde hice mi entrenamiento trabajando con las canastas populares de



diciembre, y fui fijado como subgerente. De ahí me promovieron como gerente de la sucursal Mella, en julio de 2014; en octubre llegué a Servi-mercado como gerente de tienda, donde duré un año y cuatro meses, pasé después por la Correa y Cidrón por un periodo de poco más de un año, y finalmente llegué a esta tienda de Los Próceres, donde trabajo hace ya dos años.

### ¿Recuerdas tu primer día de trabajo?

Claro, me acuerdo que estaba nervioso, en un ambiente nuevo, no conocía a nadie, pero fue un día bueno, emocionante. De la oficina corporativa fui al Centro de Distribución, donde duré un mes aprendiendo todas las operaciones.

### Eres ingeniero industrial, y nunca habías trabajado en el área de supermercados, ¿qué te llevó a trabajar en La Cadena?

No, realmente de supermercados conocía poco, laboraba en el área cárnica como gerente de planta, y había trabajado para una constructora, en el área de proyectos y planificación, cuando decidí venir para acá.

### ¿Qué te hizo decidirte por un cambio tan fuerte?

Yo lo vi como un reto, porque de supermercados no tenía mayor conocimiento que el de un cliente cotidiano, pero tomé la decisión porque vi un campo muy abierto de aprendizaje, de crecimiento y de oportunidades que se me podían presentar en un futuro en la empresa. Gracias a Dios tuve mucha ayuda y apoyo de la administración, de mis compañeros y los empleados para conseguirlo.

### Has pasado por varias sucursales, ¿qué nuevos retos se te presentaron en esta tienda de Los Próceres?

Cada sucursal tiene su estilo, ninguna se parece; por supuesto, hay reglas que cumplir y lineamientos estándar dentro del supermercado, pero cada tienda se va adaptando al movimiento, al estilo, a los clientes, a tus ventas, a tus productos estrella e inclusive a tus empleados. Cada sucursal tiene su estilo y un ritmo propio de trabajo.



“EL SUPERMERCADO ES UN **APRENDIZAJE** CONSTANTE.”

### ¿Y cómo es el ritmo de Los Próceres?

Esta sucursal tiene su mayor movimiento en la tarde, cuando los clientes salen del trabajo. Durante la mañana la sucursal se prepara para el llenado de la tienda, revisar fechas, cambios de empaque, enfriar las bebidas, etc. El fuerte de ventas es el *delicatessen*, donde el público busca una gama de mercancía de gama media-alta.

### ¿Cuál es la parte que más te apasiona de tu trabajo?

Que no es monótono, cada día tienes lineamientos nuevos que cumplir, ningún día es igual y eso hace que el trabajo no sea aburrido. Todos los días aprendes cosas nuevas. El supermercado es un aprendizaje constante.

### ¿Qué estrategias o técnicas son las que te han dado mejor resultado para que tu trabajo sea exitoso?

Armar un buen equipo de trabajo, así todas las cargas se distribuyen. Es más fácil enseñar a un empleado a hacer algo y luego supervisarlo, que cuando se le obliga a hacer algo que no le guste o no sepa hacerlo y entonces hay que repetirlo.

### ¿Qué cualidad debe sobresalir en un gerente de tienda del área de supermercados?

La responsabilidad en todo el sentido de la palabra. El gerente es la cabeza del equipo y la responsabilidad es el valor número uno que se espera de él.

### Como gerente, lidiar con un equipo de personas a diario es parte de tu trabajo, ¿qué tipo de gestión te caracteriza en tu relación con los empleados?

Me gusta tener empatía con el empleado; trato de darle libertad, lo considero mi aliado, siempre he



tratado de fomentar un buen equipo de trabajo, y llevar cualquier situación que se presente en armonía, con una buena relación personal y laboral, sabiendo distinguir cuándo podemos hacer una broma, tomar una taza de café o un *break*, pero cuando tenemos que trabajar los lineamientos están claros.

→ **El gerente es la cabeza del equipo y la responsabilidad es el valor número uno que se espera de él.**

#### ¿Cómo eres como jefe?

Me considero flexible porque trato de ser empático. Me pongo en el lugar del trabajador porque en un momento yo también fui empleado y tuve necesidades que solicitar a mis jefes.

#### ¿Alguna decisión difícil que hayas debido tomar en esta posición?

Sí, se dan muchas situaciones difíciles en este trabajo, pero si tuviera que elegir una es cuando tienes que prescindir de un empleado y, lamentablemente, cuando un empleado es bueno la decisión es más difícil de tomar.

#### ¿Cuál es el secreto para que la tienda funcione correctamente?

La motivación con los empleados. Si el equipo no trabaja motivado te obliga a hacer un doble trabajo.

#### ¿Qué innovaciones o nuevos planes tienes para desarrollar aún más esta sucursal?

Personalmente siempre me gusta superarme y junto al equipo siempre buscamos formas de hacer las cosas de forma diferente para mejorar nuestro servicio e incrementar la venta.

#### ¿Qué es lo mejor de trabajar en Supermercados La Cadena?

Esta empresa, al ser familiar, tiene sus ventajas como la comunicación directa que existe con la administración ante cualquier situación que se presente para buscar la solución, aceptan tus sugerencias y te dan participación y apoyo.

#### ¿Tienes nuevos objetivos profesionales dentro de la empresa?

Estoy abierto a los cambios siempre y cuando sean para beneficio de la empresa, personalmente son retos que uno debe asumir.

#### ¿Cómo es Víctor fuera de La Cadena, qué le gusta y cómo desconecta del trabajo?

Me considero una persona muy familiar, mi tiempo libre lo comparto con mi familia. Para desconectar me gusta hacer turismo interno, viajar en familia o con amistades. Trato de llenar mi tiempo libre con hobbies que relajen, y en mi caso es viajar por el país. Un destino al que nunca me canso de ir es a Samaná para disfrutar sus playas. Además me gusta el baloncesto y sigo series de TV; en estos momentos estoy enganchado a una serie española, "Merlí". 🐼





# INEDIT

Damm

CERVEZA DE MALTA Y TRIGO  
CON ESPECIAS

ELBULLI-COSTA BRAVA-2008



Distribuido por Mercatodo  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070  
MercatodoRD  
www.mercatodo.com

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

# LOS MOLINOS

Una experiencia ligera y armoniosa.



Importado por Mercatodo, S.A.S  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070  
MercatodoRD  
www.mercatodo.com

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



# Adivina y gana un certificado de VIP laser clinic

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

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

## PALABRAS A BUSCAR:

- BELLEZA
- PIEL
- NUTRICIÓN
- VITAMINAS
- CUIDADO
- SALUDABLE
- NATURAL
- HIDRATACIÓN



MEDICINA ESTÉTICA  
@viplaserclinic

ESTOS FUERON LOS GANADORES DE LA REVISTA ANTERIOR DE UN CERTIFICADO DE VIP CLINIC DE RD\$15,000.00 C/U



Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Ana Guillermina Escarfulleri	410003623111	x-366-0	San Vicente
María Isabel Reinoso Fernández	410004631078	x-765-0	Lincoln
Joseline Santiago Regalado	410003351588	x-525-9	Próceres

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 noviembre de 2018.





# VICHY CATALAN

CADA MOMENTO  
TIENE SU VICHY CATALAN

0%  
AZÚCARES



Importado por Mercatodo, S.A.S

Tel.: 809-565-0000 ext. 1070

 MercatodoRD

[www.mercatodo.com](http://www.mercatodo.com)

QUÉ BIEN SE ESTÁ CUANDO SE ESTÁ BIEN






REGALA LA EMOCIÓN DE LA NAVIDAD CON NUESTRAS

# CANASTAS



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.