

# el Súper

No.33 | JULIO-SEPTIEMBRE 2010 | AÑO 9



**Divertidos menús**  
para pequeños chefs  
.....

**Molino del Sol**  
Ejemplo de superación  
.....

**Vuelta al cole**  
Cómo afrontar el reto  
.....

# como hecho en casa



Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070





*Verdadera  
pasión por la pasta...*



Distribuidor exclusivo:

**Alvarez & Sánchez, C. por A.**

Av. LUPERON No. 57, Tel.: 809-537-4440

# Nuevo Sazonador Mi Arroz

¡Para un arroz perfecto!



- ✓ Sabor casero
- ✓ Queda blanquito
- ✓ Queda graneado



Cada comida es una oportunidad





FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
RICARDO ROJAS

**el  
Super**

No. 33 | Julio-Septiembre 2010 | Año 9



## SOCIALES

Dulces premios	6
Creer en lo nuestro	6

## COCINA

Pequeños grandes chefs	10
Postres de Diana Munné	22

## ENTREVISTA

Molino del Sol	26
----------------	----

## NUTRICIÓN

Elixir de juventud (Dieta Japonesa)	34
Kiwi: un alimento completo	38
Las especias en los alimentos	40
Tips de nutrición	44

## SALUD

Consejos para que su corazón no falle	46
Acupuntura y Moxibustión	50
Tips de salud	54

## DEPORTES

¿Adiós al gimnasio?	56
---------------------	----

## FAMILIA

¡Voy a ser papá!	58
------------------	----

## NIÑOS

Educar jugando	62
Vuelta al 'cole': cómo superar el reto	64
Tips para niños	68

## BELLEZA

Alisado a tu medida	70
Tips de belleza	72

## HOGAR

¿Cambiamos la habitación del niño?	74
Consejos para 'estirar' el sueldo	78
Tips del hogar	80

## BEBIDAS

Catar un vino	82
---------------	----

## MASCOTAS

¡Quiero un perro!	86
-------------------	----

## PLANTAS

El Feng Shui y las plantas	88
----------------------------	----

## TURISMO

Un día de verano en Madrid	90
----------------------------	----

## UNIDOS A TI

Galves Pimentel: Gerente de La Sarasota	94
---	----

## DESDE EL SUPER

ESTA EDICIÓN DE "El Super" les llega llena de diversos temas para compartir en familia. Hemos incluido recetas súper fáciles de elaborar junto a los más pequeños, ideas para educar mediante juegos y qué hacer para elegir la mascota ideal. También tratamos cuestiones relacionadas con la decoración para las habitaciones de los pequeños de la casa; cómo sobrellevar la vuelta al colegio y algunos tips para niños; así como otros asuntos de interés para toda la familia.

En la sección Unidos a ti, Galves Pimentel, actual Gerente de la sucursal Sarasota, nos cuenta un poco de su día a día y cómo coordina junto a su equipo todo lo necesario para ofrecer el mejor servicio. Galves se une a la familia "La Cadena" en el 2004; desde entonces ha escalado por diferentes posiciones, al tiempo que estudia una carrera en Administración de Empresas. La experiencia vivida por él durante este tiempo muestra que es posible, no sólo estudiar y trabajar al mismo tiempo, sino progresar profesionalmente. Dicho progreso no ha sido tarea fácil, pero su esfuerzo, perseverancia y disciplina han sido de gran ayuda para alcanzar la meta propuesta.

Hay muchas personas a las que les gustaría saber cuál será el secreto para crear el próximo producto exitoso. Don Luigi Bellinello y Nurys González de Bellinello son un ejemplo de que el éxito se obtiene con una buena estrategia, mucho trabajo y dedicación. Su capacidad de innovación los llevó a encontrar un nicho de mercado que

atacaron con empeño, al cual dedican muchas horas del día y entregan todo su corazón. De ahí el éxito que han obtenido sus productos bajo las marcas Molino del Sol y Mi Trigo. Palitos, panes o galletas forman parte de los alimentos cotidianos de muchos hogares y no faltan en ningún evento social de nuestro país. La popularidad y rapidez con que sus marcas han logrado penetrar el sector de alimentación es una labor que merece reconocimiento.

Se acerca el día de los padres, y quisimos dedicarle algunos capítulos, especialmente a aquellos que recién alcanzaron la grata categoría de PAPÁ. Por esto, les ofrecemos artículos sobre lo que se espera de ellos y lo que pueden hacer para colaborar con la madre antes, durante y después de la llegada del bebé. Son unas páginas interesantes que ayudarán a compartir una experiencia extraordinaria y definitivamente inolvidable.

Mis mejores deseos para todos en estos felices meses de vacaciones y espero que disfruten una vez más del esfuerzo que hemos dedicado para llevarles esta nueva edición de El Super.

Unidos a ti... ¡Somos Super!

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

# el Super

No. 33 | Julio-Septiembre 2010 | Año 9

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.**  
Av. Lope de Vega #16 esquina  
Porfirio Herrera

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



Omnimedia 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

**omnimedia**  
Grupo multimedia

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



Con tu tarjeta  
**Super Cliente**  
siempre ahorrarás más

**Gratis**

• **Emisión Inmediata ¡GRATIS!**  
Te entregamos tu tarjeta Super Cliente en un minuto y sin ningún requisito.



• **Siempre acumulas puntos**  
Sin importar la forma de pago, efectivo o tarjeta.



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



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



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



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



• **Válidos en Todas las Sucursales**  
Utiliza tus Super Cheques en cualquiera de nuestros supermercados.



• **1 Punto = 1 Peso**  
Al presentar tu tarjeta Super Cliente recibirás puntos. Cada punto es equivalente a un peso.



• **Revista el Super**  
Cada trimestre al retirar tu Super Cheque recibirás la revista El Super.

Lincoln • Sarasota • Correa y Cidrón • Cervantes • Núñez de Cáceres • Los Próceres • La Mella • San Vicente

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

**Por el día de la Madre Chocolates Trapa** **El sorteo se realizará el 2 de Junio**

**Te regala 10 envolturas de chocolate y 10 masajes relajante**

**TRAPA** EL ARTE DEL CHOCOLATE DESDE 1891

**VIRGINIA SPA** EST. 1964

Por la compra de una caja de bombones participa en el sorteo de un tratamiento de envoltura de chocolate y un masaje relajante en Virginia Spa.

## DULCES PREMIOS

LAS MADRES QUE VISITARON cualquiera de las sucursales de Supermercados La Cadena durante todo el mes de mayo se llevaron varias sorpresas de lo más dulces gracias a la promoción que ofreció Bombones Trapa a quienes no dudaron en comprar y probar sus sabrosos productos. La promo funcionó de la siguiente manera: Por la compra de cualquier empaque de Chocolates Trapa, el cliente recibía un boleto para participar en el sorteo final de 10 combos de Madre, que fueron sorteados el pasado 2 de junio. Las ganadoras: Agustina Terrero de la Rosa (San Vicente de

Paúl), Alexandra Denisse Nicasio Medrano (Mella), Lourdes Isabel Albuquerque Medina (Mella), Hilda Herrera Medrano (Núñez de Cáceres), Zoila Margarita Escobar (Cervantes), Janet Castillo (Correa y Cidrón), Danay Rubio Clavijo (Sarasota), Beatriz Mercedes Santaella Pichardo (Lincoln), Julianne Guerrero (Lincoln) y María Teresa González Mercedes (Próceres) podrán ahora disfrutar de un maravilloso combo en Virginia Spa, que incluye una Envoltura de chocolate + Body Glow + Masaje anti estrés. Nada como regalar a mamá tiempo para cuidarse. ■



¡Lo nuestro al mejor precio!

## CREER EN LO NUESTRO

SUPERMERCADOS LA CADENA no deja de formar parte de la realidad de nuestro país y sigue creyendo en el "Producido en República Dominicana" tal y como lo prueba su última promoción, **Lo que produce tu país**, desarrollada en el mes de abril para todos sus clientes. Diariamente fueron publicados en la prensa y en los encartes de Supermercados La Cadena productos producidos en nuestro país para incentivar la venta de las marcas de producción dominicana a precios de super oferta. Así, con una decoración alegórica a esta temática, bajantes relativos a la promoción y a ritmo de Perico Ripio, en todas las sucursales de La Cadena los clientes bailaron y degustaron una gran cantidad de marcas dominicanas para volver a confirmar que "lo nuestro tiene calidad y está más que bueno". ■





Disfruta



Coca-Cola

destapa  
la felicidad

**¿QUÉ HAY DE NUEVO?**

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



**Vinagre Balsámico Fattorie Giacobazzi**

Se obtiene de la mezcla de vinagre de vino y concentrado de mosto, y se madura durante al menos 12 años en toneles de madera. Su elaboración, controlada desde el primer momento, hace de él un producto único y apreciado a nivel mundial. Es una excelente opción en parrilladas, ensaladas, pescados y vinagretas.



**Vinos Villa Teresa**

La innovación y conveniencia de Vinos Villa Teresa permiten que este vino de calidad, se disfrute a cualquier hora. Es recomendado como vino para disfrutar al medio día y para grandes eventos, ya que sus características permanecen inalteradas hasta 6 meses después de abierto. Villa Teresa es un excelente acompañante de sopas, carnes y fiambres. Un producto de Mercatodo, S.A.

**Mondariz con gas**

La característica principal del agua con gas es que contiene ácido carbónico. Este ácido ayuda a estimular la secreción de los jugos gástricos facilitando por tanto la digestión, ideal para aquellas personas que sufren digestiones lentas. El agua con gas, al igual que el agua natural no contiene calorías, por lo que es igualmente adecuada en regímenes hipocalóricos. Además, Mondariz con gas, es perfecta para mezclar con bebidas fuertes o preparar cocktails.



**Aceitunas Barruz**

Aceitunas Barruz se complace en comercializar la más alta calidad de aceitunas españolas (rellenas, deshuesadas y enteras), además de todo tipo de encurtidos como cebolletas, pepinillos, berenjenas, banderillas, etc. Estos productos son envasados en cubos, tarrinas, tarros y ahora en pets. Por su alta calidad han sido galardonados en Europa con el Master de Oro y Laurel de Oro a la alimentación, además de múltiples premiaciones.



**Oreo Shrek**

Oreo te trae diversión e innovación con su producto de temporada Oreo SHREK. Cada galleta tendrá, en el molde de la misma, los personajes de la película y el mismo delicioso relleno de vainilla vestido de verde. Oreo... ¡la galleta favorita de la leche!



### Jugo Fruco sin azúcar

Fruco continua siendo fiel a su filosofía: "Calidad y selección de las mejores materias primas para elaborar sus zumos y néctares" para disfrutar tanto dentro como fuera del hogar: en el desayuno, como aperitivo o para picar entre horas incluso por la noche. Ahora, en su nueva presentación sin azúcar añadida, para quienes apuestan por una figura más esbelta en sus sabores a melocotón, piña y naranja.



### Sazonador Mi Arroz

Knorr lanza al mercado un innovador producto, Sazonador Mi Arroz, el único que ayuda a preparar el arroz perfecto, con un sabor casero y quedando más blanco y graneado para el disfrute de tu familia. Mi Arroz, viene en prácticos sobres con la medida exacta para 1 libra de arroz. Un producto de Unilever Caribe, S.A.



### Tostadas Diatosta

Las tostadas Diatosta son alimentos nutritivos, ricos en hidratos de carbono, por lo que se consideran alimentos energéticos. En sus variedades sin SAL ni AZÚCAR añadidos, son ideales en situaciones en las que se ha de controlar la cantidad de azúcares o de grasas ingeridas. Un producto de Mercatodo, S.A.

### Condimentos Lixto

Lixto se reinventa y lleva a cada cocina sus nuevos productos: salsa china e inglesa, sazón en polvo y ajo en pasta. Son indispensables para sazonar, mejorar o realzar el gusto de los alimentos, haciéndolos más apetitosos, más digeribles y conservarlos mejor luego de cocinados. Los nuevos sazonadores Lixto logran una armonía entre todos los ingredientes de la preparación, sin alterar el sabor natural de lo que cocinas.



### Tang Bi-Pouch

Ahora, con Tang, tienes la oportunidad de disfrutar 2 sabores en una sola compra! Al adquirir tu Tang regular de Naranja, Limón, Fresa o Fruit Punch, recibes en el mismo empaque un mini sobre de otro sabor, que equivale a un vaso de TANG, ¡100% con sabor a frutas!



### Bruggen Vitalissimo

Con crujientes y dorados cornflakes hechos de maíz, garantizan un buen comienzo del día. Su contenido en carbohidratos, 8 vitaminas y hierro son, en conjunto, importantes para aprovisionar al cuerpo con las vitaminas necesarias. Cada cucharada de los ricos y tostados cornflakes Vitalissimo son de gran ayuda para aquellos que tienen un gran desgaste físico.

# PEQUEÑOS



# GRANDES CHEFS

Con un poco de ayuda los más pequeños de la casa pueden convertirse en grandes chefs. Sólo hacen falta las recetas adecuadas, paciencia y ganas de diversión. Lilia Sánchez y Diana Munné lo hacen posible con estos coloridos y sabrosos menús. ¡Buen apetito!

# SALCHICHITAS

arropadas (Pig's in a blanket)

## INGREDIENTES

8 unidades salchichitas pequeñas cocidas  
8 hojas masa de pastelitos  
1 huevo (para sellar el enrollado de las salchichas)  
2 tazas aceite para freír  
4 hojas de papel toalla para escurrir  
Para la salsa: Mayonesa y ketchup



## PREPARACIÓN

Enrollar las salchichas sobre la masa de pastelito. Sellarlas con huevo, freír y servir. Se pueden complementar con una salsita rosada hecha de mayonesa y ketchup.



# BRUSCHETTA

## de mozzarella, tomate & parmesano

### INGREDIENTES

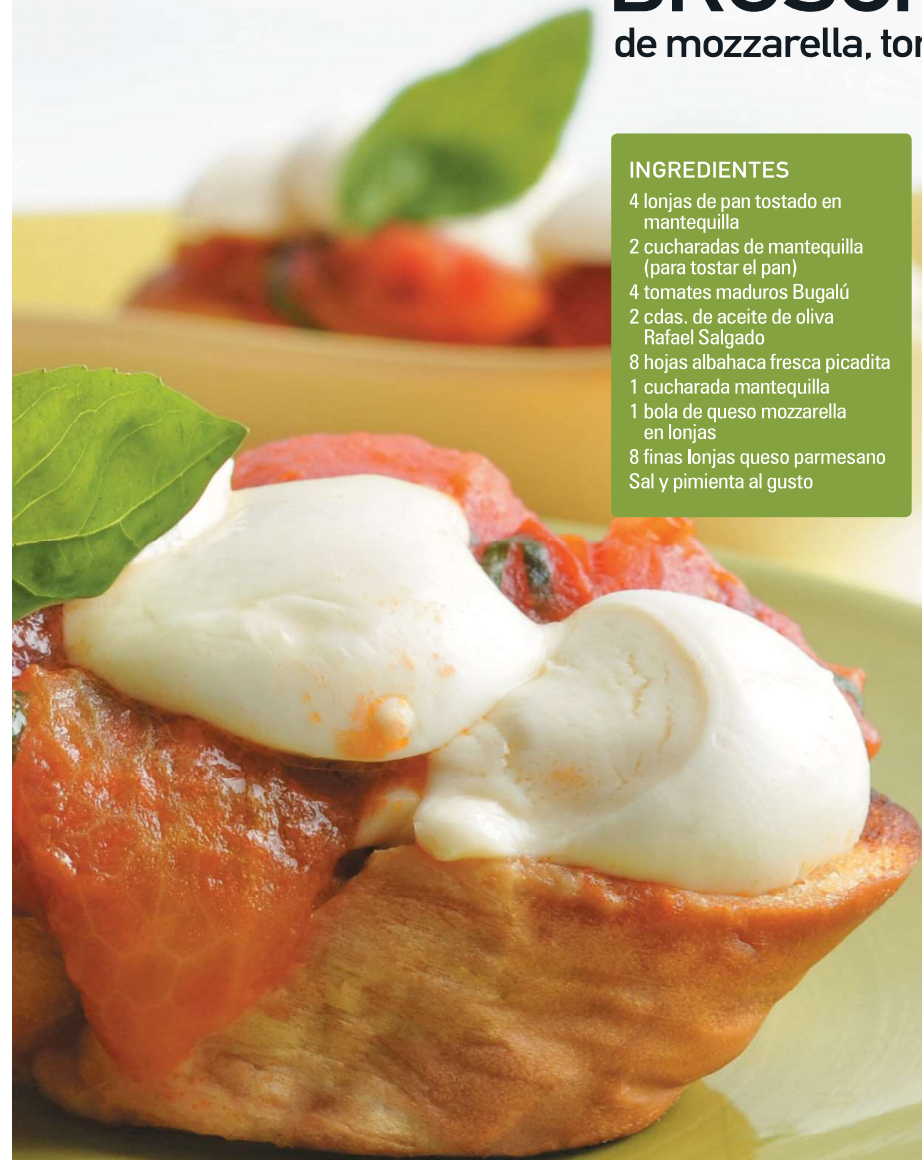
4 lonjas de pan tostado en mantequilla  
 2 cucharadas de mantequilla (para tostar el pan)  
 4 tomates maduros Bugalú  
 2 cdas. de aceite de oliva Rafael Salgado  
 8 hojas albahaca fresca picadita  
 1 cucharada mantequilla  
 1 bola de queso mozzarella en lonjas  
 8 finas lonjas queso parmesano  
 Sal y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN

En una sartén calentar el aceite de oliva y cocinar los tomates picados; agregar sal y pimienta, mantequilla y, finalmente, la albahaca. Colocar sobre las tostadas de pan (previamente tostadas en una sartén con mantequilla, a medio fuego, para que queden bien crujientes), agregar mozzarella y parmesano. Servir.

**TRUCO** El caliente del tomate sobre la tostada deberá derretir el queso ligeramente para lograr un sabor delicioso.



# BAGEL DE HUEVO

salmón ahumado, cream cheese, alcaparritas, puerrito & salchichitas



## PREPARACIÓN

**ENSAMBLAR.** Mezclar el cream cheese con las alcaparras y el puerrito. Calentar el bagel al horno por 8 minutos a 350 grados. Hornear las salchichitas por 8 minutos a 350 grados. Agregar la mezcla de cream cheese al bagel caliente, colocar el salmón ahumado y servir con las salchichitas (aplastadas).

**OPCIONAL & RECOMENDADO** Puede agregarle un revoltillo de huevos al bocadillo.

## INGREDIENTES

4 unidades de pan bagel normal o con especias  
1 lb. salmón ahumado  
4 cucharadas cream cheese  
½ cucharadita alcaparras  
1 cucharada puerro  
8 unidades salchichitas (listas para horno)







# Lunchables

LUNCH COMBINATIONS

## Turkey+ Cheddar with Crackers

Complácelos con su favorito!. Pavo hecho 100% de carne blanca, queso Cheddar Kraft y galletas Ritz integrales.



## Nachos Cheese Dip + Salsa

Agrega un toque de sabor!. Tortillas, queso para untar Kraft y salsa para nachos.



## Ham+ Swiss with Crackers

Una de las mejores combinaciones de todos los tiempos. Jamón magro Oscar Mayer, queso Suizo Kraft y galletas Ritz.



## Ham+ Cheddar with Crackers

Haz su día!. Jamón magro Oscar Mayer, queso Cheddar Kraft y galletas Ritz.



# Meriendas listas para comer.

# CASA FIESTA NACHO PLATTER

(Mexicano)



**INGREDIENTES**

1 porción generosa (al gusto)  
de tortillas de maíz fritas  
½ libra queso rallado Dutch  
Farms (cheddar, monterrey  
o mozzarella americana)  
1 taza frijoles refritos Casa Fiesta  
4 unidades jalapeños encurtidos  
4 cucharadas crema agria  
Dutch Farms  
½ taza tomates picaditos  
1 paq. cilantro picadito  
Salsas picantes (recomiendo  
Habanero o Salsa verde)

**PREPARACIÓN**

Calentar los frijoles y colocarlos sobre los nachos agregando luego el queso rallado, tomates, cilantro, crema agria y jalapeños, si desea.

**NOTA** También puede utilizar frijoles refritos con carne molida, tipo chile, con frijoles de Casa Fiesta.



# BOLITAS DE ALBÓNDIGAS

de pollo frito con salsita rosada

## INGREDIENTES

1 lb. carne de pollo molida  
½ lib. queso mozzarella americana  
Sal y pimienta al gusto  
1 diente de ajo  
2 cdas. aceite de oliva Rafael Salgado  
1 taza harina  
1 taza harina de pan (panko)  
2 huevos (para empanizar)  
2 tazas de aceite de freír  
½ taza mayonesa  
½ taza ketchup  
1 cucharada miel  
½ cucharadita mostaza



## PREPARACIÓN

Sazonar la carne de pollo con ajo molido, sal pimienta y aceite de oliva; agregar el queso y hacer bolitas de 1 pulgada de ancho, pasar por harina, huevo y panko 2 veces. Freír las bolitas de pollo hasta dorar y terminar de cocer en el horno a 350° por 15 minutos. Servir con una salsita hecha al mezclar ketchup, mayonesa, miel y mostaza.



# NUEVO YOGURT



con trozos de fruta real

Disfruta de todos los beneficios de los nuevos Yogurt San Juan. Más ricos y cremosos, elaborados con leche pura de vaca, contienen cultivos probióticos activos y son una excelente fuente de calcio y proteínas.

Además contienen deliciosos trocitos de frutas naturales que les aportan ricas vitaminas. Los Yogurt San Juan son el alimento perfecto para cualquier hora del día.



# TARTA DE MANZANAS

## con dulce de leche y helado

### INGREDIENTES

1 taza de mantequilla cremada  
1 ½ taza harina  
1 huevo  
Sal y pimienta al gusto

### RELLENO

4 manzanas verdes (peladas, sin semilla, troceadas)  
½ taza de azúcar  
1 cucharadita vainilla en polvo  
2 cucharadas mantequilla  
1 taza jugo de naranja

### PREPARACIÓN

Cremar la mantequilla; es decir, batirla hasta que el color cambie de amarillo a blanco sin que se derrita. Luego, agregar a la mantequilla cremada la harina, el huevo, sal y pimienta hasta formar una masa que no se pegue a los dedos. Colocar esta masa en varios capcillos para horno engrasados con mantequilla y dar un primer horneado a 350° por 10 minutos.

**RELLENO.** Derretir el azúcar en una sartén grande cuidadosamente, agregar las manzanas cortadas, el jugo de naranja, vainilla y mantequilla; dejar cocinar a fuego lento hasta que logre un néctar sobre las rodajas de manzanas.

**ENSAMBLAR.** Colocar las manzanas cocidas sobre la masa pre-horneadas y hornear nuevamente por 10 minutos adicionales. Terminar con una bola de helado de vainilla o sabor de su preferencia.



**sosua**<sup>®</sup>  
Sabores de Familia

**FUD**<sup>®</sup>

**Reinventa tus momentos en familia**



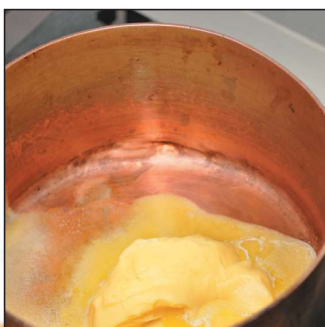
hazlos más nutritivos probando  
el **NUEVO** Jamón York, producto  
Premium de Sosua Fud





# CLUSTERS POPCORN

## acaramelados



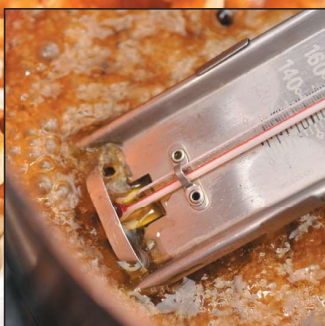
PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4



PASO 5



PASO 6

### INGREDIENTES

- 1/2 cucharadita bicarbonato de soda
- 1 taza y media azúcar crema
- 1/2 taza sirop de maíz
- 1/3 taza popcorn
- 3/4 cucharadita sal
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 barra mantequilla

### UTENSILIOS

- Termómetro de caramelo
- Olla de caramelo
- Bowl grande
- Bandeja pequeña

### PREPARACIÓN

Prepare las palomitas de maíz en el microondas. Reservar. Engrase una bandeja y dejar aparte. En la olla derretir la mantequilla, añadir el azúcar crema y el sirop de maíz; deje hervir mezclando hasta llegar a los 300 grados por 8-10 minutos. Añadir la sal y el bicarbonato fuera del fuego. Agregar el popcorn y mezclar de una vez. Vertir la mezcla en la bandeja engrasada y dejarla refrescar. Desmenuzar (clusters) y servir.

**INGREDIENTES**

1/3 taza apricots secos  
8 ozs. chocolate de leche  
1/3 taza pasas  
1 taza y media de cereal de arroz (rice crispy)

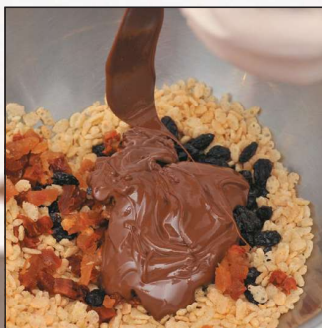
**PREPARACIÓN**

Derretir el chocolate al baño maría, moviendo constantemente, sin calentar demasiado. Prepare un molde forrado con papel plástico. Después que el chocolate esté derretido añadir el cereal y las frutas y mezclarlo todo bien. Dejar enfriar bien en el molde (mucho mejor si es hasta el otro día), demoldar y cortar en cubos. **TIP.** Puede añadir almendras, si a sus niños les gustan.

# BARRA DE FRUTAS & RICE CRISPY



PASO 1



PASO 2



PASO 3



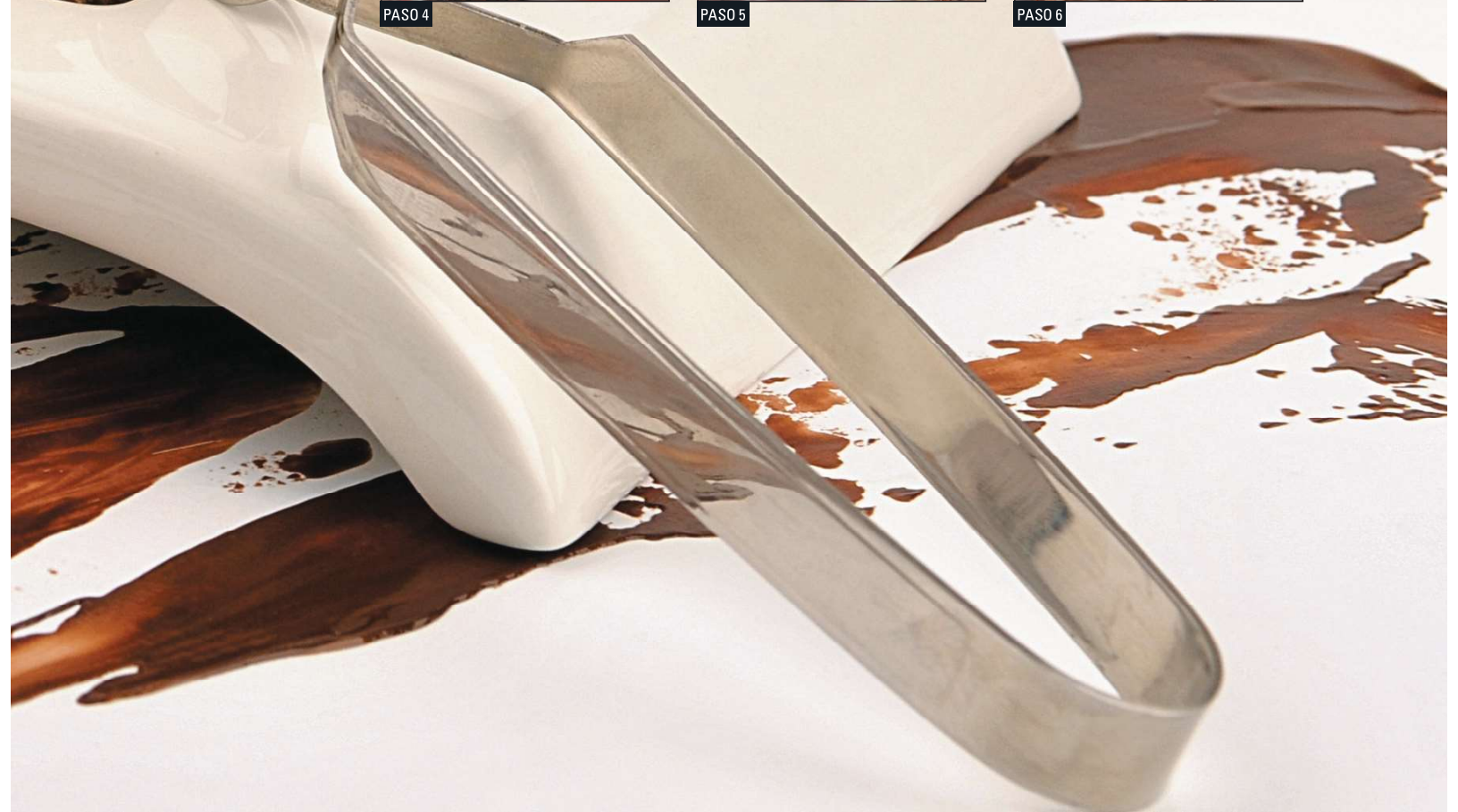
PASO 4



PASO 5



PASO 6





MOLINO DEL SOL: Ejemplo de superación  
**“NUESTRA FORTALEZA  
ESTÁ EN LA DIVERSIDAD  
DE PRODUCTOS”**

- En 17 años **Molino del Sol** ha dado un ejemplo de superación empresarial. Su capacidad de innovación sumado al hecho de fabricar productos naturales en los que prima la calidad, los sitúa entre los favoritos en algunos renglones de negocio entre los dominicanos. ¿Quién no ha saboreado sus palitos grissini, sus galletas integrales o sus panes de 6 cereales? Bajo las marcas **Molino del Sol** y **Mi Trigo**, esta empresa panificadora supo darle la vuelta al enfoque de negocio y pasar de un público masivo a uno más selecto. Los resultados no engañan, y con este paso **Luigi Bellinello**, su presidente, y **Nurys González de Bellinello**, gerente de ventas, han probado que el éxito no es cuestión de suerte, sino de estrategia.

**El concepto del negocio cambió mucho desde 1993, año en que se funda, hasta 1998, en que cambia totalmente el enfoque. De fabricar masivamente productos de panificación para una clientela de pequeños establecimientos comerciales y un público directo replantean la producción y buscan nuevas recetas e ideas para introducir en los mercados locales...**

Sí, fundamos la empresa allá por el año 93 con la idea de fabricar productos masivos a nivel de colmados y de pequeños negocios para fabricar productos populares, con características bien definidas, como galletas, dulces, pan sobao, pan de agua, etc. Y así seguimos durante varios años, pero nos dimos cuenta de que el negocio no era tan atractivo porque en este renglón existe una competencia bastante fuerte y agresiva, la fabricación de estos productos tenía mucho trabajo y los beneficios eran muy limitados, así que con un poco más de sabiduría en este área y nuevas ideas en el marco de la harina, tomamos una decisión muy importante: cambiar el tipo de cliente y de producto para dirigirnos a un público más selecto mejorando todo el proceso de producción y presentación (desde un plástico de mejor calidad a la parte gráfica). Y de los colmados pasamos a otros canales de distribución que sí estaban dispuestos a pagar el valor de un producto de primera calidad con buena presentación: supermercados, bombas de gasolina, farmacias o cafeterías, sin olvidar que ya exportamos. El cambio fue muy bueno y la aceptación ha sido excelente.

**¿Recuerdan alguna anécdota o momento difícil de aquellos años iniciales?**

Los primeros años fueron difíciles porque tuvimos que aprender cómo funcionaba la mentalidad del consumidor dominicano y echar adelante la com-

pañía. Pero en el 98, cuando dimos el giro al negocio, fuimos aprendiendo y adquirimos otra mentalidad de servicio al cliente con los supermercados que ofrecen otros beneficios.

Recuerdo, como anécdota, los primeros exhibidores que nos inventamos para presentar los productos. Parecían un mueble de la casa, todavía guardamos las fotos... nada que ver con los actuales, ahora que tenemos más experiencia.

**¿Cuántas líneas de producto manejan en este momento y en qué se diferencian?**

Funcionamos con dos compañías: Flobeman, que representa Molino del Sol; y la segunda es Alistar, para comercializar Mi trigo ¿Por qué? Bueno, fue una estrategia comercial para poder tener más espacio en los supermercados, entrar en más compañías y tener más áreas creando más productos. Y nos fue muy bien, realmente fue positivo.

**¿Y en qué se diferencian los productos Molino del Sol de los de Mi trigo? ¿En los compuestos, ingredientes?**

Cambia la receta y el empaque, básicamente, y en algunos casos los productos. Por ejemplo, con Molino del Sol tenemos panes integrales, normales, de hot dog, hamberguer; y con Mi trigo encuentras el pan carioca, que es redondo integral, entre muchos otros productos. El asunto de las dos marcas no difiere con nada, es más, entre ellas se hacen competencia (está la galleta de trigo en Molino del Sol y la de granola en Mi Trigo), porque fue algo creado sobre todo por espacio. Todo se fue originando empíricamente y en base a las circunstancias, como la Línea Dorada (una marca dentro de la marca) que pertenece a Molino del Sol, y que es un producto más caro pero de mejor calidad. Fuimos



→ **“La seriedad e imagen que uno mantiene en el mercado te hacen crecer”.**

dando pasos que atraían al mercado, nos hacían interesantes y se fueron quedando.

### ¿Han pensando en unificarlas?

Sí, ya nos toca definirnos y estamos ideando una reingeniería en los logos y toda la línea gráfica para ser más específicos, por lo menos en el área de panes, y llegaremos después a los otros productos.

### ¿Cuál es el producto estrella?

Tenemos varios, pero yo diría que el más vendido son las galletas de Mi Trigo; luego los panes integrales y de buffett de Molino del Sol, una línea que se identifica sobre todo con los productos de fibra. Y le siguen los panes de 6 cereales, un producto con el que nos identifican porque fuimos pioneros, y los palitos de todos los sabores.

Otro de los productos con el que nos ha ido muy bien ha sido el mini croissant, que antes era un producto importado. Nosotros fuimos los primeros en fabricarlo a nivel industrial con muy buena calidad, en una buena presentación, contiene menos conservantes y químicos, y sale bastante más económico que el que llega importado.

### Hacen mucho hincapié en que sus productos son “naturales, sin conservantes, saborizantes ni colorantes”, ¿cómo es la fabricación?

No es que no usemos conservantes, decir eso sería mentira, pero sí trabajamos con muy pocos conservantes. En la fábrica construimos un cuarto séptico (en el país sólo hay 3 ó 4) donde no hay contaminación del aire, que nos permite una buena conservación del producto empacado y listo; trabajamos mucho en bajar el PH del agua, evitando la contaminación futura cuando se fabrica el pan; y en productos secos (en que no es necesario utilizar conservantes) sólo integramos los conservantes naturales que nos permiten darle más vida al producto (sal y azúcar); trabajamos también con un excelente aceite (oleína de primera calidad, exclusiva para nosotros), ya que como exportamos el producto debe tener una larga vida de unos 5 ó 6 meses allá donde llega el producto. Así, con buena materia prima y buena cocción a nivel de horno, logramos un producto bastante seco que no tiene humedad y no se oxida. Ahora, cuando nos vamos a la línea de panes frescos sí hay un nivel de conservante, lo que tratamos es que sea el mínimo, incluyendo los productos más naturales del mercado. Por ejemplo, la galleta de granola lleva un coco deshi-



## HEMOS LANZADO AL MERCADO UN PAN DE VIGA NATURAL E INTEGRAL EN EL QUE HEMOS LOGRADO UNA SUAVIDAD MARAVILLOSA.

dratado (que una vez tuvimos que traer de Filipinas porque con un ciclón nos quedamos sin cocos) y las galletas de queso o de ajo, llevan su queso y su ajo fresco. Por esta razón, porque trabajamos con productos naturales, no logramos darle la intensidad de sabor que el público quiere –que en realidad son sabores químicos– pero sí garantizamos que cuando tomes uno de nuestros productos no tendrás problemas de digestión y estarás comiendo sano, evitando productos que a largo plazo pueden provocar enfermedades bastante peligrosas. Mantener este tipo de productos para nosotros es bien importante y de hecho queremos que estas características formen parte de nuestra política –dentro de un nivel industrial–, y así lo estamos trabajando en nuestra misión y visión de la empresa.

### En el 2004 empieza la construcción de la nueva fábrica, ¿qué innovaciones llegan en materia de producción y nuevos productos?

La fábrica se comenzó a construir casi a finales del 2004 y nos mudamos en mayo del 2007. Fue una necesidad, porque la anterior cada día nos quedaba más pequeña y no daba para la fabricación de los pedidos.

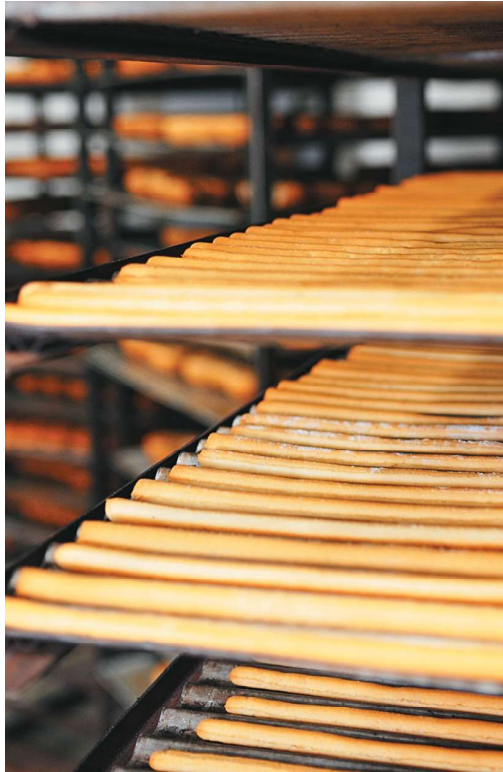
### CONSEJOS para conservar el pan

- PAN FRESCO (DE AGUA...) Si no se consume a diario, se puede congelar inmediatamente y uno lo saca cuando lo necesita pasándolo directamente al horno.
- PAN DE LARGA VIDA (VIGA, BUFFETT, HOT DOG...) Cerrarlo bien para que no pase aire, guardarlo en la despensa si son pocos días, y sino llevarlo a la nevera.

En este espacio podemos colocarte muchos platos deliciosos,  
detallarte todos los beneficios de Crisol Ligero® .  
También podríamos darte unas recetas... en fin..  
pero **somos realmente lo que te ofrecemos...**



Más Ligero por la salud de su gente



Compramos un terreno e hicimos la planta a nuestra consideración, dividiendo cada área en base a las necesidades que teníamos y actualmente tenemos la planta más grande, casi 5 veces más que la vieja, con una capacidad de producción mucho más alta, en la que podemos ir trabajando en varios turnos y cumplir con una cantidad de demanda muy elevada. Desde el punto de vista de maquinaria no tenemos equipos muy sofisticados, pero hemos invertido en varias máquinas que traemos desde Italia, y tenemos mucha fuerza humana con un equipo bastante funcional. Claro que nuestro trabajo es más artesanal y de calidad, con cantidades limitadas para diferentes productos. Y esta es nuestra característica y fortaleza como empresa: la diversidad de productos, cerca de 40 si incluimos los panes, entre categorías, sabores y tamaños.

#### ¿Es difícil mantenerse en la mente de los consumidores cuando hay tanta oferta?

Claro, pero en los últimos años hemos invertido en publicidad (TV y radio), pero, además, siempre hemos tenido la política de invertir en degustaciones porque consideramos que el cliente tiene que probar el producto y más cuando es un producto

nuevo. Este es nuestro fuerte: “sabemos que vendemos un producto bueno, ahora Pruébalo”.

#### Una de las grandes preocupaciones del sector industrial dominicano son los continuos aumentos de precio en los mercados internacionales de los insumos y materias primas utilizados en la producción nacional, ¿cómo lidian en Molino del Sol con esto y qué tipo de medidas han tomado para frenar el impacto en los precios de los consumidores?

En los últimos años, por suerte, ha llegado mucha competencia que ha limitado el aumento de precio de cualquier materia prima, lo que no impide que pasen situaciones como la que estamos viviendo actualmente con la crisis del azúcar, que de RD\$1,300 (por saco) ya va por RD\$2,500. Pero estas subidas las asumo yo mismo, como empresario, cuando son temporales hasta volver a la normalidad; si permanecen, desgraciadamente hay que pasarlo al consumidor.

#### Las buenas prácticas empresariales dicen que hay que “mantener siempre una fuerte relación con los clientes”, ¿cuál ha sido vuestra clave para lograrlo en la práctica?

Ser clientes de los supermercados nos da cierto nivel y nos ha permitido tener cierto respeto del público y del mismo comprador que decide qué colocar en su supermercado porque no cualquierezamos el precio. Cuando uno le vende al supermercado, el precio fácilmente puede ser variable, pero nosotros tratamos siempre de mantenerlo estable y damos los mismos precios para todos. Inclusive, hace casi dos años que no los aumentamos. Es una cuestión que tiene un costo económico pero también tiene una retribución: la seriedad e imagen que uno mantiene en el mercado te hacen crecer.

Hay una empatía en cuanto al servicio, con una comunicación directa con nuestros distribuidores que nos cuesta pero nos da resultado.

#### Y con La Cadena en concreto, ¿cómo se ha ido fortaleciendo esa relación comercial?

Con ellos tenemos el mismo sistema que los demás supermercados. Tenemos una excelente relación desde que comenzamos, sobre todo con el encargado de compras y con los propietarios también, hasta tal punto de que nos pidieron fabricarles los mini croissants para su marca propia Lixto. Hablamos de un servicio diario y entiendo que ha sido

→ “El trabajo en la planta es muy artesanal, por eso funcionamos con una gran fuerza humana”.



→ “Tratamos de dar los mismos precios a todos. Esto tiene un costo económico pero también una retribución: la seriedad e imagen que uno mantiene en el mercado te hacen crecer”.





Alimenta tu vida  
con los mejores nutrientes

### VITAMINA B1

(TIAMINA)

Protege las células de los altos niveles de glucosa, previniendo los efectos de la diabetes. Además es esencial para el desarrollo normal, ayudando a mantener el funcionamiento del corazón, sistema nervioso y digestivo.

### NIACINA

(VITAMINA B3)

Esencial para aprovechar la energía metabólica de los alimentos, ayudándonos a mantenernos llenos de fuerza y ánimo durante el día.

### ÁCIDO FÓLICO

Es muy importante en la formación de glóbulos rojos. Su presencia mantiene la piel sana, ayuda a prevenir la anemia y, en el caso de mujeres embarazadas, ayuda a que la placenta se forme mejor.

### HIERRO

Es importante para el correcto funcionamiento de la cadena respiratoria ya que transporta el oxígeno en la sangre. Interviene en la formación de la hemoglobina y de los glóbulos rojos, como así también en la actividad enzimática del organismo.



## **NO TENER PRESENCIA EN LA CADENA PARA NOSOTROS SERÍA UNA FALTA GRAVE.**

producto de nuestra seriedad y calidad, sin fallar. Esto se da cuando confían en tus productos y en tu manera de trabajar.

### **¿Qué es lo que más les atrae de trabajar con La Cadena? ¿Qué cualidades resaltarían de ellos?**

Yo los respeto mucho porque son empresarios serios, con una parte humana maravillosa, que están pendientes de su negocio, innovan continuamente, permiten que la relación sea de ganar-ganar para ambos, mantienen su palabra en los acuerdos y en el pago son puntuales, no fallan nunca. Con ellos nunca hay problemas, te dicen hasta dónde pueden llegar y después que negociaste te sientes tranquilo al trabajar con ellos.

### **¿Qué beneficios obtienen al tener presencia en un supermercado como La Cadena?**

Para nosotros es importantísimo tener presencia en una de las cadenas de supermercados más importantes del país por su ubicación, la forma en que se han expandido les da mucho valor y tienen un público de mucha calidad que nos interesa. No estar en La Cadena para nosotros sería una falta grave.

### **Comentaban anteriormente que están exportando sus productos, ¿cuáles y hacia dónde?**

Empezamos a exportar en el año 2004 hacia EEUU sabiendo que teníamos un producto competitivo y de buena calidad. Creamos un etiquetado diferente, mandamos a hacer la parte de la información nutricional y los cumplimientos con la FDA, registramos la marca en EEUU (bajo Molino del Sol) y nos lanzamos con 7 de los productos que estamos fabricando. Llegamos básicamente a Nueva York, Boston (mini-markets y supermercados), tenemos presencia en Puerto Rico, y estamos tanteando en Haití, Aruba, St. Marteen y otras islas del Caribe.

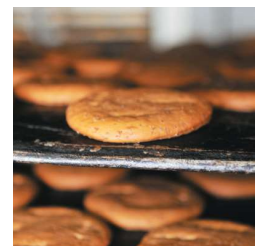
Es importante reseñar que el CEI-RD (Centro de Exportación e Inversión de la República Dominicana) nos identifica como un potencial. De hecho acabamos de terminar un procedimiento llamado las '5 S'



para organizar la planta. Este es un movimiento de orientación originado en Japón hace más de 40 años, cuyo objetivo principal es la calidad total y para conseguirlo se basa en 5 pasos: Clasificar y eliminar (SE-I-RI); ordenar e identificar (SE-I-TON); limpieza (SE-I-SO); estandarizar (SE-I-KE-TSU); y disciplina (SHI-TSU-KE). Nos eligieron como modelo del sector alimentos y nos acaban de dar una nota de 90 para la certificación, invitándonos a iniciar el proceso de ISO 9000. Para nosotros, que somos una planta pequeña, es un orgullo. También nos enteramos que nuestra planta fue presentada como modelo en una maestría en la PUCMM. Sabemos que tenemos un buen potencial en exportación, sólo hay que seguir trabajando y no desistir. Hay que seguir mejorando ofreciendo una calidad constante y de primera.

### **Después de 17 años de trayectoria, ¿cuál es el próximo paso para la empresa?**

Ahora mismo estamos trabajando en el área de panificación, que la teníamos un poco suspendida porque en la fábrica vieja no había espacio para fabricar tanto producto. Acabamos de lanzar al mercado un pan de viga natural e integral en el hemos logrado una suavidad maravillosa. Además estamos trabajando en dos productos más y mejorando los empaques con una impresión de gran calidad. Así que en estos momentos estamos concentrados en posicionarnos con este pan de viga, que es el pan que más volumen de consumo tiene en el mercado, y es por ahí que queremos crecer, combinado con la parte de la exportación. 🐝



→ **“Hay una empatía en cuanto al servicio, con una comunicación directa con nuestros distribuidores que nos cuesta pero da muy buenos resultados”.**

**Aceitunas Barruz**  
*Productos de calidad y prestigio.*

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

**10 años**  
 aniversario  
**La Cadena**  
 Unidos al mejor comercio Super!

**LO NÍTIDO  
 AHORA VIENE  
 EN LATA**

**BRAHMA LIGHT**  
 CERVEZA TIPO PILSENER  
 35 ml

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



# Elixir de juventud

La cocina japonesa es un referente para quien desee mantener su peso a raya y una piel de seda. Conozca los secretos de las mujeres niponas para permanecer eternamente jóvenes.

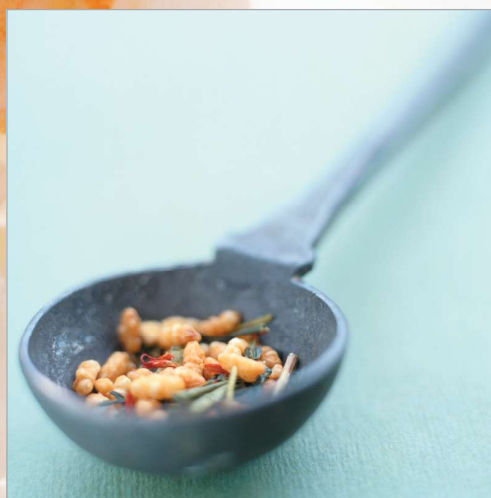
INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

LA GASTRONOMÍA JAPONESA es tan variada que sería injusto limitarla al pescado crudo. Es mucho más que eso. Y ante todo hay una máxima fundamental, disfrutar de la comida, degustar y paladear cada producto, cada sabor. Su filosofía de vida, concentrada en tener paciencia, en no precipitarse al sentarse a la mesa.

Japón tiene una de las tasa de obesidad más bajas del mundo, mientras el sobrepeso asola a los países occidentales. Los habitantes de sus islas no han sucumbido a la comida rápida y continúan disfrutando de la esencia de sus platos bajos en grasas.

Carmen Domingo, escritora y periodista, es una entusiasta de la cultura nipona. Ha escrito varios libros sobre ella, el último "¿Por qué las japonesas no engordan?", con el que explica que no ha intentado hacer un manual para adelgazar, sino una "invitación a adoptar una forma de vida inspirada en la gastronomía japonesa".

"Su alimentación está regida por una dieta sana, protectora y equilibrada que potencia el uso de los ingredientes estacionales y se aleja de las comidas preparadas y el exceso de grasas y proteínas", dice.



### CONTINUAMENTE COMIENDO

Pese a lo que se pueda pensar, los asiáticos no escatiman ni tiempo ni cantidad en su alimentación. “Mi experiencia me dice que no comen poco, es más diría que están continuamente comiendo. Es conveniente que el estómago esté sin digerir unas dos horas y media, porque si se ingiere de forma continuada no se le da el descanso pertinente. Pero si se distribuyen las comidas de forma que nos alimentemos más de tres veces al día, se aprovechan las propiedades de los alimentos y se engorda menos”, dice la autora del libro.

Domingo afirma también que dar a cada espacio su tiempo contribuye a tener una alimentación de calidad. “No se puede ir picando de lado a lado, comer un bocadillo en lugar de sentarse, disfrutar de la comida con tranquilidad es más beneficioso”. Esta es una de las máximas principales de la alimentación zen.

Otro aspecto que señala como importante en los japoneses es que comen despacio, y hacerlo con palillos es uno de los elementos que contribuyen a mantener ese sosiego.

“Si tenemos en cuenta las reglas de la gastronomía shojin ryori que practican los monjes budistas, es conveniente también reducir la ingesta de líquidos durante las comidas, aprovechar las frutas y verduras de temporada y tener en cuenta que los cereales son indispensables en la alimentación, bien cocidos o crudos”, comenta la escritora.

Según Carmen Domingo comer demasiado acelera el envejecimiento celular, ya que durante la digestión nuestro cuerpo produce radicales libres. También cuenta el caso de la isla de Okinawa donde sus habitantes, sin seguir un régimen restrictivo, comen menos calorías que la mayor parte del mundo desarrollado, aunque nunca menos de las necesarias. Todo consiste en hacer una buena selección de los alimentos y cocinarlos adecuadamente.

### PRODUCTOS NATURALES

La experta desconoce qué productos pueden retrasar el envejecimiento celular, “pero sí es cierto que la soja o las infusiones contribuyen a controlarlo. Comer verduras casi sin cocinar también ayuda. Ingerir los productos de la manera más natural posi-



→ **Comer demasiado acelera el envejecimiento celular ya que durante la digestión nuestro cuerpo produce radicales libres.**



LA **ALIMENTACIÓN NIPONA** ESTÁ REGIDA POR UNA DIETA **SANA, PROTECTORA Y EQUILIBRADA** QUE POTENCIA EL USO DE LOS INGREDIENTES ESTACIONALES Y SE ALEJA DE LAS COMIDAS PREPARADAS Y EL EXCESO DE GRASAS Y PROTEÍNAS.



ble, en lugar de muy cocinados o adquirirlos de manera industrial, es lo más idóneo”.

El pescado es una parte principal de la alimentación japonesa, gracias a él pueden conseguir las proteínas necesarias. La aportación de ácidos grasos omega 3 es fundamental en la dieta: el atún, salmón, caballa, sardinas o calamares contienen una importante cantidad.

La mejor energía, al decir de Domingo, proviene de las legumbres, cereales y pasta integrales y de los productos elaborados con ellos y no con harinas refinadas. “Es importante incluir diariamente alimentos con flavonoides, que protegen nuestros tejidos de la degeneración, como las cebollas, cítricos, manzanas, uvas o productos de soja”, comenta.

“El calcio, además de prevenir la osteoporosis



facilita la pérdida de peso, los lácteos como el queso, yogur o leches descremadas, no deben hacernos olvidar el calcio vegetal que encontramos en el brócoli o berro, o el que encontramos en el de origen animal como las sardinas y pescados enlatados”, explica la experta. También indica que las carnes rojas no deben faltar una vez por semana, así como los huevos, aves e incluso dulces.

Y para terminar, nada mejor que un té en lugar de café. Carmen Domingo explica que el té, en especial el té verde, contiene unas propiedades muy beneficiosas para la piel y el organismo. “En general casi todas las infusiones. Ayudan a que el organismo depure mejor y el tránsito intestinal sea más fácil. El té verde, en concreto, tiene unas propiedades específicas muy beneficiosas, pero no siempre gusta, en ese caso, lo mejor es decantarse por otra infusión, pero no por un café o un refresco”.

“Si además de prestar atención a la alimentación se tiene en cuenta el ejercicio, se encontrará un equilibrio ideal. También gracias al “chi kung” podemos redistribuir la energía del cuerpo tanto física como psicológicamente, para encontrar el equilibrio que le falta”, concluye Domingo. 🐝



→ Los japoneses no han sucumbido a la comida rápida y continúan disfrutando de la esencia de sus platos bajos en grasas.



BOMBONES  
BIZCOCHOS  
CAFE  
BOCADILLOS

AGRANDATEL  
VERANO

2,600 Litros

KR  
KOLA  
REAL

Xocolat

BOMBONERIA & CONFITERIA

MANUEL EMILIO PERDOMO NO. 19  
NACO 809 549.5036  
ACROPOLIS CENTER PRIMER NIVEL  
809 549.7085



# KIWI

un alimento completo



Rico en fibra y minerales como el potasio y el magnesio, el kiwi es una fruta completa. Tiene el doble de vitamina C que las naranjas y un importante aporte de ácido fólico.

**INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]**

EL CONSUMO DE FRUTA, según los nutricionistas, es más bajo en términos generales del que debiera tenerse. Los niños son especialmente los más perjudicados por la falta de ingesta de este alimento básico y precisamente el aumento de los datos de obesidad en este sector de la población son más altos por malos hábitos en la alimentación.



El aporte de vitamina C para un organismo en crecimiento es muy importante, pero también lo es cuando estamos atravesando intensos momentos de estrés y sobre esfuerzo físico.

Las frutas son fundamentales para conseguir un aporte de vitaminas esenciales para nuestro organismo. La vitamina C tiene un papel esencial a la hora de estimular y fortalecer las defensas; ayudar en la formación de colágeno y desarrollo de dientes y encías; favorecer la absorción del hierro y un alto poder antioxidante.

Si la pereza se apodera a la hora de tomarlas le recomendamos una: el kiwi, que por sus propiedades nutricionales con una sola pieza puede conseguir más vitamina C que incluso con las naranjas.

A pesar de que muchos la consideran una fruta tropical, el kiwi es originaria de China. Su piel marrón aterciopelada esconde una jugosa pulpa de verde esmeralda intenso con pepitas negras situadas de manera circular.

## VITAMINA C

A esta se unen dos variantes: el Kiwi rojo y Kiwañ. La Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día" define al primero como una variedad aún con poca trayectoria, lo que lo convierte en un producto muy especial. Su aspecto es similar al kiwi gold en el exterior. En su interior, el corazón está coronado por semillas y pulpa roja.

Según los últimos estudios sobre este producto, el nivel de antocianinas (sustancia antioxidantes) es mucho mayor en el kiwi rojo que en el tradicional. Por su parte, el Kiwañ o kiwi baby es muy parecido al kiwi tradicional, pero del tamaño de una uva. Su piel es suave, fina y sin pelos, por lo que puede consumirse a modo de aperitivo.

Manuel Moñino, secretario del Comité Científico de la Asociación para la promoción del consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día", afirma que aunque el kiwi no es una de las frutas tradicionalmente más consumidas hay que tener en cuenta que "aporta el doble de vitamina C que una naranja, además de vitamina B y mucha fibra, con lo cual es una fruta que nos aporta muchos nutrientes beneficiosos para nuestra salud".

Moñino explica que la ingesta regular de alimentos con vitamina C ayuda a nuestro organismo a mejorar la respuesta inmune ante infecciones diversas. Argumenta también que "el poder antioxidante de la vitamina C nos protege de los efectos que los radicales libres ejercen sobre nuestras células, dis-





ES UNA FRUTA ESPECIALMENTE ADECUADA PARA LOS NIÑOS PUES APORTA EL DOBLE DE VITAMINA C QUE UNA NARANJA.

minuyendo el riesgo de procesos inflamatorios". La vitamina C ayuda en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos. Además, favorece la absorción del hierro ingerido a través de otros alimentos.

Es especialmente adecuada para niños, "ya que además de ser divertida y original, les aporta todos los nutrientes anteriormente mencionados", dice el dietista y nutricionista. "Para hacerla aún más atractiva para los niños podemos combinar en una merienda el kiwi tradicional (verde) con otras variedades, como el kiwi Gold, el cual, además de color, aporta un dulzor extra. Según la experiencia de "5 al día" en los talleres de brochetas y macedonias que realizamos con escolares, el kiwi es una de las frutas que más éxito tienen", confiesa.

El kiwi, como cualquier otra fruta, se puede tomar a cualquier hora del día, incluyendo después de las comidas. Según Manuel Moñino, es un mito o una falsa creencia, pensar que ingerir fruta después de las comidas provoca la fermentación de la misma en el estómago o nos haga subir de peso. "De hecho, la mejor prueba para corroborar que comer fruta de postre es beneficioso está en que tradicionalmente la dieta mediterránea incluye fruta de postre".

#### POCO CALÓRICA

Se trata de una fruta poco calórica que aporta una cantidad moderada de hidratos de carbono y azúcares, tiene gran cantidad de fibra soluble, perfecta para regular los niveles de colesterol y azúcar en sangre, así como para facilitar el tránsito intestinal.

Si lo que quiere es perder peso, también está recomendada por su efecto saciante. Es especialmente favorable para las embarazadas por su importante contenido en ácido fólico.

El magnesio también está entre sus propiedades, por lo que resulta un buen tónico del sistema circulatorio y los músculos; aporta más potasio que el plátano con que su ingesta ayuda a reducir el riesgo cardiovascular y a regular la tensión arterial. Mejora el sistema inmunológico y aumenta las defensas del organismo. 🍌



• FLOR DE SAL •  
GOURMET CATERING  
EST. 2007



SERVICIO DE CATERING CORPORATIVO  
EN PRACTICAS LONCHERAS

Elige tu opción predilecta  
de nuestro variado menú

- Ensalada capressa con berengena, rúcula y pesto
- Ensalada César y parmesano (pollo)
- Pollo mexican salad tortilla, bacon y avocado
- Vegetales al grill con mozzarella gratinada
- Berengena bolognesa
- Quesadilla de pollo
- Burrito de churrasco, queso cheddar, refritos y pico de gallo
- Involtini de berengena, zucchini y mozzarella gratinada
- Wrap de vegetales al grill, provolone, prosciutto y pesto mayo
- Pasta salchicha italiana y ricotta
- Panini de jamón de pavo, cream cheese y pesto
- Panini pollo teriyaki con muenster y jamón
- Panini tomates secos, espárragos y manchego (vegetariano)
- Churrasco steak chop chop salad soy dressing
- Filete teriyaki con puré y vegetales salteados
- Filete de chillo ajillo con arroz frito
- Camarones ajillo con papas a la crema
- Pollo rollatini sobre gnocchi parmesano
- Pechuga de pollo teriyaki con puré de papas

Box Incluye: pan y mini mixed Salad/Fruta  
Transporte de 1 a 20 RD\$200  
+ de 20 Gratis

Puede ordenar visitando nuestra página web:  
WWW.FLORDESAL.COM.DO

ó llamando al teléfono  
809-533-5777



# LAS ESPECIAS

## dan alegría y exotismo a los alimentos

Gracias a las especias las comidas insípidas llegan a ser sabrosas y sus propiedades permiten a veces conservar largo tiempo los alimentos sin que se pudran, lo cual contribuyó en la Antigüedad a permitir que muchos humanos no perecieran de inanición.

FRANCISCO GALINDO [EFE REPORTAJES]

DESDE QUE LOS HUMANOS comenzaron a descubrirlas hace millones de años, las especias han constituido un eficaz auxiliar en la conservación y aromatización de los alimentos, evitando así que muchos congéneres perecieran de inanición. Esta conservación se debe básicamente al efecto de control de las bacterias por parte de las especias.

Cada civilización tiene, o ha tenido, sus especias específicas que han utilizado para dar contenido y personalidad a sus respectivas cocinas, y a la vez

proporcionar alegría y exotismo a los alimentos convirtiendo comidas insípidas en manjares sabrosos. Hoy en día, gracias a la globalización, es posible acceder a todo tipo de especias, todo lo contrario de épocas pasadas en que las dificultades de transporte no lo permitía y había que conformarse con lo que había en cada región. De esta forma, las especias se convirtieron en un bien muy apreciado, al igual que la sal, que muchos pueblos usaban como trueque para lograr otros bienes.



➔ **Antes de consumir una especia hay que asegurarse previamente de que no contiene colorantes peligrosos para la salud.**



### INDIA Y MÉXICO, PARAÍSO DE LAS ESPECIAS

Uno de los países exóticos donde las especias han cobrado un papel fundamental ha sido la India, donde las elevadas temperaturas degradan los alimentos, un problema que los nativos han combatido desde tiempos prehistóricos con el recurso al curry

y a otros productos que abundan en sus campos y bosques. México también cuenta con una tradición especiera milenaria lo que ha convertido a muchos de sus habitantes en campeones de la degustación picante y en una especie de 'inadaptados' cuando entran en contacto con otras cocinas alegando que sus comidas 'no les saben a nada'.

Sin embargo, los aromas y sabores poderosos de las especias hindúes no están hechos para todos los paladares, y si no que se lo digan a la cantante colombiana Shakira quien, durante una gira por ese país durante la pasada primavera, no pudo evitar las lágrimas cuando degustaba un plato en un restaurante de Bombay aderezado con elevadas dosis de "mirchi" (pimienta roja). La artista andina, a pesar de lo embarazoso de la situación y de las lágrimas involuntarias, aseguró que adora la cocina india, sobre todo el 'pollo a la afgana'.

En general, las especias tienen cualidades muy poderosas para modificar el sabor de un plato, a veces con unas dosis muy pequeñas. Existen dos grandes grupos de especias: las que modifican el sabor o el aspecto de un alimento y las que estimulan el paladar del comensal.

Entre las primeras incluiríamos la canela, el azafrán,



EXISTEN DOS GRANDES GRUPOS DE ESPECIAS: LAS QUE MODIFICAN EL SABOR O EL ASPECTO DE UN ALIMENTO Y LAS QUE **ESTIMULAN EL PALADAR** DEL COMENSAL.



la vainilla, el orégano, la albahaca, el hinojo, el romero, el tomillo, el jengibre, el pimentón dulce, la menta, el comino y el cilantro. Y entre las que nos producen una reacción fisiológica excitante habría que incluir la pimienta, el pimentón común, la cayena, las numerosas variedades de chiles, la nuez moscada y el clavo.

### PODER ANTIOXIDANTE

Un equipo de investigadores del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) español ha demostrado mientras tanto que el albaricoque de la variedad Búllida y siete especias (canela, anís, jengibre, menta, nuez moscada, regaliz y vainilla) tienen una elevada actividad antioxidante.

Estos productos, de uso común en postres, tienen en muchos casos mayor nivel antioxidante que algunos aditivos sintéticos empleados por la industria para evitar que los alimentos se oxiden.

Según la catedrática de Bioquímica la universidad de Barcelona y experta en nutrición, M. Alemany, el aporte cualitativo de nutrientes de las especias es por otra parte muy limitado, 'sin incidencia nutricional a no ser que se incluya su efecto sobre el apetito y sobre el sistema nervioso simpático'. Nuestro

cuerpo no absorbe una buena porción de los compuestos característicos de muchas especias. Otros se absorben y son eliminados por la orina, y un tercer grupo es transformado o destruido por nuestro sistema interno de detoxificación.

No obstante, antes de consumir una especia hay que asegurarse de que no contiene colorantes peligrosos para la salud, tal como han advertido las autoridades sanitarias británicas tras el análisis de diversas partidas listas para el consumo de chile en polvo, pimentón dulce, cayena y azafrán de las Indias ante la posibilidad de contener "Para Red" y Sudán I", dos sustancias cancerígenas.

Mientras tanto, y paradójicamente, una entidad tan prestigiosa como el Kinas Collage de Londres ha dado a conocer un estudio según el cual consumir el picante curry tailandés puede prevenir y curar el cáncer. Los expertos británicos han comprobado que el "galangal" o jengibre rojo, puede destruir las células cancerígenas y proteger al organismo de los agentes que provocan esta enfermedad. Por otra parte, el jengibre rojo, que también es un afrodisíaco, ya está siendo empleado por los médicos de Indonesia como un tratamiento alternativo contra el cáncer de estómago. 🐛



→ El pimiento picante es una especia de origen ecuatoriano de 6,100 años de antigüedad.

Nueva

¡UNICA SOPITA!  
0% Colesterol



Sabor y Salud en Balance



### CONSERVAR BIEN LA FRUTA

Efectivamente, cada alimento tiene su forma óptima de conservación, y ésta incluye un tipo de papel, temperatura o lugar idóneos. En el caso de la fruta lo mejor es guardarla en recipientes abiertos, pero nunca en fundas de plástico. La razón es que el plástico impide que entre el oxígeno, algo que las frutas necesitan para mantener sus nutrientes. ■



### FILETES TIERNOS

¿Cansada de lidiar con una carne dura a la hora del almuerzo? Para ablandar los filetes que están un poco duros, no tienes más que untarlos con una mezcla de aceite de oliva y vinagre y dejarlos reposar un par de horas antes de freírlos. Resulta muy efectivo. ■



### BERENJENAS QUE NO AMARGAN

Para quitarle ese puntito de sabor amargo a este alimento, primero debes cortarlo en rodajas gruesas; después espolvoréalas con sal gorda y vierte sobre ellas un poco de leche. Déjalas reposar así unas dos horas y luego escúrrelas y sécalas con un poco de papel de cocina. Estarán deliciosas. ■



### DISTINGUIR LOS MEJILLONES FRESCOS

Cuando vayas a comprar mejillones, asegúrate de que estén bien cerrados o casi cerrados. Si están abiertos, haz una prueba para comprobar sus buenas condiciones: golpéalos y si reaccionan quiere decir que están sanos. Además, recuerda que lo más conveniente es consumirlos durante los tres días posteriores a su compra para asegurarte que estén bien frescos. ■



### GUARDAR LOS VEGETALES FRESCOS

Cada vegetal tiene unas características de conservación diferente para que dure fresco el máximo tiempo posible. Los de hojas verdes deben colocarse en el estante inferior de la nevera, donde reciben el frío suficiente sin excederse. Para los vegetales más resistentes (zanahorias, papas, cebollas), es suficiente mantenerlos en un lugar fresco, oscuro y ventilado. Y recuerda no poner nunca las papas y cebollas juntas, ya que el contacto puede estropear las papas. ■



### EL PESCADO, EN SU PUNTO

En ocasiones, al cocinar un pescado a la plancha es frecuente que se haga por fuera pero, sin embargo, siga crudo por dentro; esto dependerá mucho de su grosor y de la temperatura de la plancha. Para que quede en su punto, prueba a dar una pasada, vuelta y vuelta, por la plancha y después colócalo en el horno a 200 C°. Calcula unos 10 minutos por cada libra. El resultado es muy jugoso. ■

# Tu casa, tu sueño...

hacerlo realidad,  
es nuestra meta.

Inmobiliaria  
**SE VENDIÓ**

## *Préstamos Hipotecarios*

Para más información llámanos a  
Fono/ávil al: (809) 731-3333 opción (0),  
desde el interior sin cargos 1 (809) 200-3333  
o visita [www.alnap.com.do](http://www.alnap.com.do)

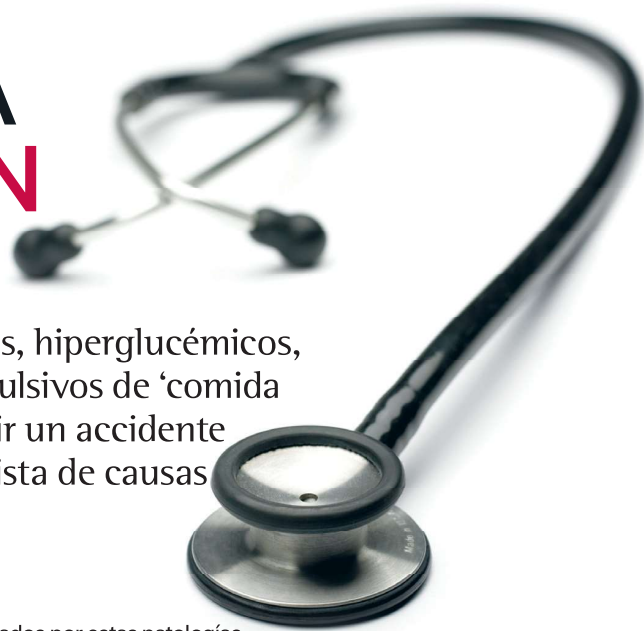


Asociación

# La Nacional

Tu Centro Financiero Familiar

# CONSEJOS PARA QUE SU CORAZÓN NO FALLE



Fumadores, obesos, sedentarios, hipertensos, hiperglucémicos, hipercolesterolémicos y consumidores compulsivos de ‘comida basura’ son los más firmes candidatos a sufrir un accidente cardiovascular, la afección que encabeza la lista de causas de deceso evitables.

FRANCISCO GALINDO [EFE REPORTAJES]

LOS PAÍSES RICOS gastan cada año millones en mejorar sus sistemas sanitarios y la salud de sus ciudadanos. Para ello disponen de la mejor tecnología y de los tratamientos más eficaces. Esta inversión se traduce en una población cada más longeva, lo cual no es sinónimo de saludable, pues muchas personas viven más pero con menor calidad de vida.

Aún así, muchos ciudadanos de estos países ricos no logran su objetivo de una vejez más o menos saludable ya que sus vidas quedan rotas por un accidente cardiovascular, que engloba numerosas enfermedades causantes de muertes que se podrían evitar.

El problema es de implicación en la disciplina del tratamiento a seguir de los diagnosticados de hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes u obesidad.



A todos los afectados por estas patologías se les explica en las consultas médicas de los riesgos que implican estos trastornos y qué cambios deben adoptar en su estilo de vida.

Sin embargo, los estudios más fiables demuestran que, a pesar de la buena disposición inicial, más de la mitad de los diagnosticados por las patologías referidas fracasan en su intento de llevar esa disciplina clínica por una falta de constancia, aunque las estadísticas mejoran después de que la persona ‘haya recibido un aviso’.

Según el doctor José María Lobos, coordinador científico del Comité Disciplinario para la Prevención Cardiovascular (CEIPC), se estima que la reducción en incidencia de las enfermedades cardiovasculares está asociada en un 50% a la adopción de medidas de control de los factores de riesgo (colesterol, hipertensión, tabaco...) ‘ya sea con tratamiento, por ejemplo con estatinas o antihipertensivos, o con hábitos de vida, y el otro 50% se debe a procedimientos o tratamientos específicos, como antitrombóticos o betabloqueantes’.

Lobos precisa, por otro lado, que si bien la tasa de incidencia (casos nuevos) está disminuyendo, al menos en España, y más en el ictus que en la cardiopatía isquémica, la prevalencia (casos en un momento dado en la población) ha aumentado.

“Ello se debe –agrega el especialista– a que los tratamientos farmacológicos y ciertos procedimientos y, en menor medida los cambios en el estilo de vida, hacen que el pronóstico de los pacientes que han sufrido ya un episodio cardiovascular (un infarto de miocardio o un ictus) sea mejor y vivan más años”.

➔ Evite tabaco y alcohol, haga ejercicio, coma sano, procure no engordar y vigile su tensión y su colesterol.







*Sabor y ligereza en tu mesa.*





## LOS OBJETIVOS PRINCIPALES DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON LAS ARTERIAS, **ESOS VASOS SANGUÍNEOS** DE MAYOR CALIBRE QUE ALIMENTAN NUESTRO ORGANISMO.

### SEGUIR TODOS LOS PASOS

Prevenir las enfermedades cardiovasculares, principal causa de muerte en todo el mundo tanto en hombres en mujeres, es algo relativo ya que avanzan de manera silenciosa sin dar apenas señales de alarma.

La abundancia de información sobre la génesis de estos procesos permite, no obstante, albergar esperanzas de evitarlas con poco que nos dediquemos a interpretar las principales señales de alarma y a seguir, sin vacilación alguna, todos los pasos que nos va marcando el médico.

Esos pasos deben ser concisos pues, como recuerda Plácido García Rollán, presidente de la Confederación Española de Pacientes Cardiovasculares (CONESPACAR), “unos de los problemas a los que nos enfrentamos con la información sobre salud es el lenguaje técnico que se utiliza, tanto en lo relativo a las enfermedades como a los tratamientos”.

Los objetivos principales de estas patologías son las arterias, esos vasos sanguíneos de mayor calibre que alimentan nuestro organismo. Los conductos pierden elasticidad, se estrechan o potencialmente pueden obstruirse, lo cual se conoce en medicina como arteriosclerosis.

El hábito de fumar, tomar alcohol, hacer vida sedentaria, hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes y obesidad son los factores principales de riesgo a tener en cuenta. También hay que tener en cuenta las cantidades elevadas de triglicéridos, las deficitarias de HLD (colesterol bueno), los antecedentes familiares de dolencias cardiovasculares y ciertas circunstancias psicosociales, como sufrir estrés y depresión.

### BUENA SALUD CARDIOVASCULAR

Prevenir o mitigar los factores desencadenantes del riesgo cardiovascular –si no hay otros condicionantes patológicos– es relativamente sencillo.

De acuerdo con la ‘Guía para el manejo del riesgo cardiovascular’, editada por la farmacéutica Pfizer, la receta para mantener una buena salud cardiaca es la siguiente:

- No fume y evite el tabaquismo pasivo.
- Evite el alcohol y, como mucho, tómesese dos copas pequeñas de vino en las comidas.
- Haga al menos 30 minutos diarios de una actividad física adecuada.
- Lleve un tipo de alimentación saludable, en la que estén incluidas frutas, verduras, hortalizas, legumbres, aceites vegetales y productos lácteos desnatados.
- Evite el sobrepeso y la obesidad.
- Mantenga una tensión arterial por debajo de 14 de máxima y 9 de mínima.
- Procure que su colesterol se mantenga por debajo de los 200 miligramos por decilitro.
- No olvide tampoco vigilar el tono y la fuerza de la masa muscular, que con la edad tiende a disminuir, sobre todo en la mujer a causa de la menopausia. El ejercicio diario puede paliar esta tendencia de redistribución negativa de la grasa en el organismo.
- Tenga en cuenta que no todas las personas pueden hacer todo tipo de ejercicios físicos. Es mejor individualizar el plan y, si hay riesgo de efectos secundarios, deben limitarse a caminar a buen paso al menos una hora cada día.

### DIABETES Y SOBREPESO

Una puerta demasiado abierta a las enfermedades cardiovasculares es la diabetes, que puede ser desencadenada por la obesidad, aunque en muchos casos es hereditaria y no va asociada necesariamente al sobrepeso.

El efecto multiplicador de la obesidad sobre el riesgo cardiovascular es de 2,8 en la muerte súbita, de 2,0 en el accidente vascular cerebral, de 1,9 en la insuficiencia cardíaca congestiva y de 1,5 en la enfermedad coronaria, según los datos de un estudio realizado hace 50 años entre los habitantes de Framingham, población de Massachussets (EEUU), que permitió identificar y definir los factores de riesgo cardiovascular como auténticos precursores de la enfermedad coronaria y de la cerebrovascular, tal como los conocemos ahora. 🗑️



➔ Los tratamientos farmacológicos y los cambios en el estilo de vida hacen que el pronóstico de los pacientes cardiovasculares sea mejor y vivan más años.

➔ La obligación de perder peso es esencial si queremos que nuestras arterias y nuestro corazón dejen de fallar.



Un Mundo de Sabor...  
Natural



Distribuido por:

  
MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

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



# ACUPUNTURA Y MOXIBUSTIÓN: SANAR A TRAVÉS DE LA PIEL

OMAR SEGURA [EFE REPORTAJES]

La suave y casi indolora inserción de finísimas agujas estériles en la epidermis y la aplicación del calor de pequeñas brasas vegetales cerca del cuerpo reequilibra las energías vitales de las personas, favoreciendo su autocuración.

AMBAS TÉCNICAS se han originado en Oriente hace miles de años y están cada vez más presentes en Occidente. Ambas parten de la premisa de que el ser humano no sólo se compone de carne y hueso sino, además, de sutiles energías armonizadas con el Universo y la Naturaleza, que cuando están equilibradas garantizan y protegen la salud.

Asimismo, ambos métodos terapéuticos actúan sobre determinados puntos reflejos de la superficie del cuerpo, que la medicina de Oriente considera relacionados tanto con el funcionamiento de las glándulas, tejidos y órganos internos, como con los vericuetos e intimidades de la mente.

Para reequilibrar las energías humanas y armonizarlas con las cósmicas, uno de los métodos, la acupuntura, utiliza la inserción de agujas de un grosor mínimo, mientras que el otro sistema, la denominada moxibustión, recurre al calor que emiten unos peculiares 'cigarros' elaborados con plantas medicinales.

"La acupuntura y la moxibustión constituyen una parte importante de la Medicina Tradicional China o MTC", explica la doctora Diana Fischel Bergel, directora de Clínica Podológica y de Medicina Integral, y profesora de acupuntura, terapia neural y homotoxicología.

Según la experta hispano-venezolana, que aplica ambas técnicas de la MTC, "la acupuntura consiste en insertar y manipular un determinado número de agujas estériles en puntos muy precisos situados generalmente en los canales o meridianos del cuerpo por los que fluye la energía vital, responsable de todas las funciones físicas y mentales del ser".

Por su parte, "la moxibustión es la aplicación de calor en estos mismos puntos de acupuntura", explica Fischel.

¿Qué se busca con estas técnicas? Según la experta, la finalidad tanto de la acupuntura como de la moxibustión es equilibrar el organismo desde el punto de vista energético y favorecer su correcto funcionamiento.

"Además, señala, no se debe obviar la gran capacidad de la acupuntura para elevar el tono y la energía vital, el sistema inmunitario y la salud en general". Para que ello ocurra, "la posición y la profundidad exactas de las agujas están determinadas por un diagnóstico altamente individualizado".

## BRASAS DE ARTEMISA PARA CURAR

La moxibustión emplea las propiedades curativas de la planta artemisa y del calor para reequilibrar la salud en general y tratar desórdenes como la debili-



→ La acupuntura consiste en insertar y manipular agujas estériles en puntos muy precisos situados generalmente en los canales o meridianos del cuerpo por los que fluye la energía vital, responsable de las funciones físicas y mentales.



# NUEVOS

Protectores Nosotras Diarios

# DOBLES



# 2 PIEZAS EN 1

Dos protectores ultra invisibles y flexibles uno sobre el otro.



Sólo se levanta el de arriba...  
(protector 1)



...y queda el de abajo, limpio  
y listo para usar.  
(protector 2)

Así la mujer podrá cambiarlo cuando quiera, de la manera más fácil, sin olvidos y sin complicaciones.



→ Cual si de un cigarrillo se tratara, la especialista, con el calor del instrumental, aplicado a determinados puntos, hace que el cuerpo se recupere con una sesión de moxibustión.

dad de energía, la artrosis o los problemas musculares crónicos.

“Se aplica en una determinada zona del cuerpo, meridiano u órgano para eliminar estancamientos o bloqueos producidos por frío o humedad y así reestablecer la circulación energética. En los países occidentales, en los meses de invierno hay una enorme demanda de la moxibustión”, señala Fischel.

La moxibustión puede aplicarse utilizando la planta prensada y encendida en forma de pequeños conos o puros, cuya brasa desprende calor a pocos centímetros de la piel.

También se coloca una bolita de artemisa sobre un extremo de la aguja de acupuntura y se pincha con el otro sobre el punto elegido. Al encender la bolita el calor se transmite al cuerpo a través de la aguja.

Otro método de aplicación es mediante el ‘Reion-ki’: un dispositivo compuesto por un tubo interior donde se aloja la barra de artemisa y otro externo que se aplica sobre el cuerpo.

La acupuntura, por su parte, tiene una amplia gama de indicaciones. Según Fischel, ‘reduce considerablemente los estados de dolor e inflamación, es beneficiosa para quienes padecen enfermedades crónicas que no responden al tratamiento convencional y aquellos alérgicos a medicamentos. “Es útil en casos de dolores articulares y neuro-musculares, sinusitis, rinitis, asma, alergias, dolor de muelas, ruidos en los oídos, úlcera, estreñimiento, diarreas, cefaleas, estrés, insomnio, depresión, ansiedad, y trastornos menstruales, dermatológicos y cardiovasculares”, explica la experta.



## LA ACUPUNTURA TAMBIÉN SE UTILIZA PARA **DEJAR DE FUMAR Y ADELGAZAR**, PERO DEBE IR ACOMPAÑADA DE EJERCICIOS Y CAMBIOS EN LOS **HÁBITOS ALIMENTARIOS**.

“También se utiliza esta técnica para dejar de fumar y para adelgazar. Sin embargo, para tener éxito debe ir acompañado de ayudas complementarias, como ejercicios y cambios en los hábitos alimentarios”, señala la experta.

La acción anti-dolor de la acupuntura se debe –según Fischel– a ‘sus efectos de estimulación directa de las terminaciones nerviosas y sobre la contractura muscular, y a que estimula la secreción endógena de endorfinas, unas sustancias analgésicas con efectos similares a los compuestos opioides’.

“La acupuntura también favorece el aumento en el organismo humano de una sustancia conocida como cortisol, que es la encargada de frenar la inflamación”, señala la médica. 🐝

→ La moxibustión es la aplicación de calor, a pocos centímetros de la epidermis en los puntos de acupuntura, por medio de brasas de la planta artemisa, que tienen distintas formas: conos, puros, bolitas o tubos.



CADA MAÑANA  
AL SALIR EL SOL  
DESPIERTA CON EL  
**SABOR Y AROMA**  
DE NUESTRO **CAFÉ**



*¡Sabor que empieza en el aroma!*



### PAPAS CONTRA EL DOLOR DE CABEZA

¿Eres propenso a padecer dolores de cabeza que no puedes aliviar de ninguna manera? La próxima vez que te ocurra, pela una papa, lávala y córtala en rodajas. Luego, tumbate a descansar en una habitación oscura y tranquila y colócate las rodajas de papa sobre la frente, sujetándolas con un pañuelo para que no se caigan. Permanece así algo más de media hora y el dolor de cabeza desaparecerá. También es un buen método para bajar la fiebre. ■



### TERMINA CON EL INSOMNIO

Si tienes problemas con el sueño y no quieres recurrir a los fármacos, prueba este remedio natural y asociado a la aromaterapia: cuando por culpa de los nervios o las preocupaciones sufras de insomnio, guarda algunos limones (enteros) entre tu ropa de cama. Su agradable aroma relajará tus nervios y propiciará que el sueño llegue de forma natural. Verás cómo mejora tu descanso. ■



### ADIÓS HIPERTENSIÓN

El limón es un fruto completísimo del que no siempre sabemos sacar provecho. Por ejemplo, sabemos que es bueno en las dietas de adelgazamiento y que aporta una gran cantidad de vitamina C. Pero también es ideal para aquellas personas que tienen que combatir la hipertensión arterial. No hay nada más sano como tomarse un juguito de limón todos los días. ■



### PARA EL DOLOR DE MUELAS

Para acabar con el dolor de muelas hasta que puedas ir al dentista, lo mejor es que te coloques en la zona afectada una aspirina machacada. Otra solución es masticar un clavo de los que se venden en botes de especias. Conseguirás estupendos (recuerda que son temporales) resultados. ■



### DESPÍDETE DE LAS AGUJETAS

Para eliminar las agujetas producidas por el exceso de ejercicio, prepara un jugo de zanahoria con una pizca de sal y tomate en ayunas o después de la comida. Notarás sus efectos inmediatamente y estarás lista para la pelea de un día para otro. ■



### PICADURAS DE ABEJA

Si te ha picado una abeja, echa sobre la zona una gota de esencia de eucalipto para suavizar la zona y reducir la hinchazón. Sentirás un gran alivio hasta que extraigas el aguijón con unas pinzas. ■





# LLENA TU CASA DE SABOR

con nuestra variedad de  
productos que puedes encontrar  
en los supermercados La Cadena.

HELADOS  
**BON**

# SALA CAMINAR.

**Planeta te hace incansable.  
Nuevo envase de 4.11 litros.**

*Más agua, más hidratación, más salud.  
Ahora con nueva imagen.*

**Planeta  
azul**  
Sed de vivir.





## ¿ADIÓS AL GIMNASIO?

¡Hola al ejercicio! Hacer deporte siempre es saludable, pero acudir al gimnasio estresado no es tan sano. Las nuevas consolas de entretenimiento facilitan el deporte en casa a cualquier hora. ¿Se apunta?

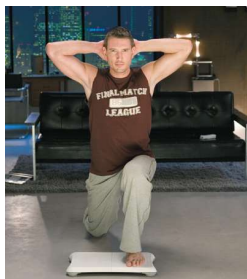


**INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]**

EL OCIO TECNOLÓGICO es una herramienta muy útil para divertirse y poner en forma los músculos y las articulaciones.

Comida sana y ejercicio es una recomendación permanente de los médicos hacia sus pacientes, pero no siempre disponemos del tiempo necesario para acudir a un gimnasio y ponernos en forma.

Con ese objetivo las plataformas dirigidas al ocio han potenciado herramientas para que a cualquier hora podamos practicar ejercicios. Que tiene insomnio, practique algo de ejercicio y dejará de dar vueltas en la cama; un rato libre antes de recoger a los niños: empiece con los estiramientos; robe unos minutos a la tarde antes de ponerse a hacer la cena, luego entenderá la tarea con más ánimo.



### ENTRENADOR PERSONAL EN CASA

Wii Fit Plus es lo más parecido a tener un entrenador personal que ponga en forma su cuerpo y su mente. Una versión avanzada del Wii Fit al que se incorporan nuevos ejercicios.

En la primera versión, el videojuego de Nintendo permitía, con la ayuda de una alfombra de equilibrio, desde esquiar en casa hasta hacer yoga, aeróbic o caminar por la cuerda floja.

“Desde una abuelita a un niño, pasando por deportistas o personas que se quieren mantener en forma, todo el mundo puede utilizar estos juegos, que ayudan a quemar calorías, hacer ejercicio y ejercitar el equilibrio”, aseguró en su presentación la entrenadora profesional Ary Núñez.



→ Las plataformas dirigidas al ocio han potenciado herramientas para que a cualquier hora podamos practicar ejercicios.

El juego, que incluye más de cuarenta tipos de ejercicios y se vende junto a la alfombra tiene entre sus actividades el esquí, snowboard y aeróbic hasta yoga, hula hoop, estiramientos, footing y ejercicios de equilibrio, al tiempo que ofrece la tutoría de entrenadores virtuales que dan consejos y corrigen posturas.

Como si de un requerimiento médico se tratara, antes de empezar a realizar los ejercicios, el sistema toma medidas al usuario y calcula su índice de masa corporal y su "edad" física, para luego elaborar un programa de entrenamientos diarios 'personalizados', según el cual permite hacer un seguimiento de los avances logrados e ir generando nuevas actividades.

El nuevo sistema avanzado, el Wii Fit Plus permite personalizar la práctica de yoga y los entrenamientos con un plan continuo de ejercicio adaptado a las metas que se proponga cada uno.

#### **DISEÑE SU TABLA DE EJERCICIOS**

Además, le permite ejercitar aquellas partes del cuerpo que considere que necesitan más atención y tonificarlas por separado, también podrá mejorar su postura corporal y aliviar la fatiga. Más de 30 ejercicios diferentes le facilitarán la tarea.

**WII FIT PLUS ES LO MÁS PARECIDO A TENER UN ENTRENADOR PERSONAL QUE PONGA EN FORMA SU CUERPO Y SU MENTE.**

Si no se siente especialmente apto para diseñar su propia tabla de ejercicios, la Wii Fit Plus lo hará de manera aleatoria. El entrenamiento 'Estilo de vida' propone combinaciones de ejercicios con el fin de entrenar músculos y conseguir mayor flexibilidad e, incluso, calentar manos y pies para liberar la tensión. El denominado "Juventud" le permitirá entrenar la parte inferior del cuerpo al mismo tiempo que el cuerpo y la mente.

Contiene una opción multijugador que incluye actividades para toda la familia. Hasta ocho jugadores pueden competir entre sí con una tabla de juegos de equilibrio y ejercicios.

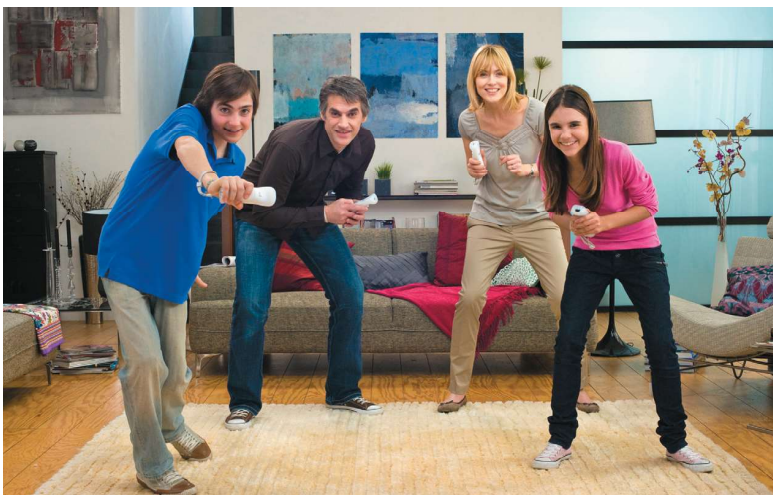
Marta Alegre Frandovínez, fisioterapeuta y directora de la Clínica de Fisioterapia Alegre en España avala el programa de ejercicios de esta consola afirmando que las personas que acuden al gimnasio 'no aprenden a controlar su centro de gravedad, y muchos de ellos, al no tener una orientación profesional acaban lesionados. Wii Fit Plus permite que el usuario conozca dónde está su centro de gravedad, controlarlo de una forma correcta y así realizar adecuadamente los ejercicios y evitar las lesiones'.

Sony, a través de PlayStation, fue pionera en este tipo de juegos con el EyeToy Kinetic, con cuatro zonas temáticas, varios niveles de dificultad y dos modos de juego, rápido y entrenador personal. Los juegos van desde el yoga, kick boxing, aeróbic con los que se pretende ejercitar el movimiento aero y tonificar el cuerpo y la mente.

Incorpora desde baile, aeróbic, defensa personal, y disciplinas para potenciar el cuerpo y mente. Su régimen de fitness se adapta y anima al jugador a desarrollar y mejorar sus ejercicios.

La Universidad de Granada realizó un estudio sobre el uso de este juego de PlayStation 2, aplicado a 30 mujeres de entre 10 y 40 años. Después de un tratamiento de ocho semanas con tres sesiones en cada una de ellas, los investigadores han aportado como puntos fundamentales de beneficio: la mejora en parámetros tales como la capacidad aeróbica, bioquímica sanguínea, coordinación, autoconcepto o la motivación.

Según el estudio, la coordinación y la percepción personal han sido factores que también se han visto mejorados, 'pero sin duda alguna, la principal variable ha sido la de la motivación'. Las mujeres que participaron en la investigación han mostrado, tras ella, un nivel de satisfacción realmente alto debido a que, además de divertirse, comprobaban día a día sus progresos. 🏆





qué puedo ayudar?, son las preguntas más habituales que se hacen los futuros papás.

Preguntas sin fácil respuesta, momentos de incertidumbre, de nerviosismo en muchos casos, combinados con la alegría de conocer la buena nueva. El nacimiento de un hijo es para quienes lo han vivido un acontecimiento único, inolvidable, incomparable y una carga de responsabilidad que se 'almacena' en las espaldas de los futuros padres nada más conocer la noticia.

### ¿QUÉ HACER?

Luis Miguel, padre de Raquel y David, de nueve y siete años de edad, recuerda los dos grandes momentos de su vida, el nacimiento de sus dos hijos. "Al conocer la noticia del embarazo de Maite (mi pareja) mi cabeza no paró de repetir preguntas como ¿qué hago ahora?, ¿cómo debo actuar?, ¿lo haré bien? Lo primero que se me ocurrió fue llamar a mi hermano, que ya tenía experiencia, y pedirle algunos consejos", recuerda.

Como el caso de Luis Miguel, los futuros padres no saben cómo arrancar. Lo normal es proteger a la embarazada. La mayoría de los próximos papás sacan tiempo libre para acudir con su esposa o

# ¡VOY A SER PAPÁ!

Si la maternidad es el periodo más fructífero para muchas mujeres, ser padre enriquece la vida del hombre. La preparación para la llegada de un hijo no es exclusivo de la futura mamá. El papá tiene mucho que decir y hacer...

ANTONIO TORRES [EFE REPORTAJES]

MUCHOS HOMBRES se preguntan qué pueden hacer cuando conocen la noticia del embarazo de su pareja, mientras un sentimiento de abandono les domina. ¿Estaré preparado para ese momento?, ¿en



# Pampers®

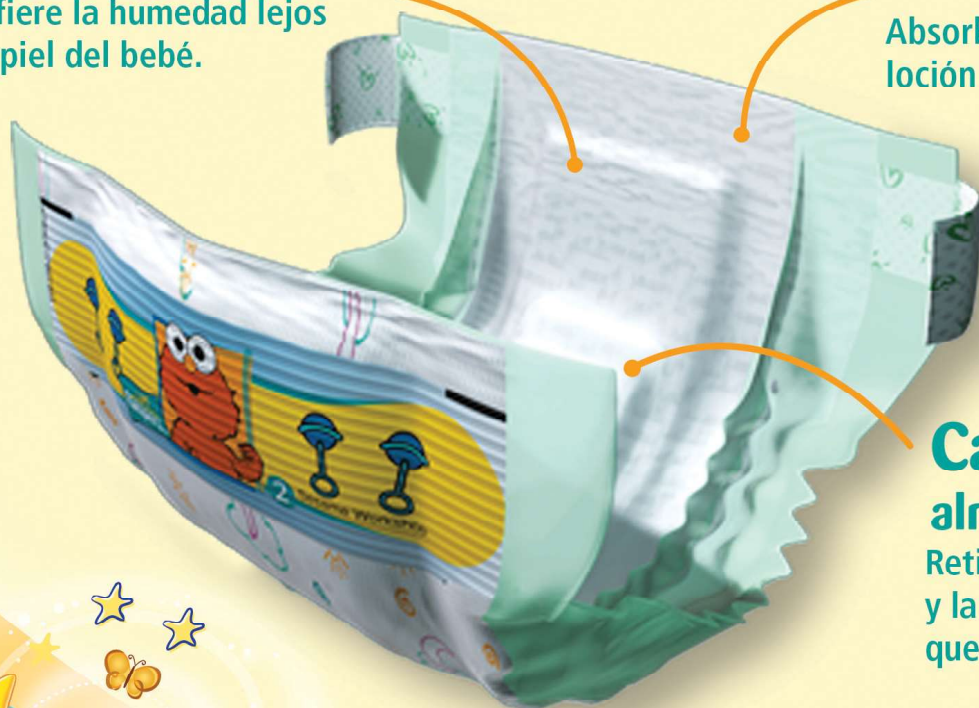
## Baby Dry

### Capa absorbente

Transfiere la humedad lejos de la piel del bebé.

### Cubierta suave

Absorbe la humedad, contiene loción para suavizar la piel.



### Capa almacenadora

Retiene la humedad y la convierte en gel para que no vuelva a salir.



**¡Hasta 12 horas de protección con tan sólo un pañal!**

Noches de sueño, días de juego

➔ Ver por primera vez a tu hijo es un momento inolvidable.



## LA PREPARACIÓN PARA LA LLEGADA DE UN HIJO **NO ES EXCLUSIVO DE LA FUTURA MAMÁ**. EL PAPÁ TIENE MUCHO QUE DECIR Y HACER...

pareja a las primeras consultas del ginecólogo, ver en directo la primera ecografía y preguntar al médico todo lo que acontece sobre el desarrollo del bebé, demostrando a ella que su compromiso como padre ya lo ha adquirido.

Son nueve meses de espera, de compartir ilusiones, sensaciones nuevas y temores... Temores ante cualquier malestar de la embarazada, de no saber como atenderla, de levantarla el ánimo en las etapas donde el cansancio y los achaques aparecen en la futura mamá.

Y de noticias y preparativos. El momento en que conoces si es niño o niña una fuerza intrínseca te lleva a prepararlo todo, a comprar la cuna, la ropita del bebé, su primer muñeco, a organizar su habitación, a pintar sus paredes de colores, con dibujos, cene-

fas y motivos infantiles. Una tarea que si se hace en pareja reconforta mucho más y la embarazada agradece la compañía y ayuda del papá.

### **ATENDER A LOS ANTOJOS**

Otra tarea importante del nuevo padre es atender los posibles antojos de la embarazada. Según informes médicos, en los primeros meses de embarazo muchas mujeres demandan antojos alimenticios, que no dejan de ser una búsqueda de comprensión por parte de su pareja. Es el momento de estar con ella y comprender este comportamiento.

Comprensión es también lo que se demanda del futuro padre si su pareja no está dispuesta a llevar la misma vida sexual que antes. Hay que entender que los cambios hormonales que se producen en la embarazada en este período trastoca la vida sexual.

Importante es la preparación del parto. Acompañar a tu pareja a los cursos de preparación es, sin duda, una ayuda para ella y también para el futuro papá, que si decide asistir al parto será testigo de un hecho inolvidable y aunque en ese momento no se sepa qué hacer ni qué decir sólo su presencia es una ayuda inmejorable para la mamá. 🗝️



➔ La llegada de un hijo es una de las mayores experiencias que se pueden vivir.

**¡Reusable, Práctico  
y Económico!**

**Rica**

**20%  
MÁS  
ECONÓMICA**

**¡Compáralo!**



**¡Contenido 100% Garantizado!**

**Rica**

**Disponible en 1,000 gr, 1,500 gr y 2,500 gr**



Las últimas tecnologías están también al alcance de los niños. Los juguetes ahora coinciden con el mundo de los adultos: miniordenadores, video teléfonos o consolas de multiactividades ayudan a educar jugando.

**INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]**

CADA VEZ NOS EXTRAÑAMOS MENOS si un niño menor de cinco años sabe cómo programar un DVD sin, por supuesto, haber estudiado las instrucciones, porque entre otras cosas aún no sabe leer.

El contacto con la última tecnología es cada vez más habitual entre los más pequeños. Juguetes educativos que se asemejan a los instrumentos más habituales entre los adultos como el iPod, el ordenador, la cámara digital o la de video son cada vez más frecuentes en los escaparates de las tiendas infantiles especializadas.

La firma "Imaginarium" destaca la importancia de los juguetes en el desarrollo infantil. Por eso, organizó un encuentro multitemático con diferentes expertos en el que, en el apartado 'Jugar para educar', se argumentó que 'el juego y la interacción son fundamentales para el aprendizaje'. Para alcanzar habilidades y actitudes, no sólo físicas sino sociales y emocionales, hay que interactuar mediante el juego con los objetos y las personas necesarias para desarrollarlo.

Jugar es importante porque permite a los niños conocer tanto las emociones positivas (alegría y diversión) como las negativas (tristeza, frustración).

Al descubrir estas emociones, los niños pueden conocerlas y dominarlas. Si no las experimentan a través del juego, no podrán controlarlas en el futuro. La sobreprotección no permite liberar estas emociones negativas o positivas, y no deja que los niños sean conscientes de sus consecuencias. Y se destacó que existen técnicas para desarrollar la inteligencia emocional y la creatividad de los más pequeños. Y el juego es fundamental para impulsarlo sobre todo a través de las actividades en grupo.

### JUEGOS TECNOLÓGICOS

Entre lo último en tecnología, se encuentra "Itsimagical Bioexplorer Camera", para niños a partir de cuatro años, sencilla de manejar, con doble visor para ver mejor y asas regulables. Disparador manual o automático, flash, menú, pantalla LCD, capacidad de 2MB, resolución: VGA, 1,3 o 3 megapíxeles.

### MUÉVETE, APRENDE

De la misma manera que los adultos mejoran su forma física o su habilidad para conducir coches de Fórmula 1 en el salón de su casa, "Mattel" ha diseñado, a través de su filial "Fisher Price", la consola



→ La sobreprotección no permite liberar estas emociones negativas o positivas, y no deja que los niños sean conscientes de sus consecuencias.



‘Muévete y Aprende’ para la que se necesita un cable que se conecta a la televisión y una alfombra especial que estimula al niño a hacer ejercicio mientras aprende. Saltando, corriendo, pulsando con sus dedos, pisando con los pies, el pequeño disfruta de ocho juegos distintos que le permiten aprender las letras, las formas, los colores y otras muchas cosas.

### JUGUETES BILINGÜES

Si los padres lo que quieren es que sus hijos empiecen desde los seis meses a escuchar otro idioma (español-inglés), nada mejor que una mesa “activity bilingüe” con personajes interactivos para que el niño aprenda mientras juega. El juguete tiene un ordenador portátil que se abre y se cierra igual que los de los mayores; un libro interactivo de primeras palabras; un teléfono con el que aprenderá a contar y un divertido piano que emite música.

La firma “Chicco” ha diseñado un videoteléfono interactivo y bilingüe, para estimular al niño a comunicarse mediante el lenguaje y acercarle a los sonidos del castellano y del inglés. El niño habla por teléfono

con un amigo que le cuenta, a través de las imágenes de la pantalla luminosa, dónde está y qué cosas ve. El juguete tiene ocho situaciones diferentes a las que el niño llega cambiando las figuras de la pantalla.

La firma “Clementoni” distribuye los diseños de Disney; entre ellos, un ordenador interactivo con la voz original de Mickey o Minnie, según los gustos, diseñado para niños de más de cuatro años, que incluye numerosas actividades: animaciones, juegos y música.

Utilizando todo tipo de juegos desde niños, no es raro que no les resulte extraño manejar cualquier instrumento tecnológico de los adultos. 🖱️



**EL JUEGO PERMITE A LOS NIÑOS  
CONOCER TANTO LAS EMOCIONES  
POSITIVAS (ALEGRÍA Y DIVERSIÓN)  
COMO LAS NEGATIVAS (TRISTEZA,  
FRUSTRACIÓN).**



# VUELTA AL 'COLE': CÓMO SUPERAR EL RETO

Retornar a los estudios o empezar la escuela infantil es una aventura no sólo para los más pequeños y los adolescentes, sino para toda la familia.

MARÍA JESÚS RIBAS [EFE REPORTAJES]

VOLVER AL COLEGIO representa un gran cambio tanto para los niños que acuden por primera vez a estudiar como para quienes retoman las clases después de las vacaciones veraniegas. Pero no sólo supone un reto para los más pequeños y jóvenes de la casa, sino también para sus padres y madres, que también deben afrontar un importante periodo de adaptación.

El doctor Antonio Redondo Romero, de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP) recuerda que "muchos padres, muy ocupados por su trabajo y sus propias

obligaciones, están deseando que se inicie de nuevo el curso porque el verano se ha hecho muy largo, y a la vez muchos alumnos desean volver a coincidir con sus compañeros de clase".

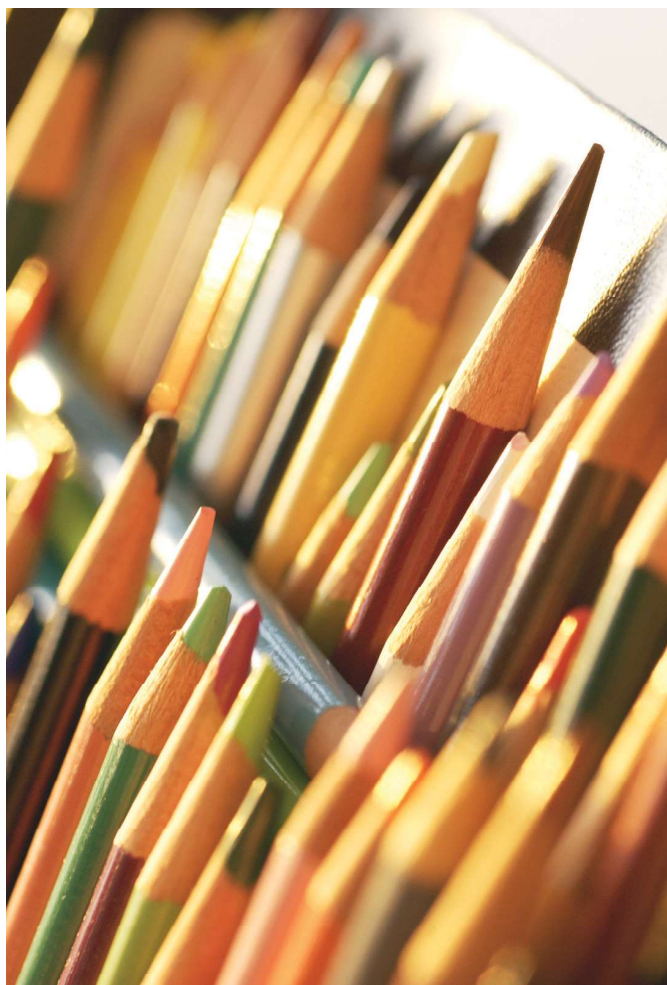
Al final de las vacaciones y, de la misma forma que muchos padres vuelven al trabajo, los hijos deben volver al colegio. Llega el momento en que los padres han de ejercer como tales y empezar a poner 'nuevas' normas e ir dejando de lado los hábitos que se han practicado durante el verano. "Hay que ir preparándolos para la vuelta a su rutina", señala el pediatra.

Es positivo, para hijos y padres, volver a instaurar hábitos y horarios, para dar orden y sentido a su vida. Los horarios son uno de los aspectos fundamentales para una buena adaptación del niño al colegio. Es necesario ponerlos en marcha unos días antes de su escolarización y, en lo posible, de mutuo acuerdo.

Uno de los horarios más problemáticos es la hora del despertar por la mañana. Debe ir instaurando de forma progresiva, para que ya se haya acostumbra-



→ **Es aconsejable poner en marcha un cambio importante en los horarios de los hijos (comidas, estudio, hora de acostarse y levantarse) antes de que llegue el día de su escolarización.**



→ Pueden ser necesarias una o dos semanas para que un niño se adapte al colegio tras las vacaciones de verano.



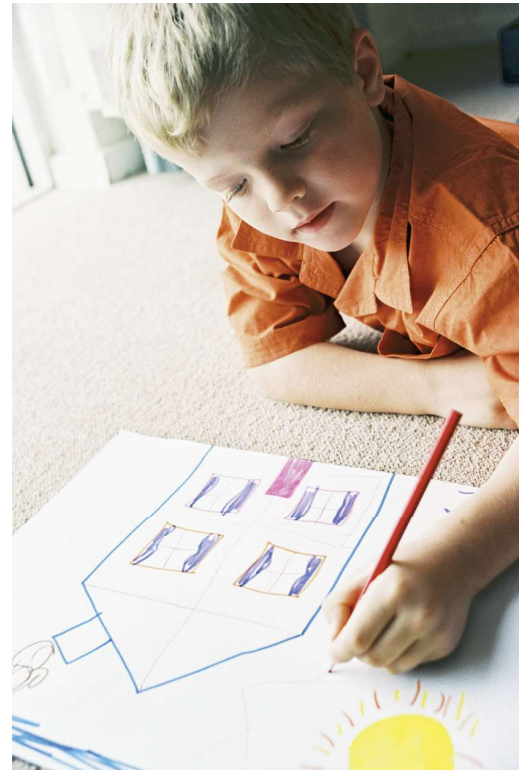
## LOS PEDIATRAS RECOMIENDAN HACER USO RESPONSABLE DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y PENSAR QUE **LOS NIÑOS NECESITAN TIEMPO PARA DESCANSAR, JUGAR Y SER NIÑOS.**

do al nuevo despertar dos o tres días antes del comienzo. Muy relacionado con el despertar, está la hora en que se han de ir a la cama; puede ser útil acostarlos cada día un poco antes para que se levanten por la mañana con el tiempo necesario para desayunar, a poder ser acompañado de sus padres.

### **CAMBIO DE RUTINA Y HORARIOS**

Otros horarios que han de recuperar, como ocurría antes de las vacaciones, son las horas de las comidas. "Una vez iniciado el curso es conveniente acordar –y en los adolescentes negociar– los horarios de estudio y descanso en casa, actualizando hábitos como el silencio, un entorno tranquilo y un ambiente de estudio, tratando de evitar la inclusión de televisión y videojuegos", explica Redondo.

Las vacaciones han permitido a los niños estar más relajados, sin prisas para irse a la cama, sin tener que madrugar, pudiendo olvidarse estudios, deberes y otras obligaciones. Ahora, con la vuelta al colegio, es necesario pedir y ayudar en el esfuerzo de reajuste para asumir los cambios y poder volver a la rutina anterior, es decir, al paso a actividades (menos lúdicas y más serias) que impone el curso escolar.



Además, es posible que el hijo se encuentre con nuevos profesores, nuevos compañeros, nuevas asignaturas y, en ocasiones, hasta un nuevo colegio.

Según el pediatra, "siempre va a ser más fácil para los hijos si tienen el apoyo del binomio padres-educadores y éstos transmiten una impresión positiva de lo que representa la vuelta al colegio".

En general, los niños sufren cierto nerviosismo y estado de ansiedad cuando les toca volver al colegio.

Los niños mayores, y aquellos que están deseando volver y ver a sus amigos, no suelen dar ningún problema. De todas maneras en una o dos semanas la mayoría de los alumnos se suelen adaptar a la normalidad escolar, partiendo del supuesto de que tanto el ambiente escolar como el familiar sean adecuados.

Algunos alumnos van a tardar algo más; "con éstos hay que tener paciencia y tranquilidad, sin exigirles mucho y ofrecerles algo más de margen de tiempo para recuperar el ritmo, ya que cada niño puede reaccionar de una forma distinta. Siempre hay que evitar las comparaciones con otros niños, apunta Redondo.

Durante las primeras semanas es importante

organizar la programación de las actividades extraescolares. Los pediatras recomiendan hacer un uso responsable de este esfuerzo extra (idiomas, deporte, informática), y pensar que ellos necesitan tiempo cada día para descansar, estar con su familia, y para jugar, no sobrecargándoles con más obligaciones. Es importante mantener un buen estado de salud, cuidar éste durante el curso escolar se convierte doblemente necesario para poder enfrentarse a las exigencias de un curso escolar.

**LA PRIMERA VEZ**

Una alimentación completa y variada, empezando el día con un desayuno completo, y procurando no perder comida alguna. Actividad física cotidiana, y una actividad deportiva, ayudará a mantenerse en forma, tanto cuerpo como mente. Ejercer un buen control familiar de las actividades relacionadas con las nuevas tecnologías (TV, ordenador, internet, teléfono móvil) también es fundamental.

En el caso de la primera escolarización, esta primera incorporación de los hijos a las aulas va a ser la puerta de entrada del niño a un mundo nuevo y desconocido para ellos.

La primera vez que dan este salto de la vida familiar a su primera escolarización, pasan de estar mucho tiempo en casa a compartir todo con otros niños, y de simultanear el cuidado y la atención familiar con los nuevos educadores profesionales; se va a requerir especial atención para saber cómo viven su adaptación.

Esta adaptación escolar es un proceso que niños y niñas van elaborando a medida que se separan del entorno familiar, el habitual hasta este momento, y se aproximan al medio escolar. Está fundamentado en los distintos sentimientos que le toca vivir –de pérdida y de ganancia–, hasta que llegan a aceptar plenamente este cambio.

Es frecuente que se sugiera un determinado horario de adaptación, que irá en función de la disponibilidad de tiempo por parte de los padres y de las normas de la escuela. Así se podrá ir acostumbrando, paulatinamente, a su nuevo entorno.

“Es fundamental recordar la gran dosis de paciencia y comprensión que han de tener los padres, acompañada de afecto, entusiasmo y actitudes muy positivas”, comenta el pediatra.

Los padres han de saber que, en el colegio y en sus educadores, van a encontrar, con un poco de diplomacia, interés y complicidad, grandes colaboradores para consolidar ciertos valores de la vida



**LA ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA, Y UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA, AYUDARÁ A MANTENERSE EN FORMA, TANTO AL CUERPO COMO LA MENTE.**

cotidiana o determinados hábitos como la higiene, la disciplina, el respeto, el orden, la tolerancia, el aprender a compartir, señala el experto.

Los padres, los modelos de los hijos, no son conscientes de las ‘malas vibraciones’ que pueden transmitir a sus hijos, en un momento determinado, cuando hacen comentarios desafortunados sobre la escuela. Mejor que transmitan una percepción positiva, y así se contagiarán de esta forma sus hijos.

Una buena comunicación entre padres e hijos, aspecto primordial en esta etapa escolar, va a ser la base para poder conocer sus capacidades, limitaciones, ilusiones, habilidades y expectativas en este período. “Hay que hablar con ellos de la nueva situación, transmitirles confianza, pedirles su colaboración y su comprensión y demostrarles lo orgullosos y seguros que se está de ellos. Así se sentirán arropados y serán capaces de enfrentarse a las dificultades que se les puedan presentar, potenciando su autoestima”, concluye el doctor Antonio Redondo.

Añade que se puede participar con los hijos cuando se va a comprar la ropa o el uniforme, la mochila, el material escolar o libros, ayudar a follarlos, e incluso se les puede acompañar al colegio los primeros días.

➔ **En la primera escolarización, esta nueva incorporación de los hijos a las aulas va a ser la puerta de entrada del niño a un mundo nuevo y desconocido para ellos.**





Usa 4 veces menos  
papel\* con

Charmin®



\*Vs. Otras Marcas..



**MÉTODO INFALIBLE PARA COMER**

¿Tu hijo no come? Un sistema infalible para hacer comer a un niño inapetente es darle un jugo de medio limón a media mañana. No sólo le abrirá el apetito, sino que también le limpiará el estómago. ■



**DORMIR CON MÚSICA CLÁSICA**

¿Tu bebé no para de llorar? Prueba este sencillo truco. Cuando tu bebé se pase la noche llorando y no les deje dormir, prueba este truco: ponle una cinta de música clásica relajante. Cuando empiece a llorar, pon en funcionamiento la grabación. Se calmará y se volverá a dormir. ■



**JUGUETES EDUCATIVOS**

Si quieres proporcionarles a tus hijos un juguete educativo y barato, guarda siempre los tapones de los potes vacíos de gel, champús, cremas, espumas de afeitar... Serán de diferentes formas y colores y podrán apilarlos y hacer construcciones que desarrollen la imaginación. ■



**CORTAR UÑAS DE BEBÉ**

Son tan finas que apenas las puedes ver cuando se las tienes que cortar. La mejor solución es ponerles polvos de talco. La verás muchísimo mejor. Si el bebé se pone nervioso, aprovecha cuando esté dormido para cortárselas. ■



**SOLUCIÓN A LAS IRRITACIONES**

Si tu bebé está escocido y no tienes ninguna pomada o aceite que le alivie el dolor, úntale la zona con unas gotitas de aceite de oliva de la cocina. Es un truco tradicional que ya usaban nuestras abuelas. ■



**MASILLA CASERA**

Te proponemos una solución ideal para que tus hijos se entretengan: hacer su propia masilla en casa. Dales un recipiente de plástico para que vayan echando en él la mezcla: un vaso de harina, otro de sal fina y otro de agua que deberán ir añadiendo poco a poco hasta obtener una masa homogénea y elástica que se desprenda fácilmente de los dedos. ■

**4** VECES +  
**DHA**  
COLINA  
PREBIOTICOS  
35 Nutrientes  
Importantes

AÚN AL SALIR DEL COLEGIO...  
ÉL SIGUE APRENDIENDO



Científicamente diseñada y  
Recomendada por tu Pediatra.

Alacta Plus, ahora tiene 4\* veces  
más **DHA** y **COLINA**,  
para favorecer el desarrollo mental,  
la memoria y el aprendizaje  
y **prebióticos**  
que fortalecen el sistema inmunológico.

\*Respecto a la fórmula anterior.

# ALISADO a tu medida

¿Sueñas con una melena lisa como una tabla pero te has rendido a la evidencia de un cabello crespo e indomable? Te contamos cómo conseguirla con fórmulas adaptadas a tus necesidades, desde el infalible y permanente alisado japonés a las más punteras planchas de calor.





→ De Japón llegó hace apenas unos años el sistema "Yuko", también conocido como alisado termal o japonés, que garantiza un pelo liso durante meses.



→ Una nueva generación de planchas asegura un perfecto alisado sin comprometer el buen estado de la melena.



LORENA CANTÓ [EFE REPORTAJES]

LA ETERNA PARADOJA de que quien nace con el pelo liso lo desea rizado y quien llega al mundo con bucles naturales ansía una melena como una tabla es completamente cierta, pero la buena noticia es que puede lograrse sin quedar calva por el camino.

Hoy existen alternativas excelentes tanto si quiere alisar su pelo para una ocasión especial como si le apetece cambiar de imagen y lucir un pelo impecablemente liso durante una larga temporada. Técnicas mucho menos dañinas para la estructura del cabello y que además se ven reforzadas con productos que protegen y miman la melena.

### ALISADO JAPONÉS, EL SECRETO DE LAS CELEBRIDADES

Si alguna vez se ha preguntado cuál es el secreto de que algunas celebridades, incluyendo a personas afroamericanas de pelo naturalmente crespo, luzcan esos alisados impecables y sin el mínimo atisbo de encrespamiento, la respuesta viene de Japón.

Del país del Sol Naciente llegó hace apenas unos años el sistema "Yuko" de alisado, también conocido como alisado termal o japonés, que garantiza un pelo liso durante meses pero sin las desventajas de un desrizado.

La primera famosa que optó por este método fue la actriz Halle Berry, quien en cuestión de horas pasó de tener el cabello fosco a lucir una melena lisa. Tampoco los chicos se han resistido al Yuko: Lo han probado desde el cantante Lenny Kravitz a "futbolistas y empresarios".

El sistema Yuko se desarrolla en dos fases que pueden durar de dos a siete horas en función de la longitud y cantidad de pelo.

En la primera se aplica un producto que "une los puentes que tenemos en nuestro cabello, reparándolo internamente" y en la segunda, "el producto penetra profundamente en la fibra capilar y cambia la estructura de rizado a liso".

Durante esa segunda fase, tras extender el producto en el cabello, se pasan unas planchas especiales mechón a mechón para que los principios activos – agua de oro y fitembella – se introduzcan en el corazón del cabello. Este producto tiene un "efecto memoria" y continúa actuando hasta 48 horas después de su aplicación, por lo que en ese tiempo no se deben usar gomas del pelo, mojar o lavar la melena, evitando también en lo posible la sudoración.

¡Ojo! El sistema Yuko se desaconseja en cabellos estropeados o con mechas, porque "repara, pero no hace milagros".

Para mantener el cabello liso con este sistema es necesario un retoque aproximadamente cada seis meses, dependiendo de la rapidez con la que crezca el cabello, que oscila entre medio centímetro y un centímetro y medio al mes.

### OTRAS ALTERNATIVAS

Por supuesto, si lo que quieres es un alisado no tan longevo, hay otras alternativas, y la clave para lograr los mejores resultados y un peinado de pasarela van a ser unas buenas herramientas y utilizar los productos adecuados.

En primer lugar, es necesario lavar, acondicionar y preparar el cabello con productos específicos para el alisado y el control del encrespamiento. Una buena opción es la línea Oléo Relax Slim de Kérastase, diseñada específicamente para reducir el volumen y alisar la fibra capilar y que emplea ceramida y aceites vegetales para reforzar la materia interna del cabello, nutrirlo y protegerlo contra la humedad, según explican sus responsables.

Y al secar la melena es cuando entran en acción las mejores aliadas para un alisado de excepción: las planchas térmicas.

Una nueva generación de planchas garantiza un perfecto alisado sin comprometer el buen estado de la melena, y entre ellas destacan las GHD Styler, preferidas de famosas como Sarah Jessica Parker y Jennifer Aniston, con superficie de cerámica y una placa de aluminio y titanio que sella la cutícula del cabello dando como resultado un acabado sin electricidad estética y un brillo extremo.

Otra alternativa es el modelo "Pearl" de She by SO.CAP, que incluso estimulan el crecimiento del pelo y eliminan las bacterias del mismo.

Las claves para sacar el mayor partido de las planchas son dividir el pelo en mechones y trabajar uno por uno de abajo a arriba, desenredando primero y controlando la tensión en la raíz del cabello, desde donde se pasará la plancha con firmeza bajando hasta las puntas, según precisan los expertos de GHD. "Para obtener un liso brillante y pulido debes realizar los movimientos con dulzura y mimando el cabello en todo momento", señalan los expertos en el tema.

Una vez alisados todos los mechones, sólo queda aplicar con suavidad y movimientos descendentes en las zonas medias y las puntas de la melena un sérum que aporte brillo y mantenga a raya cualquier traza de humedad o encrespamiento. Y, por supuesto, presumir de un perfecto alisado. 🧴



**GUINEO CONTRA LAS ROZADURAS**

Aunque parezca mentira, la piel de guineo es un arma muy eficaz para luchar contra los molestísimos y horribles callos y rozaduras que aparecen en los pies. Pero, eso sí, tienes que ser constante y repetir a diario esta operación: frota las rozaduras con la parte interior de la piel del guineo. Al cabo de unos días comprobarás sus efectos. ■



**ELIMINAR LA CASPA**

Si tienes el pelo graso y con abundante caspa y ya has probado de todo para eliminarla, prueba con este truco: cuando te laves la cabeza, echa en el agua del último aclarado dos cucharaditas de bicarbonato sódico. Poco a poco la caspa irá desapareciendo y tu pelo se verá suave y brillante. Además, el pelo te durará más tiempo limpio. Debes ser constante para obtener los mejores resultados. ■



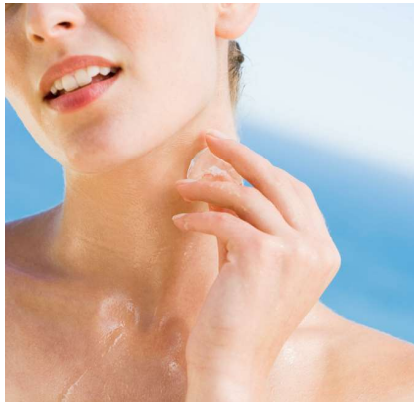
**¿MIRADA TRISTE?**

Si éste es el defecto que afea tu rostro porque tienes los ojos caídos, podrás disimularlo. Para ello sigue su línea natural, pero riza las pestañas desde la mitad hacia afuera. El efecto estará completo si dibujas una línea con lápiz sobre las pestañas superiores. ■



**GRANITOS EN LA ESPALDA**

Si esos antiestéticos granitos te impiden ponerte ese vestido sin espalda que tan bien te sienta, hay un remedio para eliminarlos: mezcla una gota de leche con bastante sal hasta formar una pasta. Aplica sobre los granitos, deja secar y, pasado un rato, dúchate. ■



**PIEL RADIANTE**

Conseguirás una piel luminosa y radiante si, antes de maquillarte, aplicas por todo el rostro un cubito de tónico facial. Para conseguirlo sólo tienes que echar tónico en una cubitera y ponerla en el congelador. Resulta muy eficaz para lucir como una estrella. ■



**PEINADO RÁPIDO**

Cuando tengas prisa y al mismo tiempo necesidad de ir bien peinada, la solución es colocarte los rolos y pinzas normales en el cabello seco, pulverizar el pelo con tu spray (o fijador) habitual y terminar la operación pasando el secador. Al peinarte parecerá que has salido del salón. ■

Nuevo

La fórmula de crecimiento más avanzada para una nueva generación.



- ★ Fortalecimiento del sistema inmune
- ★ Optimo Desarrollo Cerebral y Visual
- ★ Huesos más fuertes



Disponible en: 400 grs. y 900 grs.

03-MS-00521589-02

 **Abbott**  
Nutrition

## Descubre el Tesoro de una Piel Uniforme

Recupera lo que el tiempo  
y el sol te han robado...  
El tono natural de tu piel

Nuevo **Palmolive**<sup>®</sup>  
TONO PERFECTO

con fórmula Skinlife,  
que combina Vitamina C  
y extractos de Concha  
Nácar, conocido por sus  
beneficios aclarantes.

*La belleza comienza en tu piel*



## VUELTA AL COLE ¿CAMBIAMOS LA HABITACIÓN DEL NIÑO?

Los niños regresan a las escuelas y colegios. Los libros se acumulan en los estantes. La habitación es su refugio y quizá necesita un cambio para adaptarse a sus nuevas necesidades.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]



POCO A POCO, LAS NECESIDADES de los niños y adolescentes de la casa cambian. Hay que darse cuenta a tiempo para que su lugar de estudio y de reposo, el 'refugio' en el que reciben a sus amigos se adapte a sus necesidades, que van cambiando con la edad.

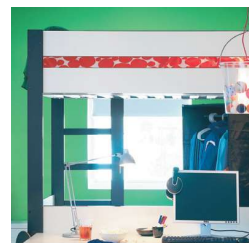
Cree, ante todo, una ambiente cálido y confortable que invite a entrar en él y en el que su hijo encuentre un espacio propio e íntimo en el que también pueda compartir momentos con sus amigos. Usted mismo lo agradecerá cuando le llene la casa de compañeros.

Lo que empezó siendo una habitación con espacio para juegos y juguetes hay que habilitarlo para que, sin renunciar a que siga siendo un espacio de ocio, haya también lugar para estanterías con libros, recipientes o estantes donde ordenar juguetes y un lugar para la computadora que ayuden al estudio.

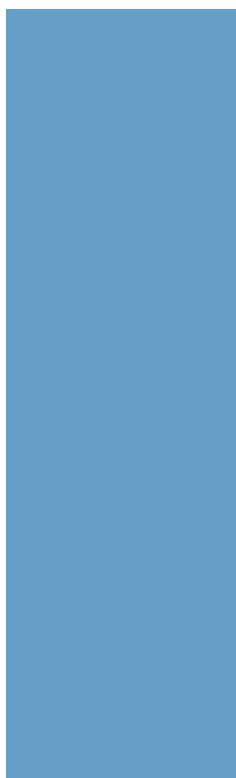
Incluso, aunque su hijo sea aún pequeño, nunca está de más incorporar a su habitación una mesa. Él



→ Si la habitación es compartida busque un equilibrio.



→ En espacios pequeños las camas en alto son una solución.



## LOS DIBUJOS EN LA PARED QUEDAN DESCARTADOS YA DESDE LA ETAPA PREADOLESCENTE, PERO NO OLVIDE QUE UNA HABITACIÓN CON COLOR APORTA DINAMISMO Y ACTUALIDAD.



→ Lo que empezó siendo una habitación con espacio para juegos y juguetes hay que habilitarlo para que, sin renunciar a que siga siendo un espacio de ocio, haya también lugar para estanterías con libros.



se irá habituando a estar sentado mientras realiza distintas actividades como si se tratara de una labor que requiere una concentración extrema, como cuando pinta o elabora un puzzle.

### LOS COLORES

Las paredes son tan importantes como cualquier otro detalle. Observe con atención y compruebe si ese papel vinílico que colocó cuando su hijo o hija era bebé, continúa acompañando a su edad, si lo duda, es que ha llegado el momento de cambiarlo.

Los dibujos quedan descartados ya desde la etapa preadolescente, pero no olvide que una habitación con color aporta dinamismo y actualidad.

Opte por una pintura que combine con los textiles y sobre todo con los muebles, si su deseo es que las puertas incorporen algún tono extra al color de la madera. Existen ya muchas firmas en el mercado que le ayudarán con la ropa de cama.

Si la habitación no es muy grande amplíe huecos gracias a la colocación de estanterías superiores adheridas a la parte superior de la pared, tipo puente, para enlazar con un armario o estante vertical. En ellas podrá acoplar libros de lectura, diccionarios y todo tipo de material para complementar el estudio.

Ese tipo de estanterías suelen acoplar la cama bajo ellas, de forma que los metros se aprovechan al máximo debajo de ellas.

### CAMA EXTRA

La mesa es ya un elemento imprescindible de la decoración y lo ideal para que sea cómoda y útil es que tenga un mínimo de 50-60 centímetros de profundidad y 100 centímetros de largo. Si el espacio no se lo permite, elija una mesa tipo balda o acóplela en forma de 'L' a la esquina de la habitación.

Si se trata de una habitación compartida entre hermanos, no olvide distribuir el espacio equitativamente, de esa manera conseguirá también que el dormitorio quede equilibrado.

No pierda la ocasión de tener un contacto directo con los amigos de su hijo. Habilite un espacio para que, en caso de necesidad, uno de sus compañeros se pueda quedar en casa.

Algunas camas incorporan bajo ellas las denominadas 'cama nido', una cama extra para situaciones de emergencia.

Otra de las opciones es incorporar un mini sillón de doble uso, en caso de necesidad se transforma en cama y, si no, contribuye a incorporar un asiento más en la habitación. 🛋️

Nutritivo  
y delicioso sabor  
del mejor cereal  
de Alemania



Para la madre experta  
y la madre que espera,  
todo lo que necesitas está en Prin



¡Con tus hijos desde el primer día!  
[www.prin.com](http://www.prin.com) • [info@prin.com](mailto:info@prin.com)

Mella  
809.221.7608

Duarte  
809.686.3366

Santiago  
809.226.1686

Piantini  
809.412.2228

Zona Oriental  
809.273.3322

# Consejos para 'ESTIRAR' EL SUELDO

Las palabras crisis, desaceleración económica o recesión nos son familiares desde hace un tiempo, y la realidad cotidiana de muchas familias confirma que les resulta difícil 'llegar a fin de mes' con dinero en los bolsillos o en las cuentas bancarias. Es momento de sacarle el máximo provecho a los ingresos y reducir al mínimo los gastos innecesarios o evitables.

EUGENIO FRATER [EFE REPORTAJES]

EN LUGAR DE AGOBIARSE, lo cual nubla el entendimiento y dificulta aún más la solución, los expertos en consumo familiar recomiendan aplicar una serie de ideas básicas, para 'estirar los ingresos' y poder llegar al día 30 ó 31 sin sensación de ahogo:

### ■ ¿Vives por encima de tus posibilidades?

Es la pregunta clave que primero debes hacerte, porque si no afrontas esa cuestión crucial, todas las medidas que tomes serán inútiles. En el terreno de 'cuanto ganas y cuánto gastas' hay que ser realista.

La filosofía de 'ya saldremos adelante' puede ser suicida, y un autoengaño si no se acompaña de una actividad decidida y eficaz para ampliar los ingresos. ¡Tus problemas financieros no se resolverán solos por arte de magia!

### ■ Tarjetas de crédito: ¡cuidado!

El llamado 'dinero plástico' resulta muy cómodo, rápido y tentador pero también aumenta el riesgo de gastar de más, porque el consumidor no toma consciencia de estar gastando dinero, y además puede convertirse en una vía de endeudamiento que pasa casi inadvertida. Antes de aceptar o pedir una tarjeta de crédito, estudia bien sus condiciones y no la utilices para sacar dinero del cajero automático, porque los intereses son elevados.

### ■ Seguros: busca la mejor opción

Al asegurar la vivienda o un vehículo, el hecho de elegir la compañía adecuada puede suponer ahorros considerables. Compara precios y prestaciones. En el caso del carro, las organizaciones de consumidores desaconsejan asegurar un coche 'a todo riesgo' (seguro full) cuando su antigüedad supera los cinco años, e informarse bien sobre el aumento que le aplicarán si sufres algún accidente o problema.



### ■ Consumo invisible: préstale atención

El gasto eléctrico no sólo se produce cuando se mantienen encendidos los electrodomésticos y equipos electrónicos. Conectar algunos equipos de uso esporádico (TV, radio, lavadoras, ordenador) a una toma múltiple dotada de interruptor, ayuda a apagarlos y reducir el gasto. Dejar la televisión encendida sin verla y 'para que nos haga compañía' también es un despilfarro que se puede evitar.

### ■ Moda: elegante y económica

Disponer de un 'fondo de armario' bien provisto y surtido, y con opciones de vestimenta para las distintas situaciones y épocas del año, depende más de la planificación y las elecciones que del presupuesto que se dispone. Mantener la paciencia y adquirir la ropa en tiendas 'outlet' o época de rebajas o descuentos, puede representar ahorros de dinero considerable. 🐛



➔ El gasto eléctrico no sólo se produce cuando se mantienen encendidos los electrodomésticos y equipos electrónicos, sino también cuando permanecen en 'stand by'.



# ¡NUEVO!



## DEJA QUE LOS ANILLOS PROTEJAN TU ROPA

La nueva y revolucionaria fórmula de ARIEL OXIANILLOS, además de remover las manchas más difíciles, evita que nuevas manchas se peguen profundamente en tu ropa, ayudándola a lucir como nueva por más tiempo.



¡Despégate de las manchas!



**SIN RASTRO DE MARCAS**

Si has bajado el ruedo de una prenda y se nota la marca, coloca la prenda sobre una tabla de planchar y, sobre ella, un paño blanco humedecido en amoníaco diluido en agua. Plancha la prenda presionando bien por la zona y ya está. ■



**AFILADOR IMPROVISADO**

Si tus cuchillos no cortan, puedes afilarlos tú misma. Sólo necesitas una taza de loza, preferiblemente sin barniz. Coloca la hoja del cuchillo de forma que coincida el filo con el borde de la base de la taza y frótalo deslizando en una sola dirección. ■



**AROMAS AGRADABLES**

Si no quieres que tu casa se impregne de los olores fuertes que deja, por ejemplo, el pescado frito, hay un remedio eficaz: al lado del fuego en el que estás cocinando, pon a calentar al mismo tiempo un cazo con agua y unas gotas de vinagre. Esos olores desaparecerán. ¡Pruébalo! ■



**ABANICOS A PUNTO**

Los abanicos se han convertido en compañeros imprescindibles durante estos meses de más calor. Si quieres tenerlos siempre bien limpios, distribuye por su superficie, a partes iguales, una mezcla de bicarbonato, polvos de talco y detergente en polvo. Deja actuar una hora y después cepíllalos con cuidado. Eliminarás toda la suciedad que tengan de una forma muy sencilla. ■



**INSECTICIDA CASERO**

¿Quieres prepararlo tú misma en casa? Sólo tienes que coger las semillas de varias guañábanas y triturarlas hasta convertir las en polvo. Luego, mézclalas con ceniza y pásalas por el tamiz para que la mezcla quede bien fina. Por último, espárcelo por las zonas más conflictivas de tu casa y descubrirás que es un insecticida de lo más eficaz y, sobre todo, muy económico. ■



**PANTALONES A MEDIDA**

Adelgazar cuando tenemos sobrepeso es bueno, pero tiene el inconveniente de tener que estar comprándote ropa cada dos por tres. Sin embargo, los jeans pueden recuperarse si los lavas como siempre, en lavadora, pero con agua caliente y un buen chorro de vinagre de alcohol en la cajita del suavizante para fijar el color. No te olvides de centrifugarlos y, si tienes secadora, utilízala también. Volverán a quedarte a medida. ■

# PRÁCTICAS, CÓMODAS Y ECONÓMICAS

Así estan las presentaciones de nuestros  
empaques en porciones.

- + Frescura
- + Sabor
- + Calidad
- + Rendimiento

= Mayor economía

Solicítalos en Colmados  
y Supermercados



De La Famosa Claro!

La Famosa™  
Lo más natural

# CATAR UN VINO

Añada, taninos, acidez, maridaje, fermentación, vinificación, cabernet o merlot son términos habituales manejados en la cata de vinos, una forma de definir la calidad de los caldos que requiere mucha intuición, una sensibilidad especial y un paladar adecuado.

JAVIER PARRA [EFE REPORTAJES]

CATAR UN VINO REQUIERE mucha intuición, una sensibilidad especial y un paladar adecuado, coinciden los enólogos más exigentes. Marcela Licata, experta en la materia, añade que la cata "es más un arte que una ciencia, puesto que exige una sensibilidad y sutilidad en el lenguaje que transmita de manera excitante una impresión fugaz".

La elaboración cada vez más cuidada de los vinos, la enorme competencia entre regiones, el aumento de la demanda y el incremento del turismo gastronómico han contribuido, entre otras razones, a difundir las cualidades de los caldos, tanto por medio de exposiciones en ferias como en degustaciones y catas, a las que suelen ser invitados tanto expertos como aficionados a los jugos de Baco.

## TERMINOLOGÍA ADECUADA

En torno a la cata de un vino existe una terminología específica que muchos profanos ignoran y que para



→ A algunos sumillers el color del vino les interesa más que el olor y el sabor.



los entendidos es fundamental. He aquí una serie de descripciones de los términos más comunes:

\***Acidez:** es importante tanto porque condiciona el sabor futuro del producto como por la calidad de la levadura con vistas a la fermentación.

\***Alcohol:** un vino de baja graduación alcohólica procede de fermentaciones a altas temperaturas mientras que un vino de alta graduación procede de fermentaciones a bajas temperaturas.

\***Añada:** año en que ha tenido lugar la vendimia a partir de la cual se ha elaborado un vino.

\***Azúcares:** cuanto más madura está la uva, más

# EL RESPETO A LA TRADICIÓN, ES NUESTRA CONSIGNA



EL EXCESO DE CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD. LET 142-01

Distribuido por:

  
MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

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



## OLFATO, VISTA Y GUSTO SON LOS TRES SENTIDOS QUE DEBE DESARROLLAR UN CATADOR A LA HORA DE CALIFICAR UN VINO.

→ Hay infinidad de variedades de cepas pero las de origen francés (cabernet, merlot, pinot noir) son las que se han impuesto en casi todas las grandes plantaciones vinícolas.



tipos de azúcar contendrá el vino elaborado con ella y, por consiguiente, más graduación alcohólica.

\***Bouquet:** término francés que conjuga color, sabor y aroma, y que solo consiguen ciertos vinos al cabo de un tiempo.

\***Cuerpo:** es una metáfora para definir determinados aspectos del caldo, como el olor, la densidad, el sabor, el aroma, los residuos que deja, etc.

\***Edad del vino:** dependiendo de la época en que se consume el vino puede ser: del año, o tempranillo, crianza (con un año en bodega de roble), reserva (con un año en bodega de roble y 2 más en botella) y gran reserva, (con dos años en bodega de roble y tres más en botella).

\***Fermentación:** es el proceso mediante el cual los azúcares contenidos en el mosto que se extrae de la uva se convierten, por medio de un proceso químico natural, en vino de una determinada graduación alcohólica. Durante el último proceso de elaboración del vino, denominado fermentación maloláctica, el ácido málico se convierte en láctico y de esta forma el caldo se suaviza.

\***Maridaje:** indica la adecuación de cada vino a determinados alimentos: carnes, caza, pescados, mariscos, postres, etc.

\***Taninos:** son sustancias tóxicas naturales que

contienen las vides para provocar el rechazo de los herbívoros que intentan comérselas cuando las uvas están en proceso de maduración. En general, los taninos no resultan dañinos para el ser humano y algunos de ellos contienen sustancias que previenen contra los accidentes cardiovasculares.

\***Tipos de suelo:** se refiere al drenaje de los suelos en los que se cultiva la vid. Así, por ejemplo, el vino resultante de los suelos arcillosos será poco fino mientras que el procedente de calizas será de gran cuerpo y apropiado para la buena crianza.

\***Tipos de cepa:** hay infinidad de variedades aunque la lista de las más comunes no pasa del medio centenar. Las de origen francés, como cabernet, merlot y pinot noir, son las que más se manejan en los foros y seminarios enológicos internacionales, pues no en vano Francia es pionero en la comercialización de sus vinos y en la colonización de las haciendas vinícolas de todo el mundo.

\***Vinificación:** aborda la elaboración, crianza y conservación del vino, desde el estrujado de la uva hasta la fermentación, pasando por el encubado y el prensado.

### CATAR A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS

La cata parte de la percepción del caldo a examinar a través de tres de los sentidos del cuerpo humano: vista, olfato y gusto.

Por lo que se refiere a la vista, se tienen en cuenta el color, la limpidez (brillante o turbio) y la consistencia (fluido o viscoso). El olfato atiende tanto a la intensidad (carente o intenso) como a la persistencia (carente o persistente). El gusto es, sin duda, el momento más importante de la cata, pues el catador debe tener en cuenta los siguientes elementos del vino: Azúcar (seco/dulce); Alcohol (ligero/alcohólico); Polialcoholes (áspero/suave); Acidez (plano/duro); Taninos (maduro/astringente); Sales minerales (insípido/salado); Cuerpo (escaso/consistente); y Equilibrio (equilibrado/desequilibrado).

Una vez sometido el vino a los tres sentidos, el catador realiza la evaluación final de acuerdo con los siguientes extremos: Calidad (común/excelente); Armonía (inarmónico/armónico); y Estado evolutivo (inmaduro/viejo).

Los catadores a veces contrastan su propio criterio con la ficha suministrada por los productores, donde se incluye el nombre del enólogo, el ingeniero agrónomo de la propiedad vinícola o del bodeguero, así como datos para saber con qué mimo se trata al vino resultante. 🍷

# TITANIUM

RON BLANCO • SUPER PREMIUM • TRIPLEMENTE FILTRADO



UNA JOYA VALORADA  
POR LOS QUE SABEN.



# ¡QUIERO UN PERRO!

A la hora de adquirir o adoptar a un compañero canino se deben tener presentes diversos factores para elegir la raza que mejor se adecúe a nuestras necesidades. El clima, el tamaño de la vivienda, la cercanía al campo, si se busca un perro guardián, pequeño, cariñoso o activo son factores determinantes que pueden influir en nuestra decisión.

ARÁNZAZU CASTILLO [EFE REPORTAJES]

EN PRIMER LUGAR es muy importante conocer la fisonomía de cada raza, el tamaño, peso y tipo de pelaje de nuestra futura mascota. Si vivimos en climas fríos, son excelentes por su pelaje y resistencia a las bajas temperaturas el san bernardo, el alaska malamute, y el mastín. Sin embargo, es importante tener en cuenta las grandes dimensiones de estas razas.

Normalmente los perros de tamaño mediano y corto pelaje como los boxers o los galgos son los ideales para largos paseos y terrenos amplios, pese a ser perros más activos son muy cariñosos con sus dueños y muy dados a los juegos y las carreras.

En caso de necesitar un perro de defensa, guardián y atento, las razas idóneas son el rottweiler y el doberman. En menor tamaño también pueden ser útiles el bulldog, el sabueso y el cocker spaniel, estos últimos principalmente para rastro.

Los perros pequeños son los más aconsejables para los ancianos, pues son más fáciles de pasear y transportar, además de consumir menor cantidad de alimento. Ya se sabe que suelen tener mayor genio que los grandes. Aún así son una excelente opción para aquellos que quieran llevar a su perro a todas partes, y que les guste acicalarlos y cuidarlos estéticamente. Ejemplos de estas razas son el caniche, el chihuahua, (la raza más pequeña del mundo pero con gran carácter) el yorkshire, el pekinés y el terrier.

Si está considerando una raza de perros grandes e impresionantes, que destaque por su belleza, no se ha de olvidar el dogo alemán y el komodor (aquella Nana que cuidaba de Wendy y Peter Pan).



Cocker Spaniel



Golden Retriever



Boston Terrier

## LOS CLÁSICOS Y LOS MÁS ATREVIDOS

Entre las razas favoritas y más estandarizadas se encuentran el golden retriever, el pastor alemán, el labrador y el collie. Son perros ideales para disfrutar en el campo, para jugar con los niños y son serviciales sin mostrar agresividad alguna con los suyos. Debido a esto normalmente son empleados como perros guía o en labores de rescate policial.

Otros clásicos de menos tamaño son el cocker spaniel, el bulldog y el tekel, que tienen un poco más de carácter que los anteriores, pero si se adiestran adecuadamente son muy tranquilos y cariñosos, además de adaptarse a viviendas más urbanas y a espacios más reducidos.

Los amantes de los perros pintorescos y graciosos encontrarán un ejemplo de belleza en los archipopulares dálmatas, una esbelta raza. Si por el contrario buscan una cara graciosa, inusual y divertida los idóneos son el boston terrier y el bulldog francés, de menor tamaño pero enorme expresividad.

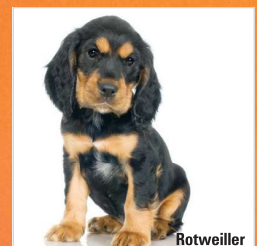
→ Entre las razas favoritas están el golden retriever, el pastor alemán, el labrador y el collie. Son ideales para disfrutar en el campo, jugar con los niños y son serviciales sin mostrar agresividad alguna.



Pastor alemán



Yorkshire



Rotweiler



# Sangría Peñasol

una refrescante tradición



Distribuido por:

  
MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

10 años  
SUPERMERCADOS  
**La Cadena**  
Unidos a hacer cosas Super!



# ¡Comparte el Sabor del Verano!



# El Feng Shui y las plantas

Feng Shui es un antiquísimo método chino que se basa en la disposición, orientación y color de lo que nos rodea para atraer la energía positiva y alejar la negativa. Una simple planta situada en un cuarto puede mejorar nuestra vida. Sólo se trata de saber qué clase es la más apropiada para cada rincón y para cada situación de nuestra vida.

MARÍA LUISA RUBIO [EFE REPORTAJES]

LAS PLANTAS SON SÍMBOLOS de vida, abundancia y crecimiento. Se asocian con la madera que, junto a la tierra, agua, fuego y metal, es uno de los cinco elementos utilizados por el Feng Shui para crear un entorno favorable en casa y en el lugar de trabajo. Feng significa viento y shui agua, y la combinación de ambas puede leerse como “el viento ascendiendo a la cima de una montaña, y el agua subiendo hacia su cumbre”.

## FLORES EN EL DORMITORIO Y CACTUS EN LA OFICINA

El elemento madera simboliza la prosperidad y la salud, y las plantas verdes transmiten paz y armonía. Las flores tienen igualmente su carga positiva para mejorar cualquier situación. Así, un ramo de flores de color rojo en el dormitorio impulsa las relaciones de pareja. Las flores de color rosa refuerzan el amor y la fidelidad, y las blancas son las mejores para poner fin a las disputas.

Los cactus o las plantas de hojas terminadas en punta, colocadas en el exterior, protegen el hogar, entre otras cosas de los ladrones, pero no son muy recomendables en su interior a menos que se quiera hacer mover la energía estancada en un lugar específico de la vivienda.

Los cactus están relacionados con el éxito y el reconocimiento laboral, por lo que son apropiados para el lugar de trabajo. Además absorben las radiaciones perjudiciales de TV y computadoras.

Para el interior de la vivienda lo más aconsejable



→ ¡Es mejor prescindir de plantas y flores a tenerlas moribundas o secas!

## LAS PLANTAS SIMBOLIZAN EL CRECIMIENTO, Y POR ELLO SON UN REFLEJO DE LOS AVANCES DE LAS PERSONAS QUE VIVEN EN LA CASA.

son las plantas de hojas redondas –símbolo del dinero–, las de hojas gruesas y llenas de agua –llamadas suculentas– para favorecer la armonía, y los bambúes, palmeras y papiros, que atraen la buena suerte y, con sus hojas lanceoladas, ponen en movimiento el ‘chi’ o energía positiva.

## PLANTAS SANAS Y FLORES FRESCAS

Las plantas simbolizan el crecimiento, y por ello son un reflejo de los avances –espirituales, físicos, intelectuales, económicos, etc.– de las personas que viven en la casa.

Una planta enferma o una flor lacia no sólo no atraen el ‘chi’, sino que lo alejan. ¡Es mejor prescindir de plantas y flores a tenerlas moribundas o secas!

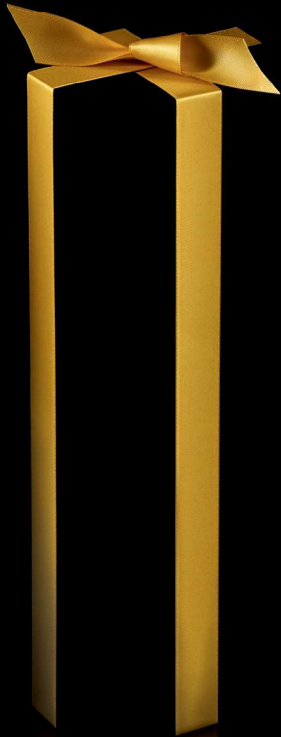
Las flores tienen un lenguaje tan amplio como amplia es su variedad. Vale recordar que el jazmín nos recuerda la amistad, los lirios el éxito, las rosas el amor y las orquídeas la belleza.

Un ramo multicolor en la decoración es un buen motivo para aunar los cinco elementos y hacer circular el ‘chi’ por todo el hogar.

Si lo que se quiere es dar serenidad y paz a una estancia, lo más indicado es un ramo con flores de un solo color y mejor si son perfumadas. 🐝



→ En ventanas y balcones, conviene colocar plantas porque rechazan las energías negativas que puedan llegar del exterior y atraen las positivas.



ONE FATHER.  
ONE DAY.  
ONE WHISKY.

DON'T LEAVE IT UNSAID

JOHNNIE WALKER.



"UNITED BRANDS te invita a consumir con responsabilidad".  
El consumo excesivo de alcohol es perjudicial para la salud. Ley 42-01. www.drinkIQ.com

**NUEVO EMPAQUE**

**CON EL MISMO  
SABOR  
DE**

**KRAFT**

**MAYO**



Un producto de:



1



2



3



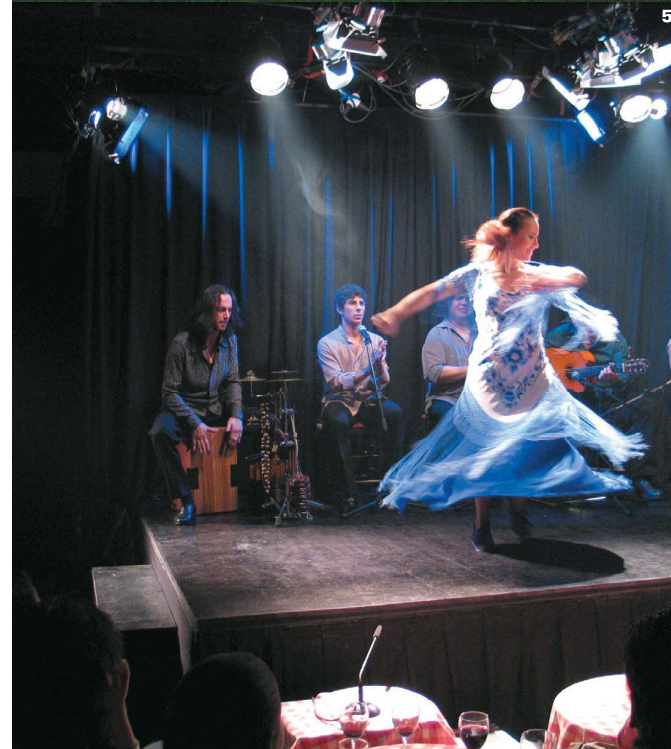
4



6



5



7



# Un día de verano EN MADRID



La capital de España no tiene playa, pero esta ausencia no hace que deje de llenarse con turistas que buscan conocer, bajo el sol del estío, los secretos de un destino cultural y gastronómico permanente. La ciudad recompensa a los visitantes con numerosos espacios en los que disfrutar del día y la noche.

NATALIA P. OTERO [EFE REPORTAJES]

A PESAR DE LAS ALTAS TEMPERATURAS, un día en la capital española ofrece un sinfín de posibilidades en los campos de la cultura, esparcimiento, descanso, gastronomía... sólo hay que ponerle ganas y hacerse acompañar de agua fresca para recorrerla, para conocer sus rincones con encanto y dejar el corazón en Madrid.

## DE BUENA MAÑANA, UN PASEO POR EL ARTE

El viajero que decide visitar la ciudad no puede, ni debe, obviar el Paseo del Arte. Tres grandes museos situados en el Paseo del Prado, escoltados por bonitos jardines y árboles que ofrecen una reconfortante sombra, al que bajo ellos se siente a descansar.

El Museo del Prado fue inaugurado en 1819, tras servir como pinacoteca personal del monarca espa-

ñol Fernando VII y bajo su techo conviven lienzos de Tiziano, El Greco, Goya o Velázquez, entre otros.

Su reciente ampliación permitió incrementar sus exposiciones, y este verano se pueden admirar las nuevas salas dedicadas a Velázquez, o la gran muestra procedente de la Tate Britain "Turner y los Maestros" hasta el 19 de septiembre.

En los jardines que lo rodean, son muchos los que se sientan a descansar bajo un árbol, y comentan lo que han visto en el interior, "Venimos porque es un museo importante y nos dijeron que no podíamos perdérselo, y la verdad, nos ha encantado", comenta animadamente Corinne, una turista estadounidense.

Otro vértice del triángulo del arte es el Museo Reina Sofía, con un espíritu más modernista y de vanguardia. En sus paredes cuelgan importantes obras, entre las que destaca, majestuoso, el 'Guernica' de Pablo Picasso. También puede sumergirse en el surrealismo de Joan Miró y de Salvador Dalí.

El tercer punto lleva por nombre el apellido de una larga dinastía noble, El Museo Thyssen-Bornemisza, por el que se puede caminar siendo consciente de estar recorriendo siete siglos de pintura.

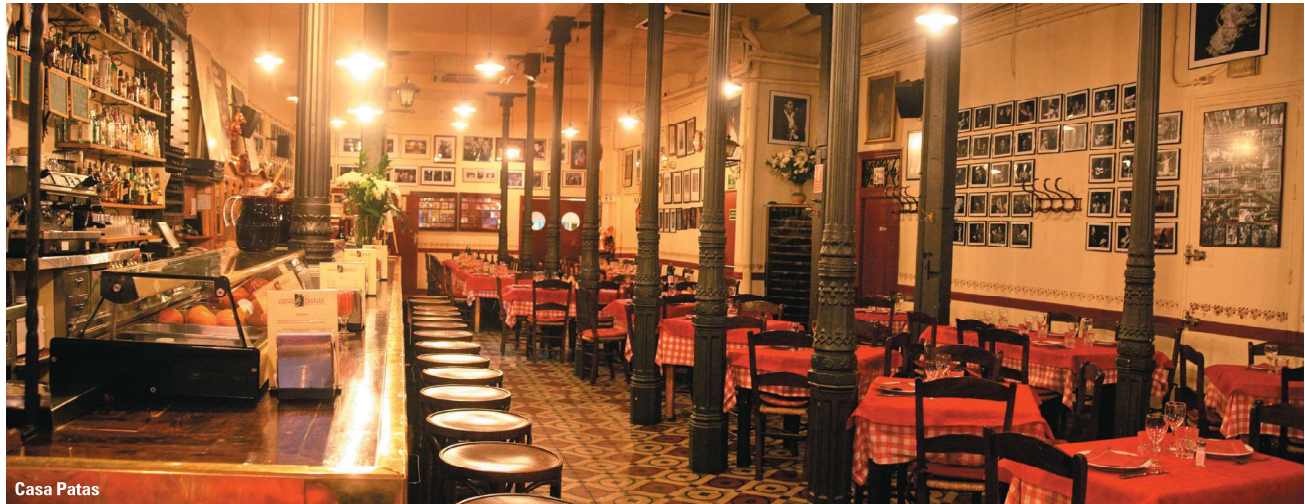
Esta pinacoteca ofrece desde primitivos italianos, pasando por pintura americana del siglo XIX, hasta representantes del Constructivismo Ruso o el Pop Art. Vincent Van Gogh, Monet o Kandinsky, son pintores cuyos cuadros pueden ser disfrutados. Durante este verano ofrecen, además, una colección temporal de Henri Matisse.

## COMER EN UN TROZO DE HISTORIA

Después de saciar el apetito pictórico y cultural, es hora para el buen visitante, de acercarse a otra

1. El Palacio Real.
2. Paseo de Recoletos, entre la plaza de Colón y el Paseo del Prado.
3. Un mimo emula a Charles Chaplin, en la calle Postas, cercano a una de las entradas a la Plaza Mayor.
4. La entrada Velázquez, del Museo del Prado, custodiada por una estatua del pintor español del siglo XVII Diego Velázquez.
5. Espectáculo en Casa Patas.
6. Vistas de Madrid, desde la Terraza Penthouse, situada en la Plaza de Santa Ana.
7. Una de las salidas de la Plaza Mayor con terrazas y bares de tapas en sus laterales.
8. La Plaza Mayor.





Casa Patas

Vista de la entrada y la terraza de la taberna/restaurante Casa Labra, situada en la céntrica calle Tetuán a escasos metros de la Puerta del Sol, en Madrid. (Derecha)

forma de cultura, la gastronómica. Son muchos los pequeños establecimientos que ofrecen a sus platos el valor añadido de la historia y el tiempo. Un buen ejemplo es 'Casa Labra' situada en la calle Tetuán, a la que se accede por la céntrica calle Arrenal –en la Puerta del Sol–. Tiene la fama de ofrecer las mejores croquetas y pinchos de bacalao de la capital española.

A grito de 'dos de bacalao y seis croquetas' el foráneo se encuentra inmerso en la tradición española de 'las tapas' en una casa abierta en 1860.

Mantiene vivo el testigo de las tabernas 'canallas' de principios de siglo, plasmadas en diferentes obras de la literatura española, como en 'La busca', de Pío Baroja.

Aunque las croquetas siguen siendo totalmente caseras, "los tiempos cambian, y se ha sustituido una olla de grandes dimensiones y un remo –espátula de gran tamaño– por una pasteurizadora" comenta Manuel Molina, gerente del local.

Este 'cálido, bullicioso y entrañable negocio' según palabras del propio Manuel, y reafirmadas por sus clientes, forma parte, fruto de la casualidad y la clandestinidad, de la historia de España, ya que sus paredes albergaron la formación –en el siglo XIX– de un partido político todavía activo.

"Es una taberna muy de paso" por eso se llena de visitantes atraídos por las historias que se cuentan sobre ella y por supuesto, por sus deliciosos platos de bacalao.

"Venimos a conocer Madrid, y nuestra hija que vive aquí, nos ha traído", afirma Joao, un brasileño con un trozo de croqueta camino de la boca.



Es que los madrileños, y madrileños de adopción, "hacen de anfitrión y traen aquí a visitantes y amigos", comenta Manuel esquivando el frenético ritmo de la barra.

### TARDE LLENA DE POSIBILIDADES

Una gran urbe como Madrid ofrece un sinfín de recovecos en los que perderse. La Plaza Mayor, con sus soportales y terrazas, en pleno centro, se convierte en un lugar predilecto para sentarse a descansar o reponer fuerzas.

Son muy variopintas las calles que dan acceso a la plaza. En muchas de ellas, encontramos antiguas tiendas de gorras de 'chulapo' –personaje típico madrileño–, músicos callejeros y, últimamente, estatuas humanas.

En estas callejuelas parece no haber más movimiento que el de los transeúntes. En un lateral, un Charles Chaplin está a punto de comerse los cordones de su zapato. En la esquina contraria un barrendero, con la escoba impávida, bañado en un bronce ver-

➔ Además de museos y exposiciones, en la ciudad se puede degustar una amplia gastronomía típica, en pequeños establecimientos con encanto e historia.



doso, asume la postura de la escultura situada en la Plaza de Benavente, a escasos metros de La Puerta del Sol.

Si el turista es amante del fútbol o fiel seguidor de alguna de las nuevas estrellas del Real Madrid, puede hacerse una foto con un Cristiano Ronaldo virtual, visitar los vestuarios, o ver la sala de trofeos en el museo del club, situado en el interior del Estadio Santiago Bernabeu, en pleno Paseo de la Castellana.

Buscando una pequeña Andalucía en Madrid, el entusiasta del canto y el baile encontrará en Casa Patas el lugar de encuentro de la cultura flamenca, pudiendo disfrutar de sus máximos exponentes, en la calle Cañizares entre Tirso de Molina y Antón Martín.

Con un alto sol y un cielo azul como pocos, el viajero deberá descender bajo el nivel del pavimento para probar la que se presume la mejor sangría de España, en las Cuevas de Sésamo, situadas en la calle Príncipe, muy cerca del kilómetro cero. Un espacio bajo tierra con una sinuosa entrada, en el que se da la bienvenida al visitante, con versos del poeta Antonio Machado. Estas 'cuevas' –se cree que descubiertas por casualidad– datan de los años cincuenta.

Frecuentadas por escritores y periodistas desde su fundación, custodian tradiciones como los manteles rojos, las citas cuidadosamente escritas por las paredes, lo camareros uniformados, en definitiva, todos los detalles que lo convierten en un lugar peculiar. Nació como punto de reunión y así continúa, amigos de diferentes nacionalidades y edades disfrutan de este misterioso lugar acompañando la sangría –de la que no revelan el secreto de su sabor– con música de piano en directo.

En uno de los muros cóncavos cuelga en un tímido marco unas palabras de Ernest Hemingway que decidió plasmar su firma, a petición del dueño, cuando hace años fue ilustre cliente de las mencionadas Cuevas de Sésamo.

### UN ANOCHECER SOFISTICADO

Disfrutar de la capital implica dejarse hipnotizar por su crepúsculo en un rito de preparación para su noche. Madrid cuenta con innumerables discotecas y bares de copas, no obstante, en verano, surgen alternativas mucho más apetecibles y atractivas, como las terrazas urbanas.

The Penthouse es la más concurrida. Se eleva en la Plaza de Santa Ana, en el profundo corazón de la ciudad, sobre un palaciego edificio protegido que alberga un hotel, anteriormente conocido como 'el hotel de los toreros'.



## DISFRUTAR DE LA CAPITAL IMPLICA DEJARSE HIPNOTIZAR POR SU CREPÚSCULO EN UN RITO DE PREPARACIÓN PARA SU NOCHE.

La terraza Penthouse se erige como un oasis de sofisticación y elegancia en el Madrid más castizo, teniendo por vecino al Teatro Español y custodiado en la plaza por dos estatuas de literatos españoles.

Los cinco sentidos entran en acción al acceder al último piso donde está situada. El ojo humano apenas puede captar el punto más alejado de las increíbles vistas que ofrece; el oído, dado que diferentes Djs se encargan de la música; en cuanto al olfato, cada estancia tiene una fragancia propia; el tacto, se encarna en el de las cortinas de las camas balinesas, la madera de sus mesas o los cojines y, si fuese posible atribuirle un sabor, sería el de sus cócteles estrella, el Black Mojito o el Apple Martini, exclusivos de la casa.

“The Penthouse” se ha convertido en un lugar de referencia para viajeros y habitantes de Madrid. Entre sus visitantes ilustres se encuentran personajes del mundo de la moda como Cindy Crawford; del cine como George Clooney; o la música, como los miembros de los grupos Metálica, o los Eagles.

Otra de sus particularidades es ‘The Hot Penthouse’, una fiesta que se celebra cada domingo en la que hay un elemento diferenciador –por ejemplo, pedir que todos los asistentes lleven una prenda blanca– para convertirla en única. Se trata de una privilegiada terraza que merece la pena visitar y que da un sentido especial al popular dicho ‘de Madrid al cielo’.

# Galves PIMENTEL

■  
GERENTE SUCURSAL DE  
LA SARASOTA

## ¿Cómo ha sido tu crecimiento profesional junto a la familia de La Cadena?

Empecé en La Cadena en el año 2004 cubriendo las vacaciones de los gerentes y subgerentes mientras estudiaba. Y en el 2005, mientras estaba como subgerente de la Núñez de Cáceres, me fijan. Al año siguiente paso a la tienda de Los Próceres con la misma posición, y en el 2007 vuelvo a la Núñez de Cáceres como gerente hasta el 2009. En el 2010, mientras termino mi carrera de Administración de Empresas, me estreno como gerente en esta sucursal de la Sarasota.

## ¿Y cómo es el trabajo diario de un gerente?

Trabajar con la gente tratando de dar un buen servicio y cuando el cliente nos visite encuentre de todo; además es importante que el cliente nos conozca y nos tenga ubicados para que sienta que tiene a alguien que lo puede ayudar cuando lo necesite.

## Después de pasar por varias sucursales, ¿cuáles son los nuevos retos que se te presentan en esta tienda de la Sarasota?

Esta sucursal es más grande y hay que empezar de cero conociendo a los empleados, ver sus fortalezas, conocer no sólo a los clientes sino a los potenciales que tiene la tienda, y a los que tienes que prestar mayor atención. Pero el reto más grande es amoldar todo a tu sistema de trabajo.

## ¿Y qué tipo de jefe eres?

Tengo 130 empleados a mi cargo, entre ellos dos subgerentes con los que me turno para abrir y cerrar la tienda. La confianza que le doy al empleado para hacer el trabajo a su propio estilo, no como yo lo quiero, es mi método personal. De esta forma analizo el potencial de cada empleado y sé qué podré conseguir de él. Si veo que da resultado su manera, y se parece a la mía, sólo le agrego algo, pero lo dejo que siga así porque siempre trabajará mejor.

## ¿Es cierto que lo único que diferencia a un supermercado de otro es la atención del personal hacia el cliente y la existencia de mercancía o existen más puntos que cuidar?



Gerenciar un supermercado no es fácil. Que el supermercado que usted visita para hacer su compra esté perfecto, desde que usted entra por la puerta hasta que sale, conlleva cerca de 11 horas diarias para que un gran equipo de personas trabaje al unísono y logren la perfección en el servicio, el suministro y la higiene. Pero Galves Pimentel, gerente de La Cadena en la Sarasota, lo tiene claro: nada como crear un sistema de trabajo muy personal de forma que las 130 personas que integran esta sucursal den lo mejor de sí mismos.

La atención en el servicio y el surtido de mercancía son las claves, a mi entender, y lo que nos diferencia frente a la competencia.

## ¿Cuál es la mejor manera para saber lo que el cliente quiere?

Hablando con él, abordándolo si lo vemos un poco perdido, siempre a la disposición para cuando nos necesite. Los gerentes de la Cadena siempre estamos en el supermercado, donde el cliente nos puede ver, y somos fáciles de identificar.



**¿El consumidor dominicano ha cambiado sus hábitos con la crisis?**

Sí, está comprando al día... Ya no hay esas compras exorbitantes de dos y tres carros. Las compras son ahora diarias o semanales; las visitas son más frecuentes pero para compras más pequeñas y básicas.

**¿Cómo distribuyen el espacio, sonidos, olores y colores para asegurar una compra placentera y práctica?**

Nosotros seguimos un orden en las góndolas colocando los productos de manera que unos se deriven de los otros: por ejemplo, el café cerca del azúcar, el arroz con las habichuelas y cerca del aceite... La música también es importante para que el cliente haga la compra de una manera más relajada, por eso aquí siempre la usamos instrumental y suave. Y los colores te van marcando el departamento que vas buscando: rojo para la carnicería, amarillo para el deli, verde para los vegetales...

**¿Qué productos demandan más en esta sucursal?**

Los embutidos y la bebida alcohólica son productos de mucha venta. Es un público que bebe un buen vino y es exigente.

**¿Qué significa dar servicio hoy en día?**

Entregarte al cliente desde que entra por tu puerta, tratando de que no se vaya a otro lado. No podemos permitirnos perder un solo cliente, porque uno solo ya es importante.

**A La Cadena le debes...**

La organización que tengo en mi vida la aprendí aquí. Porque la misma administración está compuesta por personas organizadas, que creen en la gente joven; aquí el que trabaja llega. Yo entré con 23 años y me dijeron "gánate la posición a la que quieras llegar" y con mucha motivación me entregué al 100% y ahora con 29 años ya soy gerente de una buena sucursal.

**Y después de 6 años, ¿qué expectativas de crecimiento tienes en la empresa para el futuro?**

Uno nunca tiene tope en la vida, mientras más retos se le presenten a uno mejor; Actualmente me siento muy cómodo en la posición que estoy ahora, pero si tuviera que elegir un departamento sería la supervisión de tiendas, si se presentara la oportunidad y porque uno ya tiene los conocimientos de cada área de la tienda. 🐿️



"EL RETO MÁS GRANDE ES **AMOLDAR TODO** A TU SISTEMA DE TRABAJO"



# ACTUALIZATE Y GANA



Actualiza tus datos del Club Super Cliente y podrás ganar una de las **3 órdenes de compra de RD\$5,000 en la Cadena.**

**Actualizaron y ganaron órdenes de compra de RD\$5,000 cada una.**

Melba García de Lugo  
Julia Dolores Jiménez Vda. Pimentel  
Katerine Yumaire Mejía Castillo

No. Super Cliente X-7435  
No. Super Cliente X-1176  
No. Super Cliente X-7183



Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 5 de septiembre del 2010.

## 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:



## ¿Qué necesitas hoy, Huevos o Naranjas?

Lo que sea que necesites cómpralo con Visa La Cadena BHD

Paga con  
tu tarjeta Visa  
La Cadena BHD  
en supermercados  
La Cadena  
y recibes

**5%**  
de descuento



- Recibes 5% de descuento en tus compras
- Seguro Alimenticio Gratis
- Acceso a SuperLímite BHD

Si no la tienes, llama a

**TeleÁgil BHD:** 809-243-5000, desde el interior sin cargos: 1-809-200-2445  
y desde el exterior sin cargos: 1-866-898-3300 / **Banca@BHD:** [www.bhd.com.do](http://www.bhd.com.do)

**Banco BHD**  
donde tú cuentas





Una familia de tradición y calidad



Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

10 años  
SUPERMERCADOS  
**La Cadena**  
¡Unidos a ti... somos Super!