

el super

No.34 | OCTUBRE-DICIEMBRE 2010 | AÑO 9

Explosión de sabor
Navidad en miniatura
.....

Grupo Lucas Pérez
Aromas de campo
.....

Aires de fiesta
Maquillajes sofisticados
.....





Vinos los Molinos... hacen especial el momento.

Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

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

**CUIDAMOS LOS
ÁRBOLES DE NARANJA
COMO A NUESTROS HIJOS.**



AMAMOS LAS NARANJAS.



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



**CAFE MOLIDO
SANTO DOMINGO™
GROUND COFFEE**
INDUSTRIAS BANILEJAS, C. por A.
NET. WT. 8.8 oz (250 g)

**CAFE MOLIDO
SANTO DOMINGO™
GROUND COFFEE**
INDUSTRIAS BANILEJAS, C. por A.
NET. WT. 16 oz (453.6 g)

**GROUND COFFEE
SANTO DOMINGO™
100% Dominican Arabica Coffee**
INDUSTRIAS BANILEJAS, C. por A.
NET. WT. 10 oz (283 g)

¡Sabor que empieza en el aroma!



Productos
kraft foods



Nueva

**Tu Margarina Manicera de siempre,
ahora con un toque de oliva.**





FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super

No. 34 | Octubre-Diciembre 2010 | Año 9



SOCIALES

Por una vida saludable	8
Solidaridad con los más pequeños	8
¡Puntos a tu favor!	8
Papás con suerte	8
Conociendo mejor a nuestros suplidores	9

COCINA

Navidad en miniatura	12
----------------------	----

ENTREVISTA

Grupo Lucas Pérez: sabores de campo	30
-------------------------------------	----

NUTRICIÓN

Frutos secos	38
Hierbas aromáticas	40
Turrones	44
Tips de nutrición	46

SALUD

Alimentos curativos	48
Eleva tus defensas	52
Tips de salud	54

NIÑOS

Influencia de los colores	56
Cuando el niño tarda en aprender	58
Tips para niños	62

BELLEZA

Aires de fiesta	64
Los 10 mandamientos de la belleza	66
Tips de belleza	68

HOGAR

Decoración: rojo y negro	70
Consumo verde	74
Tips del hogar	76

NAVIDAD

Ritos de la Navidad Latina	78
Canastas: obsequios navideños	84

BEBIDAS

Ponche: el sabor de la Navidad	86
El ritual de la sidra	90

PLANTAS

Los árboles siempre están de fiesta	92
-------------------------------------	----

TURISMO

Groenlandia: un tesoro de hielo	94
---------------------------------	----

UNIDOS A TI

Canastas Navideñas	98
--------------------	----

DESDE EL SUPER

EN NUESTRA ÚLTIMA EDICIÓN para este 2010 queremos asegurarnos de entregarla brindando ideas innovadoras para esta temporada, propicias para compartir y disfrutar entre amigos y familiares estos últimos tres meses del año. Comenzamos con un menú de Navidad integrado por mini bocados salados y unos deliciosos postres para celebrar los eventos.

Como las fiestas son parte importante de los próximos meses, les indicamos la última tendencia en colores para la decoración navideña. Además, dentro de las páginas de "El Súper", encontrarán fotografías de peinados y maquillajes para estar a la última moda en estas fechas.

Asimismo, "El Súper" les trae un artículo sobre Frutos Secos y Turrone, protagonistas de la mayoría de las mesas en la temporada navideña. También les ofrecemos información sobre las diferentes tradiciones latinas en Navidad, muy apropiadas para disertar en familia. Cada país tiene su manera particular de celebrar y siempre resulta interesante conocer las costumbres que tradicionalmente se han forjado en culturas tan cercanas a la nuestra.

Si eres de las personas que lleva el Chef por dentro, sabes que la mejor manera de completar un delicioso plato es colocarle la hierba aromática adecuada. La calidad y frescura de estos ingredientes es clave para brindarle un rico sabor a tu plato. Josenrique Pérez, propietario de Hacienda Lucas Pérez, comenzó con una siembra de estos productos para consumo personal. Afortunadamente, se le fue la mano y lo que no podía consumir tuvo que venderlo. Así comenzó una de las más respetadas plantaciones de la República Dominicana en variedades como: lechugas, hierbas aromáticas, berenjenas y productos de la huerta en general. El amor de Josenrique por sus plantaciones es más que suficiente para brindarle todo

nuestro apoyo. Juntos traemos, diariamente del campo, lo más fresco para nuestros asiduos clientes.

En esta edición dedicamos la sección Unidos a ti a nuestro Departamento de Canastas y Regalos Navideños. Aquellos pequeños arreglos, que comenzaron como un detalle para resolver un regalito sencillo, se han convertido en uno de los servicios más reconocidos de La Cadena. Su fama no viene necesariamente por la relación calidad-precio, sino por la delicadeza, empeño y originalidad con que son confeccionados, así sea el más diminuto regalo o el más fino baúl gourmet. El conjunto de personas que inicialmente fueron entrenadas por Doña Elisa Morey de Ramos y la Lic. Elizabeth Rojas forman hoy un equipo enfocado al servicio y satisfacción de un cliente que busca lo mejor. Nos sentimos cada año más orgullosos del esfuerzo utilizado por este enérgico equipo, quienes, a través de sus canastas, baúles y arreglos en general, son cada vez más recomendados y reconocidos por nuestros clientes.

Aprovecho este último párrafo para felicitar a los participantes de nuestra promoción escolar "Más que una computadora ganan el mundo". Aparte de las 10 computadoras entregadas a los ganadores de dicha promoción, estamos donando 100 Kits Educativos UNICEF, cuyo valor sobrepasa el millón de pesos, a igual número de Centros de Desarrollo Integral Infantil del país.

Unidos a ti... ¡Somos Super!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 34 | Octubre-Diciembre 2010 | Año 9

Una publicación de

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

Ventas de Publicidad
Información
Club del Super Cliente:

MARILEYDA TAVÁREZ
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

e-mail:
contactenos@clubsupercliente.com

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

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



Omnimedia y Mercatado 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

troym@.com.do

En La Cadena tu email se puede convertir en una Jeepeta.



Si eres **Super Cliente** recorta este cupón. Al llenarlo con tus datos personales actualizados puedes ganarte una Kia Sportage 2011, 0 km. Deposita tu cupón en las urnas ubicadas en todas las sucursales de La Cadena.

Promoción válida hasta el 14 de noviembre del 2010. Sólo aplica un cupón de actualización de datos por Super Cliente.



Tarjeta Super Cliente:				E-mail:					
Sucursal:	Lincoln <input type="checkbox"/>	Sarasota <input type="checkbox"/>	Correa y Cidrón <input type="checkbox"/>	Cervantes <input type="checkbox"/>	Núñez de Cáceres <input type="checkbox"/>	Los Próceres <input type="checkbox"/>	Mella <input type="checkbox"/>	San Vicente <input type="checkbox"/>	
Nombre:			1er. Apellido:		2do. Apellido:				
Dirección:									
Cédula:			Urbanización:		Ciudad:				
Tel. -1:		Tel. -2:			Cel.:				
Fax:		Fecha Nac.		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Sexo (F) (M)		
				Día Mes Año		Estado Civil:		Casado(a) <input type="checkbox"/>	Soltero(a) <input type="checkbox"/>

Para concursar todos los espacios deben ser llenados.





POR UNA VIDA SALUDABLE

MAGGI SE PREOCUPA por sus clientes. Muestra de ello es que, tras el lanzamiento de su producto Benebien, invitó a los Super Clientes de La Cadena a participar en un Cooking Show impartido por la chef **Jeannette Ng Ortiz**. Esta vez el interés se dirigió a los más pequeños, con recetas e ideas para desayunos y meriendas saludables para el colegio. El colesterol y chequeos de la presión entre los participantes fueron otros tópicos tratados, además de premios y rifas alusivas al tema del regreso a clases. ■

SOLIDARIDAD CON LOS MÁS PEQUEÑOS

SUPERMERCADOS LA CADENA, junto a varios patrocinadores, apoyó a UNICEF y su trabajo por la educación en RD. Con el aporte de los clientes a través de esta promoción los Centros de Desarrollo Integral Infantil de varios municipios recibirán la donación de kits recreativos y educativos para niños de 0 a 5 años. La promoción integró a los clientes más pequeños de La Cadena, que recibieron 1 sticker por la compra de cada oferta. Al completar cinco, pegarlos en el dibujo de la promoción, colorearlo, llenarlo con sus datos y depositarlo, participaron en la rifa de 10 Netbooks Lenovo y 5 órdenes de compra de RD\$10,000 en Bonos de La Cadena. ¡Qué mejor manera para devolver la sonrisa a miles de pequeños! ■



¡PUNTOS A TU FAVOR!

¿SABÍAS QUE AHORA PUEDES acumular más puntos gracias a un festival? Nos explicamos. Cada cierto tiempo, Supermercados La Cadena celebra su Festival de Puntos, exclusivo para los clientes de nuestro club de fidelización; el último tuvo lugar el pasado mes de julio y gracias a él los Super Clientes tuvieron la oportunidad de sumar más y más puntos con las más de 200 ofertas publicadas en los encartes y marcadas con puntos adicionales. Como siempre, La Cadena te ayuda a estirar tu dinero y ahorrar en tus compras.



PAPÁS CON SUERTE

LOS PADRES QUE en el mes de julio compraron en Supermercados La Cadena fueron afortunados. Al menos los que participaron con las ofertas patrocinadoras de la promoción "Un Super Combo para Papá". Pedro José Brito, Daniel King, Luis Arturo Camilo, Yolanda Robles, María Luisa de Jesús, Ivonne María Mella, Alexander Cueto, Víctor Manuel Núñez, Joel Chapuseaux y Cristóbal Colón Castellanos son los 10 súper ganadores que se llevaron los 10 combos con: un BBQ de 40,000 BTU, una cámara Kodak de 12 megapíxeles y una orden de RD\$5,000 en bonos de La Cadena. ■



CONOCIENDO MEJOR A NUESTROS SUPLIDORES

SUPERMERCADOS LA CADENA cree firmemente en el servicio, la innovación y la constante relación con sus proveedores para asegurar un óptimo surtido de productos y cumplir con la satisfacción al cliente. Conocer las instalaciones de sus socios de negocios, personal y procesos de producción son vitales para estrechar vínculos entre ambos. Las últimas visitas fueron a las empresas Baldom, Induveca y Ambev. ■



UN BONO
QUE SE CONVIERTE
EN UN
SUPER REGALO

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

Para mayor información comunicarse al:
809.565.0000 ext. 1052

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

**¿QUÉ
HAY DE
NUEVO?**

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



Fuente del Val

Fuente del Val es un agua baja en sodio especialmente indicada para dietas pobres en este mineral. Su baja concentración en sodio y bicarbonatos la convierte también en el agua ideal para la preparación de alimentos infantiles.



Conservas Louriño

Louriño trae a tu mesa un menú variado en conservas mediterráneas llenas de sabor y fáciles de preparar. Envasadas en lata abre fácil, para que puedas tener siempre en la despensa un plato completo, sabroso y equilibrado para disfrutar en cualquier momento o sorprender a tus invitados. Sólo es necesario calentar y servir.



Vino Faustino Rivero Olecia Oleo

De origen español, Vinos Faustino Rivero Olecia Oleo, son ideales para consumir con cualquier tipo de carnes o acompañar tapas, pastas y quesos no muy curados. Su alta intensidad de sabor, gracias a sus notas de frutos rojos y especias que ofrece cada botella, logran de este vino uno de los mejores en su género.



Diatosta Picagrill

Al igual que el resto de referencias que componen esta línea, Diatosta Picagrill es tostado, por lo que constituye una opción saludable. Están especialmente indicados para consumir tanto en ensaladas como en sopas frías y puedes encontrarlas en las variedades: ajo y perejil, natural, integral y tomate con orégano.



Bacán con Omega 3 y 6

Bacán es un alimento completo y equilibrado de alta digestibilidad para perros cachorros y adultos. Ahora, con una formulación específica utilizando ingredientes rigurosamente seleccionados y niveles óptimos de Omega 6 y Omega 3, resultando en nuestros fieles amigos un pelaje más saludable y brillante.



Royne Special Line

Elaborados con ingredientes de máxima calidad y sin azúcares añadidos, la línea de helados Royne Special Line están elaborados para aquellos que desean mantenerse en la línea controlando la cantidad de calorías que consumen al día. Un producto de Mercatodo, S.A.

Bebida Cacaolat

Cacaolat es un producto sano que te proporciona la fortaleza necesaria para realizar todas tus actividades diarias. Cacaolat es rico en calcio y antioxidantes, necesarios en una dieta equilibrada y puedes consumirlo frío o caliente. En sus presentaciones de litro y 200 ml y en el sabor de tu preferencia: vainilla, fresa, chocolate y chocolate light. Un producto de Mercatodo, S.A.



Royne Special Soja

Royne amplía su gama especial de helados y lanza el nuevo helado Special Soja. Elaborado a base de leche de soja para aquellos intolerantes a la láctosa que deben cuidarse, sin renunciar al placer de saborear un delicioso helado.



Trapa Supremo

Dedicados a la elaboración de finos chocolates de tradición artesanal, Trapa se reinventa con las nuevas barras de Chocolate Extrafino Supremo. En 6 variedades de sabores, todos elaborados con ingredientes de primerísima calidad y avalados por un siglo de experiencia, son la opción ideal para disfrutar de un chocolate suave y de calidad, sin quedarte pesado o con una sensación excesivamente dulzona.

NAVIDAD EN MINIATURA

Lilia Sánchez y Diana Munné sorprenden con una explosión de sabor en pequeños bocados. Pequeños grandes placeres que ayudarán a sofisticar el menú de estas Navidades.



¿Cuál
es tu
Desafío?



Haz que tus decisiones sean más fáciles.
Por eso elige siempre el **más ligero**.

Caserío[®]
Más ligero, más sabor
Induveca

Ligero Sabroso

CAMARONES ENROLLADOS

en tocineta, pancake de maíz y queso de cabra



INGREDIENTES

PANCAKES

1 taza granos de maíz cocido
1 huevo
¼ taza de harina
Sal y pimienta al gusto
1 cucharada miel
1 cucharada aceite canola

CAMARONES

10 unidades camarones
10 lonjas tocineta
2 dientes ajo
1 cucharada aceite de maní

SALSA

2 cucharadas queso de cabra
2 cucharadas crema de leche
2 cucharadas crema agria

PREPARACIÓN

PANCAKES. Licuar todos los ingredientes. Calentar una sartén con aceite de oliva y echar la mezcla, haciendo tortas redondas (estilo pancake).

CAMARONES. Enrollar los camarones marinados con aceite y ajo picadito con la tocineta; colocarlos en un recipiente para horno a 350° por 10-15 minutos, hasta que la tocineta se dore y el camarón esté cocido.

SALSA. Calentar en una sartén la crema de leche, agregar el queso de cabra para derretirlo en la crema caliente, apagar el fuego y agregar la crema agria para dar una textura esponjosa.

ARMANDO EL PLATO. Colocar sobre cada pancake de maíz una unidad de camarón y dar terminación con la salsita de queso de cabra.

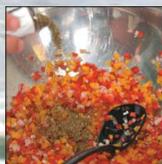
ENSALADA DE GRANOS

con aceite de oliva, hierbas secas y vegetales

INGREDIENTES

½ taza cebolla roja picadita
1 taza garbanzos hidratados sin piel
1 taza habichuelas negras cocidas
1 taza granos de maíz
1 taza vainitas verdes francesas
1 taza petit pois (guisantes)
½ taza de vinagre blanco de Tarragón

3 cucharadas de azúcar
¼ taza de aceite de oliva
1 pizca sal
1 paquete puerro fresco picadito
½ paquete perejil fresco
1 pizca orégano en polvo
1 pizca pimienta negra
1 pizca canela en polvo



PREPARACIÓN

Marinar la cebolla con el vinagre, las especias, el aceite de oliva y sal. Luego, agregar los granos cocidos y las hierbas frescas. Dejar reposar por una hora y servir.



FAUSTINO RIVERO ULECIA

EL CARACTER Y ELEGANCIA DE UN VINO RIOJANO.



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

Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

SUPERMERCADOS

La Cadena

¡Unidos a ti... somos Super!

CAMEMBERT CON FRUTAS

al horno y pan pita tostado

INGREDIENTES

- 1 pieza queso camembert
- 2 cucharadas de mermelada de su preferencia
- 8 unidades fresas frescas
- 4 unidades melocotón deshidratado
- Panecillos congelados variados (cortarlos en redondo)



PREPARACIÓN

Hornear el queso a 350° por 8 minutos; luego, agregar la mermelada y encima una cucharada de queso camembert; calentar los panes en el horno y decorar los bocadillos con frutas. ¡Delicioso!



TITANIUM

ÚNICO RON BLANCO SUPER PREMIUM.



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



FILETE DE CERDO ASADO

con hierbas aromáticas y puré de castañas

INGREDIENTES

FILETE

3 lb filete de cerdo
 Sal y pimienta al gusto
 2 cucharadas aceite de oliva
 ½ cucharada de canela,
 paprika, hinojo, eneldo y
 orégano

PARA LA GUARNICIÓN

1 taza puré de castañas
 1 paquete puerro picadito
 2 cucharadas mantequilla



PREPARACIÓN

FILETE. Comienza marinando la carne con las especias y el aceite de oliva. Después, sellar la carne en una sartén dorando la parte exterior y terminar la cocción del cerdo en el horno a 350 grados.

GUARNICIÓN. Para preparar la guarnición calentar el puré de castañas con mantequilla en una sartén hasta lograr soltar el puré, agregar el puerro, servir y colocar con los medallones de cerdo cocido. Puedes decorar el plato con una hoja de lechuga y media pera en almíbar.

NOTA. Una pieza de filete de cerdo de 3 a 5 libras toma 20 minutos, aproximadamente, para su cocción en un horno a 350 grados C°. El cerdo logra su punto de cocción medio a los 71° C°, y bien cocido a los 77° C°.



ROLLATINI DE PAVO

relleno de granola y frutas secas



INGREDIENTES

1 lb pechuga de pavo
 ½ taza granola
 ½ taza compota de manzana
 4 tazas jugo de manzana
 Sal y pimienta al gusto
 ¼ taza frutas secas (dátiles,
 higos, pasas, melocotones)
 8 lonjas pan sobao
 2 cucharadas mantequilla
 sin sal
 2 dientes ajo
 2 cucharadas aceite de oliva
 1 cucharada azúcar

PREPARACIÓN

Marinar las pechugas de pavo por 4 horas en jugo de manzana. Preparar una mezcla con la granola, las frutas secas y la compota. Hacer un corte mariposa a la pechuga, agregar sal, ajo molido y pimienta. Cortar en rectángulos las piezas y enrollar relleno cada una con la mezcla de la granola; amarrar con papel plástico. Hervir los rollitos de pavo para dar forma inicial y sellar en una sartén con aceite hasta terminar la cocción. En la misma sartén colocar azúcar y dejar caramelizar agregando mantequilla y las lonjas de pan sobao para que se doren; luego colocar los rollitos de pavo rellenos sobre los panecillos, decorar y servir.

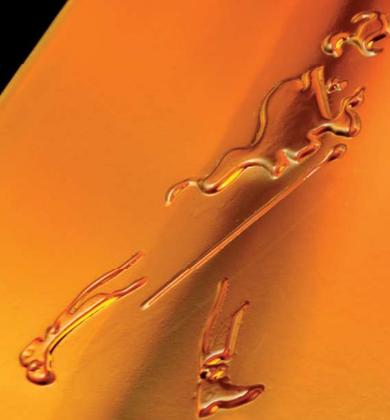
NOTA. La pechuga de pavo debe tener un corte mariposa: se abre en el medio pero sin llegar a cortarlo del todo, se despliega y asemeja las alas de una mariposa.



BEST SERVED
WHEN DESERVED.
KEEP WALKING™



JOHNNIE WALKER®
BLACK LABEL
Blended Scotch Whisky
DISTILLED, BLENDED AND BOTTLED IN SCOTLAND



AGED **12** YEARS

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

DÁTILES

con bacon y blue cheese



PREPARACIÓN

Sustituir las semillas de los dátiles con trocitos del queso azul, rellenando delicadamente cada dátil. Luego, amarrar con las lonjas de tocineta pinchándolos con el palillo. Colocar sobre el papel de horno a 350° de 8 a 10 minutos, hasta que la tocineta esté cocida. Escurrir en papel toalla y servir calentitos.

INGREDIENTES

- 12 dátiles grandes
- 3 cucharadas queso Roquefort (queso azul)
- 12 lonjas de tocineta cruda
- 12 palillos de bambú pequeños
- 1 hoja papel encerado o papel de horno
- 4 hojas papel toalla



• FLOR DE SAL •

GOURMET CATERING

EST. 2007

- Baby showers
- Coffee breaks
- Desayunos
- Cena Navideña
- Cumpleaños
- Reuniones familiares y empresariales
- Cualquier ocasión especial

En **Flor de Sal** nos dedicamos a brindarte un servicio de catering personalizado, adaptándonos a tus necesidades.

Realiza tus pedidos llamando al **809-533-5777** o visítanos en nuestra página web **www.flordesal.com.do**

El lado más delicioso de la vida



Distribuido por:

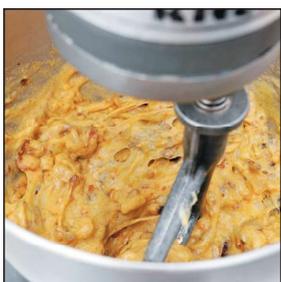


MERCATODO, S.A.
Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

SUPERMERCADOS
La Cadena
Juntos a ti... somos Super!

PIRÁMIDES DE BIZCOCHO DE DÁTILES

con salsa de Cointreau



PASO 1



PASO 2



PASO 3



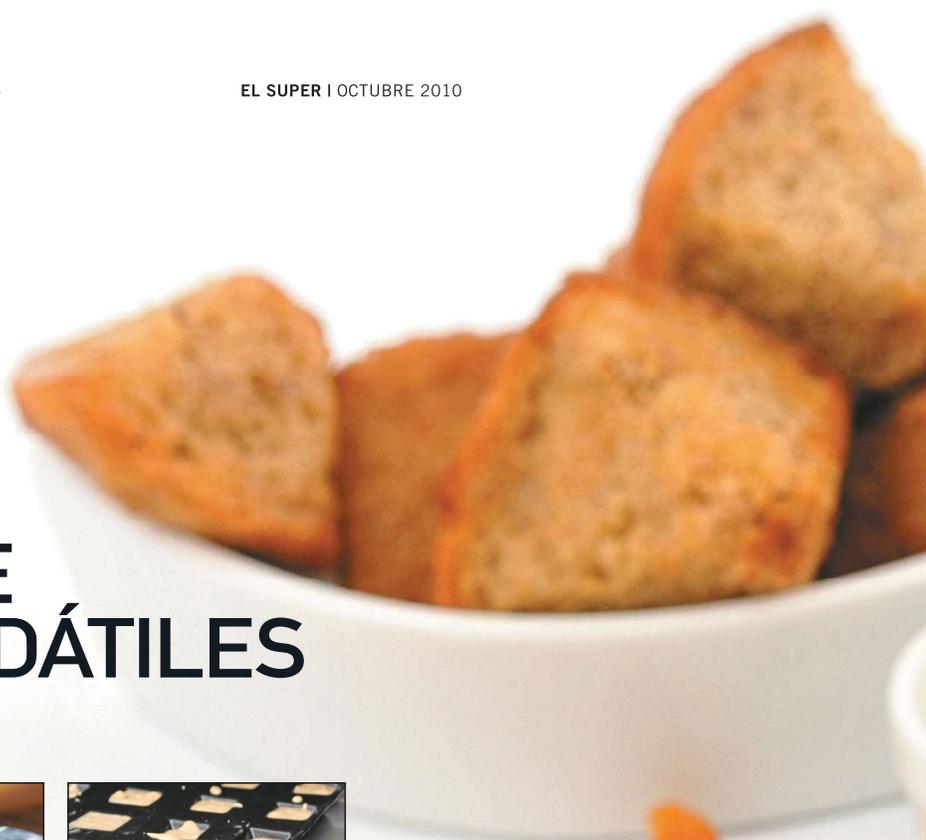
PASO 4



PASO 5



PASO 6



**UTENSILIOS**

Horno
 Molde de pirámides
 Bandeja grande
 Olla
 Mezcladora

INGREDIENTES

2 cajas dátiles
 1 taza nueces
 3 huevos
 1 barra mantequilla
 2 tazas azúcar morena
 2 tazas harina
 1 ½ taza leche
 1 cucharadita canela en polvo
 ½ cucharadita sal
 3 cucharaditas polvo de hornear

PARA LA SALSA DE LICOR DE NARANJA Y CHOCOLATE BLANCO

1 taza crema de leche
 2 cucharadas de licor de naranja
 8 onzas chocolate blanco
 1 cucharadita ralladura de naranja

PREPARACIÓN

Mezclar en una batidora los dátiles con los ingredientes líquidos, después añadir todos los ingredientes secos hasta mezclar bien. Hornear a 350° por 15-20 minutos.

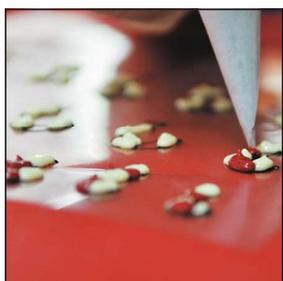
SALSA DE LICOR DE NARANJA Y CHOCOLATE BLANCO. Hervir la crema de leche, sacar del fuego y agregar el chocolate bien picadito; batir bien con un batidor de mano y añadir el licor de naranja y la ralladura; colar y reservar para la presentación con las pirámides.

PETIT FOURS

montados



PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4



PASO 5



PASO 6

DECORACIÓN DEL DETALLE NAVIDEÑO

Calcar en una hoja un bastoncito del tamaño deseado y necesitado para la decoración. Preparar tres mangas de papel pequeñas: para chocolate blanco, chocolate negro y chocolate rojo. Derretir el chocolate blanco al baño maría, lentamente, sin calentar mucho; separar el chocolate blanco en dos y teñir uno con colorante de chocolate rojo. Derretir el chocolate negro (por igual) al baño maría. Llenar las mangas con cada uno de los chocolates y cortar ligeramente las puntas. Colocar un papel de acetato o de celofán sobre la hoja con el dibujo y calcar con chocolate negro las líneas del bastoncito. Rellenar los espacios con el chocolate blanco y rojo. Entrar en la nevera y dejar enfriar bien hasta el momento del montaje.

PARA EL MAZAPÁN

Tomar pasta de almendra y amasarla con un poco de sirope de maíz hasta conseguir una masa elástica. Extender hasta alcanzar un $\frac{1}{4}$ " de grosor para después, con un cortador redondo de una pulgada, cortar en discos, reservar.

INGREDIENTES

MASA DE CHOCOLATES

4 onzas chocolate negro
4 onzas mantequilla
2 tazas de harina
2 cditas de bicarbonato
 $\frac{1}{4}$ cdita de sal
2 tazas de azúcar morena
4 huevos
1 cdta de vainilla negra
1 taza de agua
1 taza de crema agria
 $\frac{1}{2}$ taza de cocoa amarga

PREPARACIÓN

Creumar el azúcar con la mantequilla hasta lograr una consistencia espumante. Añadir los huevos uno a uno. Derretir el chocolate negro al baño maría y disolver la cocoa en 1 taza de agua caliente. Apartar y refrescar a temperatura ambiente. Añadir la crema agria y el chocolate, alternando los ingredientes secos y mojados; añadir la mantequilla cremada, harina y el agua con cocoa. Hornear a 350° por 15-20 minutos, chequear entrándole un palito hasta éste salga limpio.





INGREDIENTES

PARA EL RELLENO DE GANACHE, CHOCOLATE Y ALMENDRAS

16 ozs. crema de leche
 1 ¼ libra chocolate blanco
 12 ozs. chocolate negro
 2 cucharadas licor de almendra
 ¼ taza almendras trituradas

PREPARACIÓN

Calentar la crema de leche hasta hervir. Retirar y añadir el chocolate en pedacitos para batir a mano y derretir todo el chocolate. Agregar el licor, colar para no dejar nada entero. Dejar enfriar en la nevera hasta el otro día. Mezclar las almendras con el relleno ya durito antes de manguear.

MONTAJE

1. Cortar discos de 1 pulgada de diámetro de la masa de bizcocho. **2.** Colocar sobre la primera capa de bizcocho el disco de mazapán ligeramente mojado con un poco de clara de huevo para que pegue. **3.** Manguear en forma de besito un poco del relleno de ganache con almendras. **4.** Sacar los bastones de la nevera, despegarlos del acetato o celofán y colocarlos sobre el ganache para decorar.

Grupo Lucas Pérez

SABORES DE CAMPO

■ La historia de esta empresa nace por accidente. ¿A quién se le ocurre plantar 8 tareas de lechugas para su uso personal? Pues nada más y nada menos que a **Josenrique Pérez**, un enamorado de la cocina que, después de haber vivido y recorrido Europa durante 15 años, decidió cultivar en suelo dominicano esas finas hierbas a las que era tan aficionado en sus platos. La experiencia abrió un nicho de mercado para este joven emprendedor que, gracias a su persistencia, se convirtió en pionero en este renglón, y hoy es el productor más grande de hierbas aromáticas frescas de nuestro país. Con más de 200 empleados y 5 plantaciones, además de su propia empacadora, el **Grupo Lucas Pérez** produce bajo el nombre comercial de **Hacienda Lucas Pérez** esa rúcula, albahaca, zuquinis, berenjenas y decenas de variedades más de hierbas y vegetales que usted compra a diario en el supermercado. Esta es la historia de una empresa que vive para dar color y sabor a sus platos, y estimular sus sentidos.

Los inicios de esta empresa son bien curiosos, pues comienza para ti como un hobby, hálbanos de cómo llegas desde Inglaterra con varias semillas y las siembras para tu consumo personal...

A los 17 años llegué a Londres a estudiar diseño de moda y comencé a trabajar como modelo por toda Europa, Japón y Estados Unidos. A los 27 comienzo a compaginar mi carrera como modelo con las Relaciones Públicas en algunas discotecas y bares de la ciudad, pero a los 29 me sentía ya agotado de ese estilo de vida, y decidí instalarme en la casa de campo familiar ubicada en Santiago. Cuando vivía en Londres la lechuga y las hierbas eran dos productos que no podían faltar en mi casa. Me gusta innovar en la cocina, así que cuando volví a República Dominicana traje semillas en sobres de las variedades que sabía no habían en el país. En aquel momento (hablamos de 1995) lo único que se conseguía en el mercado eran la hierbabuena y la albahaca criolla. Llegué sin ninguna noción, por supuesto; tanto así, que mi primera siembra fue de 8 tareas

de lechuga para mi consumo personal, y yo ahora siembro 20 tareas semanales. Cuando me vi con todas esas lechugas (de roble, romana, batavia, etc) llamé a algunos amigos chefs, que hacían buffets y catering, para que vieran el producto y quedaron encantados. Cuando me di cuenta de que todo el mundo quería mis lechugas, me dije ¡pues vamos a trabajar!, y me quedé en el campo.

Esa primera siembra de lechugas, ¿fue buena?

Fue excelente, el problema vino después.

¿Cuáles fueron las mayores dificultades a superar en los inicios?

El clima fue fatal, la experiencia del manejo –lograr una logística cronometrada–, y concientizar a los empleados de cómo manejar el producto. Me concentré mucho en la producción, de manera que logré un producto muy bueno en el campo, pero, al momento del empaque, la realidad fue otra, ya que el personal no tenía el adiestramiento necesario para lograr un producto con calidad;



→ **La plantación de rúcula está situada en Santiago. Es una hierba aromática que tarda en crecer cerca de 25 días.**





ACTUALMENTE SE SIEMBRAN 20
TAREAS DE **LECHUGAS SEMANALES,**
EN LA FINCA DE CONSTANZA, DE
TODAS LAS VARIEDADES.

así que tuve que educarlo y concientizarlo para lograr mi objetivo. Nuestro concepto es totalmente diferente, queremos ofrecer un producto terminado con presencia y calidad, y nos enfocamos mucho en el producto cuando le llega al consumidor final; para nosotros el objetivo no es sólo llevarle el producto al cliente, hay algo más.

¿Con cuántos productos comenzaste y cuántos cultivan ahora?

Comencé con las hierbas (21 variedades) y las lechugas (2 variedades). Actualmente tenemos una gama de 17 hierbas aromáticas, 5 tipos de lechugas y 13 vegetales diferentes.

¿Recuerdas con qué vegetales llenaste los primeros camiones?

Como tuve que optar por la línea de vegetales, quise ser innovador, por eso mi primer producto fue la berenjena italiana, un producto diferente y con un sabor distintivo. Le siguió un ají híbrido,

los molondrones gourmet, el zuquini, las vainitas italianas, el puerro leek, la línea de tomates cherry, y el maíz dulce.

¿Cuándo se inicia tu relación comercial con Supermercados La Cadena?

Se inicia en el mismo momento en que abren sus tiendas, siendo el Grupo Lucas Pérez el primer suplidor de hierbas aromáticas frescas.

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

El respeto mutuo que existe, ya que siempre nos han dado nuestro espacio, cuidando mucho la calidad y manteniéndonos en sus tiendas como único suplidor de hierbas aromáticas, al mismo tiempo que cumplimos con sus requerimientos.

¿Eras una persona de campo?

No, realmente no, inclusive puedo decirte que no tenía ninguna noción de agricultura, lo que originó que tuviera varias experiencias agrídulces antes de llegar donde estoy.

Una de ellas fue intentar producir orgánicos, ¿qué pasó, por qué abandonaste?

Nuestra clientela no estaba concientizada para el consumo orgánico; querían algo perfecto y lo perfecto es muy difícil de manejar en esta área: veían una hojita picada y lo rechazaban.

El cultivo de estos productos requiere un conocimiento del clima, de las plantas, condiciones del crecimiento etc., ¿dónde los aprendes?

Primero comencé en Santiago, que no es el clima ideal para las lechugas, pero yo no lo sabía. Así que busqué ayuda técnica, y en dos años me rodeé de técnicos e ingenieros. Yo soy una persona muy persistente.

La Hacienda Lucas Pérez está ubicada en cinco plantaciones, ¿qué tipo de características buscabas para establecer la cosecha?

Tenemos 5 fincas: Constanza (lechugas, maíz dulce, perejil liso y rizado, vainitas y zuquini), La Joya en Jarabacoa (todas las hierbas aromáticas), Romero en Moca (espinacas, berenjenas y los



Con tu tarjeta Super Cliente siempre ahorrarás más



•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.



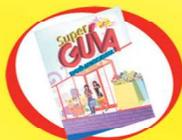
•Puntos Extras

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.



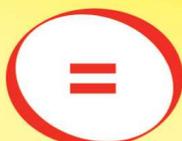
•Super Guía

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.



→ **En la Hacienda Lucas Pérez la operación comienza a las 3 de la mañana, todos los días de la semana. El trabajo del campo exige una entrega en cuerpo y alma.**



otros vegetales), Villa González (molondrones), y aquí en Santiago, donde producimos la rúcula.

El hecho de buscar distintos lugares vino dado por la demanda del producto. La lechuga, por ejemplo, para producirla todo el año necesitaba un clima agradable, como es el de Constanza; sin embargo, las hierbas necesitan calor para que las esencias se puedan desarrollar, de ahí que decidimos hacerlo en Jarabacoa, en un clima más templado, bajo invernadero, con ambiente controlado. Y la demanda de hierbas ha crecido de tal forma en los últimos años que la finca de Jarabacoa la tenemos para la siembra de éstas exclusivamente.

¿Qué capacidad de producción tienes?

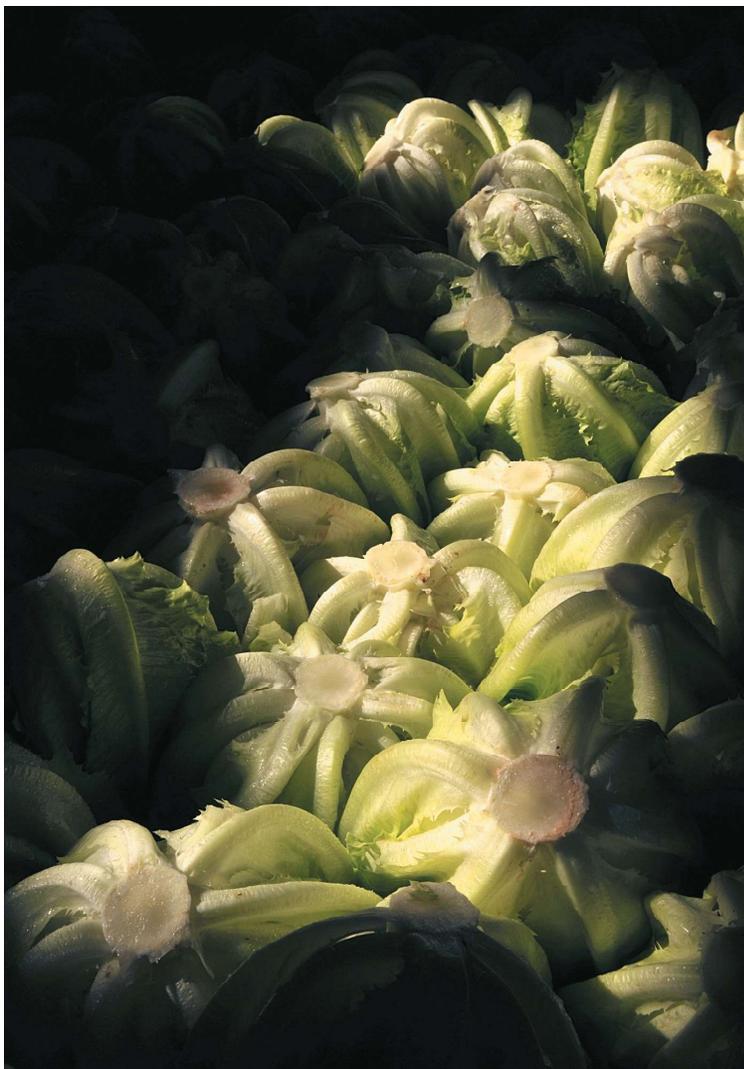
La finca de El Romero, ubicada en Moca, tiene una plantación de 250 tareas de producción; allí producimos 10 mil libras de berenjena semanales, cerca de 3 mil libras semanales de espinacas, y unas mil libras de ají gustoso y picante. En Santiago contamos con 35 tareas destinadas a la siembra de la rúcula. En villa González, con 200 tareas, tenemos la producción de los molondrones. En Constanza contamos con 350 tareas en producción para las lechugas, maíz dulce, los perejiles, el zuquini y las vainitas. En la finca de

Jarabacoa tenemos 146 tareas en producción bajo invernaderos, porque para la agricultura la lluvia es lo peor; y no sólo por esta razón, sino porque trabajamos semanalmente con exportaciones hacia Canadá y Estados Unidos, países donde estamos representados por el Grupo Marvini.

Decidiste también instalar tu propia empacadora, ¿fue por ampliar el negocio o porque encontraste problemas en esta área?

Al producir necesitábamos un área de empaque donde teníamos que procesar los productos, ya que nosotros no vendemos como muchos productores que siembran y venden al granel. Nosotros vendemos con otro concepto productos de calidad empacados y dirigidos hacia el cliente directamente, así que debíamos tener un área de empaque que nos permitiera procesar los productos de forma correcta.

Además, para mí es sumamente importante producir y elaborar el producto hasta el consumidor final para asegurarnos de que todo llega bien a las manos del cliente. Inclusive, tenemos una línea de promotoras en los supermercados que concientizan al consumidor y velan por que el producto se maneje de forma adecuada ya en las tiendas.



→ **En La Joya de Jarabacoa se cortan 700 kilos semanales de romero.**

Los supermercados son tus grandes distribuidores, ¿de qué manera cuida tus productos La Cadena a la hora de exhibirlos sin romper esa cadena de frío?

Nosotros, aparte de concientizar a los consumidores, hemos trabajado muy directamente con los supermercados, dando talleres a sus gerentes y personal para que respeten el proceso. Inclusive, nuestros choferes, cuando entregan la mercancía, tienen que asegurarse de que las hierbas pasan inmediatamente al cuarto frío. La Cadena cuida la calidad de los productos desde el momento de la entrega hasta que llega al consumidor final.



¿El proceso de empaqueo es todo manual?

Sí, ahora tenemos más de 30 empleados en la empacadora pero tenemos en vista automatizar el proceso.

Algunas hierbas salen en paquetes atados y otras empacadas, ¿por qué la diferencia?

Esto lo dicta el mercado realmente. Lo ideal para las hierbas es que lleguen empacadas, de esta manera se conservan mejor (de 15 a 20 días en nevera) y existe mayor higiene. La mejor manera de mantener las hierbas aromáticas es en su plástico, pero algunos consumidores prefieren verlas y tocarlas. En el futuro tenemos en proyecto enviar todas las hierbas empacadas, por lo cual estamos preparando plataformas para concientizar al consumidor. Nosotros velaremos por la calidad.

¿Y convertirás la empacadora en una de ambiente controlado para todo?

La rúcula y parte de las hierbas ya se están empacando en un ambiente controlado. Desde el momento en que las cortamos tenemos un trans-



→ Las lechugas son el producto con demanda más estable. De nuestra plantación salen cerca de 9 mil unidades diarias de lechuga.



porte refrigerado que traslada la mercancía del campo hacia el almacén y del almacén hacia la empacadora, todo sin romper la cadena de frío. Velamos por la calidad de nuestros productos, es por esta razón que instalamos satélites a nuestras unidades para garantizar cómo se manejan en el trayecto nuestros choferes con la mercancía.

¿Qué capacidad tienes en los cuartos fríos donde se almacena el producto?

En la empacadora tenemos 4 cuartos fríos de

IMPRESINDIBLES PARA NUESTRA SALUD

Estas plantas aromáticas gozan de un merecido renombre no sólo por sus propiedades culinarias y aromáticas sino curativas. Josenrique nos ofrece algún consejo de aplicación para ellas:

- La **albahaca** es un gran repelente para los mosquitos (molido, batido con un poco de alcohol y se aplica con un atomizador).
- El **estragón** es un excelente tranquilizante, en té es ideal para dormir.
- El **perejil** es un gran diurético.
- La **rúcula** y la **menta** ayudan a la digestión.

unos 60 mts.², del mismo modo cada finca cuenta también con sus unidades frías, de manera que no se rompa la cadena de frío en ningún momento.

¿Cada cuánto tiempo envías productos a las tiendas o supermercados?

Nosotros enviamos mercancía 6 veces, de lunes a sábado, supliendo a supermercados, hoteles y restaurantes.

¿Cuánto inventario sale a diario de aquí?

Salen 5 camiones diarios para distribuir: de 8 mil a 9 mil unidades diarias de lechuga (entre corazón de romana, lechuga dulce, romana, gourmet verde, roja y endivia). Y en hierbas salen unos 10 mil paquetes diarios.

¿Y cuál es el producto de más demanda?

Las lechugas, ya que las hierbas aromáticas se dirigen a una cultura más gourmet, y de éstas las que más se venden son la albahaca, la rúcula, la menta, la hierbabuena, los perejiles, el romero y el tomillo.

¿Cómo interesas al dominicano para cocinar con hierbas diferentes al clásico cilantro?

Tuve suerte porque en ese momento la cocina dominicana estaba cambiando. Había muchos programas de TV, se abrieron nuevos restaurantes, llegaron chefs de fuera y dominicanos graduados de artes culinarias, y trabajábamos con ellos enviándoles nuestra mercancía. Comenzó también el amor por la rúcula... así como la cultura sana que nos arropa.

¿Cómo es el consumidor de los productos de la Hacienda Lucas Pérez?

Yo diría que quienes consumen nuestras hierbas y vegetales son personas curiosas por la gastronomía, que les gusta salirse de la rutina, cuidar de su salud y, sobre todo, disfrutar del buen comer.

¿Qué le depara el futuro al Grupo Lucas Pérez?

Fortalecer aún más los usos de las hierbas en el día a día de los dominicanos. También quiero volver a trabajar con los productos de cuarta gama: listos para el consumo. Como ya he dicho anteriormente, soy muy persistente. 🐜

BOMBONES
BIZCOCHOS
CAFE
BOCADILLOS



Xocolat
BOMBONERIA & CONFITERIA

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

¡UNA CAVA DE LUJO
PARA UNA OCASIÓN ESPECIAL!



Distribuido por:


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


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



FRUTOS SECOS

básicos en una dieta sana y equilibrada

Forman parte de la dieta mediterránea, considerada por muchos expertos como la más aconsejable para la salud y el bienestar de las personas. Son alimentos deliciosos, fáciles de adaptar a nuestra gastronomía diaria y cuyas magníficas propiedades no podemos dejar pasar por alto.

MARINA VILLÉN [EFE REPORTAJES]

PARA LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE es imprescindible conocer los alimentos que son beneficiosos para nuestro organismo y que pueden ayudarnos a prevenir enfermedades. Las propiedades de los frutos secos ya han sido reconocidas por la comunidad científica internacional.

Su nombre se debe a que en su forma natural están compuestos por menos de un 50% de agua, por lo que consideramos frutos secos a las avellanas, almendras, semilla de cacahuete, nueces, piñones y pistachos.

Compuestos de valiosas sustancias para la nutrición humana como vitaminas, proteínas y minerales, entre los que destaca el fósforo, el potasio, el magnesio y el hierro, los frutos secos son esenciales en cualquier dieta y una buena opción para completar la alimentación de las personas vegetarianas.

PROPIEDADES MEDICINALES

Los frutos secos fortalecen la musculatura gracias a su aporte de calcio, lo que ayuda a los jóvenes en su crecimiento y a los adultos a prevenir la osteoporosis. Aquellas personas a las que no les gusta la leche –o que tienen cierta intolerancia a los lácteos– encuentran en ellos un buen sustituto.

Están compuestos, en un alto porcentaje que oscila entre el 50 y el 70%, por aceites grasos, entre los que destaca el ácido oleico y linoleico, fundamentales en el control del colesterol.

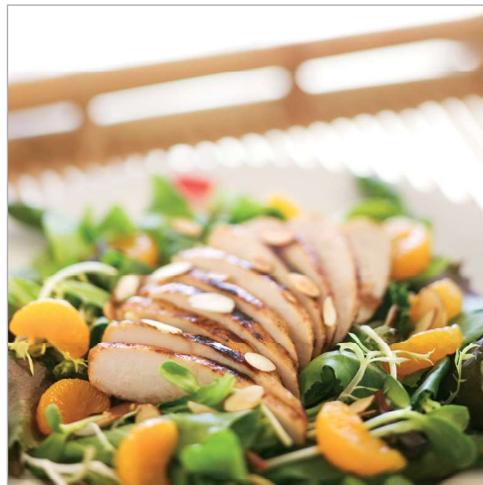
Su consumo habitual, principalmente el de nueces, almendras y avellanas, ayuda además y según numerosos estudios a reducir el colesterol total y el LDL, el colesterol denominado malo, hasta en un 10%.

Se caracterizan por una composición rica en grasas que aporta muchas calorías, pero los expertos niegan que su consumo provoque un aumento de peso. Asimismo, los frutos secos cuentan con una alta proporción de proteínas, superior en un 20% a la mayoría de alimentos vegetales.

Por otro lado, la fibra vegetal, que aparece en altos niveles en estos frutos, es muy adecuada para aquellas personas que sufren problemas intestinales como el estreñimiento, ya que ayudan a regular el tránsito digestivo.



→ Los frutos secos contienen una fuente sorprendente de Vitamina E, sobre todo las nueces.



Sus propiedades vitamínicas hacen que los frutos secos sean considerados buenos para prevenir enfermedades cancerosas, aunque es necesario realizar más investigaciones en profundidad para confirmar sus positivos efectos.

Al ser una fuente sorprendente de Vitamina E, sobre todo las nueces, los frutos secos poseen efectos antioxidantes, por lo que juegan un importante papel en la regulación de la circulación sanguínea y en el retraso del envejecimiento.

RECETAS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA Y DELICIOSA

En los frutos secos, además de su faceta medicinal, debemos valorar su importancia gastronómica. Aparte de ser muy saludables, otorgan a tus recetas un toque especial que roza el exotismo. Fáciles de combinar y de introducir en cualquier dieta equilibrada, son una opción culinaria sana y de rápida preparación.

Muy utilizados para acompañar ensaladas, los mejores chefs recomiendan las nueces con lechuga y queso de cabra derretido o los piñones mezclados con espinacas y salteados. Una ensalada de pasta con espárragos, avellanas y almendras tostadas es otra receta para deslumbrar a los invitados.

Investigados como medicina preventiva y utilizados en la cocina de diversos países; sanos y nutritivos; ahora también se está estudiando el uso de sus cáscaras como combustible en el sector doméstico. 🍷

Cocinar con hierbas aromáticas

ESE TOQUE ESPECIAL

Las hierbas aromáticas son el toque especial de sabor de la buena cocina. Usadas con imaginación, las hierbas pueden mejorar el sabor y el aspecto de los alimentos, convirtiendo un plato corriente en un plato especial.



PEPA MORÁN [EFE REPORTAJES]

NO DEBEMOS TENER MIEDO de usar las hierbas por no saber 'cuál va con qué', porque, aunque hay ciertas combinaciones de sabores que son clásicas (la albahaca con el tomate o la hierbabuena con el cordero), en realidad, las mezclas de sabores son una cuestión de gusto personal.

Las hierbas aromáticas no sólo aportan sabor a los alimentos, también tienen numerosas propiedades saludables. De hecho, aunque en Occidente tendemos a considerar a las hierbas como meros

condimentos, recursos para dar sabor, en la cultura oriental son tratadas como auténticas medicinas desde hace siglos. Sus ingredientes activos, en concreto sus aceites esenciales y fitoquímicos son los responsables de este poder curativo.

TIPOS Y USOS

Para conocer mejor las hierbas aromáticas, a continuación describimos las más familiares y sus usos en la cocina:



Laurel. Tiene un sabor aromático y agradable. Forma siempre parte del clásico ramillete de hierbas. Una hoja de laurel perfecciona los estofados, salsas y adobos. También sirve para aromatizar cremas, sopas, legumbres, arroces y platos con papas.



Perejil. Por su color y sabor refrescante, el perejil es una hierba muy valiosa, además de ser la que contiene más vitaminas. La mayor parte del sabor está en el tallo, no en la hoja. Podemos utilizarlo con todo: carnes, ensaladas, huevos, pastas, pescados y estofados.



Tomillo. Cálido y penetrante, forma parte del ramillete clásico junto con el laurel y el perejil. Es ideal para preparar platos de carne, especialmente de caza, rellenos, guisos a la cazuela y salsas de queso.



Romero. Es una hierba de sabor penetrante que recuerda ligeramente al pino. Va muy bien con los guisos, sopas de cordero y pollo. También se puede utilizar en platos de pasta, ensaladas de tomate, coliflor o alubias.



Albahaca. Hay dos tipos, la fuerte y la dulce, que se considera la mejor de las dos. Congenia especialmente bien con tomates, berenjenas, pimientos y calabacines. También es deliciosa con platos de pasta y con el pescado azul, como el salmón.



Salvia. Cálida y aromática, es una de las hierbas más fuertes. Contrarresta la pesadez de ciertos platos, por lo que va bien con el cerdo, el pato, la oca, los pescados azules y los productos lácteos. También se utiliza para aromatizar las legumbres.

Ya se siente la brisa... ¡Ven por tu Flor de Pascua!



ANTHURIANA

para decorar... naturalmente

Charles Summer, entre Lincoln y Churchill, Santo Domingo. Tel: 809.566.0880 / ventas.anthur@codetel.net.do



*Las mejores frutas secas
del Pacífico al mejor precio*

SANTO DOMINGO - SANTIAGO - SAN FRANCISCO DE MACORÍS

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


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



Mejorana. Tiene un sabor dulzón, como a especias. Va muy bien con los pescados grasos como el salmón, en los platos de carne, pizzas, pastas, tortillas, tartas saladas y aves.



Cebollino. Tiene un delicado sabor a cebolla. Se utiliza picado en ensaladas, huevos, sopas, salsas... Se añade al final de la cocción.



Eneldo. Tiene un sabor dulzón y penetrante. Las hojas tienen forma de plumas o pelos y se utilizan en ensaladas, con verduras especialmente el pepino, en salsas blancas para pescado y es un excelente complemento de los tomates, judías y guisantes.



Hinojo. El hinojo tiene hojas como plumas, al igual que el eneldo, pero crece más alto. Su agradable sabor anisado y ligeramente ahumado contrarresta la grasa del pescado azul. También va con las ensaladas, las sopas de pescado y las papas asadas.



Cilantro. Las hojas son de sabor muy suave, parecido al perejil y sirven para adornar curries y otros platos orientales, para mezclar con quesos blandos o para aromatizar platos de carne picada.



Orégano. Es una variedad silvestre de la mejorana y tiene el mismo sabor, pero más fuerte. Da carácter mediterráneo a los platos de pasta y arroz. Se usa salpicado sobre el cerdo o el pescado antes de asarlo a la parrilla, en cuyo caso es mejor seco. También en ensaladas de tomate y repollo crudo.



Estragón. Tiene un ligero sabor a anís y es el componente fundamental de la salsa bearnesa y de los huevos en gelatina. Va muy bien con las ensaladas verdes, los huevos al horno y las tortillas.



Hierbabuena. Bien picada complementa las ensaladas, en rama va bien con el té y con las sopas o para cocer guisantes y patatitas nuevas y, por supuesto, es ideal para acompañar el cordero.



Menta. Existen numerosas variedades, la menta poleo, menta piperita, menta dulce, bergamota,... En general se utiliza con carnes, verduras, en platos dulces, ensaladas, salsas, sopas, etc.



Perifollo. Es una hierba de delicado sabor a anís y uno de los componentes de la clásica mezcla 'finas hierbas' a partes iguales con el perejil, el estragón y los cebollinos. Sabe muy parecido al perejil, pero algo más picante. Va bien con los huevos, los pescados finos, el pollo y vegetales.

CULTIVAR O COMPRAR

No hay nada comparable al sabor de las hierbas frescas. Si le es posible cultivar alguna, aunque sea en una maceta en la ventana de la cocina, el esfuerzo tendrá su sabrosa recompensa. Pero si se van a comprar hierbas frescas en la tienda comprueba que no estén marchitas ni resacas. Y

guárdalas en frascos opacos herméticamente cerrados para conservarlas óptimamente.

En casi todas las recetas se pueden usar indistintamente hierbas secas o frescas, pero siempre guardando una proporción: la mitad de secas que de frescas, porque al secarse las hierbas se encojen y el sabor queda mucho más concentrado. 🐞



NUEVA PRESENTACIÓN
de 0.5 y 0.75 libras

El mismo cariño que nutre a tu familia,
AHORA EN REBANADAS
más práctico, más higiénico y fresco por más tiempo.





TURRONES

emblema de la mesa navideña

Este dulce con cinco siglos de historia es uno de los símbolos más universales de la Navidad y algunos afirman que esta festividad no sería la misma sin esta exquisita masa obtenida al cocer miel y azúcares y amasada con almendras. Hay variedades para todos los gustos, pero todas son una fiesta para el paladar.

DANIEL GALILEA [EFE REPORTAJES]

EL TURRÓN ES UNO DE LOS POSTRES más característicos de la repostería tradicional navideña. Aunque puede disfrutarse todo el año, es durante el mes de diciembre cuando su consumo se dispara, y está presente en la mayoría de las mesas, no sólo durante los días puntuales de las fiestas, sino además en las semanas anteriores y posteriores.

→ En la imagen
unas tortas de turrón
de Agramunt.



La predilección por este dulce no tiene fronteras ya que, a pesar de ser un alimento muy calórico y por ello más adecuado para las temporadas frías, es un protagonista que no puede faltar en mesas de países donde las Navidades no son 'blancas' debido a la presencia de nieve, sino que están 'al rojo vivo', ya que el termómetro supera los 30 grados C° a finales de año.

En invierno para unos y en verano para otros, el turrón siempre está en las mesas para Navidad. En muchos comercios se venden turrónes desde el mes de octubre. Tanta anticipación se fundamenta en la experiencia de años anteriores, que indica que es muy difícil que estos postres lleguen 'sanos y salvos' a diciembre y que, quienes los compran, resistan la tentación de 'probarlos' antes de tiempo.

Al parecer, el descontrol de los golosos viene de lejos, al menos en la Península Ibérica, más precisamente en Alicante, una de las regiones españolas, junto a Cataluña, que reivindican para sí el origen del turrón con serias y convincentes explicaciones.

En el año 1582, el Virrey Moncada mencionaba la costumbre de los ediles alicantinos de regalar a sus visitantes ilustres con "una arroba de turrónes y otra de pan de higos", según señala el prestigioso gastrónomo Caius Apicius.

QUINIENTOS AÑOS DE DULZOR

Pese a que no existe una historia definitiva sobre el origen del turrón, e incluso hay quienes le atribuyen raíces fenicias, griegas o romanas, la mayoría de hipótesis aseguran que lo introdujo en El Viejo Continente el pueblo árabe.

Algunos indicios apuntan a que durante las celebraciones conmemorativas de la toma de Granada, en 1492, se obsequió turrón a los músicos, y consta que, en la localidad alicantina de Jijona, se desarrolló esta artesanía gastronómica, ya en el siglo XV.

Sea como sea, de lo que no hay duda es que el turrón es el dulce navideño por excelencia. Este alimento es una masa que se obtiene por cocción de miel y azúcar, con o sin clara de huevo y albúmina, a la que se agregan después, con un amasado, almendras tostadas y peladas. A veces la miel se reemplaza del todo o en parte por otros azúcares,

y se incluyen otros ingredientes, como avellanas, nueces, piñones, anacardos, pistachos, cacahuets, coco, manteca de cacao, café, leche, nata, yema de huevo o frutas trituradas.

Aunque es cierto el dicho de que 'a nadie le amarga un dulce', y más durante las fiestas navideñas, conviene tomar algunas precauciones relacionadas con la salud, al consumir turrónes.

Al ser un alimento con muchas grasas, hidratos de carbono y calorías, su consumo debe ser limitado en las personas que tienen obesidad o sobrepeso, siguen un régimen para controlar las grasas, o sufren diabetes. Quienes sufren intolerancias o alergias alimentarias, deben leer cuidadosamente la extensa lista de ingredientes que suele tener cada tipo de turrón.

Para cuidar la salud bucal, hay que cepillarlos bien después de comer este dulce que suele quedarse adherido a los dientes, y tener especial cuidado con las variedades de turrón más duras, ya que son una auténtica 'prueba de fuego' para la dentadura. 🦷



→ **Venta de productos navideños elaborados en Conventos de Clausura y Monasterios de España.**



→ **El turrón es uno de los postres más característicos de la repostería tradicional navideña.**





MÁS JOVEN CON FRUTAS Y VEGETALES

Zanahorias, albaricoques, melón son un concentrado de betacaroteno, un pigmento natural de color naranja. Si los tomas todos los días conseguirás un color ligeramente bronceado. Te da también luminosidad, favoreciendo la hidratación de la piel. Estimula la producción de melanina, el pigmento del bronceado. ■



LA FRUTA DESPUÉS DE LAS COMIDAS

No engorda. No existe ningún alimento o combinación de alimentos que contribuya a aumentar o disminuir el peso corporal. Es el consumo excesivo de calorías lo que en realidad provoca ese aumento de peso. La fruta aporta la misma cantidad de energía, independientemente del momento en que se consume. ■



IMPORTANTE POTASIO

Este macromineral mantiene la presión normal en el interior y el exterior de las células, regula el balance de agua en el organismo, disminuye los efectos negativos del exceso de sodio y participa en el mecanismo de contracción y relajación de los músculos. Lo encuentras en granos, carnes, vegetales, frutas y legumbres. ■



¿AZÚCAR O MIEL?

El azúcar nos proporciona unas 4 calorías por gramo, y la miel 3.26 cal/gramo. Sin embargo, en la vida diaria, estas diferencias son irrelevantes, por lo que si ambas se usan para endulzar, la diferencia puede llegar a unas 10 calorías diarias, resultando la diferencia insignificante para las calorías que debemos consumir diariamente. ■



RESPECTAR LAS CUATRO COMIDAS

¿Por qué debemos comer cuatro veces al día? (desayuno, almuerzo, merienda, cena y en lo posible hacer meriendas a media mañana y tarde). Porque si distribuimos la energía a lo largo del día con las cuatro comidas nuestro metabolismo se mantiene estable y no van a existir excesos de calorías para almacenar. ■



¡ABAJO EL COLESTEROL!

¿Sabías que el yogur reduce los valores de colesterol sanguíneo? Diferentes estudios demuestran que el consumo de yogur desnatado baja los niveles de colesterol en sangre, en consecuencia este alimento debe formar parte de la dieta de aquellas personas que presentan un riesgo cardiovascular. ■

EN 1970 SEMBRAMOS UNA SEMILLA DE FE
EN ESTA PRÓDIGA TIERRA...

Cuarenta años al servicio de su gusto.

Distribuido por:

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

La riqueza del chocolate belga.

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



ALIMENTOS CURATIVOS SANA ELECCIÓN

¿Quién no tiene en la cocina ajo, limón o una cebolla? Son elementos estrella para dar aroma, sabor y textura a una buena salsa, pero también para prevenir y curar enfermedades.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

ALIMENTOS Y CONDIMENTOS tan sencillos como el ajo, la cebolla o el limón son también muy saludables para el organismo. Recursos naturales y nutritivos que nos ayudan a mantener y mejorar la salud.

La medicina convencional se ha rendido a los efectos beneficiosos que proporciona la alimentación. La cocina se ha transformado en la botica para remediar dolencias de una manera natural

con los productos que tenemos más a mano. Puede darse un festín gastronómico y cuidarse al mismo tiempo.

El pomelo, la naranja, la mandarina y, especialmente, el limón aportan importantes cantidades de vitaminas y enzimas que destruyen las impurezas y la acidez de la sangre.

Virginia Ruipérez, miembro de la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica, y con un

→ El limón solo, sin azúcar, o con un poco de miel, en medio vaso de agua mineral fría, en ayunas se convierte en un elixir vital.

→ **Enfermedades como la hipertensión, el colesterol o cardiovasculares se corrigen con una vida sana, buena alimentación y ejercicio físico.**



postgrado en Medicina Naturista por la Facultad de Medicina de Zaragoza (España), una de las pocas donde se puede cursar esta especialidad, dice que "Cada vez más gente se dirige a la medicina naturista para curar sus dolencias ya que, día a día, demuestra su efectividad. Los naturistas respetamos la fisiología del cuerpo, mientras que la medicina convencional quita el síntoma, pero no va al origen de la enfermedad. Sin embargo, nosotros partimos de la causa que la provoca".

La especialista afirma que enfermedades de asimilación como la hipertensión, el colesterol o cardiovasculares "que vienen derivadas de los cambios en el estilo de vida" se corrigen con una vida sana, buena alimentación y ejercicio físico.

De hecho, no hay consulta médica que se haga en la que la principal recomendación no sea una alimentación sana y ejercicio físico.

La medicina natural consiste, ante todo, en optimizar la fisiología del organismo. Cualquier ser vivo sabe qué hacer para equilibrarse y ante todo

no dañar. "Contempla al ser humano como un todo. Todo se puede curar mediante este sistema. Sólo hay una enfermedad, la espondilitis anquilosante, una enfermedad autoinmune que no se puede curar, pero que llevando una alimentación hipoalérgica, los síntomas se reducen", comenta Ruipérez.

AJO, INHIBIDOR DE VIRUS

La acción germicida del ácido alílico que contiene el ajo, junto con la cebolla, puede ayudar a combatir enfermedades como el artrismo, la sífilis, la colitis, la anemia, la bronquitis crónica y la tuberculosis. Disminuye el colesterol y consigue dar mayor fluidez a la sangre. Es estimulante, diurético y expectorante.

El ajo crudo es el que mantiene todas sus propiedades medicinales, no así los precocidos o los preparados de ajo. Crudo destruye las bacterias patógenas y tiene una fuerte acción inhibidora sobre los virus. Además contiene una variante de vitamina B1 indicada en caso de estados de nerviosismo y depresión. Tiene un alto porcentaje de minerales como el potasio, magnesio, hierro y azufre.

A pesar de su efecto beneficioso, no es recomendable que tomen ajo las madres en época de lactancia, ya que transmiten su sabor a través de la leche y tampoco el aparato digestivo del bebé está preparado para asimilar algunos de los principios activos del ajo. Está desaconsejado también en personas con problemas intestinales y estomacales, problemas en el hígado o los riñones.

Si su paladar no acepta este condimento natural, puede encontrar un compuesto en pastillas en las farmacias.

CON CEBOLLA RESPIRARÁ MEJOR

La cebolla es una de las hortalizas más populares en el mundo, y aunque procede de Asia crece sin problemas en todo tipo de climas. Como el ajo, tiene un alto componente en azufre y, precisamente por ello, los especialistas recomiendan su uso en crudo, ya que el calor elimina gran parte de las sustancias azufradas y de los aceites esenciales.

Aporta gran cantidad de fibra, minerales como el potasio, fósforo, calcio, magnesio o selenio y

→ **La mayoría de los flavonoides de las frutas se encuentran concentrados en la piel y las capas más externas.**





EL AJO, JUNTO CON LA CEBOLLA, PUEDE AYUDAR A COMBATIR ENFERMEDADES COMO EL ARTRITISMO, LA ANEMIA Y LA TUBERCULOSIS. DISMINUYE EL COLESTEROL, ES ESTIMULANTE, DIURÉTICO Y EXPECTORANTE.



vitaminas B3, B6, B9 (ácido fólico), C y E, también pero en menor cantidad. Tiene propiedades analgésicas, vasodilatadores, antiartríticas, antibacteriales, antiinflamatorias y antiherpéticas.

Como buen flavonoide tienen propiedades antioxidantes y una importante cantidad de quercetina, que también podemos encontrar en el té verde, la manzana, las cerezas, las peras y el ajo, que protege el hígado, ejerce de antigripal y combate las úlceras, el asma y la diabetes.

Favorece la digestión y equilibra el organismo al actuar como laxante o astringente, según sea necesario; y elimina las impurezas del sistema digestivo en beneficio de la tensión arterial.

Para paliar resfriados, gripes, catarros bronquiales, laringitis o catarros de nariz con violentos estornudos de nada mejor que beber caliente una mezcla de jugo de una cebolla y de un limón con dos cucharadas de miel.

LIMÓN, FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Desde hace más de 4,000 años se considera que

el limón tiene propiedades terapéuticas. Si quiere elegir uno bueno evite los de piel rugosa, porque tienen menos jugo.

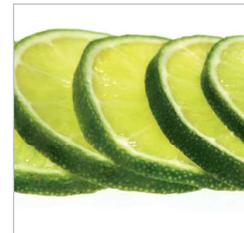
Sus propiedades saludables se centran en que es un alimento muy rico en vitamina C lo que favorece que sea un magnífico antioxidante y fortalecedor del sistema inmunológico.

Uno de sus componentes más importantes son los flavonoides, que son pigmentos vegetales que en las plantas ayudan a atraer a los polinizadores para que puedan dispersar mejor las semillas. Los flavonoides son anticancerígenos, beneficiosos para el sistema cardiocirculatorio, reducen el colesterol, protegen el hígado y el estómago y son antiinflamatorios, analgésicos y antimicrobianos.

La mayoría de los flavonoides de las frutas se encuentran concentrados en la piel y las capas más externas, es decir, en las zonas accesibles a la luz. Se cree que es para proteger las partes internas de la oxidación de su vitamina C.

Entre sus beneficios, el limón ayuda a combatir la colitis; disuelve el ácido úrico, con lo que se convierte en un remedio muy eficaz del reumatismo y la gota; purifica la sangre y la fluidifica, con lo que es un sedante para el corazón; ayuda a regularizar la menstruación, pero también a prevenir los dolores de cabeza y los desequilibrios del sistema nervioso pues origina en las células nerviosas una rápida desintoxicación que genera un gran bienestar; combate la vejez prematura; no deje de tomarlos en caso de bronquitis; es un claro antigripal; antes de cada comida estimula el apetito y su corteza en una infusión caliente entona el estómago y ayuda a eliminar gases; además es ideal para luchar contra el cansancio después de realizar algún deporte.

Solo, sin azúcar, o con un poco de miel, en medio vaso de agua mineral fría, en ayunas el limón se convierte en un elixir vital. 🍋



→ **El limón purifica la sangre y la fluidifica, con lo que es un sedante para el corazón.**



“¿Quién dijo que lo ‘cool’ no puede ser saludable? Con Nutra® Fresa puedo combinar mi salud con mi estilo de vida”.

- ✓ Leche de proteína de soya baja en colesterol.
- ✓ Contiene todas la vitaminas necesarias.
- ✓ Delicioso sabor que mantiene el equilibrio de tu vida y la salud de tu cuerpo.

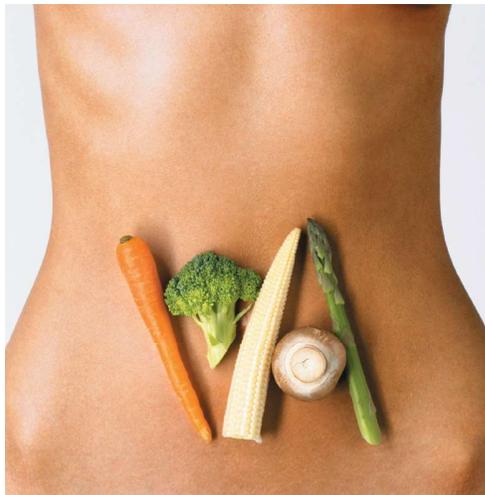


Vive lo mejor de tu vida con lo mejor de la leche y lo mejor de la soya. Vive Nutra®.

¡ELEVA TUS DEFENSAS EN EL 2011!

¿Quieres que los próximos 365 días estén repletos de salud y bienestar? Ayuda a tu organismo a defenderse mejor de los gérmenes e infecciones y a mantener a raya las enfermedades. ¿Cómo? Sencillo: sigue unos hábitos de vida y alimentación saludables.

➔ Para mantener a raya las enfermedades prepara las comidas reduciendo al mínimo la pérdida de sus cualidades nutritivas y aprovecha sus vitaminas, minerales y ácidos grasos al máximo.



DANIEL GALILEA [EFE REPORTAJES]

¡AÑO NUEVO, VIDA NUEVA! ¿Y por qué no sumarle a esta clásica expresión navideña de buenos deseos, la frase 'salud nueva'? Además de brindar porque las cosas vayan mejor, puedes reforzar tu organismo para que afronte en las mejores condiciones los tiempos venideros y puedas alcanzar el éxito en tus aspiraciones.

Para ello debes centrarte en el verdadero eje de la salud: las denominadas 'defensas orgánicas'. ¿Qué son? Se trata de un mundo muy complejo que funciona en todos los rincones del cuerpo humano y que lo mantiene a salvo de virus, bacterias nocivas, gérmenes, hongos o cualquier otro elemento que lo pueda enfermar.

DEFENSAS EN BUENA FORMA

La buena noticia es que la salud de las defensas no depende sólo de factores genéticos fuera de nuestro control, sino que se puede reforzar manteniendo unos hábitos de vida sanos, evitando los factores que las debilitan y aplicándoles 'refuerzos'.

■ **Estrés bajo control.** Sentirse cansado, no dormir ni descansar bien y sentir un continuo nerviosismo, no son exactamente síntomas de que se tengan bajas las defensas, pero son señales de alarma que no hay que desatender, porque indican una situación de estrés permanente, que es uno de los principales enemigos de la fortaleza inmunológica.

Además de cambiar en lo posible el estilo de vida para reducir las situaciones que fomentan la tensión nerviosa continua, conviene reforzar el aporte de vitamina C, la cual es 'una de las principales comidas' de las defensas.

■ **Sedentarismo y tabaco:** ¡diles adiós! Otra razón más para dejar el cigarrillo: hay indicios de que el hábito de fumar va debilitando el sistema inmune de manera progresiva, hasta el punto de que ya no es capaz de detener o eliminar algunos procesos patológicos.

Por otra parte, el ejercicio moderado, favorece el rejuvenecimiento tanto de las vías respiratorias, como de las defensas orgánicas, por lo que ayuda a evitar la recurrencia de los resfriados y procesos catarrales. Además, previene el aumento de peso, otro enemigo de la salud.

■ **Evita las pérdidas nutritivas.** Para potenciar la actividad inmunológica hay que preparar las comidas de modo que se reduzcan al mínimo las pérdidas de sus cualidades nutritivas y aprovechar sus vitaminas, minerales y ácidos grasos al máximo.

Aprovecha el caldo de la cocción, que contiene los nutrientes que se desprenden de los alimentos al cocerse, y tapa las ollas para recuperar el vapor condensado, rico en elementos nutritivos.

De todos modos, es preferible cocinar al vapor que hervir los alimentos, porque así se pierden pocos minerales, oligoelementos y vitaminas. Los vegetales deben cocerse el tiempo suficiente para que queden tiernos y no deben recalentarse una vez cocidos. 🍴

Llegó

Nutri Clara

Clara de Huevo
Líquida

Pasteurizada

"La Sabrosa Forma de Estar en Forma"

- Proteína de huevo
- 100% Natural
- 0% colesterol
- Pasteurizado
- Sin Preservantes Ni Colorantes
- Listo para su consumo y/o Cocinar



Procesado por:
HACIENDA MARIANA
C. por A.

Autopista 6 de Noviembre Km. 14 ½, Quita Sueño Haina Tel.: 809 957-1260 / 809 957-1796 Fax.: 809 957-1756
E-mail. haciendamariana@hotmail.com



A MASCAR SE HA DICHO

Si eres de las que no puedes dejar la goma de mascar, tenemos buenas noticias para ti. El chiclo es un tres en uno: no sólo evita la aparición de caries, también calma la ansiedad y, además, adelgaza hasta 11 kilocalorías... ¡por hora! Así que está claro: ¡a mascar se ha dicho! ■



MAL ALIENTO

Si tienes problemas de mal aliento, te proponemos varios trucos bastante eficaces. Puedes masticar perejil crudo o chupar un grano de café. Cualquiera de estas dos cosas ayuda a contrarrestar los olores fuertes en tu boca. ■



DORMILONAS CHONCHIS

Un estudio de la revista Sleep determinó que las personas que duermen demasiado (más de 8 horas) o muy poco (menos de 7 horas) son más propensas a engordar. Así que si eres de las que coges libritas fácil chequea tus horas de sueño ■



DOLOR DE MUELAS

Si te duele una muela o un diente, te calmará colocar encima de ella un clavo de olor. También puedes preparar una pasta con un diente de ajo, cáscara de limón rallada, hojitas de perejil y una cucharadita de aceite. Deberás aplicarla de la misma forma. ■



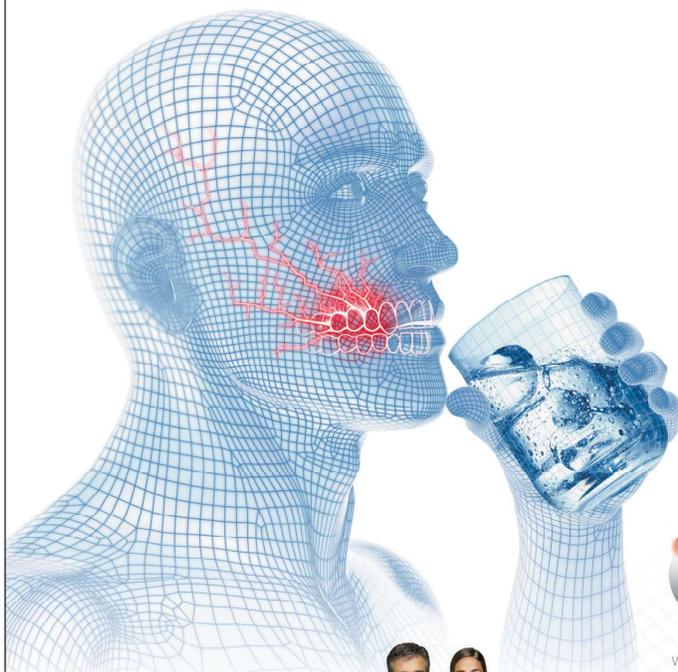
PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

Cerca del 70% de las fracturas en personas mayores de los 45 años está relacionado con la osteoporosis. Puedes prevenirla haciendo ejercicios que involucran soportar peso, como caminar, trotar, hacer yoga y levantar pesas; tomando de 1,000-1,300 mg. de calcio a diario; y no fumando. ■



RESFRIADOS A RAYA

Luchar contra un resfriado común no es fácil. Pero siempre puedes hacer gárgaras y una limpieza nasal con agua y sal. Ponga una cucharadita de sal en un vaso de agua caliente y haga gárgaras durante un minuto. Además, trate de limpiar cuidadosamente sus conductos nasales con esta agua inhalándola... mejorará la congestión nasal. ■



Experimenta el **alivio instantáneo y duradero** de la sensibilidad.

nueva **TECNOLOGÍA PRO-ARGIN™**

Colgate *Alivio Rápido y Duradero*

Sensitive Pro-Alivio™
PÓMULA PRO-ARGIN™ científicamente comprobada

 **APLICACIÓN**
 **MINUTO DE MASAJE**
 **ALIVIO INSTANTÁNEO DE LA SENSIBILIDAD**

Para alivio instantáneo aplica una pequeña cantidad directamente en el diente sensible y masajea por 1 minuto.

Cepíllate diariamente para resultados duraderos.

www.colgatesensitiveproalivio.com.do

Colgate  **LA MARCA #1 RECOMENDADA POR ODONTÓLOGOS**

Recibamos con alegría a quien seguirá tus pasos... Tu bebé.



expertos en baby shower

Prin

¡Con tus hijos desde el primer día!
www.prin.com • info@prin.com

Piantini Paseo de los locutores 28 809.412.2228	Mella Av. Mella 302 809.221.7608	Duarte Av. Duarte 109 809.686.3366	Zona Oriental Carretera Mella Km. 8 1/2 809.273.3322	Santiago 30 de Marzo esq. Máximo Gómez 809.226.1686
--	---	---	---	--

INFLUENCIA DE LOS COLORES EN TU HIJO

El rojo y el naranja estimulan, el azul y el blanco tranquilizan y el amarillo ayuda a desarrollar la inteligencia de los más pequeños. Las características cromáticas de los juguetes, no sólo llaman más o menos la atención de los niños e influyen en sus elecciones, sino que además tienen distintos efectos sobre su temperamento.



MARÍA JESÚS RIBAS [EFE REPORTAJES]

LOS JUGUETES constituyen una fuente de estimulación durante el crecimiento del niño, favoreciendo el desarrollo de las funciones psíquicas, físicas, afectivas y sociales del pequeño. De hecho, diversos estudios han demostrado que el color de los juguetes puede influir en el temperamento y personalidad del niño.

Es una información que los padres o familiares de un niño de corta edad deben conocer y tener presente a la hora de comprar un regalo a su propio hijo, o al de un pariente o amigo cercano.

Según el médico pediatra Jordi Mateu, especialistas en seguridad y prevención de accidentes en la infancia, se ha observado que los juguetes rojos generan dinamismo e incitan al movimiento en los niños “y, por ello, se recomiendan para niños más bien tranquilos que necesitan actividad”.

En el lado contrario, se situarían los de color azul, que según su opinión favorecen la relajación y ayudan a dormir. Se aconsejan a niños activos e irritables. Por su parte, los juguetes amarillos mejoran la concentración y ayudan al desarrollo de la inteligencia, mientras que los de color naranja denotan alegría y fomentan la actividad, en opinión del experto.

“Los primeros serían adecuados para niños con dificultades de concentración y los segundos para aquellos que pasan por una etapa de cierta tristeza. Finalmente, los de color blanco parece que promueven el descanso y la relajación”, señala Mateu.

Pero junto con el color, existen otros factores que conviene tener en cuenta antes de elegir un juguete, como señala el psiquiatra infantil Paulino Castells, que advierte que “no siempre que los adultos hacen la selección del juguete se ajusta a la edad conveniente del niño y es muy importante este dato”.

JUGUETES SEGUROS Y ESTIMULANTES

“En los primeros años de vida, y para motivar la afectividad del niño, se aconsejan juguetes como muñecos, ositos y animales. Para estimular su motricidad, juguetes como pelotas, bicicletas, coches con pedales o juguetes de construcciones”, señala. “Para estimular su sensibilidad y expresión hay que proporcionar a los niños juguetes musicales, sin olvidar aquellos que se puedan montar y desmontar o de preguntas y respuestas que estimulan su capacidad mental (de cuerda, viento o percusión)”, dice Castells.



→ Los elementos lúdicos de color azul parecen favorecer la relajación y ayudan a dormir. Se aconsejan a niños activos e irritables.

Además de elegir aquellos juguetes adecuados que estimulen cualquier faceta de su personalidad, los padres no deben olvidar otros aspectos importantes como seleccionar juguetes seguros.

Entre los juguetes que pueden causar accidentes hay que citar aquellos que, por su forma y medida, no son adecuados a la edad del niño, como los destinados a niños mayores, que además suelen ser frustrantes en los pequeños debido a su falta de habilidad para usarlos.

“También son peligrosos aquellos juguetes que pueden desmontarse en piezas pequeñas que el niño puede introducirse en la boca, nariz y oreja; los que están deteriorados o con algún defecto en su construcción –lo que puede dar lugar a cortes y pinchazos– y los que transfieren energía, dando lugar a quemaduras y hasta electrocución”, explica el doctor Mateu.

Cuando el niño alcanza la adolescencia e incorpora a su mundo lúdico otros elementos más sofisticados de estructura electrónica, como ordenadores, videojuegos, ‘es cuando los padres deben estar más pendientes del juego de sus hijos y sus contenidos’, subraya Paulino Castells.

Según este psiquiatra, “mientras se utilicen con mesura, no más de dos horas al día, no suelen tener ninguna connotación negativa, sino al contrario, pueden ayudar a medir las habilidades del jugador y acrecentar la autoestima del niño”. 🗝️



**LOS JUGUETES ROJOS
GENERAN DINAMISMO E
INCITAN AL MOVIMIENTO EN
LOS NIÑOS Y, POR ELLO, SE
RECOMIENDAN PARA NIÑOS
MÁS TRANQUILOS QUE
NECESITAN ACTIVIDAD.**





CUANDO EL NIÑO TARDA EN APRENDER

El hecho de que un niño no aprenda a leer, escribir o hacer cálculos matemáticos en un período de tiempo considerado como 'normal' no quiere decir que sea un retrasado. Es posible que padezca algún tipo de trastorno de aprendizaje, un problema que puede obedecer a varios factores.

JAVIER PARRA [EFE REPORTAJES]

EL GENIO DE LA FÍSICA, Albert Einstein; la gran escritora de novelas policíacas, Agatha Christie; el genio del cine de animación, Walt Disney; el astuto político británico, Winston Churchill; y el que fuera paradigma del éxito en el mundo de los negocios, Nelson Rockefeller, figuran en la nómina de disléxicos famosos.

El trastorno en el lenguaje que reconocieron haber padecido estos personajes en su niñez, y que les provocó sufrimientos por las burlas de que eran objeto por parte de sus compañeros de colegio, no les impidió triunfar en los ámbitos más dispares y su éxito ha sido tomado como ejemplo singular por las personas que trabajan con disléxicos para animarles a la superación.

LECTURA, CÁLCULO Y EXPRESIÓN ESCRITA

La dislexia es uno de los trastornos del aprendizaje que se diagnostica cuando el rendimiento del individuo en lectura, cálculo o expresión escrita es sustancialmente inferior al esperado por edad, escolarización y nivel de inteligencia.

La disfasia, o pérdida parcial de la capacidad de expresión, es una de las patologías asociadas a estos trastornos, así como el déficit de atención, la dispraxia, que se manifiesta en la dificultad de articulación de palabras o frases, o la afasia, que es la pérdida completa del habla, generalmente a consecuencia de algún trauma.

DESARROLLO EMOCIONAL PREVIO

Mucho antes de llegar a la conclusión de que un niño padece este tipo de trastornos, a los padres no deben escapárseles una serie de pautas indicadoras del desarrollo emocional previo y del pre-lenguaje, que están recogidas en los protocolos de la Asociación Internacional de Pediatría (AIP).

Según estos protocolos, a los cuatro meses el bebé tenderá los brazos para que los adultos le levanten de la cuna, a los cinco empezará a sonreír, y a los ocho pronuncia su primera palabra.

Todos estos detalles significativos suelen adelantarse que el bebé llegará a la edad escolar en óptimas condiciones para asimilar lo que los tutores y maestros le irán enseñando, pero puede ocurrir que los trastornos en el aprendizaje emer-

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

➔ Estos trastornos se diagnostican cuando el rendimiento en lectura, cálculo o expresión escrita es sustancialmente inferior al esperado por edad, escolarización y nivel de inteligencia.



UN PROBLEMA DE OÍDO O DE VISIÓN PUEDE INDUCIR ERRÓNEAMENTE A QUE EL NIÑO PADECE ALGÚN TRASTORNO DE APRENDIZAJE.

jan a pesar de la falta de indicios en el desarrollo emocional previo. No obstante, el tiempo transcurrido entre la primera palabra y las primeras frases es muy importante para evaluar si hay retraso.

ABANDONOS ESCOLARES

El Grupo de Trabajo para los Trastornos de Inicio en la Infancia, la Niñez y la Adolescencia en su informe aportado para la elaboración del manual recopilatorio diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales fija las estimaciones de la prevalencia de los trastornos del aprendizaje entre el 2 y el 10 por ciento, 'dependiendo de la evaluación', y añade que en Estados Unidos se considera que aproximadamente un 5% de los alumnos de las escuelas públicas presenta este

problema. También recuerda en su informe que la tasa de abandonos escolares de niños o adolescentes con trastornos de aprendizaje se sitúa, a nivel global, en torno al 40%.

El director del grupo de trabajo citado, David Shaffer, de la Universidad de Columbia (Nueva York), precisa que 'los trastornos del aprendizaje deben diferenciarse de posibles variaciones normales del rendimiento académico', así como de dificultades escolares debidas a 'falta de oportunidades, enseñanza deficiente o factores culturales'.

NIÑOS DE OTRAS CULTURAS

Magda Campbell, del departamento de Psiquiatría de la Universidad de Nueva York y codirectora del grupo de trabajo, advierte de que, si bien 'una escolarización adecuada puede dar lugar a resultados deficientes en las pruebas de rendimiento normalizadas', se ha comprobado que 'los niños procedentes de etnias o culturas distintas de la cultura escolar predominante, junto con los niños que han asistido a escuelas pedagógicamente inadecuadas, pueden puntuar insuficientemente en las pruebas de rendimiento'.

'Los niños de estos orígenes –añade la especialista– también corren más riesgo de absentismo escolar debido a una mayor frecuencia de enfermedades, o al hecho de vivir en ambientes pobres o desestructurados'.

A pesar de todo, un error de diagnóstico inicial puede ser muy perjudicial para el niño afectado por este problema. Por ejemplo, una visión o una audición alteradas pueden afectar a la capacidad de aprendizaje, por lo que es preciso someter al muchacho a pruebas audiométricas o de agudeza visual, cuando se sospeche que existe una causa física.

EDUCACIÓN Y PADRES

El tratamiento de los trastornos de aprendizaje pasa por la necesaria colaboración entre padres, educadores y psiquiatras o psicólogos infantiles, según Magda Campbell.

Es conveniente que los equipos psicopedagógicos de los centros orienten adecuadamente a los padres en el sentido de disminuir la presión de exigencia que tienen con los niños y, sobre todo, tener mucha paciencia. 🙌

➔ Antes de llegar a la conclusión de que el niño padece un trastorno del aprendizaje hay que recordar cómo fue su etapa de desarrollo emocional y de pre-lenguaje.

Minute
Maid®

FRUIT PUNCH
¡PRUÉBALO!



un producto de The Coca-Cola Company

Centro de Atención al Cliente 809-532-1554 y 1-809-200-1156 desde el interior sin cargos.



¿TE MUERDE?

Para evitar que tu hijo deje de morder míralo a los ojos de inmediato y dile bien alto "No". También puedes cambiarlo de ambiente para que permanezca allí separado a modo de castigo. Déjale saber que no está bien morder a otra persona porque la puede lastimar. Es importante no sobre-reaccionar y alábalo si es capaz de controlarse sin morder. ■



¿CUÁNTO DEBO DAR DE MAMAR?

Tu bebé debe permanecer en un pecho tanto tiempo como sea posible antes de mudarse al otro. Deberías dar de mamar durante veinte minutos de un lado antes de cambiar al siguiente. Si tu bebé no tiene más hambre luego del primer seno, no te preocupes, sólo asegúrate de comenzar la próxima alimentación con el otro. ■



CORTAR LAS UÑAS A UN BEBÉ

Pocas cosas asustan más a los papás primerizos que tener que cortarle las uñitas a su recién nacido. Necesitas usar una herramienta que corte las uñas pero no sus dedos y, lo más importante, debes inmovilizar sus manitas para no dañarlo por accidente. Busca un cortaúñas para bebés, su pequeño tamaño permite hacer un corte más preciso. ■



LA HORA DE USAR EL BAÑO

La gran mayoría de los niños muestran señales de estar preparados para dejar los pañales entre los 18 meses de edad y los tres años. Estas señales incluyen permanecer seco durante al menos dos horas, tener movimientos intestinales regulares, ser capaz de seguir instrucciones simples o pedir usar el retrete. ■



HAZ CUMPLIR LOS CASTIGOS

Si tú fijas las reglas, es importante recalcar por adelantado al niño las consecuencias de romper esas reglas. Si se incumplen y no haces valer las consecuencias, tu hijo aprenderá que romper las reglas es realmente más fácil de lo que creía en un principio. ■



LOGRAR QUE SE LAVASE LOS DIENTES

Cuando laves a tu hijo al baño para lavarse los dientes, primero te los lavas tú, mostrándole cada paso, dejándole ver cómo nos cepillamos cada parte de la boca, incluyendo la lengua. También cuenta en voz alta los cepillazos en cada sector de los dientes, para que vea que insistimos en cada zona. Y recalca que la pasta no se traga. ■





El cuidado más completo y natural para la piel de tu bebé.

Pañales

Ajuste perfecto porque son los únicos con indicador frontal de cambio de etapa



Crema protectora

Previene y alivia la irritación, contiene óxido de zinc y vitaminas A y D



Toallitas

Limpian mientras protegen, son libres de alcohol, tienen aloe vera y pH balanceado



Continental de Negocios
Tel. 809-732-3758
www.pequenin.com

Aires DE FIESTA

La Navidad es el momento de innovar y de apostar por maquillajes y peinados extraordinarios, capaces de romper con la rutina cotidiana y aportar el halo de luz y color que requieren las fiestas.

CARMEN MARTÍN [EFE REPORTAJES]

LAS FIESTAS NAVIDEÑAS implican la asistencia a una serie de compromisos sociales, además de comidas y cenas con familiares y amigos que obligan a lucir una imagen más sofisticada. Buscar ese maquillaje original y vistoso, y que además siente bien, no es tarea fácil. Por eso, maquilladores de grandes firmas cosméticas crean 'looks' navideños que ayudan y facilitan el trabajo y la decisión.

La mayoría de estas propuestas llegan impregnadas de un halo misterioso y elegante con delicados brillos, sutiles nacarados y partículas doradas que se posan sobre colores tan suaves como el malva, el rosa, el plata o el blanco roto para iluminar y esculpir las facciones.

Más rotundos y sugerentes son los maquillajes elaborados con tonos rojos, grises, marrones, ahumados, azules y verdes, bañados con una sutil tono de nácar o discretas notas iridiscuentes.

No es necesario cargar las tonos del maquillaje para reuniones diurnas. La firma Lancaster propone un maquillaje natural, neutro y desenfadado que muestre una belleza natural: rostro saludable, boca jugosa y mirada alegre y viva.



Para ello, es necesario máscara de pestañas, 'gloss' y color sobre los pómulos, frente y mentón con destellos perlados e irisados. Sin embargo, Meter Philips, el director de maquillaje de Chanel apuesta por los iconos clásicos: mirada plateada, dulce tonalidad rosa sobre las mejillas y labios con acabado y textura húmeda.

Además del clásico maquillaje nocturno salpicado con notas doradas, el maquillador Junior Cedeño de Dior propone un 'look' inspirado en la fastuosidad de la corte francesa del siglo XVIII, donde el lujo nunca se eclipsaba.

La tez se viste con toques de purpurina, sobre los ojos se extiende sombra malva desde la hileras de las pestañas hasta la ceja y se destacan dos

puntos de luz en el lagrimal y en centro del párpado móvil con producto plateado. Los labios se adornan con la inocencia del rosa y la calidez del color lila.

El maquillador Pablo Iglesias aconseja para la última noche 'una base de maquillaje trabajada

con un acabado aterciopelado, mirada realizada con máscara de pestañas y un rojo profundo sobre los labios', mientras que la firma Mac recrea un 'look' en tonos fucsias y morados de aires roqueros.

COMO UNA ESTRELLA

Melenas batidas, tupés trasgresores, recogidos tiernos y coquetos, cabellos con volumen, flequillos largos y sin capas, ondas desvanecidas y rizos voluptuosos sobre colores naturales y brillantes son algunas de las propuestas del peluquero y estilista Michel Meyer.

Los toques de color son esenciales para avivar las melenas más largas que ajenas a la etiqueta, el rigor y el protocolo se brindan para mostrarse recogidas en moños. Los recogidos se alejan de la informalidad de otras temporadas y ganan centímetros en altura y anchura.

Meyer juega con 'las texturas y los volúmenes hasta conseguir un recogido de inspiración clásica y sofisticada, pero de corazón joven'. En ocasiones los adorna con vistosos tocados a modo de diademas, bandos, cintas anchas, divertidas flores y originales orquillas, siempre y cuando no se luzcan poderosas joyas.

El trabajo y las compras de última hora impiden prestar la atención que el cabello se merece para lucir espléndido en las fiestas navideñas, lo que precipita un cambio erróneo.

Cambiar de imagen siempre implica un riesgo y, a veces, algún que otro disgusto que se puede evitar gracias al estudio de imagen virtual por internet que propone la peluquera Ángela Navarro.

Este innovador servicio combina el estudio de imagen y el asesoramiento técnico con la ventaja de no tener que arriesgarse a realizar el cambio físicamente. 'Sólo requiere dos fotos actuales -de frente y de perfil- sobre un fondo lo más neutro posible, indicando cuáles son los motivos de cambio y qué cosas le gustaría cambiar', explica Ángela Navarro.

Transcurrida una semana y tras el estudio de asesores profesionales, el cliente recibirá una respuesta con tres posibilidades de cambio de imagen que podrá llevar a cabo en los centros de esta profesional o en cualquier peluquería que siga las instrucciones indicadas. 🐜



LA MAYORÍA DE ESTAS PROPUESTAS LLEGAN IMPREGNADAS DE UN HALO MISTERIOSO Y ELEGANTE CON DELICADOS BRILLOS, SUTILES NACARADOS Y PARTÍCULAS DORADAS.

LOS 10 MANDAMIENTOS de la belleza

Amarás las hidratantes, santificarás los sueros, honrarás la protección solar, no robarás horas al sueño o no mentirás a tu piel son algunos de los diez mandamientos de la belleza actual.

CARMEN MARTÍN [EFE REPORTAJES]



Amarás las hidratantes 1

Suave, lisa y luminosa, así debe lucirse la piel del rostro y el cuerpo. Pero los agentes atmosféricos, los malos hábitos y la oxidación impiden que esté siempre inmaculada e hidratada. Recuperar la textura y el confort de la dermis implica un aporte de lípidos después del aseo personal que compense la producción natural de lubricante. Al igual que el rostro, la dermis del cuerpo, a partir de los cuarenta, necesita productos que estimulen la renovación celular y rehabiliten las fibras de sostén.

Para la dermis del cuerpo lo ideal es recurrir a hidratantes con activos anti-irritantes que sellen la humedad y refuercen la barrera cutánea.

Por su parte, el rostro requiere una limpieza y tonificación diaria, más una hidratante adecuada a la edad y calidad de la dermis. Si se maquilla debe usar bases ricas en lípidos que la protejan.

No tomarás los masajes en vano 2

No ponga resistencia y déjese acariciar por manos ajenas, su cuerpo y mente lo agradecerán. Un masaje es mucho más que un tierno gesto: activa la circulación sanguínea, proporciona oxígeno a los tejidos, combate el estrés, relaja la mente y fricciona la dermis, lo que también ayuda a eliminar las células muertas. Relajante, energizante, en busca del equilibrio, terapéutico o de belleza, ¡tú eliges!



No mentirás a tu piel 3

Ante el espejo, no debe mentir a la piel y cumplir con la rutina cotidiana de limpiar. La limpieza unida a la exfoliación semanal y las curas intensivas de las mascarillas aportan elasticidad y flexibilidad a la dermis, además de tonificarla e hidratarla como se merece.



Santificarás los sueros 4

Ricos en principios activos, los sueros, vitaminas para la piel, precisan cumplir un ciclo completo de renovación celular –28 días– para plasmar sus beneficios en la dermis, que resultan de gran ayuda cuando las condiciones óptimas de la piel se pierden por los cambios estacionales, los periodos de fatiga y estrés o las agresiones del sol, el frío o el viento. Sus activos se encargan de redefinir volúmenes, reafirmar, tensar e iluminar el rostro.



Honrarás la protección solar 5

Emulsiones, espuma, aceites, cremas, geles, fluidos y toallitas ayudan a gestionar la acción de los rayos solares sobre la piel. Los dermatólogos están cansados de repetir que una exposición solar intensa altera el ADN y la información que acoge el núcleo de las células puede mutar y trastocar el proceso de división celular. Con un factor de protección adecuado al tipo de piel, se puede tomar el sol sin necesidad de renunciar a sus beneficios.

No cometerás errores con tu pelo 7

Todos suspiramos por un cabello con volumen, movimiento, brillo, luz y aspecto sedoso, pero no siempre se consigue porque la gomina, cera, espuma, champú inadecuado y los agentes externos se empeñan en intoxicar la superficie capilar. Se aconseja huir de los tintes decolorantes con amoníaco, los focos de calor directo y el abuso de las siliconas. La nutrición, los masajes y la buena alimentación son los mejores aliados.



No codiciarás cosméticos ajenos 9

Un error muy común es intercambiarse los cosméticos entre parejas, madres e hijas o amigas, un hecho que provoca alteraciones de la dermis como manchas, rojeces o granitos. Cada piel tiene características y necesidades específicas que se tienen que satisfacer con un producto apropiado y propio.

No matarás por comer 6

En una sociedad en la que existen miles de casos de obesidad, anorexia, bulimia o síndrome del atracón, desde EEUU llega una nueva receta para comer sin temor alguno. La psicodieta sugiere tomar un respiro y tumbarse en el diván del psicoanalista para controlar las situaciones de ansiedad y aprender a ver los alimentos con naturalidad.

No robarás horas al sueño 8

Cuando Morfeo permite descansar bien, el rostro despierta envuelto en un halo de belleza difícil de igualar con maquillaje. El sueño es una buena cura para la dermis, ya que durante el descanso las células se oxigenan al máximo. Hay dermatólogos que prefieren "desnudar la piel de toda cosmética nocturna para que respire libremente".



No consentirás la flacidez 10

La flacidez corporal es una consecuencia de los profundos cambios de los tejidos por el paso del tiempo. El envejecimiento natural implica una menor producción de colágeno y de elastina, así como una disminución de los fibroblastos, lo que produce el desplome de la piel. La radiofrecuencia, la mesoterapia o la electroterapia muscular son algunos de los tratamientos más efectivos para combatirla.



RIZOS BAJO CONTROL

Domar el pelo rizado no tiene por qué ser un suplicio. Basta con aplicar una clara de huevo sobre el cabello para definir su forma natural. Para evitar los enredos es imprescindible el acondicionador. Sus resultados se harán más evidentes si en la espera envuelves el pelo con papel de aluminio. ■



SECRETOS PARA LUCIR DELGADA

Si te incomodan esos rollitos de más y no sabes qué hacer para disimularlos sigue estos consejos. Usa: Pantalones sin pliegues, faldas línea A, vestidos corte princesa, ropa a tu medida, colores sólidos, blusas sin meter en el pantalón, tejidos ligeros, suaves y cinturones delgados. ■



LÁPIZ LABIAL POR HORAS

Para fijar por horas el lápiz labial, después de la primera aplicación, pasa ligeramente, con un pedazo de algodón, algo de polvo traslúcido; luego de esto aplica nuevamente el labial y tendrás color por muchas más horas. ■



ROSTROS SIN ACNÉ

Para desaparecer estos molestos berritos prueba a hervir una rama de romero; cubrir el rostro con una toalla y recibir el vapor por 5 minutos para abrir los poros; luego, limpia la cara con la toalla. Mezcla dos fresas con una clara de huevo a punto de nieve. Déjalas en tu cara por media hora y enjuágate. Esta mascarilla es astringente. ■



PEELING DE YOGUR

Para limpiar bien la piel del rostro y dejarla libre de impurezas puedes utilizar un exfoliante casero muy efectivo. Se trata de mezclar medio yogur natural con una pizca de sal y aplicar la mascarilla casera sobre la cara por unos minutos; se retira con agua fresca. Si repites la operación por varios días, los resultados se verán enseguida. ■



HERMOSO CABELLO NEGRO

El pelo oscuro tiene al romero como aliado. Pon a hervir un puñado de hojas de romero frescas y picadas en 2 tazas de agua. Espera cinco minutos más antes de retirar la preparación e introdúcela en un recipiente con difusor. Consévalo en la nevera para rociarlo sobre el cabello. Verás cómo potencia el color. ■

¡Estas Navidades el sabor lo pone Victorina!

Estas Navidades comparte con tu familia
el sabor de Salsa Condimentada Victorina





ROJO & NEGRO

LA TRADICIÓN MÁS ELEGANTE

La Navidad en tiempos de crisis requiere austeridad. La apuesta es una decoración clásica y sobria. El rojo y negro son los más elegantes.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

LA NAVIDAD SE PRESENTA un año más cargada de ilusión. Los tiempos de crisis imprimen austeridad a los festejos, pero no por ello debe renunciar al color y al deseo de decorar su hogar.

Como suele decirse, 'al mal tiempo buena cara'. Por ello, regale a quienes le visitan, a su propia familia y a sí mismo momentos de celebración mediante pequeños detalles que ofrezcan calidez y reflejen el ambiente navideño.

Le proponemos vestir una Navidad con colores tradicionales como el rojo, porque gracias a él, además de alegría, le resultará fácil encontrar opciones sencillas con poco o ningún gasto, ya que en algún rincón del armario encontrará complementos de años pasados que le ayuden a convertir la casa en un espacio diferente.



Divertidas son las propuestas que personalizan paredes, ventanas, muebles o espejos con adhesivos que pasado un tiempo podrá quitar sin ningún problema. Una decoración limpia, rápida y divertida.

Decore su pared con renos o abetos y coloque en sus ventanas dibujos escarchados. También puede probar su destreza con las tijeras y, mediante cartulinas de colores, hacer sus propios diseños navideños para colocar sobre paredes y puertas.

ALMUERZOS CON COLOR

Apueste por el rojo y el negro. Colores elegantes y tradicionales, para una cena o para un almuerzo lleno de color con toda la familia.

El rojo es el color de la Navidad por excelencia. Un tono cargado de energía, de luz y de ilusión, un complemento ideal que puede encontrar en lazos, cintas y brillantes bolas para colgar del árbol o incluso de la lámpara.

Si este año prefiere ahorrar espacio y prescindir del abeto, consiga una cuerda fuerte y sujete las bolas, de diferentes tamaños, a modo de racimo de uvas. Si prefiere una guirnalda, colóquela cayendo sobre el marco de la puerta y, si logra una longitud importante, hágalo de lado a lado de la pared o, si tiene chimenea, descendiendo sobre ella.

PRÁCTICO, PERO ELEGANTE

Una comida puede convertirse en un universo elegante y, además, práctico. Allí donde se juntan muchos comensales, vístalos con los colores de la temporada para crear ambiente. Deje a un lado



→ Un sencillo adorno de flores de tallo corto es ideal para cualquier rincón.

→ La sofisticación del rojo y negro le ayudará a crear ambiente navideño para cenas especiales.



los manteles de hilo que tanto trabajo le supondrá después dejar limpios de manchas y opte por alguno más sencillo, incluso de papel. Sobre él, podrá colocar caminos de mesa rojos para dar intensidad a la mesa.

Si a ello le añade coronas sobre las ventanas, pequeños renos, duendes de trapo encarnados o adornos rojos para el poste, no necesitará más.

Para las cenas, puede ser más sofisticado: algunas firmas proponen encantadoras mesas con detalles que marcan la distinción de una casa. Los candelabros son siempre un símbolo de elegancia durante la noche. Si los elige negros, consiga velas rojas para que el contraste sea mayor.



LOS CAMINOS DE MESA ROJOS DARÁN INTENSIDAD A SU MESA.



Piense en la vajilla como un elemento de gran ayuda en la decoración: los platos terminados en filo negro o rojo son ideales para enmarcar un guiso. Un sujetaservilletas puede hacer resaltar de otra manera los cubiertos. Una copa puede decorarse con una cinta roja justo en su pie, un elemento nada incómodo cuando vaya a utilizarla.

Los arreglos florales también forman parte de la decoración y, si bien las flores naturales aportan un estilo y fragancia insustituible, también es cierto que hoy puede encontrar fantásticas imitaciones sobre las que esparcir el aroma preferido de su hogar.

Las flores de Pascua alegran cualquier rincón. Sobre la mesa, pequeños recipientes de cristal pueden acoger flores de tallo corto que dictarán un antes y un después en su mesa. Además, son fáciles de colocar en cualquier otro rincón de su hogar.

Jarrones altos en la entrada de su vivienda, sobre el recibidor o en el suelo contribuyen a crear la atmósfera navideña que tanto desea. 🧡

→ La vajilla y los candelabros ayudan a crear ambiente.



→ Un ambiente sencillo, cargado de tradición, en rojo.



Freixenet

UNPLAN
the
MOMENT
SINCE
1861



Distribuidor exclusivo:
Alvarez & Sánchez, C. por A.
Av. LUPERON No. 57, Tel.: 809-537-4440

El consumo de alcohol perjudica la salud (Ley 42-01)

ANTE LA CRISIS, PIENSA EN VERDE

Hacer la compra, encender la luz o abrir la llave no tienen por qué suponer un tormento para las familias. Acudir al supermercado con una lista de las necesidades, compartir el coche o utilizar bombillos de bajo consumo, son algunos consejos para ahorrar en tiempos de crisis económica.



→ La lavadora se pondrá siempre que esté completamente llena, lo que permite ahorrar un 30% de la factura de electricidad.

JEAN-ARSÈNE YAO [EFE REPORTAJES]

LA CRISIS ECONÓMICA y los precios cada vez más altos de los productos de primera necesidad sugieren que las familias cambien sus hábitos de consumo, busquen las formas de arreglárselas para gastar menos y llegar "a trancas y barrancas" hasta fin de mes.

Para no tener que estirar tanto el dinero se aconseja comprar con eficiencia y a un buen precio. Otro recurso para que las familias ahorren es que pueden unirse dos personas que sean vecinas, compañeros de trabajo o familiares para acudir juntos a los supermercados de venta al por mayor donde sólo se admiten a grupos o mayoristas.

Las personas que no tienen esta posibilidad siempre podrán comprar productos de las llamadas "marcas blancas"; aprovechar las ofertas de las tiendas de comestibles, que en ocasiones suelen proponer un artículo gratis con la compra de otro; o comprar los productos de temporada, que son siempre más baratos.

Si utilizamos el carro para nuestros desplazamientos, es bueno saber que aumentar la potencia del aire acondicionado, llevar el maletero repleto



de objetos inútiles o usar un aceite inapropiado ocasiona gastos innecesarios. También se recomienda contener la furia al manejar en carretera, dejando a un lado la alta velocidad, las aceleraciones rápidas o las frenadas bruscas, lo que puede disminuir el consumo del combustible anual hasta 364 litros.

El ahorro energético se puede aplicar también en casa, utilizando bombillos de bajo consumo. Y si somos más ambiciosos podemos incluir en nuestras viviendas un calentador solar, lámparas fluorescentes ahorradoras de energía y dispositivos ahorradores de agua, como el uso habitual de la lavadora, que supone un ahorro medio del 10%, unos 32 litros, en el consumo de agua diario de un hogar común, y se pondrá siempre que esté completamente llena, lo que permite ahorrar un 30% de la factura de electricidad. Pero el ahorro en el consumo de energía depende en buena medida de que se haga un uso eficiente de los electrodomésticos del hogar. De ahí la recomendación de no dejar electrodomésticos como la televisión, reproductores de video, DVD, TDT en "stand by", con lo que se ahorra un 10% de energía.

Tener controlado el termostato del aire acondicionado, aislar correctamente las viviendas para que el calor o el frío no se escapen, puede significar hasta el 30% de la factura energética, que no es poco en estos tiempos de turbulencias financieras. 🗝️

Tus Tarjetas de Crédito de la Asociación La Nacional ¡te llevan de Vacaciones!



**Con tus Tarjetas de Crédito de
la Asociación La Nacional ahora es más fácil.
Aprovecha nuestras tarifas especiales y haz tu reservación.**

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

desde el
medio
Tours & Travel

Barceló
VIAJES

Viva
WYNDHAM
RESORTS

Be Live

OCCIDENTAL
HOTELS & RESORTS

amhsa marina
HOTELS & RESORTS

Puerto Plata
Village
CARRIBAN RESORTS & SPA CLUB



Asociación
La Nacional
Tu Centro Financiero Familiar



ARMARIOS SIN HUMEDAD

Para eliminar ese molesto olor a mocato del clóset, distribuye por él pequeños trozos de tiza; ésta se encargará de absorber la humedad por completo. Puedes intentarlo también colocando unas bolsitas de tela llenas de arroz. ■



NEUMÁTICOS IMPECABLES

Para que los neumáticos de nuestro vehículo resplandezcan y brillen, primero hay que quitarles el polvo y luego mojarlos en refresco de cola. Con un brillo restregar por todo el neumático y verás cómo brillan y qué limpios quedan. ■



CUCHILLOS DE ACERO

Si tienes cuchillos que no sean de acero inoxidable, habrás notado que se estropean con facilidad. Para preservarlos durante mucho más tiempo deberás guardarlos en un recipiente lleno de aserrín. ■



BAÑERA ATASCADA

Mezcla en un bowl dos cucharadas de soda y dos de sal, añade agua y con una cuchara haz que se disuelvan bien. Vierte la mezcla en el desagüe y deja que actúe una media hora. Echa, a continuación, agua bien caliente por el desagüe y atasco solucionado. ■



PARA TORNILLOS PASADOS DE ROSCA

Si se te pasa de rosca un tornillo en la madera, o bien, si el agujero se ha hecho demasiado grande, es tan sencillo de arreglar como meter un trozo de palillo dentro del agujero con la misma longitud que profundidad del agujero. Es facilísimo. ■



PANTALÓN CON BRILLOS

Es muy común que al planchar queden los antiestéticos brillos en los pantalones de color negro. Si al plancharlo le han salido algunos brillos que no sabes cómo hacer desaparecer, frota la prenda con una esponja empapada en vinagre blanco. Luego, pon encima un paño blanco empapado en agua y escurrido, y plancha el pantalón con el paño encima. Los brillos desaparecerán. ■

Santal KIDS
Melocotón
con Nutri Delta
DHA-Omega 3
Calcio, Vitamina C
200ml 6.77 fl. Oz.
parmalat

Santal KIDS
Astro Fusión
Cocktail de néctares
con Nutri Delta
DHA-Omega 3
Calcio, Vitamina C
200ml 6.77 fl. Oz.
parmalat

Santal KIDS
Cereza Estelar
con Nutri Delta
DHA-Omega 3
Calcio, Vitamina C
200ml 6.77 fl. Oz.
parmalat

Para Niños fuera de este **Mundo**

Estimula el Desarrollo del Cerebro.

PROTEGE Tu Piel
Calcio
Vitamina C
DHA-Omega 3
con Nutri Delta

Tostitos
BRAND TORTILLA CHIPS
100% MAÍZ AMARILLO
SANTA ELENA

Frito Lay

¡¡¡no olvides la SALSAA!!

Tostitos
BRAND TORTILLA CHIPS
100% MAÍZ AMARILLO
SANTA ELENA

All Natural Tostitos CHUNKY SALSA
MEDIUM

Made With Real Cheese Tostitos Salsita QUESO
MEDIUM

¡PERFECTO CON SALSA!

RITOS DE LA NAVIDAD LATINA

Comer uvas, saltar las olas o salir a la calle con una maleta vacía son algunos de los ritos que los latinos utilizan para empezar bien el año, pero también la gastronomía y las tradiciones familiares en Navidad conforman su identidad.



MARINO ROMÁN [EFE REPORTAJES]

LA CALLE ESTÁ ILUMINADA, los escaparates se llenan de color; cuelgan guirnaldas y luces de las fachadas de edificios. Una puerta adornada con una corona de pino se abre. En el interior de la casa, una mesa exhibiendo sobre ella un pavo y, a su alrededor, los comensales, miembros de una familia que se han reunido como todos los años en las mismas fechas. Las llamas de una chimenea caldean el cuadro mientras en el exterior nieva. Un árbol de Navidad, con una estrella en lo alto, se alza en una esquina del salón con regalos a sus pies.

Es la típica estampa navideña. Sin embargo, en países latinoamericanos lo típico admite variaciones. De la postal que hemos descrito nos sobra la nieve y la chimenea, inútiles en verano. En Brasil, incluso, se cambia el calor de las llamas por la brisa marina. La celebración se lleva a cabo en la playa mientras se disfruta de fuegos artificiales, aunque esto es más propio de Nochevieja.

En cuanto al menú navideño, no es tan distinto de un lugar a otro. La comida cobra gran relevancia en estas fechas porque, como dicen los mexicanos, 'hay que agasajar al invitado empezando por la panza'. **Muchos países latinoamericanos son herederos de las tradiciones de los españoles o de los estadounidenses. Así que no falta el pavo (o 'guacalote' como se le llamaba originariamente en náhuatl, de huexolotl), el jamón o el lechón en las casas más pudientes.**

El punto de unión de todas las clases sociales son los tamales, que consisten en una masa de maíz rellena con carne de cerdo, huevo, arroz, zanahoria y otros vegetales, envueltos en hojas de plátano, imprescindibles en toda mesa costarricense o mexicana.

La hallaca es la opción de los venezolanos, un bollo de maíz relleno de diferentes carnes o frutos. En El Caribe son típicos los pasteles de arroz. Y Argentina adereza la carne con su particular salsa 'chimichurri'.

De postre no faltan los turrone, las frutas azucaradas, las almendras o las 'rabanadas' en Brasil. Éstas son un pedazo de pan bañado en leche y huevo, fritas y regadas con azúcar y canela.

Y si la comida es abundante la bebida se ingiere en las mismas cantidades. Se brinda con champán o sidra por una Feliz Navidad al grito de 'Salud. En Panamá y Chile se combate el calor con una variada oferta de ponches que mezclan vino con frutas.

Los villancicos son la banda sonora, por excelencia, de estas fiestas; o los 'Christmas Carol' en EEUU.

Cuba es quizás el país con menor celebración de Navidad. El régimen comunista había borrado el día festivo de Navidad de su calendario en 1969, pero se recuperó oficialmente en 1998 tras la visita del Papa Juan Pablo II.





AGRADABLE VISITA

Y a las doce de la noche, tras la cena, todas las casas reciben una visita de un anciano regordete, Santa Claus, Papá Noel o San Nicolás. Reparte regalos para niños y mayores transportado por su trineo volador y sus nueve renos, que en EEUU son casi tan famosos como él.

En Chile, el 'Viejito Pascuero' es el que se mete por las chimeneas y reparte regalos. En lugar de ir en bañador, lo más normal atendiendo a la temperatura, lleva la misma indumentaria que el Papá Noel del Polo Norte: un traje rojo y un gorro de nieve. Así que el 'Viejito Pascuero' no cesa de sudar y cada año adelgaza varios kilos.

Es curioso en EEUU el esmero con el que se envuelven los regalos. El envoltorio adquiere casi tanta importancia como el regalo en sí mismo. Se organiza un concurso nacional que premia al regalo mejor envuelto.

¡FELIZ AÑO!

La celebración empieza también con comida, sigue con más comida y de postre bebida! Esta cena tiene un carácter más festivo que la Nochebuena, aunque también se suelen preparar grandes banquetes para disfrutar con los más allegados.

No puede faltar el brindis por el año que se acerca. Las copas suelen llenarse de champán o sidra, excepto en Chile que fabrican su propia bebida: 'cola de mono'.

Sus principales ingredientes son leche, café, aguardiente, azúcar y canela, más alguna especia como nuez moscada o vainilla si se desea. Aseguran que es lo que toma el 'Viejito Pascuero' para combatir el calor. Tras el brindis los venezolanos rompen las copas para dejar el pasado atrás.

En Chile, más concretamente en Iquique y Talca, además de tener su bebida propia, tienen su propio lugar de reunión. La noche del 31 cenan en el cementerio junto a las tumbas de sus parientes ya fallecidos, a quienes les ponen el correspondiente cubierto en la mesa y a cuya salud se dedican los mejores brindis.

El momento de las doce campanadas es similar en todos los países. Influidos por los españoles, lo tradicional es comerse doce uvas al son de las campanadas, y atragantarse en el intento también es costumbre. Los mexicanos confían que si toman las uvas apoyados sólo en el pie izquierdo, entrarán en el nuevo año con el pie derecho.

Se cree que la ropa interior que se lleve en este preciso momento decidirá la suerte que corra-

→ Vista general de Times Square, Nueva York, EEUU. Miles de personas se congregan en este lugar la noche del 31 de diciembre.



→ El tamal de pollo en mole envuelto en hoja de plátano y cocinado al vapor es una receta típica de Nochebuena en diversos países latinoamericanos.



LOS BRASILEÑOS SE METEN AL MAR PARA SALTAR SIETE OLAS. LA CREENCIA POPULAR DICE QUE LES DEPARARÁ UN BUEN AÑO. ES LA **FIESTA DEL 'REVEILLÓN'**, COMO SE LLAMA ALLÍ EL CAMBIO DE AÑO. EL ESPECTÁCULO EN LAS PLAYAS DE BRASIL ES GRANDIOSO.

¡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!

mos el resto del año. El amarillo será el color de buen agüero para los centroamericanos, colombianos, peruanos, puertorriqueños, chilenos, ecuatorianos, bolivianos y dominicanos. Argentina, en cambio, preferirá el rosa; y México optará por el rojo para convocar al amor. En Panamá no es tan importante el color como el lado del que se use la ropa interior. Las braguitas o los calzoncillos del revés cosecharán buena suerte.

Tras la cena se sale a celebrar el año entrante. Previo paso debajo del muérdago que se sitúa justo encima de la puerta, si estás en EEUU. Si dos personas se quedan paradas debajo de él deberán darse un beso. Por su parte, los panameños cuelgan una bolsita de arroz para tener abundancia.

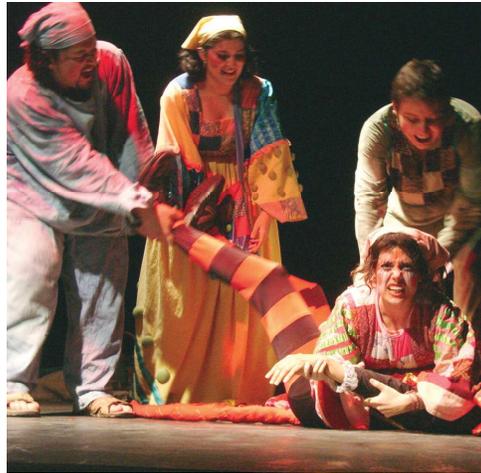
Una vez en la calle, la fiesta se prolonga durante toda la noche, al ritmo de salsa en Cuba; bachata o merengue en República Dominicana; o de la canción ¡Año Viejo! de Tony Camargo que es el tema 'oficial' en Costa Rica.

Y 'Año Viejo' es también el nombre de los monigotes que se acostumbra a quemar en países como Ecuador, Perú, Nicaragua o Chile, entre otros. Estos muñecos están elaborados con ropa vieja o papel, y rellenos de pólvora. Suelen representar a personalidades públicas del ámbito político o artístico. A las 12 horas de la noche se queman y la calle se llena de pequeñas hogueras.

En Cuba esas hogueras no aguantarían prendidas, pues a medianoche y en pleno verano 'llueve' desde los balcones. Es tradición lanzar agua limpia a la calle para comenzar el año con buena suerte.

Los brasileños se mojan voluntariamente, pues se meten al mar para saltar siete olas. La creencia popular dice que les deparará un buen año. El espectáculo en las playas de Brasil es grandioso. La multitud se congrega, vestida de blanco, en la playa de Copacabana para la fiesta del 'reveillon', como se llama allí el cambio de año. Durante los primeros quince minutos del año los fuegos artificiales iluminan el cielo.

En otros países empiezan el año con un poco de atletismo urbano, ya que después de las comidas abundantes de estas fiestas nunca está de más algo de ejercicio. Colombianos, venezolanos, panameños, paraguayos, peruanos, chilenos, salvadoreños y costarricenses dan una vuelta a la



→ La pastorela es una representación teatral propia de la época navideña centrada en la eterna disputa del bien y el mal.

manzana cargados con una maleta vacía para llenarla de viajes y fortuna durante el año a comenzar.

Si en lugar de viajes lo que le interesa del nuevo año es hacerse de oro, los ecuatorianos tiran monedas al aire para que 'no escampe en todo el año', además de guardarse billetes de alto valor en los zapatos. En Chile meten un anillo de oro en la copa de champán antes de brindar.

Los cubanos son los que más alargan la fiesta, pues 'empalman' con el aniversario del triunfo de la revolución de 1959. En todo el país se organizan actividades públicas oficiales en conmemoración de esa fecha.

CREANDO AMBIENTE NAVIDEÑO

En Puerto Rico se vive la Navidad más larga del mundo, que comienza en noviembre con el pavo de Acción de Gracias y terminan a finales de enero con la procesión de las fiestas de la calle de San Sebastián.

En México los festejos también se adelantan y empiezan nueve días antes de Nochebuena. Se reúne al barrio para una parrillada y se rompe la piñata. Estas celebraciones reciben el nombre de 'posadas' y representan el cobijo de la Virgen María y San José a la espera del niño Jesús.

En el país mexicano se anticipan a la Navidad con las llamadas 'pastorelas'. Es un espectáculo teatral con representaciones alegóricas populares en las que se combina la religión con el humor. 🐘



→ En EEUU si dos personas quedan paradas debajo del muérdago deberán darse un beso.



Alimenta tu vida
con los mejores nutrientes

NIACINA

(VITAMINA B3)

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



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.

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.





CANASTAS DE NAVIDAD

Obsequios para agradar el paladar

SE DICE QUE LA COSTUMBRE de regalar Canastas de Navidad proviene de lo que se llamaba el aguinaldo, aquellos dulces o regalos especiales que se obsequiaban a las personas que ofrecían cantos de villancicos durante la víspera de Nochebuena.

Así es, si hacemos un poco de historia, obtenemos que la cesta de Navidad, que se implantó en el siglo XX basada en el modelo de la 'sportula romana', es la reina de los aguinaldos, que significan "en este año" en latín y provienen de la ofrenda de ramas de árboles frutales del bosque de la diosa Strenia que el primer monarca romano, Rómulo, recibía el primer día del año como señal de buen augurio para los doce meses siguientes. Estos regalos pasaron a llamarse "estrenas", y se ofrecían como tributos de los siervos a sus señores o donativos de los poderosos a sus súbditos.

Poco a poco, el aguinaldo se ha ido convirtiendo en una retribución de los empresarios a sus trabajadores. Inclusive, en algunos países, todavía los niños lo siguen pidiendo de puerta en puerta a cambio de cantar unos villancicos.

Con el paso del tiempo éstas se han convertido en una de las tradiciones típicas de la época de Navidad en todo el mundo, especialmente entre las empresas, que obsequian a sus mejores clientes y empleados una "canasta navideña" que suele incluir una serie de productos (en muchos casos

delicatessen) típicos de las comidas y cenas de estas fiestas.

Es difícil establecer los elementos ideales de las Canastas de Navidad, eso depende mucho de a quién se le va a obsequiar, aunque hay elementos típicos que son infaltables como son los turrones, frutos secos, galletas, dulces navideños, frutas de estación, licores y vinos. Puede ser muy económica o muy cara, dependiendo de lo que pongamos en ella, pero al presentarla con una decoración bonita el valor es lo de menos.

Le damos un 'tip' si realmente quiere agradar, no sólo a esa persona obsequiada sino a la familia a la que llegará, y es armarla especialmente para que cada miembro encuentre un objeto personalizado y así beneficiarlos por medio de la canasta. La presentación es también muy importante. No se debe olvidar ni subestimar este detalle, pues ésta es uno de los elementos principales para realizar la canasta navideña en sí misma. Los ingredientes que contiene pueden no ser tan exclusivos, pero si se presenta en una bonita base, con buen envoltorio, coloridas moñas y los adornos adecuados, éstos le darán un toque de calidad que puede marcar la espectacularidad en la apariencia del regalo.

Y, sobre todo, recuerde: No olvide realizar, en estas fechas especiales, su pedido con antelación para sorprender a sus agasajados. 🍷

VIÑA LA ROSA

En vinos, el equilibrio perfecto.

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



Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

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



PONCHE

El sabor de la Navidad

Aferrarse a las tradiciones es vital para la mayoría de nosotros y más durante las fiestas navideñas. Celebramos entonando viejas canciones y cariñosamente reciclamos las decoraciones año tras año, y por supuesto, comemos y bebemos lo mismo. Y cuando de bebidas se trata, nada refleja más esta época del año que el ponche de huevo.



ELIZABETH PEÑA

EL PONCHE ES UNA TRADICIÓN navideña de interesantes raíces. Inclusive los ingredientes utilizados de la receta original están en debate. El ponche (*eggnog*) o una bebida similar pudo originarse en

East Anglia, Inglaterra, pero también pudo provenir del *posset* (una bebida medieval elaborada con leche caliente). Los ingredientes de esta bebida eran costosos, porque era muy popular en la aristocracia. Debe saber que el poblador habitual londinense rara vez veía un vaso de leche, como cita el autor e historiador James Humes. No había refrigerador y las granjas pertenecían a los grandes propietarios, quienes eran los que podían conseguir leche y huevos para elaborar *ponche* mezclado con brandy o Madeira.

La bebida cruzó el Atlántico a las colonias inglesas durante el siglo XVII. Ya que el brandy tenía grandes cargos de impuestos, el ron del mercado y el Caribe fueron sustitutos de costo efectivo. Este licor barato hizo que la bebida se tornara muy popular en América. Cuando suplir el ron se tornó difícil por la guerra, el whisky doméstico y eventualmente el Bourbon sirvieron de reemplazo.

Con sus raíces europeas y la disponibilidad de los ingredientes, el *ponche* se tornó muy popular en la era colonial por ser tan rico, especiado y alcohólico.

Para 1800 era elaborado en grandes cantidades y utilizado como bebida social. Servido comúnmente para las fiestas de Navidad llamó la atención de un visitante inglés en 1866 quien comentó "la Navidad no es apropiada al menos que se sirva un ponche de huevo a los visitantes; todo el mundo llama a todo el mundo; y cada reunión se celebra de manera solemne con ponche de huevo; es elaborado frío, se toma frío y es para ser compartido".

Claro, la Navidad no era la única época en que el ponche de huevo era popular. En Baltimore era tradición que los hombres jóvenes llamaran a sus amigos en la víspera de Año Nuevo. En cada una de tantas casas los amigos ofrecían una taza de ponche y mientras pasaban por cada punto se embriagaban más y más. Nadie se acostaba sin terminar la ronda.

El primer presidente de los Estados Unidos, George Washington, era un fanático del *ponche* y tenía su propia receta que incluía whisky de centeno, ron y jerez. Tenía la reputación de que sólo los valientes podían tomarle.

Siglos más tarde el ponche se ha mantenido como una bebida increíblemente popular de las

DISTINCIÓN QUE SE CELEBRA EN EL PALADAR



**PONCHE
BORDAS**
Premium

Reg. Sanit. 17890
Cert. Ind. No. 553
700 cc., 9% Alc.

Fabricado en la República
Dominicana por Isidro Bordas, C. por A.
Santiago, R.D. Lic. No. 6



Isidro Bordas, C. por A.

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

que existen muchas variaciones, y cada familia parece tener su receta secreta. Conocemos toneladas de bebidas para la época navideña pero ninguna tiene la personalidad del ponche de huevo, que puede ser utilizado para comidas, bebidas, café e inclusive té.

En nuestro país no hay Navidad sin ponche, existen muchas versiones caseras como la del Ponche Cibaño preparado con cacao, huevos, nuez moscada, gofio o harina de maíz cocinado al baño de María. Otro es el Ponche Alexander que lleva leche evaporada, leche condensada, ginebra, crema de cacao y huevos. También se encuentra el Ponche de huevos de codorniz, canela, ron y leche.

Los ponches de huevo encajan en diferentes preparaciones y utilizan diferentes bebidas espirituosas. En otras naciones existen bebidas similares con las que celebran las Pascuas y en algunos casos sirven de remedios caseros.

El **Ponche Crema**, típico de Venezuela, es a base de ron, huevos y leche.

En Puerto Rico el ponche lleva el nombre de



ES DIFÍCIL IMAGINARSE UNA NAVIDAD SIN UNA TAZA DE PONCHE PARA ENCENDER LA ATMÓSFERA Y DEJAR QUE LA ALEGRÍA LLENE NUESTROS HOGARES.

Coquito, donde no debe de sorprender que el ron sea el licor de preferencia. Allá la bebida tiene un atractivo especial porque se le añade crema de coco. El ponche mexicano es conocido como **Rom-pope**, se dice que fue creado en un convento de Santa Clara en el estado de Puebla, y es preparado con yemas de huevo de gallina, vainilla, canela, almendra molida, leche de vaca, azúcar y alcohol. Tiene color amarillo y consistencia espesa.

En el Perú las fiestas son celebradas con el llamado **Biblia con Pisco**, un ponche elaborado con la conocida bebida peruana.

Kogel mogel, *Gogl-Mogel*, *Gogel-Mogel* o *Gogle-mogle* es un postre muy popular en Europa del Este, elaborado con yemas de huevo, azúcar y saborizantes como la miel, cocoa y ron. Se sirve frío o temperatura. Si se sirve caliente es considerado un remedio para la garganta.

Soda sua hôt gà, también conocido como soda de huevo y *Bird's Nest Drink*. Es una bebida dulce elaborada con yema de huevo, leche condensada y club soda. De origen vietnamita, se consume además en Camboya. La bebida es una reacción química donde el carbonatado de la soda "cocina", el huevo se podría decir, y lo deja chispeante al mezclarse con los demás ingredientes. Otras variaciones utilizan huevos de codorniz.

Cola de mono, aunque no lleva huevos, es una bebida tradicional de la gastronomía chilena que se consume al igual que todo el mundo para los tiempos de fiesta. Lleva aguardiente, leche, café, vainilla, azúcar y especias (canela, clavo de olor y cáscara de naranja).

Basado en su historia, y con todas estas variaciones, vemos que el ponche de huevo es todavía una bebida popular durante las fiestas navideñas y su carácter social se mantiene. Es difícil imaginarse una Navidad sin una taza de ponche para encender la atmósfera y dejar que la felicidad y la alegría llenen nuestros hogares. 🍷



→ Conocemos toneladas de bebidas para la época navideña pero ninguna tiene la personalidad del ponche de huevo; puede ser utilizado para comidas, bebidas, café e inclusive té.

BAILEYS®



Regálale
a alguien
especial

UNITED BRANDS TE INVITA A CONSUMIR CON RESPONSABILIDAD.
El consumo excesivo de alcohol es perjudicial para la salud: ley 42-01. www.drinkIQ.com



Doña Jimena

Tradición española en chocolates y turrónes

Distribuido por:



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

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



EL RITUAL DE LA SIDRA

Pocas bebidas en el mundo adquieren el carácter ritual del que goza la sidra, cuyo origen es tan remoto que nadie pudo reflejarlo por escrito. Una bebida que no sólo se distingue por su sabor, también por la forma y el momento de consumirla, y por el significado profundo que posee ese acto.

→ **El origen de la sidra es tan remoto que nadie pudo reflejarlo por escrito.**



DANIEL FLORES [EFE REPORTAJES]

COMO MUCHO, PODEMOS consignar que ya en el Antiguo Testamento –redactado, siglo arriba o abajo, entre el siglo XIII y el siglo I antes de Cristo– se menciona una bebida alcohólica que los hebreos elaboraban a partir de cereales o frutas.

También los griegos y los romanos disfrutaban del vino procedente de la manzana, al que denominaban “sikera” en griego y “sicera” en latín, vocablo que posteriormente evolucionaría, a través del latín vulgar que se hablaba en el norte de la Península Ibérica, hasta el término actual de “sidra”.

No conocemos con exactitud cómo se elaboraba la sidra en la época grecolatina, pero en la actualidad se parte de una selección de distintas variedades de manzanas, que determinarán el sabor característico de cada tipo de sidra. Estas manzanas son trituradas y prensadas hasta obtener un mosto que después fermentará y madurará hasta dar lugar a la sidra natural.

Esta sidra tradicional es excelente, aunque tiene un único defecto: conserva sus cualidades de sabor, olor y color durante escaso tiempo, o dicho técnicamente, es un producto no estabilizado y su perfil organoléptico puede modificarse en la botella o en el tonel. Con el tiempo pierde el carbónico que se crea con la fermentación y que aporta un sabor y un aroma inconfundibles.

No sería un problema salvo porque obliga a consumirla con relativa rapidez, e impide así su exportación. Por ello, a mediados del siglo XIX se creó la sidra espumosa o achampañada, a la que se le añade el carbónico de forma externa –Xana pertenece a este tipo de sidra–, que sí se puede transportar y vender en otros países.

Esto del carbónico no es una cuestión irrelevante, sino que forma parte del ritual propio de la sidra: en Asturias, región sidrera por excelencia, la sidra debe servirse escanciada, esto es, lanzándola al vaso tras elevar la botella por encima de la cabeza, para que aflore ese carbónico. Asimismo, se debe tomar rápidamente de un único trago, y tirar el sobrante al suelo, un gesto que tiene su origen en la cultura astur y simboliza “devolver a la tierra parte de lo que ésta ha ofrecido”.

Quizás se deba a su bajo contenido alcohólico, a sus propiedades saludables, su sabor, su capacidad para abrir el apetito o el estupendo acompañamiento que supone para infinidad de alimentos, pero gran parte de ese éxito se encuentra en el significado ancestral de esta bebida dorada: en todo ese ritual que, se tome donde se tome, acompaña a la sidra. 🍷

**EL CONSUMO DE SIDRA
HA LLEGADO A LOS
CINCO CONTINENTES.**

Sidra Xana
comparte y disfruta en grande

Distribuido por:

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

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

**FILTRADO UNA,
 Y OTRA Y OTRA VEZ
 PARA LOGRAR SU PUREZA.**

Clearly
SMIRNOFF

www.smirnoff.com

DIAGEO & UNITED BRANDS TE INVITAN A CONSUMIR CON RESPONSABILIDAD. El consumo excesivo de alcohol es perjudicial para la salud: Ley 42-01. www.drinkQ.com



¡Los árboles siempre están de fiesta!

Benefician nuestra salud mental al acercarnos a la naturaleza, ayudan a reducir el efecto invernadero y a proteger la capa de ozono y son beneficiosos para el clima y el equilibrio ecológico. Los abetos y coníferas naturales utilizados en las decoraciones navideñas son una permanente celebración de la vida, pero suelen morir pronto porque no pueden replantarse y su raíz está cortada.

ROCÍO GAIA [EFE REPORTAJES]

ADEMÁS DE "ALEGRARNOS LA VISTA", contribuyen a mejorar nuestra salud y la del planeta durante todo el año. Entonces, ¿para qué arrancarlos y condenarlos a muerte a cambio de la alegría pasajera de unas fiestas en las que son "invitados a la fuerza"?

Aunque hay diversas versiones sobre el origen del árbol navideño, existe una considerable coincidencia entre los expertos en medio ambiente y organizaciones ecologistas sobre el impacto ambiental de esta tradición, por lo que recomiendan tener en cuenta estos datos antes de arrancarlo de su hábitat natural:

- La costumbre de colocar abetos y otras variedades de pino en los hogares en las fechas navideñas no justifica la muerte de un árbol.

- Los abetos, incluso con cepellón, es decir arrancados con el conjunto de las raíces y la tierra donde enraízan, tienen pocas posibilidades de sobrevivir después de su estancia en una casa.

- Pocos árboles navideños sobreviven a las fiestas debido al contraste entre el frío del invierno y las calefacciones, la falta de nutrientes, y a que sus raíces muchas veces son insuficientes. Incluso con un sistema eficaz de recogida, se calcula que sólo se salvan uno de cada cuatro.

- Existen viveros dedicados a producir "árboles navideños de usar y tirar", pero sus efectos beneficiosos en lo que respecta a la absorción del dióxido de carbono (CO₂), principal responsable del cambio climático, es pasajero porque el CO₂ fijado vuelve al ambiente cuando muere el árbol. Además, su cultivo intensivo requiere



grandes cantidades de fertilizantes y pesticidas.

- En algunos países se tiende a adquirir árboles de Navidad cada vez más grandes. Ello implica acabar en pocas semanas con una planta cuya producción requiere un proceso a largo plazo.

- El promedio de crecimiento de un árbol de 2 a 2.5 metros de altura es de unos ocho años después de la siembra, y algunas especies requieren lapsos de crecimiento aún más largos.

Así que piense:

- Puede reemplazar el árbol navideño por una planta ornamental situada en un sitio especial y "vestida de gala", o bien con un adorno móvil con forma de árbol colgado del techo.

- Los abetos artificiales, aunque pueden utilizarse más años, son en su mayoría de plástico y terminan en el vertedero o la incineradora, produciendo dioxinas. 🗑️

➔ **Pocos árboles navideños sobreviven a las fiestas, debido al contraste entre el frío y la calefacción, la falta de nutrientes, y a que disponen de poca tierra.**





NUEVO YOGURT



con trozos de fruta real

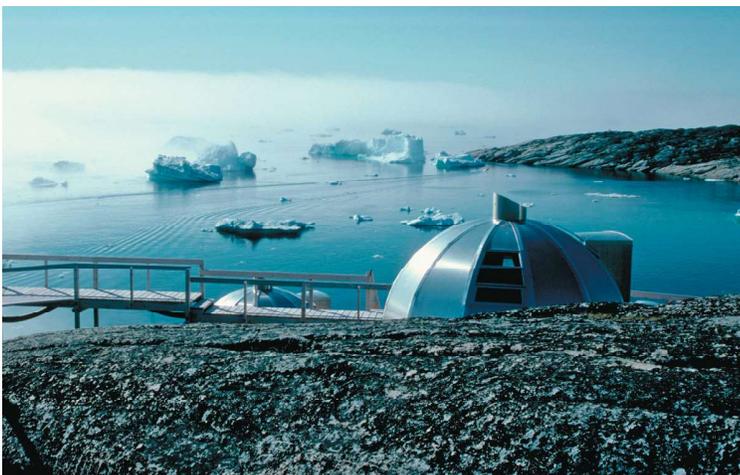
Disfruta de todos los beneficios de los nuevos Yogurt San Juan. Más ricos y cremosos, elaborados con leche pura de vaca, contienen cultivos probióticos activos y son una excelente fuente de calcio y proteínas.

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.





→ En invierno llega el 'kaperlak', la noche eterna, en la que el sol es un reflejo tenue e indirecto en la nieve y las auroras boreales producen un efecto lumínico incomparable.



GROENLANDIA

Un tesoro de hielo

La mayor isla del mundo, con 2.2 millones de kilómetros cuadrados, está unida inseparablemente al hielo, fundamento principal de su belleza. Ilulissat, Patrimonio Cultural de la Humanidad, es un ejemplo de sus maravillas.

ANXO LAMELA [EFE REPORTAJES]

SITUADO 300 KILÓMETROS al norte del Círculo Polar Ártico, Ilulissat descansa sobre un cabo junto al fiordo helado de Kangia, donde desemboca el glaciar Sermeq Kujalleq, el mayor del hemisferio norte. De ahí el nombre de la localidad, montaña de hielo en groenlandés, el imponente trasfondo ofrece un espectáculo de hielo en todas sus formas.

El hielo es inherente a Groenlandia, cuyos 56,000 habitantes se dispersan por el 15 por ciento de su superficie no helada. Esa singularidad geográfica le proporciona una belleza única, pero también condiciona y encarece el transporte fuera y dentro de la isla, autónoma dentro del Reino de Dinamarca.

Copenhague es la única conexión aérea permanente. De la capital danesa salen cuatro vuelos

semanales (ocho en verano) de Air Greenland a Kangerlussuaq, puerta de entrada al oeste del país, la zona más poblada, y desde donde hay conexiones con otros 22 aeropuertos menores, incluido el de Ilulissat. Air Iceland vuela a Nuuk y a Ilulissat desde Islandia, pero sólo en verano; en esa época, cuando el mar no está helado, las compañías de cruceros recorren sus costas.

Ante la imposibilidad de una red de carreteras por el hielo –reducida a áreas urbanas–, el transporte interior se limita fundamentalmente a avión y helicóptero, con el consiguiente encarecimiento de los precios.

OFERTA TURÍSTICA

Kangerlussuaq, localidad de un par de cientos de habitantes a la que se llega tras volar cuatro horas y media, es un lugar perfecto para visitar el hielo permanente o indlandsis. A hora y media en todo terreno en excursiones guiadas (75 euros por persona), el viajero puede alcanzar y caminar sobre la masa ingente de hielo que cubre miles de kilómetros y parece extenderse infinita sobre el horizonte.

Kangerlussuaq ofrece varias posibilidades de alojamiento, desde un albergue a un par de hoteles, con precios que van de 45 a 150 euros por persona; e incluso un restaurante junto al fiordo donde se pueden degustar exquisiteces locales como la carne de buey almizclero, vieiras y patatas cultivadas en Groenlandia.

A una hora en avión se encuentra Ilulissat, tercera localidad del país e incluida en el municipio





→ La fauna es otro punto fuerte: pájaros, zorros árticos, focas y, sobre todo, ballenas, para cuya observación se organizan safaris en verano.



→ El viajero puede caminar sobre la masa ingente de hielo que cubre miles de kilómetros y parece extenderse infinita sobre el horizonte.

de Qaasuitsup, el más grande del mundo con 660,000 kilómetros cuadrados.

De Ilulissat se dice que tiene 5,000 habitantes pero 8,000 almas, por los 3,000 perros que viven en ella y cuyos aullidos son parte del paisaje sonoro de la villa. En invierno, el frío congela el mar y las tormentas de nieve hacen imprevisible el transporte aéreo, de ahí que el trineo con perros siga siendo el vehículo más fiable, aunque también se usen motos de nieve.

'KAPERLAK'. LA NOCHE ETERNA

En invierno, cuando los 30 grados bajo cero no son infrecuentes, llega el 'kaperlak', la noche eterna en la que el sol es un reflejo tenue e indirecto



en la nieve y las auroras boreales producen un efecto lumínico incomparable. En verano, en cambio, el día nunca se acaba: es el sol de medianoche, y las temperaturas pueden superar los 20 grados de día.

Cualquiera que sea la estación del año, el principal atractivo de Ilulissat es el glaciar de más de 56 kilómetros de largo y 10 de ancho y que produce 63,000 millones de toneladas de hielo al año.

El glaciar envía continuamente trozos de hielo gigantes al fiordo y a la bahía Disko, y su contemplación es un espectáculo único.

EL GLACIAR, EMBLEMA DEL CAMBIO CLIMÁTICO

El glaciar se ha convertido en un emblema de los efectos del cambio climático, pero la fauna es otro punto fuerte: pájaros, zorros árticos, focas y, sobre todo, ballenas, para cuya observación se organizan safaris en verano. Y las puestas de sol sobre la bahía Disko, vista desde alguna de las colinas que protegen Ilulissat, son memorables.

La inclusión del glaciar y del fiordo en la lista de la UNESCO ha duplicado el turismo y aumentado la oferta hotelera, desde un albergue juvenil (54 euros por persona) a hoteles de gama media y el Hotel Artic (168 euros mínimo), el establecimiento hotelero de 4 estrellas más al norte del mundo, que también incluye una exótica alternativa: cinco cabañas en forma de iglú para dos personas.

En dirección norte, a 70 kilómetros de Ilulissat, se llega al glaciar de Eqi, cuya parte frontal se extiende 3.4 kilómetros y alcanza una altura media de 200 metros. Un barco puede acercarse apenas unos cientos de metros para presenciar de cerca cómo enormes trozos de hielo caen al mar creando pequeños tsunamis.

Si se tiene más de un día se puede pernoctar en el Ice Camp Eqi, una docena de acogedoras cabañas en la montaña opuesta. La falta de agua caliente y electricidad, aunque hay calefacción de gas, se compensa con un coqueto café con excelente comida y la vista incomparable al glaciar. Pero ya sea contemplando el glaciar de Eqi, navegando o volando sobre el fiordo helado, o caminando sobre el inlandsis, se puede entender el sentido de un popular dicho: 'Una vez Groenlandia, siempre Groenlandia'. 🇬🇷

VETE POR LAS ESCALERAS.

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

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



LO NÍTIDO AHORA VIENE EN LATA



El consumo de alcohol es perjudicial para la salud (Ley 42.01).



CANASTAS NAVIDEÑAS

Un clásico que no puede faltar en estas fiestas

Todos sabemos que entre los regalos navideños, la reina por excelencia es la canasta de Navidad. Una costumbre muy extendida, especialmente entre las empresas, que las utilizan para obsequiar a sus mejores clientes y empleados. La canasta ideal o perfecta selecciona los mejores productos y las mejores marcas, pero sobre todo ofrece variedad y diversidad a los diferentes bolsillos y presupuestos con un extra que nunca debe faltar: la espectacularidad en la presentación del regalo.

Y EN EL DEPARTAMENTO de Canastas de Supermercados La Cadena no sólo han sabido diferenciarse, sino que han marcado un antes y un después al ser los pioneros en la preparación de canastas premium en supermercados.

El mérito se lo llevan dos mujeres que, un día de diciembre de 1999, decidieron hacer “algo innovador”. Elisa Morey de Ramos y Elizabeth Rojas, gerente de Recursos Humanos de esta empresa, decidieron poner a volar su imaginación y creatividad, al salir de las tradicionales canastas que hasta entonces se vendían en las góndolas de los supermercados.

“Yo siempre he sido muy manitas –reconoce doña Elisa–, pero nunca me había involucrado en algo parecido”. La cafetería del segundo piso de la tienda de la Lincoln sirvió para preparar las primeras canastas navideñas en bases de madera pintada. “Recuerdo que por la noche guardábamos la mercancía en un pequeño almacén, y volvíamos a sacarla por la mañana con la única ayuda de un empacador. Estábamos solas”.

El éxito no se hizo esperar y el año siguiente ampliaron el departamento reforzándolo con bases más sofisticadas, como baúles, revisteros, vineras o piezas en hierro y cristal. Y con ellas llegó la creación en marcha: lazos, adornos, envoltorios... comenzaron a inundar el almacén y se tuvieron que mudar a un edificio contiguo a la tienda, situado en la Lope de Vega.

Aquí empezó a organizarse la logística y con ella a programar los pedidos de la mercancía con el departamento de compras, importar las bases, visitar ferias o incluir productos aún más gourmet.

“Este es un trabajo muy estresante pero al mismo tiempo de mucha satisfacción, porque hemos obtenido que el cliente confíe plenamente en nosotros, logrando un fidelidad total desde la apertura”, comenta orgullosa Elisa Morey.

Como toda canasta navideña, las de los Supermercados La Cadena suelen contener productos típicos de estas fiestas, como turrónes, mantecados, vinos o espumosos, sin embargo tampoco faltan los frutos secos, los dulces, las conservas o los embutidos.

Para esta temporada contamos con una variedad de canastas que nos permiten satisfacer las necesidades de nuestra extensa gama de clientes –comenta doña Elisa–. “Básicamente las dividimos en las tradicionales y las premium. Las tradicionales buscan complacer los gustos más clásicos y cuentan con los productos que son tradición en la Navidad dominicana, incluyendo, si así lo desea el cliente, alguna bebida alcohólica. Dentro de este grupo está la canasta básica, que cubre los elementos más populares presentes en las canastas, adecuándose a la vez a un presupuesto económico. Las premium presentan una alternativa personalizada y vanguardista, acorde a los gustos y especificaciones del cliente. Buscamos productos que impresionen y agraden, al tiempo que se acomodan a un amplio abanico de gustos y a los más variados presupuestos. Por otra parte, también ofrecemos diferentes detalles navideños, como la elaboración de regalitos que pueden ofrecerse para angelitos, secretarías o amigos”.

Estamos en octubre y ahora es que inicia el trabajo duro de este departamento liderado por 7 personas. Se generan las cotizaciones, se prepara el muestrario, se colocan los pedidos de productos navideños y empiezan a llegar las bases importadas. A finales de noviembre comienza la locura y el arduo trabajo, porque la primera semana de diciembre inicia la entrega de grandes pedidos. De esta forma se puede seguir trabajando y creando para tener canastas listas para la venta. “Nos gusta que el cliente llegue y no tenga que esperar, sino que encuentre todo listo”.

1
Marileyda
TAVÁREZ

■
GERENTE DEL
DEPARTAMENTO
DE CANASTAS
NAVIDEÑAS



2
Felipe
GALINDO

■
GERENTE
DE COMPRAS



¿La canasta más complicada? “Un cliente que llegó pidiendo el baúl más grande que tuviera. Ninguno era suficiente, hasta que luego de mucho buscar encontré uno enorme, ¡y no saben el trabajo que dio llenarlo y lo que pesaba! Pero cuando el cliente lo vio quedó encantado”.

Para Elisa Morey la clave está en conseguir que “el cliente que recibimos se vaya contento, no importa lo que desee comprar”. Su recomendación para alguien que no quiera gastar mucho pero quiera regalar algo bonito es elegir un buen vino, preferiblemente tinto, añadir un caviar, con unas galletas en una linda bandeja, y ¡voilà! Amigo o cliente complacido.

3
José Luis **MATEO**
y Miguel Ángel **RUIZ**

■
ENCARGADO
DE CANASTAS
POPULARES
Y
ENCARGADO
DEL ALMACÉN
PREMIUM



Si en su mente está regalar alguna esta Navidad, no dude en dirigirse a la Avenida Lope de Vega, Número 6, esquina Víctor Garrido Puello, o llamar a Celia de la Cruz al teléfono 809-5650000, ext. 1038. Ella es la cara que se encarga de cotizarle y hacer sus pedidos. Contamos con un equipo de trabajo muy compenetrado y con la experiencia necesaria para dar respuesta a las más variadas necesidades de nuestra clientela.

Dicho equipo está compuesto por Felipe Galindo, gerente de compras de bebidas alcohólicas, y el encargado de tener disponible una gran cantidad de productos en el momento indicado. Martha Figueroa, quien dirige el departamento premium y cuenta con el conocimiento y la destreza para lograr un producto que luzca impecable, contando siempre con la dirección de Marileyda Tavárez, encargada general del departamento de Canastas Navideñas. Finalmente, contamos con José Luis

CONSIGNA

El placer de un buen vino.



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

Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

SUPERMERCADOS

La Cadena

¡Unidos a ti... somos Super!

4
Martha FIGUEROA
 ■
 ENCARGADA DEL DEPARTAMENTO PREMIUM



5
Elvin DÍAZ
 ■
 ENCARGADO DE CANASTAS POPULARES



“EL CLIENTE CONFÍA PLENAMENTE EN NOSOTROS PORQUE NOS HEMOS PREOCUPADO POR ENTENDER QUÉ QUIERE”

Mateo, encargado de almacén de canastas tradicionales, y Miguel Ángel Ruiz, encargado de almacén de productos premium; y para la elaboración de canastas tradicionales, está dirigido por Elvin Díaz. Este equipo sigue supervisado por Elisa Morey de Ramos, quien determina si la canasta cumple con todas las condiciones para salir de nuestro establecimiento. Todos ellos tienen un gran conocimiento del trabajo concerniente a las canastas, los productos y la logística de los mismos. Un equipo multidisciplinario que se preocupa y pone todo su empeño en brindar un producto y servicio de óptima calidad que se traduce en un buen balance del contenido de la canasta a un precio justo y con una terminación de primera.

Avala a este departamento una década de experiencia que lo ha convertido en un experto a la hora de complacer las necesidades de los clientes en todo lo referente a cotizaciones y muestras.

Y como en la variedad está el gusto, dice un refrán, en La Cadena encontrarán todas las variantes de canastas navideñas imaginables. El límite lo pone usted. Así que no lo piense más porque no hay mejor manera para desear buenos augurios, expresar agradecimiento o enviar un mensaje de Feliz Navidad en estos días que con estas canastas navideñas que llevarán sonrisas y alegría a sus clientes o amigos. 🎁

6
Celania DE LA CRUZ
 ■
 ENCARGADA DE PEDIDOS Y COTIZACIONES



PRÁCTICAS, CÓMODAS Y ECONÓMICAS

Así están 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

Nature's Own



Catalogado como el más saludable por su contenido de fibra y granos enteros*.

Disponible en las variedades: 100% integral, integral blanco, mantequilla, hamburger y hot dog 100% integral.

* Bajo la Nuval Sistema de Ranking Nutricional.

Distribuidor Exclusivo



TERMO ENVASES, S. A.

La Ventaja de Ser Práctico





¿Qué necesitas hoy, Dulces o Frutas?

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 / **Bancas@BHD:** www.bhd.com.do

Banco BHD
donde tú cuentas





PROSPERO AÑO NUEVO

FELICES PASCUAS



FELIZ NAVIDAD

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

Para mayor información comunicarse al tel.: 809-565-0000 ext. 1038 ó 1160

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