

# el super

Nº. 42 | OCTUBRE-DICIEMBRE 2012 | AÑO 11



**Aperitivos navideños**  
¡Un triunfo seguro!

.....

**Por la ruta del champán**  
El milagro de las burbujas

.....

**Grupo Mejía Arcalá**  
La visión de un emprendedor

.....





# Arma tu Canasta

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.



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



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

Wonderfully Unexpected

*Freixenet*  
Barcelona since 1861

 Distribuido por:  
**Alvarez & Sánchez, S. A.**  
Av. LUPERON No. 57, Tel.: 809-537-4440



# Café Santo Domingo



INDUBAN



*Disfruta en Agora Mall de tu café de siempre!*



FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
RICARDO ROJAS

**el Super**

No. 42 | Octubre-Diciembre 2012 | Año 11



**ACTUALIDAD**

Alianzas productivas ..... 6

**COCINA**

Aperitivos navideños ..... 10

**ENTREVISTA**

Mejía Arcalá: La grandeza de un emprendedor ..... 28

**NUTRICIÓN**

Frutos secos ..... 36

Mejillones: proteínas a mares ..... 40

Tips de nutrición ..... 44

**SALUD**

Senos a salvo ..... 46

Navidad: que no te pase factura ..... 50

Tips de salud ..... 54

**NIÑOS**

Enseñe a su hijo a confiar en sus capacidades ..... 56

Tips para niños ..... 60

**BELLEZA**

Cabello de lujo ..... 62

Tips de belleza ..... 66

**HOGAR**

Esta Navidad, hágalo usted mismo ..... 68

Claves para comer con elegancia ..... 70

Tips del hogar ..... 74

**VARIEDAD**

Regalos solidarios ..... 76

**BEBIDAS**

Por la ruta del champán ..... 78

**TURISMO**

Trenes de lujo, el placer del viaje ..... 82

**UNIDOS A TI**

Valentina Martínez ..... 86

## DESDE EL SUPER

LLEGA EL ÚLTIMO TRIMESTRE del 2012. Definitivamente, el tiempo pasa volando, solo faltan algunos meses para recibir el Nuevo Año. En La Cadena hemos preparado esta edición para ayudarte a planificar la temporada navideña. Época llena de actividades y eventos.

Las chefs, Lilia Sánchez y Diana Munné, hacen uso de su creatividad con recetas a base de frutos secos. Mucho se comenta sobre las saludables cualidades de las nueces, almendras, avellanas, ciruelas y dátiles. Sus beneficios, regularmente, son señalados en los principales medios de comunicación por especialistas en nutrición. Aprovechamos para mostrar recetas con las que puedes elaborar riquísimos platos, así como la facilidad con la que se preparan algunos de ellos.

Siempre hemos querido aportar entrevistas a personas que usualmente no son conocidas por los clientes. Dichas personas, generalmente, se concentran en hacer de sus marcas y productos la carta de presentación de su trabajo y esfuerzo. En esta ocasión, agradecemos la oportunidad que nos ha concedido Don Ballardo Mejía, Presidente de la empresa Mejía Arcalá. Muchos, para no decir todos los consumidores, identifican mejor a dicha empresa por su producto insignia, Leche Millex. Teniendo la familia como prioridad, pero el gusto por el negocio como sistema, Don Ballardo ha llevado los productos, de aquella pequeña empresa que comenzó junto a su suegro, Don Emilio Arcalá, a estar presentes en cada hogar dominicano. Es importante resaltar que en su desarrollo, Mejía Arcalá también ha incluido la producción nacional, con la adquisición y ampliación de la fábrica de quesos Michel, para cuya elaboración procesan 40 mil litros de leche dominicana cada día.

Muchas son las personas que laboran en Supermercados La Cadena. Miles las que pasan por nuestras oficinas en busca de oportunidades de empleo. Si hay alguien que las conoce a todas es Valentina Martínez. En la sección Unidos a ti... Valentina nos habla de su trayectoria de vida y de sus años en La Cadena. La manera de cómo ha ido colaborando con todas esas personas que la solicitan, buscando solución a temas diversos. Conocedora de sus compañeros de trabajo, Valentina es, sin lugar a dudas, una de las personas más queridas en la parte administrativa por todos los que laboramos en esta empresa.

Aprovecho la oportunidad para felicitar a Don Manuel Gil, ganador en nuestra pasada promoción de "Un Mustang para Papá". Exitosa campaña, muy comentada en distintos medios de la sociedad por su originalidad.

Les aseguro que para estos próximos meses traemos cosas interesantes, las cuales les presentaremos pocos días después de la puesta en circulación de la presente edición.

¡Felices Fiestas!

Unidos a ti... ¡Somos Super!

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

# el Super

No. 42 | Octubre-Diciembre 2012 | Año 11

Una publicación de

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

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

MARILEYDA TAVÁREZ  
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

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

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

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



Omnimedia y 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



# 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.



## •Puntos Extras

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



## •Super Llavero

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



## •El Super Cheque

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



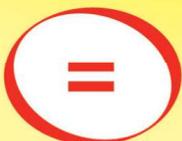
## •Super Guía

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.

# ALIANZAS PRODUCTIVAS

Supermercados La Cadena implementa tecnologías integradas de Motorola Solutions para incrementar su productividad.

LA OPERACIÓN COMPLETA de los **Supermercados La Cadena** ha sido automatizada, conectando y sincronizando la información en tiempo real de todas sus áreas, desde la logística del depósito hasta la interacción directa con clientes, a través de una solución integral.

**Motorola Solutions, Inc.**, anunció que **Mercatodo S.A.S.**, una empresa de más de 1,200 empleados dedicada a la operación de **Supermercados La Cadena** en RD, modernizó la infraestructura de comunicaciones de su nuevo centro de distribución gracias a la implementación de una solución integradora de Motorola Solutions, conformada por equipos de captura avanzada de datos, dispositivos móviles empresariales y de radiocomunicación.

La solución abarca todos los aspectos del proceso productivo –desde la optimización de las operaciones y logística en depósitos, el trabajo del personal en las tiendas y la ingeniería de sistemas, hasta la interacción directa con los clientes–, traduciéndose en un incremento de la productividad y evitando el aumento de costos adicionales.



**Mercatodo** necesitaba integrar sus procesos, por lo que implementó una solución en la que, bajo redes WiFi, se integraron computadoras móviles, radios de dos vías y Micro Quioscos, buscando automatizar todo el proceso de manejo de inventarios, atención al cliente y toma de pedidos, entre otras funciones.

## PUNTOS DESTACADOS:

- La nueva implementación permite una sincronización informática en tiempo real de todas las áreas de la compañía.
- Gracias al empleo de la red de Motorola Solutions la compañía identificó un incremento de productividad de aproximadamente un 35% por operario en el centro de distribución.
- La solución permite coordinar en una misma plataforma: ventas, servicio y operaciones, lo que aumenta la eficiencia de todos los procesos.
- La empresa Dominicana ISG Informatik, especializada en el área de automatización de procesos, fue la responsable de integrar las soluciones de Motorola en esta implementación.

**“La sincronización de la información y el tiempo de respuesta son dos factores claves para que las empresas de retail puedan agilizar sus procesos y garantizar un servicio óptimo a sus clientes. Mercatodo S.A.S. ha adquirido una solución integral que le garantiza seguimiento y optimización de todos sus procesos, al tiempo que le permite aumentar la productividad de los operarios y evitar costos adicionales”.**

ENRIQUE BLANCH, Gerente de Ventas para Soluciones Móviles de Motorola Solutions

glade®



Una razón  
más para amar  
la Navidad.



Libera la magia con el  
nuevo Peppermint Crush™.

Distribuye: Comercial Fila, S.A.

SC Johnson  
A Family Company

**¿QUÉ HAY DE NUEVO?**

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



**Nescafé Cappuccino**

El nuevo Nescafé Cappuccino es la mezcla perfecta de café, crema y azúcar. Viene en presentación de 6 sobrecitos, cada uno prepara una taza, solo agregando 3 oz. de agua caliente. Delicioso en sus 3 presentaciones: Cappuccino Original, Vainilla y Mokaccino. Nada te consiente como el sabor y la espuma de Nescafé Cappuccino. ¡Búscalo en tu Supermercado La Cadena más cercano!



**Picadera Crown**

Disfruta de las Semillas de Cajuil y Nueces Mixtas de nuestra marca Crown, ahora en su nueva presentación de 5 oz. Su práctico empaque te permitirá llevarlas contigo a cualquier lado y hacer de tus meriendas una experiencia llena de sabor.



**Mantequilla Grand'Or**

Agrega a tus recetas toda la calidad europea de la nueva Mantequilla Grand'Or de 200 grs. Adquiérela según el contenido de sal de tu preferencia y disfruta del más exquisito sabor y cremosa textura en cada untada.

**Toallas Kotex U**

Las nuevas toallas Kotex U poseen llamativos colores y diseños en sus empaques, donde siempre encontrarás un producto que se adapte a ti y a tu período. En sus presentaciones de malla superseca y tela extrasuave hallarás la misma comodidad y protección que solo Kotex puede ofrecer, pero con un estilo atrevido y vistoso.



**Tostada Diatosta**

Dale un toque saludable a tus desayunos, meriendas o picaderas con las nuevas Tostadas Multicereales de Diatosta. Disponibles en dos presentaciones: Normal con Centeno y Semillas e Integral con Maíz y Semillas.



**Cereal Bruggen**

Consiente a tus pequeños con el nuevo Cereal Suggs de Vitalísimo. Sus hojuelas tostadas de maíz están cubiertas con 10% menos de azúcar y sin edulcorantes artificiales. Ideal para comenzar el día con energía y dinamismo, provee a tus niños de vitaminas esenciales para su desarrollo.

# 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.

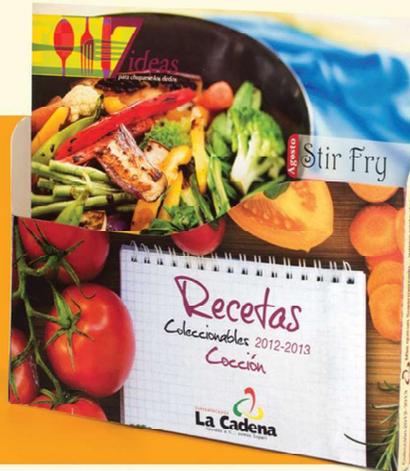
Para mayor información comunicarse al:  
809.565.0000 ext. 1052



## No te pierdas la nueva colección de RECETARIOS septiembre 2012-2013



Busca tu PORTA-RECETARIOS  
en cualquiera de nuestras  
sucursales y colecciona con  
facilidad los RECETARIOS que  
publicamos mes tras mes con  
las mejores recetas.



RECETAS DE  
COCCION



Busca en su interior los  
secretos de cocina que  
tenemos para ti

### BUSCALOS EN TODAS NUESTRAS SUCURSALES

LINCOLN | SARASOTA | CORREA Y CIDRON | CERVANTES | NUÑEZ DE CACERES | LOS PROCERES | CARR. MELLA | SAN VICENTE  
Tel. 809-245-0001 | Tel. 809-245-0002 | Tel. 809-245-0003 | Tel. 809-245-0004 | Tel. 809-245-0005 | Tel. 809-245-0006 | Tel. 809-245-0007 | Tel. 809-245-0008





# APERITIVOS NAVIDEÑOS

La Navidad está a la vuelta de la esquina. Si quieres sorprender a tus invitados, Lilia Sánchez y Diana Munné te proponen 8 aperitivos fáciles y deliciosos con los frutos secos como protagonistas. ¡Será un triunfo seguro!





*Donde tus ideas se hacen realidad.*

Nace un espacio creativo donde tus habilidades culinarias tomarán otro nivel.

visita [mazolaacademy.com](http://mazolaacademy.com)  
conócenos y únete a algo único.



@Mazola RD Mazola RD Mazola RD





# PASTA DE QUESO

y frutos secos



## INGREDIENTES

- ½ libra de queso crema
- 4 cucharadas de cream cheese batido [whipped]
- ½ taza de crema agria
- 1 paquete de puerro picadito
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza queso cheddar
- ½ taza queso mozzarella americano rallado

## PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes en una batidora. Servir acompañada de tostaditas, galletas o pan pita en cubitos. Para decorar acompañar con 2 cucharadas de pasas rubias, 2 cucharadas de semillas de girasol y puerro picadito.

# ROLLITOS DE POLLO

en salsa de queso de cabra y sour cream

## INGREDIENTES

2 pechugas de pollo  
 4 dientes de ajo  
 1 cucharada de salsa teriyaki  
 1 pizca de canela  
 2 cucharadas de aceite de maní  
 Salsa de soya  
 Palillos de bambú  
 Sal y pimienta al gusto

## PARA LA SALSA

2 cucharadas de queso de cabra  
 4 cucharadas de crema agria [sour cream]

## PREPARACIÓN

Marinar el pollo con el ajo, la salsa teriyaki, canela, aceite de maní y un toque de soya. Cortar las pechugas en tiras rectangulares y pincharlas con el palillo en forma de espiral. Saltearlas en una sartén a fuego medio para que se cocine bien el pollo y se doren. Terminar la cocción en el horno (a 150° F). Servir acompañadas de la salsa (mezcla de queso de cabra y crema agria), y decorar con semillitas de linaza tostadas ligeramente y pedacitos de carambola.



# Esta Navidad Será Más *Rica*



La Vida Es



¡DISFRUTA EL NUEVO Ponche *Rica* Y HAZ TU NAVIDAD MÁS *Rica*!

# CROQUETAS DE RISOTTO

con parmesano y almendras en salsa de nueces y curry



## INGREDIENTES

1 taza de arroz Arborio para risotto  
1 lb de parmesano  
2 cucharadas de mantequilla  
2 onzas de chorizo picadito  
1 cebolla mediana picadita  
1 taza de nueces picaditas  
1 litro de caldo de pollo para cocer el risotto  
½ taza de harina  
½ taza de panko [harina de pan chino]  
2 huevos  
1 taza de crema de leche  
1 cucharadita de curry  
1 paquete cilantro fresco  
Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

Cocer el arroz Arborio como si fuera un risotto con la cebolla, el caldo de pollo, la mantequilla, el parmesano, el chorizo y las nueces. Cuando esté listo dejarlo enfriar y hacer con él bolas empanizándolas con harina, huevo y panko. Freír las bolitas y acompañalas con una salsa hecha de una reducción de la crema de leche con curry, cilantro y nueces. Salpimentar al gusto y servir.





# PANCAKE DE MAÍZ Y FILETE DE CERDO

en salsa teriyaki, miel y azúcar caramelizada



## INGREDIENTES

1 lata de maíz  
 1/2 taza de harina  
 2 huevos  
 1/4 taza de crema de leche  
 2 cucharadas de miel  
 1 puerrito  
 Sal y pimienta

## PARA EL FILETE

2 filetes de cerdo  
 4 dátiles  
 4 ciruelas  
 1 cebolla roja grande picadita  
 1 taza de vino blanco  
 2 dientes de ajo  
 2 cucharadas de miel  
 2 cucharadas de salsa teriyaki

## PREPARACIÓN

Batir todos los ingredientes para hacer la masa de pancake en la licuadora. Añadir el maíz escurrido y el puerrito, y volver a batir. Hacer los pancakes en una sartén con mantequilla. Por otro lado, marinar los 2 filetes de cerdo con el batido de los dátiles, las ciruelas, la cebolla roja, el vino blanco, el ajo, la miel y la salsa teriyaki. Sellar los filetes en la sartén, y terminar la cocción en el horno (por 25 minutos cada libra) a 350° F. Cortar en lonjitas y servir con los pancakes de maíz, uno encima del otro.



# LO MÁS NATURAL ES QUE SEA LA FAMOSA

Porque nuestro es el compromiso,  
de llevar a la mesa de nuestra gente,  
lo mejor del campo dominicano.



# PINCHO DE POLLO

con granola y macadamia en salsa de maní

## INGREDIENTES

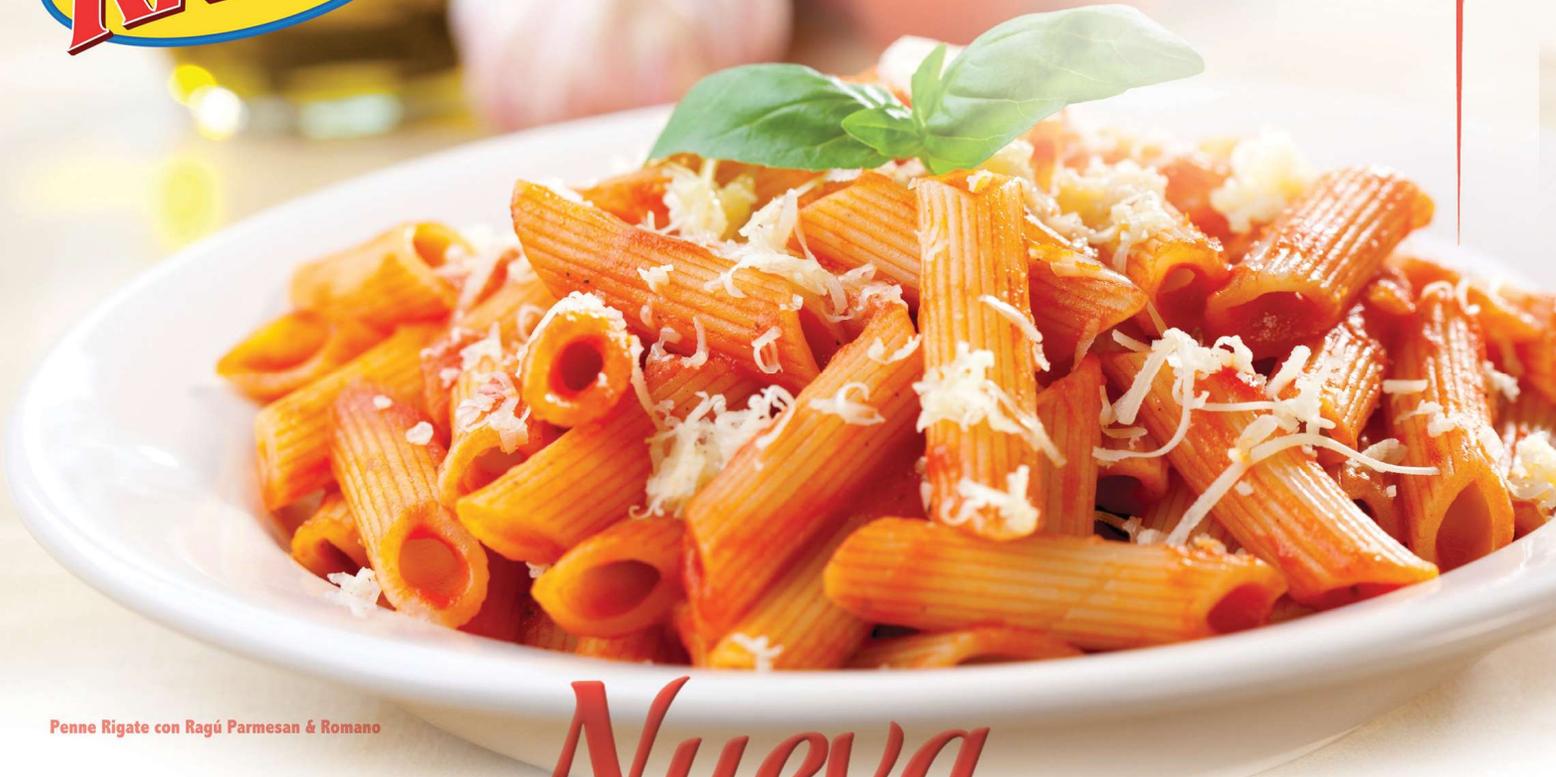
2 pechugas de pollo  
 Palillos de bambú  
 2 cucharadas de salsa de ostras  
 2 cucharadas de pasta de maní  
 ½ taza de granola  
 ½ taza de macadamias trituradas  
 2 limones  
 Alfalfa y semillas de maní  
 Aceite de ajo  
 [aceite de oliva con ajos marinados]  
 Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

Filetear en rectángulos la pechuga, marinarla bien (con aceite de ajo, sal, pimienta, salsa de ostras y limón) y clavarlos en los palillos de bambú como si fueran paletas. Empanizar las paletas con la granola y las macadamias y hornear. Servir acompañadas de una salsita de maní y decorar con alfalfa y semillas de maní.





Penne Rigate con Ragú Parmesan & Romano

# Nueva variante

¿Probaste la nueva Parmesan & Romano?



**El secreto está en la salsa.**

**Descúbrelo también en la Tradicional, Pizza, Meat, Garlic Parmesan, Tomato & Basil, Six Cheese, Classic Alfredo & Double Cheddar.**



# PINCHITOS DE RES

con dátiles rellenos y salsa blue cheese



## INGREDIENTES

### PARA LOS PINCHITOS

20 dátiles  
 ½ libra de blue cheese  
 2 libras de filete

### PARA EL MARINADO DEL FILETE

2 cucharadas de salsa de ciruela  
 2 dientes de ajo  
 2 cucharadas de aceite de oliva  
 Palillos de bambú  
 Semillas de auyama tostadas para decorar  
 Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

Marinar el filete con todos los ingredientes y sellarlo en la sartén por los bordes. Dar terminación en el horno a 350° F hasta lograr el término deseado (se recomienda un término medio, unos 20 minutos por cada ½ libra). Sacar y cortar en trocitos. Por otro lado, rellenar los dátiles con el blue cheese, pinchar los trocitos del filete con una hoja de menta y servir.

**TIP:** Es importante dejar reposar la carne unos 15 minutos antes de cortarla para que quede jugosa.

Lo Mejor de GOYA = Familias Felices



Búscalo Aquí  
en tu  
Supermercado  
LA CADENA

- Único Sazonador con Mínimo Contenido de Sal
- Ingredientes Naturales
- Especies Más Aromáticas

¡Si es **GOYA**...tiene que ser bueno!®

# EMPANADITAS RELLENAS

de pasta de semillas de cajuil



**PREPARACIÓN**

Descongelar la masa de las empanaditas. Aparte, en un procesador triturar las semillas de cajúil hasta hacer una pasta –tipo mantequilla– de maní. Dejar licuar por un buen rato, hasta que suelte la grasa. Poner una cucharadita de esta mantequilla de cajúil y un cucharadita de mermelada en el centro de la masa de la empanada, doblarla y marcarla con un tenedor para cerrar bien la empanada. Freír en abundante aceite vegetal [muy caliente]. Reservar en una servilleta de papel para eliminar la grasa; y espolvorear [con un colador] por encima azúcar en polvo y canela.

**TIP:** Puedes combinarlas con cualquier mermelada de tu gusto.

**INGREDIENTES**

Masa de empanadas  
precongeladas  
Semillas de cajúil con sal  
Mermelada de melocotón  
o albaricoque  
Azúcar en polvo  
Canela en polvo

# SOUFLÉ DE ALMENDRAS



## INGREDIENTES

2 cucharadas de harina de trigo  
1/2 taza de almendras molidas  
3 claras de huevo  
2 yemas de huevo  
1 cucharada de licor de almendras  
1/2 taza de azúcar  
1 pizca de sal  
Vainilla blanca

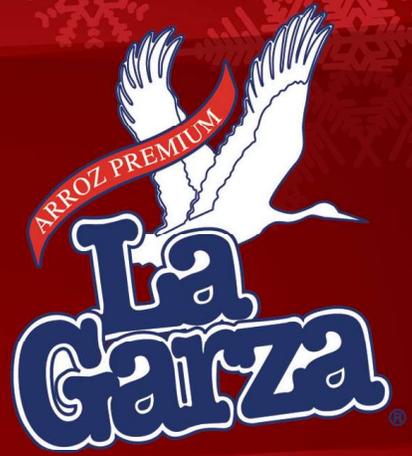
## PREPARACIÓN

Batir las yemas con el azúcar y el licor de almendras hasta aclarar el color y doblar en volumen. Batir las claras a punto de nieve. Aparte mezclar la harina de trigo y las almendras molidas (como si fuera harina). Mezclar envolviendo la yema y la clara, espolvoreando la mezcla de harinas despacio hasta incorporar. Añadir un toque de vainilla blanca. Hornear en un molde para muffins (previamente rociado con cooking spray) por 15 minutos a 350° F. Espolvorear por encima azúcar molida o cocoa en polvo y servir.

**TIP:** Es delicioso acompañado de crema chantilly.



# Comienza a Celebrar En tu Paladar



## Arroz con Leche y Irish Cream

### *Ingredientes:*

- 1 Taza de Arroz Premium La Garza
- 3 Tazas de agua
- ½ Taza de azúcar
- Cáscara de un limón
- Cáscara de ½ naranja
- 1 Astilla de canela
- 1 ½ Taza de leche evaporada
- 1 Taza de leche entera
- 1 Taza de leche condensada
- Sal al gusto
- Irish Cream
- Whisky

### *Preparación*

Pon el Arroz Premium La Garza y la astilla de canela a fuego lento en una cacerola con el agua y un chorrito de whisky. Cuando el agua se consuma, añade la leche entera, la evaporada, las cáscaras de limón y naranja, y sigue cocinando hasta que el arroz esté cocido pero "al dente". Añade el azúcar y revuelve ligeramente. Cinco minutos después, añade la leche condensada revolviendo nuevamente. Sirve en copitas individuales donde hayas colocado previamente una cucharada de irish cream liqueur Amarula o Baileys y decora con un crocante de caramelo especiado con canela.

**Tips: Como topping puede utilizar caramelo, dulce de leche, mermelada de ciruela, mermelada de fresa, mermelada de mango o la de su preferencia.**



•Porciones: 6 personas •Preparación: 25 minutos •Dificultad: Fácil

\*Para retener las vitaminas, se recomienda no lavar el Arroz Premium La Garza.

A close-up portrait of Ballardito Mejía Alvarado, an elderly man with a balding head and a slight smile. He is wearing a dark suit jacket, a white shirt, and a blue patterned tie. The background is blurred, showing what appears to be an office or a restaurant setting with warm lighting.

Grupo Mejía Arcalá

# LA GRANDEZA DE UN EMPRENDEDOR

- La historia del **Grupo Mejía Arcalá** no puede escribirse si no es de la mano de su gran visionario y co-fundador, **Ballarito Mejía Alvarado**. Con RD\$165 mil y 30 empleados establece en 1954, junto a **Emilio Arcalá Bilbao**, uno de los grupos de alimentación más importantes de RD con la marca **Milex** como ancla. Esta empresa, ahora con 600 empleados, cumple 58 años en el mercado local velando por la calidad de sus productos y el respeto al consumidor.



Ballardo Mejía Alvarado,  
presidente del  
Grupo Mejía Arcalá.

**Tiene usted una vida muy interesante, se confiesa autodidacta en los negocios, ha sido marino de goleta, ha trabajado en el campo, estuvo al mando de un gran personal en una fábrica en NY con 18 años y casi, casi, se enrola en la guerra de Corea... ¿cómo es Ballardo Mejía fuera de los negocios?**

Me considero ante todo un hombre con vocación

de familia, que busca dirigir a cada uno de sus seres queridos por un rumbo positivo en un marco de libertad para que cada quien se exprese y se desarrolle. Trato siempre de ser un ente de unión y entendimiento aportando a las nuevas generaciones lo que las experiencias en la vida me han enseñado.

**A los 16 años se marcha a Nueva York, ¿qué estaba buscando que no tenía en RD?**

Me fui en busca de horizontes en los que pudiera hallar nuevas oportunidades de trabajo, más allá del entorno de mi pueblo en aquella época, quería descubrir el mundo y aprender de otras sociedades que vivían otras realidades. Nunca he tenido miedo al trabajo.

**Su destino eran los negocios, en Nueva York a los 18 años ya estaba al frente de un equipo de 180 personas en la empresa donde trabajaba, ¿qué aprendizaje le quedó de esa joven experiencia?**

Para ese entonces había muy pocos hispanos bilingües. Procuré ser productivo de inmediato y, aunque asomaba la duda de otras personas a causa de mi juventud, pude escalar rápidamente y armar grupos de trabajo a los cuales dirigí. Eso fue clave en mi formación como líder de equipos de trabajo aún en las circunstancias más adversas. Desde ese momento aprendí que hay que arrojarse. No tener miedo al éxito.

**Casi pelea en la guerra de Corea, pero el amor se cruzó en su camino en una visita a Santo Domingo al conocer a su futura esposa...**

Definitivamente el destino que Dios tenía para mí era trabajar en mi país. El amor fue el ancla perfecta para que se cumpliera esa misión de vida que ha sido el camino para desarrollar tantas cosas, sobre toda una hermosa familia.

**En 1954 inicia junto a su suegro, Emilio Arcalá Bilbao, su trayectoria empresarial, ¿cómo son los inicios de lo que es hoy Grupo Mejía Arcalá?**

Originalmente la empresa tenía el nombre de Agencias Arcalá como exportadora de café en granos y, más tarde, cacao. Luego, por presiones de la dictadura de Rafael Leonidas Trujillo, tuvimos



que dejar esta actividad por lo que incursionamos en la importación de especias, bacalao y leche.

**Habla con orgullo de las buenas relaciones comerciales que mantiene con sus socios, ¿recuerda cuál fue la primera negociación para representar y distribuir una marca internacional en el país?**

Sí, recuerdo cuando hace 58 años iniciamos las relaciones comerciales con los daneses, que al día de hoy se conocen como Arla Foods, para la comercialización de la leche Milex. Ese fue el punto de partida de una larga relación de negocios en torno al producto que a lo largo de varias generaciones se convertiría en parte integral de la alimentación de la población dominicana.

**Dinamarca ocupa un lugar muy importante para usted, son ya más de 50 años de relación cordial gracias a Milex, ¿qué destacaría de la forma de hacer negocios de los daneses?**

Resalto su formalidad, disciplina, el sentido de lealtad y su gran visión de negocios.

**¿Qué marcas de importación le siguieron?**

En la última década iniciamos la distribución de otros productos de Arla Foods derivados de la leche, como son quesos y mantequilla. También hemos expandido la línea de conservas de pescado con Ocean Taste y Starkist. Y desde junio del 2011 somos los distribuidores exclusivos de la marca Del Monte.

**¿Cómo están funcionando los productos de Arla Foods en el mercado dominicano y qué nicho de mercado vinieron a llenar?**

El desempeño ha sido excelente. Con los quesos importados como el Brie, Camembert, Feta y Azul, así como la mantequilla Lurpak ofrecemos productos de alta calidad al consumidor de exigente paladar y que aprecia la autenticidad de esos tipos de quesos con tanta historia.

**47 años después de cerrar su primera fábrica deciden incursionar nuevamente en la actividad industrial, esta vez con la fabricación de quesos al comprar la Quesería Michel, en**

→ **El Grupo Mejía Arcalá comercializa diez marcas y unas 250 referencias en el mercado local, entre ellas Milex con un 55% de participación en la categoría de leche en polvo.**



## CREEMOS EN LA INNOVACIÓN QUE NO DAÑE EL MEDIO AMBIENTE NI AFECTE NEGATIVAMENTE AL CONSUMIDOR.

→ La empresa cuenta con un centro de distribución en Santo Domingo desde el cual abarca el 90% del territorio, además de un almacén de refrigerados y 5 almacenes más para suplir a todo el país.



### Higüey, hoy conocida como MilkAgro, SRL, ¿qué les hizo tomar esta decisión?

Ante todo nos movimos por nuestro deseo de apoyar al sector ganadero de la República Dominicana y convertirnos en socio estratégico del sector de producción lechera de nuestro país, en especial de la zona este. Todo esto con la certeza



de que podíamos hacer importantes inversiones para producir el mejor queso dominicano. Le puedo decir que compramos, aproximadamente, 40,000 litros de leche diaria a los ganaderos.

### ¿Qué tipos de queso (u otros productos) fabrican actualmente y cuál es la capacidad de producción de MilkAgro, la fábrica de Higüey?

Producimos queso crema, gouda gourmet y gouda light, tipo danés, de freír, mozzarella y fundido. Estamos en capacidad de producir una 20,000 libras diarias de queso.

### ¿Cómo les llega la oportunidad de distribuir los productos Del Monte y qué buscan al entrar en el negocio de envasados?

Del Monte es una marca global con un gran nombre construido por la alta calidad de todo lo que lleva su nombre. Esto es coherente con el tipo de producto que la empresa adopta por el principio fundamental de dar al consumidor lo mejor y con precios competitivos. El consumidor dominicano de hoy en día reconoce rápidamente esa calidad y se preocupa por su salud. Por ellos, tanto las



conservas como los néctares de fruta Del Monte han marcado una diferencia.

**¿Qué ventajas competitivas les brinda contar con 58 años de experiencia?**

Ante todo la fidelidad de los consumidores y la excelente relación con nuestros clientes en el marco del respeto y la admiración mutua. Trabajar con apego a la ética del trabajo y manteniendo un estándar de calidad invariable da como resultado algo de gran valor que es la confianza.

**Con esa experiencia, ¿puede decirnos cuáles son las necesidades del mercado criollo en cuanto a oferta de productos alimenticios?**

La población necesita productos ventajosos en precio, pero nunca a costa de sacrificar la calidad. Hay que respetar al consumidor, más aún cuando se trata de la nutrición de la familia y en especial de los niños. De ahí viene la diferencia entre precio y valor. Al final estamos dando más y eso se revierte positivamente en fidelidad y respeto.

**Y en tendencias, ¿qué piden los dominicanos?**

Productos de conveniencia. La vida es más rápida y compleja. El producto debe ser práctico y a la vez de alta calidad.

**¿Cómo mantienen la fidelidad de sus consumidores?**

Insistimos en la calidad invariable a través del tiempo. Los más pequeños son los que más

nos enseñan sobre la sensibilidad del gusto por sabores y texturas específicas que se vuelven casi una ley. Cuando es excelente y no se altera, la preferencia persiste.

**¿Bajo qué criterios eligen las marcas que van a importar y representar en el país?**

Con el criterio de la alta responsabilidad que implica todo lo que es nutrición para los seres humanos. De ahí depende el crecimiento de un niño, el desempeño de un adulto, la salud de los ciudadanos y, por ende, las familias. Cuando empiezas trabajando alta calidad y estándar, se vuelve vocación y no puedes variar.

**Milex ocupa un capítulo aparte, ¿qué porcentaje de mercado tiene en su categoría?**

Los estudios de mercado la posicionan con un 55% de participación en la categoría de leche en polvo.

**¿Cómo han conseguido convertirla en la favorita de los consumidores dominicanos?**

Gracias a su calidad invariable, trabajar enfocados en las familias dominicanas y la excelente labor de un gran equipo de profesionales que trabajan día a día con destreza y responsabilidad.

**Hábleme de su gran centro de distribución y cómo funciona para hacer llegar sus marcas a todo el país.**

Tenemos un gran centro de distribución en Santo

**PORTAFOLIO DE MARCAS**

- MILEX**
- Milex Clásica
  - Milex Instantánea
  - Milex Slim
  - Milex Kinder Blue
  - Milex Kinder Gold
  - Mini Milex

- QUESOS MICHEL**
- Crema, Cheddar
  - Danés
  - Gouda Gourmet
  - Gouda Light
  - Mozzarella
  - De freír
  - Fundido

- QUESOS Y MANTEQUILLAS ARLA**
- Mozzarella Finello
  - Regato Arla
  - Feta Apetina
  - Brie Rosemborg
  - Blue Cheese Rosemborg
  - Camembert Rosemborg
  - Cream Cheese BUKO
  - Mantequilla Lurpak

- DEL MONTE**
- Néctares de frutas
  - Té frío
  - Cóctel de tomate
  - Enlatados: frutas y vegetales

- OCEAN TASTE Y STARKIST**
- Sardinias
  - Atún

- HERO**
- Papillas
  - Cereales
  - Compotas
  - Galletas

# Rollo de Espinacas, Tocineta y Queso Crema Michel®

4-6 Porciones



**Un vistoso, saludable y exquisito plato  
para preparar con nuestro mejor queso crema**



## Ingredientes

- 500 g. (1 libra 2 onzas) de espinacas lavadas
- 3 huevos grandes (separando yemas y claras)
- 4 lonjas de tocineta o tocino, cortado y salteado
- Sal, pimienta negra y nuez moscada
- 100 g. de Queso Crema Michel®

## Preparación

Cocina las espinacas hasta que estén tiernas, escurre y deja enfriar. Entretanto, precalienta el horno a 190°C, 375 °F, gas nivel 5 y prepara un molde de 28 x 18 cm. para el rollo.

Corta las espinacas muy finas y mézclalas en el bol con las yemas de huevo y un trozo del queso desmenuzado. Bate las claras del huevo hasta que estén firmes, dobla con la mezcla de las espinacas y viértelo en la lata forrada. Hornea durante 12 ó 15 minutos hasta que esté duro al tacto.

Cuando el rollo esté cocinado, inviértelo en un placa de horno forrada con papel y retira cuidadosamente el papel. Extiende el resto de queso encima del rollo y esparce los trozos de tocineta. Enróllalo empezando de un extremo a otro utilizando el papel. Sírvelo cortado con ensalada o verduras de temporada.

**El mejor queso Dominicano**



Domingo para abarcar el 90% del territorio. Actualmente trabajamos en la expansión de nuestras facilidades logísticas en otros puntos de la geografía. Contamos además con un almacén de refrigerados y 5 almacenes más para suplir a todo el país.

#### ¿Qué tan importante es la innovación?

Creemos en la innovación que no dañe el medio ambiente ni afecte negativamente al consumidor. Trabajamos para superarnos a nosotros mismos, ser más eficientes como empresa y que nuestros empleados y clientes reciban el beneficio. Creemos en la tecnología y uno de los ejemplos más recientes es la gran inversión hecha en la planta de quesos MilkAgro, que supera lo conocido hasta el momento en ese sector industrial.

#### Están comprometidos con el desarrollo del país y las comunidades en las que actúan con programas de responsabilidad social, ¿cuál es la ayuda que más les llena de orgullo?

La parte más sensible y satisfactoria de toda labor social que podamos hacer es la que tiene que ver con la niñez. Creemos que sin buena nutrición no hay educación, y sin educación no hay futuro para la generación en crecimiento. Y en la medida en que esa generación sea compuesta por mejores personas, tendremos mejores familias, mejor sociedad, mejor país.

#### En sus valores citan la 'lealtad hacia sus asociados comerciales', ¿cuándo y cómo comienza su relación comercial con la familia de La Cadena?

Desde sus inicios en abril de 1999. Desde ese momento el apoyo ha sido mutuo. Son socios del más alto nivel que nos ayudan a que llegue el producto de manera óptima y fácil.

#### ¿Qué les atrae de trabajar con La Cadena?

El buen desarrollo comercial que tiene desde sus inicios. El buen criterio con el que trabajan las marcas y el servicio a los consumidores que le ha conferido una gran clientela fiel.

#### ¿Qué beneficios obtienen en sus tiendas?

Nos da prestigio y acceso sin fallo a una clientela exigente.



Segunda y tercera generación del grupo: Alexandra, Julie y Jacqueline Mejía junto a don Ballardo.

#### La segunda y tercera generación de la familia está totalmente incorporada, ¿cómo les ha transmitido el amor por la empresa familiar?

Dejando muy claro que disfrutar el trabajo es clave, y que la satisfacción por los logros parten del esfuerzo y la constancia.

#### ¿Qué enseñanza les quiere dejar?

Para mí hay algo que no varía aunque pasen los años y es el valor de la palabra. La lealtad y el apego a lo que se cree.

#### ¿Cómo se imagina al grupo en 10 años?

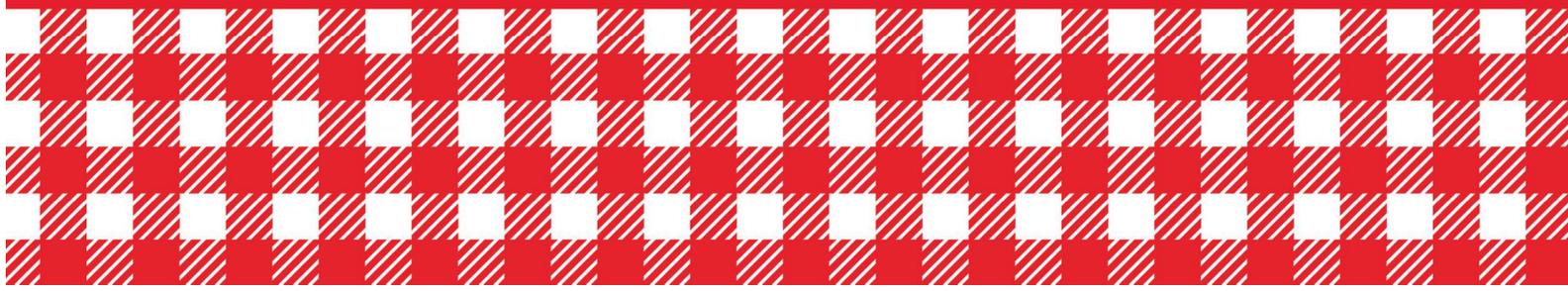
Como líder absoluto en la categoría de leche, proveyendo calidad al precio correcto. 🐄

→ “Nuestra orientación para este año será la extensión de línea de las marcas ya posicionadas en el mercado local”.



*Coca-Cola*<sup>®</sup>

el secreto de  
las comidas **felices**







# 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.

Los hombres conocieron pronto sus propiedades y empezaron a recolectarlos según crecían de

forma silvestre. Aprendimos a cultivarlos desde la antigüedad y hoy en día existen aproximadamente 25 tipos.

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, semillas de cacahuete, nueces, piñones, pistachos...



1. Ensalada de tuna al jengibre acompañada por almendras finamente picadas, piñones y nueces.
2. Delicioso postre como este pastel de chocolate y nueces.



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, 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 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.

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. Son ingredientes ideales de variadas recetas, además de uno de los aperitivos más frecuentes en muchos países.

Aparte de ser muy saludables para el organismo, los frutos secos otorgarán a tus recetas –como postres, salsas y ensaladas– un toque especial que roza el exotismo. Fáciles de combinar y de introducir en cualquier dieta equilibrada, se han convertido en una opción culinaria sana y de rápida preparación.

¿Tendrán algún fallo? 🐜



→ 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.



*Un miembro más  
de la familia Bolin.*



*El sabor del pan blanco hecho con grano entero!*



# MEJILLONES

## proteínas a mares

Estos deliciosos moluscos son los protagonistas de riquísimos platos muy marineros y saludables. El mejillón (*mytilus edulis*) es un molusco bivalvo, de forma triangular y color negro. Su carne es de color naranja, muy sabrosa y ligera. Los mejillones habitan en casi todos los mares europeos y se encuentran, formando racimos, en zonas costeras rocosas.

PEPA MORÁN [EFE REPORTAJES]

# La ruta del Sabor



**VICTORINA**

Lo más bueno de nuestro país sabe mejor con Victorina!

## Quipes Dominicanos

### Ingredientes:

- 1 taza de trigo entero (bulgur)
  - 1 1/4 libra de carne molida
  - 2 tazas de aceite
  - 2 cucharadas de hierbabuena picada finamente
  - 1 cucharada de Pasta de tomate Victorina
  - 1/4 taza de pasas
  - 1 cucharadita de sal
  - 1 cebolla roja pequeña picadita
  - 1 ají verde picadito
- Sal Victorina y pimienta al gusto

### Preparación:

Pon el trigo a remojar toda la noche con suficiente agua.  
Pon la carne en un tazón, añade el ají, la cebolla y la hierbabuena picada. Salpimiente al gusto. Separe la libra de carne y reserve el resto para el relleno.

### Relleno:

En una cacerola pon una cucharada de aceite. Agrega la carne molida que habías reservado y revuelve hasta que se cueza uniformemente. Agrega dos cucharadas de agua y la pasta de tomate. Deje sofreír a fuego medio e incorpora las pasas. Ajusta el agua cuando sea necesario. Cuando la carne esté lista deja todo el líquido evaporarse y ajusta con **Sal Victorina** de ser necesario, reserva.

### Para hacer los quipe:

Cuela y exprime el exceso de agua del trigo y mezcla con la libra de carne ya sazonada. Amasa bien con tus manos la mezcla para que quede bien incorporada y compacta.  
Ponga una o dos cucharada de la mezcla de trigo en la palma de tu mano. Aplánala y pon una cucharadita de la carne cocida en el centro. Enrolla el trigo alrededor de la carne formando rollitos pequeños, sella los extremos. Fríe hasta que estén dorados. Sirve caliente, acompañado con **Catchup Victorina**.

**Tiempo:** 35 minutos **Sirve:** a 5 personas.



LOS MEJILLONES CONTIENEN un buen nivel de proteínas de alta calidad, vitaminas A y B3 y minerales como potasio, fósforo, calcio y magnesio. Además son bajos en calorías, 51 calorías por cada 100 gramos. Eso sí, si se tiene problemas de hipertensión, no deben ser consumidos con frecuencia ya que su contenido en sal es alto.

### CONSEJOS DE COMPRA Y CONSERVACIÓN

A la hora de comprarlos y conservarlos debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Debemos adquirir los mejillones cuyas conchas permanezcan cerradas o que se cierren al tocarlas, descartando las que no se queden abiertas. También hay que tirar los ejemplares que se desprendan al sacudirlos, porque pueden estar muertos.
- No hay que comprarlos si no huelen a fresco, tienen la concha rota o pesan demasiado, porque eso significa que pueden tener mucha arena en su interior.
- Una vez seleccionados los que están vivos y tirados los ejemplares muertos, disponerlos en una fuente, cubrirlos con un paño limpio y húmedo y guardarlos en la nevera. Es aconsejable consumirlos en un plazo máximo de 2 días.
- Si se van a consumir el mismo día de su compra, debemos disponerlos en un recipiente con agua fría y un poco de sal durante un par de horas para que suelten toda la arenilla.
- Si se van a preparar al día siguiente de su compra, debemos dejarlos en remojo durante toda la noche en agua fría, con una cucharada de harina y 50 gramos de sal.
- Un kilo de mejillón fresco tiene unos 350 gramos de carne comestible, que al cocer se reduce a 300 gramos.
- Aparte de frescos, podemos encontrarlos congelados con o sin concha, cocidos y envasados, y en conserva.



### LIMPIEZA Y COCCIÓN

Para limpiarlos, primero se eliminan las adherencias con un cuchillo, raspando bien las conchas, después se retiran las barbas o filamentos arrancándolos con los dedos o con la ayuda de un cuchillo. Se frota bien las conchas con un cepillo de cerdas duras, bajo el chorro del agua fría; de este modo se elimina bien la arena antes de su cocción.

Se descartan los ejemplares con las conchas rotas y se disponen en un bol con agua fría y sal hasta el momento de utilizarlos.

La técnica más utilizada para cocerlos es al vapor: Se ponen en una cacerola con un poco de líquido, que puede ser agua, caldo de pescado, vino blanco o sidra y se condimentan con cebolla blanca, ajo y hierbas aromáticas. Se tapa la cacerola y se cuecen al vapor durante 6 minutos, removiéndolos de vez en cuando. Tras haberlos cocido, se examinan de nuevo, comprobando que todas las conchas estén abiertas y eliminando las que no lo hayan hecho. Se sacan con la ayuda de una espumadera y se sirven con el líquido colado y reducido.

Una vez cocidos podemos congelarlos, envasándolos en su jugo, con o sin valvas (conchas), en recipientes rígidos. De esta manera se conservarán durante 1 mes. 🍴



➔ Debemos adquirir los mejillones cuyas conchas permanezcan cerradas o que se cierren al tocarlas, descartando las que no se queden abiertas.



LOS MEJILLONES SON BAJOS EN CALORÍAS Y TIENEN UN BUEN NIVEL DE PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD, VITAMINAS Y MINERALES COMO EL POTASIO, FÓSFORO, CALCIO Y MAGNESIO.

# YOGURT

**SAN JUAN**  
Calidad desde 1952

con trozos de fruta real

Disfruta de todos los beneficios de los 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.

**ESTE GUSTO NO ME LO DESPINTA NADIE**

**BALDOM** Real Mayonesa  
DOMINICANO THE MAYONAISE AND EGG  
Lemon Juice and Egg  
NET 16 FL. OZ. (1PT. 47 L.)

**El dominicano ama lo suyo.**

**BALDOM**

Al servicio de su gusto.  
[www.baldom.com.do](http://www.baldom.com.do)



### GUINEO ANTIDEPRESIVO

¿Sabías que después de consumir un guineo puedes sentirte mucho mejor? Esto se debe al contenido de triptofán, un tipo de proteína que nuestro organismo convierte en serotonina, la cual nos relaja, hace que nuestro carácter mejore y nos hace sentir más felices. Además, es una fruta rica en vitaminas C y B6, potasio y ácido fólico. ■



### ABUSAR DEL CALCIO

No hemos de obsesionarnos con la toma de calcio. Conviene conocer los alimentos que ingerimos habitualmente y saber su contenido de calcio. Su exceso no es saludable y varios son los efectos que se han constatado: un aumento del riesgo de fracturas de cadera; y la aparición de infartos de miocardio y otros eventos cardiovasculares. ■



### EL MAGNESIO TE EQUILIBRA

Conocido por sus propiedades antiestrés, el magnesio posee otras funciones que lo hacen indispensable para un buen funcionamiento del organismo: Actúa sobre el equilibrio nervioso y muscular e interviene en la digestión. Consume alimentos a base de cereales integrales, chocolate y aguas minerales ricas en magnesio. ■



### MINERAL MILAGRO

Resulta que el magnesio es incluso más poderoso de lo que se pensaba. De acuerdo con el American Journal of Clinical Nutrition, puedes reducir el riesgo de accidentes cerebro vasculares en un 8% con una porción diaria de alimentos ricos en este mineral. Come aguacates, granos enteros, frijoles y verduras de hojas verdes. ■



### REDUCE LA PRESIÓN SANGUÍNEA.

Las legumbres —como las lentejas— se asocian con una reducción del 82% en el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca. Las razones: el efecto de la magra proteína vegetal y la fibra, además del folato y los minerales magnesio y potasio. Al hacer contrapeso a la sal que consumes, el potasio mantiene la presión bajo control. ■



### HACER "OFICIOS" ES EJERCICIO

Escuchar música movida cuando limpias incrementa el ritmo cardíaco y te ayuda a ejercitar los músculos (por la velocidad en los movimientos). Lavar los cristales en forma vigorosa y alternando los brazos o aspirar las alfombras rápidamente (efectuando presión sobre las mismas) hará que tu torso y tus brazos se tonifiquen. ■



Cualquier  
excusa es Buena



CELEBREMOS  
CON TOSTITOS!



La ligereza  
en lo más exquisito

Caserío®  
Más ligero, más sabor

Induveca

# ¡SENOS A SALVO!



Un tercio de los tumores de mama podrían evitarse si la mujer siguiera un estilo de vida adecuado, que excluya los elementos perjudiciales para la salud femenina, y favorezca los hábitos saludables. El simple hecho de mantener una alimentación equilibrada y hacer ejercicio regularmente evitaría que aparezcan buena parte de los tumores.

→ **El simple hecho de mantener una alimentación equilibrada y hacer ejercicio regularmente evitaría que aparezcan buena parte de los tumores de mama.**

**RICARDO GONCEBAT [EFE REPORTAJES]**

**DEJA DE CONSUMIR TABACO.** Evita los excesos con el alcohol. Practica una actividad física de forma habitual. Mantén una dieta baja en grasas animales y rica en fibra vegetal. Incluye el aceite de oliva en tu menú con moderación. Come menos alimentos procesados y carnes rojas.

Éstas son algunas de las medidas básicas que puede seguir toda mujer para reducir su riesgo de llegar a padecer una tumoración mamaria y que se deduce de algunos estudios sobre prevención del cáncer de mama, según los expertos en oncología médica y grupos de investigación en cáncer de mama.

“El alto consumo de grasa animal proveniente de las carnes rojas y de la leche entera, ricos en

grasas saturadas, incrementan la incidencia de cáncer de mama”, según el doctor y experto Pedro Sánchez Rovira, miembro del grupo español de investigación en cáncer de mama.

Si la población redujera su consumo de grasa, sobre todo animal, a un 20% del total de calorías, y siguiera un estilo de vida sano, habría una disminución estimada de 33% de casos de cáncer de mama, según los oncólogos.

Aunque los factores de riesgo conocidos explican menos de la mitad de los tumores de mama, cientos de ellos podrían evitarse. Para ello hay que evitar el sobrepeso, llevar una alimentación rica en fibra y practicar ejercicio.

El alcohol eleva el riesgo en toda la población, pero en especial en quienes tienen predisposi-

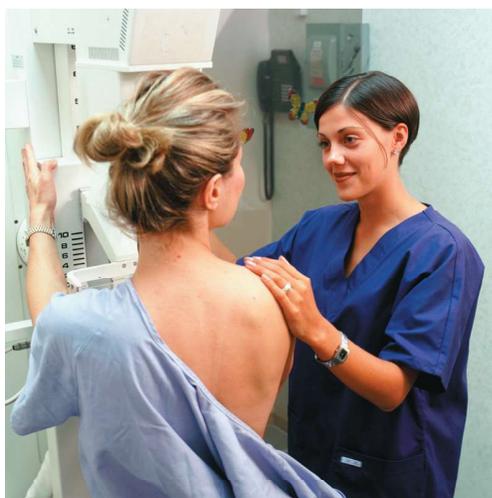


ción genética a padecer cáncer de mama y en mujeres posmenopáusicas tratadas con Terapia Hormonal Sustitutiva (THS), ya que incrementa el nivel de estrógenos circulantes y altera el equilibrio hormonal.

Los alimentos procesados también pueden elevar el riesgo de cáncer de mama por los daños irreversibles que provocan en el ADN, advierten los médicos.

También se recomienda no consumir en exceso ácidos grasos poliinsaturados Omega 6 (presentes en los frutos secos, el pollo, la uva y los aceites de maíz y girasol), ya que algunos estudios han revelado que las dietas con un elevado contenido en estos ácidos 'hacen que el cáncer evolucione más deprisa'.

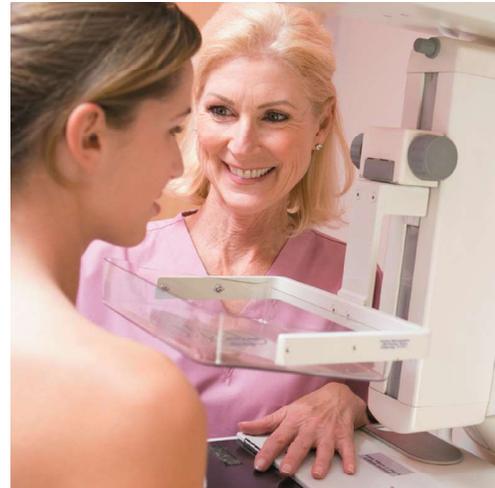
En cambio, el aceite de oliva virgen tiene efectos protectores. Ya se han efectuado algunos estudios en España, Grecia e Italia en los que se concluye que existe una reducción del 25% en el riesgo de padecer cáncer de mama cuando



→ El autoexamen de las mamas, una vez al mes, es de importancia fundamental ya que el cáncer es curable si es detectado a tiempo.



➔ Realizarse una mamografía una vez al año, a partir de los 40, puede incrementar hasta un 90% las posibilidades de curación del cáncer de mama.



SE HA DEMOSTRADO QUE **LAS MUJERES QUE HACEN UNA ACTIVIDAD INTENSA MÁS DE CINCO HORAS A LA SEMANA TIENEN UN 20% MENOS DE RIESGO DE CÁNCER DE MAMA INVASIVO.**

se comparan mujeres que consumen grandes cantidades de aceite de oliva virgen con aquellas que consumen otro tipo de aceite o grasa.

#### **FITOESTRÓGENOS + GIMNASIA = MENOS RIESGO**

Por otra parte, la baja tasa de incidencia de cáncer de mama en la población asiática es atribuida en parte al consumo de soja, cuyos fitoestrógenos parecen proteger a las mujeres frente a los tumores relacionados con las hormonas, como el de mama.

Otro alimento cuyo fitoestrógeno ha probado favorecer el equilibrio hormonal y reducir el riesgo de cáncer de mama es el aceite de lino. Su fibra captura aquellos estrógenos no útiles y los elimina vía intestinal evitando que se acumulen en la mama. También el hecho de ser rico en Omega 3 ayuda a combatir el exceso de prostaglandinas del tipo 2, que son fuertemente inflamatorias, con gran capacidad de acumulación en los conductos mamarios y, por tanto, consideradas como cofactores en los procesos neoplásicos de mama.

Respecto al ejercicio, un reciente estudio de la Universidad de Southern California, en Los Ángeles, ha demostrado que las mujeres que hacen una actividad intensa más de cinco horas a la semana tienen un 20% menos de riesgo de cáncer de mama invasivo y un 31% menos en fase temprana, en comparación con las que realizan menos de 30 minutos semanales de actividad intensa. Quizás porque la obesidad es un factor de riesgo en el cáncer.

Otras recomendaciones para prevenir el cáncer de mama son consumir frutas y verduras, cítricos ricos en vitamina C y A y crucíferas, comer más productos de grano entero, productos ricos en fibra y las legumbres, reducir el consumo de sal, evitar o reducir el consumo de productos de escabechados, curados o ahumados, y no tomar más de dos vasos pequeños de alcohol al día. 🍷

# 3 AÑOS TASA FIJA en Préstamos Personales

*Esto sí es relajante*



**Adicional obtienes:**

- Cuenta de Ahorros de cortesía.
- Tarjeta de Crédito sin costo de emisión.
- Abonos a capital sin penalidad.



Asociación

**La Nacional**

Tu Centro Financiero Familiar

Solicita el tuyo en: • Nuestras sucursales • Fonofácil: 809.731.3333 (opción 0) • [www.alnap.com.do](http://www.alnap.com.do) \*Oferta por tiempo limitado



#### PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

DETRÁS DE LOS VILLANCICOS, las reuniones y las fiestas acechan los peligros de una época dada a los excesos. Así, los empachos y las intoxicaciones étlicas son habituales en las celebraciones navideñas.

Los enfermos crónicos deben tener especial cautela en Navidad, sobre todo aquellos que sufren enfermedades relacionadas con la alimentación, tales como diabetes, hipertensión o problemas cardíacos.

“Lo fundamental es evitar los excesos en lo que a cantidad se refiere y controlar mucho el consumo de alcohol”, indica Salvador Tranche, secretario de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria.

Si se cumplen estas recomendaciones, “no hay ningún alimento prohibido”, asegura. De este modo, “un diabético puede comer turrón pero tiene que tomar poca cantidad y renunciar a otros hidratos de carbono porque ya los ha ingerido en el turrón”, explica el médico.

“Lo que hacemos, cada vez con más frecuencia, es negociar con los pacientes pues ya no sirve de nada decirles que no coman un alimento concreto o que no abusen de otro”, apunta el doctor Tranche. “La recomendación es que se puede comer de todo, pero en una cantidad moderada”, añade.

# NAVIDAD

## que no te pase factura

Se puede comer de todo, pero sin excesos. Los especialistas recomiendan moderación durante las celebraciones navideñas, en especial a aquellos enfermos crónicos con patologías relacionadas con la alimentación, tales como la diabetes, la hipertensión y las cardiopatías.



**casademont**

*En casa, Casademont*



Distribuido por:



MERCATODO, S.A.S.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

SUPERMERCADOS

**La Cadena**

¡Unidos a ti... somos Super!

El facultativo comenta que algunos pacientes acuden a la consulta a principios de diciembre para conocer sus niveles de colesterol y ver cuánto pueden comer durante las fiestas. Esos mismos pacientes suelen regresar a finales de enero para someterse al mismo examen y comprobar si se han pasado demasiado.



Pero esta conducta entraña sus riesgos pues, según afirma el experto, “un consumo moderado es, en general, saludable mientras que un consumo excesivo puede acarrear muchos problemas”.

## DETRÁS DE LOS VILLANCICOS, LAS REUNIONES Y LAS FIESTAS ACECHAN LOS PELIGROS DE UNA ÉPOCA DADA A LOS EXCESOS.



### COMER DE MANERA DESPROPORCIONADA

Las comidas de empresa, las cenas con los amigos y las celebraciones familiares suponen pasar casi un mes “comiendo de una manera absolutamente desproporcionada”, afirma Tranche. En estas circunstancias, el médico recomienda controlarse en cuanto a la cantidad de comida y evitar una ingesta excesiva de alcohol.

No obstante, quienes hayan hecho caso omiso de estos consejos y se hayan extralimitado deben suspender el consumo de alcohol, hacer una dieta ligera durante algunos días y acompañarla con un poco de ejercicio físico. Dormir durante siete u ocho horas y recuperar los horarios habituales de las comidas son otras de las indicaciones del facultativo.

Además de los atracones de comida y alcohol, los resfriados y la gripe aparecen también con frecuencia en Navidad. Respecto a los primeros, “no tenemos ninguna capacidad de prevención”, asegura Tranche. “El resfriado es, fundamentalmente, una enfermedad de tipo vírico y el número de virus que lo produce es muy variado”, explica.

La gripe estacional, por su parte, “se caracteriza por el inicio súbito de fiebre alta, tos, dolores musculares, articulares, de cabeza y garganta, intenso malestar y abundante secreción nasal”, señala la Organización Mundial de la Salud.

La fiebre y los demás síntomas suelen desaparecer en la mayoría de los casos en el plazo de una semana, sin necesidad de atención médica, aclara la OMS. Pero para algunos grupos, la gripe puede convertirse en una enfermedad grave.

“Quienes corren mayor riesgo de sufrir complicaciones son los niños menores de dos años, los mayores de sesenta y cinco y las personas de todas las edades con determinadas y específicas afecciones, tales como inmunodepresión, enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares, renales, hepáticas, sanguíneas o patologías metabólicas como la diabetes”, subraya esta entidad.

Así, el doctor Tranche recomienda a las personas mayores de sesenta y cinco años, a los enfermos crónicos y a quienes sufran problemas hematológicos o inmunitarios que se vacunen contra la gripe. 🧴

PARA COMPARTIR EN  
TODO MOMENTO.



Distribuido por:

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

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

**DOÑA JIMENA**

Tradición española en chocolates y bombones.



Distribuido por:

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

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



### PELEA CON LOS ANTOJOS

Muchas personas comen más cuando están estresadas. Para evitarlo puedes crear tus propias normas: si algún alimento no entra en tu plan alimenticio, pon reglas que nivelen lo que quieres comer. Por ejemplo, "sólo comeré un chocolate después de caminar media hora" o "si como pan haré 15 minutos más de ejercicio al día". ■



### COMBATE EL ESTREÑIMIENTO

Para que la fibra consumida a través de los alimentos sea más eficaz, es necesario que su ingesta se acompañe de abundante líquido. Se aconseja un mínimo de dos litros al día en forma de agua, jugo de frutas, o caldos de verdura. Se recomienda que una parte importante se tome en ayunas o antes de las comidas. ■



### HIDROTERAPIA PARA LA ESPALDA

En casos de dolor de espalda y de cuello, los baños calientes son de suma efectividad. Relajan los músculos de todo el cuerpo, extienden la musculatura y facilitan el movimiento de la zona afectada porque el agua neutraliza en parte la gravedad. También son útiles las compresas frías para aliviar el dolor por entumecimiento. ■



### PASTILLAS SIN CONTROL

Los expertos creen que las pastillas de codeína, paracetamol, aspirina e ibuprofeno desgastan las barreras naturales contra el dolor del cuerpo. Si tomas más de 30 analgésicos al mes puedes sufrir de dolores de cabeza cotidianos como resultado. Los analgésicos tomados más de tres días por semana provocan el efecto inverso. ■



### RESFRIADOS AL NATURAL

La equinácea actúa en los resfriados y contra la gripe o laringitis. Se recomiendan 20 gotas tres veces al día, disueltas en un poco de agua, antes de las comidas, desde la aparición de los primeros síntomas. Los niños de 2 a 12 años pueden tomar tres veces al día tantas gotas de equinácea como años de edad tengan. ■



### CÓMO DISMINUIR LA SAL

Las personas con una alta ingesta de sal tienden a sufrir de presión arterial alta. Cerca de tres cuartos de la sal que consumimos viene de alimentos procesados. Para disminuir la sal, trata de no ponerla en la mesa, y cocina sin agregar nada de sal. Dentro de un mes tu paladar se habrá acostumbrado y rechazará las comidas saladas. ■



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



SERVICIO DE CATERING CORPORATIVO  
EN PRACTICAS LONCHERAS

FACIL, SALUDABLE, CHIC & RAPIDO

Ideales para:

- Almuerzos
- Reuniones
- ◆ Juntas ◆
- Coffee breaks
- Brunch
- Desayunos

Puede ordenar visitando nuestra página web:

[WWW.FLORDESAL.COM.DO](http://WWW.FLORDESAL.COM.DO)

ó llamando al teléfono

809-862-0607

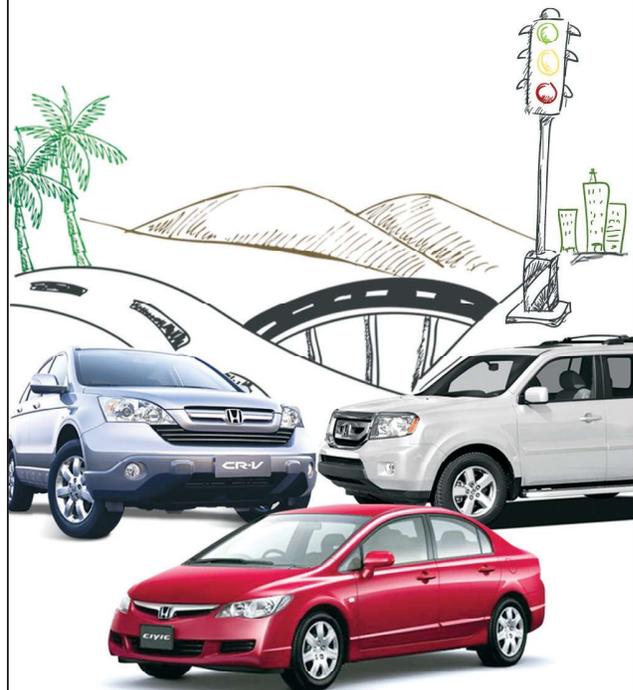
**HONDA**

RENT A CAR

*... la llave que te lleva !*



Este verano,  
elige un **Honda**  
para cada destino.



*Tu eliges el destino,  
nosotros te llevamos.*

[hondarentcar@verizon.net.do](mailto:hondarentcar@verizon.net.do)

**809-567-1016 • 809-541-0039**

Reservations from another country 1-200-1130

# ENSEÑE A SU HIJO A CONFIAR EN SUS CAPACIDADES

A los niños hay que manifestarles con frecuencia que confiamos en ellos y destacar sus éxitos más que sus fallos. Es importante que los padres alimenten y refuercen todo lo posible en sus hijos el sentimiento de confianza en sus propias capacidades, clave para su desarrollo personal y buena autoestima.

OMAR R. GONCEBAT [EFE REPORTAJES]

“PUEDO, PORQUE PIENSO que puedo”. Esta conocida máxima del éxito sintetiza lo que el psicólogo Alfred Adler, padre de la denominada Psicología Individual llama la voluntad del poder: esa seguridad interior de poder afrontar con eficacia las dificultades, contratiempos, desgracias y crisis de la vida.

“El sentimiento de confianza en las propias capacidades se convierte en la condición indispensable para activar y potenciar la imprescindible autoestima, motor de la persona y del propio equilibrio psicofísico y emocional”, señala el psicólogo, escritor y psicopedagogo Bernabé Tierno.

Este psicólogo, autor de ‘Sabiduría esencial’, destaca “la importancia de educar al ser humano en el esfuerzo de propiciar que vaya logrando pequeños éxitos que le lleven a pensar que es capaz, a contagiarle el entusiasmo, el coraje y la

valentía, para enfrentarse a los problemas y entender que, muchas veces, el logro de los objetivos necesita persistencia y tenacidad inteligente”.

“En la medida que el individuo va acumulando pequeños éxitos y aprende a ser más resistente a las frustraciones, estamos formándole y capacitándole para que se sienta competente”, señala Tierno en ‘Psicología Práctica’.

¿Cómo podemos desarrollar la necesaria confianza en las propias capacidades en el niño y en el adolescente y potenciar su autoestima?

Para el psicólogo “es primordial que los profesores, padres y educadores centren la atención más sobre los logros, pequeños triunfos y esfuerzos, que sobre las limitaciones y fracasos. Cuando el pequeño diga que no puede lograr algo o que es muy difícil, hay que convencerlo de que todas las cosas importantes exigen constancia, esfuerzo y tiempo”.





→ Para fomentar la autoconfianza en los niños y jóvenes, Tierno sugiere a los padres y educadores que les digan con frecuencia 'puedes lograrlo y confío en tí'.

### **¡TÚ ERES CAPAZ DE LOGRARLO!**

Para fomentar la autoconfianza en los niños y jóvenes, Tierno sugiere a los padres y educadores que les digan con frecuencia 'puedes lograrlo y confío en ti', exigirles que concluyan las tareas que han comenzado sin dejarlas a medio terminar, y darles la oportunidad de elegir lo que deben hacer y los medios para lograrlo, para que se sientan responsables de sus actos.

Este psicopedagogo también recomienda proporcionar a los niños trabajos y tareas adaptados a su capacidad y que no les agoten física y mentalmente, enseñarles a ser previsores y organizados, a no dejar para mañana lo que pueden hacer hoy, y que aprendan que sus actos tienen consecuencias.

"Deben aprender que de lo que es su propia responsabilidad sólo pueden y deben ocuparse ellos mismos, y hay que recordarles que son capaces, están mejorando y esforzándose, y padres y profesores apreciamos mucho su voluntad y esfuerzo", concluye Tierno, que pronostica que "por este camino, estando cerca y con el suficiente calor humano, se logrará la imprescindible autoconfianza infantil".

Uno de los efectos colaterales de la falta de confianza en las propias capacidades y la consiguiente baja autoestima es el denominado acoso escolar o 'bullying' que, según Josep de la Torre, "coach" educacional, "afecta tanto al acosador como a la víctima y es una de las razones del fracaso escolar".

Para este entrenador en el logro de objetivos académicos "los niños que se dedican a fastidiar a los demás tienen un gran complejo de inferioridad y están frustrados por ello. Como se sienten inferiores a los demás, en vez de crecer emocionalmente para ponerse al nivel de los otros, tiran de los otros hacia abajo para ponerlos en su mismo nivel".

Según De la Torre "cuando gracias a la ayuda del trabajo psicológico se consigue que estos niños se sientan bien consigo mismos y que, poco a poco, superen sus buenos sentimientos, es mucho más fácil que empiecen a aprobar las asignaturas y a sacar buenas notas".

Para este experto, los niños que son víctimas de 'bullying' suelen fracasar académicamente



debido al miedo y a la presión a las que están sometidos por parte de quienes los ven inseguros y débiles, y "deben trabajar su autoestima con ayuda profesional para que proyecten seguridad y sepan defenderse de cualquier ataque".

### **LOS PADRES, UN ESPEJO DE SUS RETOÑOS**

"Los niños siempre quieren decirnos lo bien que hacen las cosas. Cuando tienen problemas de baja autoestima no suelen hablar de sí mismos o hablan mal diciendo 'yo no valgo para esto o todo me sale mal', y suelen atribuir el éxito a factores externos y el fracaso a valores internos", explica la psicóloga clínica y educativa Alicia Banderas Sierra.

Según explica la experta, "algunas veces, los problemas de baja autoestima vienen porque los padres están exigiendo demasiado al niño y él se está frustrando". Hay casos de progenitores que, a veces, no aceptan a sus hijos, se olvidan de unos hermanos para proteger a los afines al padre o a la madre, y rechazan inconscientemente a los que son diferentes.

A los niños hay que quererlos simplemente por el hecho de ser y potenciarles determinadas capacidades con ánimo. La clave es encontrar el equilibrio entre los refuerzos positivos y sinceros, al tiempo que se les ponen límites, se les dice "no" y se les felicita por sus buenas acciones. 🙌

➔ En la medida que el individuo va acumulando pequeños éxitos y aprende a ser más resistente a las frustraciones, estamos formándole y capacitándole para que se sienta competente.

La nueva fórmula  
**inteli-DHA** tiene  
los **niveles** más  
altos de **DHA**<sup>1</sup>



*Científicamente Diseñada y Recomendada por tu Pediatra*

Este producto no es, ni intenta ser, un sucedáneo o complemento de la leche materna. 1. Vs. Productos de la categoría.  
\* Vs. Fórmula anterior. • Término establecido por los expertos de MJN.

MeadJohnson  
Nutrition



**¿EL DEDO O EL BOBO?**

¡Ninguno de los dos! Los psicólogos sostienen que ambos son nefastos para el desarrollo emocional. La idea es ir haciendo al niño menos dependiente del bobo y del deseo de succionar ofreciéndole un sustituto agradable, como darle un masaje, cantarle una canción o leerle una historia, especialmente antes de dormir. ■



**CUIDA SU CUERO CABELLUDO**

Para prevenir las costras de leche por la secreción de sebo, pasa la mano empapada con jabón líquido suave por la cabeza del bebé y aclárala con agua abundante todos los días. Si se forman costras, unta la cabeza del niño con vaselina o aceite de almendras y, a la mañana siguiente, la lavas y aclaras; las costras se desprenderán. ■



**DIETA Y COEFICIENTE INTELECTUAL**

Una dieta alta en grasas y azúcares durante los primeros años de vida podría afectar al desarrollo del coeficiente intelectual de los niños. Según un estudio de la Universidad de Bristol los patrones de alimentación entre los 4 y los 7 años no tuvieron impacto en el nivel de inteligencia de los niños pero sí su dieta entre los cero y los tres años. ■



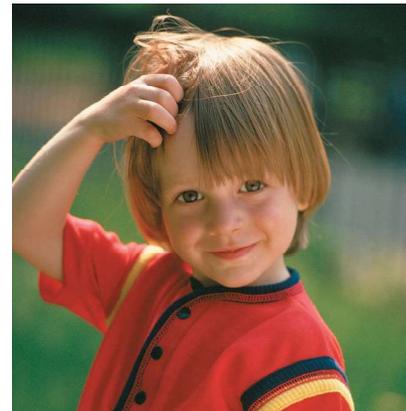
**MAGNESIO PARA EL CORAZÓN**

El magnesio es indispensable para el corazón del bebé. Juega un papel regulador del sistema cardiovascular y de los músculos. Además, favorece la fijación del calcio en los huesos. Los cereales completos, las verduras secas, el chocolate y la leche de crecimiento enriquecida constituyen buenas fuentes de magnesio. ■



**¿CÓMO CONSEGUIR QUE OBEDEZCA?**

Si decides educarle con el "no", asegúrate de que todas las personas que cuidan del niño lo hagan también y ármense de paciencia. Se aconseja "pronunciar un "no" firme pero con un tono tranquilo cada vez que el bebé repita el mismo gesto. No debes ceder ni enfadarte y no olvides felicitar al niño cuando obedezca. ■



**ACABA CON LOS PIOJOS**

La vuelta al cole implica en algunos niños el regreso de los piojos. Pero los aceites (como la dimeticona o aceites esenciales) se han convertido en el arma más reciente para combatirlos, presentando numerosas ventajas: actúan de manera mecánica, son muy eficaces y pueden utilizarse repetidamente ya que no son tóxicos. ■



Expertos  
en Baby Showers

## La lista más completa

Más fácil, más cerca y más cómodo

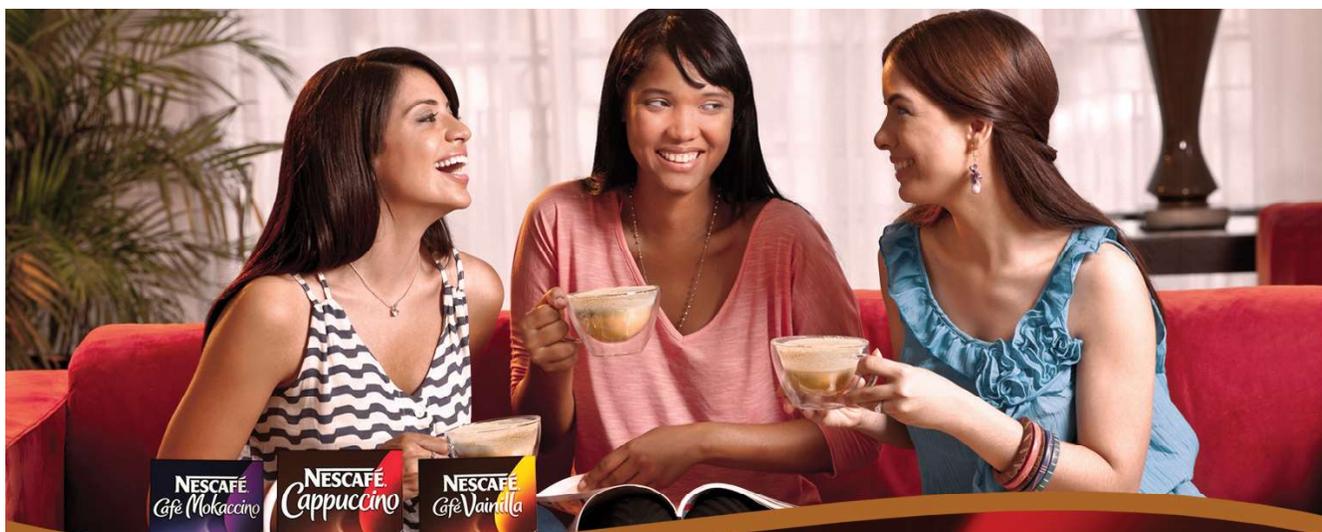
5 Tiendas

38,947 Baby Showers



Duarte • Mella • Piantini • Zona Oriental • Santiago  
809-221-7608 809-226-1686

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



Nada te consiente  
como el Sabor y la Espuma de

# NESCAFÉ Cappuccino



1



2



3



4



5



6



- 1. Los **recogidos minimalistas** cotizan al alza. Imagen de YSL.
- 2. La actriz **Scarlett Johansson** se apunta a las ondas.
- 3. Melenas muy marcadas con ondas al agua, el 'look' de esta Navidad.
- 4. **Keira Knightley** con estilo 'bob'.
- 5. **Katherine Heigl** con un peinado romántico.
- 6. **Kate Beckinsale** con un recogido romántico.

# CABELLO DE LUJO

Melenas muy marcadas con ondas al agua, recogidos minimalistas, adornos con pedrería y peinados que evocan la estética de Brigitte Bardot son los 'looks' más acertados para disfrutar la Navidad.

CARMEN MARTÍN [EFE REPORTAJES]

TRANSFORMAR EL PEINADO es uno de los retos de las próximas navidades. Reto que debe prestar mucha atención al estilo personal y a la naturaleza del cabello para no dañarlo. Entre todas las propuestas de los estilistas sobresalen los moños altos de los años sesenta, las coletas, las melas



TRESemmé®

Profesional y accesible



\*Lavado con TRESemmé Color Revitalize Shampoo y Acondicionador vs Shampoo sin Acondicionador.

Protege tu color...  
aún después de 40 lavadas.\*



COLOR REVITALIZE

TECNOLOGÍA AVANZADA DE PROTECCIÓN AL COLOR.

Formulado: con Filtros UV, Vitamina E y Aloe.

RESULTADOS DE SALÓN TODOS LOS DÍAS



www.tresemme.com





Una propuesta de  
Jean Paul Gaultier

## ELEGANCIA RETRO EN LA MELENA, SEGÚN JEAN PAUL GAULTIER.

largas onduladas, los recogidos minimalistas y la melenas estilo bob.

“Para que el cambio de ‘look’ sea creíble, perfecto y armonioso, es muy necesario ponerse en manos de un profesional que asegure un cambio exitoso”, dice el estilista Michel Meyer.

“Tras un diagnóstico personalizado, el peluquero escogerá el estilo y la técnica que mejor se adapte al cabello, a la personalidad y a los deseos del cliente”, añade Meyer, quien asegura que “el movimiento, el volumen y la armonía son los pilares de las ondas, que tan de moda están”.

### PEINADOS CON AIRES DE FIESTA

Aunque parezca sencillo lucir una melena natural sin rastro de encrepamiento requiere paciencia, sellado y una buena hidratación. El cabello largo y liso es siempre una apuesta segura que otorga a la mujer un aspecto luminoso y radiante.

Bucles perfectamente definidos y dóciles al tacto se encargan de dar movimiento al cabello, así como las ondas abiertas y guiadas con caída natural de cada mechón de cabello, una versión más libre, inspirada en la moda hippy.

Las ondas se erigen como denominador común de los estilos más románticos y ‘vintage’. “Los semirrecogidos laterales con ondas largas son un canto a la elegancia más sofisticada, ideales para lucir con vestidos con escote palabra de honor o tirantes muy finos”, dice el estilista Michel Meyer.

La melena ‘bob’ sigue de moda y es una buena opción para cambiar de estilo estas navidades. Las celebrities Scarlett Johansson o Katie Holmes son adictas a este corte de pelo, que transforman a capricho según requiera la ocasión. Unas veces la lucen despeinada, con un toque ‘grunge’, otras con ondas naturales y algunas veces muy lisa y encerada para revestirla de más brillo. Este versátil corte de pelo también permite transformar la melena en coquetos recogidos minimalistas.

El pelo corto es tan elegante como el largo; basta con peinarlo con primor para conseguir un ‘look’ de fiesta, que le permita brillar. Si se tiene el pelo cortito y con cuerpo la solución pasa por dar mayor protagonismo y fuerza al cabello desde la raíz hasta la punta, de tal manera que se consiga un peinado vaporoso y natural.

“Flequillos desfilados, nuca despejada y laterales que llegan hasta la altura de las orejas es otra versión corta, ideal para los rostros más redonditos”, explica el estilista Jean Louis David.

A las que les guste jugar con el pelo rizado y busquen también un cambio radical, Jean Louis David propone peinarse con mucho volumen y la nuca al descubierto, un peinado “imposible de trabajar sin rulos”, dice el experto.

Sin embargo, el arreglo que arrasará en estas fiestas son los moños y semirrecogidos románticos y sofisticados al más puro estilo Brigitte Bardot. “Son sencillos de elaborar y consisten en llevar hacia la parte alta de la coronilla los mechones laterales, darles volumen y dejar sobre la frente un pícaro flequillo”, dice Michel Meyer, quien recomienda adornarlo con cintas de terciopelo o vistosos pinchos. Por su parte, la firma Yves Saint Laurent apuesta por recogidos minimalistas, favorecedores y fáciles de realizar. 🗄️

*Si la amas, si lo adoras, si los quieres...  
dilo con un regalo único, exclusivo y útil...*



VIP  
laser  
clinic



VIP  
laser  
bu

¡ Ofertas especiales de Navidad !  
Informaciones sobre nuestros Certificados de Regalo:  
☐ 809 535 1010 ☐ 809 955 3265-66

[www.viplaserclinic.net](http://www.viplaserclinic.net)

Síguenos en:





### MASCARILLA REAFIRMANTE DE SOJA

Esta proteína rica y nutritiva hidrata la piel envejecida, que se verá más brillante y uniforme, sobre todo en cutis manchados. Haz tu mascarilla mezclando media taza de soja molida con la clara de un huevo. Aplica en la cara limpia, espera unos minutos, enjuaga con agua fría e hidrata. ■



### UÑAS PARTIDAS

Para extender la vida de tu manicura, después de cada capa de esmalte lleva la brocha hasta el borde de la uña. Después de aplicar la capa final de brillo, lleva la brochita por debajo de la punta de cada uña para protección adicional, esto evitará que se partan fácilmente. ■



### ¿DESEAS UNA LARGA MELENA?

Para que tu pelo crezca rápido toma 2 cucharadas de lecitina de soja y germen de trigo a diario. Las puedes mezclar con yogur, leche o incluirlas en la ensalada. No solo ayudarás a que tu pelo crezca, lograrás también mejorar el aspecto de tu piel ya que son ricas en vitamina E. ■



### LIDIAR CON LAS OJERAS

Si sufres de ojeras prueba este truco: Viertes dos cucharadas de aceite vegetal sobre una zanahoria rallada. Mezcla bien y aplica sobre los ojos cerrados, cubriéndolos con dos rodajas de pepino fresco, durante 30 minutos, y retira. También puedes licuar un pepino y una papa, y aplicar la preparación sobre las ojeras. ¡Santo remedio! ■



### EXFOLIANTE CORPORAL DE CAFÉ

El café puede hacer que los vasos capilares se opriman temporalmente. Su textura áspera lo hace muy efectivo a la hora de suavizar las áreas ásperas de tu cuerpo. En la ducha, con la ayuda de una toallita, date un masaje con los posos del café por todo el cuerpo humedecido para exfoliar y suavizar la piel reseca y escamosa. ■



### ELIMINAR LA PAPADA

Sentada con la espalda recta y la cabeza en alto, inclina ligeramente el mentón hacia abajo. Con los puños cerrados bajo el mentón, ejerce presión oponiéndote al movimiento de éste por tres segundos y pasa a relajarte durante dos segundos. Repite el ejercicio diez veces cada día. El resultado será un cuello esbelto y bien tonificado. ■



Quesos a la altura  
de los grandes

Distribuido por:

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

  
SUPERMERCADOS  
**La Cadena**  
¡Unidos a fi... somos Super!

TE REFRESCA HASTA CON  
UN CALOR DE 3 HORAS  
ARMIANDO UN MUEBLE  
SIN ABANICO INSTALADO.



No Barajés  
Con  
*El Calor*

PRESIDENTE LIGHT  
AHORA EN 70Z.

[www.presidente.com.do](http://www.presidente.com.do)  [cervezapresidente](#)  [cervpresidente](#)

EL CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD.

# ESTA NAVIDAD, HÁGALO USTED MISMO

¿Es usted de esas personas a las que el torbellino de las Navidades le provoca un invariable estrés? ¿Abomina de las aglomeraciones, el consumismo desenfrenado y las orgías culinarias? Como antídoto le proponemos, más allá de las creencias religiosas, una vuelta a los valores tradicionales de estas fiestas: una Navidad hecha en casa.

LORENA CANTÓ [EFE REPORTAJES]

LLEGA LA NAVIDAD y un año más nos vemos inmersos en una espiral de compras, atracones, multitudes que empujan cargadas de paquetes, colas interminables para fotografiarse con el Santa Claus de turno y, al final de todo ello, una cuesta de enero que este año se antoja más insalvable que nunca.

La alternativa, que no sólo aliviará su ánimo sino también su bolsillo, es volver la vista hacia lo que ya tenemos e intentar dar a estas fechas un enfoque distinto en el que los protagonistas sean nuestros seres queridos y el tiempo que les dedicamos.



Por ello, la primera medida que le sugerimos es que se haga a usted y a los que le rodean, el más valioso de los regalos... ¡el tiempo!

## ENTRETENIMIENTOS CASEROS

Es probable que sus retoños tengan ya cinco o seis fotografías con el icono navideño de turno. Que las hazañas de trapecistas y payasos las conozcan al dedillo –incluso con capacidad para reproducirlas–. Que el entusiasmo por ver el monumental nacimiento cortesía de la empresa “X” mengüe proporcionalmente al tiempo pasado en la cola para visitarlo.



→ Las guirnaldas de palomitas de maíz enhebradas mantendrán a los niños ocupados durante una tarde entera.

Pero... ¿alguna vez ha horneado usted galletas con sus hijos? ¿O se han sentado a escribir mensajes de felicitación a su familia y amigos?

Veamos qué le parece: esas cuatro horas que tardarían en llegar a "juguetelandia", verlo, comer una hamburguesa y volver a casa al borde de una neurosis aguda, dedíquelas a buscar una receta fácil y proponga a sus hijos amasar, hornear y decorar unas galletas de Navidad.

Después, pueden guardar unas cuantas para comer en familia y empaquetar las restantes en bolsitas transparentes con una nota o un dibujo de sus niños, y ofrecerlas a los amigos y la familia.

Otra jornada pueden dedicarla a la decoración navideña, haciendo centros de mesa o adornos para el árbol y la casa. Imprescindibles un par de botes de pintura en spray dorada o plateada, un buen surtido de frutos secos con cáscara y revistas viejas para proteger las superficies.

También las guirnaldas de palomitas de maíz enhebradas mantendrán a los niños ocupados durante una tarde entera. ¡Recuerde hacer palo-

mitas suficientes para que los pequeños artesanos también puedan picotear, o pronto se encontrarán sin material suficiente para terminar esta manualidad! Compre también unas bobinas de cinta decorada y propóngales que hagan lazos para el árbol de Navidad.

### ARMAR UN BUFFET

Siguiendo con la determinación de regalarse tiempo esta Navidad, la siguiente de las ideas pretende no sólo que usted y su familia dispongan de más tiempo para estar juntos, sino seguir disminuyendo los niveles de estrés.

Si va a ser anfitrión o anfitriona esta Nochebuena o Nochevieja, hable con sus invitados y propóngales organizar un buffet en el que cada uno aporte algo. Unos pueden llevar aperitivos o entrantes, otros una variedad de platos principales, otros encargarse de los postres o bebidas.

Una recomendación: apague la televisión por unas horas, ponga de fondo música navideña, clásica o incluso rock and roll si es lo que le gusta, pero sobre todo cree un ambiente que permita que fluya la comunicación y que esas horas que van a pasar todos juntos sean de calidad.

Por supuesto, no se trata de enclaustrarse, pero sí de lograr un equilibrio que le permita disfrutar de los suyos con más calma y transmitir a los niños la idea de que la Navidad puede ser mucho más que ir al cine y escribir una larga carta a los Reyes Magos o a Santa Claus. 🧑‍🍳



**BUSQUE UNA RECETA FÁCIL Y JUNTO A SUS HIJOS AMASE, HORNEE Y DECORE UNAS GALLETAS DE NAVIDAD.**

# Claves para comer con ELEGANCIA



¿El pan de cada comensal se coloca a la derecha o a la izquierda? ¿En qué orden hay que situar las copas? En la mesa existen normas para ser correcto y elegante. Demuestra tus buenas maneras en esta Navidad.



➔ **Es importante invitar a personas que mantengan afinidad en materia de gustos, actitudes y aficiones, lo cual ofrecerá mayor garantía de que la comida será placentera.**



MARÍA JESÚS RIBAS [EFE REPORTAJES]

“NINGÚN INVITADO ha de sentarse sobre la mesa, ni de espaldas a ella, ni sobre el regazo de cualquier otro invitado. No se debe tomar comida del plato de su vecino a menos que antes haya pedido su consentimiento”.

Si va a recibir a un grupo de invitados en su casa, tanto a usted como ellos, seguramente no hará falta recordarle las anteriores recomenda-

ciones, que datan de hace más de quinientos años y se refieren obviamente a otras épocas y costumbres, pero hay otras normas que sí le convendría tener presentes.

Según el restaurador y experto en hostelería Jaime Feito, “no sólo es importante saber cómo colocar la cubertería y la vajilla adecuadamente sobre la mesa, sino también la mejor forma de situar a los invitados, de lo cual puede depender el éxito y buen ambiente con que se desarrolle el encuentro gastronómico”.

A la hora de elaborar la lista de personas que acudirán a la cita, es fundamental elegir a aquellas que puedan mantener alguna afinidad en materia de gustos, actitudes y aficiones, lo cual dará mayores garantías de que la comida sea placentera y tranquila, se produzca una charla interesante y amena y el ambiente resulte agradable para los presentes.

#### EL ARTE DE SENTAR A LOS INVITADOS

Por ello, es importante evitar la improvisación al invitar a la gente y al colocarla en la mesa, y sobre todo tener en cuenta que nunca deben coincidir o estar sentados juntos aquellos invitados que estén enemistados o tengan opiniones enfrentadas, para evitar que se produzcan conflictos, charlas



Mesas decoradas por la firma Martha Stewart.





## NO SÓLO ES IMPORTANTE SABER CÓMO **COLOCAR LA CUBERTERÍA Y LA VAJILLA ADECUADAMENTE**, SINO TAMBIÉN SITUAR A LOS INVITADOS.

→ Los tenedores para el aperitivo, el pescado y la carne han de colocarse a la izquierda del plato y en el orden de uso, es decir que el más exterior es el primero se va a utilizar.

tensas o momentos desagradables, especialmente cuando los comensales son pocos y una situación de este tipo no pasaría inadvertida.

En la colocación de los alimentos y cubiertos, el protocolo señala que el pan se colocará en un plato a la izquierda del invitado, y que éste podrá tomar pellizquitos de este producto antes de iniciar el menú, pero jamás darle bocados.

Los tenedores para el aperitivo o entrante, el pescado y la carne, han de colocarse a la izquierda del plato y en el orden de uso, es decir que el más exterior es el primero a utilizar. Cada uno de ellos tiene un diseño específico. Cuando se lo termina de utilizar, hay que ponerlo sobre el plato en paralelo con su cuchillo correspondiente.

La servilleta, por su parte, se coloca a la izquierda del plato, debajo de los tenedores, 'en pico' o bien doblada por la mitad, aunque se trata de una norma no estricta, ya que también puede colocarse a la derecha del invitado. Es aconsejable colocársela sobre las piernas para comer.

Con los platos, lo más habitual es poner uno hondo para caldos, sopas y preparaciones similares, y otro plano para el pescado o la carne. Si hay ensalada 'de primero' o verdura, el plato hondo se cambia por uno plano más pequeño, que se puede colocar también si se sirvan aperitivos.

De izquierda a derecha, las copas para beber se colocan en el siguiente orden: agua, vino tinto (de mayor tamaño) y después la de vino blanco, la más pequeña. En la mesa, siempre ha de estar puesta la copa de agua, pero no es necesario que estén siempre presentes las dos de vino; con una de ellas puede bastar si el invitado no va a cambiar de vino durante el menú.

Respecto a los cuchillos, el de carne ha de ir después del de pescado. El cuchillo que está más cerca del plato es el de la carne. El filo cortante se coloca mirando hacia el plato. A su lado, es decir en medio, va la pala de pescado, que no corta y sólo se utiliza para separar la carne.

Lo habitual es que a la derecha del todo se encuentre la cuchara, la cual 'anuncia' al comensal que el primer plato será una sopa, una crema o un consomé. También puede colocarse un cuchillo pequeño, para platos como el paté. 🍴

# 1 MUSTANG PARA PAPÁ

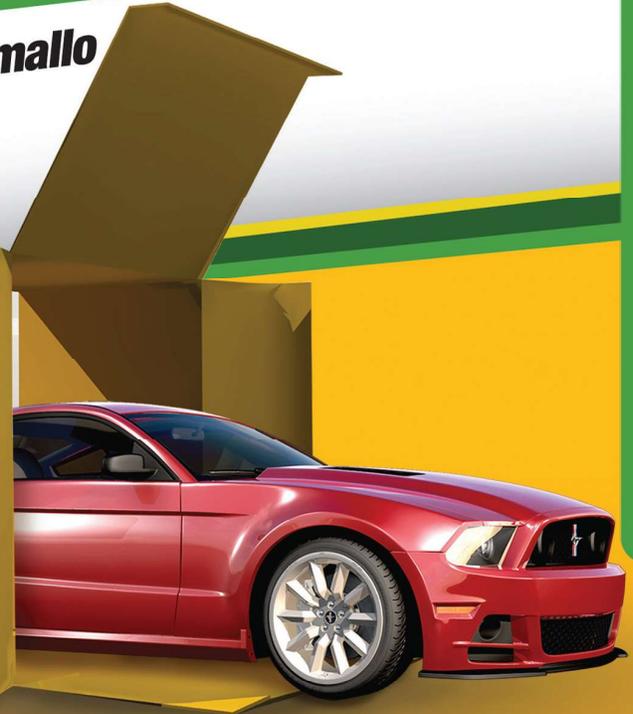
**Manuel Belisario Gil Gamallo**  
**Ganador del carro que**  
**siempre quiso**

**Ford Mustang V6 2013**



18+

La Cadena  
 UNIDOS A TI... SOMOS SUPER!



## PRIMER PREMIO

un **Mustang V6** automático 2013

**Manuel Belisario Gil Gamallo**, cédula x-1527

Sucursal Próceres



**Segundo premio:**  
 un BBQ marca CHAR BROIL  
 de 50000 BTU,

**Leovigildo Antonio Gómez Pratt**,  
 cédula x-1612  
 Sucursal Sarasota



**Tercer premio:**  
 un Televisor LCD marca Sony Bravia de  
 cuarenta (40) pulgadas BX 45 Full HD 1080P,

**María Dolores del Pilar Lantigua Vásquez**,  
 cédula x-0812  
 Sucursal Sarasota



**Cuarto premio:**  
 un DVD Home Theater marca  
 Samsung Full HD HTD350K,

**Ana Luisa Garrido Gil de Ortiz**,  
 cédula x-9469  
 Sucursal Cervantes





**ELIMINAR EL MOHO DE LA BAÑERA**

Si no lo eliminas habitualmente luego te resultará muy difícil de quitar. Una idea para acabar con él es utilizar un pulverizador con lejía, jabón y agua tibia. Una vez pulverizados tanto las juntas como los azulejos, verás cómo va desapareciendo. Después de dejarlo actuar, dependiendo de la suciedad, aclaras y secas. ■



**ELIMINA LOS STICKERS**

¿Sabes cómo limpiarlos de manera sencilla? Primero quita los stickers en sí y después eliminarás las marcas que dejan. Utiliza un limpiacristales tradicional, rocía con él toda la superficie a limpiar y frota con un trapo. Si las marcas están muy incrustadas ayúdate con una rasqueta, pero ¡ojo! ten cuidado de no rayar nada. ■



**MANCHAS DE TÉ**

No pongas el grito en el cielo si se derrama una taza de té sobre el mantel o mancha tu sofá, porque eliminar sus manchas es muy sencillo con productos como el alcohol o el vinagre. Frota con un trapo blanco o un cepillo suave empapado en una mezcla de alcohol y vinagre blanco en iguales proporciones. Después, lávalo en la lavadora. ■



**¿SABES QUITAR EL POLVO?**

Usa una gamuza limpia o una bayeta de microfibra seca para desempolvar las superficies no lavables. Realiza movimientos circulares para acumular el polvo bajo la gamuza. Por último, frunce la gamuza para recoger el polvo y repite el paso anterior con la gamuza doblada. ■



**TOALLAS COMO NUEVAS**

Para eliminar el desagradable olor a humedad de tus toallas puedes usar un chorro de amoníaco diluido con el detergente. Y a la hora de utilizar un suavizante opta por una taza pequeña de vinagre en el cajoncito de la lavadora. El vinagre también será útil para eliminar pelusas de las toallas nuevas. ■



**COLCHÓN IMPECABLE**

Si quieres mantener el colchón en condiciones perfectas y no estás siempre pendiente de limpiarlo, pásale la aspiradora dos veces al año. Además, si quitas las manchas con una esponja y le das la vuelta alargará la vida del colchón y mantendrás a raya los ácaros de polvo. ■

**Sidra Xana**  
*comparte y disfruta en grande*

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

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

**DE LA FAMILIA DESTILERA  
 MÁS ANTIGUA DE ESCOCIA**

**HAIG SUPREME™**  
**CLASE SUPREMA**  
*Blended Scotch Whisky*

Galardonado con Doble Medalla de Oro en el SWSC 2012.

La primera competencia internacional de bebidas alcohólicas en el mundo, que se desarrolla cada año en los Estados Unidos, el San Francisco World Spirits Competition, reconoció la calidad y excelencia de una de las marcas de Diageo al otorgarle Doble Medalla de Oro a Haig Supreme en la categoría Obra de Arte.

  
*John Haig*

DIAGEO & UNITED BRANDS TE INVITAN A DISFRUTAR. El consumo excesivo de alcohol es perjudicial para la salud. [www.drinkIQ.com](http://www.drinkIQ.com) • ©2012 John Haig & Co.

# REGALOS SOLIDARIOS

¿No sabes ya qué regalar? Apadrinar un niño en Mozambique, adoptar un animal abandonado, pagar una escuela o un pozo de agua en Sudán o comprar un vestido tejido por mujeres maltratadas son sólo algunas de las alternativas solidarias al consumismo que nos inunda en Navidad.

**BELÉN PALANCO [EFE REPORTAJES]**

POR NAVIDAD, las ONGs (Organizaciones No Gubernamentales) lanzan originales campañas, como regalar vacunas contra enfermedades mortales o bienes de primera necesidad como vacas, y pruebas médicas a quien lo necesita: los pobres del Tercer Mundo y muy especialmente los niños.

Subirse al tren de la solidaridad siempre es posible y, sobre todo, en Navidad. El primer paso es decidir qué tipo de billete de tren se va a adquirir, si el que conduce a ser el representante de una organización, o el que lleva a contribuir de manera puntual por Navidad de diversas maneras: donando, regalando productos de comercio justo o apadrinando a un niño o una familia.

En Navidad, las organizaciones no gubernamentales lanzan nuevos productos con la sana finalidad de recaudar dinero. Todas siguen la fórmula tradicional, que es la venta por internet o en tiendas de objetos marcados con el logo de la institución de la que se trate.

Entre esos artículos podremos adquirir, desde bolígrafos, gorras, tazas y camisetas, hasta productos de alimentación, ropa y complementos, la mayor parte fabricados en países en vías de desarrollo bajo la etiqueta de "Comercio Justo".

Es el caso de Intermón Oxfam, que desde sus tiendas vende un café que promueve los derechos



Vista de un burro que se puede regalar a través de Intermón Oxfam.



Intermón Oxfam propone regalar unos pocos dólares que contribuyen a la compra de cabras, pollitos y conejillos de indias que irán destinadas a familias de Mauritania, Tanzania o Ecuador.



Vista de un balón de fútbol de UNICEF.

UNICEF propone el regalo azul por el importe de 12 a 19 euros de vacunas contra el sarampión, la polio, el tétanos y la malaria que llegan a niños pobres subsaharianos.



## UNICEF A TRAVÉS DE “REGALO AZUL” PROPONE OBSEQUIAR BIENES DE PRIMERA NECESIDAD EN MATERIA DE SANIDAD, NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN.

Unas niñas disfrutaban de la lectura de unos cuentos facilitados por UNICEF gracias a las donaciones.



de las mujeres nicaragüenses, o pañuelos de viscosa tejidos a mano por los artesanos de Craft Link en Vietnam y la India, entre otros artículos.

Esta organización defiende que, con la compra de esos productos, se ejerce la solidaridad, ya que se contribuye al desarrollo de comunidades desfavorecidas en América, Asia y África, a través de una relación comercial basada en el diálogo, la transparencia y el respeto para mayor equidad.

### CAMPAÑAS INNOVADORAS

Además de esa fórmula ya tradicional, UNICEF e Intermón Oxfam han puesto en marcha dos campañas innovadoras, “Regalo azul” y “Algo más que un regalo”, en sus páginas web [www.regaloazul.unicef.es](http://www.regaloazul.unicef.es) y [www.algomasqueunregalo.intermonoxfam.org](http://www.algomasqueunregalo.intermonoxfam.org), respectivamente.

En este caso, el que compra el regalo se lo dedica a una persona, que recibe una tarjeta comunicándole que el regalo, materialmente, lo recibe otra.

Supongamos, por ejemplo, que una abuela decide regalar a sus nietos unas tarjetas de UNICEF

por correo postal o “e-mail” en las que les comunica que ellos, a su vez, han mandado vacunas contra el sarampión, la polio, el tétanos y la malaria, a través de UNICEF, a niños pobres subsaharianos por un importe de 25 dólares.

Los nietos recibirán una tarjeta de UNICEF comunicándoles que han regalado lo que su abuela ha elegido, que también puede ser material escolar, un balón de fútbol, comida, una bicicleta para que los trabajadores de salud puedan acceder a las comunidades más remotas o, incluso, sistemas de potabilización del agua.

UNICEF, a través de “Regalo Azul”, propone obsequiar bienes de primera necesidad en materia de sanidad, nutrición y educación para niños y mujeres, principalmente, que sobreviven en parte de los 150 países donde está presente.

En la misma línea que UNICEF, Intermón Oxfam propone en su campaña “Algo más que un regalo”, obsequiar gallinas, cabras, pollos y pelliueyes (ovejas nativas del Caribe y América Central), por un importe en torno a los 25 dólares para familias de Mauritania, Tanzania o Ecuador e, incluso, una vaca para familias de Burundi por algo más de 500 dólares, o un burro para una mujer etíope por unos 90 dólares.

También está la posibilidad de regalar algo que puede parecer surrealista, como una carreta en Paraguay, por 1,250 dólares, que ayudaría a que los agricultores rurales transporten sus productos al mercado local, según Intermón Oxfam. 🛒



## Por la ruta del CHAMPÁN

Al este de París, la región de Champagne-Ardennes es una amalgama de paisajes e historia. Una región sabrosa y chispeante en la que la historia de Francia ha dejado un buen número de testimonios y donde la naturaleza sabe ofrecerse cálida y grandiosa. Todo bajo el signo de uno de los vinos más famosos que, como cada año y junto a las cavas, se hace protagonista de la Navidad.

ENRIQUE SANCHO [EFE REPORTAJES]

HAY DOS TUMBAS muy visitadas en la región francesa de Champagne-Ardenne al este de París. Una está en Colombey-les-deux-Eglises, en su cementerio municipal, y pertenece al general Charles de Gaulle. La otra se encuentra un tanto escondida en la remota abadía de Hautvillers, cerca de Reims. Es la sepultura de Dom Pierre Perignon, un abad benedictino que no se distinguió por su santidad, sino por haber descubierto "por casualidad" la champaña, sinónimo de celebración, de bienestar y de placer.

Recorrer esta región supone penetrar en los secretos de elaboración del oro líquido, en unos paisajes ondulantes repletos de cepas que se desparpaman bajo el peso de sus frutos; pero

también viajar a la Edad Media y descubrir ciudades ancladas en el tiempo, vislumbrar agujas góticas que suben verticales hacia el cielo como las burbujas del espumoso champán.

### ENTRE REIMS Y TROYES

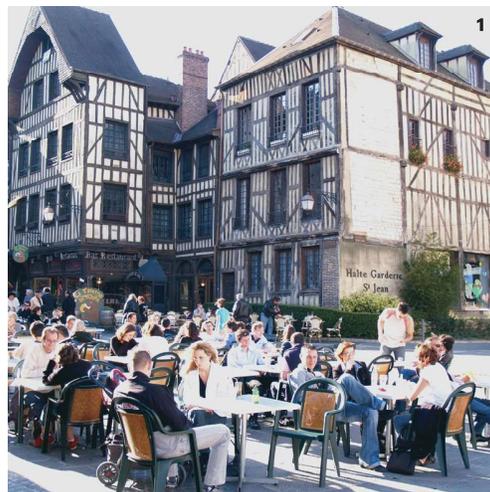
Entre las ciudades de Reims y Troyes discurre la ruta turística del champán, atravesando ciudades enclavadas en tierras cubiertas de viñedos. Durante todo el año hay más de 50 productores que acogen al visitante y le muestran los secretos de la elaboración.

Todos ellos relatan, con pequeñas variantes, la anécdota en la que el abate Dom Pierre Perignon

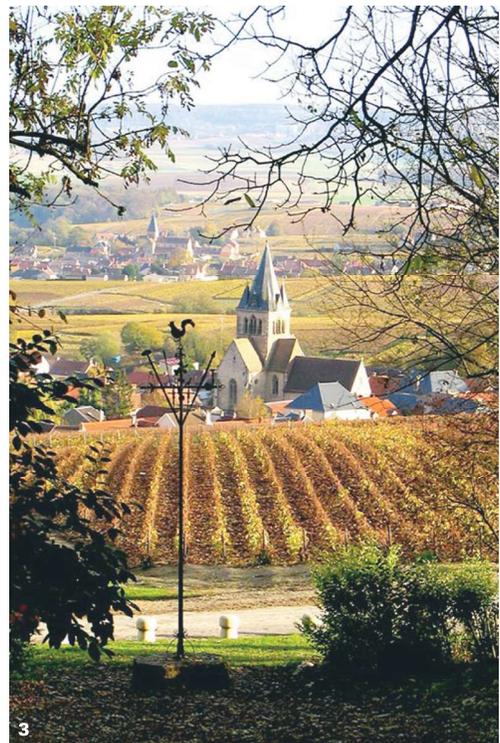
avisaba a sus cofrades de que había descubierto accidentalmente un vino con espuma. “Bajad hermanos –gritó alborozado– hay un vino que tiene estrellitas”, al ver en la cava botellas rotas producidas por una segunda fermentación ocurrida en la primavera.

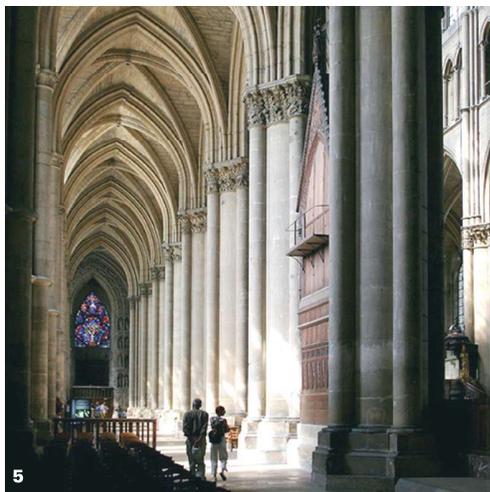
Aquí se puede descubrir la mágica alquimia del vino de los reyes en las bodegas de Moët & Chandon, Mercier, Drappier, G.H Mumm & Cie, Piper-Heidsieck, Vranken Pommery, Veuve-Clicquot Ponsardin... –gigantescas catedrales subterráneas– y degustar los caldos de la región (no sólo champán) que asombran el paladar y todos los sentidos.

Los viticultores, que actúan como guías espontáneos, cuentan todos los secretos de las tres cepas mejor adaptadas al suelo y al clima: el pinot negro, famoso por dar cuerpo a los vinos; el pinot meunier, buscado por su sabor afrutado y su aptitud a acelerar el proceso de maduración, y el chardonnay con racimos blancos y una finura excepcional.



1. Vista de una plaza y edificios de la ciudad de Troyes.  
2. Bodega de champán en Epernay  
3. Vista de Villedomange, en la ruta del champán.





→ Se venden alrededor de 300 millones de botellas al año, cantidad suficiente para llenar aproximadamente 2,000 millones de copas de champán.

**EPERNAY, LA CAPITAL DEL CHAMPÁN, Y EL RÍO MARNE**

Una belleza bien distinta en la capital de la Champaña se muestra en el Rond-Point Pommery, entrada a un mundo subterráneo excavado por los bodegueros que extiende sus tentáculos por cientos de túneles. Es el mejor lugar para hacer la primera cata e introducirse en el sabor característico de esta rica provincia.

La localidad de Epernay se considera la capital de la champaña, ya que en su avenida principal se alinean las sedes de las compañías más importantes. Un museo dedicado a la elaboración del célebre espumoso aporta los datos históricos más destacados.

Vista desde arriba, la región también es extraordinaria. Las parcelas estriadas de los viñedos aparecen más claramente y los castillos ocultos en los bosques hacen por fin su aparición.

**TROYES, LA PERLA**

La ciudad medieval de Troyes es la perla de la región. La antigua muralla que la limitaba tenía la curiosa forma de un tapón de champán, lo que fue toda una premonición, ya que todavía no se había inventado. La urbe ha conservado sus casas del siglo XVI, una arquitectura de entramado de madera típica de la campiña champanesa. Las restauraciones que se están haciendo dejan a la vista esta original estructura, rellena con ladrillos.



**EL PROCESO DEL CHAMPÁN**

El milagro de las burbujas forma parte de un proceso natural, debido al clima fresco de la Champagne y la corta temporada de crecimiento de la vid.

■ La cosecha se realiza a fines del otoño, con lo cual se obtienen uvas repletas de azúcar, que las levaduras no llegan a convertir totalmente en alcohol. Durante la primavera, el proceso se realiza dentro de la botella, creando burbujas de dióxido de carbono que quedan atrapadas en ella. Luego, en el oscuro frescor el champán adquiere un envejecimiento que suele ser de tres a ocho años.

■ La botella empleada para los vinos espumosos está diseñada especialmente para resistir la presión generada por el gas carbónico que desprenden las levaduras en su segunda fermentación por lo que las paredes de estas botellas son mucho más gruesas.

■ El período de reposo de una botella de champán varía desde los 15 meses hasta casi una década en los Krug. Durante meses se da el 'golpe de puño' (despega los posos) y son colocadas sobre unos pupitres agujereados, con el tapón inclinado hacia el suelo. En esta nueva ubicación reciben un removido en el sentido de las agujas del reloj y en el inverso de forma alterna, inclinando su posición. Un buen especialista puede girar 14,000 botellas al día.

Y al sur de Troyes se encuentra Côte des Bar que debe su reputación al champán que aquí se produce. Los visitantes descubren esta tierra de aldeas floridas a lo largo de la Ruta del Champagne. Sea cual sea la estación del año, siempre hay una lección que aprender que los viticultores ofrecen con gusto. Una visita a la bodega, seguida de la correspondiente cata, es por tanto ineludible.

En esta zona, unas 25,000 hectáreas de viñedos producen la uva más selecta, la requerida para no saltarse la estricta reglamentación de la denominación de origen de Champaña. Ningún otro espumoso de Francia y del resto del mundo puede llamarse así. 🍷



**GREY GOOSE®**

World's Best Tasting Vodka



**2 Grey Goose  
(75 cl.)  
+  
Premium Shaker**

El exceso en el consumo de alcohol, perjudica la salud. Ley 42-01  
Distribuido por Bacardí Dominicana, S. A.

# TRENES DE LUJO

## el placer del viaje

“Viajar en tren es ver la naturaleza, los hombres, las ciudades... en realidad es ver la vida”, observaba Hércules Poirot en la novela de Ágatha Christie “Muerte en el Orient Express”. La época en la que el viaje, y no el destino, era la meta que ahora revive en los trenes de lujo.

CLARA GONZÁLEZ [EFE REPORTAJES]

NO HAY CONTINENTE sin tren de lujo. Todos tiene su encanto y su historia, aquí recogemos algunos de ellos.

### EL ORIENT EXPRESS, LA LEYENDA CONTINÚA

En algún momento de nuestra vida, un libro o una película nos ha subido a este lujoso tren. “Asesinato en el Orient Express”, de Ágatha Christie o “Desde Rusia con amor”, de Ian Fleming, son algunas novelas que tienen como escenario el **Orient Express**. Historias a las que ha sucumbido el cine, mostrando en blanco y negro y en color el lujoso interior de esos vagones de ensueño. Su primer viaje fue el 4 de octubre de 1883. El Orient Express salió de la estación Este de París con destino a Estambul.

Una ruta que hoy recorre el Venice Simplon-Orient-Express (VSOE). Se hace una vez al año y cruza siete países (Francia, Alemania, Austria, Hungría, Rumanía, Bulgaria y Turquía) en 6 días. Además de disfrutar del impresionante paisaje, el viajero hará noche en Budapest y Bucarest.

Para subirse a este tren hay que pagar entre US\$10,000 y US\$15,600. A pesar de los precios, este clásico itinerario sigue despertando pasiones. La prueba: ya no hay billetes para los viajes previstos en 2013.

### PASIÓN POR EL PAISAJE

Escocia y el norte de España son dos rincones de Europa que destacan por su bello paisaje, al que añaden el atractivo

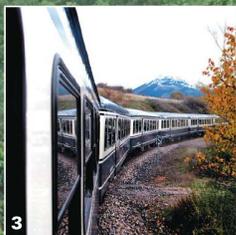
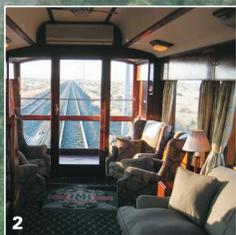
de poder contemplarlo desde la ventanilla de un tren. El **Royal Scotsman** se adentra en las Highlands mientras sus 36 pasajeros se relajan en el ambiente íntimo y acogedor de sus coches decorados al estilo de los años veinte. El tour clásico dura cinco días, parte de Edinburgo y recorre el noreste de Escocia. Incluye visitas a los castillos Ballinlloch y Glamis y, cómo no, una cata de whisky en la Glen Ord Distillery. Una cabina doble a bordo del Royal Scotsman ronda los US\$7,000.

Y para conocer la España Verde, nada mejor que subirse al Transcantábrico que este año estrena el **Transcantábrico Gran Lujo**. Este tren ofrece el clásico recorrido, de Santiago de Compostela a San Sebastián, en suites dobles exquisitamente decoradas y salones panorámicos para no perderse detalle del impresionante paisaje.

La travesía, que dura ocho días, transcurre paralela al mar y cruza bosques, valles y montañas, algunas tan espectaculares como los Picos de Europa (Asturias). Además, el viajero podrá conocer las principales ciudades de la cornisa cantábrica y descubrir la rica y variada gastronomía de la zona. Este viaje en una suite doble de lujo cuesta cerca de US\$10,000.

### DESCUBRIENDO LOS ANDES

El Orient Express lleva el lujo a los Andes con **The Hiram Bingham**, nombre del descubridor de las ruinas de Machu

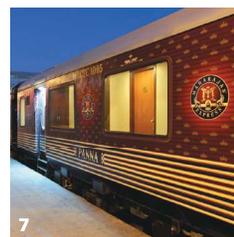


1. El Hiram Bingham cruza el espectacular paisaje de los Andes. [fotografía de fondo]  
2. Dentro del Pride of Africa.  
3. El lujoso Transcantábrico Gran Lujo. 4. Detalle del Orient Express. 5. Uno de los dormitorios del majestuoso Transcantábrico.





➔ **Maharajas' Express** es el tren con la habitación más grande del mundo, ocupa un vagón y su precio para 6 noches es de US\$17,500.



6. Vista de cómo viaja el Maharajas Express. 7. Exterior del Maharajas Express. 8. Interior del Maharajas' Express. 9. Interior del coche bar del Orient Express en su ruta de París a Estambul. 10. El Royal Scotsman.

en ocho ocasiones. A lo largo de estas dos semanas, los viajeros verán pasar ante sus ojos los escarpados Urales, las amplias estepas siberianas y espectaculares ríos como el Volga. Las habitaciones dobles oscilan entre los US\$13,000 y los US\$16,000.

### ADIÓS A LOS SAFARIS

**The Pride of Africa** propone adentrarse en el continente africano sin renunciar a la aventura pero tampoco al lujo. En su ruta de Ciudad del Cabo a El Cairo, cruza doce países: Sudáfrica, Namibia, Zambia, Zimbabwe, Malawi, Tanzania, Burundi, Ruanda, Etiopía, Yibuti, Eritrea y Egipto.

Una aventura de 28 días, que incluye un vuelo para visitar la idílica isla de Zanzíbar y un crucero de lujo de tres días por el lago Nasser.

Por su lado, el **Maharajas' Express** quiere recuperar la grandeza de los tiempos de los maharajás y, por eso, no duda en convertir uno de sus coches en suite presidencial, la habitación más grande del mundo ferroviario.

Su ruta clásica de 7 días arranca y termina en Delhi y ofrece un tour completo por las muchas caras de este enorme país. Su espiritualidad queda al descubierto en la ciudad sagrada de Varanasi, en los ritos del río Ganges, en los templos hindúes de Khajuraho o en el Taj Mahal.

El alojamiento de una pareja en este lujoso tren oscila entre los US\$6,200 y los US\$10,500, y la suite presidencial alcanza los US\$17,500. 🗑️

Picchu, que une Cuzco con la ciudad perdida de los incas en tres horas y media.

La estela azul y oro cruza los cultivos en terrazas de Jaquijahuana, el pueblo de Ollantaytambo, en el valle sagrado, y la impresionante ciudad de Machu Picchu. Llegar a la ciudad perdida de los incas con el lujo del Orient Express cuesta US\$300 por persona.

### LA ESTEPA SIBERIANA

Por su parte, el tren del gigante ruso **The Golden Eagle** cubre la famosa ruta transiberiana entre Moscú y Vladivostok desde 2007. Una travesía que dura 15 días, recorre 9,500 kilómetros y obliga a los pasajeros a cambiar la hora del reloj hasta





**Un mundo de  
diversión espera por ti**  
Ven y disfrútalo al estilo  
Amhsa Marina



Grand Paradise  
**Samaná**



Grand Paradise  
**Playa Dorada**



Casa Marina Beach & Reef  
**Sosúa**

  
**amhsa marina**  
HOTELS & RESORTS

**Samaná • Sosua • Playa Dorada**  
[www.facebook.com/amhsamarina](http://www.facebook.com/amhsamarina) • [www.amhsamarina.com](http://www.amhsamarina.com)  
¡Diversión total...al estilo **Amhsa Marina!**

# Valentina MARTÍNEZ



## COORDINADORA DE RELACIONES LABORALES DE SUPERMERCADOS LA CADENA

### Estudiaste periodismo, pero te desarrollas en un área diferente, ¿cómo llegas a RRHH, y a las relaciones laborales en concreto?

Después de mi salida de un canal de TV, ya terminando mi carrera, y trabajar en el negocio de mis padres, casualmente, a través de un vecino supe que necesitaban a alguien en una empresa de zona franca. Pregunté si había algo relacionado con la prensa pero me dijo que fuera de todos modos; cuando llegué me dijo: “bueno, esto es de paso”.

### ¿Así entraste en el área de Recursos Humanos?

Sí, trabajé ocho años y me enamoré de esto. Me di cuenta de que uno de mis fuertes es trabajar con la gente, que podía hacer esa empatía, y así me desarrollé poco a poco. Empecé como secretaria, luego pasé a reclutamiento y selección –por casi 5 años–, y llegué a comunicación interna, en una empresa de 5,500 empleados. Allí me inicié con los temas del personal, que fue la que provocó que llegara al área de relaciones laborales.

### Eras una especie de intermediaria...

Exactamente. En ese momento me di cuenta de que tenía una faceta de conciliadora y con esa credibilidad –en ese grupo de personas que ya me conocían porque ser una de las más veteranas en el departamento– se empezaron a cumplir las promesas y buscar solución a los problemas... Duramos 8 años con el mismo equipo y nunca tuvimos situaciones lamentables.

La oficina de Valentina podría parecer la de una psicóloga. Las personas van y vienen, se desahogan, discuten sus problemas y encuentran en ella una aliada. Pero en realidad algo de psicología debe tener para manejar 1,200 empleados desde su departamento de relaciones laborales en Mercatodo. Escucha, orienta, asigna vacaciones, despide o echa boches... pero al final del día es una de las empleadas más respetadas y queridas en la empresa. Se lo ha ganado a base de honestidad y calor humano.

**De zona franca pasas por el departamento de servicio al cliente de Codetel tras el huracán George, regresas a casa por un embarazo de alto riesgo y, a los dos años, te llega una propuesta de La Cadena...**

Sí, mi ex jefa de la zona franca es amiga de la gerente de RRHH de La Cadena y le habló de mí. Me gustó lo que vi: 7 sucursales abiertas, 3 personas en el departamento de RRHH y la oportunidad de hacer muchas cosas diferentes.

Comecé a entrenarme el 19 de marzo de 2001, iba y venía de los supermercados, hacía reportes de lo que se podía cambiar, conocí a todo el personal de las tiendas, me preocupé siempre por escucharlos, saber sus nombres, sus posiciones... y entré formalmente en Reclutamiento y Selección por 4 años y luego pasé a Registro, que me dio muy buena base para conocer el perfil de cada empleado. Creo que ese es mi gran logro, conocer a la gente, y lo que me llevaré de esta empresa: el cariño de la gente.

**Luego pasas a Registro y Control.**

Sí, allí tengo que ver con todo lo que es la hoja de vida de los empleados, su expediente, depuración, entrarlos al sistema, asignar las vacaciones... y cuando las oficinas se trasladan a este edificio, entonces se suma a mi labor el tema de las quejas y consultas.

**Y te inicias de una manera informal...**

Exactamente, porque la gente a quien llamaba era a Valentina. Me di cuenta cuando ya tenía la situación encima, los empleados se acercaban a hablarme y pedían discreción... así que me mudé para otra oficina y ahí empieza este nuevo subsistema de RRHH, que mi jefa llama Relaciones Humanas, Compensación y Beneficio.

**¿Cuáles son tus funciones, además de lidiar con las quejas del personal?**

Me encargo de la disciplina de la empresa a todos

los niveles, manejo el horario, reviso si vienen con el uniforme, si alguien le habla mal a otra persona o, en mayor grado, a un cliente... esa es mi función principal, pero también me encargo de los seguros privados de salud, de las vacaciones, de la parte legal del Ministerio de Trabajo y administro las cooperativas cada vez que un empleado quiere un préstamo.

**¿Qué habilidades debe tener un buen relacionador laboral, si podemos llamarlo así?**

Bueno, primero tengo que decirte que no soy una persona de imponer, más bien de persuadir. Pero debe saber trabajar bajo presión y hacer muchas tareas al mismo tiempo, sin permitir que la presión disminuya la calidad del trabajo.

**¿Hay claves para estimular a los empleados?**

Sí, siendo positiva, buscando lo bueno en todo, dándole la vuelta a todo.

**¿Cuál es al día de hoy el reto más importante al que te enfrentas en tu trabajo?**

Los desahucios. Yo sé que cuando pasa por aquí, en un gran porcentaje, el empleado se lo ha ganado y él lo sabe, pero para mí es como quitarle el pan a una familia.

**¿Cómo logras que las decisiones profesionales no se vuelvan personales?**

Es difícil, pero el trabajo es trabajo, los conflictos con los compañeros no llegan hasta mí, por eso –gracias a Dios– nunca tengo malestar con nadie.

**¿Cómo botas ese estrés acumulado para volver fresca al día siguiente?**

Con mi familia: mis dos niñas y mi esposo. Esas son mis caritas de la felicidad, yo puedo llegar de lo más estresada, pero esas dos niñas y mi esposo me desestresan.

**Creo que la pelota lo consigue también...**

(Risas) ¡Claro que sí! Ese es mi hobby. Soy una deportista (Liceísta) 100%. De niña decía: yo debía salir hombre, porque quería ser pelotera, y mira que Dios no me dio varones, pero me dicen que fue lo mejor porque lo habría obligado a ser pelotero. 🏸



**“SOY UNA PERSONA DE PERSUADIR MÁS QUE DE IMPONER”.**



# Completa y Gánate un Certificado VIP Clinic

- El \_\_\_\_\_ es muy rico en agua, vitamina E, vitamina C y aceites naturales. Es por esto que, además de ser un vegetal, es un excelente remedio para la piel y en especial el cutis.
- El \_\_\_\_\_ tiene grandes propiedades nutritivas para el cabello, debido a su alto contenido vitamínico, mineral y agua; también actúa como hidratante en mascarilla para el cabello.
- El \_\_\_\_\_ es un excelente producto para las exfoliaciones caseras. Sirve para eliminar las células muertas y las impurezas.

**Ganadores trimestre julio-septiembre 2012 de tres órdenes de compra de RD\$5,000 en bonos.**

Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Mercedes Ant. Then Aquino	41000871294	x342-4	Núñez de C.
Genoveva Charles Polanco	410003041120	x160-3	Mella
Margarita Rincón Pepén	410002196036	x716-2	San Vicente

Completa y llena con tus datos personales y podrás ganar uno de los 3 certificados de VIP Clinic valorados en RD\$15,000 cada uno.



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

Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 5 de noviembre de 2012.



*La única herencia que no  
se divide entre los hijos, sino  
que se multiplica con ellos,  
son los principios que se les  
inculcan desde pequeños.*

Para nosotros el dinero tiene el valor  
que nuestros clientes le dan, por eso  
lo cuidamos más.

**40** AÑOS  
cuidando  
tu dinero

**Banco BHD**



# EL RESPETO A LA TRADICIÓN, ES NUESTRA CONSIGNA



EL EXCESO DE CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD. LEY 12-01

Distribuido por:



MERCATODO, S.A.S.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

SUPERMERCADOS



# La Cadena

¡Unidos a ti... somos Super!