el super

No. 45 | JULIO-SEPTIEMBRE 2013 | AÑO 12

Vegetales Fermín
Embajadores del campo

Sorprende tu paladar
con el pan como protagonista

Turismo aventurero
Viajes a lo prohibido

Busca todos los meses el nuevo RECETARIO

donde resaltaremos una técnica de cocción cada mes.

Pan Seared | Papillote | Deep Fried | Grill | Estofado | Al Vapor | Al Horno | Al Caldero | Al Sartén

¡Colecciónalos!

BÚSCALOS EN TODAS NUESTRAS SUCURSALES.

LINCOLN	SARASOTA	CORREA Y CIDRÓN	CERVANTES	NÚÑEZ DE CÁCERES	LOS PRÓCERES	CARR. MELLA	SAN VICENTE
Tel.: 809-243-0001	Tel.: 809-243-0002	Tel.: 809-243-0003	Tel.: 809-243-0004	Tel.: 809-243-0005	Tel.: 809-243-0006	Tel.: 809-243-0007	Tel.: 809-243-0008

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


Café Santo Domingo
INDUBAN
MENU
Coffee Shop Café Santo Domingo • Ágora Mall • Sambil • Galería 360
Bella Vista Mall. Próximamente en Santiago y Acrópolis Center.

DUNHILL
SINCE 1907

NUEVO

Switch
CAJETILLA
10
CIGARRILLOS

PERFECT TASTE. ALWAYS

FUMAR ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD

FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super
No. 45 | Julio-Septiembre 2013 | Año 12

DESDE EL SUPER

SE ACERCA UN VERANO excelente con muchísimas oportunidades para compartir en familia. Incluimos, en esta edición, artículos que tratan sobre cómo involucrar más al padre en la formación del bebé. Encontrarás también algunos trucos para mejorar el desempeño estudiantil trabajando con tus hijos durante el verano. Además, un reportaje de los "100 lugares que nunca visitarás", que te dará muchas ideas de hasta dónde pueden llegar las aventuras de un viajero.

La cocina no tiene que ser complicada y así lo prueban nuestras chefs Lilia y Diana, que han realizado un recetario de ingeniosos sándwiches y postres para que puedas hacerlos junto a tu familia. Una manera divertida de probar sabores nuevos y experimentar con ingredientes diferentes disponibles, como siempre, en La Cadena. Además, tenemos un menú escolar para que vayas preparando la lista durante estas vacaciones y puedas probar junto a los pequeños qué es lo que más les gusta para su merienda.

Todos conocen nuestra trayectoria de aprecio a la fidelidad por medio al Club de Súper Clientes. Desde nuestros inicios, siempre hemos sido agradecidos de su fidelidad y nos sentimos orgullosos de que nos premien con su lealtad. De la misma manera operamos con nuestros proveedores. Esta actitud logra una mayor confianza en la relación comercio-proveedor, que resulta siempre en un mejor producto y un entendimiento mucho más profundo. Esta estrecha relación logra un cliente satisfecho y un proveedor que puede planificar a futuro.

La entrevista principal para esta edición trata sobre uno de estos proveedores. El tomate de Luis Fermín llega a todos los Supermercados La Cadena desde el primer día que abrimos nuestras puertas. Su dedicación al campo y el eterno deseo de producir un mejor producto, se premia con nuestra lealtad a sus plantaciones y la confianza que genera esta relación para ambos. Juntos hemos pasado por cosechas excelentes, tiempos difíciles en momentos de tormentas y hemos servido como lugar de pruebas para muchos intentos de nuevas variedades, colores y tamaños de tomate. En todos estos años, Luis ha estado para surtirnos y La Cadena presente para brindar apoyo a todos esos agricultores que dependen de sus cosechas. Una entrevista interesante que explica de forma sencilla cómo puede funcionar el campo cuando tiene la confianza de un consumo estable para sus cosechas y el comercio con un proveedor dedicado.

La sección Unidos a ti... tiene a nuestro Gerente Jorge Báez como protagonista. Una persona dedicada y orientada a ofrecer el mejor servicio siempre. Jorge pertenece a nuestra familia desde hace más de cinco años; y, como parte de su formación, ha pasado por varias sucursales y diversas posiciones. Recientemente, Jorge fue premiado junto a otros ochenta y cuatro compañeros por su fidelidad laboral. Esta premiación es una actividad que llevamos a cabo cada año; en la que gratificamos a todos los empleados que cumplen cinco y diez años en la empresa con premios y rifas en efectivo. En la sección de sociales encontrarán fotos de dicha actividad.

Deseándoles un excelente verano a todos, me despido.

Unidos a ti... ¡Somos Super!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super
No. 45 | Julio-Septiembre 2013 | Año 12

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

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

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

Diseño e impresión

omnimedia
Grupo multimedios

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.

•Super Llavero

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

•Puntos Extras

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

•El Super Cheque

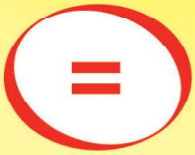
Al final del trimestre recibes un Super Cheque equivalente en pesos a los puntos acumulados.

•Super Guía

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

•Válidos en Todas las Sucursales

Utiliza tus Super Cheques en cualquiera de nuestros supermercados.



•1 Punto = 1 Peso

Al presentar tu tarjeta Super Cliente recibirás puntos. Cada punto es equivalente a un peso.

•Revista el Super

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

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

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

LA FIDELIDAD DA SUS FRUTOS

COMO CADA AÑO, Supermercados La Cadena premia una vez más la fidelización de sus empleados con 5 y 10 años de labor en la empresa. En esta ocasión fueron galardonados 64 empleados con 5 años de labor en la compañía, y 21 con 10 años de trayectoria. El acto de homenaje fue celebrado en el Hotel El Embajador, donde, además de pasar un día maravilloso, fueron entregados 2 millones de pesos entre todos los participantes.

DE VISITA EN GRUPO ALONZO

LA CADENA SE PREOCUPA por conocer todos y cada uno de los detalles de sus proveedores. Esta vez le tocó el turno a su mayor proveedor de carnes, el **Grupo Alonzo,** empresa que recibió a un grupo de empleados de Mercatodo para darles a conocer sus instalaciones, procedimientos de corte, conservación, empaque, seguridad industrial y niveles de calidad en cada corte de carne que usted recibe cuando hace su compra.

LECHE POR UN AÑO

GRACIAS A LA PROMOCIÓN de Alacta Plus, dos clientas de Supermercados La Cadena tienen su problema de leche resuelto. Por la compra de **Alacta Plus** de 1,800 grs, ganaron la promoción que premiaba a dos participantes con leche Alacta Plus por un año. Las afortunadas son Nahomi Maite Vizcaíno Marte y Elvia Zarzuela Vásquez. ¡Muchas felicidades!

ESTOS SON NUESTROS FELICES
GANADORES DE MEDIO MILLÓN DE PESOS

SRA. MADELINE ELIZABETH ACEVEDO RESTITUYO
CÉDULA NO. X-215-8
SUCURSAL LOS PRÓCERES

SRA. BRENDA ALESSANDRA PICHARDO REYES
CÉDULA NO. X-775-2
SUCURSAL LINCOLN

SRA. AMANTINA DE JESÚS TEJEDA
CÉDULA NO. X-483-8
SUCURSAL SARASOTA

SR. BERNARDO MARTÍNEZ
CÉDULA NO. X-359-9
SUCURSAL LINCOLN

Promoción exclusiva para miembros del Club Super Cliente.
Válida también en Servimercado La Cadena Arroyo Hondo.

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

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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

Quesos Dutch Farms Deli Reserve Rebanados

Dutch Farms agrega a su familia esta nueva variedad de quesos rebanados Deli Reserve, Muenster, Baby Swiss, Provolone, American y New York X Sharp. En su conveniente empaque de 8 oz. es excelente para la preparación de sándwiches, pudiendo ser preservado en su nevera después de utilizarlo, sin perder la frescura y el sabor.

Queso Dutch Farms Mozzarella

El Queso Dutch Farms Mozzarella será el ingrediente perfecto para tus sándwiches, pizzas, lasañas o la receta de tu preferencia. Este sabroso queso puede ser degustado al natural o fundido, y también en la preparación de platos al horno.

Queso Dutch Farms Deli Reserve Provolone

El Queso Dutch Farms Deli Reserve Provolone es ideal para la preparación de ensaladas y aperitivos por su textura firme y rico sabor. Sin embargo, su principal característica es la capacidad que tiene para fundirse, aspecto que lo convierte en el acompañamiento ideal de platos calientes.

Queso Dutch Farms Freshly Grated Parmesan-Romano

El nuevo Queso Dutch Farms Grated Parmesan-Romano será tu nuevo aliado para dar ese toque especial a tus recetas de pastas favoritas. Su empaque de 8 oz. te permite utilizarlo cómodamente en la preparación de platos o simplemente para servir al gusto en tu mesa.

Queso Dutch Farms Deli Reserve Brick

El Queso Dutch Farms Deli Reserve Brick se caracteriza por la mezcla en su sabor entre dulce, picante y de nueces. Su versatilidad lo hace excelente para combinar con diversos platos como macarrones, papas al gratín, vegetales, frutas, galletas, vino y cerveza.

POND'S

Unilever

SACA TIEMPO PARA TÍ

Cuida tu piel en 3 simples pasos.

RUTINA DE BELLEZA DIARIA POND'S

PASO 1 LIMPIA

PASO 2 TONIFICA

PASO 3 HUMECTA

SORPRENDE TU PALADAR










No hay nada como el olor del pan recién hecho... y más si es de La Cadena. Como en sus tiendas encontrarás panes para todos los gustos, decidimos incorporar algunos de ellos en nuestra sección de cocina. Si te pones a pensar... una buena comida siempre suele ir acompañada de pan, ¿no es así? Inspírate con estas creativas y versátiles recetas de Lilia Sánchez y Diana Munné porque te proponemos un delicioso menú con el pan como protagonista. ¡Sorprenderás hasta al más sibarita!


Rica
MÓNTATE
CON
Listamilk
Ford Explorer
Para participar sólo tienes que recortar de la parte superior del empaque, el logo y la tapa de 4 litros de tu leche Listamilk, colócalas en un sobre con tus datos personales, depositalos en las urnas que están en colmados, supermercados y nuestros camiones.
4 litros de Listamilk
Sobre con recortes y datos personales

Huevo en canasta

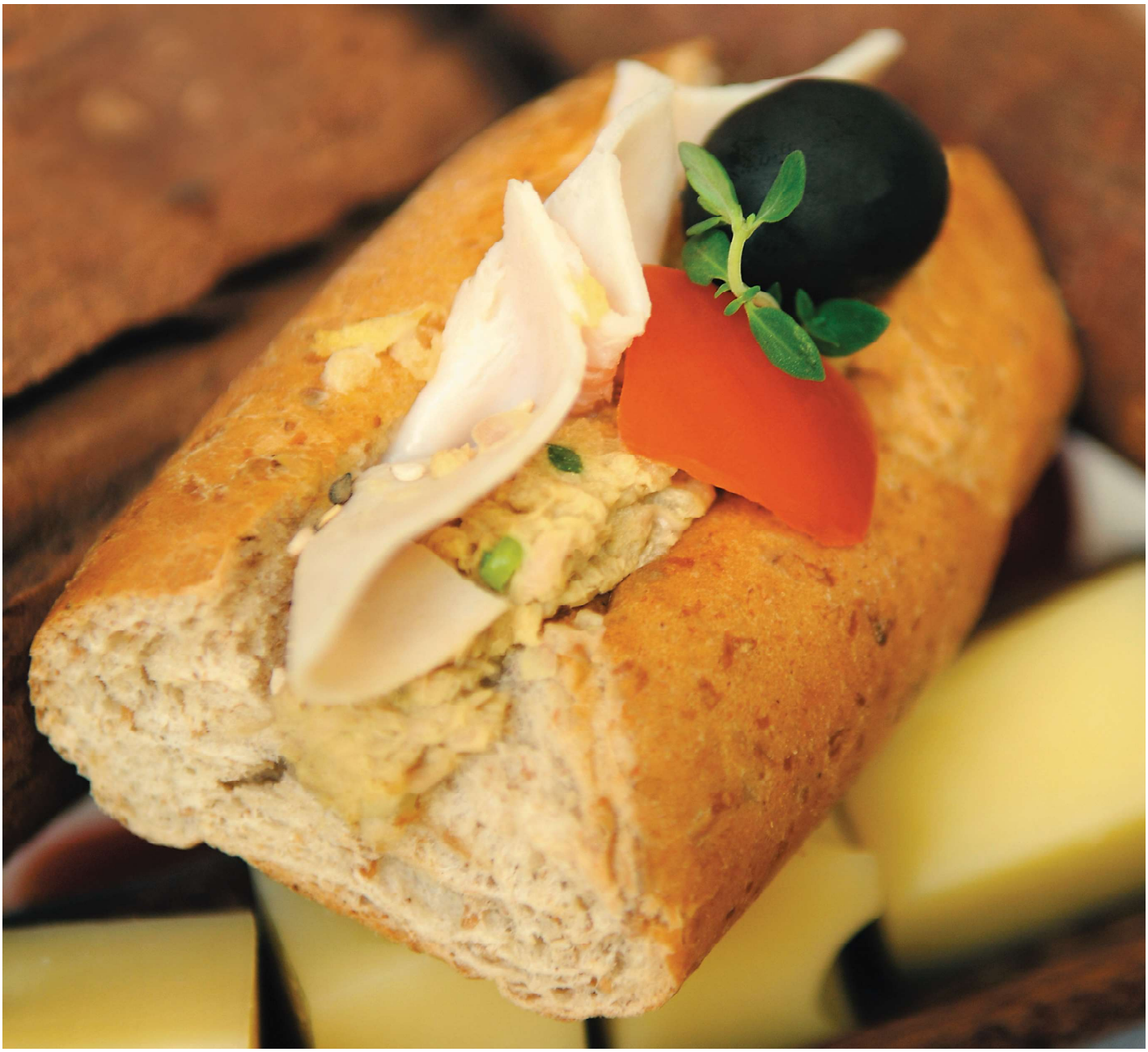
PREPARACIÓN. Sacar el relleno del pan, abrir un hueco, aplastar bien la miga que queda y colocar el huevo crudo dentro salpimentado; llevar al microondas por 30-40 segundos. Servir acompañado de aceitunas negras, tomaticos 'grape', romero y jamón ibérico.

- 1 pan de leche
- 2 huevos
- Pizca de sal
- Pizca de pimienta
- Aceitunas negras
- Tomaticos 'grape'
- Romero
- Jamon ibérico

Tostada francesa

PREPARACIÓN. Caramelizar el azúcar en una sartén y, cuando esté derretida, agregar la mantequilla; luego, dorar de ambos lados los trozos de pan [previamente mojados en la leche con canela y azúcar]. Servir en un plato y decorar con fresas, blueberries y crema batida. Agregarle sirope al gusto.

- 2 panes sobao largos
- 1 taza azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de canela en polvo
- 2 tazas de leche
- 4 fresas picaditas
- 12 blueberries para decorar
- 1 taza sirope de maple
- Crema batida al gusto



Mini-bocatas de tuna melt

- Pan mini integral
- 2 latas de tuna
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de crema agria
- ½ cucharada de mostaza
- ½ cucharadita de cream cheese
- 1 paquete de puerrito picado
- ½ cucharada de alcaparras picaditas
- ½ cebolla picadita
- 2 limones [jugo]
- ½ libra queso Muenster rallado
- ½ libra jamón de pavo

PREPARACIÓN. Mezclar la cebolla y el limón y marinar por 2 minutos; agregar los demás ingredientes [mayonesa, puerro, mostaza, cebolla, crema agria y cream cheese] hasta hacer una pasta y reservar en la nevera por 10 minutos. Cortar los pancitos y rellenar con el queso Muenster, hornear por 10 minutos hasta que el queso se derrita y agregarle la tuna. Puedes añadirle jamoncito de pavo, pepinillos, encurtidos variados, tomillo y decorar con palillos de bambú.

Vuelve el programa que despertó el apetito por la creatividad en la cocina

VIENE
LA SEGUNDA TEMPORADA

Mazola®
ACADEMY

Donde tus ideas se hacen realidad.

WWW.MAZOLAACADEMY.COM

MAZOLA RD

MercaSID

Pan de halar

PREPARACIÓN. Dorar los ajos picaditos con la mantequilla en una sartén, dejar derretir y reservar. Aparte, hacer cortes diagonales en el pan Campesino [sin terminar de cortarlo del todo] hasta lograr cuadros; luego, entrar en las ranuras el queso rellenando todo el pan, agregar la mantequilla de ajo y terminar introduciendo los trocitos de tocineta crujiente [previamente horneada y cortada en cubitos]. Envolver el pan en papel de aluminio [con cuidado para que no se pegue] y hornear por 25 minutos a 350º. Decorar con puerrito picadito y servir.

- Pan redondo Campesino [grande]
- 2 lbs queso Monterrey Jack
- 2 lbs Cheddar rallado
- 1 paquete puerros
- ½ taza mantequilla
- Ajo picadito
- Bacon crujiente

Sopan de tomate

PREPARACIÓN. En una cacerola saltear los tomates con el ajo y el resto de ingredientes y cocer hasta que el tomate esté bien dorado. Pasar por una licuadora y dar terminación a la crema con una pizca de azúcar y mantequilla. Servir la sopa dentro del pan de agua cortado [quitar la parte de arriba], decorando con queso mozzarella rallado o crema agria y albahaca.

- Pan de agua
- 2 lbs tomates maduros cortaditos
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria picadita
- 1 tira de apio picadita
- 8 hojas de albahaca fresca
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- Un poco de queso mozzarella rallado [o crema agria]
- Sal y pimienta al gusto

Crostino italiano

- 1 Pan baguette
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo molido
- 2 lb Mozzarella fresca
- ½ lb Prosciutto
- ½ lb mortadela
- ½ lb chorizo
- ½ lb lomo
- 1 paquete albahaca
- 1 lb de tomates frescos salteados con aceite de oliva, sal y pimienta

PREPARACIÓN. Cortar la baguette en dos y hornear con aceite de oliva y ajo molido; sacarlo y añadir los tomates frescos salteados, mozzarella, prosciutto, mortadela, chorizo, lomo y albahaca. Colocar en una tabla y servir para compartir entre amigos.

Como la tambora, somos alegría, sabor y tradición...

100% Dominicano, 100% Natural.

La Famosa™

Lo más natural

Club Sándwich

[PARA 6 PERSONAS]

PREPARACIÓN. Abrir por la mitad, y tostar tres piezas de pan al horno. Sacar. Untar la primera con cream cheese, y colocar la pasta de pollo, jamón de pavo, lechuga, bacon [horneado previamente], tomate [horneado con sal, aceite y pimienta], y los quesos. Poner una tapa y repetir todo lo anterior. Antes de poner la última tapa untar con cream cheese nuevamente. Servir.

- Pan sobao
- 1 lb pasta de pollo [seguir las indicaciones de la pasta del tuna melt]
- 2 cucharadas de cream cheese
- 1 lb tocineta crujiente
- 1 tomate en lonjas
- 1 lechuga
- 1 lb jamón cocido
- 1 lb Mozzarella americana
- 1 lb queso Muenster
- Palillos bambú o astillas de trigo

Batida de Chinola y Maíz

Ingredientes:

- 1 Taza de maíz en granos, escurridos
- 1 Taza de jugo de chinola natural
- 2 Tazas de hielo picado
- 1 Lata de **Leche Evaporada CARNATION®** de 315g
- ¾ Taza de azúcar

Preparación:

1-Licuar por dos minutos el maíz junto con el jugo de chinola; añadir los demás ingredientes. Continuar licuando por dos minutos más.

2-Servir de inmediato.

La chinola es rica en provitamina A o betacaroteno. Esta vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel y el cabello.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIONES	
Calorías	290Kcal
Proteínas	7g
Carbohidratos	52g
Grasas	7g

4 porciones

10 minutos

Sin Carnation® tus Batidas no dan seguidilla

Hecha con Leche Fresca Dominicana

WWW.CARNATION.COM.DO Carnation Dominicana @CarnationRD

Nestlé

Good Food, Good Life

Sandwichón

PREPARACIÓN. Cortar las orillas de los panes y colocar las lonjas de pan sobre un papel encerado formando una fila con 4 lonchas. Repetir los ingredientes hasta completar el sandwichón. Untar salsa rosada, colocar jamón de pavo, salsa rosada; capa de pan; mezcla de quesos blancos; capa de pan; queso mozzarella americano y salsa rosada; capa de pan; tomate horneado y salsa rosada; pasta de pollo o de tuna, salsa rosada; y tapas de pan.... Envolver en papel encerado para darle forma y quitárselo al servir. Cubrir con la mezcla de quesos blancos. Decorar con aceitunas negras, tiras de pimientos, flores de zanahoria y hojas de menta. Para la cobertura [mezcla de quesos blancos]. 2 lbs cream cheese, 2 lbs ricotta, cebolla roja picada, ½ taza crema de leche, 1 taza crema agria, sal y pimienta. Procesar en batidora y reservar para cubrir el sandwichón.

- 1 paquete pan de viga
- 1 lb jamón de pavo
- 1 lb jamón cocido
- 2 tomates
- 1 lb Mozzarella americana
- 1 lb queso Cheddar
- 1 lb ensalada de pollo o tuna
- 1 taza salsa rosada [40% ketchup, 40% mayonesa y 20% mostaza]
- Bote de aceitunas negras
- 2 zanahorias
- Hojas de menta
- Pimientos rostizados

FONT GAMUNDI, S.A.

De Bueno a Extraordinario,

Sólo añadiendo arroz La Garza.

Enriquecido con:

√ Vitamina B1 √ Niacina

√ Ácido Fólico √ Hierro

ARROZ PREMIUM

La Garza

Alimenta tu vida






Pudín de pan de chocolate y fresas

PREPARACIÓN. Picar el pan en pedacitos y ponerlo en un envase hondo para batir. Por otro lado, calentar la leche con la crema de leche, el azúcar y vainilla; cuando hierva, vaciarla sobre el pan. Batir todo con una batidora de mano y añadir los huevos hasta mezclar bien. Añadir el chocolate y las fresas hasta incorporar. Poner en un pyrex o molde de souflé al horno a 350° por 40 minutos [hasta que el cuchillo salga limpio]. Dejar refrescar antes de servir.

- 6 huevos
- 4 panes sobao grandes
- 2 tazas de crema de leche
- 2 tazas de leche entera
- 1/2 taza de azúcar
- 1 taza de fresas descongeladas o naturales
- 5 ozs de chocolate negro picadito
- Vainilla negra al gusto

Salsa de chocolate

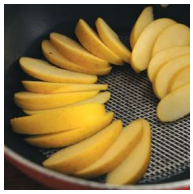
- 1 taza de crema de leche
- 2 tazas de chocolate negro picadito

PREPARACIÓN. Calentar la leche hasta hervir, apear del fuego y añadir el chocolate picado. Utilizar como salsa.

Salsa de fresa

- 1 taza de fresas congeladas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza azúcar crema
- Ron al gusto
- Nuez moscada al gusto
- Pizca de sal

PREPARACIÓN. Poner en la sartén todos los ingredientes a cocinar hasta crearse un almíbar espeso.



Montaditos de queso
con manzanas caramelizadas

PREPARACIÓN. Cortar el pan en lonjas. En una sartén cocinar las manzanas [previamente rebanadas, finas, con su cáscara] con los ingredientes: azúcar, mantequilla, ron, nuez moscada y canela. Cocinar hasta caramelizar. Es bueno que queden un poco crujientes. Freír en la sartén con mantequilla las rodajas de pan hasta dorarse bien. Cortar un triangulo del queso y ponerlo sobre el pan, y encima dos o tres lonjitas de manzanas calientes.

- Pan baguette en ruedas
- Queso camembert o brie
- 2 manzanas amarillas
- 1/2 taza de azúcar crema
- 2 cucharadas mantequilla
- 1/4 taza de ron
- Canela al gusto
- Nuez moscada al gusto

La Cuenta de Ahorro Programado que te abre las puertas de ***tu primera casa.***

Disfruta de grandes beneficios, ahorrando con nosotros el inicial de tu vivienda de bajo costo:

- Diferentes planes, acorde a tu disponibilidad de ahorro mensual.
- Tasa de interés de acuerdo al plan seleccionado.
- Exenta de impuesto y cargos por servicios.

Ley 189-11 de Desarrollo del Mercado Hipotecario y Fideicomiso.

Asociación
La Nacional
Tu Centro Financiero Familiar

asociacionlanacional *asoclanacional*

Para más información llámanos a Fono*fá*cil (809)731-3333 (Opción 0), desde el interior sin cargos 1(809)200-3333 y *256 desde tu celular.
www.alnap.com.do • Ciertas condiciones aplican

Vegetales Fermín

EMBAJADORES DEL CAMPO

Luis Fermín es un enamorado del campo. Lo lleva en la sangre. Este mocano vio trabajar a su padre a campo abierto hasta que los vaivenes atmosféricos lo llevaron en otra dirección: producir vegetales en ambientes controlados, o invernaderos. Así nace Vegetales Fermín, empresa productora y comercializadora de tomates, berenjenas, tayota, ajíes y auyama. Conoce de primera mano cómo llegan tus vegetales desde el campo a La Cadena y de ahí a tu mesa.

¿El tipo de negocio les viene de familia? ¿Qué los llevó a entrar en este renglón de la agricultura?
En realidad no lo veo tanto como un negocio, sino como una vocación. Mi padre es agricultor, aunque ya no está activo, pero sigue manteniéndose plantando algunas frutas y vegetales. Eso fue lo que siempre vi, me gustaba el campo, así que comenzamos produciendo tomates en campo abierto y todavía hoy día mantenemos una parcela que muestra cómo era que se producía antes.

Hagamos un poco de historia y cuénteme cómo nace la empresa…
Comencé la empresa en el año 1999 asociado con mi hermano Ramón Fermín como Distribuidora de frutas y vegetales Ramón Fermín, hasta el año 2005 en que me independicé formando lo que es hoy día Vegetales Fermín S.A, para luego pasar a ser SRL, con el nuevo cambio que hubo de compañías.

Cerca de un 80% de nuestra producción proviene de invernaderos, sobre todo la de los tomates. El 20% restante se da en campo abierto.

Tengo entendido que el negocio realmente nace en Santo Domingo y no en Moca…
Sí, en aquel entonces vivía con mi familia en Santo Domingo. Producíamos aquí en el campo y vendíamos nuestros productos en los supermercados de la zona de Puerto Plata y Santo Domingo. Pero llegó un momento en que, por razones de crecimiento de las empresas, vimos la necesidad de separarnos y que cada quien fuera más eficiente en su rama: mi hermano en la de los hoteles y yo en los supermercados. Gracias a Dios lo hicimos así y hemos logrado hacerlo bien.

¿Cuántas personas tienes a tu mando en Vegetales Fermín y cómo organizas el trabajo?
Tenemos alrededor de 50 empleados. Hay una parte que se maneja en lo que es la agricultura, y otra con el empaque y la distribución de la mercancía. Diariamente mandamos a Santo Domingo entre 3 y 4 camiones de vegetales.

¿Qué productos maneja Vegetales Fermín?
Tomates tipo ensalada, bugalú, cherry y de racimo; tayotas; ajíes cubanela; la auyama, las berenjenas negra e hindú; y el ají gustoso.

Eres un productor pequeño que, sobre todo, subcontrata algunas de las producciones, ¿de qué fincas te surtes?
Tenemos fincas en Ocoa, concretamente en Rancho Arriba (Invernaderos J.R.), donde se producen tomates; en Constanza (Invernaderos José

Abreu), producción de tomates; en la zona de Villa Trina, producción de tomates ají cubanela; y en el área de Monte Llano, en Salcedo (de Vegetales Fermín), con tomates. También tenemos pequeñas parcelas en Moca con ají cubanela.

Están ubicados en Moca, pero las fincas pertenecen a varios lugares: Constanza, Ocoa, Salcedo y Moca. ¿Qué tienen de especial esas fincas para el cultivo de estos vegetales?
El clima, ahí es donde obtenemos la mejor calidad de esos productos. Ocoa tiene el clima perfecto para los tomates, 32º máximo y 18º mínimo, es fresco. Constanza es frío también, lo cual es bueno para la producción de tomates; y Salcedo también es una zona fresca.

Si tuvieras que recomendarnos un sólo producto de vuestra gama, ¿cuál sería y por qué?
Los tomates, porque tenemos mejores controles en esa producción, tanto de fungicidas, insecticidas, como los mismos fertilizantes que se utilizan. Esa es una producción que cumple con todos los controles para ser de exportación.

Eres un agricultor de campo abierto, pero las variaciones del clima te han ido llevando a suplirte de los invernaderos, ¿cómo se empieza a dar todo esto y cómo haces relación con estos suplidores?
Hasta el año 99 todos los vegetales que se producían eran de campo abierto, pero en el año 2001 llegaron los proyectos de invernaderos de la mano del gobierno de Hipólito Mejía. Ese fue el punto de partida, el cual, junto a los problemas generados por el cambio del clima y las plagas, hizo que cambiásemos el esquema de trabajo hacia los invernaderos para tener más seguridad en los productos que trabajamos.

¿Qué porcentaje de lo que comercializas proviene de invernaderos y qué porcentaje de campo abierto?
Cerca de un 80% de nuestros productos vienen

Cuanto más rojo está el tomate más licopeno contiene, un antioxidante muy bueno para la salud.

NUESTRO PRODUCTO MÁS DEMANDADO SON **LOS TOMATES,** EN TODAS SUS VARIANTES.

ELIGE **LOS AJÍES** BUSCANDO QUE TODAS SUS PULPAS ESTÉN AL MISMO NIVEL.

de invernadero, y un 20% –más o menos– de campo abierto.

La mejor manera de conservar los tomates es en la nevera.

¿Recuerdas tu primera producción de vegetales y qué problemas tuviste?
Sí, claro, fue de tomates (específicamente de ensalada y bugalú). Al inicio no tuvimos problemas, no existían tantos cambios climáticos, así que fue una cosecha de campo abierto. No logramos buen precio, pero sí buena producción y fue factible, lo cual me incentivó a que siguiéramos trabajando en ese renglón.

¿Qué es lo más duro de este tipo de negocio?
Lo más duro son los cambios climáticos, porque cuando llegan uno tiene un compromiso con los clientes y, muchas veces, los productos pueden escasear por problemas como la lluvia.

¿Aún con los invernaderos sigue siendo el tiempo un problema?
Sí, porque puede haber cierto cambio de temperatura, humedad o de intensidad en la radiación solar, por ejemplo, y eso te hace no tener una producción estable.

¿Y lo más satisfactorio?
Que el cliente se sienta bien. En este momento, por ejemplo, es una satisfacción saber que La Cadena ha venido aquí, donde nosotros, porque se sienten bien con nuestro servicio. Ha sido una alegría porque es la primera vez que me sucede.

¿Qué los diferencia de otros comercializadores y productores nacionales... sello de calidad, certificaciones?
A nivel nacional no se exigen, pero el invernadero que acabamos de visitar, de la empresa Invernaderos J.R., está certificado a nivel internacional con la Primus Labs, una certificación premium. Pronto llegarán esas exigencias a RD, así que nosotros hemos querido ir implementando ese modernismo y esa buena calidad a los clientes.

¿Qué diferencia Vegetales Fermín de otras empresas que también comercializan vegetales? ¿Cuál es su sello de identidad?
La seriedad en la comercialización, la entrega, el buen precio y la gran calidad que ofrecemos.

Este es un negocio sacrificado, de muchas horas, de visitar las fincas y llegar a lugares insospechados....

Sí, así es. Hasta cuando nos vamos de viaje tenemos que estar pendientes al 100% porque es un negocio que demanda demasiado. Debo dormir con el celular al lado de la cama, por si acaso alguno de los camiones –que salen a las 8:00 AM o 1:00 AM– tiene un inconveniente y hay que gestionar la ayuda de un mecánico. Hay que tener la decisión de mantenerse siempre brindando el mejor servicio. Nuestra mayor satisfacción es dar un buen servicio, ser organizado y ser muy consistente en la meta, no desmayarse, porque si uno se pone de haragán hace rato que se hubiese caído el negocio. Yo diría que esa es la clave: mucha actitud de trabajo y mucho sacrificio.

Háblame un poco de la empacadora, ¿qué capacidad tiene, cuánto empacan y cómo es su tecnología?

Todavía es manual. No hemos implementado tecnología, pero en el futuro es lo que tenemos proyectado para brindarle al cliente mejor calidad. Pero, básicamente, el proceso desde que llega incluye la limpieza del producto para una mejor presentación e higiene, desecho de los que tienen desperfectos y empacado por tamaños (según el pedido).

¿Cuántas libras de vegetales se despachan diariamente de su almacén?

Si hacemos un promedio, estaríamos hablando de: 4 mil libras de tomate de ensalada y 4 mil lb de tomate bugalú; 2,500 lb de ajíes cubanela; 300 lb de tomate de racimo; 50 lb de tomate cherry; 500 lb de berenjena italiana; 200 lb de berenjena hindú; 200 lb de ajíes gustosos; 5 mil lb de tayota; y 3,500 lb de auyama. Para ello contamos con un almacén, que es el centro de acopio donde tenemos los camiones, y un cuarto frío para la mercancía que sale al día siguiente. Pero la rotación es diaria, por lo que el almacenamiento es mínimo. Para que llegue un producto fresco al supermercado debe ir de la finca a la empacadora, ser procesado, y de ahí a la tienda. Solo tarda un día. Contamos con 4 camiones para distribuir y 2 para transportar. Los camiones salen de noche hacia los centros de distribución, aunque en el caso de La Cadena entregamos directamente a las tiendas.

LOS TOMATES DE RANCHO ARRIBA

En unas instalaciones de 10 mil m2 se producen los tomates que usted compra en La Cadena. Casi a dos horas en carro desde la intersección de Piedra Blanca, encontramos un invernadero espectacular que nada tiene que envidiar a los de fuera. La capacidad: 12 mil libras en cada corte, que suele ser dos veces a la semana. Una producción bajo un micro clima controlado –entre 25º y 32º a un 80% de humedad- obra de Invernaderos J.R. Con ellos, Vegetales Fermín ha creado un compromiso para comprarle toda la producción y obtener cosechas seguras. Priman la limpieza y la organización. Pero son las semillas elegidas la clave para un buen rendimiento. "Las nuestras son importadas, vienen de compañías de EEUU. Tratamos de buscar la semilla que tenga mayor producción y se adapte más al clima para que tenga mejor productividad", explica su presidente, Jorge Peña. El suelo es de sustrato de coco, que ayuda a mantener mejor la humedad en el suelo, controlar las enfermedades, drena mejor el agua y desarrolla el sistema radicular de la planta. Invernadores J.R. está certificado Primus Labs, siguiendo sus lineamientos en manejo de pesticidas, fertilizantes, mano de obra o control de plagas y enfermedades, entre otros requisitos con productos que nunca serán nocivos para la salud. "Si consume tomates en La Cadena usted estará seguro de comer un producto sano, sin problemas de contaminación o pesticidas", asegura Peña.

¿Cuándo comienza la relación con Supermercados La Cadena?

Ya tenemos trabajando con La Cadena unos 14 años. Y tengo una gran anécdota al respecto.

Queremos buscar la mejor tecnología para nuestros invernaderos y seguir estándares internacionales.

UN TRABAJO EN EQUIPO
Cecilia Taveras es la mano derecha y esposa de Luis en Vegetales Fermín. Se encarga de la parte administrativa y, como Ingeniera Industrial que es, echa una mano en el almacén y el control de calidad para incluir mejoras en los procesos.

LA CADENA NOS DIO LA CONFIANZA DE SER SU ÚNICO SUPLIDOR EN LA CATEGORÍA DE TOMATES.

Desde que comenzaron las relaciones comerciales, su primer requerimiento fue que nuestros productos debían llegar empacados a sus tiendas de La Cadena; ya eso se veía venir y fue una buena visión por parte de La Cadena. Para mí, al principio, fue algo chocante porque no sabíamos empacar, pero me puse a ver cómo lo hacían en los supermercados, aprendí y luego enseñé a los demás empleados. Y aquí estamos.

Ya tienen 14 años de relación con La Cadena, ¿qué les gusta de trabajar con ellos?
Nuestra relación con Supermercados La Cadena ha sido como la de un matrimonio estable, en el que siempre nos han dado la confianza de ser su único suplidor en esa categoría de vegetales. El trato es muy bueno, han respetado nuestro producto y eso nos ha brindado la seguridad y tranquilidad para seguir teniendo una mayor visión de lo que es el negocio, porque cuando uno tiene un mercado seguro eso te permite atender más el futuro.

¿Qué requerimientos suele tener La Cadena?
En lo que se refiere al empaque, requieren bandejas tamaño 2S y 17S que significa, por ejemplo, la cantidad de tomates que podemos poner a un plato. Lo que necesitan es ofrecer opciones al cliente para que encuentren variedad y cuando vayan al supermercado no tengan que perder tiempo pesándolos.

¿Podemos hablar de exportación en Vegetales Fermín?
Todavía no. Gracias a Dios hemos tenido un mercado local que nos ha apoyado en todos nuestros proyectos permitiendo colocar muy bien nuestros productos. Hemos crecido nacionalmente, pero no descartamos hacerlo a nivel internacional en un futuro.

¿Qué planes de futuro visualiza para Vegetales Fermín?
En el futuro queremos seguir tecnificándonos más en el área de la producción. Queremos buscar la mejor tecnología para nuestros invernaderos mejorando la calidad de nuestros productos a través de producciones en ambiente controlado bajo estándares internacionales. En este momento, por ejemplo, queremos continuar subsidiando cosechas para garantizar el cumplimiento de nuestros compromisos con los clientes. También tenemos planificado ampliar la planta y utilizar un sistema automatizado para el lavado y empaque de los productos.

¿El futuro será ecológico o no para Vegetales Fermín?
Todavía la parte orgánica no se ha desarrollado en el país en su totalidad, pero en un futuro, si el mercado lo requiere, lo podemos hacer.

Coca-Cola®

llénalos de motivos
para **sonreír juntos**


NUTRITION
ORGANIC

¿Qué hacer para reforzar el MENÚ ESCOLAR?

Cuando los niños almuerzan en el colegio hay que seguir completando su alimentación durante el resto del día. La merienda y la cena son fundamentales para fortalecer su dieta.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

MINIMIZAR LA IMPORTANCIA de la merienda y de la cena con la mirada puesta sólo en el almuerzo es un error. Además, la alimentación de niños y adolescentes no puede quedar condicionada a la satisfacción y seguridad que nos ofrece el menú del colegio. No es suficiente.

Niños y jóvenes requieren aportes vitamínicos y energéticos que no puedes lograr en una sola comida. De ahí que médicos y nutricionistas pongan el toque de atención sobre la alimentación vespertina. Un vaso de leche y a la cama, no es la alternativa.

Emma Ruiz Moreno, directora de Proyectos de la Fundación Española de Nutrición (FEN), afirma que las empresas de restauración especialistas en comida para colectividades escolares "siempre ponen interés" en que el menú semanal sea lo más equilibrado posible. A partir de aquí son los padres tienen que prestar especial atención al resto de comidas que se hacen en el entorno familiar.

"Hay empresas que incluso a la hora de confeccionar los menús cuentan con la aportación de algún experto en nutrición que les indica qué es lo más equilibrado", manifiesta Ruiz Moreno. Siempre habrá quien pase por alto el correcto aporte de hidratos de carbono, proteínas y demás nutrientes, "sin olvidar el aporte energético, pero son los menos", dice.

Las empresas de 'catering' de colegios y guarderías deberían informar a los padres sobre el contenido del menú diario, ingredientes de cada plato y su valoración nutricional.

VALOR NUTRICIONAL

"Aseguramos la presencia en los menús de verduras, hortalizas, frutas, pescado y legumbres. Nuestra intención es contribuir a instaurar buenos

CUANDO LOS NIÑOS ESTÁN EN CASA NO HAY QUE MINIMIZAR LA IMPORTANCIA DE LA MERIENDA Y LA CENA.

hábitos alimenticios al niño para habituarles a la presencia de ciertos alimentos. La alimentación debe ser variada y es importante comer de todo, también lo que no les gusta", advierte de Diego.

La directora de Proyectos de la FEN recuerda que los almuerzos escolares han de tener en cuenta que no es igual la alimentación para un niño de 7 que de 12 años. Y recomienda a las empresas de "catering" de colegios y guarderías que informen a los padres sobre el contenido del menú diario, los ingredientes de cada plato e incluso la valoración nutricional. "Así los padres podrán tener una previsión para lo que pueden ofrecer a sus hijos durante la cena", señala Ruiz Moreno.

NORMAS PARA LA COMIDA, LA MERIENDA Y LA CENA

Aunque no existe una norma escrita, lo ideal es que si, en la comida, el primer plato se ha centrado en cereales, legumbres o patatas, se cenen verduras u hortalizas, crudas o cocidas.

Si ese primer plato de la comida está compuesto de verduras, lo ideal sería una cena a base de pasta, féculas o cereales. Si en el segundo plato de la comida se toma carne, en la cena es preferible elegir una alimentación centrada en el pescado, cocido o a la plancha, o huevo. O bien carne, si la comida se hizo con pescado.

Como postre se recomienda ingerir una pieza de fruta fresca, tanto en la comida como en la cena. Y si no se ha tomado leche a lo largo del día, hacerlo en ese momento.

Las recomendaciones sobre los lácteos para un niño es de tres tomas al día. Si es un adolescente, cuatro. "Hay que respetar esa cantidad, ni más ni menos", apunta la experta. Si se cumplen al día, "da lo mismo cuándo se tomen".

Antes de llegar a la cena, la merienda es un complemento alimenticio vital. Lo que hay que evitar es "repetirse", una circunstancia que se compagina mal con las prisas del día a día.

"Se suele ofrecer siempre lo mismo. Los padres optan por lácteos o bollería, cuando el queso, un bocadillo de jamón con un poco de aceite, o pan con chocolate son perfectos. La consigna tanto en cenas como en meriendas es no repetirse".

Por último, Emma Ruiz Moreno apunta que es aconsejable no abusar de las comidas precocinadas: "Están bien, pero no podemos relajarnos", ni condicionar la alimentación a los gustos del niño sino a las necesidades nutricionales.

"Hay que tratar que el niño tome los alimentos de una manera que le gusten, pero la idea es que coma de todo".

Las meriendas son muy importantes en la nutrición infantil. Niños y jóvenes requieren aportes vitamínicos y energéticos que no es posible lograr en una sola comida.

CANELONES de NÁPOLES

INGREDIENTES

1 paquete de canelones **Barilla** 250g

PARA EL RELLENO
6oz. de queso Ricotta

6oz. de queso mozzarella

2oz. de jamón

2 huevos

Sal y pimienta al gusto

PARA LA SALSA
8oz. de queso parmesano

8oz. de pulpa de tomate

3oz. de mantequilla

4 hojas de albahaca

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Ponga a hervir una olla con abundante agua con sal y cocine la pasta según las instrucciones.

2. En un bowl mezclar el queso ricotta, el queso mozzarella rayado y el jamón, previamente cortado en tiras. Sazone con sal y pimienta, añada los dos huevos y mueva con un tenedor hasta que la masa esté suave.

3. Derrita la mitad de la mantequilla en una cacerola a fuego lento, una los tomates picados. Agregue la albahaca, sal y pimienta y cocine durante 15 minutos.

4. Rellene los canelones y colóquelos formando una sola línea, en una bandeja para hornear engrasada o cubierta con papel encerado. Vierta por encima la salsa de tomate, el queso parmesano y sobre ésto, la mantequilla restante en pedazos pequeños.

5. Luego de precalentar el horno a 180°C, hornee durante 20 mins. Sirva caliente.

30 Minutos

2 personas

Barilla

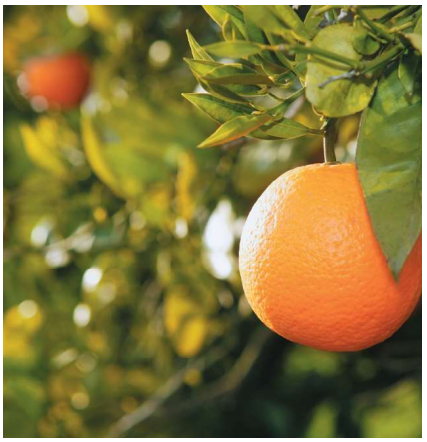
EL SABOR DE ITALIA

Tecnología industrial en nuestros panes de cada día.

Supermecados La Cadena cuenta con una moderna planta de equipos para la producción y horneo de panes de alta calidad. Nuestras máquinas automáticas y hornos rotatorios de última generación respetan al máximo el medio ambiente y mantienen el consumo de energía adecuado que garantiza un producto final que nos distingue en el mercado.

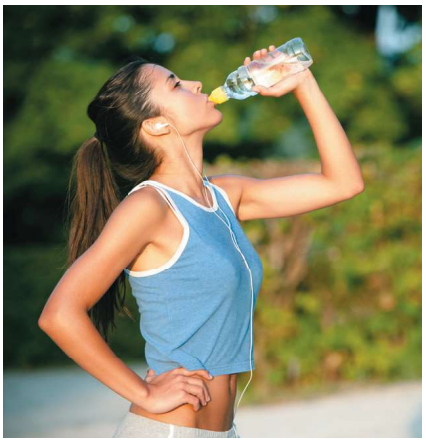
la panadería de La Cadena

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



NARANJA ANTIGRASA

Si tienes que hacer un guiso, o un asado al horno: de pavo, cordero, cerdo, o lo que sea... coloca una naranja entera (sin pelar pero lavada) en el cocido, guiso, o la carne al horno... La grasa quedará dentro de la naranja; basta cortarla para confirmarlo. Y lo mejor de todo: no modifica en el sabor de la comida y todo queda súper ligero.



AGUA EN SU JUSTA MEDIDA

Ingerir agua de forma indiscriminada puede provocar hiponatremia, que es la pérdida de sales y minerales que produce una descompensación nutricional; y también ptomaína, adicción al consumo excesivo del líquido y ataques de pánico. Según los homeópatas, la ingesta diaria de líquido debe ser la que el cuerpo necesite y no más.

BIENVENIDOS CHAMPIÑONES

Estos hongos comestibles son considerados uno de los alimentos con más antioxidantes. Según estudios realizados en Penn State, si una persona agrega la mitad de una taza de champiñones en su dieta diaria, podría reducir sus niveles de colesterol hasta en un 30%. Lo bueno es que no tienen muchas calorías y son ricos en ácido fólico.

¿LECHE EN POLVO O LÍQUIDA?

La leche en polvo tiene las mismas propiedades que la líquida. La leche en polvo se obtiene mediante la deshidratación de la leche fluida pasteurizada y en su proceso conserva sus propiedades naturales. La leche deshidratada concentra sus nutrientes y calorías pero ni bien se reconstituye los valores vuelven a la normalidad.

EL PODER DEL LIMÓN

Es la fruta con menos calorías, pero también un gran eliminador de toxinas y un poderoso bactericida. El limón es antioxidante, digestivo y depurativo. Es ideal para casos de reumatismo, artrosis, artritis y gota. Combate la halitosis, la gingivitis, las caries, alivia las hemorragias nasales y elimina las impurezas de la piel.

EL CAFÉ NO ENGORDA

Una taza de café aporta solo dos calorías y aumenta la tasa metabólica, por lo que nuestro cuerpo tiene mayor capacidad de quemar calorías, y estimula la termogénesis, que es otra manera de liberar energía. Además, como genera sensación de saciedad, es un complemento en caso de necesitar controlar el peso.


ABRE FÁCIL
Hasta yo soy una pro cocinando
Nuevas
Habichuelas Sazonadas
ABRE FÁCIL • ABRE FÁCIL • ABRE FÁCIL
VICTORINA
LISTAS PARA COMER
HABICHUELAS ROJAS SAZONADAS
HABICHUELAS NEGRAS SAZONADAS
ABRE - CALIENTA - DISFRUTA
VICTORINA

UN FRUTO IDEAL: EL COCO

El coco tiene múltiples usos y variantes que van, desde la elaboración de productos de belleza, pasando por beneficios para la salud, además de ser un gran ingrediente para la cocina.

CLAUDIA MUNAIZ [EFE REPORTAJES]

DE LA FAMILIA DE LAS PALMÁCEAS, el coco es el fruto obtenido del cocotero y muy común en América Latina, con unas características que la hacen única. Entre ellas están el que posee grasas saturadas y que no aporta vitamina E.

Tiene mucho aroma y más sabor. Ingerido con mesura, es bueno para muchas cosas, además de servir para la elaboración de productos de belleza. El coco es multifacético, un producto que va mucho más allá de ese óvalo exótico de piel dura que embellece las playas de medio mundo.

BUENO PARA EL CORAZÓN

Entre otras virtudes, el agua de coco contiene una combinación saludable de vitaminas, potasio, sodio, calcio, fósforo y otros minerales. Es óptimo

para los huesos y para el corazón, al tener grasas buenas.

En opinión de Diana Andere, nutricionista y autora de los libros "Come, disfruta y adelgaza", el coco es bueno porque es un alimento sumamente nutritivo. Su aceite es una alternativa ideal en los fogones porque resiste temperaturas muy elevadas.

"Es alto en vitaminas, minerales y fibra y lo más destacable es su aceite, que es rico en grasas buenas para el corazón, además es un excelente aceite para guisar, ya que aguanta altas temperaturas sin quemarse", resume la experta.

Por otra parte, las grasas saturadas que contiene el coco ayudan a fortalecer el sistema inmunológico. Según la doctora Andere, "también se ha visto que el aceite de coco ayuda a proteger contra diversas enfermedades degenerativas como el cáncer, diabetes y osteoporosis". En el caso de la diabetes, su tratamiento es efectivo ya que, según indica la experta, estimula la absorción de insulina y ayuda a eliminar virus y bacterias.

Hace unos años empezó a correr el rumor de que el consumo de coco era nocivo para la salud del corazón. En concreto, el aceite de coco. Pronto las investigaciones desmontaron este mito dándole incluso la vuelta.

La especialista en nutrición recuerda que se llegó a pensar que subía el colesterol. "Sin embargo, añade, lo que se sabe ahora es que ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL (colesterol malo) y a aumentar los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno)".

Es el fruto más calórico que existe, pero también es necesario destacar la gran cantidad de minerales que contiene, principalmente potasio, magnesio, calcio y fósforo.

"AYUDA A ADELGAZAR SI SE COME EN CANTIDADES ADECUADAS Y **EN COMBINACIÓN CON UNA DIETA** SALUDABLE".

Entre otras virtudes, el agua de coco contiene una combinación saludable de vitaminas, potasio, sodio, calcio, fósforo y otros minerales. Es óptimo para los huesos y para el corazón.

En las zonas costeras de México este tipo de agua, sumamente hidratante, sirve como remedio y suero.

AYUDA A ADELGAZAR

Andere explica que también "ayuda a adelgazar si se come en cantidades adecuadas y en combinación con una dieta saludable. La grasa del aceite de coco tiene menos calorías que el resto de las grasas. Cada gramo de aceite de coco tiene 6.8 kilocalorías, mientras que 1 gramo de la mayoría de las grasas tiene entre 8.37 y 9.02 kilocalorías. Además, el aceite de coco está compuesto en su mayoría por ácidos grasos de cadena media, los cuales se queman inmediatamente para obtener energía, por lo que no se almacenan tan fácilmente en el cuerpo".

A la pregunta de si es bueno comer coco cuando se está en edad de crecimiento, la doctora responde que "sí, pero lo que no es recomendable es consumir dulces de coco, los cuales vienen plagados de azúcar". La experta recomienda comer o beber coco para tener una dieta equilibrada. Sobre todo el aceite de coco extra virgen.

Pau Oller, fisioterapeuta y especialista en Terapia Regenerativa por la Universidad de Guadalajara, en México (UdG), explica en la página www.mybestchallenge.com, la composición nutricional del coco, la cual varía a medida que va madurando.

MUCHOS BENEFICIOS

Asimismo, el especialista enumera todos los beneficios del consumo del fruto de coco:

- **Energía para nuestros músculos y cerebro.** Al promover la utilización de la grasa como fuente de energía, se reducen los niveles de lactato en sangre, lo que indica una menor acidez durante el ejercicio.
- **Aporte calórico** suficiente para no entrar en estado "de ahorro".
- Favorece el metabolismo lipídico, o lo que es lo mismo, favorece la utilización de las reservas de grasa como **fuente de energía.**
- Provoca una **sensación de saciedad.**
- Muy útil en niños, para asegurar un **crecimiento muy sano de huesos y dientes.**

"Es el fruto más calórico que existe: 100 gramos de coco maduro tiene 360 calorías, de las cuales 40 gramos son de grasa, 4 gramos de proteínas y 15 gramos de hidratos de carbono, de los cuales 10 gramos son de fibra dietética y 5 gramos son azúcares. También es necesario destacar la gran cantidad de minerales que contiene, principalmente potasio, magnesio, calcio y fósforo".

El aceite de coco también se utiliza para hidratar la piel y la leche de coco sirve como humectante. Ideal para hacer mascarillas. Su aceite puede aplicarse en zonas secas o resecas, como las rodillas o los codos. Así se humectarán y suavizarán.

Los expertos coinciden en los muchos beneficios de esta fruta conocida como 'Árbol de la vida'. Pau Oller opina que "el coco es un alimento realmente interesante para los niños, los deportistas y las personas activas que tengan una vida sana y sigan una dieta paleo, basada principalmente en carne, pescado, huevos, verduras, frutos secos y fruta".


Nueva presentación
3Pack
3 bolsas con polvo 1200g
Fácil de llevar
Mayor conveniencia
Material Bio-degradable
Este producto no es, ni intenta ser, un sucedáneo o complemento de la leche materna.
3Pack
3 bolsas con polvo
Alacta plus
INTELI-DHA
36 important nutrients
With the highest levels of DHA*
Prebiotics
Beta-glucan
Peso neto/Net weight 3 x 400g 1200g
Mead Johnson Nutrition
Alacta plus


El secreto para un castaño perfecto y nutrido...
NUTRISSE
3 ACEITES
Aguacate, uva y mineral
Castaños perfectos
NUEVO
reflejo 7
AMBAR 77
CHOCOLATE 67
CARAMELO 57
GARNIER Nutrisse
MASCARILLA NUTRICOLOR
Los tonos con reflejo 7 de Garnier Nutrisse combinan lo radiante del ámbar con lo rico del chocolate para un castaño perfecto y 100% cobertura de canas.
Cabello nutrido, un mejor color.
Cuídate. GARNIER
"¡El secreto está en un número!"
Fernanda está usando el tono ÁMBAR 77

CONTRA EL ESTREÑIMIENTO

Prueba este remedio si sufres de estreñimiento. La col contiene muchísima fibra y estimula el movimiento intestinal. Pica finamente 4-5 hojas de col y ponlas en un bol, añade 2 cucharadas de aceite de oliva y mezcla bien. Tómalo en ayunas por las mañanas masticando bien y bebe seguido un vaso de agua a pequeños sorbos lentamente.

HUESOS MÁS FUERTES

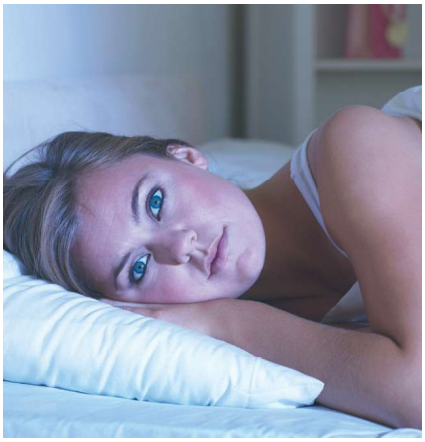
La luz natural nos hace sentir mejor, más felices y optimistas gracias a la producción de vitamina D. Pero, además, los rayos ultravioleta fomentan la producción de vitamina D en la piel, esencial para la mineralización de los huesos. Sólo necesitas 10 minutos al día de exposición al sol para recargar nuestros depósitos de vitamina D.

PELEA CON EL ALZEIMER

Los antioxidantes presentes en el té verde y el vino tinto podrían servir en el tratamiento del alzeimer, según una investigación de la Universidad de Leeds, Inglaterra. Los componentes alteran una proteína llamada amiloidea, la cual causa la muerte de las células en el cerebro que provoca los padecimientos neurodegenerativos.

ALOE CURATIVO

El aloe vera es una planta medicinal refrescante y cicatrizante, originaria del África tropical, donde se ha utilizado como antídoto del veneno en heridas de lanzas emponzoñadas. Su savia es refrescante y cicatrizante y hace siglos que se usa para tratar quemaduras, inflamaciones y llagas, y la hoja entera es purgante.



¿NO DUERMES?

Podría ser que la computadora y el celular sean los culpables de tu insomnio. Según estudios de la Universidad de Harvard, la luz que emiten estos aparatos electrónicos altera el ciclo del sueño. De ahí que cuando en la madrugada estamos usando el celular o viendo la televisión nos sea más difícil dormirnos.

CUIDADO CON LA ROPA AJUSTADA

Según la Fundación Española del Corazón (FEC) el uso continuado de ropa demasiado ajustada puede favorecer la aparición de problemas cardíacos, ya que la ropa que se ciñe al cuerpo dificulta la circulación sanguínea venosa, provocando dificultad en el retorno de la sangre venosa y aumento de los edemas.


¡Nuevo!
TORONJA RUBY RED
RUBY RED
GRAPEFRUIT
Tropicana
PURE PREMIUM
100%
PURE & NATURAL
GRAPEFRUIT
JUICES
NEVER FROM
CONCENTRATE
Disfruta el sabor
de la toronja 100% natural.
TOMA LA NATURALEZA
Tropicana


SAN JUAN
Calidad desde
1952
Cambia tu forma
La manera más deliciosa de mantenerte saludable es disfrutando de todos los beneficios de los yogurts San Juan Light 0% grasa. Más ricos y cremosos, elaborados con leche pura de vaca son una excelente fuente de calcio y proteínas, con cultivos activos, sin preservantes ni endulzantes. Contienen deliciosos trocitos de frutas naturales que, además que lo hacen más delicioso, le aportan ricas vitaminas, haciéndolo un alimento perfecto para cualquier hora del día.

Qué hacer para ser UN BUEN ESTUDIANTE

Rodearse de amigos respetuosos, practicar deporte, desayunar de forma sana, escribir sobre lo que les preocupa... son actividades que ayudan a mejorar el rendimiento académico sin necesidad de tocar un libro, tomar apuntes o encender la computadora.

MARÍA JESÚS RIBAS [EFE REPORTAJES]

PARA APROBAR LOS exámenes y obtener mejores resultados en los estudios no todo son técnicas de memorización, aprendizaje y repaso. También influyen mucho la actitud y el estilo de vida.

Un equipo de investigadores de la Universidad de Edimburgo, en Escocia, que analizó los datos de alrededor de 50,000 estudiantes, encontraron que la curiosidad es tan importante como la escrupulosidad para mejorar el rendimiento académico. "La curiosidad es hambre de exploración. Si uno es intelectualmente curioso, va a casa y lee libros. Si es perceptivamente curioso, quizás viaje a otros países y pruebe distintas comidas. Ambos tipos de curiosidad pueden beneficiar a los estudiantes", ha señalado la doctora y coatura de este estudio Sophie von Stumm.

Para Von Stumm, "los educadores tienen una gran oportunidad de inspirar la curiosidad en los estudiantes, para convertirlos en aprendices comprometidos e independientes,".

Los niños que practican deporte habitualmente sacan mejores notas y hacen más los deberes respecto a los alumnos que no realizan ejercicio físico, de acuerdo a un estudio del Observatorio de Estudios del Comportamiento (OEC).

La investigación muestra que el 40% de los menores que desarrollan una actividad física regular mejoran su rendimiento escolar y están más motivados para ir al colegio, en tanto que practicar deporte reduce el porcentaje de niños a los que no les gusta ir a clase y hace que dediquen menos horas a mirar la televisión y permanecer en la calle sin hacer nada.

DESAYUNOS Y AMISTADES: SON DECISIVOS

La nutrición también es un factor importante del rendimiento académico, señala Mary Pat Alfaro, gerente clínica de la división de terapia nutricional del Centro Médico del Hospital Pediátrico de Cincinnati (EEUU).

Según la especialista en nutrición, "aquellos niños que comen desayunos y almuerzos saludables y equilibrados están más alertas durante todo el día escolar y obtienen mejores calificaciones que los que comen una dieta menos sana".

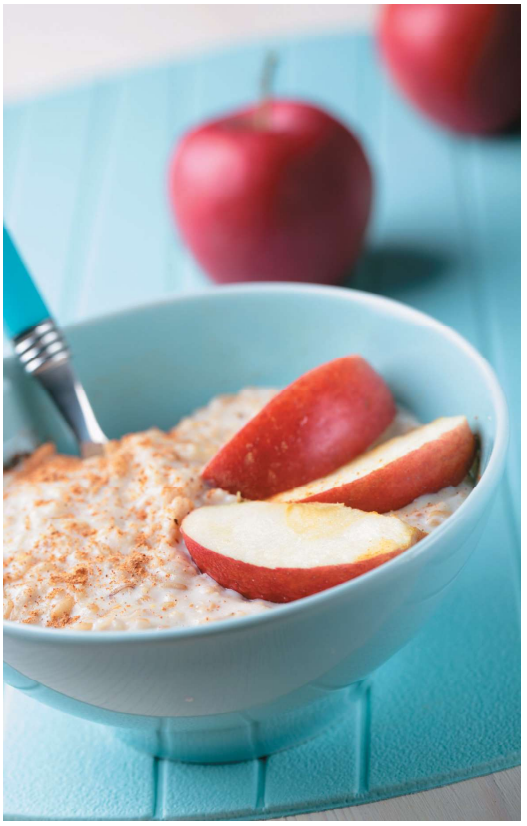
Un desayuno saludable, según la experta incluye una variedad de alimentos como cereales ricos en fibra y granos integrales con leche desnatada o semidescremada, yogur y frutas del bosque, tostadas, huevo y jugo de fruta natural, o rosquillas de trigo integral con crema de queso y leche baja en grasa.

Especialistas de la Universidad de Oregón, en Estados Unidos, han constatado que cuando los estudiantes pasan de la escuela primaria al instituto secundario, los cambios en sus amistades pueden servir para predecir sus éxitos o problemas académicos. Los investigadores constataron que los chicos y las chicas cuyos amigos tienen un buen comportamiento social y son respetuosos con las normas establecidas, rinden mejor en los estudios.

Por su parte, psicólogos de la Universidad Purdue de Indiana (EEUU), que han comparado los resultados de distintas técnicas de estudio, aconsejan a los padres que quieran ayudar a sus hijos a aprender que les pregunten qué es lo que les han explicado o aquello que han leído.

Según los investigadores Jeffrey Karpicke y Janell Blunt, hacer esquemas, sinopsis o resúmenes sobre las lecciones que se van a plantear en un examen es útil, aunque para retener lo aprendido es más eficaz explicar en voz alta lo aprendido o escribir la información previamente estudiada y almacenada en la memoria.

Practicar deporte habitualmente y desayunar de forma saludable, ayuda a sacar mejores notas y a estar más alerta y motivado para estudiar.



"LA CURIOSIDAD DEL INTELECTO Y LA PERCEPCIÓN ES TAN IMPORTANTE COMO LA ESCRUPULOSIDAD PARA UN **MEJOR RENDIMIENTO ACADÉMICO**."

Similac® Mamá

El regalo de una buena **nutrición** durante el **embarazo** y la **lactancia**

04-PUB-00S482125-01

Nutrición completa,
baja en grasas y calorías.

Abbott Nutrition

DÉJALOS IR

Cuando los hijos vuelan del nido, lo mejor es dejarlos ir. Se ha demostrado que los estudiantes universitarios con padres que interfieren son más propensos a ser ansiosos y menos abiertos a nuevas experiencias. Eso no significa que debes botar a tus hijos cuando cumplan 18 años, pero sí debes darle más espacio a tu pequeño. ■

UN JUEGO DIVERTIDO

A los niños les encanta pintar, ¡y les encantará pintar su propio cuerpo! Esta actividad es perfecta para un día cálido al aire libre. Para crear tu propia pintura corporal, combina pintura al temple no tóxica, lavable, en polvo, y champú para bebé. Luego sal y deja a tu pequeño disfrutar pintando su cuerpo ¡y el tuyo, si te atreves! ■

TÚ PONES LOS LÍMITES

A muchos les cuesta decir que no a sus hijos, pero es posible. Hablar con serenidad, planteando límites precisos; ser coherentes, conseguir que la casa sea un buen lugar donde estar; que, si se transgrede un límite, la consecuencia sea lógica; o saber cuándo dar largas explicaciones, ayuda a tener el control de sus hijos. ■

OLVÍDATE DEL "PLATO LIMPIO"

Permite que tu hijo acabe de comer cuando sacie su apetito. Muchos padres se educaron con la máxima del plato limpio, pero este enfoque no ayuda a que los niños a sepan cuándo han comido suficiente. Si un niño aprende a reconocer la sensación de saciedad, es menos probable que coma más de lo que debería. ■

SÉ POSITIVO

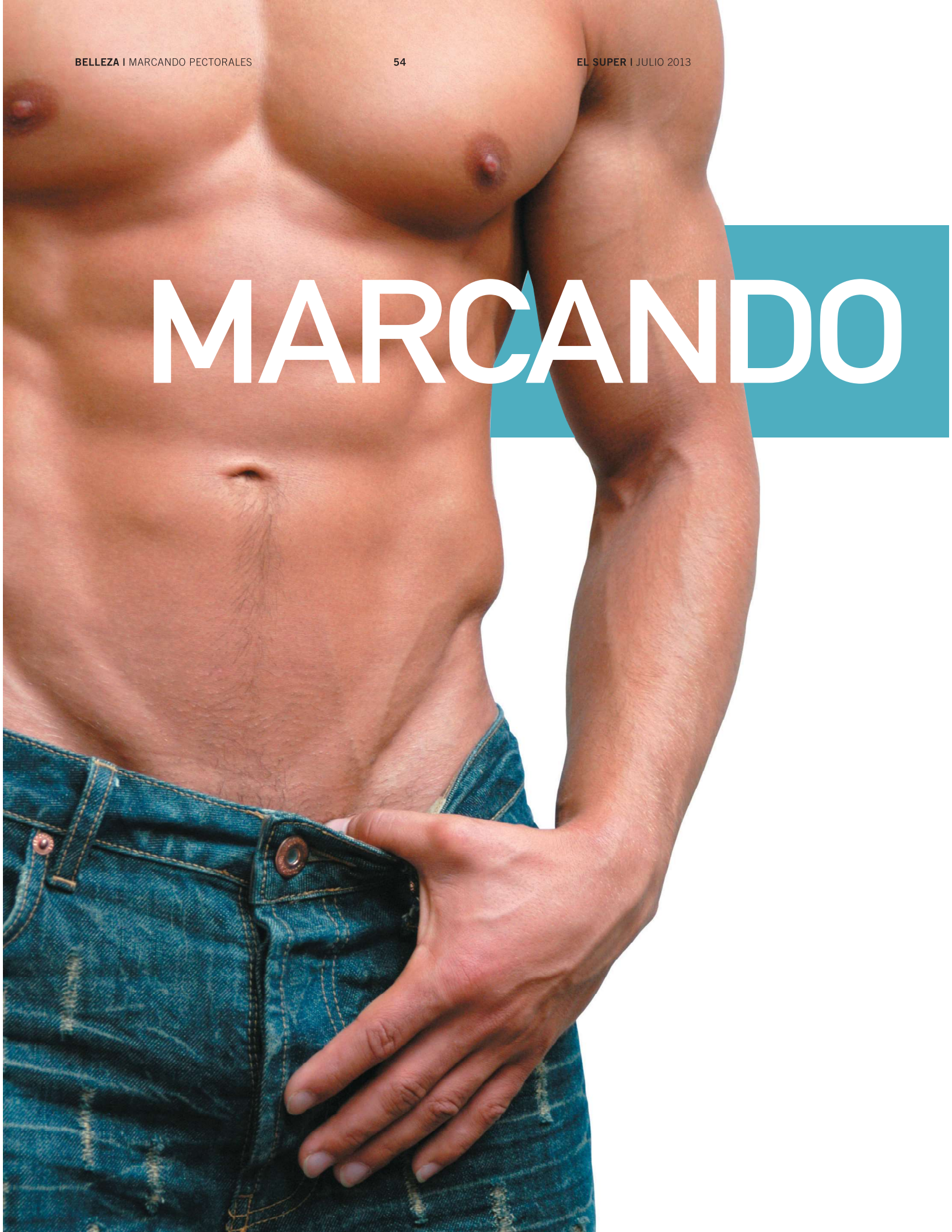
Los padres que expresan emociones negativas hacia sus hijos o son descuidados con ellos, tendrán niños agresivos desde la edad del kinder. Así que si estás en un ciclo de padre enojado, que cría hijos enojados, que hacen padres enojados, trata de liberarte, porque esto aliviará problemas en tus hijos a largo plazo. ■

DALE UN RESPIRO

Algunos padres no se dan cuenta de que a los 3 o 4 años es muy importante reforzar la confianza y la autoestima de un niño. Procura no decirle que "deje de decir tonterías" o que sea "un niño grande". Forzar a tu hijo no eliminará su temor. A esta edad, es mejor que conquiste sus temores a su propio paso. ■


Crayola
CRAYONS
Busca Dentro de tu Pack
GRATIS
REGRESO A
CLASES
CON
Frito Lay


Nueva
CLUB SOCIAL
SANDWICH
CALMA
TU HAMBRE



MARCANDO

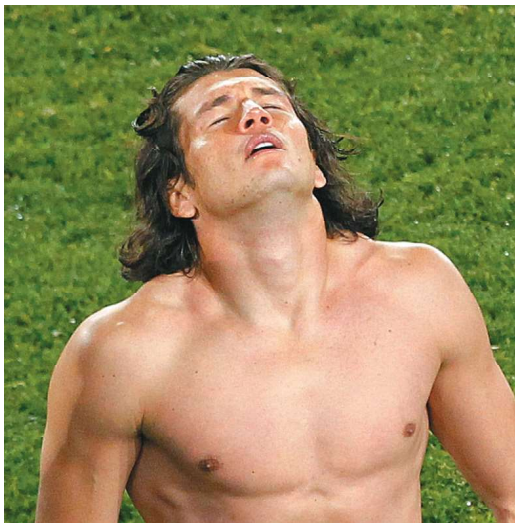
PECTORALES

A los hombres les gusta marcar pectorales y lucir músculos como un atractivo de su masculinidad más rotunda. Pero, si el gimnasio no entra en sus planes, los implantes vienen en su ayuda para lucir cuerpo y provocar la admiración del mal llamado "sexo débil". ¿Te atreves?

NANA DE JUAN [EFE REPORTAJES]

Para conseguir un tórax musculoso y bien definido se utiliza una prótesis de forma cuadrada y plana, semejante a la del músculo pectoral, rellena de gel de silicona de alta cohesión.

"LOS HOMBRES MÁS JÓVENES son los principales candidatos al implante pectoral, cuya demanda aumenta año tras año, ya que sirven para aportar volumen y marcar la musculatura", según comenta el cirujano plástico Vicente Paloma, con consulta en la clínica Teknon de la ciudad de Barcelona, uno de los expertos en operaciones de estas características en España.



El jugador paraguayo **Nelson Valdez**, símbolo de masculinidad, posa con el torso desnudo tras un partido de fútbol.

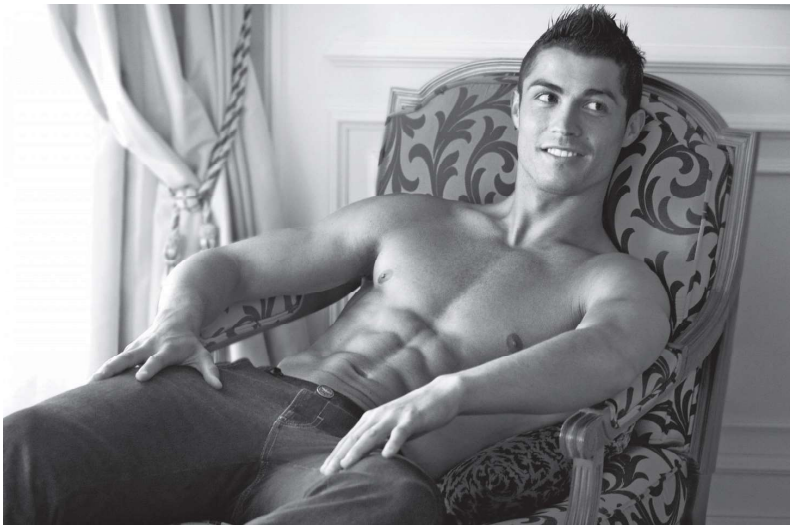
UN TORÁX MUSCULOSO Y BIEN DEFINIDO

Para conseguir un tórax musculoso y definido y evitar complejos, el doctor Paloma recomienda una prótesis de forma cuadrada y plana, semejante a la del músculo pectoral, rellena de gel de silicona de alta cohesión, el mismo que se utiliza para el aumento de mamas de las mujeres.

"La técnica quirúrgica consiste en realizar una pequeña incisión en la axila o en la areola del paciente y colocar el implante por debajo del músculo pectoral, proyectándolo y realzando su contorno, sin desinsertar completamente dicho músculo para mantener el aspecto masculino del pecho", informa el doctor.

Esta intervención, que también puede mejorar la forma de la caja torácica en pacientes con algún tipo de deformidad del pecho, requiere que el paciente no efectúe ejercicio físico durante un

Abajo el modelo y futbolista **Cristiano Ronaldo** y a la derecha el mediático futbolista **David Beckham.**



A LOS HOMBRES LES GUSTA **MARCAR PECTORALES** Y LUCIR MÚSCULOS, COMO UN ATRACTIVO DE SU MASCULINIDAD MÁS ROTUNDA.

La técnica quirúrgica consiste en realizar una pequeña incisión en la axila o en la areola del paciente y colocar el implante por debajo del músculo pectoral.

mes, para que los implantes no se muevan y que la coquetería del candidato soporte el pago de entre 7,280 y 9,710 dólares.

CÓMO DISMINUIR LAS MAMAS MASCULINAS

En sentido contrario, los hombres que sufren por un aumento de sus mamas, o "ginecomastia", un hecho que ocurre entre el 40 y el 60% de los varones, tienen también en la cirugía una solución a su problema, ya que con ella eliminarán la grasa y el tejido glandular, para dar paso a un tórax plano, firme y contorneado.

Para solucionar una mama excesivamente desarrollada en el varón, existe la liposucción del pecho, si el problema se debe a un aumento del tejido graso, o la extirpación de la glándula mamaria si es excesivamente grande.

"Este tratamiento es apto para cualquier hombre sano y que haya finalizado su desarrollo hormonal, e ideal para aquellos hombres que han tenido sobrepeso y que, después de recuperar su peso normal, siguen teniendo grasa en la zona de las mamas", subraya el doctor Paloma.

Si el problema es de un exceso hormonal, el especialista realiza la incisión en el reborde de la areola y trabaja a través de esta incisión para quitar el exceso de tejido glandular, la grasa y la piel sobrante; cuando es necesaria una liposucción de la zona, se inserta una cánula a través de las incisiones existentes.

VENTAJAS DE LA LIPOSUCCIÓN

"Si el problema consiste en un exceso de tejido graso, realizo una liposucción con la ayuda de una cánula hueca unida a una bomba de vacío y, en casos en que haya una excesiva grasa, debo extirpar el exceso de piel para permitir que pueda reajustarse correctamente al nuevo contorno mamario", subraya el doctor Paloma.

"El paciente podrá volver a su actividad habitual en uno o dos días tras la cirugía, y los resultados definitivos y permanentes, un pectoral liso y plano se verán al cabo de un mes aproximadamente", comenta el doctor.

Certificados de Regalo *y* Combos especiales para Papá

Depilación láser, Adelgazamiento, Rejuvenecimiento,

Estética Dental

¡ Llámanos para tu cita de evaluación sin costo !

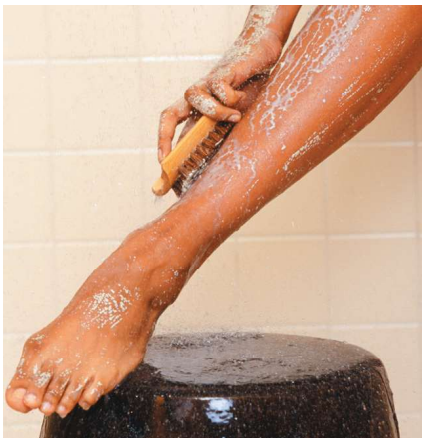
809 535 1010 809 955 3265-66

www.viplaserclinic.net

¡ financiamiento hasta 12 meses sin Inicial y sin Intereses !

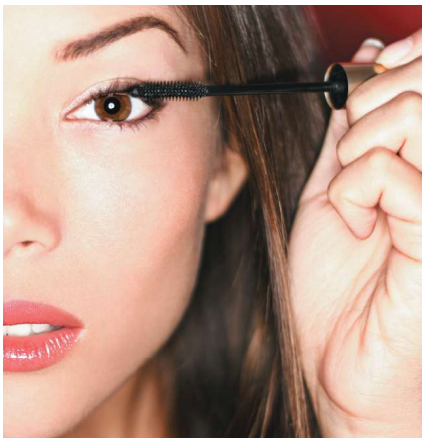
VIP laser clinic Embajador

VIP laser blu Blue Mall



EXFOLIANTE AL INSTANTE

¿Se acabó tu exfoliante favorito? No necesitas salir corriendo a comprar uno, en casa seguro que tienes todos los ingredientes necesarios. Recurre a una mezcla de sal, aceite de oliva y esencia de limón (no el jugo). Tu piel quedará como nueva, la sal limpiará tu aura y el limón despertará tus sentidos. ¡Tres beneficios en uno! ■



SI TUS OJOS SON PEQUEÑOS

Las sombras claras serán tus mejores amigas cuando no tengas mucho tiempo para maquillarte. Los tonos beige, hueso/marfil o piel darán la ilusión de tener ojos más grandes si se aplican a lo largo del párpado móvil, y dan brillo a tu mirada. Aléjate de los delineadores en el día (endurecen la mirada) y finaliza con rímel marrón o negro. ■

ELIMINA LOS PUNTOS NEGROS

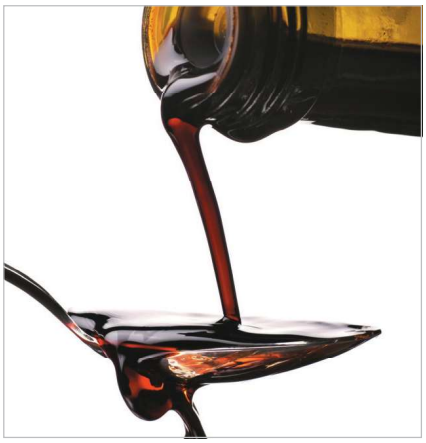
La nariz y la frente suele ser donde aparecen los antiestéticos puntos negros. ¿Quieres deshacerte de ellos? Para eliminarlos, parte un tomate por la mitad y frota con él las zonas afectadas. Déjalo actuar durante unos minutos y acláralo con abundante agua tibia. Repite la misma operación dos o tres veces por semana. ¡Ya verás qué cambio! ■

RIZARSE EL PELO EN CASA

Pon en el fuego un litro de agua. Cuando hierva, añade la mitad de un vaso de cerveza y el jugo de 1/2 limón. Apaga el fuego y deja reposar la mezcla. Pulveriza el cabello con esta mezcla. Mientras vas aplicando la solución, dale forma al cabello con las manos. Este remedio es más eficaz en cabellos con fuerza y ligeramente ondulados. ■

LAS UTILIDADES DE LA SAL MARINA

La sal marina concentra un sinfín de minerales naturales y es también aliada de la belleza de tu cabello, ya que constituye una magnífica mascarilla capilar. Si lo que quieres es tener una melena que luzca perfecta y libre de caspa, podrás frotar tu cuero cabelludo con la sal. ¡Tu pelo quedará tan suave como la seda! ■



VINAGRE MILAGROSO

El vinagre tiene aplicaciones que sorprenden por su eficacia, como para presumir de cabello sano y brillante. Si tu melena está apagada y fosca, prueba a realizar un último aclarado con una solución que lleve dos medidas de agua por una de vinagre. Hazlo dos veces por semana y podrás lucir un cabello sano y lleno de vitalidad. ■

MOROCCAN

INFUSION

HAZ TU CABELLO BRILLAR CON MOROCCAN ARGAN OIL.

Shine Champú y Acondicionador

- Hidrata y sella la cutícula para dejar tu cabello notablemente suave y brilloso

Deep Conditioning Shine Mask

- Tratamiento de hidratación profunda que restablece la humectación y repara la textura de tu cabello
- Deja tu cabello notablemente suave y brilloso, con movimiento lleno de fluidez

Moroccan Argan Styling Oil

- Especialmente diseñado para revivir dramáticamente el brillo en tu cabello
- Su fórmula ultra-ligera facilita el estilizado mientras acondiciona y sella la cutícula de tu cabello al instante, sin dejarlo grasoso

Suave® PROFESSIONALS

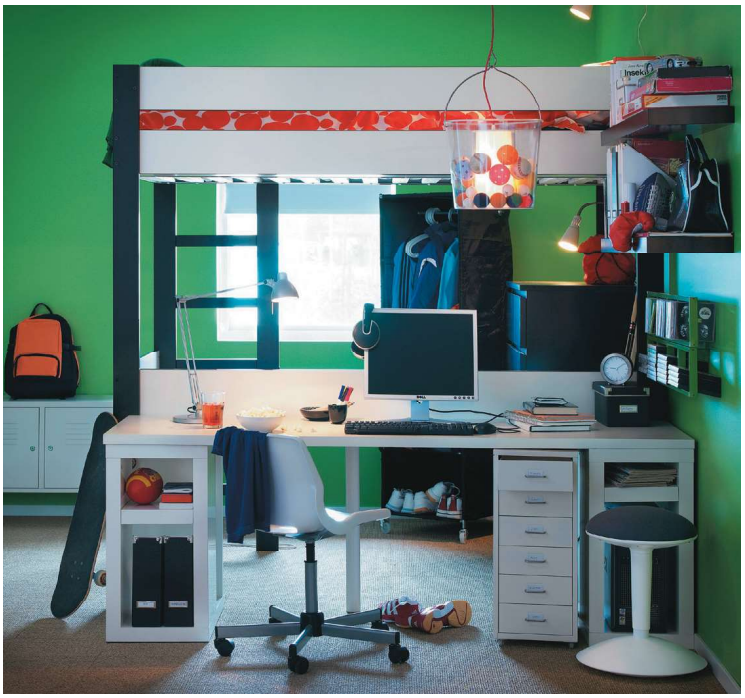
Suave Professionals® funciona tan bien como las marcas más caras de salón.
Basado en la comparación directa de Suave Professionals® vs las marcas líderes de salón.

Unilever

Dove® MEN +CARE

Porque cuidarse es cosa de hombres.

Vuelta al 'cole': ¿CAMBIAMOS LA HABITACIÓN DEL NIÑO?



Los niños regresan al colegio. Los libros se acumulan en los estantes. La habitación es su refugio y quizás necesita un cambio para adaptarse a sus nuevas necesidades.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

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

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

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

Incluso aunque su hijo sea aún pequeño, nunca está de más incorporar a su habitación una mesa. Él se irá habituando a estar sentado mientras realiza distintas actividades como si se tratara de una labor que requiere una concentración extrema, como cuando pinta o elabora un puzzle.

LOS DIBUJOS EN LA PARED QUEDAN DESCARTADOS DESDE LA PREADOLESCENCIA. UNA HABITACIÓN CON COLOR APORTA DINAMISMO Y ACTUALIDAD.

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

COLORES

Las paredes son tan importantes como cualquier otro detalle. Observe con atención y compruebe si ese papel vinílico que colocó cuando su hijo o hija era bebé, continúa acompañando a su edad, si lo duda, es que ha llegado el momento de cambiarlo. Los dibujos quedan descartados ya desde la etapa preadolescente, pero no olvide que una habitación con color aporta dinamismo y actualidad. Opte por una pintura que combine con los textiles y sobre todo con los muebles, si su deseo es que las puertas incorporen algún tono extra al color de la madera. Busca darle ese toque con detalles en las paredes, estanterías o la ropa de cama.

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

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

CAMA EXTRA

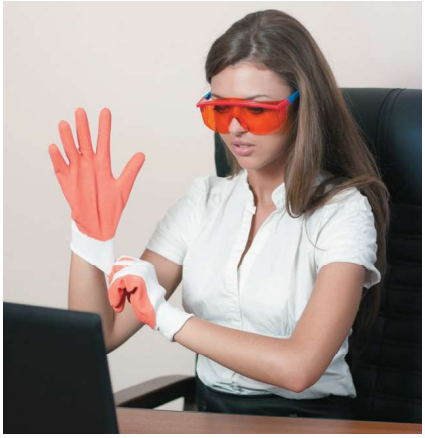
La mesa es ya un elemento imprescindible de la decoración y lo ideal para que sea cómoda y útil es que tenga un mínimo de 50-60 centímetros de profundidad y 100 de largo. Si el espacio no se lo permite, elija una mesa tipo balda o acóplela en forma de 'L' a la esquina de la habitación.

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

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

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

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



CÓMO LIMPIAR LA COMPUTADORA

Entre las mejores formas de tener tu ordenador, no solo a salvo de los virus informáticos, está el uso del aire comprimido, para acabar con la suciedad que se acumula en el teclado. Para la pantalla, un paño de microfibras será perfecto. Y el ventilador es una parte del ordenador que hay que limpiar a menudo para que su rendimiento sea óptimo.

AHORRA ENERGÍA

Si deseas ayudar a conservar el planeta, puedes comenzar por sustituir los bombillos convencionales por unos de bajo consumo. En el súper podrás encontrar un sinnúmero de marcas, precios y referencias, que le vendrán muy bien a tu bolsillo. Un bombillo ahorrador dura 6,000 horas, evitando que 40 Kg de CO_2 lleguen a la atmósfera.

GEL DE BAÑO ARTESANAL

Quizá nunca te habías planteado la posibilidad de hacer tu propio gel de ducha, pero es algo fácil y rápido de elaborar. Necesitas sólo una pastilla de jabón y agua. Recuerda que el jabón debe estar muy rallado para que se deshaga bien en el agua caliente. Voilá: Por el precio de una pastilla de jabón podemos conseguir hasta dos litros de gel.

COMBATE LOS ÁCAROS

La mejor idea es librarse de todas las alfombras, tapices y felpudos de la casa, que son verdaderas trampas de ácaros. O reemplazar las alfombras con pisos de madera o vinilo. Si no es posible, aspira estos tejidos todos los días, y limpia todas las superficies con trapos húmedos (un plumero sólo mueve el polvo de un lugar para el otro).

TOALLAS SUAVES

Para conseguir esa suavidad tan deseada en tus toallas, lo aconsejable es hacerlo con agua fría, vinagre blanco, limón y amoníaco perfumado. Recuerda que no se debe utilizar suavizante ni echar mucho detergente. Y antes de tenderlas al aire libre hay que sacudirlas una por una, aunque lo mejor es utilizar la secadora.

LIMPIA TU TV DE PLASMA

Para que tu pantalla de plasma quede impoluta usa agua destilada o limpiacristales sin alcohol para que no se filtre en el interior de la pantalla y deteriore la imagen. No utilices derivados de la madera como el papel, sino paños de microfibras que no dejen restos ni pelusas. Apaga siempre la pantalla y déjala enfriar antes de limpiarla.


MARIA


La Mitad es tu Arte Culinario...
...La Otra Mitad es el Sabor de GOYA
GOYA
Chick Peas
Garbanzos
PREMIUM
GOYA
Green Pigeon Peas
Gandules Verdes
PREMIUM
GOYA
Red Kidney Beans
Habichuelas Coloradas
PREMIUM
GOYA
Golden Corn
Maíz Tierno Entero
GOYA
Black Beans
Frijoles Negros
PREMIUM
¡Si es GOYA ...tiene que ser bueno!®

EL CAMBIO DE SABERSE PADRE

Las secreciones de las glándulas endocrinas no sólo modifican el funcionamiento biológico de las mujeres cuando son madres, sino que también pueden alterar a los hombres en momentos inesperados como el de la paternidad. Entonces se elevan sus niveles de oxitocina y de prolactina, facilitándoles las relaciones afectivas.

DANIEL GALILEA [EFE REPORTAJES]

"TIENE LAS HORMONAS ALTERADAS". Esta frase, a menudo cargada de connotaciones machistas y de incomprensión, y detrás de la cual se esconde la proverbial incapacidad masculina de entender el universo femenino, no puede aplicarse exclusivamente a la mujer como sucede hasta ahora. Es un prejuicio con los días contados.

Ni siquiera cuando están en una de las etapas más bellas y plenas de la existencia femenina, es decir, en el transcurso del embarazo, después de dar a luz y durante la lactancia, pueden las mujeres librarse de las alusiones a sus alteraciones hormonales, utilizadas por los hombres para "explicar" algunas de sus conductas.

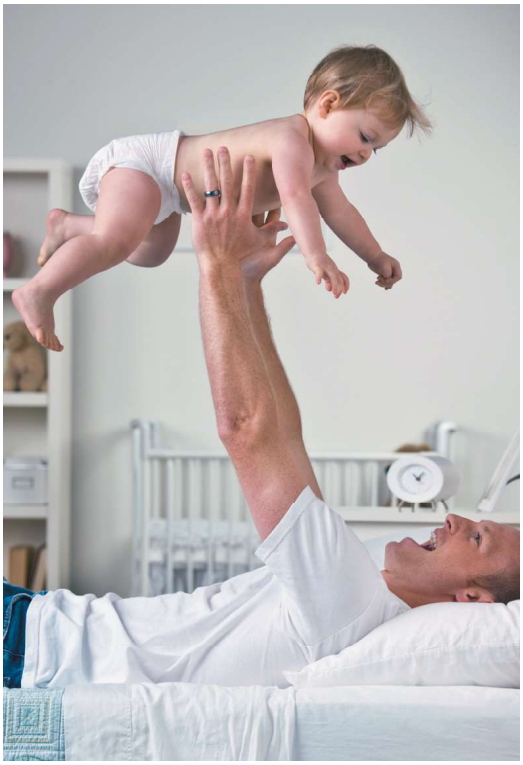
Pero ahora se ha descubierto que cuando llegan los hijos al seno de una pareja, las hormonas no sólo revolucionan el organismo de la madre, sino también el del padre, aunque no haya llevado en su vientre al recién nacido.

Cambios en los estados de ánimo, que pueden oscilar entre la tristeza, la apatía y la euforia. Alteraciones en el sueño y los hábitos alimenticios. Aumento del peso, retención de líquidos y vaivenes en la temperatura y sudoración corporal.

"Son algunos de los síntomas más habituales, caracterizados sobre todo por las fluctuaciones de diverso grado y duración en el funcionamiento del organismo y de la mente, que sufren las mujeres durante la gestación y después del parto, debido a que sus glándulas endocrinas liberan una cascada de sustancias hormonales en su torrente sanguíneo", explica la doctora María Esther de la Paz, médica experta en medicina naturista.

Según la doctora De la Paz, durante la gestación y la etapa inmediatamente posterior, la mujer también sufre oscilaciones en los ritmos biológicos y funciones fisiológicas, como la digestión y la actividad intestinal, debido a sus fluctuaciones hormonales.

Cuando llegan los hijos al seno de la pareja, las hormonas no sólo revolucionan el organismo de la madre, sino también el del padre, aunque no haya llevado en su vientre al recién nacido.



MUCHOS PADRES SE MUESTRAN **DESINTERESADOS** HASTA QUE CARGAN AL BEBÉ Y SUFREN UN CAMBIO DE SENTIMIENTOS.

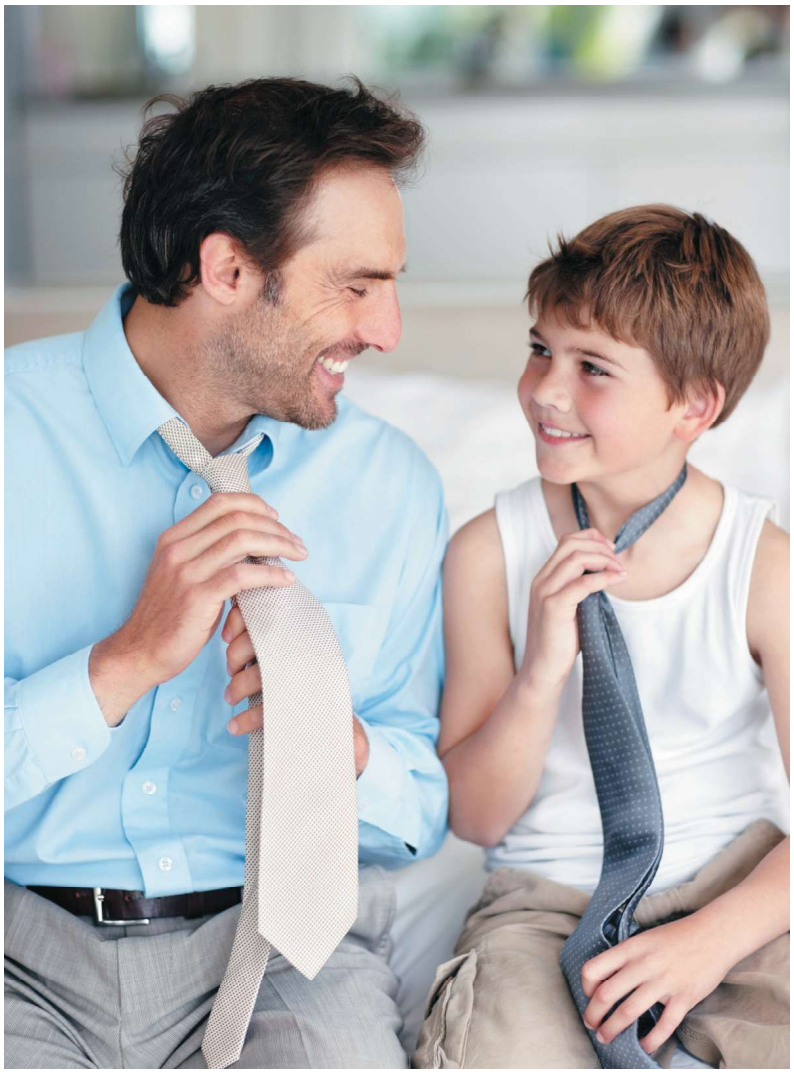
Pero las hormonas pueden jugar buenas y malas pasadas no sólo a la flamante madre, sino también al padre, según muestra una investigación de las universidades de Yale (EEUU) y de Bar-Ilan (Israel), coordinada por la neuróloga Ruth Feldman, que revela que en el cerebro de los hombres ocurre algo muy similar a lo que sucede en el de la mujer cuando viene un hijo al mundo.

LAS HORMONAS QUE INUNDAN AL HOMBRE

Al nacer un hijo, en el cerebro de los progenitores aumentan los niveles de hormonas, sobre todo la oxitocina, la hormona que ayuda a la mujer durante el parto a contraer el útero y responder a las exigencias del recién nacido, y la prolactina, fundamental para estimular la lactancia materna, de acuerdo al estudio de Feldman, que ha recogido el diario italiano 'La Repubblica'.

Cuando los padres tienen a su pequeño en brazos aumenta en su organismo la producción de oxitocina y prolactina, las cuales actúan sobre la amígdala cerebral, relacionada con las emociones, y contribuyen a la establecer las relaciones

Es probable que a medida que aumenta el tiempo que los padres pasan con sus hijos, sus niveles hormonales aumenten para dar respuesta a las necesidades del bebé.



> AL NACER UN HIJO, **EN EL CEREBRO DEL PADRE** AUMENTAN LOS NIVELES DE LAS HORMONAS OXITOCINA Y PROLACTINA.

afectivas, lo cual influye en sus sentimientos y pensamientos respecto del bebé.

Para su investigación, la neuróloga comprobó el nivel hormonal de 43 padres durante los seis meses siguientes al nacimiento de los hijos, lapso durante el cual estudió su capacidad para tranquilizarlos, jugar con ellos y entender sus necesidades, la cual fue mayor en aquellos con sus niveles hormonales más elevados.

Según Feldman, muchos padres se muestran desinteresados en la paternidad hasta que tienen al bebé en sus brazos y sufren un cambio en los sentimientos, una inesperada tempestad emocional.

El aumento de la oxitocina, cuando los padres y madres viven el primer nacimiento es incluso superior, aunque ambos progenitores reaccionan de modo diferente frente a estos impulsos hormonales: las madres desarrollan un mayor sentido de la protección, en tanto que los varones se muestran más predispuestos a jugar con el nuevo hijo.

Para la doctora Feldman, es probable que a medida que aumenta el tiempo que los padres pasan con su hijo y progresa la capacidad del niño para interactuar con ellos, la prolactina y la oxitocina aumenten en la mujer y el hombre para dar respuesta a las necesidades del recién venido al mundo.

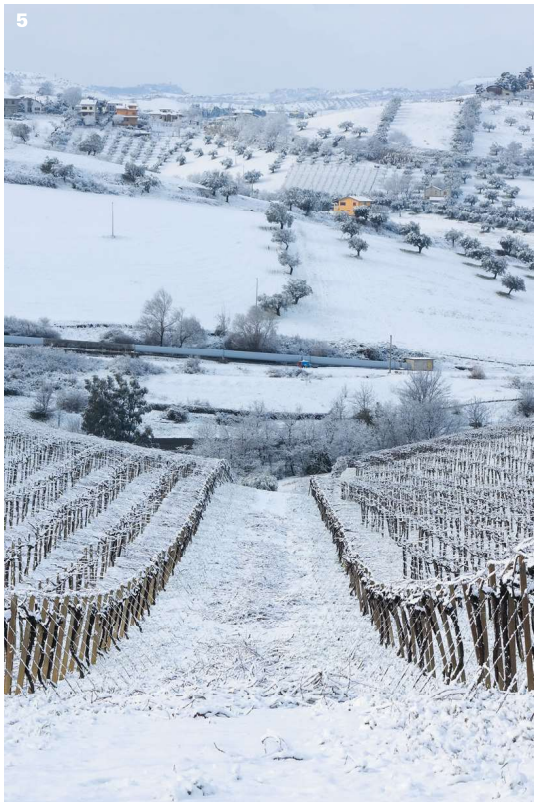
EL CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD.


1


2


3


4


5


6


8


7


9

VINOS EXTREMOS

Vinos de los desiertos patagónicos del fin del mundo, elaborados con uvas heladas o de viñedos que crecen a miles de metros de altitud o enterrados en roca volcánica; el afán de diferenciación y la supervivencia enológica dan lugar a caldos realmente curiosos.

MANUEL CARRETERO [EFE REPORTAJES]

Uno de los vinos más extremos del mundo son los malvasías de Lanzarote, por el lugar donde se asientan las vides, en tierra volcánica y sometidas a los abrasadores vientos provenientes del desierto del Sahara.

En Salta (Argentina) se ubica la bodega más alta del planeta, a 2,700 metros sobre el nivel del mar, y con el viñedo más alto del mundo, a 3,100.

1. Una de las bodegas de la ciudad de Cafayate, en la provincia de **Salta** en Argentina. **2.** Los Malvasías de **Lanzarote**, isla del archipiélago canario en España. **3.** Paisaje volcánico en **Lanzarote**, en España. **4.** Plantación de viñas. **5.** Vista de un viñedo en invierno. **6.** Vista de los famosos 'viñedos helados'. **7.** Vista del volcán Aconcagua y un viñedo en la **Patagonia** argentina. **8. Lanzarote**, en el archipiélago canario de España. **9.** Sembrado de viñas en **Marlborough**, Nueva Zelanda.

LOS VINOS DEL "FIN EL MUNDO" proceden de vides asentadas en San Patricio del Chañar, en plena Patagonia argentina y a 39 grados de latitud Sur, literalmente en el fin del mundo; la bodega se ha levantado en plena zona desértica, azotada por constantes vientos, un sol intenso y escasas precipitaciones.

El milagro del vino en las condiciones extremas de la Patagonia se obró a partir de 1996 gracias al canal de 20 kilómetros que condujo el agua del cercano río Neuquén, originado por los deshielos estivales de la Cordillera de Los Andes.

El riego presurizado de alta frecuencia permite el abastecimiento idóneo de 870 hectáreas de vides que dan lugar a unas uvas de "excelente sanidad" y "hollejo más duro" de lo habitual, que potencian el aroma y sabor de los vinos, en palabras de la experta argentina Elisabeth Checa.

También se instalaron cortinas protectoras contra ese viento persistente que vuelve "medio loca" a la gente en la Patagonia, explica Checa.

Los nuevos caldos patagónicos se han amoldado a los gustos del mercado gracias al trabajo de enólogos como el francés Michel Roland, para conseguir "un buen balance entre azúcar y acidez y, por lo tanto, vinos blancos delicados y tintos de color intenso, afrutados y de buen cuerpo", apunta Checa sobre esta tierra "mágica", antes conocida por los innumerables restos arqueológicos de los dinosaurios que la poblaron.

También muy próximos al Polo Sur se elaboran los caldos de Nueva Zelanda, y en especial en su Isla de Sur, que ha inundado medio mundo con sus Sauvignon Blanc.

EN TIERRA VOLCÁNICA

Otros de los vinos más extremos del mundo son los malvasías de Lanzarote [España], por el lugar donde se asientan las vides, en tierra volcánica.

La escasez de lluvia y la necesidad de proteger al viñedo del abrasador viento sahariano propician en Lanzarote una de las viticulturas más originales del mundo por la naturaleza de la isla, salpicada de protuberancias volcánicas y de una capa de ceniza que hace necesario excavar grandes hoyos en forma de cono invertido para que la cepa pueda hundir sus raíces.

Además, para aumentar el efecto protector se rodean las cepas con muretes de piedra volcánica en forma de semicircunferencia de unos 70 centímetros de altura, un símbolo de identidad del paisaje lanzaroteño.

La singularidad de la viticultura lanzaroteña, donde resulta imposible la mecanización, hace que la producción de un litro de vino en la isla resulte diez veces más caro de lo habitual.

Un coste que merece la pena, a juzgar por su calidad, de la que ya se hacía eco William Shakespeare en su obra 'Enrique IV', donde se puede leer: "Por mi fe que habéis bebido demasiado vino canario. Es un vino maravillosamente penetrante y que perfuma la sangre ante de que se pueda decir: ¿qué es esto?".

DE HIELO Y NIEVE

Otra de las joyas para los amantes de los vinos dulces son los denominados Vinos de Hielo, extraídos de viñedos helados de Canadá, Austria y Alemania con un exigente proceso que comienza con una vendimia realizada de noche y a diez grados bajo cero.

Se trata de un vino surgido de la "casualidad" a mediados del siglo XVII, cuando en un año de grandes heladas, los vendimiadores "se despistaron" y recogieron las uvas congeladas, que dieron lugar a un caldo "naturalmente dulce", explica Dimas López Perea, quien califica estos "vinos helados" como "diferentes a todo".

La vendimia para los Vinos de Hielo se realiza con las primeras heladas de enero, de noche y a una temperatura de 10 grados bajo cero, y es fundamental que la uva llegue a la bodega a la misma temperatura a la que se recolecta, congelada y con el jugo cristalizado.

Una fermentación larga, de unos tres o cuatro meses (en un vino normal puede durar veinte días) hacen el resto para lograr el "Vino de Hielo".

Los enólogos valoran también cada vez más la altitud a la que se plantan las vides como forma de conseguir temperaturas extremas entre el día y la noche, que procuran una buena "sanidad" de la uva, explica Elisabeth Checa, quien recuerda que en Salta (Argentina) se ubica la bodega más alta del planeta, a 2,700 metros sobre el nivel del mar, y con el viñedo más alto del mundo, a 3,100 metros.

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

Vinos los Molinos... hacen especial el momento.

Distribuido por:

MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

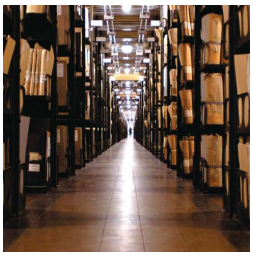
SUPERMERCADOS

La Cadena

¡Unidos a ti... somos Super!

VIAJANDO A LO PROHIBIDO




Restringidos, peligrosos o míticos, existen cientos de rincones en el mundo a los que ningún extraño podría acceder ni por todo el oro del mundo. Las sedes de Google y Wikileaks, el Archivo Secreto del Vaticano o el que fuera escondite de Bin Laden son algunos de los que recopila Daniel Smith en el libro "100 lugares que nunca visitarás", una guía de viajes muy particular para curiosos y aventureros.

LARA OLMO [EFE REPORTAJES]

NUNCA EL MUNDO estuvo más conectado. Los hechos que suceden en un punto del planeta se difunden como la pólvora y llegan a casi cualquier rincón, por lejos que esté. La comunicación entre individuos traspasa todas la barreras. Las compañías aéreas de bajo coste han permitido el nacimiento, y la consolidación, del 'turista universal'.

Con estas condiciones, parece que todo está a nuestro alcance. Pero tras esta certeza se esconde una realidad muy distinta: son muchos los datos y muchos los lugares que se nos escapan, o de cuya existencia somos totalmente ajenos. Precisamente en un momento en que resulta más fácil que nunca acceder a lo desconocido, es mayor el esfuerzo de algunos porque lo siga siendo.

Para saciar a los más curiosos, Daniel Smith ha recopilado en su libro, "100 lugares que nunca visitarás", un centenar de rincones del planeta en cuyo interior jamás sabremos lo que sucede, otros cuyo acceso es sinónimo de peligro de muerte, o simplemente cuya existencia nunca se ha confirmado. Aquí van algunos de ellos.

El centro de datos de Google, en Oregón, o el centro Pionen, donde Wikileaks guarda su información, están protegidos con sistemas muy avanzados e innovadores.

LO DIFÍCIL NO ES LLEGAR SINO SALIR

La lista de lugares a los que, por muy fuerte que sea la curiosidad, no conviene visitar comienza con una pequeña localidad que lleva ardiendo medio siglo. Se trata de **Centralia,** un antiguo pueblo minero situado en el Condado de Columbia [estado de Pensilvania], que lleva años prácticamente deshabitado a causa del humo que no cesa de salir del subsuelo, haciendo que el aire sea prácticamente irrespirable.

Los sucesivos intentos por apagar el incendio que se desató a las puertas de una mina de carbón en 1962 fueron inútiles, y finalmente el gobierno

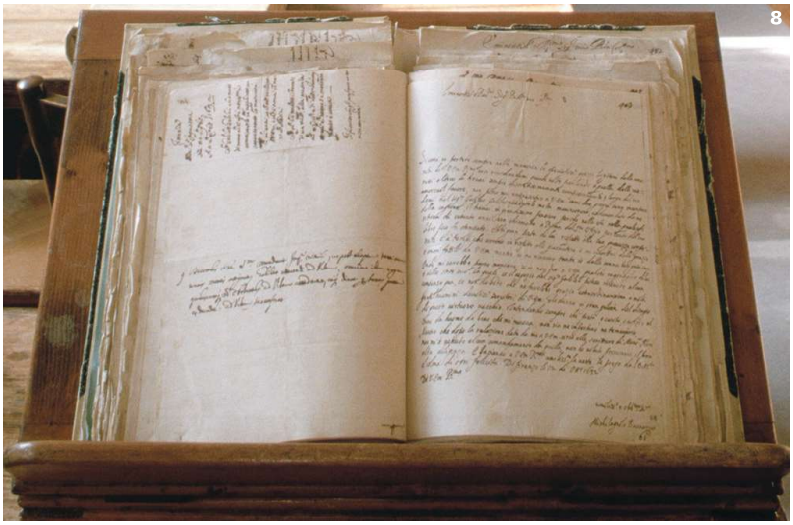
1. Vista de una calle de **Centralia** en Columbia, Pensilvania. **2.** Iglesia del pueblo de **Centralia. 3.** Instalación de **Google. 4.** Técnico en Centro de data de **Google** en The Dalles, Oregon, EEUU. **5 y 6.** En **Hobyo,** un pequeño pueblo en la costa oeste de de **Somalia.**

federal lo declaró inhabitable. Sólo unos pocos valientes se resisten a marcharse, a pesar de la amenaza del fuego subterráneo y de corrimientos de tierra.

Si Jack Sparrow amarraba su barco en Isla Tortuga, los piratas del siglo XXI lo hacen en **Hobyo,** un pequeño pueblo en la costa oeste de **Somalia.** Se trata de un lugar sin ley, cuya población vive bajo el yugo de los bucaneros, que han hecho de ella su fortín. Allí amarran las embarcaciones que secuestran desde pequeños yates a enormes buques de carga.

Cerca de **Honolulú** [Hawaii] se encuentra el mayor vertedero del mundo, una 'isla' de plástico que ha ido creciendo a base del vertido de residuos al mar. Su tamaño, tres veces superior al de España, la convierte en una de las mayores amenazas para el ecosistema. Aunque los ecologistas denunciaron su existencia en los ochenta, hasta 1997 no se confirmó de forma oficial. Sin embargo, los gobiernos de todo el mundo continúan ignorándola.

7. Salón de Ámbar en Rusia. **8.** Uno de los volúmenes que integran el arhivo del Vaticano. En su interior, una carta del artista renacentista y autor de la Capilla Sixtina, Miguel Ángel. **9.** Libros del Archivo del **Vaticano.**



Aunque desde su inauguración el misterio que rodea esta sede se ha ido mitigando, la seguridad del recinto, pero también de la información que alberga, es crucial.

El acceso universal de la información es algo que la compañía sólo predica de puertas para afuera.

Otro centro de datos, de los más relevantes del mundo, se encuentra excavado en la roca, bajo el parque natural **Vita Berg** de Suecia. Se trata de **Pionen,** uno de los más avanzados, y a cuyo cobijo se encuentra la polémica organización de Julian Assange, **Wikileaks.** Protegido por puertas acorazadas de medio metro de grosor, y con unas instalaciones que provocarían la envidia del mismo James Bond, este búnker de información alberga cascadas artificiales, plantas tropicales, salas futuristas y motores para submarinos.

Los documentos más importantes de la Iglesia Católica se encuentran, como no podía ser de otro modo, en el Archivo Vaticano. Con 80 kilómetros de estanterías, más dos pisos bajo tierra forrados de cemento armado con 31,000 metros cúbicos de espacio, este lugar encierra documentos relacionados con la Inquisición, cartas del pintor Miguel Ángel quejándose del retraso de pagos, o la postura de la Iglesia durante la II Guerra Mundial. Muchos de ellos nunca han visto la luz, y el acceso a los que son públicos suele ser un milagro.

> AHORA **QUE RESULTA MÁS FÁCIL** ACCEDER A LO DESCONOCIDO, ES MAYOR EL ESFUERZO DE ALGUNOS PORQUE LO SIGA SIENDO.

PROHIBIDO EL PASO: SÓLO PERSONAL AUTORIZADO

El buscador por antonomasia, **Google,** tiene alrededor de diez centros de datos repartidos por el mundo. El primero en crearse fue el que se encuentra en la localidad **The Dalles** [Oregón].

La película "Zero Dark Thirty", nominada a los Oscar, nos permitió descubrir levemente como era el escondite, y finalmente la tumba, del hombre más buscado del planeta de la última década, **Bin Laden.** El recinto, de 3,500 metros cuadrados, se encontraba en la localidad de Abbottabad, al norte de Pakistán, donde se calcula que vivió durante cinco años pasando desapercibido para sus vecinos.

La construcción era un imponente edificio de tres pisos dotado de múltiples medidas de seguridad y rodeado por un muro de entre 4 y 6 metros de altura coronado por alambre de espino. A principios de 2012 fue destruido, y la entrada al recinto está prohibida.

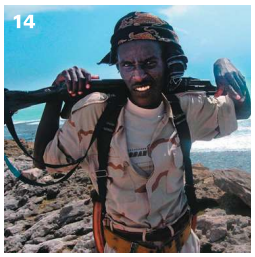
LOCALIZACIÓN INCIERTA

Que Hitler pasó sus últimos días encerrado en un búnker no es ningún misterio para nadie; lo que sí es incierto es la localización exacta del refugio. Construido bajo el centro de **Berlín,** epicentro de un Reich que aspiraba a vivir 1000 años, se convirtió en un quebradero de cabeza para los gobiernos alemanes sucesivos tras la Guerra. Tras varios intentos de demolición y planes de urbanismo para su desaparición, no se sabe a ciencia cierta qué queda de él. El aparcamiento de coches en que se ha convertido el lugar no ayuda a esclarecerlo.

Antes de que el "führer" viera caer su imperio, este se extendió por Europa. Uno de sus objetivos fue Rusia, donde los soldados nazis saquearon una de las manifestaciones artísticas más hermosas y valiosas que se recuerdan, y de la que no se ha vuelto a saber. Se trata del **Salón de Ámbar,** una cámara del siglo XVIII construida con ocho toneladas de ámbar y pan de oro que Prusia otorgó a Rusia como símbolo de paz, cuyo valor rondaría hoy los 120 millones de euros.

10. El escondite de **Bin Laden,** en Abbottabad, al norte de Pakistán. **11, 12 y 13. Pionen,** un centro de datos ubicado en el parque Vita Berg, en Suecia, donde se encuentra la organización **Wikileaks. 14. Piratas** del siglo XXI.

Las tropas alemanas lo desmontaron y se llevaron los paneles a Königsberg, donde lo volvieron a montar. Pero con la llegada de las tropas británicas, la ciudad fue bombardeada, y con ella el paradero del Salón. Desde entonces han sido muchas las conjeturas, aunque todo apunta a una ciudad fronteriza entre Sajonia [Alemania] y la República Checa, bajo cuyo suelo hay una vasta red de cámaras subterráneas donde hace pocos años se encontraron toneladas de oro. Como consuelo, se construyó una réplica del salón en el que fuera residencia veraniega de los zares rusos, el **Palacio de Catalina (Pushkin).**



Jorge BÁEZ

GERENTE SUCURSAL LOS PRÓCERES

Con 5 años trabajando en La Cadena, Jorge Báez se ha ganado la confianza de sus superiores. Aprovechó todas y cada una de las oportunidades que se le presentaron. Tal es así que, en menos de 3 años, fue nombrado gerente en la tienda de la Núñez de Cáceres, y casi dos años después afronta el reto de gerenciar una nueva sucursal, Los Próceres. Comunicativo, motivador y servicial, Jorge asume con responsabilidad y alegría los retos que día a día se presentan hasta sentirse completamente satisfecho.

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en La Cadena?
Ya tengo 5 años en la empresa. Inicié el 17 de junio del año 2008 en la posición de sub-gerente, específicamente para el área de frescos, en la sucursal de la Núñez de Cáceres. A los 3 años se me da la oportunidad de ascender a gerente, en la misma tienda, y más de un año después paso a Los Próceres con la misma posición.

¿Y cómo ha sido el cambio, qué has notado entre una sucursal y otra?
En realidad La Cadena tiene el mismo sistema de trabajo para todas las sucursales, pero sí que siento que me fui de casa, porque parte de mi formación se dio en la Núñez de Cáceres. Pero la mayoría de los clientes son similares, porque el público de La Cadena tiene la particularidad de ser muy fiel. Así que aquí también tengo un público muy selectivo, que incluso me exige más porque el flujo es muy constante, sobre todo en horas pico, a la salida de los trabajos.

La Núñez de Cáceres era tu casa, has estado ahí muchos años, ¿tienes algún mentor a quien agradecer en tu formación?
Cada uno de los supervisores que me entrenaron y creyeron en mí son parte de lo que podría llamar mis mentores. Sobre todo agradezco a los supervisores de área –Rafael Martínez y Nelson García, entre otros–, y al gerente del momento –Galves Pimentel– quien, cuando me vio en el entrenamiento, le dijo a la supervisora general 'ese es el que yo quiero que usted me deje aquí', valorando mi trabajo al tomarme en cuenta para un ascenso a pesar de ser nuevo.

¿Y cómo llegas a trabajar en el área de supermercados? Viniste de Barahona a estudiar...
Sí, vine a estudiar Medicina, pero tengo raíces muy fuertes en el área de las ventas por mi madre, que es una comerciante empírica de toda la vida, así que al final me llamó más esa parte. Abandoné la medicina después de 3 años de estudios, tras sopesar también la dificultad de entrar en el plano laboral, pero tenía esta pasión por las ventas y algo muy propio de mí que es la vocación de servicio al cliente, y como ambas áreas combinan, me dije 'bueno, me voy por este lado', y cambié de carrera para graduarme de Mercadotecnia en APEC. Al terminar, trabajé por 7 años en una distribuidora farmacéutica, y a través

de un amigo que trabaja en la empresa mandé mi currículum a La Cadena. Siempre me ha gustado el área de supermercados, así que decidí incursionar y se me dio la oportunidad.

¿Recuerdas tu primer día de trabajo?
Claro. Sentí que el mundo era inmenso y yo era un punto en él, porque entré a una sucursal donde había un montón de gente y no conocía a nadie, solamente tenía un nombre a quien buscar, me sentí como flotando en el espacio sin saber a dónde iba a llegar.

Y un día te llega la oportunidad de ser gerente, ¿cómo recibiste la noticia?
Fue toda una sorpresa, no me lo esperaba porque ni siquiera llegaba a los tres años dentro de la compañía y no es tan fácil llegar, pero mas aún cuando ahí mismo me dicen que iba a gerenciar lo que yo consideraba mi segunda casa, la sucursal de la Núñez de Cáceres, la cual fue a la vez mi escuela y donde pasé la mayor parte de mi formación para el puesto de sub-gerente.

¿Tienes un estilo de trabajo que te defina?
Sí, me defino como un coach, siempre trato de desarrollar a mi equipo para obtener lo mejor de él, observando sus aptitudes para llevarlas a su máxima expresión, motivándolos en el camino, reconociendo sus logros y enseñándoles a convertir sus debilidades en fortalezas. Siempre escuchando y haciéndoles ver que, además de su jefe, pueden verme como un amigo.

¿Qué destacas de esta tienda sobre las demás?
Es una pequeña gigante entre las grandes, con un potencial increíble, donde en múltiples ocasiones sorprende en desempeño ante las demás, con un equipo, lo cual me ha sorprendido mucho, muy fiel. En todas las áreas cuenta con personas con más de 5 y hasta 10 años de labor dentro de la empresa, lo cual hace del personal de esta sucursal, junto a los clientes asiduos, una gran familia.

> "EN ESTE TRABAJO **NO HAY MONOTONÍA,** CADA DÍA TIENE UN NUEVO ESCENARIO, LO CUAL LO HACE MUY INTERESANTE".

¿Tu secreto para que la tienda funcione?
Formar al equipo, desarrollarlo y motivarlo en el camino. Eso se traduce en rentabilidad, buen desempeño y un servicio de calidad, lo cual marca la diferencia y a la vez nos convierte en una mejor opción entre las demás.

Una decisión difícil que hayas debido tomar...
Han sido varias, entre las que puedo mencionar: el cambio de carrera profesional de medicina a mercadotecnia. Otra se dio cuando decidí ingresar a La Cadena, ya que llego a identificarme mucho con la empresa para la que laboro, y renuncié a mi anterior experiencia de trabajo luego de siete años de labor allí.

Los logros profesionales más satisfactorios…
En cada una de mis experiencias laborales he llegado sin experiencia previa, pero igual no me asusto, más bien trato de verlas como un reto y trabajo en ellas hasta lograr obtener el dominio; cada día se aprende y ese hecho me motiva a seguir y me satisface.

¿Qué te motiva de trabajar con La Cadena?
Que el día a día es un reto, no hay monotonía, cada día tiene un nuevo escenario, lo cual lo hace aún más interesante. Pero lo mejor es la cantidad de conocimiento que he adquirido y el que sigo adquiriendo cada día que paso dentro de ella.

¿Un sueño profesional por cumplir?
Emprender mi propio negocio, de servicio también, pero en otra área. Me gustaría incursionar en el negocio de comida preparada.

¿Cómo es Jorge fuera del supermercado?
Muy afortunado. Cuento con dos grandes cualidades, que son el mayor legado de mis padres. De mi madre obtuve la capacidad y entrega hacia el trabajo, y de mi padre el carácter y la entereza como ser humano. Por otro lado, soy muy social, me gusta compartir y cocinar para mis amigos. ¡Siempre estoy rodeado de buenos amigos!

Adivina y Gana

Adivina los alimentos y gana!

Una señora muy enseñorada, con el sombrero verde y la falda morada.

Resp. _____

Fuí a al mercado y las compré bellas, llegué a mi casa y lloré con ellas.

Resp. _____

Una cajita chiquita, blanca como la cal: todos la saben abrir, nadie la sabe cerrar.

Resp. _____

Ganadores de RD$15,000 en certificados de VIP Clinic

Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Bianilda Anyolina Holguín Gómez	410003397821	x706-6	Núñez de Cáceres
Raquel Montaño Cabreja	410003271947	x335-0	Arroyo I londo
María Fernanda Veloz González	410003443795	x233-1	Los Próceres

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.

VIP laser clinic MEDICINA ESTÉTICA

La Cadena Super Cliente

CSC CLUBSUPERCLIENTE

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 6 de septiembre del 2013.


Café Santo Domingo
INDUBAN
MENU
Coffee Shop Café Santo Domingo • Ágora Mall • Sambil • Galería 360
Bella Vista Mall. Próximamente en Santiago y Acrópolis Center.

DUNHILL
SINCE 1907

NUEVO

Switch
CAJETILLA
10
CIGARRILLOS

PERFECT TASTE. ALWAYS

FUMAR ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD

FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super
No. 45 | Julio-Septiembre 2013 | Año 12

DESDE EL SUPER

SE ACERCA UN VERANO excelente con muchísimas oportunidades para compartir en familia. Incluimos, en esta edición, artículos que tratan sobre cómo involucrar más al padre en la formación del bebé. Encontrarás también algunos trucos para mejorar el desempeño estudiantil trabajando con tus hijos durante el verano. Además, un reportaje de los "100 lugares que nunca visitarás", que te dará muchas ideas de hasta dónde pueden llegar las aventuras de un viajero.

La cocina no tiene que ser complicada y así lo prueban nuestras chefs Lilia y Diana, que han realizado un recetario de ingeniosos sándwiches y postres para que puedas hacerlos junto a tu familia. Una manera divertida de probar sabores nuevos y experimentar con ingredientes diferentes disponibles, como siempre, en La Cadena. Además, tenemos un menú escolar para que vayas preparando la lista durante estas vacaciones y puedas probar junto a los pequeños qué es lo que más les gusta para su merienda.

Todos conocen nuestra trayectoria de aprecio a la fidelidad por medio al Club de Súper Clientes. Desde nuestros inicios, siempre hemos sido agradecidos de su fidelidad y nos sentimos orgullosos de que nos premien con su lealtad. De la misma manera operamos con nuestros proveedores. Esta actitud logra una mayor confianza en la relación comercio-proveedor, que resulta siempre en un mejor producto y un entendimiento mucho más profundo. Esta estrecha relación logra un cliente satisfecho y un proveedor que puede planificar a futuro.

La entrevista principal para esta edición trata sobre uno de estos proveedores. El tomate de Luis Fermín llega a todos los Supermercados La Cadena desde el primer día que abrimos nuestras puertas. Su dedicación al campo y el eterno deseo de producir un mejor producto, se premia con nuestra lealtad a sus plantaciones y la confianza que genera esta relación para ambos. Juntos hemos pasado por cosechas excelentes, tiempos difíciles en momentos de tormentas y hemos servido como lugar de pruebas para muchos intentos de nuevas variedades, colores y tamaños de tomate. En todos estos años, Luis ha estado para surtirnos y La Cadena presente para brindar apoyo a todos esos agricultores que dependen de sus cosechas. Una entrevista interesante que explica de forma sencilla cómo puede funcionar el campo cuando tiene la confianza de un consumo estable para sus cosechas y el comercio con un proveedor dedicado.

La sección Unidos a ti... tiene a nuestro Gerente Jorge Báez como protagonista. Una persona dedicada y orientada a ofrecer el mejor servicio siempre. Jorge pertenece a nuestra familia desde hace más de cinco años; y, como parte de su formación, ha pasado por varias sucursales y diversas posiciones. Recientemente, Jorge fue premiado junto a otros ochenta y cuatro compañeros por su fidelidad laboral. Esta premiación es una actividad que llevamos a cabo cada año; en la que gratificamos a todos los empleados que cumplen cinco y diez años en la empresa con premios y rifas en efectivo. En la sección de sociales encontrarán fotos de dicha actividad.

Deseándoles un excelente verano a todos, me despido.

Unidos a ti... ¡Somos Super!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super
No. 45 | Julio-Septiembre 2013 | Año 12

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

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

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

Diseño e impresión

omnimedia
Grupo multimedios

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.

•Super Llavero

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

•Puntos Extras

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

•El Super Cheque

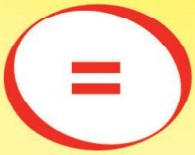
Al final del trimestre recibes un Super Cheque equivalente en pesos a los puntos acumulados.

•Super Guía

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

•Válidos en Todas las Sucursales

Utiliza tus Super Cheques en cualquiera de nuestros supermercados.



•1 Punto = 1 Peso

Al presentar tu tarjeta Super Cliente recibirás puntos. Cada punto es equivalente a un peso.

•Revista el Super

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

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

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

LA FIDELIDAD DA SUS FRUTOS

COMO CADA AÑO, Supermercados La Cadena premia una vez más la fidelización de sus empleados con 5 y 10 años de labor en la empresa. En esta ocasión fueron galardonados 64 empleados con 5 años de labor en la compañía, y 21 con 10 años de trayectoria. El acto de homenaje fue celebrado en el Hotel El Embajador, donde, además de pasar un día maravilloso, fueron entregados 2 millones de pesos entre todos los participantes.

DE VISITA EN GRUPO ALONZO

LA CADENA SE PREOCUPA por conocer todos y cada uno de los detalles de sus proveedores. Esta vez le tocó el turno a su mayor proveedor de carnes, el **Grupo Alonzo,** empresa que recibió a un grupo de empleados de Mercatodo para darles a conocer sus instalaciones, procedimientos de corte, conservación, empaque, seguridad industrial y niveles de calidad en cada corte de carne que usted recibe cuando hace su compra.

LECHE POR UN AÑO

GRACIAS A LA PROMOCIÓN de Alacta Plus, dos clientas de Supermercados La Cadena tienen su problema de leche resuelto. Por la compra de **Alacta Plus** de 1,800 grs, ganaron la promoción que premiaba a dos participantes con leche Alacta Plus por un año. Las afortunadas son Nahomi Maite Vizcaíno Marte y Elvia Zarzuela Vásquez. ¡Muchas felicidades!

ESTOS SON NUESTROS FELICES
GANADORES DE MEDIO MILLÓN DE PESOS

SRA. MADELINE ELIZABETH ACEVEDO RESTITUYO
CÉDULA NO. X-215-8
SUCURSAL LOS PRÓCERES

SRA. BRENDA ALESSANDRA PICHARDO REYES
CÉDULA NO. X-775-2
SUCURSAL LINCOLN

SRA. AMANTINA DE JESÚS TEJEDA
CÉDULA NO. X-483-8
SUCURSAL SARASOTA

SR. BERNARDO MARTÍNEZ
CÉDULA NO. X-359-9
SUCURSAL LINCOLN

Promoción exclusiva para miembros del Club Super Cliente.
Válida también en Servimercado La Cadena Arroyo Hondo.

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

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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

Quesos Dutch Farms Deli Reserve Rebanados

Dutch Farms agrega a su familia esta nueva variedad de quesos rebanados Deli Reserve, Muenster, Baby Swiss, Provolone, American y New York X Sharp. En su conveniente empaque de 8 oz. es excelente para la preparación de sándwiches, pudiendo ser preservado en su nevera después de utilizarlo, sin perder la frescura y el sabor.

Queso Dutch Farms Mozzarella

El Queso Dutch Farms Mozzarella será el ingrediente perfecto para tus sándwiches, pizzas, lasañas o la receta de tu preferencia. Este sabroso queso puede ser degustado al natural o fundido, y también en la preparación de platos al horno.

Queso Dutch Farms Deli Reserve Provolone

El Queso Dutch Farms Deli Reserve Provolone es ideal para la preparación de ensaladas y aperitivos por su textura firme y rico sabor. Sin embargo, su principal característica es la capacidad que tiene para fundirse, aspecto que lo convierte en el acompañamiento ideal de platos calientes.

Queso Dutch Farms Freshly Grated Parmesan-Romano

El nuevo Queso Dutch Farms Grated Parmesan-Romano será tu nuevo aliado para dar ese toque especial a tus recetas de pastas favoritas. Su empaque de 8 oz. te permite utilizarlo cómodamente en la preparación de platos o simplemente para servir al gusto en tu mesa.

Queso Dutch Farms Deli Reserve Brick

El Queso Dutch Farms Deli Reserve Brick se caracteriza por la mezcla en su sabor entre dulce, picante y de nueces. Su versatilidad lo hace excelente para combinar con diversos platos como macarrones, papas al gratín, vegetales, frutas, galletas, vino y cerveza.

POND'S

Unilever

SACA TIEMPO PARA TÍ

Cuida tu piel en 3 simples pasos.

RUTINA DE BELLEZA DIARIA POND'S

PASO 1 LIMPIA

PASO 2 TONIFICA

PASO 3 HUMECTA

SORPRENDE TU PALADAR










No hay nada como el olor del pan recién hecho... y más si es de La Cadena. Como en sus tiendas encontrarás panes para todos los gustos, decidimos incorporar algunos de ellos en nuestra sección de cocina. Si te pones a pensar... una buena comida siempre suele ir acompañada de pan, ¿no es así? Inspírate con estas creativas y versátiles recetas de Lilia Sánchez y Diana Munné porque te proponemos un delicioso menú con el pan como protagonista. ¡Sorprenderás hasta al más sibarita!


Rica
MÓNTATE
CON
Listamilk
Ford Explorer
Para participar sólo tienes que recortar de la parte superior del empaque, el logo y la tapa de 4 litros de tu leche Listamilk, colócalas en un sobre con tus datos personales, depositalos en las urnas que están en colmados, supermercados y nuestros camiones.
4 litros de Listamilk
Sobre con recortes y datos personales

Huevo en canasta

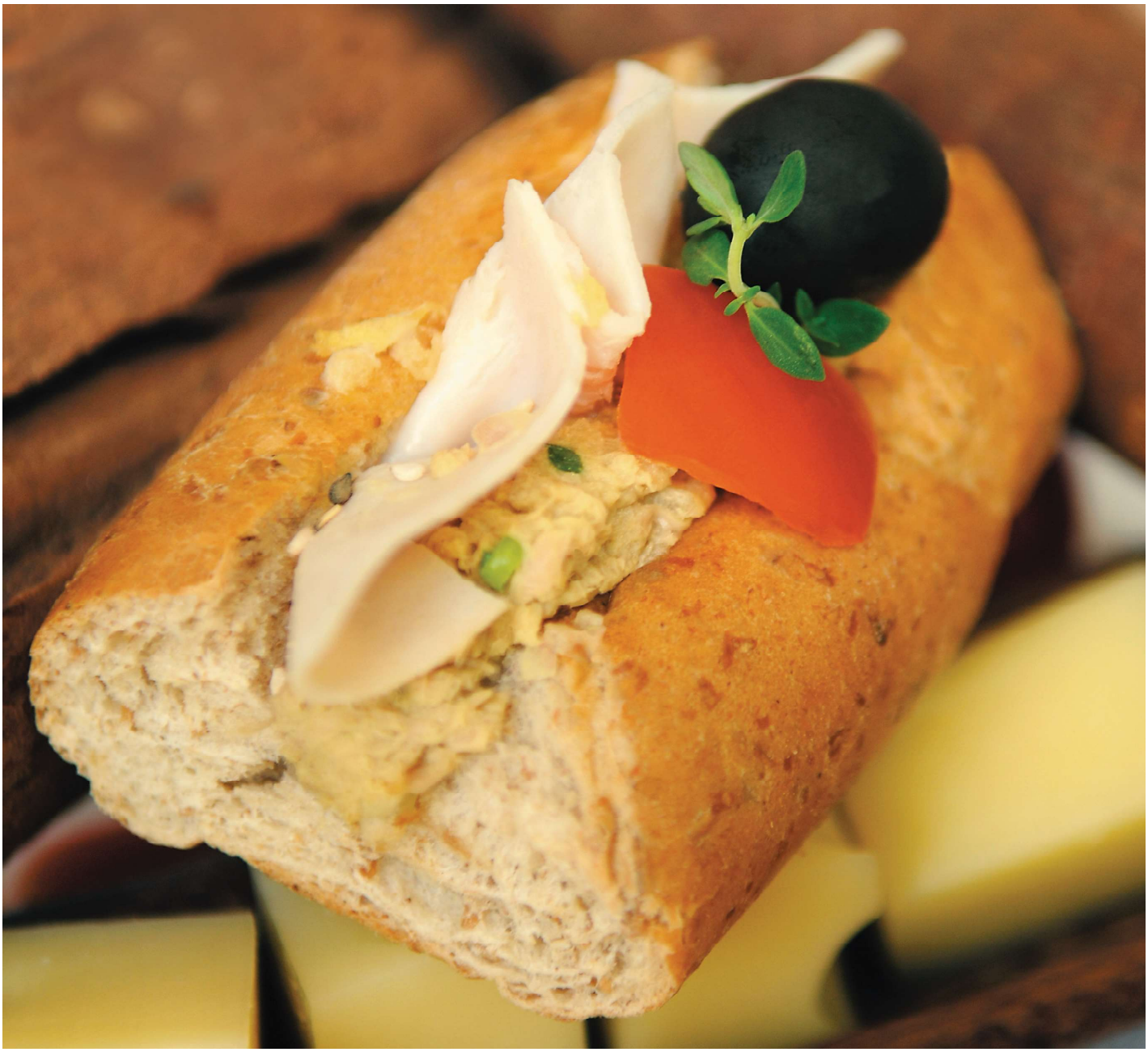
PREPARACIÓN. Sacar el relleno del pan, abrir un hueco, aplastar bien la miga que queda y colocar el huevo crudo dentro salpimentado; llevar al microondas por 30-40 segundos. Servir acompañado de aceitunas negras, tomaticos 'grape', romero y jamón ibérico.

- 1 pan de leche
- 2 huevos
- Pizca de sal
- Pizca de pimienta
- Aceitunas negras
- Tomaticos 'grape'
- Romero
- Jamon ibérico

Tostada francesa

PREPARACIÓN. Caramelizar el azúcar en una sartén y, cuando esté derretida, agregar la mantequilla; luego, dorar de ambos lados los trozos de pan [previamente mojados en la leche con canela y azúcar]. Servir en un plato y decorar con fresas, blueberries y crema batida. Agregarle sirope al gusto.

- 2 panes sobao largos
- 1 taza azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de canela en polvo
- 2 tazas de leche
- 4 fresas picaditas
- 12 blueberries para decorar
- 1 taza sirope de maple
- Crema batida al gusto



Mini-bocatas de tuna melt

- Pan mini integral
- 2 latas de tuna
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de crema agria
- ½ cucharada de mostaza
- ½ cucharadita de cream cheese
- 1 paquete de puerrito picado
- ½ cucharada de alcaparras picaditas
- ½ cebolla picadita
- 2 limones [jugo]
- ½ libra queso Muenster rallado
- ½ libra jamón de pavo

PREPARACIÓN. Mezclar la cebolla y el limón y marinar por 2 minutos; agregar los demás ingredientes [mayonesa, puerro, mostaza, cebolla, crema agria y cream cheese] hasta hacer una pasta y reservar en la nevera por 10 minutos. Cortar los pancitos y rellenar con el queso Muenster, hornear por 10 minutos hasta que el queso se derrita y agregarle la tuna. Puedes añadirle jamoncito de pavo, pepinillos, encurtidos variados, tomillo y decorar con palillos de bambú.

Vuelve el programa que despertó el apetito por la creatividad en la cocina

VIENE
LA SEGUNDA TEMPORADA

Mazola®
ACADEMY

Donde tus ideas se hacen realidad.

WWW.MAZOLAACADEMY.COM

MAZOLA RD

MercaSID

Pan de halar

PREPARACIÓN. Dorar los ajos picaditos con la mantequilla en una sartén, dejar derretir y reservar. Aparte, hacer cortes diagonales en el pan Campesino [sin terminar de cortarlo del todo] hasta lograr cuadros; luego, entrar en las ranuras el queso rellenando todo el pan, agregar la mantequilla de ajo y terminar introduciendo los trocitos de tocineta crujiente [previamente horneada y cortada en cubitos]. Envolver el pan en papel de aluminio [con cuidado para que no se pegue] y hornear por 25 minutos a 350º. Decorar con puerrito picadito y servir.

- Pan redondo Campesino [grande]
- 2 lbs queso Monterrey Jack
- 2 lbs Cheddar rallado
- 1 paquete puerros
- ½ taza mantequilla
- Ajo picadito
- Bacon crujiente

Sopan de tomate

PREPARACIÓN. En una cacerola saltear los tomates con el ajo y el resto de ingredientes y cocer hasta que el tomate esté bien dorado. Pasar por una licuadora y dar terminación a la crema con una pizca de azúcar y mantequilla. Servir la sopa dentro del pan de agua cortado [quitar la parte de arriba], decorando con queso mozzarella rallado o crema agria y albahaca.

- Pan de agua
- 2 lbs tomates maduros cortaditos
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria picadita
- 1 tira de apio picadita
- 8 hojas de albahaca fresca
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- Un poco de queso mozzarella rallado [o crema agria]
- Sal y pimienta al gusto

Crostino italiano

- 1 Pan baguette
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo molido
- 2 lb Mozzarella fresca
- ½ lb Prosciutto
- ½ lb mortadela
- ½ lb chorizo
- ½ lb lomo
- 1 paquete albahaca
- 1 lb de tomates frescos salteados con aceite de oliva, sal y pimienta

PREPARACIÓN. Cortar la baguette en dos y hornear con aceite de oliva y ajo molido; sacarlo y añadir los tomates frescos salteados, mozzarella, prosciutto, mortadela, chorizo, lomo y albahaca. Colocar en una tabla y servir para compartir entre amigos.

Como la tambora, somos alegría, sabor y tradición...

100% Dominicano, 100% Natural.

La Famosa™

Lo más natural

Club Sándwich

[PARA 6 PERSONAS]

PREPARACIÓN. Abrir por la mitad, y tostar tres piezas de pan al horno. Sacar. Untar la primera con cream cheese, y colocar la pasta de pollo, jamón de pavo, lechuga, bacon [horneado previamente], tomate [horneado con sal, aceite y pimienta], y los quesos. Poner una tapa y repetir todo lo anterior. Antes de poner la última tapa untar con cream cheese nuevamente. Servir.

- Pan sobao
- 1 lb pasta de pollo [seguir las indicaciones de la pasta del tuna melt]
- 2 cucharadas de cream cheese
- 1 lb tocineta crujiente
- 1 tomate en lonjas
- 1 lechuga
- 1 lb jamón cocido
- 1 lb Mozzarella americana
- 1 lb queso Muenster
- Palillos bambú o astillas de trigo

Batida de Chinola y Maíz

Ingredientes:

- 1 Taza de maíz en granos, escurridos
- 1 Taza de jugo de chinola natural
- 2 Tazas de hielo picado
- 1 Lata de **Leche Evaporada CARNATION®** de 315g
- ¾ Taza de azúcar

Preparación:

1-Licuar por dos minutos el maíz junto con el jugo de chinola; añadir los demás ingredientes. Continuar licuando por dos minutos más.

2-Servir de inmediato.

La chinola es rica en provitamina A o betacaroteno. Esta vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel y el cabello.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIONES	
Calorías	290Kcal
Proteínas	7g
Carbohidratos	52g
Grasas	7g

4 porciones

10 minutos

Sin Carnation® tus Batidas no dan seguidilla

Hecha con Leche Fresca Dominicana

WWW.CARNATION.COM.DO Carnation Dominicana @CarnationRD

Nestlé

Good Food, Good Life

Sandwichón

PREPARACIÓN. Cortar las orillas de los panes y colocar las lonjas de pan sobre un papel encerado formando una fila con 4 lonchas. Repetir los ingredientes hasta completar el sandwichón. Untar salsa rosada, colocar jamón de pavo, salsa rosada; capa de pan; mezcla de quesos blancos; capa de pan; queso mozzarella americano y salsa rosada; capa de pan; tomate horneado y salsa rosada; pasta de pollo o de tuna, salsa rosada; y tapas de pan.... Envolver en papel encerado para darle forma y quitárselo al servir. Cubrir con la mezcla de quesos blancos. Decorar con aceitunas negras, tiras de pimientos, flores de zanahoria y hojas de menta. Para la cobertura [mezcla de quesos blancos]. 2 lbs cream cheese, 2 lbs ricotta, cebolla roja picada, ½ taza crema de leche, 1 taza crema agria, sal y pimienta. Procesar en batidora y reservar para cubrir el sandwichón.

- 1 paquete pan de viga
- 1 lb jamón de pavo
- 1 lb jamón cocido
- 2 tomates
- 1 lb Mozzarella americana
- 1 lb queso Cheddar
- 1 lb ensalada de pollo o tuna
- 1 taza salsa rosada [40% ketchup, 40% mayonesa y 20% mostaza]
- Bote de aceitunas negras
- 2 zanahorias
- Hojas de menta
- Pimientos rostizados

FONT GAMUNDI, S.A.

De Bueno a Extraordinario,

Sólo añadiendo arroz La Garza.

Enriquecido con:

√ Vitamina B1 √ Niacina

√ Ácido Fólico √ Hierro

ARROZ PREMIUM

La Garza

Alimenta tu vida






Pudín de pan de chocolate y fresas

PREPARACIÓN. Picar el pan en pedacitos y ponerlo en un envase hondo para batir. Por otro lado, calentar la leche con la crema de leche, el azúcar y vainilla; cuando hierva, vaciarla sobre el pan. Batir todo con una batidora de mano y añadir los huevos hasta mezclar bien. Añadir el chocolate y las fresas hasta incorporar. Poner en un pyrex o molde de souflé al horno a 350° por 40 minutos [hasta que el cuchillo salga limpio]. Dejar refrescar antes de servir.

- 6 huevos
- 4 panes sobao grandes
- 2 tazas de crema de leche
- 2 tazas de leche entera
- 1/2 taza de azúcar
- 1 taza de fresas descongeladas o naturales
- 5 ozs de chocolate negro picadito
- Vainilla negra al gusto

Salsa de chocolate

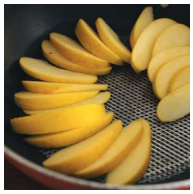
- 1 taza de crema de leche
- 2 tazas de chocolate negro picadito

PREPARACIÓN. Calentar la leche hasta hervir, apear del fuego y añadir el chocolate picado. Utilizar como salsa.

Salsa de fresa

- 1 taza de fresas congeladas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza azúcar crema
- Ron al gusto
- Nuez moscada al gusto
- Pizca de sal

PREPARACIÓN. Poner en la sartén todos los ingredientes a cocinar hasta crearse un almíbar espeso.



Montaditos de queso
con manzanas caramelizadas

PREPARACIÓN. Cortar el pan en lonjas. En una sartén cocinar las manzanas [previamente rebanadas, finas, con su cáscara] con los ingredientes: azúcar, mantequilla, ron, nuez moscada y canela. Cocinar hasta caramelizar. Es bueno que queden un poco crujientes. Freír en la sartén con mantequilla las rodajas de pan hasta dorarse bien. Cortar un triangulo del queso y ponerlo sobre el pan, y encima dos o tres lonjitas de manzanas calientes.

- Pan baguette en ruedas
- Queso camembert o brie
- 2 manzanas amarillas
- 1/2 taza de azúcar crema
- 2 cucharadas mantequilla
- 1/4 taza de ron
- Canela al gusto
- Nuez moscada al gusto

La Cuenta de Ahorro Programado que te abre las puertas de ***tu primera casa.***

Disfruta de grandes beneficios, ahorrando con nosotros el inicial de tu vivienda de bajo costo:

- Diferentes planes, acorde a tu disponibilidad de ahorro mensual.
- Tasa de interés de acuerdo al plan seleccionado.
- Exenta de impuesto y cargos por servicios.

Ley 189-11 de Desarrollo del Mercado Hipotecario y Fideicomiso.

Asociación
La Nacional
Tu Centro Financiero Familiar

asociacionlanacional *asoclanacional*

Para más información llámanos a Fono*fá*cil (809)731-3333 (Opción 0), desde el interior sin cargos 1(809)200-3333 y *256 desde tu celular.
www.alnap.com.do • Ciertas condiciones aplican

Vegetales Fermín

EMBAJADORES DEL CAMPO

Luis Fermín es un enamorado del campo. Lo lleva en la sangre. Este mocano vio trabajar a su padre a campo abierto hasta que los vaivenes atmosféricos lo llevaron en otra dirección: producir vegetales en ambientes controlados, o invernaderos. Así nace Vegetales Fermín, empresa productora y comercializadora de tomates, berenjenas, tayota, ajíes y auyama. Conoce de primera mano cómo llegan tus vegetales desde el campo a La Cadena y de ahí a tu mesa.

¿El tipo de negocio les viene de familia? ¿Qué los llevó a entrar en este renglón de la agricultura?
En realidad no lo veo tanto como un negocio, sino como una vocación. Mi padre es agricultor, aunque ya no está activo, pero sigue manteniéndose plantando algunas frutas y vegetales. Eso fue lo que siempre vi, me gustaba el campo, así que comenzamos produciendo tomates en campo abierto y todavía hoy día mantenemos una parcela que muestra cómo era que se producía antes.

Hagamos un poco de historia y cuénteme cómo nace la empresa…
Comencé la empresa en el año 1999 asociado con mi hermano Ramón Fermín como Distribuidora de frutas y vegetales Ramón Fermín, hasta el año 2005 en que me independicé formando lo que es hoy día Vegetales Fermín S.A, para luego pasar a ser SRL, con el nuevo cambio que hubo de compañías.

Cerca de un 80% de nuestra producción proviene de invernaderos, sobre todo la de los tomates. El 20% restante se da en campo abierto.

Tengo entendido que el negocio realmente nace en Santo Domingo y no en Moca…
Sí, en aquel entonces vivía con mi familia en Santo Domingo. Producíamos aquí en el campo y vendíamos nuestros productos en los supermercados de la zona de Puerto Plata y Santo Domingo. Pero llegó un momento en que, por razones de crecimiento de las empresas, vimos la necesidad de separarnos y que cada quien fuera más eficiente en su rama: mi hermano en la de los hoteles y yo en los supermercados. Gracias a Dios lo hicimos así y hemos logrado hacerlo bien.

¿Cuántas personas tienes a tu mando en Vegetales Fermín y cómo organizas el trabajo?
Tenemos alrededor de 50 empleados. Hay una parte que se maneja en lo que es la agricultura, y otra con el empaque y la distribución de la mercancía. Diariamente mandamos a Santo Domingo entre 3 y 4 camiones de vegetales.

¿Qué productos maneja Vegetales Fermín?
Tomates tipo ensalada, bugalú, cherry y de racimo; tayotas; ajíes cubanela; la auyama, las berenjenas negra e hindú; y el ají gustoso.

Eres un productor pequeño que, sobre todo, subcontrata algunas de las producciones, ¿de qué fincas te surtes?
Tenemos fincas en Ocoa, concretamente en Rancho Arriba (Invernaderos J.R.), donde se producen tomates; en Constanza (Invernaderos José

Abreu), producción de tomates; en la zona de Villa Trina, producción de tomates ají cubanela; y en el área de Monte Llano, en Salcedo (de Vegetales Fermín), con tomates. También tenemos pequeñas parcelas en Moca con ají cubanela.

Están ubicados en Moca, pero las fincas pertenecen a varios lugares: Constanza, Ocoa, Salcedo y Moca. ¿Qué tienen de especial esas fincas para el cultivo de estos vegetales?
El clima, ahí es donde obtenemos la mejor calidad de esos productos. Ocoa tiene el clima perfecto para los tomates, 32º máximo y 18º mínimo, es fresco. Constanza es frío también, lo cual es bueno para la producción de tomates; y Salcedo también es una zona fresca.

Si tuvieras que recomendarnos un sólo producto de vuestra gama, ¿cuál sería y por qué?
Los tomates, porque tenemos mejores controles en esa producción, tanto de fungicidas, insecticidas, como los mismos fertilizantes que se utilizan. Esa es una producción que cumple con todos los controles para ser de exportación.

Eres un agricultor de campo abierto, pero las variaciones del clima te han ido llevando a suplirte de los invernaderos, ¿cómo se empieza a dar todo esto y cómo haces relación con estos suplidores?
Hasta el año 99 todos los vegetales que se producían eran de campo abierto, pero en el año 2001 llegaron los proyectos de invernaderos de la mano del gobierno de Hipólito Mejía. Ese fue el punto de partida, el cual, junto a los problemas generados por el cambio del clima y las plagas, hizo que cambiásemos el esquema de trabajo hacia los invernaderos para tener más seguridad en los productos que trabajamos.

¿Qué porcentaje de lo que comercializas proviene de invernaderos y qué porcentaje de campo abierto?
Cerca de un 80% de nuestros productos vienen

Cuanto más rojo está el tomate más licopeno contiene, un antioxidante muy bueno para la salud.

NUESTRO PRODUCTO MÁS DEMANDADO SON **LOS TOMATES,** EN TODAS SUS VARIANTES.

ELIGE **LOS AJÍES** BUSCANDO QUE TODAS SUS PULPAS ESTÉN AL MISMO NIVEL.

de invernadero, y un 20% –más o menos– de campo abierto.

La mejor manera de conservar los tomates es en la nevera.

¿Recuerdas tu primera producción de vegetales y qué problemas tuviste?
Sí, claro, fue de tomates (específicamente de ensalada y bugalú). Al inicio no tuvimos problemas, no existían tantos cambios climáticos, así que fue una cosecha de campo abierto. No logramos buen precio, pero sí buena producción y fue factible, lo cual me incentivó a que siguiéramos trabajando en ese renglón.

¿Qué es lo más duro de este tipo de negocio?
Lo más duro son los cambios climáticos, porque cuando llegan uno tiene un compromiso con los clientes y, muchas veces, los productos pueden escasear por problemas como la lluvia.

¿Aún con los invernaderos sigue siendo el tiempo un problema?
Sí, porque puede haber cierto cambio de temperatura, humedad o de intensidad en la radiación solar, por ejemplo, y eso te hace no tener una producción estable.

¿Y lo más satisfactorio?
Que el cliente se sienta bien. En este momento, por ejemplo, es una satisfacción saber que La Cadena ha venido aquí, donde nosotros, porque se sienten bien con nuestro servicio. Ha sido una alegría porque es la primera vez que me sucede.

¿Qué los diferencia de otros comercializadores y productores nacionales... sello de calidad, certificaciones?
A nivel nacional no se exigen, pero el invernadero que acabamos de visitar, de la empresa Invernaderos J.R., está certificado a nivel internacional con la Primus Labs, una certificación premium. Pronto llegarán esas exigencias a RD, así que nosotros hemos querido ir implementando ese modernismo y esa buena calidad a los clientes.

¿Qué diferencia Vegetales Fermín de otras empresas que también comercializan vegetales? ¿Cuál es su sello de identidad?
La seriedad en la comercialización, la entrega, el buen precio y la gran calidad que ofrecemos.

Este es un negocio sacrificado, de muchas horas, de visitar las fincas y llegar a lugares insospechados....

Sí, así es. Hasta cuando nos vamos de viaje tenemos que estar pendientes al 100% porque es un negocio que demanda demasiado. Debo dormir con el celular al lado de la cama, por si acaso alguno de los camiones –que salen a las 8:00 AM o 1:00 AM– tiene un inconveniente y hay que gestionar la ayuda de un mecánico. Hay que tener la decisión de mantenerse siempre brindando el mejor servicio. Nuestra mayor satisfacción es dar un buen servicio, ser organizado y ser muy consistente en la meta, no desmayarse, porque si uno se pone de haragán hace rato que se hubiese caído el negocio. Yo diría que esa es la clave: mucha actitud de trabajo y mucho sacrificio.

Háblame un poco de la empacadora, ¿qué capacidad tiene, cuánto empacan y cómo es su tecnología?

Todavía es manual. No hemos implementado tecnología, pero en el futuro es lo que tenemos proyectado para brindarle al cliente mejor calidad. Pero, básicamente, el proceso desde que llega incluye la limpieza del producto para una mejor presentación e higiene, desecho de los que tienen desperfectos y empacado por tamaños (según el pedido).

¿Cuántas libras de vegetales se despachan diariamente de su almacén?

Si hacemos un promedio, estaríamos hablando de: 4 mil libras de tomate de ensalada y 4 mil lb de tomate bugalú; 2,500 lb de ajíes cubanela; 300 lb de tomate de racimo; 50 lb de tomate cherry; 500 lb de berenjena italiana; 200 lb de berenjena hindú; 200 lb de ajíes gustosos; 5 mil lb de tayota; y 3,500 lb de auyama. Para ello contamos con un almacén, que es el centro de acopio donde tenemos los camiones, y un cuarto frío para la mercancía que sale al día siguiente. Pero la rotación es diaria, por lo que el almacenamiento es mínimo. Para que llegue un producto fresco al supermercado debe ir de la finca a la empacadora, ser procesado, y de ahí a la tienda. Solo tarda un día. Contamos con 4 camiones para distribuir y 2 para transportar. Los camiones salen de noche hacia los centros de distribución, aunque en el caso de La Cadena entregamos directamente a las tiendas.

LOS TOMATES DE RANCHO ARRIBA

En unas instalaciones de 10 mil m2 se producen los tomates que usted compra en La Cadena. Casi a dos horas en carro desde la intersección de Piedra Blanca, encontramos un invernadero espectacular que nada tiene que envidiar a los de fuera. La capacidad: 12 mil libras en cada corte, que suele ser dos veces a la semana. Una producción bajo un micro clima controlado –entre 25º y 32º a un 80% de humedad- obra de Invernaderos J.R. Con ellos, Vegetales Fermín ha creado un compromiso para comprarle toda la producción y obtener cosechas seguras. Priman la limpieza y la organización. Pero son las semillas elegidas la clave para un buen rendimiento. "Las nuestras son importadas, vienen de compañías de EEUU. Tratamos de buscar la semilla que tenga mayor producción y se adapte más al clima para que tenga mejor productividad", explica su presidente, Jorge Peña. El suelo es de sustrato de coco, que ayuda a mantener mejor la humedad en el suelo, controlar las enfermedades, drena mejor el agua y desarrolla el sistema radicular de la planta. Invernadores J.R. está certificado Primus Labs, siguiendo sus lineamientos en manejo de pesticidas, fertilizantes, mano de obra o control de plagas y enfermedades, entre otros requisitos con productos que nunca serán nocivos para la salud. "Si consume tomates en La Cadena usted estará seguro de comer un producto sano, sin problemas de contaminación o pesticidas", asegura Peña.

¿Cuándo comienza la relación con Supermercados La Cadena?

Ya tenemos trabajando con La Cadena unos 14 años. Y tengo una gran anécdota al respecto.

Queremos buscar la mejor tecnología para nuestros invernaderos y seguir estándares internacionales.

UN TRABAJO EN EQUIPO
Cecilia Taveras es la mano derecha y esposa de Luis en Vegetales Fermín. Se encarga de la parte administrativa y, como Ingeniera Industrial que es, echa una mano en el almacén y el control de calidad para incluir mejoras en los procesos.

LA CADENA NOS DIO LA CONFIANZA DE SER SU ÚNICO SUPLIDOR EN LA CATEGORÍA DE TOMATES.

Desde que comenzaron las relaciones comerciales, su primer requerimiento fue que nuestros productos debían llegar empacados a sus tiendas de La Cadena; ya eso se veía venir y fue una buena visión por parte de La Cadena. Para mí, al principio, fue algo chocante porque no sabíamos empacar, pero me puse a ver cómo lo hacían en los supermercados, aprendí y luego enseñé a los demás empleados. Y aquí estamos.

Ya tienen 14 años de relación con La Cadena, ¿qué les gusta de trabajar con ellos?
Nuestra relación con Supermercados La Cadena ha sido como la de un matrimonio estable, en el que siempre nos han dado la confianza de ser su único suplidor en esa categoría de vegetales. El trato es muy bueno, han respetado nuestro producto y eso nos ha brindado la seguridad y tranquilidad para seguir teniendo una mayor visión de lo que es el negocio, porque cuando uno tiene un mercado seguro eso te permite atender más el futuro.

¿Qué requerimientos suele tener La Cadena?
En lo que se refiere al empaque, requieren bandejas tamaño 2S y 17S que significa, por ejemplo, la cantidad de tomates que podemos poner a un plato. Lo que necesitan es ofrecer opciones al cliente para que encuentren variedad y cuando vayan al supermercado no tengan que perder tiempo pesándolos.

¿Podemos hablar de exportación en Vegetales Fermín?
Todavía no. Gracias a Dios hemos tenido un mercado local que nos ha apoyado en todos nuestros proyectos permitiendo colocar muy bien nuestros productos. Hemos crecido nacionalmente, pero no descartamos hacerlo a nivel internacional en un futuro.

¿Qué planes de futuro visualiza para Vegetales Fermín?
En el futuro queremos seguir tecnificándonos más en el área de la producción. Queremos buscar la mejor tecnología para nuestros invernaderos mejorando la calidad de nuestros productos a través de producciones en ambiente controlado bajo estándares internacionales. En este momento, por ejemplo, queremos continuar subsidiando cosechas para garantizar el cumplimiento de nuestros compromisos con los clientes. También tenemos planificado ampliar la planta y utilizar un sistema automatizado para el lavado y empaque de los productos.

¿El futuro será ecológico o no para Vegetales Fermín?
Todavía la parte orgánica no se ha desarrollado en el país en su totalidad, pero en un futuro, si el mercado lo requiere, lo podemos hacer.

Coca-Cola®

llénalos de motivos
para **sonreír juntos**


NUTRITION
ORGANIC

¿Qué hacer para reforzar el MENÚ ESCOLAR?

Cuando los niños almuerzan en el colegio hay que seguir completando su alimentación durante el resto del día. La merienda y la cena son fundamentales para fortalecer su dieta.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

MINIMIZAR LA IMPORTANCIA de la merienda y de la cena con la mirada puesta sólo en el almuerzo es un error. Además, la alimentación de niños y adolescentes no puede quedar condicionada a la satisfacción y seguridad que nos ofrece el menú del colegio. No es suficiente.

Niños y jóvenes requieren aportes vitamínicos y energéticos que no puedes lograr en una sola comida. De ahí que médicos y nutricionistas pongan el toque de atención sobre la alimentación vespertina. Un vaso de leche y a la cama, no es la alternativa.

Emma Ruiz Moreno, directora de Proyectos de la Fundación Española de Nutrición (FEN), afirma que las empresas de restauración especialistas en comida para colectividades escolares "siempre ponen interés" en que el menú semanal sea lo más equilibrado posible. A partir de aquí son los padres tienen que prestar especial atención al resto de comidas que se hacen en el entorno familiar.

"Hay empresas que incluso a la hora de confeccionar los menús cuentan con la aportación de algún experto en nutrición que les indica qué es lo más equilibrado", manifiesta Ruiz Moreno. Siempre habrá quien pase por alto el correcto aporte de hidratos de carbono, proteínas y demás nutrientes, "sin olvidar el aporte energético, pero son los menos", dice.

Las empresas de 'catering' de colegios y guarderías deberían informar a los padres sobre el contenido del menú diario, ingredientes de cada plato y su valoración nutricional.

VALOR NUTRICIONAL

"Aseguramos la presencia en los menús de verduras, hortalizas, frutas, pescado y legumbres. Nuestra intención es contribuir a instaurar buenos

CUANDO LOS NIÑOS ESTÁN EN CASA NO HAY QUE MINIMIZAR LA IMPORTANCIA DE LA MERIENDA Y LA CENA.

hábitos alimenticios al niño para habituarles a la presencia de ciertos alimentos. La alimentación debe ser variada y es importante comer de todo, también lo que no les gusta", advierte de Diego.

La directora de Proyectos de la FEN recuerda que los almuerzos escolares han de tener en cuenta que no es igual la alimentación para un niño de 7 que de 12 años. Y recomienda a las empresas de "catering" de colegios y guarderías que informen a los padres sobre el contenido del menú diario, los ingredientes de cada plato e incluso la valoración nutricional. "Así los padres podrán tener una previsión para lo que pueden ofrecer a sus hijos durante la cena", señala Ruiz Moreno.

NORMAS PARA LA COMIDA, LA MERIENDA Y LA CENA

Aunque no existe una norma escrita, lo ideal es que si, en la comida, el primer plato se ha centrado en cereales, legumbres o patatas, se cenen verduras u hortalizas, crudas o cocidas.

Si ese primer plato de la comida está compuesto de verduras, lo ideal sería una cena a base de pasta, féculas o cereales. Si en el segundo plato de la comida se toma carne, en la cena es preferible elegir una alimentación centrada en el pescado, cocido o a la plancha, o huevo. O bien carne, si la comida se hizo con pescado.

Como postre se recomienda ingerir una pieza de fruta fresca, tanto en la comida como en la cena. Y si no se ha tomado leche a lo largo del día, hacerlo en ese momento.

Las recomendaciones sobre los lácteos para un niño es de tres tomas al día. Si es un adolescente, cuatro. "Hay que respetar esa cantidad, ni más ni menos", apunta la experta. Si se cumplen al día, "da lo mismo cuándo se tomen".

Antes de llegar a la cena, la merienda es un complemento alimenticio vital. Lo que hay que evitar es "repetirse", una circunstancia que se compagina mal con las prisas del día a día.

"Se suele ofrecer siempre lo mismo. Los padres optan por lácteos o bollería, cuando el queso, un bocadillo de jamón con un poco de aceite, o pan con chocolate son perfectos. La consigna tanto en cenas como en meriendas es no repetirse".

Por último, Emma Ruiz Moreno apunta que es aconsejable no abusar de las comidas precocinadas: "Están bien, pero no podemos relajarnos", ni condicionar la alimentación a los gustos del niño sino a las necesidades nutricionales.

"Hay que tratar que el niño tome los alimentos de una manera que le gusten, pero la idea es que coma de todo".

Las meriendas son muy importantes en la nutrición infantil. Niños y jóvenes requieren aportes vitamínicos y energéticos que no es posible lograr en una sola comida.

CANELONES de NÁPOLES

INGREDIENTES

1 paquete de canelones **Barilla** 250g

PARA EL RELLENO
6oz. de queso Ricotta

6oz. de queso mozzarella

2oz. de jamón

2 huevos

Sal y pimienta al gusto

PARA LA SALSA
8oz. de queso parmesano

8oz. de pulpa de tomate

3oz. de mantequilla

4 hojas de albahaca

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Ponga a hervir una olla con abundante agua con sal y cocine la pasta según las instrucciones.

2. En un bowl mezclar el queso ricotta, el queso mozzarella rayado y el jamón, previamente cortado en tiras. Sazone con sal y pimienta, añada los dos huevos y mueva con un tenedor hasta que la masa esté suave.

3. Derrita la mitad de la mantequilla en una cacerola a fuego lento, una los tomates picados. Agregue la albahaca, sal y pimienta y cocine durante 15 minutos.

4. Rellene los canelones y colóquelos formando una sola línea, en una bandeja para hornear engrasada o cubierta con papel encerado. Vierta por encima la salsa de tomate, el queso parmesano y sobre ésto, la mantequilla restante en pedazos pequeños.

5. Luego de precalentar el horno a 180°C, hornee durante 20 mins. Sirva caliente.

30 Minutos

2 personas

Barilla

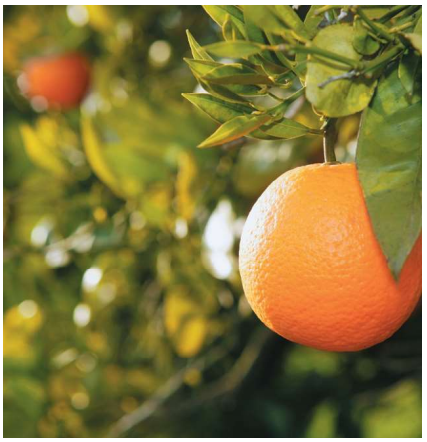
EL SABOR DE ITALIA

Tecnología industrial en nuestros panes de cada día.

Supermecados La Cadena cuenta con una moderna planta de equipos para la producción y horneo de panes de alta calidad. Nuestras máquinas automáticas y hornos rotatorios de última generación respetan al máximo el medio ambiente y mantienen el consumo de energía adecuado que garantiza un producto final que nos distingue en el mercado.

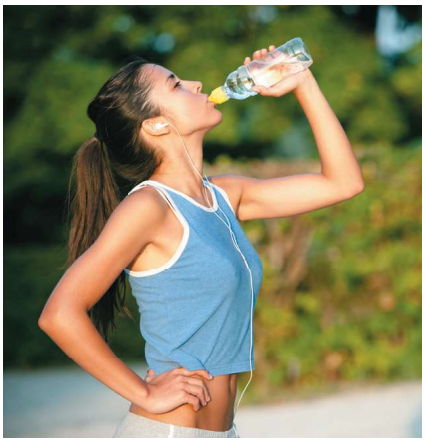
la panadería de La Cadena

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



NARANJA ANTIGRASA

Si tienes que hacer un guiso, o un asado al horno: de pavo, cordero, cerdo, o lo que sea... coloca una naranja entera (sin pelar pero lavada) en el cocido, guiso, o la carne al horno... La grasa quedará dentro de la naranja; basta cortarla para confirmarlo. Y lo mejor de todo: no modifica en el sabor de la comida y todo queda súper ligero.



AGUA EN SU JUSTA MEDIDA

Ingerir agua de forma indiscriminada puede provocar hiponatremia, que es la pérdida de sales y minerales que produce una descompensación nutricional; y también ptomaína, adicción al consumo excesivo del líquido y ataques de pánico. Según los homeópatas, la ingesta diaria de líquido debe ser la que el cuerpo necesite y no más.

BIENVENIDOS CHAMPIÑONES

Estos hongos comestibles son considerados uno de los alimentos con más antioxidantes. Según estudios realizados en Penn State, si una persona agrega la mitad de una taza de champiñones en su dieta diaria, podría reducir sus niveles de colesterol hasta en un 30%. Lo bueno es que no tienen muchas calorías y son ricos en ácido fólico.

¿LECHE EN POLVO O LÍQUIDA?

La leche en polvo tiene las mismas propiedades que la líquida. La leche en polvo se obtiene mediante la deshidratación de la leche fluida pasteurizada y en su proceso conserva sus propiedades naturales. La leche deshidratada concentra sus nutrientes y calorías pero ni bien se reconstituye los valores vuelven a la normalidad.

EL PODER DEL LIMÓN

Es la fruta con menos calorías, pero también un gran eliminador de toxinas y un poderoso bactericida. El limón es antioxidante, digestivo y depurativo. Es ideal para casos de reumatismo, artrosis, artritis y gota. Combate la halitosis, la gingivitis, las caries, alivia las hemorragias nasales y elimina las impurezas de la piel.

EL CAFÉ NO ENGORDA

Una taza de café aporta solo dos calorías y aumenta la tasa metabólica, por lo que nuestro cuerpo tiene mayor capacidad de quemar calorías, y estimula la termogénesis, que es otra manera de liberar energía. Además, como genera sensación de saciedad, es un complemento en caso de necesitar controlar el peso.


ABRE FÁCIL
Hasta yo soy una pro cocinando
Nuevas
Habichuelas Sazonadas
ABRE FÁCIL • ABRE FÁCIL • ABRE FÁCIL
VICTORINA
LISTAS PARA COMER
HABICHUELAS ROJAS SAZONADAS
HABICHUELAS NEGRAS SAZONADAS
ABRE - CALIENTA - DISFRUTA
VICTORINA

UN FRUTO IDEAL: EL COCO

El coco tiene múltiples usos y variantes que van, desde la elaboración de productos de belleza, pasando por beneficios para la salud, además de ser un gran ingrediente para la cocina.

CLAUDIA MUNAIZ [EFE REPORTAJES]

DE LA FAMILIA DE LAS PALMÁCEAS, el coco es el fruto obtenido del cocotero y muy común en América Latina, con unas características que la hacen única. Entre ellas están el que posee grasas saturadas y que no aporta vitamina E.

Tiene mucho aroma y más sabor. Ingerido con mesura, es bueno para muchas cosas, además de servir para la elaboración de productos de belleza. El coco es multifacético, un producto que va mucho más allá de ese óvalo exótico de piel dura que embellece las playas de medio mundo.

BUENO PARA EL CORAZÓN

Entre otras virtudes, el agua de coco contiene una combinación saludable de vitaminas, potasio, sodio, calcio, fósforo y otros minerales. Es óptimo

para los huesos y para el corazón, al tener grasas buenas.

En opinión de Diana Andere, nutricionista y autora de los libros "Come, disfruta y adelgaza", el coco es bueno porque es un alimento sumamente nutritivo. Su aceite es una alternativa ideal en los fogones porque resiste temperaturas muy elevadas.

"Es alto en vitaminas, minerales y fibra y lo más destacable es su aceite, que es rico en grasas buenas para el corazón, además es un excelente aceite para guisar, ya que aguanta altas temperaturas sin quemarse", resume la experta.

Por otra parte, las grasas saturadas que contiene el coco ayudan a fortalecer el sistema inmunológico. Según la doctora Andere, "también se ha visto que el aceite de coco ayuda a proteger contra diversas enfermedades degenerativas como el cáncer, diabetes y osteoporosis". En el caso de la diabetes, su tratamiento es efectivo ya que, según indica la experta, estimula la absorción de insulina y ayuda a eliminar virus y bacterias.

Hace unos años empezó a correr el rumor de que el consumo de coco era nocivo para la salud del corazón. En concreto, el aceite de coco. Pronto las investigaciones desmontaron este mito dándole incluso la vuelta.

La especialista en nutrición recuerda que se llegó a pensar que subía el colesterol. "Sin embargo, añade, lo que se sabe ahora es que ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL (colesterol malo) y a aumentar los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno)".

Es el fruto más calórico que existe, pero también es necesario destacar la gran cantidad de minerales que contiene, principalmente potasio, magnesio, calcio y fósforo.

"AYUDA A ADELGAZAR SI SE COME EN CANTIDADES ADECUADAS Y **EN COMBINACIÓN CON UNA DIETA** SALUDABLE".

Entre otras virtudes, el agua de coco contiene una combinación saludable de vitaminas, potasio, sodio, calcio, fósforo y otros minerales. Es óptimo para los huesos y para el corazón.

En las zonas costeras de México este tipo de agua, sumamente hidratante, sirve como remedio y suero.

AYUDA A ADELGAZAR

Andere explica que también "ayuda a adelgazar si se come en cantidades adecuadas y en combinación con una dieta saludable. La grasa del aceite de coco tiene menos calorías que el resto de las grasas. Cada gramo de aceite de coco tiene 6.8 kilocalorías, mientras que 1 gramo de la mayoría de las grasas tiene entre 8.37 y 9.02 kilocalorías. Además, el aceite de coco está compuesto en su mayoría por ácidos grasos de cadena media, los cuales se queman inmediatamente para obtener energía, por lo que no se almacenan tan fácilmente en el cuerpo".

A la pregunta de si es bueno comer coco cuando se está en edad de crecimiento, la doctora responde que "sí, pero lo que no es recomendable es consumir dulces de coco, los cuales vienen plagados de azúcar". La experta recomienda comer o beber coco para tener una dieta equilibrada. Sobre todo el aceite de coco extra virgen.

Pau Oller, fisioterapeuta y especialista en Terapia Regenerativa por la Universidad de Guadalajara, en México (UdG), explica en la página www.mybestchallenge.com, la composición nutricional del coco, la cual varía a medida que va madurando.

MUCHOS BENEFICIOS

Asimismo, el especialista enumera todos los beneficios del consumo del fruto de coco:

- **Energía para nuestros músculos y cerebro.** Al promover la utilización de la grasa como fuente de energía, se reducen los niveles de lactato en sangre, lo que indica una menor acidez durante el ejercicio.
- **Aporte calórico** suficiente para no entrar en estado "de ahorro".
- Favorece el metabolismo lipídico, o lo que es lo mismo, favorece la utilización de las reservas de grasa como **fuente de energía.**
- Provoca una **sensación de saciedad.**
- Muy útil en niños, para asegurar un **crecimiento muy sano de huesos y dientes.**

"Es el fruto más calórico que existe: 100 gramos de coco maduro tiene 360 calorías, de las cuales 40 gramos son de grasa, 4 gramos de proteínas y 15 gramos de hidratos de carbono, de los cuales 10 gramos son de fibra dietética y 5 gramos son azúcares. También es necesario destacar la gran cantidad de minerales que contiene, principalmente potasio, magnesio, calcio y fósforo".

El aceite de coco también se utiliza para hidratar la piel y la leche de coco sirve como humectante. Ideal para hacer mascarillas. Su aceite puede aplicarse en zonas secas o resecas, como las rodillas o los codos. Así se humectarán y suavizarán.

Los expertos coinciden en los muchos beneficios de esta fruta conocida como 'Árbol de la vida'. Pau Oller opina que "el coco es un alimento realmente interesante para los niños, los deportistas y las personas activas que tengan una vida sana y sigan una dieta paleo, basada principalmente en carne, pescado, huevos, verduras, frutos secos y fruta".


Nueva presentación
3Pack
3 bolsas con polvo 1200g
Fácil de llevar
Mayor conveniencia
Material Bio-degradable
Este producto no es, ni intenta ser, un sucedáneo o complemento de la leche materna.
3Pack
3 bolsas con polvo
Alacta plus
INTELI-DHA
36 important nutrients
With the highest levels of DHA*
Prebiotics
Beta-glucan
Peso neto/Net weight 3 x 400g 1200g
Mead Johnson Nutrition
Alacta plus


El secreto para un castaño perfecto y nutrido...
NUTRISSE
3 ACEITES
Aguacate, uva y mineral
Castaños perfectos
NUEVO
reflejo 7
AMBAR 77
CHOCOLATE 67
CARAMELO 57
GARNIER Nutrisse
MASCARILLA NUTRICOLOR
Los tonos con reflejo 7 de Garnier Nutrisse combinan lo radiante del ámbar con lo rico del chocolate para un castaño perfecto y 100% cobertura de canas.
Cabello nutrido, un mejor color.
Cuídate. GARNIER
"¡El secreto está en un número!"
Fernanda está usando el tono ÁMBAR 77

CONTRA EL ESTREÑIMIENTO

Prueba este remedio si sufres de estreñimiento. La col contiene muchísima fibra y estimula el movimiento intestinal. Pica finamente 4-5 hojas de col y ponlas en un bol, añade 2 cucharadas de aceite de oliva y mezcla bien. Tómalo en ayunas por las mañanas masticando bien y bebe seguido un vaso de agua a pequeños sorbos lentamente.

HUESOS MÁS FUERTES

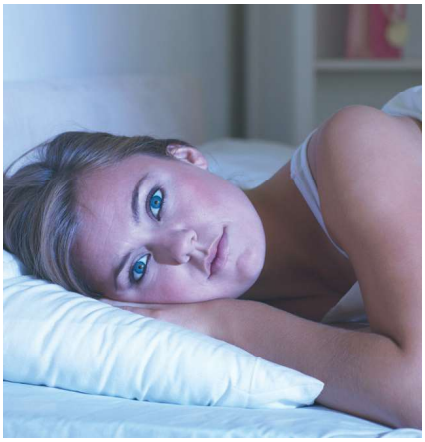
La luz natural nos hace sentir mejor, más felices y optimistas gracias a la producción de vitamina D. Pero, además, los rayos ultravioleta fomentan la producción de vitamina D en la piel, esencial para la mineralización de los huesos. Sólo necesitas 10 minutos al día de exposición al sol para recargar nuestros depósitos de vitamina D.

PELEA CON EL ALZEIMER

Los antioxidantes presentes en el té verde y el vino tinto podrían servir en el tratamiento del alzeimer, según una investigación de la Universidad de Leeds, Inglaterra. Los componentes alteran una proteína llamada amiloidea, la cual causa la muerte de las células en el cerebro que provoca los padecimientos neurodegenerativos.

ALOE CURATIVO

El aloe vera es una planta medicinal refrescante y cicatrizante, originaria del África tropical, donde se ha utilizado como antídoto del veneno en heridas de lanzas emponzoñadas. Su savia es refrescante y cicatrizante y hace siglos que se usa para tratar quemaduras, inflamaciones y llagas, y la hoja entera es purgante.



¿NO DUERMES?

Podría ser que la computadora y el celular sean los culpables de tu insomnio. Según estudios de la Universidad de Harvard, la luz que emiten estos aparatos electrónicos altera el ciclo del sueño. De ahí que cuando en la madrugada estamos usando el celular o viendo la televisión nos sea más difícil dormirnos.

CUIDADO CON LA ROPA AJUSTADA

Según la Fundación Española del Corazón (FEC) el uso continuado de ropa demasiado ajustada puede favorecer la aparición de problemas cardíacos, ya que la ropa que se ciñe al cuerpo dificulta la circulación sanguínea venosa, provocando dificultad en el retorno de la sangre venosa y aumento de los edemas.


¡Nuevo!
TORONJA RUBY RED
RUBY RED
GRAPEFRUIT
Tropicana
PURE PREMIUM
100%
PURE & NATURAL
GRAPEFRUIT
JUICES
NEVER FROM
CONCENTRATE
Disfruta el sabor
de la toronja 100% natural.
TOMA LA NATURALEZA
Tropicana


SAN JUAN
Calidad desde
1952
Cambia tu forma
La manera más deliciosa de mantenerte saludable es disfrutando de todos los beneficios de los yogurts San Juan Light 0% grasa. Más ricos y cremosos, elaborados con leche pura de vaca son una excelente fuente de calcio y proteínas, con cultivos activos, sin preservantes ni endulzantes. Contienen deliciosos trocitos de frutas naturales que, además que lo hacen más delicioso, le aportan ricas vitaminas, haciéndolo un alimento perfecto para cualquier hora del día.

Qué hacer para ser UN BUEN ESTUDIANTE

Rodearse de amigos respetuosos, practicar deporte, desayunar de forma sana, escribir sobre lo que les preocupa... son actividades que ayudan a mejorar el rendimiento académico sin necesidad de tocar un libro, tomar apuntes o encender la computadora.

MARÍA JESÚS RIBAS [EFE REPORTAJES]

PARA APROBAR LOS exámenes y obtener mejores resultados en los estudios no todo son técnicas de memorización, aprendizaje y repaso. También influyen mucho la actitud y el estilo de vida.

Un equipo de investigadores de la Universidad de Edimburgo, en Escocia, que analizó los datos de alrededor de 50,000 estudiantes, encontraron que la curiosidad es tan importante como la escrupulosidad para mejorar el rendimiento académico. "La curiosidad es hambre de exploración. Si uno es intelectualmente curioso, va a casa y lee libros. Si es perceptivamente curioso, quizás viaje a otros países y pruebe distintas comidas. Ambos tipos de curiosidad pueden beneficiar a los estudiantes", ha señalado la doctora y coatura de este estudio Sophie von Stumm.

Para Von Stumm, "los educadores tienen una gran oportunidad de inspirar la curiosidad en los estudiantes, para convertirlos en aprendices comprometidos e independientes,".

Los niños que practican deporte habitualmente sacan mejores notas y hacen más los deberes respecto a los alumnos que no realizan ejercicio físico, de acuerdo a un estudio del Observatorio de Estudios del Comportamiento (OEC).

La investigación muestra que el 40% de los menores que desarrollan una actividad física regular mejoran su rendimiento escolar y están más motivados para ir al colegio, en tanto que practicar deporte reduce el porcentaje de niños a los que no les gusta ir a clase y hace que dediquen menos horas a mirar la televisión y permanecer en la calle sin hacer nada.

DESAYUNOS Y AMISTADES: SON DECISIVOS

La nutrición también es un factor importante del rendimiento académico, señala Mary Pat Alfaro, gerente clínica de la división de terapia nutricional del Centro Médico del Hospital Pediátrico de Cincinnati (EEUU).

Según la especialista en nutrición, "aquellos niños que comen desayunos y almuerzos saludables y equilibrados están más alertas durante todo el día escolar y obtienen mejores calificaciones que los que comen una dieta menos sana".

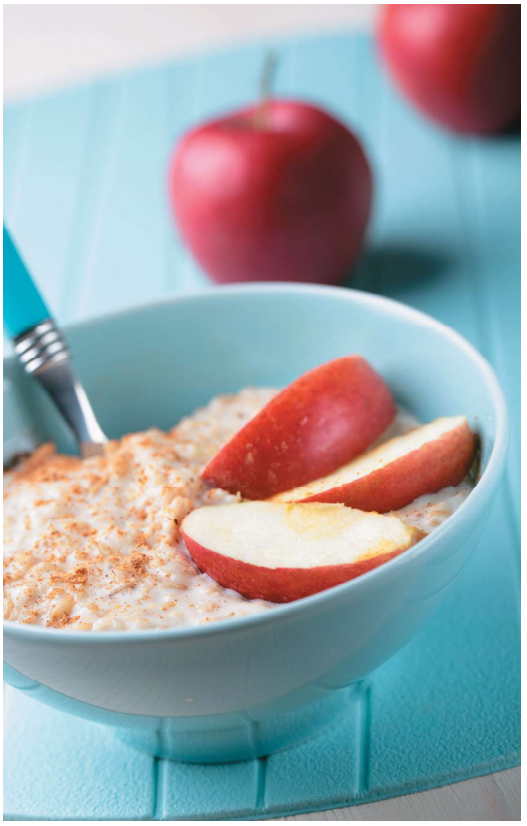
Un desayuno saludable, según la experta incluye una variedad de alimentos como cereales ricos en fibra y granos integrales con leche desnatada o semidescremada, yogur y frutas del bosque, tostadas, huevo y jugo de fruta natural, o rosquillas de trigo integral con crema de queso y leche baja en grasa.

Especialistas de la Universidad de Oregón, en Estados Unidos, han constatado que cuando los estudiantes pasan de la escuela primaria al instituto secundario, los cambios en sus amistades pueden servir para predecir sus éxitos o problemas académicos. Los investigadores constataron que los chicos y las chicas cuyos amigos tienen un buen comportamiento social y son respetuosos con las normas establecidas, rinden mejor en los estudios.

Por su parte, psicólogos de la Universidad Purdue de Indiana (EEUU), que han comparado los resultados de distintas técnicas de estudio, aconsejan a los padres que quieran ayudar a sus hijos a aprender que les pregunten qué es lo que les han explicado o aquello que han leído.

Según los investigadores Jeffrey Karpicke y Janell Blunt, hacer esquemas, sinopsis o resúmenes sobre las lecciones que se van a plantear en un examen es útil, aunque para retener lo aprendido es más eficaz explicar en voz alta lo aprendido o escribir la información previamente estudiada y almacenada en la memoria.

Practicar deporte habitualmente y desayunar de forma saludable, ayuda a sacar mejores notas y a estar más alerta y motivado para estudiar.



"LA CURIOSIDAD DEL INTELECTO Y LA PERCEPCIÓN ES TAN IMPORTANTE COMO LA ESCRUPULOSIDAD PARA UN **MEJOR RENDIMIENTO ACADÉMICO**."

Similac® Mamá

El regalo de una buena **nutrición** durante el **embarazo** y la **lactancia**

04-PUB-00S482125-01

Nutrición completa,
baja en grasas y calorías.

Abbott Nutrition

DÉJALOS IR

Cuando los hijos vuelan del nido, lo mejor es dejarlos ir. Se ha demostrado que los estudiantes universitarios con padres que interfieren son más propensos a ser ansiosos y menos abiertos a nuevas experiencias. Eso no significa que debes botar a tus hijos cuando cumplan 18 años, pero sí debes darle más espacio a tu pequeño. ■

UN JUEGO DIVERTIDO

A los niños les encanta pintar, ¡y les encantará pintar su propio cuerpo! Esta actividad es perfecta para un día cálido al aire libre. Para crear tu propia pintura corporal, combina pintura al temple no tóxica, lavable, en polvo, y champú para bebé. Luego sal y deja a tu pequeño disfrutar pintando su cuerpo ¡y el tuyo, si te atreves! ■

TÚ PONES LOS LÍMITES

A muchos les cuesta decir que no a sus hijos, pero es posible. Hablar con serenidad, planteando límites precisos; ser coherentes, conseguir que la casa sea un buen lugar donde estar; que, si se transgrede un límite, la consecuencia sea lógica; o saber cuándo dar largas explicaciones, ayuda a tener el control de sus hijos. ■

OLVÍDATE DEL "PLATO LIMPIO"

Permite que tu hijo acabe de comer cuando sacie su apetito. Muchos padres se educaron con la máxima del plato limpio, pero este enfoque no ayuda a que los niños a sepan cuándo han comido suficiente. Si un niño aprende a reconocer la sensación de saciedad, es menos probable que coma más de lo que debería. ■

SÉ POSITIVO

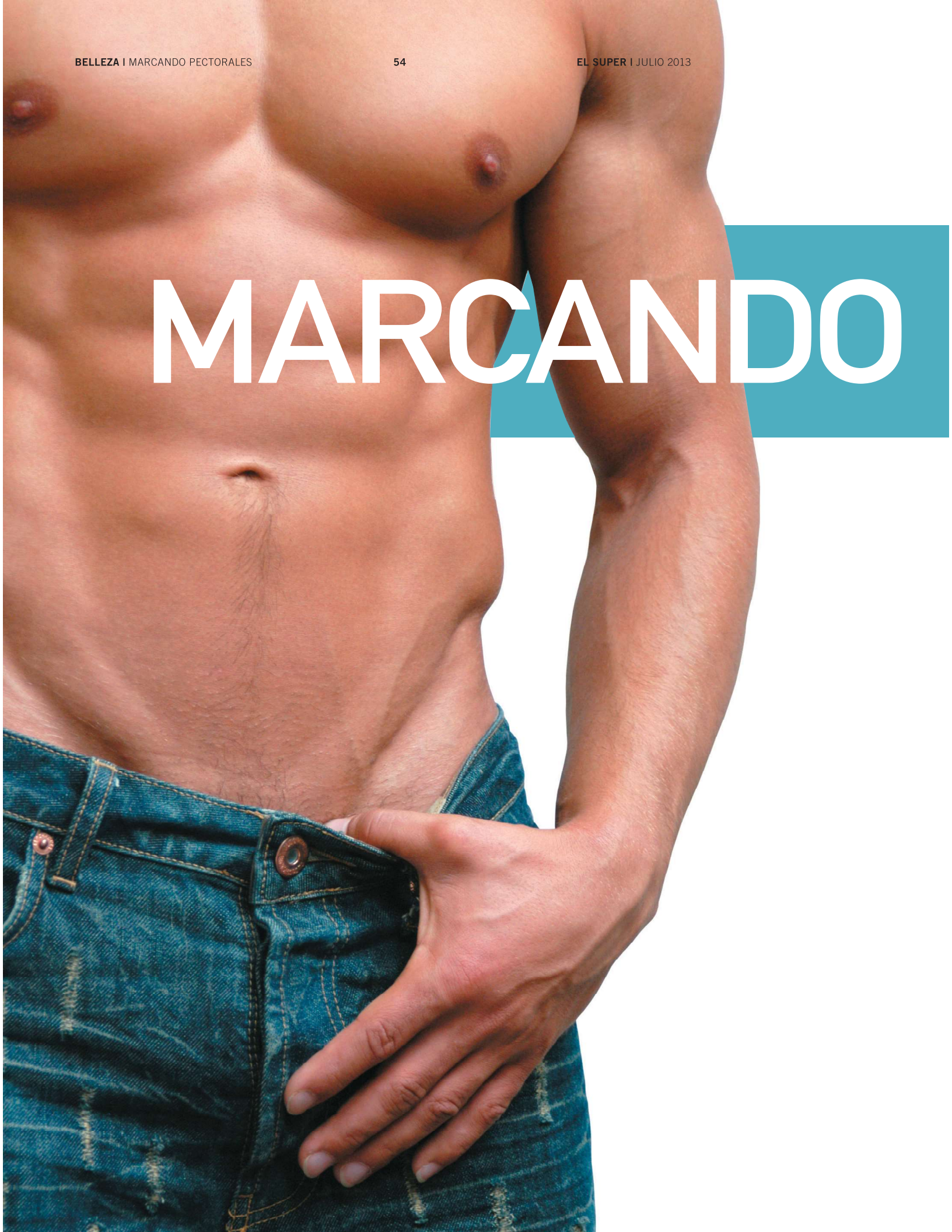
Los padres que expresan emociones negativas hacia sus hijos o son descuidados con ellos, tendrán niños agresivos desde la edad del kinder. Así que si estás en un ciclo de padre enojado, que cría hijos enojados, que hacen padres enojados, trata de liberarte, porque esto aliviará problemas en tus hijos a largo plazo. ■

DALE UN RESPIRO

Algunos padres no se dan cuenta de que a los 3 o 4 años es muy importante reforzar la confianza y la autoestima de un niño. Procura no decirle que "deje de decir tonterías" o que sea "un niño grande". Forzar a tu hijo no eliminará su temor. A esta edad, es mejor que conquiste sus temores a su propio paso. ■


Crayola
CRAYONS
Busca Dentro de tu Pack
GRATIS
REGRESO A
CLASES
CON
Frito Lay


Nueva
CLUB SOCIAL
SANDWICH
CALMA
TU HAMBRE



MARCANDO

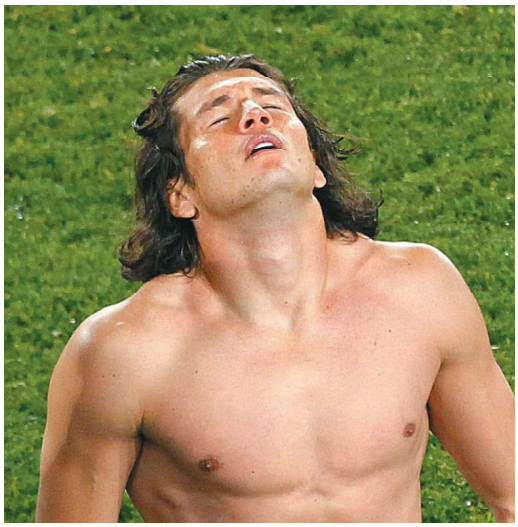
PECTORALES

A los hombres les gusta marcar pectorales y lucir músculos como un atractivo de su masculinidad más rotunda. Pero, si el gimnasio no entra en sus planes, los implantes vienen en su ayuda para lucir cuerpo y provocar la admiración del mal llamado "sexo débil". ¿Te atreves?

NANA DE JUAN [EFE REPORTAJES]

Para conseguir un tórax musculoso y bien definido se utiliza una prótesis de forma cuadrada y plana, semejante a la del músculo pectoral, rellena de gel de silicona de alta cohesión.

"LOS HOMBRES MÁS JÓVENES son los principales candidatos al implante pectoral, cuya demanda aumenta año tras año, ya que sirven para aportar volumen y marcar la musculatura", según comenta el cirujano plástico Vicente Paloma, con consulta en la clínica Teknon de la ciudad de Barcelona, uno de los expertos en operaciones de estas características en España.



El jugador paraguayo **Nelson Valdez**, símbolo de masculinidad, posa con el torso desnudo tras un partido de fútbol.

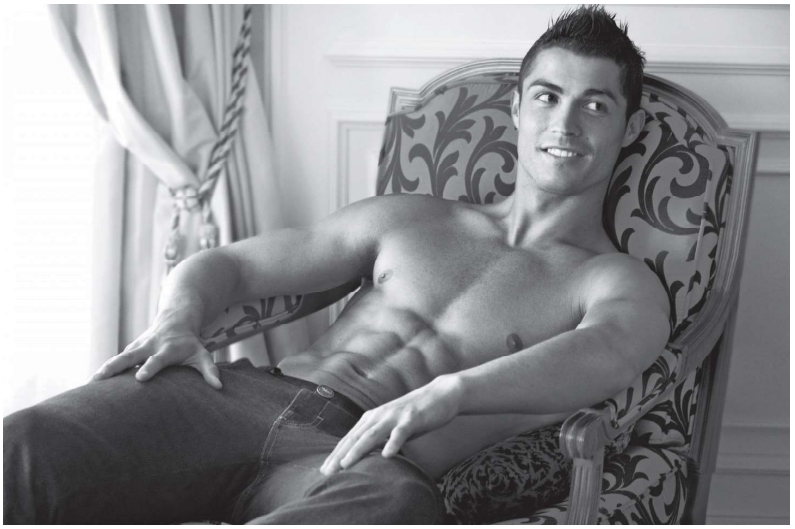
UN TORÁX MUSCULOSO Y BIEN DEFINIDO

Para conseguir un tórax musculoso y definido y evitar complejos, el doctor Paloma recomienda una prótesis de forma cuadrada y plana, semejante a la del músculo pectoral, rellena de gel de silicona de alta cohesión, el mismo que se utiliza para el aumento de mamas de las mujeres.

"La técnica quirúrgica consiste en realizar una pequeña incisión en la axila o en la areola del paciente y colocar el implante por debajo del músculo pectoral, proyectándolo y realzando su contorno, sin desinsertar completamente dicho músculo para mantener el aspecto masculino del pecho", informa el doctor.

Esta intervención, que también puede mejorar la forma de la caja torácica en pacientes con algún tipo de deformidad del pecho, requiere que el paciente no efectúe ejercicio físico durante un

Abajo el modelo y futbolista **Cristiano Ronaldo** y a la derecha el mediático futbolista **David Beckham.**



A LOS HOMBRES LES GUSTA **MARCAR PECTORALES** Y LUCIR MÚSCULOS, COMO UN ATRACTIVO DE SU MASCULINIDAD MÁS ROTUNDA.

La técnica quirúrgica consiste en realizar una pequeña incisión en la axila o en la areola del paciente y colocar el implante por debajo del músculo pectoral.

mes, para que los implantes no se muevan y que la coquetería del candidato soporte el pago de entre 7,280 y 9,710 dólares.

CÓMO DISMINUIR LAS MAMAS MASCULINAS

En sentido contrario, los hombres que sufren por un aumento de sus mamas, o "ginecomastia", un hecho que ocurre entre el 40 y el 60% de los varones, tienen también en la cirugía una solución a su problema, ya que con ella eliminarán la grasa y el tejido glandular, para dar paso a un tórax plano, firme y contorneado.

Para solucionar una mama excesivamente desarrollada en el varón, existe la liposucción del pecho, si el problema se debe a un aumento del tejido graso, o la extirpación de la glándula mamaria si es excesivamente grande.

"Este tratamiento es apto para cualquier hombre sano y que haya finalizado su desarrollo hormonal, e ideal para aquellos hombres que han tenido sobrepeso y que, después de recuperar su peso normal, siguen teniendo grasa en la zona de las mamas", subraya el doctor Paloma.

Si el problema es de un exceso hormonal, el especialista realiza la incisión en el reborde de la areola y trabaja a través de esta incisión para quitar el exceso de tejido glandular, la grasa y la piel sobrante; cuando es necesaria una liposucción de la zona, se inserta una cánula a través de las incisiones existentes.

VENTAJAS DE LA LIPOSUCCIÓN

"Si el problema consiste en un exceso de tejido graso, realizo una liposucción con la ayuda de una cánula hueca unida a una bomba de vacío y, en casos en que haya una excesiva grasa, debo extirpar el exceso de piel para permitir que pueda reajustarse correctamente al nuevo contorno mamario", subraya el doctor Paloma.

"El paciente podrá volver a su actividad habitual en uno o dos días tras la cirugía, y los resultados definitivos y permanentes, un pectoral liso y plano se verán al cabo de un mes aproximadamente", comenta el doctor.

Certificados de Regalo *y* Combos especiales para Papá

Depilación láser, Adelgazamiento, Rejuvenecimiento,

Estética Dental

¡ Llámanos para tu cita de evaluación sin costo !

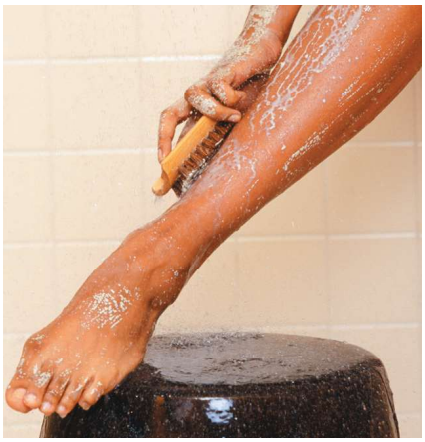
809 535 1010 809 955 3265-66

www.viplaserclinic.net

¡ financiamiento hasta 12 meses sin Inicial y sin Intereses !

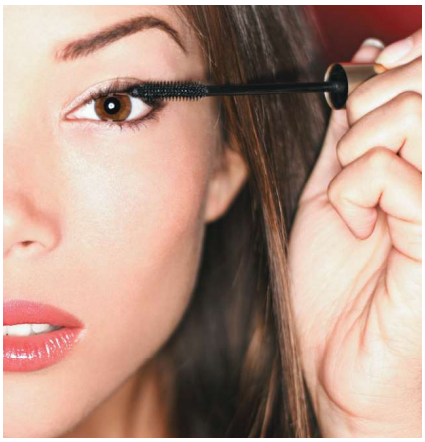
VIP laser clinic Embajador

VIP laser blu Blue Mall



EXFOLIANTE AL INSTANTE

¿Se acabó tu exfoliante favorito? No necesitas salir corriendo a comprar uno, en casa seguro que tienes todos los ingredientes necesarios. Recurre a una mezcla de sal, aceite de oliva y esencia de limón (no el jugo). Tu piel quedará como nueva, la sal limpiará tu aura y el limón despertará tus sentidos. ¡Tres beneficios en uno! ■



SI TUS OJOS SON PEQUEÑOS

Las sombras claras serán tus mejores amigas cuando no tengas mucho tiempo para maquillarte. Los tonos beige, hueso/marfil o piel darán la ilusión de tener ojos más grandes si se aplican a lo largo del párpado móvil, y dan brillo a tu mirada. Aléjate de los delineadores en el día (endurecen la mirada) y finaliza con rímel marrón o negro. ■

ELIMINA LOS PUNTOS NEGROS

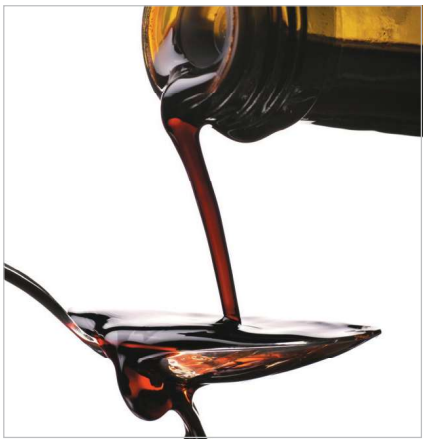
La nariz y la frente suele ser donde aparecen los antiestéticos puntos negros. ¿Quieres deshacerte de ellos? Para eliminarlos, parte un tomate por la mitad y frota con él las zonas afectadas. Déjalo actuar durante unos minutos y acláralo con abundante agua tibia. Repite la misma operación dos o tres veces por semana. ¡Ya verás qué cambio! ■

RIZARSE EL PELO EN CASA

Pon en el fuego un litro de agua. Cuando hierva, añade la mitad de un vaso de cerveza y el jugo de 1/2 limón. Apaga el fuego y deja reposar la mezcla. Pulveriza el cabello con esta mezcla. Mientras vas aplicando la solución, dale forma al cabello con las manos. Este remedio es más eficaz en cabellos con fuerza y ligeramente ondulados. ■

LAS UTILIDADES DE LA SAL MARINA

La sal marina concentra un sinfín de minerales naturales y es también aliada de la belleza de tu cabello, ya que constituye una magnífica mascarilla capilar. Si lo que quieres es tener una melena que luzca perfecta y libre de caspa, podrás frotar tu cuero cabelludo con la sal. ¡Tu pelo quedará tan suave como la seda! ■



VINAGRE MILAGROSO

El vinagre tiene aplicaciones que sorprenden por su eficacia, como para presumir de cabello sano y brillante. Si tu melena está apagada y fosca, prueba a realizar un último aclarado con una solución que lleve dos medidas de agua por una de vinagre. Hazlo dos veces por semana y podrás lucir un cabello sano y lleno de vitalidad. ■

MOROCCAN

INFUSION

HAZ TU CABELLO BRILLAR CON MOROCCAN ARGAN OIL.

Shine Champú y Acondicionador

- Hidrata y sella la cutícula para dejar tu cabello notablemente suave y brilloso

Deep Conditioning Shine Mask

- Tratamiento de hidratación profunda que restablece la humectación y repara la textura de tu cabello
- Deja tu cabello notablemente suave y brilloso, con movimiento lleno de fluidez

Moroccan Argan Styling Oil

- Especialmente diseñado para revivir dramáticamente el brillo en tu cabello
- Su fórmula ultra-ligera facilita el estilizado mientras acondiciona y sella la cutícula de tu cabello al instante, sin dejarlo grasoso

Suave® PROFESSIONALS

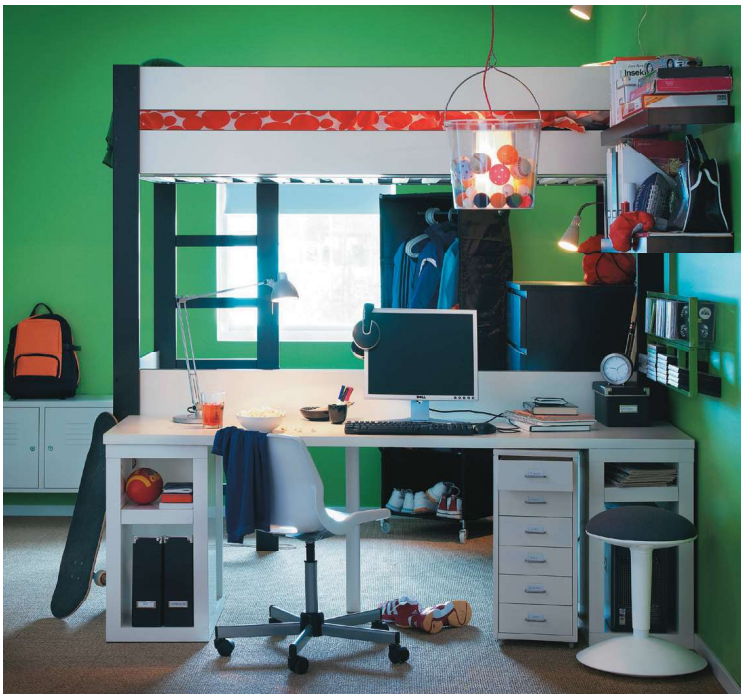
Suave Professionals® funciona tan bien como las marcas más caras de salón.
Basado en la comparación directa de Suave Professionals® vs las marcas líderes de salón.

Unilever

Dove® MEN +CARE

Porque cuidarse es cosa de hombres.

Vuelta al 'cole': ¿CAMBIAMOS LA HABITACIÓN DEL NIÑO?



Los niños regresan al colegio. Los libros se acumulan en los estantes. La habitación es su refugio y quizás necesita un cambio para adaptarse a sus nuevas necesidades.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

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

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

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

Incluso aunque su hijo sea aún pequeño, nunca está de más incorporar a su habitación una mesa. Él se irá habituando a estar sentado mientras realiza distintas actividades como si se tratara de una labor que requiere una concentración extrema, como cuando pinta o elabora un puzzle.

LOS DIBUJOS EN LA PARED QUEDAN DESCARTADOS DESDE LA PREADOLESCENCIA. UNA HABITACIÓN CON COLOR APORTA DINAMISMO Y ACTUALIDAD.

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

COLORES

Las paredes son tan importantes como cualquier otro detalle. Observe con atención y compruebe si ese papel vinílico que colocó cuando su hijo o hija era bebé, continúa acompañando a su edad, si lo duda, es que ha llegado el momento de cambiarlo. Los dibujos quedan descartados ya desde la etapa preadolescente, pero no olvide que una habitación con color aporta dinamismo y actualidad. Opte por una pintura que combine con los textiles y sobre todo con los muebles, si su deseo es que las puertas incorporen algún tono extra al color de la madera. Busca darle ese toque con detalles en las paredes, estanterías o la ropa de cama.

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

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

CAMA EXTRA

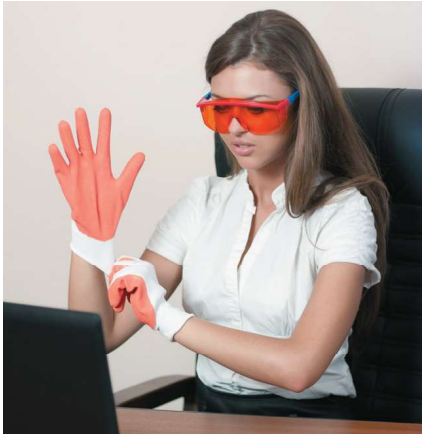
La mesa es ya un elemento imprescindible de la decoración y lo ideal para que sea cómoda y útil es que tenga un mínimo de 50-60 centímetros de profundidad y 100 de largo. Si el espacio no se lo permite, elija una mesa tipo balda o acóplela en forma de 'L' a la esquina de la habitación.

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

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

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

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



CÓMO LIMPIAR LA COMPUTADORA

Entre las mejores formas de tener tu ordenador, no solo a salvo de los virus informáticos, está el uso del aire comprimido, para acabar con la suciedad que se acumula en el teclado. Para la pantalla, un paño de microfibras será perfecto. Y el ventilador es una parte del ordenador que hay que limpiar a menudo para que su rendimiento sea óptimo.

AHORRA ENERGÍA

Si deseas ayudar a conservar el planeta, puedes comenzar por sustituir los bombillos convencionales por unos de bajo consumo. En el súper podrás encontrar un sinnúmero de marcas, precios y referencias, que le vendrán muy bien a tu bolsillo. Un bombillo ahorrador dura 6,000 horas, evitando que 40 Kg de CO_2 lleguen a la atmósfera.

GEL DE BAÑO ARTESANAL

Quizá nunca te habías planteado la posibilidad de hacer tu propio gel de ducha, pero es algo fácil y rápido de elaborar. Necesitas sólo una pastilla de jabón y agua. Recuerda que el jabón debe estar muy rallado para que se deshaga bien en el agua caliente. Voilá: Por el precio de una pastilla de jabón podemos conseguir hasta dos litros de gel.

COMBATE LOS ÁCAROS

La mejor idea es librarse de todas las alfombras, tapices y felpudos de la casa, que son verdaderas trampas de ácaros. O reemplazar las alfombras con pisos de madera o vinilo. Si no es posible, aspira estos tejidos todos los días, y limpia todas las superficies con trapos húmedos (un plumero sólo mueve el polvo de un lugar para el otro).

TOALLAS SUAVES

Para conseguir esa suavidad tan deseada en tus toallas, lo aconsejable es hacerlo con agua fría, vinagre blanco, limón y amoníaco perfumado. Recuerda que no se debe utilizar suavizante ni echar mucho detergente. Y antes de tenderlas al aire libre hay que sacudirlas una por una, aunque lo mejor es utilizar la secadora.

LIMPIA TU TV DE PLASMA

Para que tu pantalla de plasma quede impoluta usa agua destilada o limpiacristales sin alcohol para que no se filtre en el interior de la pantalla y deteriore la imagen. No utilices derivados de la madera como el papel, sino paños de microfibras que no dejen restos ni pelusas. Apaga siempre la pantalla y déjala enfriar antes de limpiarla.


MARIA


La Mitad es tu Arte Culinario...
...La Otra Mitad es el Sabor de GOYA
GOYA
Chick Peas
Garbanzos
PREMIUM
GOYA
Green Pigeon Peas
Gandules Verdes
PREMIUM
GOYA
Red Kidney Beans
Habichuelas Coloradas
PREMIUM
GOYA
Golden Corn
Maíz Tierno Entero
GOYA
Black Beans
Frijoles Negros
PREMIUM
¡Si es GOYA ...tiene que ser bueno!®

EL CAMBIO DE SABERSE PADRE

Las secreciones de las glándulas endocrinas no sólo modifican el funcionamiento biológico de las mujeres cuando son madres, sino que también pueden alterar a los hombres en momentos inesperados como el de la paternidad. Entonces se elevan sus niveles de oxitocina y de prolactina, facilitándoles las relaciones afectivas.

DANIEL GALILEA [EFE REPORTAJES]

"TIENE LAS HORMONAS ALTERADAS". Esta frase, a menudo cargada de connotaciones machistas y de incomprensión, y detrás de la cual se esconde la proverbial incapacidad masculina de entender el universo femenino, no puede aplicarse exclusivamente a la mujer como sucede hasta ahora. Es un prejuicio con los días contados.

Ni siquiera cuando están en una de las etapas más bellas y plenas de la existencia femenina, es decir, en el transcurso del embarazo, después de dar a luz y durante la lactancia, pueden las mujeres librarse de las alusiones a sus alteraciones hormonales, utilizadas por los hombres para "explicar" algunas de sus conductas.

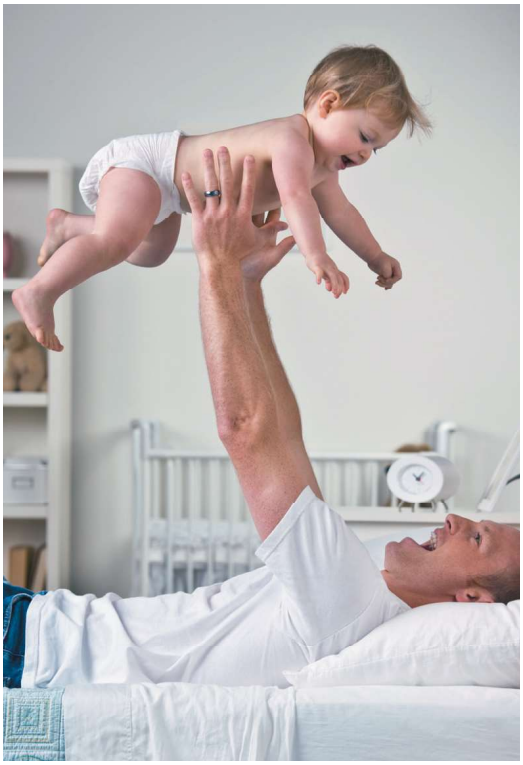
Pero ahora se ha descubierto que cuando llegan los hijos al seno de una pareja, las hormonas no sólo revolucionan el organismo de la madre, sino también el del padre, aunque no haya llevado en su vientre al recién nacido.

Cambios en los estados de ánimo, que pueden oscilar entre la tristeza, la apatía y la euforia. Alteraciones en el sueño y los hábitos alimenticios. Aumento del peso, retención de líquidos y vaivenes en la temperatura y sudoración corporal.

"Son algunos de los síntomas más habituales, caracterizados sobre todo por las fluctuaciones de diverso grado y duración en el funcionamiento del organismo y de la mente, que sufren las mujeres durante la gestación y después del parto, debido a que sus glándulas endocrinas liberan una cascada de sustancias hormonales en su torrente sanguíneo", explica la doctora María Esther de la Paz, médica experta en medicina naturista.

Según la doctora De la Paz, durante la gestación y la etapa inmediatamente posterior, la mujer también sufre oscilaciones en los ritmos biológicos y funciones fisiológicas, como la digestión y la actividad intestinal, debido a sus fluctuaciones hormonales.

Cuando llegan los hijos al seno de la pareja, las hormonas no sólo revolucionan el organismo de la madre, sino también el del padre, aunque no haya llevado en su vientre al recién nacido.



MUCHOS PADRES SE MUESTRAN **DESINTERESADOS** HASTA QUE CARGAN AL BEBÉ Y SUFREN UN CAMBIO DE SENTIMIENTOS.

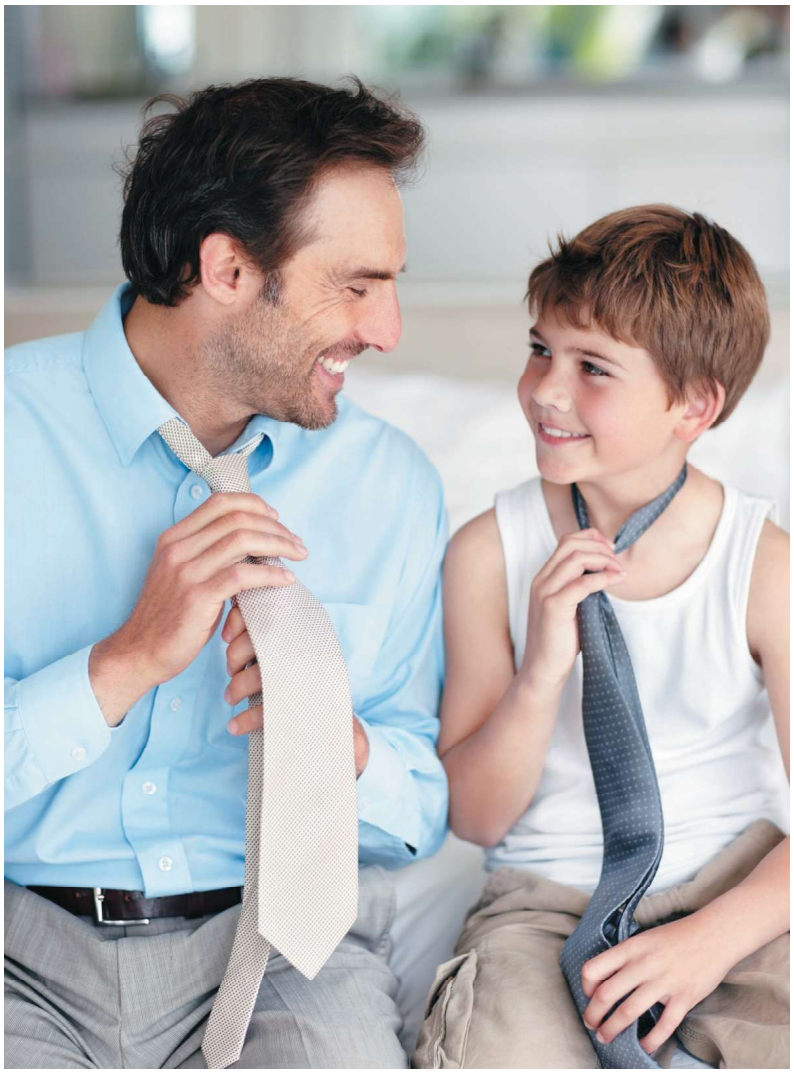
Pero las hormonas pueden jugar buenas y malas pasadas no sólo a la flamante madre, sino también al padre, según muestra una investigación de las universidades de Yale (EEUU) y de Bar-Ilan (Israel), coordinada por la neuróloga Ruth Feldman, que revela que en el cerebro de los hombres ocurre algo muy similar a lo que sucede en el de la mujer cuando viene un hijo al mundo.

LAS HORMONAS QUE INUNDAN AL HOMBRE

Al nacer un hijo, en el cerebro de los progenitores aumentan los niveles de hormonas, sobre todo la oxitocina, la hormona que ayuda a la mujer durante el parto a contraer el útero y responder a las exigencias del recién nacido, y la prolactina, fundamental para estimular la lactancia materna, de acuerdo al estudio de Feldman, que ha recogido el diario italiano 'La Repubblica'.

Cuando los padres tienen a su pequeño en brazos aumenta en su organismo la producción de oxitocina y prolactina, las cuales actúan sobre la amígdala cerebral, relacionada con las emociones, y contribuyen a la establecer las relaciones

Es probable que a medida que aumenta el tiempo que los padres pasan con sus hijos, sus niveles hormonales aumenten para dar respuesta a las necesidades del bebé.



> AL NACER UN HIJO, **EN EL CEREBRO DEL PADRE** AUMENTAN LOS NIVELES DE LAS HORMONAS OXITOCINA Y PROLACTINA.

afectivas, lo cual influye en sus sentimientos y pensamientos respecto del bebé.

Para su investigación, la neuróloga comprobó el nivel hormonal de 43 padres durante los seis meses siguientes al nacimiento de los hijos, lapso durante el cual estudió su capacidad para tranquilizarlos, jugar con ellos y entender sus necesidades, la cual fue mayor en aquellos con sus niveles hormonales más elevados.

Según Feldman, muchos padres se muestran desinteresados en la paternidad hasta que tienen al bebé en sus brazos y sufren un cambio en los sentimientos, una inesperada tempestad emocional.

El aumento de la oxitocina, cuando los padres y madres viven el primer nacimiento es incluso superior, aunque ambos progenitores reaccionan de modo diferente frente a estos impulsos hormonales: las madres desarrollan un mayor sentido de la protección, en tanto que los varones se muestran más predispuestos a jugar con el nuevo hijo.

Para la doctora Feldman, es probable que a medida que aumenta el tiempo que los padres pasan con su hijo y progresa la capacidad del niño para interactuar con ellos, la prolactina y la oxitocina aumenten en la mujer y el hombre para dar respuesta a las necesidades del recién venido al mundo.

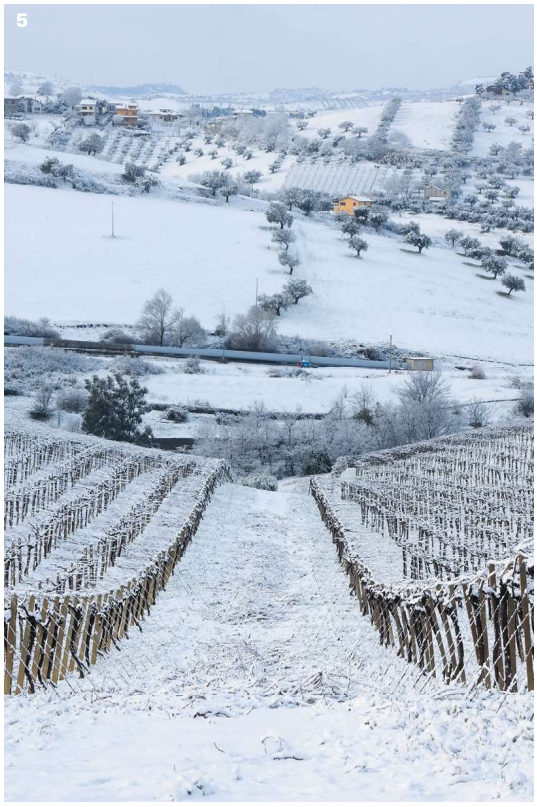
EL CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD.


1


2


3


4


5


6


8


7


9

VINOS EXTREMOS

Vinos de los desiertos patagónicos del fin del mundo, elaborados con uvas heladas o de viñedos que crecen a miles de metros de altitud o enterrados en roca volcánica; el afán de diferenciación y la supervivencia enológica dan lugar a caldos realmente curiosos.

MANUEL CARRETERO [EFE REPORTAJES]

Uno de los vinos más extremos del mundo son los malvasías de Lanzarote, por el lugar donde se asientan las vides, en tierra volcánica y sometidas a los abrasadores vientos provenientes del desierto del Sahara.

En Salta (Argentina) se ubica la bodega más alta del planeta, a 2,700 metros sobre el nivel del mar, y con el viñedo más alto del mundo, a 3,100.

1. Una de las bodegas de la ciudad de Cafayate, en la provincia de **Salta** en Argentina. **2.** Los Malvasías de **Lanzarote**, isla del archipiélago canario en España. **3.** Paisaje volcánico en **Lanzarote**, en España. **4.** Plantación de viñas. **5.** Vista de un viñedo en invierno. **6.** Vista de los famosos 'viñedos helados'. **7.** Vista del volcán Aconcagua y un viñedo en la **Patagonia** argentina. **8. Lanzarote**, en el archipiélago canario de España. **9.** Sembrado de viñas en **Marlborough**, Nueva Zelanda.

LOS VINOS DEL "FIN EL MUNDO" proceden de vides asentadas en San Patricio del Chañar, en plena Patagonia argentina y a 39 grados de latitud Sur, literalmente en el fin del mundo; la bodega se ha levantado en plena zona desértica, azotada por constantes vientos, un sol intenso y escasas precipitaciones.

El milagro del vino en las condiciones extremas de la Patagonia se obró a partir de 1996 gracias al canal de 20 kilómetros que condujo el agua del cercano río Neuquén, originado por los deshielos estivales de la Cordillera de Los Andes.

El riego presurizado de alta frecuencia permite el abastecimiento idóneo de 870 hectáreas de vides que dan lugar a unas uvas de "excelente sanidad" y "hollejo más duro" de lo habitual, que potencian el aroma y sabor de los vinos, en palabras de la experta argentina Elisabeth Checa.

También se instalaron cortinas protectoras contra ese viento persistente que vuelve "medio loca" a la gente en la Patagonia, explica Checa.

Los nuevos caldos patagónicos se han amoldado a los gustos del mercado gracias al trabajo de enólogos como el francés Michel Roland, para conseguir "un buen balance entre azúcar y acidez y, por lo tanto, vinos blancos delicados y tintos de color intenso, afrutados y de buen cuerpo", apunta Checa sobre esta tierra "mágica", antes conocida por los innumerables restos arqueológicos de los dinosaurios que la poblaron.

También muy próximos al Polo Sur se elaboran los caldos de Nueva Zelanda, y en especial en su Isla de Sur, que ha inundado medio mundo con sus Sauvignon Blanc.

EN TIERRA VOLCÁNICA

Otros de los vinos más extremos del mundo son los malvasías de Lanzarote [España], por el lugar donde se asientan las vides, en tierra volcánica.

La escasez de lluvia y la necesidad de proteger al viñedo del abrasador viento sahariano propician en Lanzarote una de las viticulturas más originales del mundo por la naturaleza de la isla, salpicada de protuberancias volcánicas y de una capa de ceniza que hace necesario excavar grandes hoyos en forma de cono invertido para que la cepa pueda hundir sus raíces.

Además, para aumentar el efecto protector se rodean las cepas con muretes de piedra volcánica en forma de semicircunferencia de unos 70 centímetros de altura, un símbolo de identidad del paisaje lanzaroteño.

La singularidad de la viticultura lanzaroteña, donde resulta imposible la mecanización, hace que la producción de un litro de vino en la isla resulte diez veces más caro de lo habitual.

Un coste que merece la pena, a juzgar por su calidad, de la que ya se hacía eco William Shakespeare en su obra 'Enrique IV', donde se puede leer: "Por mi fe que habéis bebido demasiado vino canario. Es un vino maravillosamente penetrante y que perfuma la sangre ante de que se pueda decir: ¿qué es esto?".

DE HIELO Y NIEVE

Otra de las joyas para los amantes de los vinos dulces son los denominados Vinos de Hielo, extraídos de viñedos helados de Canadá, Austria y Alemania con un exigente proceso que comienza con una vendimia realizada de noche y a diez grados bajo cero.

Se trata de un vino surgido de la "casualidad" a mediados del siglo XVII, cuando en un año de grandes heladas, los vendimiadores "se despistaron" y recogieron las uvas congeladas, que dieron lugar a un caldo "naturalmente dulce", explica Dimas López Perea, quien califica estos "vinos helados" como "diferentes a todo".

La vendimia para los Vinos de Hielo se realiza con las primeras heladas de enero, de noche y a una temperatura de 10 grados bajo cero, y es fundamental que la uva llegue a la bodega a la misma temperatura a la que se recolecta, congelada y con el jugo cristalizado.

Una fermentación larga, de unos tres o cuatro meses (en un vino normal puede durar veinte días) hacen el resto para lograr el "Vino de Hielo".

Los enólogos valoran también cada vez más la altitud a la que se plantan las vides como forma de conseguir temperaturas extremas entre el día y la noche, que procuran una buena "sanidad" de la uva, explica Elisabeth Checa, quien recuerda que en Salta (Argentina) se ubica la bodega más alta del planeta, a 2,700 metros sobre el nivel del mar, y con el viñedo más alto del mundo, a 3,100 metros.

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

Vinos los Molinos... hacen especial el momento.

Distribuido por:

MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

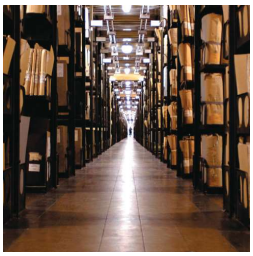
SUPERMERCADOS

La Cadena

¡Unidos a ti... somos Super!

VIAJANDO A LO PROHIBIDO




Restringidos, peligrosos o míticos, existen cientos de rincones en el mundo a los que ningún extraño podría acceder ni por todo el oro del mundo. Las sedes de Google y Wikileaks, el Archivo Secreto del Vaticano o el que fuera escondite de Bin Laden son algunos de los que recopila Daniel Smith en el libro "100 lugares que nunca visitarás", una guía de viajes muy particular para curiosos y aventureros.

LARA OLMO [EFE REPORTAJES]

NUNCA EL MUNDO estuvo más conectado. Los hechos que suceden en un punto del planeta se difunden como la pólvora y llegan a casi cualquier rincón, por lejos que esté. La comunicación entre individuos traspasa todas la barreras. Las compañías aéreas de bajo coste han permitido el nacimiento, y la consolidación, del 'turista universal'.

Con estas condiciones, parece que todo está a nuestro alcance. Pero tras esta certeza se esconde una realidad muy distinta: son muchos los datos y muchos los lugares que se nos escapan, o de cuya existencia somos totalmente ajenos. Precisamente en un momento en que resulta más fácil que nunca acceder a lo desconocido, es mayor el esfuerzo de algunos porque lo siga siendo.

Para saciar a los más curiosos, Daniel Smith ha recopilado en su libro, "100 lugares que nunca visitarás", un centenar de rincones del planeta en cuyo interior jamás sabremos lo que sucede, otros cuyo acceso es sinónimo de peligro de muerte, o simplemente cuya existencia nunca se ha confirmado. Aquí van algunos de ellos.

El centro de datos de Google, en Oregón, o el centro Pionen, donde Wikileaks guarda su información, están protegidos con sistemas muy avanzados e innovadores.

LO DIFÍCIL NO ES LLEGAR SINO SALIR

La lista de lugares a los que, por muy fuerte que sea la curiosidad, no conviene visitar comienza con una pequeña localidad que lleva ardiendo medio siglo. Se trata de **Centralia,** un antiguo pueblo minero situado en el Condado de Columbia [estado de Pensilvania], que lleva años prácticamente deshabitado a causa del humo que no cesa de salir del subsuelo, haciendo que el aire sea prácticamente irrespirable.

Los sucesivos intentos por apagar el incendio que se desató a las puertas de una mina de carbón en 1962 fueron inútiles, y finalmente el gobierno

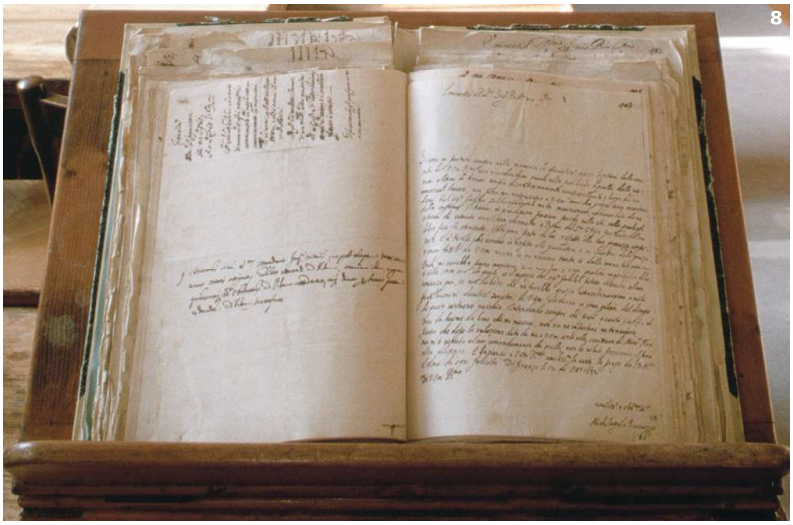
1. Vista de una calle de **Centralia** en Columbia, Pensilvania. **2.** Iglesia del pueblo de **Centralia. 3.** Instalación de **Google. 4.** Técnico en Centro de data de **Google** en The Dalles, Oregon, EEUU. **5 y 6.** En **Hobyo,** un pequeño pueblo en la costa oeste de de **Somalia.**

federal lo declaró inhabitable. Sólo unos pocos valientes se resisten a marcharse, a pesar de la amenaza del fuego subterráneo y de corrimientos de tierra.

Si Jack Sparrow amarraba su barco en Isla Tortuga, los piratas del siglo XXI lo hacen en **Hobyo,** un pequeño pueblo en la costa oeste de **Somalia.** Se trata de un lugar sin ley, cuya población vive bajo el yugo de los bucaneros, que han hecho de ella su fortín. Allí amarran las embarcaciones que secuestran desde pequeños yates a enormes buques de carga.

Cerca de **Honolulú** [Hawaii] se encuentra el mayor vertedero del mundo, una 'isla' de plástico que ha ido creciendo a base del vertido de residuos al mar. Su tamaño, tres veces superior al de España, la convierte en una de las mayores amenazas para el ecosistema. Aunque los ecologistas denunciaron su existencia en los ochenta, hasta 1997 no se confirmó de forma oficial. Sin embargo, los gobiernos de todo el mundo continúan ignorándola.

7. Salón de Ámbar en Rusia. **8.** Uno de los volúmenes que integran el arhivo del Vaticano. En su interior, una carta del artista renacentista y autor de la Capilla Sixtina, Miguel Ángel. **9.** Libros del Archivo del **Vaticano.**



Aunque desde su inauguración el misterio que rodea esta sede se ha ido mitigando, la seguridad del recinto, pero también de la información que alberga, es crucial.

El acceso universal de la información es algo que la compañía sólo predica de puertas para afuera.

Otro centro de datos, de los más relevantes del mundo, se encuentra excavado en la roca, bajo el parque natural **Vita Berg** de Suecia. Se trata de **Pionen,** uno de los más avanzados, y a cuyo cobijo se encuentra la polémica organización de Julian Assange, **Wikileaks.** Protegido por puertas acorazadas de medio metro de grosor, y con unas instalaciones que provocarían la envidia del mismo James Bond, este búnker de información alberga cascadas artificiales, plantas tropicales, salas futuristas y motores para submarinos.

Los documentos más importantes de la Iglesia Católica se encuentran, como no podía ser de otro modo, en el Archivo Vaticano. Con 80 kilómetros de estanterías, más dos pisos bajo tierra forrados de cemento armado con 31,000 metros cúbicos de espacio, este lugar encierra documentos relacionados con la Inquisición, cartas del pintor Miguel Ángel quejándose del retraso de pagos, o la postura de la Iglesia durante la II Guerra Mundial. Muchos de ellos nunca han visto la luz, y el acceso a los que son públicos suele ser un milagro.

> AHORA **QUE RESULTA MÁS FÁCIL** ACCEDER A LO DESCONOCIDO, ES MAYOR EL ESFUERZO DE ALGUNOS PORQUE LO SIGA SIENDO.

PROHIBIDO EL PASO: SÓLO PERSONAL AUTORIZADO

El buscador por antonomasia, **Google,** tiene alrededor de diez centros de datos repartidos por el mundo. El primero en crearse fue el que se encuentra en la localidad **The Dalles** [Oregón].

La película "Zero Dark Thirty", nominada a los Oscar, nos permitió descubrir levemente como era el escondite, y finalmente la tumba, del hombre más buscado del planeta de la última década, **Bin Laden.** El recinto, de 3,500 metros cuadrados, se encontraba en la localidad de Abbottabad, al norte de Pakistán, donde se calcula que vivió durante cinco años pasando desapercibido para sus vecinos.

La construcción era un imponente edificio de tres pisos dotado de múltiples medidas de seguridad y rodeado por un muro de entre 4 y 6 metros de altura coronado por alambre de espino. A principios de 2012 fue destruido, y la entrada al recinto está prohibida.

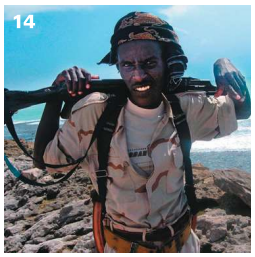
LOCALIZACIÓN INCIERTA

Que Hitler pasó sus últimos días encerrado en un búnker no es ningún misterio para nadie; lo que sí es incierto es la localización exacta del refugio. Construido bajo el centro de **Berlín,** epicentro de un Reich que aspiraba a vivir 1000 años, se convirtió en un quebradero de cabeza para los gobiernos alemanes sucesivos tras la Guerra. Tras varios intentos de demolición y planes de urbanismo para su desaparición, no se sabe a ciencia cierta qué queda de él. El aparcamiento de coches en que se ha convertido el lugar no ayuda a esclarecerlo.

Antes de que el "führer" viera caer su imperio, este se extendió por Europa. Uno de sus objetivos fue Rusia, donde los soldados nazis saquearon una de las manifestaciones artísticas más hermosas y valiosas que se recuerdan, y de la que no se ha vuelto a saber. Se trata del **Salón de Ámbar,** una cámara del siglo XVIII construida con ocho toneladas de ámbar y pan de oro que Prusia otorgó a Rusia como símbolo de paz, cuyo valor rondaría hoy los 120 millones de euros.

10. El escondite de **Bin Laden,** en Abbottabad, al norte de Pakistán. **11, 12 y 13. Pionen,** un centro de datos ubicado en el parque Vita Berg, en Suecia, donde se encuentra la organización **Wikileaks. 14. Piratas** del siglo XXI.

Las tropas alemanas lo desmontaron y se llevaron los paneles a Königsberg, donde lo volvieron a montar. Pero con la llegada de las tropas británicas, la ciudad fue bombardeada, y con ella el paradero del Salón. Desde entonces han sido muchas las conjeturas, aunque todo apunta a una ciudad fronteriza entre Sajonia [Alemania] y la República Checa, bajo cuyo suelo hay una vasta red de cámaras subterráneas donde hace pocos años se encontraron toneladas de oro. Como consuelo, se construyó una réplica del salón en el que fuera residencia veraniega de los zares rusos, el **Palacio de Catalina (Pushkin).**



Jorge BÁEZ

GERENTE SUCURSAL LOS PRÓCERES

Con 5 años trabajando en La Cadena, Jorge Báez se ha ganado la confianza de sus superiores. Aprovechó todas y cada una de las oportunidades que se le presentaron. Tal es así que, en menos de 3 años, fue nombrado gerente en la tienda de la Núñez de Cáceres, y casi dos años después afronta el reto de gerenciar una nueva sucursal, Los Próceres. Comunicativo, motivador y servicial, Jorge asume con responsabilidad y alegría los retos que día a día se presentan hasta sentirse completamente satisfecho.

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en La Cadena?
Ya tengo 5 años en la empresa. Inicié el 17 de junio del año 2008 en la posición de sub-gerente, específicamente para el área de frescos, en la sucursal de la Núñez de Cáceres. A los 3 años se me da la oportunidad de ascender a gerente, en la misma tienda, y más de un año después paso a Los Próceres con la misma posición.

¿Y cómo ha sido el cambio, qué has notado entre una sucursal y otra?
En realidad La Cadena tiene el mismo sistema de trabajo para todas las sucursales, pero sí que siento que me fui de casa, porque parte de mi formación se dio en la Núñez de Cáceres. Pero la mayoría de los clientes son similares, porque el público de La Cadena tiene la particularidad de ser muy fiel. Así que aquí también tengo un público muy selectivo, que incluso me exige más porque el flujo es muy constante, sobre todo en horas pico, a la salida de los trabajos.

La Núñez de Cáceres era tu casa, has estado ahí muchos años, ¿tienes algún mentor a quien agradecer en tu formación?
Cada uno de los supervisores que me entrenaron y creyeron en mí son parte de lo que podría llamar mis mentores. Sobre todo agradezco a los supervisores de área –Rafael Martínez y Nelson García, entre otros–, y al gerente del momento –Galves Pimentel– quien, cuando me vio en el entrenamiento, le dijo a la supervisora general 'ese es el que yo quiero que usted me deje aquí', valorando mi trabajo al tomarme en cuenta para un ascenso a pesar de ser nuevo.

¿Y cómo llegas a trabajar en el área de supermercados? Viniste de Barahona a estudiar...
Sí, vine a estudiar Medicina, pero tengo raíces muy fuertes en el área de las ventas por mi madre, que es una comerciante empírica de toda la vida, así que al final me llamó más esa parte. Abandoné la medicina después de 3 años de estudios, tras sopesar también la dificultad de entrar en el plano laboral, pero tenía esta pasión por las ventas y algo muy propio de mí que es la vocación de servicio al cliente, y como ambas áreas combinan, me dije 'bueno, me voy por este lado', y cambié de carrera para graduarme de Mercadotecnia en APEC. Al terminar, trabajé por 7 años en una distribuidora farmacéutica, y a través

de un amigo que trabaja en la empresa mandé mi currículum a La Cadena. Siempre me ha gustado el área de supermercados, así que decidí incursionar y se me dio la oportunidad.

¿Recuerdas tu primer día de trabajo?
Claro. Sentí que el mundo era inmenso y yo era un punto en él, porque entré a una sucursal donde había un montón de gente y no conocía a nadie, solamente tenía un nombre a quien buscar, me sentí como flotando en el espacio sin saber a dónde iba a llegar.

Y un día te llega la oportunidad de ser gerente, ¿cómo recibiste la noticia?
Fue toda una sorpresa, no me lo esperaba porque ni siquiera llegaba a los tres años dentro de la compañía y no es tan fácil llegar, pero mas aún cuando ahí mismo me dicen que iba a gerenciar lo que yo consideraba mi segunda casa, la sucursal de la Núñez de Cáceres, la cual fue a la vez mi escuela y donde pasé la mayor parte de mi formación para el puesto de sub-gerente.

¿Tienes un estilo de trabajo que te defina?
Sí, me defino como un coach, siempre trato de desarrollar a mi equipo para obtener lo mejor de él, observando sus aptitudes para llevarlas a su máxima expresión, motivándolos en el camino, reconociendo sus logros y enseñándoles a convertir sus debilidades en fortalezas. Siempre escuchando y haciéndoles ver que, además de su jefe, pueden verme como un amigo.

¿Qué destacas de esta tienda sobre las demás?
Es una pequeña gigante entre las grandes, con un potencial increíble, donde en múltiples ocasiones sorprende en desempeño ante las demás, con un equipo, lo cual me ha sorprendido mucho, muy fiel. En todas las áreas cuenta con personas con más de 5 y hasta 10 años de labor dentro de la empresa, lo cual hace del personal de esta sucursal, junto a los clientes asiduos, una gran familia.

> "EN ESTE TRABAJO **NO HAY MONOTONÍA,** CADA DÍA TIENE UN NUEVO ESCENARIO, LO CUAL LO HACE MUY INTERESANTE".

¿Tu secreto para que la tienda funcione?
Formar al equipo, desarrollarlo y motivarlo en el camino. Eso se traduce en rentabilidad, buen desempeño y un servicio de calidad, lo cual marca la diferencia y a la vez nos convierte en una mejor opción entre las demás.

Una decisión difícil que hayas debido tomar...
Han sido varias, entre las que puedo mencionar: el cambio de carrera profesional de medicina a mercadotecnia. Otra se dio cuando decidí ingresar a La Cadena, ya que llego a identificarme mucho con la empresa para la que laboro, y renuncié a mi anterior experiencia de trabajo luego de siete años de labor allí.

Los logros profesionales más satisfactorios…
En cada una de mis experiencias laborales he llegado sin experiencia previa, pero igual no me asusto, más bien trato de verlas como un reto y trabajo en ellas hasta lograr obtener el dominio; cada día se aprende y ese hecho me motiva a seguir y me satisface.

¿Qué te motiva de trabajar con La Cadena?
Que el día a día es un reto, no hay monotonía, cada día tiene un nuevo escenario, lo cual lo hace aún más interesante. Pero lo mejor es la cantidad de conocimiento que he adquirido y el que sigo adquiriendo cada día que paso dentro de ella.

¿Un sueño profesional por cumplir?
Emprender mi propio negocio, de servicio también, pero en otra área. Me gustaría incursionar en el negocio de comida preparada.

¿Cómo es Jorge fuera del supermercado?
Muy afortunado. Cuento con dos grandes cualidades, que son el mayor legado de mis padres. De mi madre obtuve la capacidad y entrega hacia el trabajo, y de mi padre el carácter y la entereza como ser humano. Por otro lado, soy muy social, me gusta compartir y cocinar para mis amigos. ¡Siempre estoy rodeado de buenos amigos!

Adivina y Gana

Adivina los alimentos y gana!

Una señora muy enseñorada, con el sombrero verde y la falda morada.

Resp. _____

Fuí a al mercado y las compré bellas, llegué a mi casa y lloré con ellas.

Resp. _____

Una cajita chiquita, blanca como la cal: todos la saben abrir, nadie la sabe cerrar.

Resp. _____

Ganadores de RD$15,000 en certificados de VIP Clinic

Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Bianilda Anyolina Holguín Gómez	410003397821	x706-6	Núñez de Cáceres
Raquel Montaño Cabreja	410003271947	x335-0	Arroyo I londo
María Fernanda Veloz González	410003443795	x233-1	Los Próceres

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.

VIP laser clinic MEDICINA ESTÉTICA

La Cadena Super Cliente

CSC CLUBSUPERCLIENTE

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 6 de septiembre del 2013.

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.

Olive Oil Spain

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Rafael Salgado
DESDE 1875

ELABORADO CUIDADOSAMENTE CON LA MEJOR SELECCIÓN DE ACEITUNAS ESPAÑOLAS QUE GARANTIZAN SU CALIDAD.

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

Distribuido por:
MERCATODO, S.A.S.
Tel.: (809) 565-0000 Ext. 1070