

el Super

No. 48 | ABRIL-JUNIO 2014 | AÑO 13



Productos María

Puro sabor mexicano

.....

Recetas de primavera

¡Apúntate a la fruta!

.....

Prebióticos y probióticos

¿Conoces la diferencia?

.....



De Roma para tu mesa.



Distribuido por: MERCATODO, S.A.S. Tel.: 809-565-0000 ext.1070



ESTAS A DOS TAPITAS DE LA

FINAL
DE LA COPA
MUNDIAL™
DE LA FIFA 2014



FORMA **BRASIL** CON LAS TAPAS AMARILLAS
Y GANA 1 DE 2 VIAJES.

TAMBIÉN PUEDES GANAR MÁS DE UN MILLÓN DE *Coca-Cola* GRATIS
E INCREÍBLES PREMIOS.



MÁS INFORMACIÓN EN: WWW.COCA-COLA.COM.DO

CANJEA TUS PREMIOS EN LOS PUNTOS DE CANJE Y EL PRODUCTO GRATIS EN COLMADOS. CIERTAS RESTRICCIONES APLICAN.

TENEMOS UN SABOR QUE NO ESTÁ ESCRITO



*Brindemos
con Orgullo*



El consumo de alcohol perjudica la salud.



FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super
No. 48 | Abril-Junio 2014 | Año 13



SOCIALES	
Cocina como un chef	6
COCINA	
Recetas de primavera	10
ENTREVISTA	
Productos María	28
NUTRICIÓN	
Probióticos y prebióticos	34
Tips de nutrición	38
SALUD	
Consejos para madres primerizas	40
Tips de salud	44
NIÑOS	
Un paso de gigante: del preescolar al colegio	46
Tips para niños	48
BELLEZA	
Macedonia de belleza	50
Tips de belleza	54
HOGAR	
Decoración: Saque provecho al baño	56
Tips del hogar	60
BEBIDAS	
El tequila embriaga el mundo	62
TURISMO	
Vacaciones extremas	66
UNIDOS A TI	
Félix Ramírez	70

DESDE EL SUPER

EN ESTA EDICIÓN DE PRIMAVERA, El Súper ha reunido un conjunto de temas relacionados con esta temporada; artículos muy interesantes que irán desde el uso de frutas para el maquillaje, hasta la planificación de vacaciones extremas. Un contenido ameno y entretenido para todos.

Nuestras chefs colaboradoras, Lilia Sánchez y Diana Munné, aportan refrescantes recetas de primavera, combinando frutas de temporada en platos salados y postres; así como la incorporación de pescados y ensaladas, con ideas sencillas para lograr sabores diferentes en tu mesa.

En el área de pescadería hemos incluido en nuestro surtido la marca Panamei; pescado pre-cortado, fileteado y en porciones al vacío. De esta manera podrás adaptar las porciones a sus necesidades; e incluso probar diferentes tipos de pescado, al mismo tiempo, cuando hagas las recetas. Excelentes productos, pruébenlos.

Muchas personas consumen los productos "María" para elaborar platos mexicanos. Pero pocos conocen la historia de la mujer que dio a conocer dicha marca. Perseverante, trabajadora y enfocada, un día comenzó vendiendo bizcochos desde la cocina de su casa en Santiago. María Aldape, a quien todavía veo en nuestras oficinas enfocada en promover nuevos productos, mejorar las presentaciones y, además, preocupada por perfeccionar controles de calidad, ahora cuenta con la ayuda de sus hijos, ya profesionales, integrados al negocio. Una hermosa historia que ella misma explica, en esta entrevista concedida a nuestra revista, desde su planta de producción en el Cibao, convertida hoy en una gran empresa fabricante de alimentos.

Para la sección Unidos a ti... traemos la entrevista al Ingeniero Félix Ramírez. Una de las personas

con más años en la empresa; artífice de mucha de la tecnología detrás de nuestras operaciones. Supermercados La Cadena tiene una de las plataformas tecnológicas más avanzadas de la Región del Caribe y Centroamérica, usando tecnología de punta en cada uno de sus procesos. Desde nuestros inicios, Félix siempre mostró gran disposición para enfrentar los retos que se fueron presentando, buscando la manera de resolverlos, usando su capacidad de desarrollo en programación. Hoy día, La Cadena opera sistemas de órdenes automatizadas, programas de cliente frecuente y de integración con softwares externos, virtualización de servidores, reportes de información en línea, entre muchos otros, en los cuales Félix ha tenido una participación preponderante junto a los miembros que integran el área. Una persona muy querida y respetada, tanto por la administración como por todos sus compañeros.

Es importante mencionar, antes de despedirme, que hemos integrado más sucursales al programa de apertura los domingos en la tarde y días festivos. La más reciente sucursal en sumarse es la Núñez de Cáceres que, junto a San Vicente, Sarasota y el ServiMercado Arroyo Hondo, se une a este nuevo horario para facilitar las compras.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Súper

No. 48 | Abril-Junio 2014 | Año 13

Una publicación de

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

**Ventas de Publicidad
Información
Club del Súper 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 Súper":
Av. Lope de Vega #16 esquina
Porfirio Herrera P.O. Box 25006
Santo Domingo, Rep. Dominicana
Teléfono [809] 565.0000
Fax: [809] 565.0008



Omnimedia y Mercatodo no se hacen responsables ni se identifican con las opiniones que sus colaboradores expresan a través de los trabajos y artículos publicados. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o escrita por cualquier medio.

Diseño e impresión

omnimedia
Grupo multimedia

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

BENEFICIOS

de pertenecer al
Club Super Cliente



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

puntos 5 20
puntos 30

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



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



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



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



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

 @superlacadena
Supermercados La Cadena

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



Las Súper Clientas de La Cadena disfrutaron de un taller de tapas en Cuaresma.



Atentas a los consejos del chef Luigi Puello en el taller de cocina Thai.



Cócteles para disfrutar en

San Valentín

Si eres Súper Cliente, participa en los talleres de cócteles para San Valentín que comenzamos impartiendo los días:

Ambos días de febrero, sábado San Valentín Lunes 17 de febrero, martes San Valentín Miércoles 18 de febrero, jueves San Valentín Viernes 19 de febrero.

Impartidos por el Chef Luigi Puello.

Última e inscribete con tu tarjeta Súper Cliente al tel. 909-360-0000 ext. 1005. Cupo limitado



Divertidas mezclas en el taller de cócteles.

COCINA COMO UN CHEF

SI TE ENCANTA COCINAR, te apetece dar un paso más entre los fogones y eres una fiel Super Cliente, los talleres de **Supermercados La Cadena** son para ti. Guiada de la mano del chef **Luigi Puello** podrás recorrer los sabores del mundo [de su colección de Recetarios] y convertirte en toda una maestra de la *haute cuisine*. Para muestra, los últimos cursos impartidos: uno sobre cócteles para descubrir las mezclas más divertidas, dejarse llevar por la explosión de sabores de la cocina Thai o iniciarse en el arte de las tapas. Todo es posible con Supermercados La Cadena. ¿Lo mejor? Todos los meses podrás, además, participar en la rifa de una cena para dos en un restaurante alegórico a la comida del país invitado. En febrero, la ganadora, **Pía Patricia Corporán** [sucursal San Vicente] y un acompañante disfrutaron de una cena en el restaurante **Sapori D' Italia**. ¿Te apuntas? ■



CENA CON SABOR ITALIANO. Todos los meses, Supermercados La Cadena sortea, entre sus clientes, una cena para dos personas en un restaurante alegórico al recetario del mes. El pasado mes de febrero, el restaurante Sapori D' Italia fue el escenario donde la Súper Cliente ganadora, Pía Patricia Corporán (San Vicente), celebró su cena junto a su acompañante. ■

Café *Santo Domingo*



INDUBAN

Café *Santo Domingo*



*Momentos
inolvidables
acompañados del
mejor café del mundo.*

Ágora Mall ▪ Sambil ▪ Galeria 360 ▪ Bella Vista Mall ▪ Acrópolis Center ▪ Plaza Paseo, Santiago ▪ Megacentro

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Vino Caliza

El vino Caliza Merlot–Syrah–Tempranillo es una coupage de tres variedades de uva. Un mestizaje que busca realzar el potencial de cada uva, extraer su máxima expresividad y estimular tres sentidos: Vista, olfato y gusto. Ideal para acompañar todo tipo de carnes, quesos y pastas.



Tomates San Giorgio

Prepara ricas recetas con el nuevo Tomate San Giorgio en Trozos Pelados. Ideal para la preparación de salsas, búscalo en su empaque de 400 gramos.



Vino Castañeda

El vino Castañeda Tinto Cruzares está elaborado de manera tradicional, manteniendo intactas sus cualidades de color rojo granate, aroma y sabor. Se consume con todo tipo de comida, por su gran ligereza y armonía, pero está especialmente recomendado con carnes, arroces y paté.



Ibéricos Marcos Salamanca

Disfruta de la comodidad y sencillez del nuevo empaque de 40 grs. del Lomo, Salchichón, Chorizo y Jamón Marcos Salamanca Ibérico de Cebo Rebanado. Fabricados siguiendo recetas tradicionales y empaquetados utilizando la última tecnología disponible, con el fin de preservar todo el aroma y sabor de los ibéricos mejor afinados del mundo.

Yoplait Pro-digestión con nuevos sabores

Pon tu digestión en movimiento con el nuevo sabor del yogur Yoplait Vainilla con Cereales Pro-digestión, una deliciosa combinación del clásico sabor de vainilla francesa con una gran variedad de cereales (germen de trigo, salvado, linaza molida, salvado de avena y nuez molida) adicionado con prebiótico BB-12 + fibra que ayudarán a normalizar tu tránsito intestinal y el estreñimiento. Además es una fuente rica en proteínas y calcio para tu alimentación diaria. Deliciosamente efectivo.



Vino El Aviador

Este vino está elaborado exclusivamente con la variedad Tinta de Toro, presente en las zonas productoras españolas más prestigiosas. Su juventud lo hace perfecto para combinar con numerosos entrantes, aperitivos y platos, pero de forma especial con arroces, pastas y todo tipo de carnes y quesos.



Axe Peace

AXE, la fragancia masculina No.1 en el mundo, lanza una campaña que brinda a los chicos y chicas una oportunidad de ayudar a contribuir por un mundo mejor. Esta generación de jóvenes quiere influir en el cambio a través de acciones simples, pero significativas, por lo que AXE ha lanzado la nueva campaña "AXE Peace" que invita a los jóvenes a decir "Sí al amor, no la guerra".



Buñuelitos de arroz, nueces y canela

Receta preparada por: *la Chef Jacqueline Henríquez* para *Arroz Premium La Garza*

Ingredientes

- 2 Tazas de *Arroz Premium La Garza* (cocido)
- Taza de harina de trigo
- 3 Cdas. de azúcar blanca
- 2 Cdas. de mantequilla, derretida
- 2 Cdas. de crema de leche
- 2 Huevos más una yema
- 2 Cdtas. de polvo de hornear
- Cda. de vainilla
- Taza de nueces, trituradas
- Taza de azúcar en polvo
- Cda. de canela en polvo

Preparación

Mezcla el *Arroz Premium La Garza* en un recipiente aparte con el resto de los ingredientes hasta unificar bien. Vierte la mezcla en porciones con la ayuda de dos cucharas y fríelos en abundante aceite caliente, hasta que floten y estén dorados. Retíralos del aceite y déjalos reposar sobre papel toalla. Mezcla la canela y azúcar en polvo y viértelas con un colador por encima a los buñuelitos. Servir en bowl con el almíbar.

Almíbar

Ingredientes

- 1 Taza de azúcar
- 1 Taza de agua
- 1 Astilla de canela

Preparación

Llevar al fuego los ingredientes en una olla profunda hasta formar una almíbar ligera. Retirar del fuego, dejar enfriar y reservar.



Tiempo de preparación: 45 minutos
Rendimiento: De 15 a 20 unidades



Para preservar las vitaminas añadidas, recomendamos no lavar el arroz.



¡El mejor arroz dominicano!

Recetas de primavera

Entramos en la estación perfecta para colmar la despensa de frutas. Llena tu cocina con esta selección de las mejores recetas, de Lilia Sánchez y Diana Munné, elaboradas con piña, fresas, mango, lechosa, manzanas, peras... ¿Cómo prefieres probarlas? En ensalada, plato fuerte, como postre... ¡Elige la que más te guste paso a paso!



TODA MUJER
QUIERE EN SU VIDA
un Diamante



100 %
Puro de
SOYA

NUEVA
PRESENTACIÓN



TUNA TARTAR

con esencia de toronja



INGREDIENTES

- 4 lb de tuna fresca
- ½ taza de jugo de toronja
- 2 cucharadas de semillas de ajonjolí
- 2 cucharadas de aceite de trufa blanca
- 1 puerro picadito
- 1 ralladura de cáscara de toronja
- ½ cucharadita de mermelada de naranja
- Jugo de 1 limón
- 1 pizca de pasta de jengibre
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Cortar la tuna en cubitos pequeños, marinar con todos los ingredientes y salpimentar a su gusto. Servir dentro de 1/2 toronja vacía.

CALIDAD

GOYA®

ORGULLO • DOMINICANO

*Productos de la Más Alta Calidad
cultivados y elaborados en República Dominicana,
Líderes en el Mercado Mundial.*



REPÚBLICA DOMINICANA Km. 17 Autopista 6 de noviembre San Cristóbal, RD | (809) 541-4900

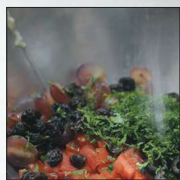
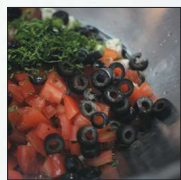


¡Si es GOYA ...tiene que ser bueno!®



ENSALADA DE PASTA

con frutas, menta y feta



PREPARACIÓN

Hervir la pasta al dente, y en lo que está lista procedemos a mezclar todos los ingredientes en un tazón [el queso feta con su aceite incluido]. Cuando esté la pasta la escurrimos y la agregamos al bowl, mezclamos todo bien y servimos. Puedes aliñarla con aceite de oliva y vinagre blanco. **TIP** Opcional, agrega pedacitos de sandía.

INGREDIENTES

- 1 lb pasta [de su gusto]
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 paquete de menta fresca
- 1 lb de queso feta picado en cubitos
- ¼ parmesano rallado
- 4 tomates bugalú picaditos
- 1 pimiento rojo picadito
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- ½ taza de sandía picadita
- ½ taza de uvas picadas
- ½ taza de pasas
- ¼ taza de olivas negras en lascas
- ¼ taza de almendras rebanadas
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pizca de canela



PECHUGUITAS CON SALSA

de mango y brócoli



PREPARACIÓN

Sazonar las pechugas, cortadas en tiras, con aceite de canola en ajo, orégano, limón, sal y pimienta. Empanizarlas con harina y freír en aceite de maíz. Servir las pechuguitas en conos de papel acompañadas del brócoli hervido y la salsa de mango.

PARA LA SALSA. Mezclar bien los ingredientes en la licuadora antes de servir.

INGREDIENTES

- 3 lb de pechugas
- 1 taza de harina
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cabeza de ajo
- 4 limones
- 1 pizca de orégano
- ½ galón aceite canola para freír
- 2 lb de brócoli

PARA LA SALSA

- 1 taza de salsa de mango o puré de mango
- 1 pera picadita en cubitos
- 1 rama de menta fresca
- 1 rama de puerro picadito
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharada de mermelada de naranja
- 1 pizca de pimentón dulce







ENSALADA BLUE CHEESE

y frutas con maní caramelizado



PREPARACIÓN

Mezclar todos los tipos de lechugas, el blue cheese en trocitos, así como la pera [en cuadrillos o gajos], el maní caramelizado, las uvas, el tomate, la menta y las aceitunas negras rebanadas. Para el aderezo mezclar todos los ingredientes y servirlo aparte.

INGREDIENTES

- Lechugas variadas [romana, rizada, Boston, red oak]
- ½ lb de queso blue cheese
- ½ taza de maní caramelizado
- 1 taza de tomates cherry picaditos
- 4 ramilletes de menta picadita
- ½ taza de uvas cortadas a la mitad
- ¼ taza de aceitunas negras lonjeadas
- 1 pera picadita

PARA EL DRESSING

- 1 puerro picadito
- ¼ taza de limón
- ¼ taza de vinagre de tarragón o de limón
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de aceite de oliva



Se nota cuando
las Habichuelas
con Dulce
están preparadas
con



Se nota cuando está bueno



PINCHOS DE CAMARONES

con mojito de piña



INGREDIENTES

- 4 lb de camarones pelados
- 2 cucharadas de ajo molido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de un limón
- Piña
- Perejil fresco
- Hojas de lechuga
- Cilantro
- 1 toronja
- Aceite de canola
- Sal y pimienta al gusto

PARA EL MOJITO DE PIÑA

- 1 taza de piña picadita
- 1 paquete de perejil
- 1 paquete de cilantro
- ½ taza de jugo de toronja
- 1 cabeza de ajo molido con 1 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Marinar los camarones previamente con aceite de oliva, ajo, sal, pimienta y un toque de limón. Sellarlos en una sartén con un poco de aceite. Pinchar los camarones en un palito y servir en una cama de lechugas. Verter el mojito de piña por encima.

PARA EL MOJITO DE PIÑA. Trocear bien los ingredientes y dejar reposar.



PARFAIT DE FRUTAS, granola y yogur



PREPARACIÓN

Picar todas las frutas y mezclar. En un vaso o copa transparente echar una capa de granola, encima el yogur, luego las frutas, seguir con la crema batida, y así sucesivamente hasta llenar el vaso. Decorar con pedacitos de fruta y servir. **TIP** Puedes darle un toque si añades entre capas algo de maní caramelizado.

INGREDIENTES

- 1 taza yogur
- 1 taza crema batida
- ¼ taza fresas
- ¼ taza kiwi
- ¼ taza mandarinas
- ¼ taza melón
- ¼ taza manzanas
- ¼ taza peras
- ¼ taza melocotón
- ¼ taza piña
- ¼ taza lechosa
- ½ taza granola
- ½ taza maní caramelizado





Equipa tu cocina

Con Leche Evaporada Rica



Por la compra de **3 empaques de leche evaporada Rica** 330 ml o 4 de 250 ml podrás participar en la promoción "EQUIPA TU COCINA CON LECHE EVAPORADA RICA". Con la factura obtienes un rayadito con premios instantáneos como: licuadoras, tostadoras, ollas, jarras, vasos y muchos premios más.

Si no sales premiado en el rayadito, espera el sorteo de neveras, estufas, hornos eléctricos, hornos microondas y muchos más.

Espera la ruta del canje en tu barrio o sector. Pregunta las fechas y lugares de canje en tu colmado favorito, y prepárate a ganar fabulosos electrodomésticos"
Leche Evaporada Rica, Irresistiblemente Rica!

Desde el 10 de Marzo hasta el 10 de Mayo.

[PARA 8 TARTALETAS DE 3"]

PIE DE MANGO



PREPARACIÓN

PARA LA MASA. Con los ingredientes bien fríos, cortar la mantequilla en trocitos pequeños mezclándola con la harina, desmenuzándola, para lograr una mezcla arenosa. Incorporar el agua fría en pequeños chorritos, hasta que la masa se enpegote y podamos tener una bola compacta. Dejar reposar la masa en la nevera cubierta con papel film durante media hora. Extender la masa sobre la mesa con bastante harina, para que no se pegue, y utilizar papel encerado [dos láminas] para extenderla más fácilmente. Cortar redondeles del tamaño de

las tartaletas con un cortador y colocar en los moldes [con fondo desmoldable]. Dejar aparte para reposar y precalentar el horno a 350° F.

PARA EL RELLENO DE MANGO. Pelar y cortar los mangos [pulpa] en cuadritos. En un tazón mezclar el mango, la mantequilla, harina, azúcar morena, canela y nuez moscada, hasta incorporar todos los ingredientes. Rellenar las tartaletas hasta que queden bien llenas, añadir el azúcar parda, la canela molida y rallar un poco de nuez moscada. Hornear por 30 minutos hasta que la masa quede dorada.

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 2 $\frac{3}{4}$ taza de harina
- 2 barras mantequilla con sal
- $\frac{1}{4}$ taza agua fría

PARA EL RELLENO DE MANGO

- 4 mangos
- 8 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de canela en polvo
- $\frac{1}{8}$ cucharadita nuez moscada
- 2 cucharadas de harina
- $\frac{1}{2}$ barra de mantequilla con sal







INGREDIENTES

- 10 mandarinas en gajos
- ½ lb queso crema o Ricotta
- 1 taza leche evaporada
- 1 taza crema de leche
- 2 cucharadas azúcar en polvo
- ½ cucharadita de vainilla negra
- Miel
- 1 tableta de chocolate negro / o con leche

[PARA 10 COPAS]

MANDARINAS CON MOUSSE

de queso crema

PREPARACIÓN

Para la mousse de queso: Batir [con batidora de mano] la crema de leche bien fría con el azúcar en polvo y la vainilla, incorporando aire, hasta que se espese y parezca chantilly (no demasiado para que no se corte la leche). Dejar aparte, en la nevera. Batir en una licuadora el queso crema y la leche evaporada hasta que la mezcla quede totalmente cremosa; añadir ½ cucharadita de azúcar en polvo. Incorporar con espátula la crema chantilly que sacaremos de la nevera, hasta unir las por completo y lograr un mousse. **MONTAJE** Poner en una copa los gajos de mandarina con un chorrito de miel. Con una cuchara agregar una buena cantidad de la mousse de queso y decorar con virutas de chocolate rallado. Servir.



CUANDO HACES LO BUENO MEJOR,
EL RECONOCIMIENTO MÁS GRANDE



VIENE DE LOS QUE MÁS QUIERES.

Más saludables, mejor sabor.



Katia Reyes, encargada del control de calidad; **Erick Reyes**, encargado de marketing; y **María Aldape**, presidenta de Productos María.

Productos María

PURO SABOR MEXICANO

■ Empezó en 1986 haciendo 10 paquetes de tortillas de maíz al día y actualmente fabrica más de 178 mil diarias. Largo ha sido el trayecto desde que **María Aldape**, su presidenta, empezó a producir tortillas en la cocina de su casa, en Santiago, hasta la fecha. Pero, gracias a apuestas exitosas y la incorporación de dos de sus hijos, **Erick y Katia**, con quienes comparte créditos, Productos María se ha convertido en la marca más popular y querida en este renglón de negocios.

De El Mariachi a Productos María, las cosas han cambiado mucho, ¿cómo y cuándo se da cuenta de que ese negocio, que comenzó supliendo tortillas desde su casa a la comunidad mexicana, se iba a convertir en toda una empresa?

Yo nací en una familia con negocios; mi mamá tenía una pastelería, mis tíos varias mueblerías. Crecí viendo a mi mamá hacer pasteles, algo que me encantaba, pero sobre todo disfrutaba ayudándola. Me casé con un dominicano y vinimos a vivir aquí. Cuando decidió incorporarse a la empresa familiar nos vimos en un momento económico difícil, así que comencé a hacer bizcochos para vender a restaurantes de la zona. Al poco tiempo me di cuenta de que nadie vendía tortillas de trigo, así que empecé a hacerlas para venderlas, primero a mis amigas mexicanas y después a los supermercados de la zona.

Teresa de Resendi vendía las tortillas de maíz bajo la marca Productos María en aquel entonces...

Sí, pero ella estaba en el país de forma temporal, y las vendía solo a los ingenieros mexicanos que trabajaban con su esposo. Cuando yo comencé con el negocio le compraba a ella las tortillas de maíz, que hacía con una maquina artesanal para distribuir las en los supermercados. Llevaba unos 10 paquetes y si se vendían me los pagaban, después subimos a 20 y así comenzamos a sumar otros, pero siempre de manera muy limitada

porque todo lo fabricaba a mano, en la cocina de mi casa, y no podía abarcar mucho.

¿Cuándo se decide a dar el salto y entrar a la distribución en los hoteles?

En ese momento Puerto Plata se encontraba en su máximo esplendor turístico, así que compré más maquinas manuales, contraté una persona para que me ayudara con la producción, y empecé a ofrecer mis productos a los hoteles, con la asistencia de mi hijo Erick.

¿Existía buen consumo de comida mexicana en esos años?

Sí, en aquel entonces el grueso del turismo era



→ Ahora pueden fabricar hasta 1,200 paquetes en una hora, gracias a la tecnología e ideas que ha implementado la encargada del control de calidad, Katia Reyes.



LO MEJOR DE TODO ES QUE NO TENEMOS INVENTARIO. TODO LO QUE SE FABRICA SE VENDE. EN EL AÑO 2013 SE PRODUJERON 178,200 TORTILLAS DE TRIGO Y 10 MIL LIBRAS DE NACHOS DIARIAS.

norteamericano, que conocía muy bien la comida mexicana, así que a los hoteles les interesó de una vez; es más, hasta di clases a los chefs dominicanos para aprender a hacer los tacos y los burritos. Y comenzó a crecer la demanda.

Inicia bajo el nombre de El Mariachi, ¿cómo llega a Productos María?

Me pareció un nombre muy simbólico e icónico. Un primo mío tenía una tortillería llamada El Mariachi en México, así que me decidí por él. Más adelante me llegó la oportunidad de com-

prar la empresa de Teresa de Resendi, Productos María, ya que ella se iba del país.

Tengo entendido que compró la compañía por US\$2,500... fue un buen negocio...

Sí, ella me dijo 'quédate con mi negocio' y lo tasó como en US\$2,000. La empresa constaba de una maquina o molino de mano, un rodillo y el nombre. Y lo comencé a pagar a plazos, pero mi esposo –en un viaje que yo di a México– me ayudó y saldó la deuda completa. Así entré en el negocio de las tortillas de maíz y de trigo. Me gustó el nombre, porque yo me llamo María, y tenía logo, así que comenzamos a vender como Productos María.

¿Recuerda cuántas tortillas hacía y vendía al principio, y cuántas son ahora?

Podíamos hacer 30 paquetes diarios, que son 300 tortillas al día. Ahora podemos fabricar hasta 1,200 paquetes en una hora, gracias a la tecnología e ideas que ha implementado mi hija Katia, quien estudió Ingeniería Técnica de Alimentos en México, con un posgrado en Negocios y un Diplomado en Carnes y Tortillas en EEUU. Mi hijo Erick también se fue a estudiar a México, escogiendo el área de Mercadeo, con una Maestría en Broadcast y Comunicación en Miami. El más pequeño, Omar, estudió Contabilidad y Finanzas en Nueva York, y estuvo dirigiendo ese departamento hasta hace unos meses.



Empezó el negocio para completar los ingresos familiares, pero luego salió la comerciante que lleva dentro...

Sí, los negocios de mi esposo se normalizaron, y aunque mi idea inicial era dejarlo en ese momento, me gustó y los hijos quisieron incorporarse a esta empresa, así que no quedó más remedio que seguir (Risas).

¿Siguen una receta familiar para las tortillas?

Te voy a confesar que así como sabía de bizcochos no sabía nada de tortillas. Así que una amiga mía de Monterrey, que vivía en La Vega, me enseñó; y hasta terminó comprándomelas cuando empecé con el negocio. Mi amiga Yolanda fue quien me dio la receta y mi primera clienta.

¿Cuándo deciden expandir el negocio?

Cuando los hoteles empiezan con su formato "Todo Incluido", con noches temáticas mexicanas en sus restaurantes, vi la necesidad de brindar más productos que aquí no existían ni nadie traía. No había un solo competidor en ese entonces.

Así que empecé a importar de México las salsas, chiles jalapeños, chiles poblanos, sazones, y lo que el cliente pidiera. También vendemos comida preparada (mexicana), pero solo al mercado de los hoteles, y enlatados que pueden encontrar con la marca San Marcos en los supermercados.

La calidad es una constante de la empresa, ¿cuántas veces y cómo han renovado la fábrica?

Varias. Cuando ya no pudimos producir en la casa (donde empleábamos un rodillo) montamos nuestra primera máquina industrial eléctrica (una boleadora), en el patio. Luego movimos la fábrica a donde estamos ahora, pero la oficina seguía en el centro de la ciudad. En el año 2000 empezamos a producir en lo que ahora es el almacén de materias primas. En el 2002 compramos la primera línea usada de nachos, que no nos cabía, así que tuvimos que construir la nave. Desde el 2012 estamos todos aquí, un lugar inmenso que nunca pensamos que íbamos a llenar, y ahora estamos justos. Trabajamos un total de 100 personas, 25 de ellos en la planta, que cuenta con 6 líneas de



→ Globalmente, los productos de trigo crecieron un 12% en relación al año pasado.

producción (2 de tacos, 2 de tortillas de trigo, 1 de tortillas de maíz y 1 de palitos de queso).

KATIA: Al día de hoy trabajamos dos turnos en la línea de burritos; para las tortillas de maíz y nachos prendemos la máquina dos o tres veces a la semana; pero en trigo hacemos dos turnos para un total de 28 masas al día que dan 18 mil paquetes o 184 mil tortillas diarias. La producción de tortillas de maíz es menor porque los consumidores son mexicanos, y es muy poca la población dominicana acostumbrada al maíz, prefieren los nachos o los tacos fritos, que son los dorados.

¿Que volumen de producción tuvo en 2013?

ERICK: Productos María produjo 27 masas de tortilla de trigo diarias; si hacemos la cuenta, son 17,820 paquetes de 10 unidades, que en total suman 178,200 tortillas diarias. Y 10 mil libras diarias de nachos. Lo mejor es que no tenemos inventario. Todo lo que se fabrica, se vende.

En su página web dicen que poseen la fábrica más moderna de tortillas del Caribe.

ERICK: Sí, hace más de un año que tenemos la

máquina más moderna para hacer nachos, de la marca JC Ford, y la misma que usa Frito Lay, pero más pequeña, con una capacidad de 1,500 libras por hora. Con dos días de trabajo cubrimos el país entero.

MARÍA: Y ahora estamos preparándonos para conseguir la certificación HACCP y poder exportar a EEUU, ya que esta máquina puede trabajar 24 horas al día, si hace falta.

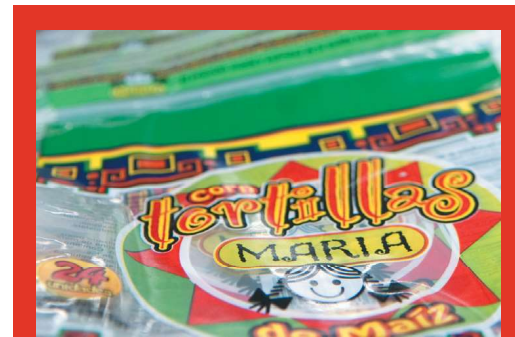
Así que está en sus planes exportar...

De hecho, ya estamos exportando a Jamaica, de momento, donde estamos comercializando –como María Mexican Food– nuestros productos; pero nos estamos preparando para llegar a Estados Unidos y todas las islas del Caribe. Para ello tenemos otra máquina en camino.

¿Recuerda cómo se inicia la relación con Supermercados La Cadena?

Claro que sí, cuando iba a la capital y visitaba súper por súper, siempre tuve interés en que mis productos se vendieran en La Cadena, así que fui a presentarme y llevar muestras. Para nosotros es una cadena que queremos mucho porque además la venta es muy buena y siempre se han preocupado por acomodar bien nuestros productos para que podamos crecer.

→ La tortilla de maíz tiene un sabor un poco amargo que no gusta a todos los dominicanos, así que el gusto está en cada uno.



CONSEJOS PARA MANTENER LAS TORTILLAS

No congelar, sino refrigerar. Dejar un rato fuera de la nevera, y flexionar el paquete hacia arriba y hacia abajo para que no se peguen y puedan desprenderse una a una.

MI AMIGA YOLANDA FUE QUIEN ME DIO **LA RECETA DE LAS TORTILLAS** Y MI PRIMERA CLIENTA.

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

Es una empresa muy responsable con las entregas, no tiene tanta burocracia, hay mucha cercanía y no te ponen trabas si queremos resaltar un producto en especial; es como hacer negocios con un amigo.

¿Cuál ha sido la estrategia clave de Productos María para mantenerse vigente en el paladar de los dominicanos?

ERICK: Precios muy asequibles y el hecho de que el dominicano ha aplanado o adaptado el taco a la cultura dominicana; forma parte de su cultura y por eso siempre tratamos de mejorar y ofrecer la mejor calidad, con los mejores ingredientes, que traemos de Estados Unidos, con el beneficio de que sus fábricas nos instruyen con las mejores prácticas industriales.

¿Cuál es su producto estrella?

Está entre los nachos y las tortillas de trigo. Hablamos de un 50% para los nachos y las tortillas de maíz, y el 50% restante para las de trigo y los burritos. También hemos crecido con uno de nuestros productos más jóvenes, los quechitos, o palitos de queso, que comercializamos con la marca María.

¿Qué planes tienen previstos para seguir su expansión y aumentar la participación de mercado?

Avanzar con el tema de la certificación, integrando más equipos de inspección, y sacar una línea de nachos multigranos, pero todavía estamos en pruebas. Y en distribución queremos cubrir más supermercados pequeños a los que todavía no llegamos. Tenemos también un plan de agradecimiento y responsabilidad social para el país con la



➔ Los tacos se han convertido en una manera de tener comida para mucha gente, rápida y barata que gusta a todo el mundo.

construcción de una guardería gratuita para que las mamás de esta comunidad puedan ir a trabajar y dejen los niños bien cuidados. Creemos que el futuro está en los niños, si hacemos algo por la niñez podemos hacer algo por este pueblo que tanto nos ha dado. 🇩🇲





PROBIÓTICOS & PREBIÓTICOS

Los términos probióticos y prebióticos se aplican a aquellos alimentos llamados funcionales, los cuales, además de su aporte nutricional, poseen beneficios adicionales para la salud. Se trata de cuidar el funcionamiento intestinal.

ISABEL MARTÍNEZ PIT [EFE REPORTAJES]

LA ETIQUETA DE “saludable” se ha convertido en una opción dietética a la que cada año se adhieren más consumidores. En las tiendas de alimentación, cada vez se reclaman más “superalimentos”, con probióticos y prebióticos indispensables, que hasta hace poco eran los grandes olvidados de nuestra dieta.

Es en el intestino donde se produce la asimilación de los nutrientes y la eliminación de los residuos. La flora intestinal está constituida por un complejo ecosistema en el que conviven muchas especies de bacterias en una relación simbiótica, para canalizar de forma óptima las funciones de este órgano del cuerpo. Con el fin de mantener el organismo joven y sano es, pues, fundamental preservar el equilibrio bacteriano, para lo que juegan un papel fundamental los probióticos y los prebióticos.

UN INTESTINO SANO

Los probióticos son organismos vivos que protegen y favorecen nuestra flora intestinal. De esta forma, se impide el paso a los microorganismos patógenos, que son los que provocan desde hinchazón abdominal o diarreas a procesos infecciosos. Generalmente se encuentran en los productos fermentados, que son el resultado final de una serie de transformaciones que requieren de la intervención de levaduras, mohos y bacterias lácticas.

El ejemplo más típico de los probióticos es el yogur, elaborado a base de leche fermentada con las bacterias lácticas (“*Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgaricus* o *acidophilus*”).

Por su parte, los prebióticos son ingredientes no digeribles que favorecen el crecimiento selectivo de bacterias intestinales buenas para la salud, y que encontramos en vegetales como la cebolla, el puerro, el ajo, los espárragos, las alcachofas o, por ejemplo, los tomates.

Pero, según la investigadora española Ascensión Marcos, que lleva diez años investigando en los probióticos y los prebióticos sus efectos sobre la salud: “Todavía queda mucho camino por delante”. La experta deja claro que se ha demostrado que “los prebióticos y los probióticos

actúan a un nivel de prevención bastante importante”. Principalmente, sus aplicaciones se encuentran en enfermedades relacionadas con la diarrea, las enfermedades intestinales relacionadas con procesos inflamatorios, la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa. También en problemas de la piel como la dermatitis y otras enfermedades como la celiaquía.

La falta de actividad física, el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono refinados y grasas, y el escaso aporte de fibra en la dieta son características de la sociedad actual. Este estilo de vida es el principal responsable del aumento de ciertas enfermedades que se dan por la falta de ingestión de alimentos funcionales.

“SUPERALIMENTOS”

Frente a esta falta de componentes nutricionales fundamentales en una dieta equilibrada, la industria alimentaria ha creado un sinfín de “superalimentos”, consumidos cada vez más.

Ejemplo de la proliferación de alimentos con aportes añadidos son los que contienen fibra. Para la doctora Marcos, “no solo hay galletas, cada vez más hay más productos en el mercado a los que se les añaden fibra. Pero habría que saber qué cantidad de fibra contienen y cuál es su disponibilidad efectiva, así como qué tipo de fibra se ha añadido y hasta qué punto la persona lo está absorbiendo adecuadamente”.

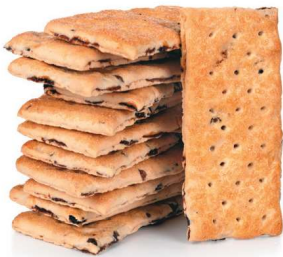
“El gran problema que tenemos con la fibra es que, en la actualidad, se ingiere muy poca cantidad. Una persona adulta debería ingerir entre 25 y 30 gramos de fibra al día, pero, en general, las cantidades no llegan a los 10 y 12 gramos diarios. Por eso es interesante que haya alimentos con un aporte mayor de fibra del normal, y esto se puede hacer con todos aquellos productos que, entre comillas, son artificiales”.

“En cuanto a los probióticos, no he visto ningún producto que publicite que lleva más probióticos de los que debiera, aunque la industria alimentaria está trabajando por conseguir que haya una cantidad añadida de éstos en cada producto. Pero hay que conseguir que éste no sea inerte, es decir, que sea útil”, opina la doctora.





→ En las tiendas de alimentación, cada vez se reclaman más “superalimentos”, con probióticos y prebióticos indispensables, que hasta hace poco eran los grandes olvidados de nuestra dieta.



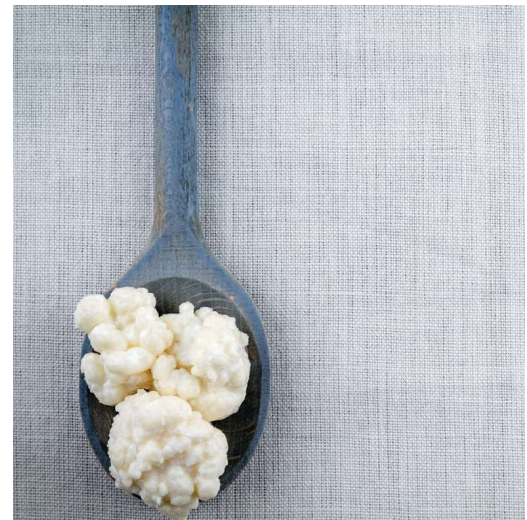
UN AMPLIO CAMPO POR INVESTIGAR

El interés creciente de la sociedad por mantener una dieta equilibrada ha hecho que los probióticos y los prebióticos sean importantes para la comunidad científica, que augura grandes avances en el terreno de la prevención sanitaria.

La doctora Marcos señala que “queda muchísimo por hacer. Ahora mismo ya se sabe que algunos de estos alimentos funcionales, en determinadas condiciones, pueden servir más para evitar alergias que para evitar una diarrea, por ejemplo. También pueden ser muy positivos para tratar la dermatitis o el asma. Pero todavía está todo por clarificar y, sobre todo, por saber hasta qué punto puede ser más beneficioso, dependiendo de la edad o de la genética del individuo”.

Uno de los aspectos más sorprendentes y que más incentiva a la comunidad científica consiste en los efectos de los probióticos y prebióticos es su incidencia en el tratamiento del cáncer. “Ya hay algunos estudios llevados a cabo en animales de experimentación y en cultivos celulares ‘in vitro’, en relación con la inhibición de la proliferación de células cancerígenas. Se ha comprobado que en

→ La etiqueta de “saludable” se ha convertido en una opción dietética a la que cada año se adhieren más consumidores.



cultivos celulares donde se han introducido células con el fin de que se vayan dividiendo y multiplicando, si se incorpora un probiótico se puede llegar a inhibir o disminuir esa proliferación o división celular”, explica Ascensión Marcos.

Sin embargo, para la doctora, hemos llegado a este estadio de falta de alimentos funcionales en nuestro organismo, después de sucumbir a una dieta “americanizada. Lo que deberíamos hacer es insistir en la educación. Está bien que la industria ponga su grano de arena en cuanto a aportar nuevos productos con más cantidad de probióticos y de prebióticos, pero creo que, sobre todo, es muy importante que se desarrolle una buena educación nutricional”, concluye la profesional. 🍴



UNO DE LOS ASPECTOS MÁS SORPRENDENTES QUE HA DESCUBIERTO LA CIENCIA SON LOS EFECTOS DE LOS PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS Y SU INCIDENCIA EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER.



Hechos con lo mejor de lo nuestro



Nuestro mejor queso



CALORÍAS VACÍAS

Con solo eliminar de tu dieta las bebidas gaseosas, perderás peso y evitarás futuras complicaciones de salud. Existe evidencia científica de que estas bebidas no producen saciedad, por lo que su alto consumo no disminuye la ingesta de otros alimentos y, además, incorporan calorías vacías (90-120 por vaso) que no aportan nutrientes. ■



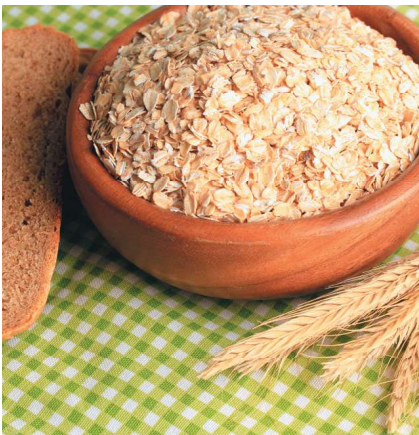
DULCE LECHE DE ALMENDRAS

La leche de almendras es perfecta para personas con colesterol alto. Rica en nutrientes —como el potasio, el magnesio, selenio y la vitamina E—, buenos para la salud de tus huesos, el corazón y las defensas de tu cuerpo, fortalece tu sistema inmunológico. Es baja en calorías y carbohidratos, ayudando a tu control de peso y glucosa. ■



EL ALCOHOL ATONTA

Es sabido que, a largo plazo, su consumo puede dañar el hígado. Pero también puede provocar la llamada “niebla cerebral”, una sensación de confusión mental que afecta la capacidad de pensar con claridad y la memoria. Por suerte es reversible, siempre y cuando dejes de consumir alcohol, o te limites a una o dos bebidas por semana. ■



DATE TU DOSIS DIARIA

La avena y la cebada impulsan el sistema inmune porque contienen beta-glucano, un tipo de fibra con capacidades antimicrobianas y antioxidantes más potentes que la equinácea, según un estudio noruego. Aumentan la inmunidad, la velocidad de cicatrización de las heridas, y ayudan a que los antibióticos funcionen mejor. ■



APUESTA POR LAS LEGUMBRES

Las legumbres (alubias, lentejas, garbanzos, etcétera) son una de las principales fuentes de hidratos de carbono y proteínas de origen vegetal. Excelente fuente de hierro, su alto contenido en fibra y bajo nivel de grasa lo convierten en uno de los alimentos más recomendables para consumir, al menos, dos o tres raciones por semana. ■



¿LECHE PARA ADELGAZAR?

Sí, se ha comprobado mediante numerosos trabajos científicos que los lácteos bajos en grasas colaboran en el descenso de peso, siempre y cuando sea en el marco de una alimentación sana y un estilo de vida activo. Además sus proteínas son “completas” aportando todos los aminoácidos que nuestro organismo no produce por sí mismo. ■

Más
Concentrada,
Más Sabrosa.



377
Gramos

Mezcla bien, sabe mejor.
¡Es mejor leche!



Al servicio de su gusto.
www.baldom.com.do



• **FLOR DE SAL** •

GOURMET CATERING

EST. 2007

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

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

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





Buenos consejos para MADRES PRIMERIZAS



Dormir con el bebé y amamantarlo correctamente, son dos prácticas que suscitan dudas y preocupaciones en las madres primerizas, algunas de las cuales además se obsesionan con la higiene y salud de su niño. Estos son los consejos de los especialistas, los pediatras.

MARÍA JESÚS RIBAS [EFE REPORTAJES]

SUELE AFIRMARSE QUE los niños vienen al mundo con un pan debajo del brazo, pero probablemente muchas de las mujeres que dan a luz a un bebé por primera vez preferirían que su hijo llegara provisto de un manual de instrucciones.

Los primeros meses y años de convivencia con el bebé suelen ser para la madre primeriza tiempos de cambios e incertidumbres, pero en algunos casos también puede ser un período de obsesiones, como muestra un estudio estadounidense, publicado en el servicio de noticias médicas 'HealthDay'.



CAMBIOS HORMONALES, OBSESIONES MATERNALES

De acuerdo a los autores de la investigación, de la Facultad de Medicina Feinberg, de la Universidad de Northwestern, NU, (EEUU), algunas madres primerizas comprueban a cada instante si su niño continúa respirando o lavan una y otra vez los biberones debido a su obsesión por los gérmenes y la corrección de la esterilización.

Los investigadores encuestaron a 461 mujeres que acababan de dar a luz y encontraron que el 11% presentaba síntomas obsesivo-compulsivos (SOCs) importantes centrados en el bienestar de sus bebés, a las dos semanas del parto, e incluso seis meses más tarde. Este porcentaje es muy superior al de la población general, que se calcula entre el 2 y el 3%.

Según los expertos de esta universidad estos síntomas habitualmente son temporales y la mitad de las mujeres encuestadas señalaron que habían mejorado al cabo de seis meses. Sin embargo, algunas primerizas que no presentaban síntomas a las dos semanas de dar a luz, experimentaron síntomas obsesivo-compulsivos al medio año del nacimiento de su primer hijo.

Esta sintomatología podría obedecer a los cambios hormonales en la mujer que, según los profesionales estadounidenses, pueden ocasio-



→ Algunas mujeres que debutan en la maternidad comprueban a cada instante si su niño respira, o lavan una y otra vez los biberones obsesionadas con la correcta esterilización.



→ UNICEF recomienda que, si se practica el 'colecho' –dormir junto a los padres– jamás se acueste en un sofá o en un colchón de agua, donde el adulto pueda quedarse dormido.



adaptativo y adecuado para una mujer que acaba de tener su primer hijo.

EL POLÉMICO "COLECHO"

Otra cuestión que suscita dudas entre las madres primerizas es el "colecho", consistente en que el bebé comparta la cama con su madre durante la noche, de forma habitual o esporádica, algo que para algunos pediatras beneficia al neonato, pero que para otros no está libre de peligros.

Según un artículo publicado en marzo de 2012 por la revista de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPAP), en el que intervinieron varios especialistas, dormir con los padres puede ser beneficioso para la lactancia. En él también se afirma que el "colecho" bien practicado, evitando factores de riesgo, no guarda relación con la muerte súbita del lactante.

Cuatro meses después, como réplica a ese reportaje, otro grupo de pediatras señaló en la misma revista que, si bien el "colecho" está extendido y nadie discute la importancia de la lactancia, no es seguro. Los autores argumentan que "los bebés pueden fallecer si quedan atrapados o aplastados por uno de los progenitores, y que el lugar más seguro para el bebé es su cuna, junto a la cama de sus padres". En ese sentido, la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que el bebé debe compartir la habitación de los padres, pero no la cama.

En lo que sí coinciden los especialistas, a favor o en contra del "colecho", es que los padres deben recibir la información más completa posible para evitar situaciones de riesgo, y aplicar medidas de seguridad básicas si eligen compartir la cama con su pequeño.

Entre otras precauciones, el folleto de UNICEF "Sharing a bed with your baby" (compartiendo la cama con su bebé) (www.homestartwirral.co.uk/sharingbedleaflet.pdf) recomienda jamás realizar el "colecho" en un sofá o colchón de agua, ni tampoco alimentar o tranquilizar al bebé en un sillón donde el adulto pueda quedarse dormido con el pequeño en sus brazos. También aconsejan evitarlo si se sufre alguna enfermedad u obesidad mórbida o siente un cansancio que afecte la capacidad para cuidar al pequeño, así como en los primeros meses, si son bebés prematuros. 🗑️



EL COLECHO, BIEN PRACTICADO, NO GUARDA RELACIÓN CON LA MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE.



nar alteraciones en sustancias cerebrales como la serotonina o la oxitocina; en la actividad del eje hipotálamo-pituitaria-corteza adrenal; o bien pueden consistir en una respuesta de su psique para adaptarse a la nueva situación de cuidar a un bebé.

Sin embargo, cuando estos síntomas interfieren en el funcionamiento diario normal de la afectada y en el buen cuidado del bebé, puede indicar la presencia de un problema que requiere atención psiquiátrica o psicológica, según los autores de la Facultad de Medicina Feinberg.

De acuerdo a la doctora Dana Gossett, profesora de obstetricia y ginecología en la NU, es posible que algunos tipos de obsesiones y compulsiones que sufren las madres novatas, como las referidas a la higiene, sean un mecanismo



Clases de parto Prin Prenatal

Impartidas por:
Magali Rodríguez

Martes de 5 p.m. a 7 p.m.
Salón Multiusos
3er Nivel Tienda Piantini

Para mayor información:
Departamento de Baby Shower
809-221-7608 Ext: 2401

Evento patrocinado por:



Ahora en: y en Multiplaza Higüey:

Piantini | Mella | Duarte | Zona Oriental | Santiago | Higüey
 f /tiendasprin | @tiendasprin | www.prin.com | info@prin.com

yoplait
Pro digestión
 Pon tu digestión
 en movimiento
 con su nuevo sabor
Vainilla con Cereales
 Deliciosamente efectivo.

CONTIENE
**PROBIÓTICO
 BB-12[®]
 + fibra**

AYUDA A TU DIGESTIÓN.



Búscalos en sus
 PRESENTACIONES
 de 1/2 GALÓN
 y 250 ml.

- ✓ Contiene Probiótico + Fibra
- ✓ Es rico en proteína & calcio
- ✓ Ayudas a normalizar tu tránsito intestinal & el estreñimiento



COME GELATINA

La gelatina ha sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un alimento natural y sano, tan importante como la leche y el pan. Su consumo está recomendado dentro de regímenes dietéticos y, gracias a su riqueza en aminoácidos, se ha comprobado su efecto positivo sobre las uñas frágiles y el cabello debilitado. ■



MEJORA TUS ARTICULACIONES

¿Sabías que la vitamina C es un gran regenerador de los tejidos de nuestro cuerpo? Es un aliado para cuidar de nuestras articulaciones, y es primordial para producir colágeno, una proteína básica para regenerar los cartílagos. Si tomas un jugo de naranja o de limón por la mañana, y a medio día un kiwi, conseguirás el aporte necesario. ■



¿SABÍAS QUE...

Beber agua con limón caliente por las mañanas alivia los problemas respiratorios? Gracias a esta mezcla podrás deshacerte de las infecciones del pecho y detener la tos. Es útil para el asma y las alergias, reduce el estreñimiento y la acidez estomacal, y es ideal para limpiar el hígado y ayudar al sistema digestivo a empezar bien el día. ■



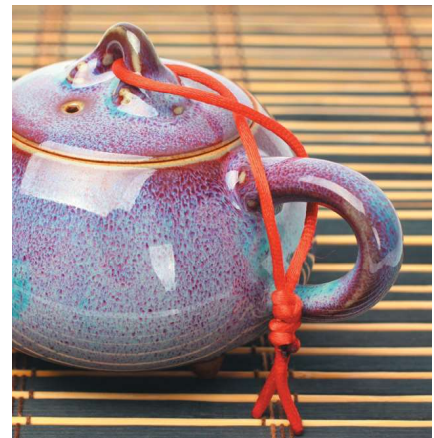
SÍ AL CHOCOLATE NEGRO

Estudios muy recientes demuestran que las personas que acostumbran a consumir moderadamente chocolate negro con alguna regularidad tienen un riesgo mucho menor de llegar a padecer de diabetes tipo II y además evitan en mayor medida las enfermedades cardiovasculares y los ataques cardíacos. ■



SIEMPRE ALIENTO FRESCO

Para mantener siempre el aliento fresco es recomendable tomar agua varias veces al día; esta acción tan sencilla controla las bacterias y enjuaga de forma natural la boca. Otro truco que puedes probar: agrega a tu pasta dental un poco de bicarbonato de sodio, ya que tiene la propiedad de eliminar los malos olores. ■



¿CONOCES EL TÉ AZUL?

El té azul está de moda. Conocido también como té Oolong o dragón negro, esta variedad —que ha recibido infinidad de estudios— ha demostrado que, efectivamente, ayuda a adelgazar naturalmente. Además, acelera el metabolismo hepático, reduciendo el colesterol, es un gran antioxidante, y previene y mejora el hígado graso. ■



Cualquier excusa es Buena



NUEVAS

El secreto de las mejores Parrilladas

Pruébalas en sus 3 presentaciones.



Salchicha Parrillera
Mediterránea

Salchicha Parrillera
A la Pimienta

Salchicha Parrillera
Al Vino



➔ Si los padres están tranquilos y confiados, para los hijos el cambio será más fácil. Es importante que puedan sentir y saber que pueden contar con sus mayores.

CON MUY POCOS 'AÑITOS' muchos pequeños afrontan al final del verano un doble cambio: acaban sus vacaciones, en las que dispusieron de más tiempo y libertad para compartir momentos con sus padres, estar en casa y jugar, y por otro lado saltan del preescolar al colegio de educación infantil, paso previo a la escuela primaria, donde los esperan clases, notas y tareas.

Este cambio no solo marca un antes y un después para los padres, que reciben con añoranza la evidencia de que su hijo ya no es un bebé y ha dejado atrás su primera infancia, sino que también supone un primer reajuste vital para los pequeños, que experimentarán una mayor grado de socialización, disciplinas y tareas, así como un cambio de rutinas.

“En algunos países, a los tres años los niños ya comienzan con la escuela de educación infantil, recomendable pero no obligatoria, aunque en este lapso aún no “necesitan aprender conocimientos” y siguen jugando la mayoría del tiempo, hasta los 6 años de edad, cuando comienzan su primer grado de educación primaria”, explica la psicóloga clínica Margarita García Marqués.

“Aunque no existe el nivel o exigencia de la escuela primaria y dedican un tiempo a los juegos, los pequeños que acaban de dejar el preescolar ya utilizan libros y fichas de estudio, realizan manualidades, dibujos y van conociendo las letras y números”, explica María Jesús Ribas, experta en pedagogía.

“En estos tres años se procura sentar las bases para que los niños desarrollen sus aptitudes mentales y físicas, e importa, más que la mera instrucción, una acción educativa global que favorezca la adaptación del pequeño al medio natural y social, formando hábitos y actitudes y guiando su emotividad mediante el juego y el contacto con la realidad”, señala.

UN PASO DE GIGANTE

Del preescolar al colegio

Para muchos niños, al final de las vacaciones le sigue el comienzo de la primera escolarización.

Todo un paso de gigante que viven a edades muy tiernas y que requiere de una readaptación para que el salto sea lo más suave, natural y positivo posible.

OMAR GONCEBAT [EFE REPORTAJES]

CLAVES DE LA READAPTACIÓN INFANTIL

Consultada sobre las reacciones que pueden producirse en un pequeño al cambiar de un centro infantil a otro más escolar, Margarita García Marqués señala que el cambio del preescolar a la Educación Infantil o “primera transición educativa” no suele causar mayores efectos adversos, y la adaptación suele ser más suave.

“El mayor salto, y que requiere una mayor readaptación, es la “segunda transición educativa”: cuando los niños empiezan Primaria, lo que equivale a más exigencias, exámenes y calificaciones, y las relaciones con nuevos profesores, compañeros y centro”, explica la profesional.

Según García Marqués “en el salto del preescolar (‘guarde’) a la educación infantil (‘cole’) se le puede decir al pequeño que va a ir al colegio de los mayores y explicarle, en un lenguaje sencillo, que hay un periodo de adaptación antes de comenzar a aprender materias, ya que estos conocimientos que se enseñan en los primeros años son mínimos, para ir permitiendo que el pequeño se adapte de una forma adecuada”. Es importante la forma en que los padres aborden los cambios y nuevos comportamientos del niño a la hora del salto y no caigan en la sobreprotección ni en los temores infundados o exagerados.

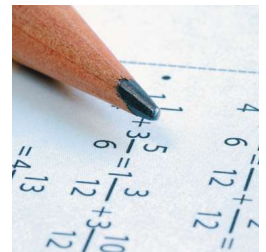
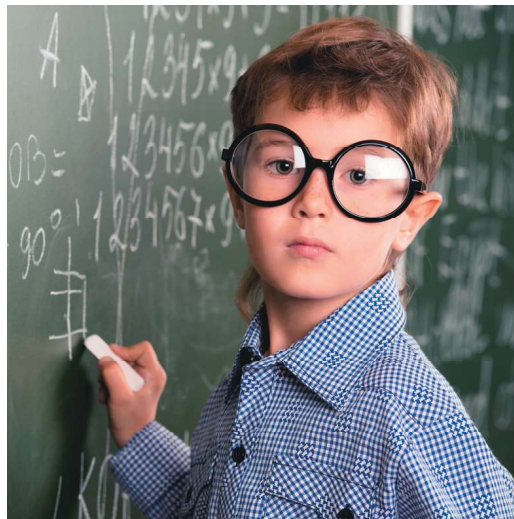
Esta profesional recomienda a los padres en esta nueva etapa “que procuren confiar en la capacidad de adaptarse de su pequeño y sepan que las pequeñas crisis de adaptación que puedan pasar le van a ir formando como persona y le ayudarán a madurar”.

CONSEJOS PARA PADRES INEXPERTOS

Según esta psicóloga, los niños pueden experimentar inseguridad, retraimiento y desconfianza al pasar a un entorno más escolar, pero “esto ocurrirá solo si no están preparados para el cambio”.

Para prepararlo de forma positiva, hay que “mostrarle cierta alegría, porque ya se está haciendo mayor y va al ‘cole’ de los mayores, mencionarle los beneficios del cambio y explicarle que va a aprender más cosas y tener más responsabilidad, podrá llevar sus lápices de colores o una nueva mochila y conocerá a otros amiguitos”.

“Si le presentamos al menor la entrada al cole



LOS NIÑOS SUELEN PASARLO PEOR AL PASAR A PRIMARIA, CUANDO TIENEN QUE OBTENER RESULTADOS POSITIVOS Y COMIENZAN LAS NOTAS.

más como un reto que se puede superar que como una prueba difícil, y mostramos confianza en él y que está preparado para este cambio, estará más dispuesto a ir ‘por fin’ al cole de los grandes”.

En opinión de García Marqués, los padres deben mostrarle a sus hijos que están orgullosos de ellos y de cómo han crecido, y presentarles el aprendizaje como un juego. Cuando los pequeños lleguen a casa han de preguntarles qué han aprendido y sentirse alegres y sorprendidos de sus nuevos descubrimientos”.

De este modo “el menor vivirá los cambios, como una cosa divertida, positiva y beneficiosa, y sentirá que está preparado para dichos cambios”, explica la psicóloga. 🗝️



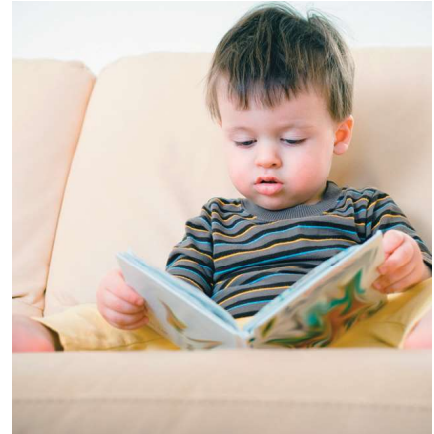
LA IMPORTANCIA DEL HIERRO

¿Te has preguntado por qué hay tantos cereales, papillas y leches especiales para bebés enriquecidos con hierro? El hierro es un nutriente esencial en la dieta diaria de cualquier niño y es necesario para fabricar hemoglobina, el componente de los glóbulos rojos encargado de transportar oxígeno para que el cuerpo funcione.



CÓMO HABLAR DEL DIVORCIO

En cuanto esté seguro de sus planes, hable con su hijo sobre su decisión de separarse. Aunque no existe una manera fácil de dar la noticia, de ser posible, intente que ambos estén presentes durante la conversación. Antes de hablar con su hijo, practique cómo se lo va a decir sin alterarse ni enfadarse durante la conversación. ■



CUÉNTAME UN CUENTO

Cuando cuentas historias, estás compartiendo con tu hijo algo para él fascinante que dará pie a una ronda de discusiones y preguntas. Pero lo más importante es que estarás generando un amor por el lenguaje e historias que permanecerán con él de por vida. Por lo tanto respira hondo y comienza con la historia: "Había una vez ...". ■



AMPLÍA SU MENÚ

Cuando salgan a comer fuera de casa, deje que su hijo deguste platos nuevos y se exponga a diferentes tipos de alimentos y formas de cocinar. Tal vez le sorprenda su deseo de experimentar. Puede empezar dejándole probar un poquito de lo que ha pedido usted o con una tapita o ración reducida para que la saboree. ■



DOLORES DE CRECIMIENTO

Si su hijo se despierta por la noche llorando y quejándose de un dolor punzante en las piernas, déle masajes y cálmelo. Es probable que tenga dolores de crecimiento, un incidente normal en un 25%-40% de los niños, que aparece en la primera infancia, entre los 3 y 5 años, y, más adelante, entre los 8 y los 12 años. ■



¿QUÉ DEBE BEBER?

Las mejores bebidas para los niños de preescolar (y para los de cualquier edad) son la leche y el agua. Siempre que sea posible, desaconseje a su hijo que beba refrescos u otras bebidas azucaradas y ricas en calorías para calmar la sed porque el agua y la leche desempeñan esta función mucho mejor. ■



miracletree.com

MIRACLE TREE®

Relajate, toma té!



Miracle Tree and related trademarks are the property of Christoffel Capital B.V.
© Christoffel Capital B.V., 2013. All rights reserved.

Disponible en las principales tiendas del País en 8 sabores deliciosos y saludables

Miracle Tree se distribuye exclusivamente en la República Dominicana por Coto Gómez & Co. SRL
RNC #180 5303316



NUEVO YOGURT

CIRUELA PASA

OMEGA 3 CEREAL

DHA



Corazón



Vista



Cerebro

El yogurt **San Juan** Ciruela Pasa con Omega 3 contiene DHA, un ácido de grandes beneficios para cuidar el corazón, la vista y el cerebro. Rico y cremoso, elaborado con leche pura de vaca es también una excelente fuente de calcio y proteínas. Disfruta los deliciosos trocitos de pasas y cereal natural que lo hacen un alimento perfecto para toda la familia a cualquier hora del día.



CEREBRO, OJOS Y CORAZÓN SANOS



**MACEDONIA
DE BELLEZA**

Las frutas, insustituibles en nuestra dieta por sus muchos beneficios para la salud, son también imprescindibles para cuidarnos por fuera. Conoce sus propiedades de belleza y algunos de los productos que se sirven de estos jugosos alimentos para lucir mejor cara, cuerpo y cabello.

LORENA CANTÓ [EFE REPORTAJES]

UTILIZADAS DESDE HACE cientos de años y hasta la actualidad en mascarillas y tratamientos de belleza, las frutas poseen tal cantidad y variedad de propiedades que las firmas cosméticas han ido haciéndoles un hueco en sus formulaciones.

Hoy, son cada vez más las cremas, lociones y mascarillas que “presumen” de incluir entre sus ingredientes activos la fruta, ya sea con el uso de su piel, pulpa, la semilla molida y, por supuesto, el aceite.

Manzana, fresas, lechosa, piña, cítricos, frutas del bosque, uvas e incluso peras se convierten, por sus activos cosméticos, en protagonistas de los más variados ungüentos de belleza, desde cremas hidratantes y nutritivas a exfoliantes, anti-celulíticos, mascarillas para el pelo y también geles de ducha y jabones.

La clave de los beneficios de las frutas está, sobre todo, en sus propiedades antioxidantes: la mayoría de ellas las poseen, y no hay que olvidar su contenido vitamínico, que si beneficia al comerlas, también lo hace sobre la piel.

En los productos antienvjecimiento triunfan los aceites obtenidos de las semillas de la fruta, ya que son ricos en ácidos grasos insaturados, mientras que los extractos frutales se emplean con frecuencia en cosméticos limpiadores por su contenido en hidroxiácidos.

REINA DE LAS FRUTAS

Comencemos por la reina de las frutas, **la manzana**, que tiene un alto contenido en vitamina C y ayuda a regenerar las células de la epidermis, además de propiedades suavizantes, antisépticas y refrescantes.

Su jugo lo encontramos, por ejemplo, en los jabones, en los que la manzana se combina con menta y clavos de olor, ingredientes con propiedades calmantes, antisépticas, antidepresivas y

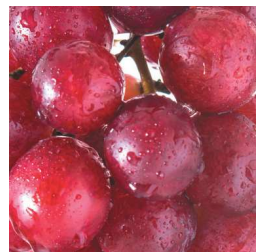


tonificantes. Tampoco es difícil encontrar el vinagre de manzana como ingrediente en fórmulas capilares, ya que proporciona brillo y equilibra el cuero cabelludo.

LAS UVAS Y LA VID

Son realmente apreciadas en el mundo de la belleza, ya que sus beneficios son infinitos: esta dulce fruta tiene capacidades astringentes, vasoconstrictoras, antioxidantes y tónicas que la convierten en una buena aliada contra las rojeces de la piel. Además, los polifenoles de **semillas de uva** son los antioxidantes más potentes del mundo vegetal, protegen las fibras que dan firmeza a la piel –el colágeno y la elastina– y mejoran la microcirculación cutánea, lo que proporciona más luminosidad al cutis.

→ Las uvas son grandes aliadas contra el envejecimiento, ya que el aceite de sus semillas es el más potente antioxidante del mundo vegetal.



→ Los huesos molidos y las pequeñas semillas sustituyen en las fórmulas exfoliantes a ingredientes químicos más agresivos con la piel.



→ El aceite del mango es empleado en productos como aceite de baño sólido que se derrite en la bañera liberando sus propiedades hidratantes y tonificantes.



EL MEJOR EXFOLIANTE

Así, nada más natural que aprovechar las semillas de la fresa —que también es perfecta para nutrir las pieles grasas— o los huesos pulverizados del melocotón para eliminar, por medio de la fricción y en combinación con otros ingredientes, las células muertas de la superficie de la piel.

EL ACEITE DE CÍTRICOS COMO LA NARANJA, EL LIMÓN O EL POMELO TIENE PROPIEDADES TONIFICANTES E INCLUSO ANTICELULÍTICAS.



GRANADA PARA LA PIEL MADURA

Si buscas regenerar la piel madura e hidratarla intensamente, tu fruta es la granada, símbolo de la belleza y la femineidad en muchas culturas.

De las semillas de la **granada** se extrae un aceite único que contiene ácidos grasos esenciales, vitaminas y antioxidantes naturales que neutralizan los radicales libres causantes del envejecimiento prematuro de la piel, en tanto su alto contenido en ácido púnicico reconstruye y regenera la piel de forma natural. Estas propiedades convierten a esta fruta de roja pulpa en la protagonista de formulaciones en aceites corporales que combinan la granada con aceites de sésamo biológico y extracto de mijo.

EL MANGO

Lleno de virtudes está también el dulce y tropical **mango**, que tiene un alto poder nutritivo, por lo que es perfecto para hidratar la piel en profundidad, e incluso para protegerla en condiciones adversas como frío o viento intensos. Su aceite es empleado en productos como aceite de baño sólido que se derrite en la bañera liberando sus propiedades hidratantes y tonificantes, o en sus protectores labiales.

Pero los usos cosméticos de las frutas no acaban en su pulpa, ya que sus semillas, tanto molidas en el caso de los huesos como enteras si son de pequeño tamaño, se han convertido en los componentes estrella de efectivos productos exfoliantes, sustituyendo a otros ingredientes químicos.

Un mundo aparte son los cítricos: los aceites esenciales de limón, naranja, pomelo e incluso mandarina, extraídos de la piel de los frutos, pueden encontrarse en gran cantidad de fórmulas cosméticas, ya que son apreciados por sus propiedades tonificantes, despigmentantes, purificantes e incluso, en el caso de la naranja, para combatir la celulitis. 🍊



NUEVO AXE PEACE

SÍ AL AMOR
NO A LA GUERRA



*Descubre
el poder
del cranberry.*



delicioso



Delicioso sabor que te hace bien.®



MELENA BRILLANTE

Para darle brillo al pelo mezcla una clara de huevo, una cucharada de miel y el jugo de un limón. Úntatelo en todo el cabello y déjalo reposar por veinte minutos. Lávalo con agua fría y usa este tratamiento dos veces al mes. Y no olvides que el cuidado no lo es todo, alimentos como cereales, carne, pescado, espinacas y zanahorias. ■



POTENCIA LOS COSMÉTICOS

Coloca tu contorno de ojos y mascarillas en la nevera (en el compartimento de la mantequilla). Es muy agradable, sobre todo en verano, ya que cuando te aplicas el producto, aparte de agradecer el frescor, el frío ayuda a descongestionar la piel. Además, si los ingredientes de tu maquillaje son naturales, se conservarán mucho mejor. ■



LABIALES ROTOS

Cuando se te rompa una barra de labios, no la tires, puedes volver a tenerla como si fuera nueva calentando los extremos de los trozos con una cerilla encendida hasta que se fundan lo suficiente como para volver a pegarlos. Cuando se te acabe la barra, puedes limpiar el tubo vacío con agua caliente y usarlo para guardar agujas. ■



UÑAS EN FORMA

Las uñas se quiebran o se ponen secas con facilidad si nos olvidamos de ellas. Para mantenerlas fuertes límalas en una sola dirección. Evita limarlas de adelante hacia atrás y de atrás hacia delante, sigue una sola dirección para evitar que se partan con facilidad. Es más, la forma de limarlas determinará su longevidad y crecimiento. ■



DEPILA TUS CEJAS SIN DOLOR

Antes de depilarte las cejas, aplícate durante unos minutos un paño mojado en una infusión de tila o de camomila y déjalo durante un rato en la zona de las cejas, el calor hará que los poros se abran y la sensación de dolor se reducirá mucho. Te ayudará a extraer mejor el pelo y te dolerá menos el tirón con la pinza. ■



RECUPERA TU ESMALTE DE UÑAS

Cuando tu esmalte de uñas esté seco, una de las soluciones puede ser tomar un jarro con agua y dejarlo hervir, luego introducir el esmalte de uñas bien cerrado y dejarlo algunos minutos a fuego lento. Al cabo de pocos minutos, el esmalte tomará una consistencia mucho más fluida. Puedes repetirlo tantas veces como necesites. ■

Todo el sabor
de la naranja
en cada sorbo.



Dulzino
DELICIOSO



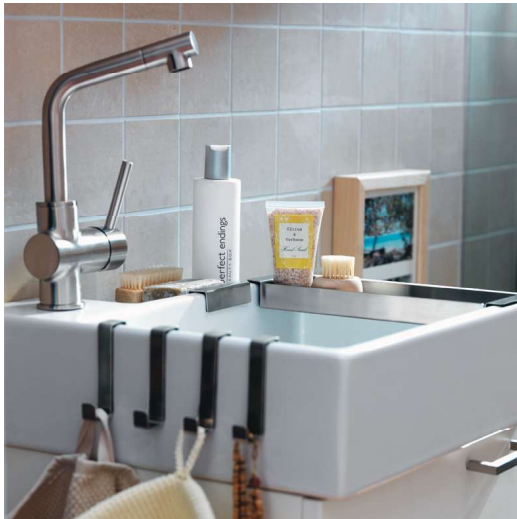
El consumo excesivo de alcohol es perjudicial para la salud, ley 42-01. Distribuye EL CATADOR.

VINOS DULCES

SAQUE PROVECHO AL BAÑO

El aseo es un lugar íntimo en el que su limpieza y distribución es fundamental para sacarle el máximo partido. Pequeñas reformas le ayudarán a conseguirlo.




INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

EL BAÑO ES UNO de los espacios del hogar que siempre requiere una reforma, el tiempo y el dinero son los mayores inconvenientes, además de tener que convivir con polvo, derrumbe de losetas y yesos y masas por todas partes.

Sin embargo, con un poco de lógica y entusiasmo siempre se pueden hacer pequeños cambios, como poner pequeños estantes de cristal o de madera tratada, en lugar de colocar un armario, que nos permitirá añadir algo de orden sin tener que gastar mucho dinero.

Un sencillo juego de toallas nuevas o un portarrollos de papel higiénico diferente también contribuyen a cambiar sin invertir mucho.

Las páginas de internet y blogs aseguran que con un poco de imaginación se pueden realizar pequeñas reformas que suponen grandes cambios, especialmente en lo que tiene que ver con la funcionalidad y la estética.

Un baño cómodo, atractivo y con una luminosidad acorde a las necesidades es fundamental en cualquier hogar.



→ Los esmaltes sintéticos que se aplican sobre la cerámica son la solución ideal para no tener que sustituirla cuando compramos una casa nueva.

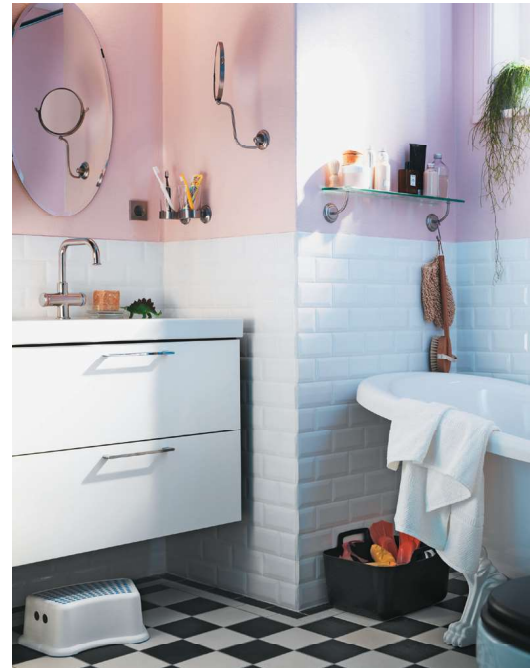
Por mucho que deseemos el cambio, lo primero que hay que tener en cuenta son los metros y el presupuesto del que disponemos para evitar decepciones. No todo lo que se ve en las exposiciones de muebles del hogar se adaptará a nuestros espacios.

La manera más rápida de hacer un cambio sin tener que derribar nada, de una manera sencilla y económica es cambiando y añadiendo nuevos accesorios. Un sencillo portacepillos, la alfombrilla o las cortinas de la ducha, unas calcomanías para no resbalar en el piso de la ducha o en la bañera serían suficientes.



→ Un baño ordenado y con buena iluminación siempre resulta atractivo.

➔ El cambio de la tapa en el sanitario es una de las opciones más recomendadas para dar color e incluir esa deseada transformación en el baño.



UN BAÑO CÓMODO Y FUNCIONAL CON UNA BUENA ILUMINACIÓN RESULTA MUCHO MÁS ATRACTIVO.

SUSTITUCIONES Y CAMBIOS

Si los sanitarios no están en buenas condiciones no puede demorar su cambio, evitará malos olores y problemas de goteo. El cambio de la tapa es una de las opciones más recomendadas para dar color e incluir la transformación.

La misma recomendación le sirve para el lavamanos, pero si su estado no es deplorable un cambio en la grifería le ayudará a darle otro "aire".

¿IMPRESCINDIBLES?

Una de las transformaciones más habituales en el baño viene de la mano de la bañera y su sustitución por el plato de ducha. Además de mayor amplitud se produce un ahorro de agua del 70%.

Los profesionales recomiendan no intentar poner losetas similares a las ya existentes y añadir cerámicas diferentes para tapar el hueco dejado por la bañera, así evitará cambiar toda la pared. Los esmaltes sintéticos que se aplican sobre el azulejo son la solución ideal para no tener que sustituirlo cuando compramos una casa nueva y el paso del tiempo lo ha dejado anticuado.

Los vinilos sintéticos y adhesivos cumplen también esa función de cambio que tan bien puede venir para transformar este espacio íntimo.

La iluminación es un punto esencial. El afeitado y un buen maquillaje depende de ello. Es conveniente utilizar dos fuentes de iluminación directa hacia el espejo y una luz indirecta para el resto del espacio. Utilizar un regulador de potencia de luz es ideal y con él se logrará jugar con la iluminación. 🗝️



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



100% Dominicano, 100% Natural.





CAZUELAS COMO EL PRIMER DÍA

Las cazuelas, debido al uso diario, pierden brillo, color y sufren rozaduras. Si quieres que desaparezcan los arañazos frota la superficie con una pasta a base de ceniza y aceite de oliva a partes iguales. Si tienes el interior de tus cazuelas ennegrecidas por el uso, pon agua hirviendo con el zumo de dos limones, volverá a recuperar el color original. ■



ELIMINAR MANCHAS AMARILLAS

Para eliminar este color en nuestra prenda de vestir tan sólo debes lavarla de costumbre y a continuación sumérgela en un recipiente con agua y un vaso de agua oxigenada con unas gotas de amoníaco. Déjala en remojo un rato y después aclara con abundante agua tibia. El mismo procedimiento aplica a remojo con bicarbonato y jugo de limón. ■



LIMPIA TUS LENTES

Limpia los cristales de tus lentes con unas gotitas de agua de colonia, y frota suavemente con un pañuelo de papel. Para limpiar la moldura pasa un cepillo de dientes impregnado en agua de jabón. El vinagre blanco también es un agente de limpieza, ya que es muy ácido, mientras que fácilmente afloja las partículas de suciedad del lente. ■



INTERRUPTORES COMO NUEVOS

Si no quieres matarte limpiándolos prueba el siguiente truco. Con un pincel o plumero puedes quitar el polvo que tienen y si por el contrario están sucios puedes limpiarlos fácilmente con un bastoncillo de algodón. Humedece el algodón en un poco de agua con unas gotas de lavavajillas, después secar con un paño seco. ■



SECRETOS DEL HUEVO

Muchas veces nos desesperamos porque tardamos demasiado en pelar un huevo cocido. Para que esto no te ocurra, cuando pongas a cocer un huevo echa un pizca de sal, cuando termine la cocción lo pelarás sin problema y sin sufrir roturas, además la yema quedará centrada y no tendremos problemas de roturas. ■



LIMPIEZA DE CORTINAS

Para lavar tus cortinas adecuadamente, hazlo en la lavadora. Programa un lavado normal pero sin suavizante, porque hará que tus cortinas cojan mucho polvo una vez lavadas. Echa, en vez de suavizante, azúcar, de esta manera te durarán más tiempo limpias. Para que no se te arruguen cuélgalas en cuanto las saques de la lavadora. ■

Elaborado cuidadosamente con la mejor selección de
aceitunas españolas que garantizan su calidad.



Distribuido por: MERCATODO, S.A.S. Tel.:809-565-0000 ext.1070

RS
Rafael Salgado
DESDE 1875



EL TEQUILA

embriaga al mundo

El tequila, licor emblemático de México, se ha convertido en una de las bebidas más populares del mundo. Este brebaje se extrae del agave, planta que surgió tras la muerte de una diosa azteca, según una leyenda.

SONIA OSORIO | [EFE REPORTAJES]

PURO CON LIMÓN Y SAL o mezclado en cócteles como la Margarita, la Bandera Mexicana o Paloma, esta bebida ha cautivado el mercado mundial por el sabor y la forma tan artesanal y apasionante como se elabora. Un proceso que tiene mucha riqueza e historia", afirma la directora ejecutiva de la Cámara de Comercio México-Americana de Miami, Elba Hentschel.

El maestro tequilero Luis Carlos Navarro afirma además que la ancestral bebida mexicana se ha transformado en un "licor internacional", al consumirse tanto en países de Europa, Asia y Latinoamérica como en Estados Unidos.

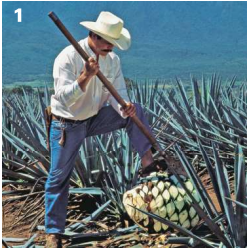


NACE CON UNA HISTORIA DE AMOR

Pero, ¿cómo surgió este licor considerado como un 'embajador' de México en el mundo? Navarro cuenta que una de las leyendas indica que tiene su origen en los aztecas y Mayahuel, la diosa del Agave, una mujer muy hermosa que vivía en el cielo con su abuela Tzitzimime, que la mantenía encarcelada por su belleza.

Tzitzimime requería de sacrificios para suministrarle el sol a los aztecas y Quetzalcóatl, el Dios de la reencarnación, estaba molesto con esto por lo que decidió subir al cielo para encarar a la anciana y allí conoció a Mayahuel.





1



2

1. Cosecha de Agave en las tierras de Casa Cuervo.
2. Alambiques de fermentación del Agave Azul con que se elabora el famoso Tequila, en la Ciudad de Tequila del mexicano estado de Jalisco.



JOSÉ CUERVO, LA EMPRESA TEQUILERA MÁS ANTIGUA

Con la llegada de los españoles se introdujo el proceso de destilación y en 1795 el Rey Carlos IV otorgó a José María Guadalupe Cuervo la primera licencia para destilar tequila, según datos de José Cuervo, la empresa tequilera más antigua de México. Como parte de la cultura mexicana, el tequila hasta tiene un museo junto con el mezcal, otra de las bebidas representativas de México, en el que se expone el proceso de elaboración, vídeos, fotografías y una colección de botellas.

Navarro destaca que el proceso de elaboración es "algo orgullosamente muy mexicano" y que el licor se produce en cinco estados de México: Jalisco, Nayarit, Michoacán, Guanajuato y Tamaulipas.

La tradicional bebida es el resultado de la fermentación y destilación del jugo del agave azul conocido como "tequilana weber" que se cultiva en la región central de ese país y la maduración de esta planta es de 7 a 10 años.

Después de que la planta se cultiva en la tierra rojiza y en medio de piedras de obsidiana negra, los jimadores (agricultores) la cosechan, y con un hacha redonda y grande le quitan todas las pencas hasta que queda el corazón del agave que es como una piña que se corta en varias partes para luego llevarlas a las destilerías.

Allí las colocan en hornos de adobo con puro vapor entre 36 y 48 horas y al enfriarse son molidas para extraer el aguamiel que es un jugo muy dulce sin alcohol, luego es fermentado con levadura y se obtiene como vino de mezcal.

"Después empieza la destilación de la que sale con un grado de alcohol. Es un proceso muy largo que dura de 10 a 12 años. Cuando se obtiene el tequila, que es un licor blanco, se inicia la maduración y tenemos el tequila blanco, reposado y añejo", explica Navarro que es también embajador del tequila Cuervo en el norte de California.

El experto considera que el tequila cada día es más sofisticado y popular por su versatilidad: "sirve como base para muchos cócteles, se puede tomar solo y es el único licor que es estimulante a diferencia de otros que son depresores". 🍹

EL TEQUILA HA CONQUISTADO EL MERCADO INTERNACIONAL POR EL SABOR Y LA FORMA TAN ARTESANAL Y APASIONANTE COMO SE ELABORA.



Se enamoraron, se escaparon a la Tierra y se convirtieron en un árbol "para poder tocarse y la Tzitzimime, muy molesta, envió su ejército de estrellas y tormentas que mató a Mayahuel. De ese árbol salió la primera planta de agave. Después envió un rayo que la partió y de allí salió el aguamiel que Quetzalcóatl tomó y lo ayudó a sentirse mejor" tras la ausencia de su amada. El nombre "Tequila" procede de la región en la que se originó hace más de 400 años, habitada por los indígenas Tequili y significa "piedra que corta".

Antes de que existiera el proceso de destilación, se cocinaba el corazón del agave en hornos bajo tierra produciendo lo que se llama "pulque", una bebida especial usada solo en ceremonias religiosas por sacerdotes, guerreros y sabios.

Brugal is Happening

ÚNETE A UNA
TEMPORADA INCREÍBLE

MANTÉN EL CONTACTO

BRUGALXV @RONBRUGALRD
BRUGALISHAPPENING.COM



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

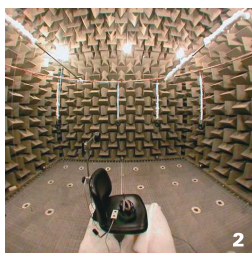
VACACIONES EXTREMAS



¿Por qué elegir playa o montaña para ir de vacaciones? El mundo es inmenso así que, si vives todo el año en un lugar cargado de humedad, ¿por qué no probar el lugar más seco del mundo? Y, si de lo que quieres huir es del calor, por qué no optar por viajar a un lugar donde los termómetros han registrado la temperatura más baja del planeta: 60° bajo cero.

1





PILAR MARTÍN [EFE REPORTAJES]

SEQUEDAD, HUMEDAD, silencio, ruido, altitud o frío insostenible. Son muchos los motivos para huir o para seleccionar ciertos lugares vacacionales que, a vista de muchos, pueden resultar auténticos lugares de castigo donde purgar las penitencias. Pero no, como hay gente para todo, también este mundo nos ofrece lugares para vivir o para sufrir y esto es tan relativo como que en la tranquilidad está la paz.

Empecemos por buscar el lugar más silencioso del mundo. Si usted vive, por este orden, en Tokio, Nagasaki, Nueva York o Buenos Aires, sepa que el lugar con menos ruido del mundo, para contrarrestar el vivir en las ciudades más ruidosas, no es otra villa, ni un pueblo, ni siquiera una aldea. Se trata de la "cámara anecoica" del **Laboratorio Orfield** de Minneapolis, EEUU, un emplazamiento que sustenta el récord Guinness de lugar más silencioso del mundo, con -9,4 decibelios.

Es decir, un lugar donde permanecer más de 45 minutos puede llevarte a la locura, como así

concluyeron los científicos que comprobaron los efectos de este "remanso de paz".

BAILA, PERO DE FRÍO

Después de tanta tranquilidad, seguramente, el cuerpo quiera ¿bailar? Pues bien, si lo que quiere es mover el cuerpo, nada mejor que tiritar a -60° de temperatura en la localidad rusa de **Oymyakon**, la urbe más helada del planeta, donde viven alrededor de 500 valientes que, desafiando casi las leyes divinas, se enfrentan a días en los que el sol no es capaz de calentar, solo iluminar la nieve que cubre este valle a 750 metros sobre el nivel del mar, situado a 7,000 kms de Moscú, y donde en su época más templada –temperaturas máximas de unos 15°– puede conocer al animal más resistente del mundo, según sus habitantes, el llamado caballo de **Yakutia**, nombre de la región rusa donde se encuentra **Oymyakon**.

En el lugar más caluroso del mundo es difícil ver caballos. Pero, si lo que quiere es pasar al extremo contrario de tiritar, es decir, sudar, dirijase a California, más en concreto al **Valle de la Muerte**. Y no le puede venir mejor este nombre a este lugar desértico que ostenta el récord mundial de temperatura más alta alcanzada en la Tierra: los 56,7° C que se registraron el 10 de julio de 1913 en el rancho **Greenland**, situado en este paraje.

VACACIONES DE ALTURA

Del calor asfixiante, a las alturas, donde la respi-

1. **Valle de la Muerte**, el lugar más caluroso del mundo. En California.
 2. La "cámara anecoica" del **Laboratorio Orfield** de Minneapolis, Estados Unidos, es un emplazamiento que sustenta el récord Guinness de lugar más silencioso del mundo, con -9,4 decibelios.
 3. El caballo de **Yakutia**, el animal más resistente del mundo.
 4. Si lo que quiere es mover el cuerpo, nada mejor que tiritar a -60° de temperatura en la localidad rusa de **Oymyakon**, la urbe más fría del planeta.
 5 y 6. **Valle de McMurdo**, el lugar más seco del planeta, donde se estima que hace dos millones de años que no llueve.

7. Imagen de satélite facilitada por la NASA de un mapa completamente nuevo de la **Antártida**, donde se observa el área de la estación **McMurdo**, el lugar más seco del planeta.
8. El centro del pueblo de **La Rinconada**, un lugar que cuenta con la dificultad, y el exotismo, de ser el lugar poblado más alto del planeta.
9. Salir a pasear con temperaturas por debajo de los 50° se convierte en una temeridad en **Oymyakon**.
10. Ciudad china de **Wenquam**, el asentamiento permanente más alto del mundo.
11. Municipio colombiano de **Lloró**, donde cae más lluvia.



ración se resiente. Mientras que los expertos del libro **Guinness de los Récords** registraron a la ciudad china de **Wenquam** como el asentamiento permanente más alto del mundo, en 2003 la prestigiosa publicación **National Geographic** señaló que este récord lo tenía **La Rinconada**, en **Perú**. A más de 5,000 metros de altura, calificado como el

poblado permanente más alto del planeta, esta pequeña localidad tiene una población de cerca de 30,000 habitantes, aunque hay datos que hablan también de 50,000, y se sitúa en un glaciar que permanece congelado todo el año, lo que hace que solo se pueda llegar en camión a través de intrincados y peligrosos caminos de montaña. Pero no solo se caracteriza por estar en lo más alto de los **Andes peruanos**, y que cuenta con una vista privilegiada del **Nevado de Ananea**, sino por tener muy cerca una mina de oro.

DÍAS PASADOS POR AGUA

Aunque aquí también llueve, no puede ser comparado nunca con lo que "cae" en el municipio colombiano de **Lloró**: 13,300 mm anuales, es decir, unos 13 metros de agua.

Lloró bien podría ser sinónimo de un incontrolado llanto del cielo y, gracias a esta "tristeza climatológica" su tierra vive con la alegría de tener 9,000 especies endémicas de plantas, 200 mamíferos, 600 aves, 100 reptiles y 120 anfibios.

No tan poblados están los **Valles secos de McMurdo**, en la **Antártida**, donde se estima que hace dos millones de años que no llueve. Con una extrema sequedad, estos valles ocupan 4,800 km cuadrados de grava sin hielo y el principal causante de esta ausencia de humedad son los llamados vientos "catábicos", que con una velocidad de 320km/h hacen que se evapore cualquier rastro de humedad. 🗡️



Sabores del Mundo




Colección de Recetarios 2013-2014



Pon en tus comidas el sabor de cada país con nuestra colección de recetarios.

Cada mes prepara y comparte junto a los tuyos los platos más representativos del país invitado.

¡Colecciónalos!

Síguenos en:  Supermercados La Cadena   @Superlacadena

BÚSCALOS EN TODAS NUESTRAS SUCURSALES.
DISPONIBLES TAMBIÉN EN SERVIMERCADO LA CADENA, ARROYO HONDO.


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

Félix RAMÍREZ

ENCARGADO DE
INFORMÁTICA



Félix ama la informática. Siempre lo tuvo claro. No hay nada como sentarse ante la computadora con un único límite: la creatividad y el ingenio. Así ha desarrollado aplicaciones que se han convertido en el corazón de Mercatodo. Sin él, nuestro paso por Supermercados La Cadena sería mucho más difícil.

Eres desarrollador y analista en Supermercados La Cadena, ¿en qué consiste tu trabajo?

Realmente aquí hago de todo, además de desarrollar programas y aplicaciones para la empresa también tengo a cargo el control de los puntos de venta, su mantenimiento y buen funcionamiento para que las tiendas puedan operar, abrir e iniciar bien el día, con todas las operaciones que envuelven al lugar de venta a punto.

¿Eres de los que se mueve de sucursal en sucursal resolviendo los problemas?

Cuando lo amerita físicamente, sí; si no se puede solucionar desde el centro de monitoreo hay que acudir inmediatamente, aunque en muchos casos hay que resolver el problema después de que cierra la tienda y asegurarse de que pueda abrir el día siguiente sin que el cliente ni los mismos empleados se den cuenta.

Así que lo tuyo es un trabajo 24/7...

Sí, la verdad que sí, y más ahora que se ha extendido un poco porque algunas tiendas laboran hasta las 8 de la noche los domingos y días feriados y hay que dar soporte.

¿Cuándo entras a trabajar en la empresa y cómo ha sido tu trayectoria?

Empiezo a principios de 1999, con la misma posición que ahora, pero con el tiempo uno se ha visto envuelto en la evolución de la tecnología y de la misma empresa y ha ido caminando junto a ella. Siempre debo estar bien informado para que cuando me pregunten tenga la respuesta adecuada y pueda tomar buenas decisiones.

En mi día a día lo mismo me ha tocado atender las necesidades de los puntos de venta como desarrollar nuevas aplicaciones. En algún momento también servimos de soporte, y aunque hay una persona para esa posición, a veces hay que echar una mano, sobre todo cuando la falla se sale de su área y entra en la nuestra.

¿Qué aplicaciones te ha tocado desarrollar?

El corazón del sistema informático, o el llamado sistema de inventario que procesa y crea documentos acordes a las necesidades o configuraciones que ya se han hecho dentro del mismo sistema. Muchas de ellas son ideas presentadas por la administración, que nosotros analizamos y desarrollamos, en conjunto con dos desarrolladores más pero de un área distinta.



“SI LA TECNOLOGÍA DEJA DE FUNCIONAR SE PARALIZA TODO”

¿Cuál es la más importante?

Unas se apoyan en otras, pero el corazón de todo es el sistema de inventario, como te decía: pero también es importante el sistema de cuentas por cobrar, que está creciendo poco a poco; o el sistema de fidelización de clientes.

¿Cómo ha cambiado la informática los procesos en el centro de distribución, y cómo ha influido todo esto en el cliente?

La ventaja para el cliente es que ahora tiene disponible la mercancía en perfecto estado cuando la busque en la tienda. El software se compró hecho, pero sí tuvimos que crear los programas que hacen *interface* con él, para interactuar con todas las operaciones de la empresa.

¿Desde siempre supiste que lo tuyo era la informática?

Siempre, desde que era pequeño; aunque en mis tiempos no existía tanta computadora; es más, físicamente nunca había visto una hasta que entré en la Universidad O & M (1986); no era una carrera en alza y solo la daban 3 universidades. Siempre me llamaron la atención la electrónica y la informática, pero veía la electrónica en ese momento como una profesión más estática y no tan creativa, así que me incliné por la informática. Amo la carrera. Para dedicarse al desarrollo de programas hay que amar este trabajo, porque no es mecánico, tienes que estar innovando, siempre pensando, y el reto es resolver todo lo que surge a diario.

¡Además hay que resolver todo ya!

Sí, sino no funciona nada. Hay que aprender a llevar la presión.

¿Qué habilidades necesita esta posición?

Mucha lógica y sentido común de las cosas, porque la computadora te exige muchas combinaciones para lograr tu propósito.

Caerle atrás a la tecnología es difícil, ¿qué tan actualizado esta Supermercados La Cadena en este sentido?

Se invierte mucho, tenemos equipos de última generación (aunque mientras hablamos ya hay algo nuevo). Se le da mucha importancia porque lidiamos con el corazón de la empresa, si deja de funcionar se paraliza todo.

Tienen la web www.supermercadoslacadena.com, ¿puede decirnos para cuándo las compras online?

Queremos y está en proceso, se está analizando para ver cómo lo vamos a enfocar.

¿Veremos pronto alguna App de Supermercados La Cadena?

Recientemente se estuvo analizando internamente este caso, dando las ideas de cómo podría ser, pero tiene sentido si es una operación diferente a las que ya existen en el mercado: como ofertas que te lleguen vía wifi mientras estás en el supermercado, o ser capaz de decirle al cliente hasta en qué área está la oferta y en qué tiendas...

El logro profesional que más te satisfice...

Haber cubierto las necesidades de la administración, a veces en corto tiempo. Hasta ahora no me he quedado atrás.

¿Qué valores de trabajar en La Cadena?

La comunicación directa con la administración y los usuarios. Te da mucha satisfacción ser escuchado y que confíen en tu criterio. También la confianza que han depositado en mí.

¿Cómo es Félix fuera de la empresa? ¿Sigue pegado de la tecnología?

Sí, porque hay que estar atento a ciertas llamadas de las tiendas o de la administración, hay que estar de guardia mientras las tiendas estén abiertas. También ayudo a mis hijos en ese aspecto tecnológico. Y en mi tiempo libre me gusta compartir con los amigos, seguir el béisbol (soy Liceista), o los juegos de ocio como el dominó y el billar, de vez en cuando, para despejar la mente. 🎯



ADIVINA Y GANA

\$10,000
en bonos de Supermercados La Cadena

Tengo cabeza redonda,
sin nariz, ojos ni frente,
y mi cuerpo se compone
tan sólo de blancos dientes. _____

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

En el campo me crié
atada con verdes lazos,
y si lloras por mi,
me estás partiendo en pedazos. _____

Estos fueron los ganadores de la revista anterior de RD\$10,000 en Bonos de Compras

TARJETA

CLIENTE	SUPER CLIENTE	CÉDULA	SUCURSAL
Marisela Monsanto	410002806089	X307-1	Correa y Cidrón
Julia Dolores Jiménez	410001121176	X832-1	Lincoln
Máximo Vásquez García	410002331208	X749-3	Núñez de Cáceres



Completa y llena con tus datos personales y podrás ganar uno de los 3 premios de Supermercados La Cadena valorados en RD\$10,000 cada uno.

Datos Personales

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

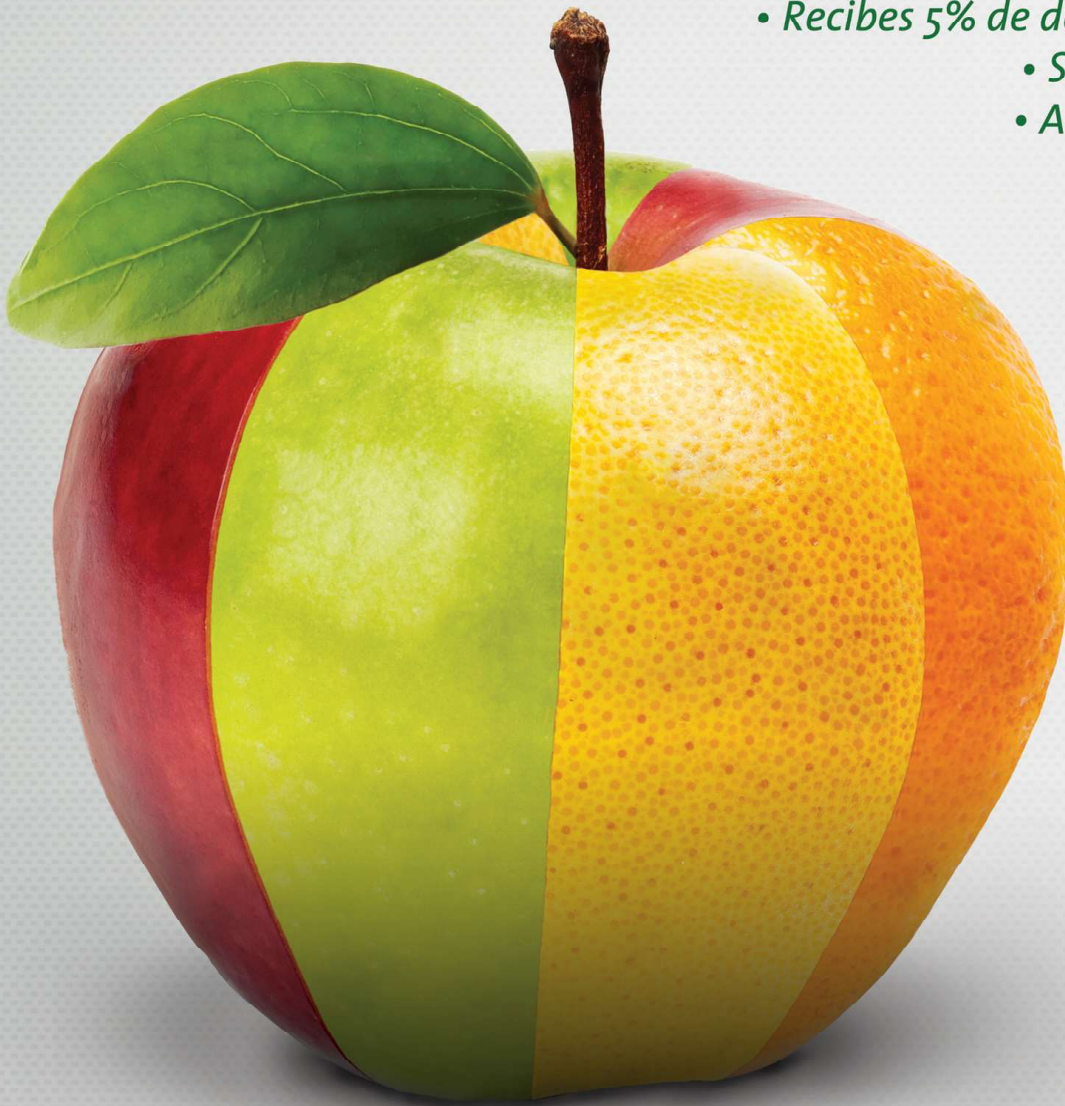


¿Qué necesitas hoy, Manzanas o Naranjas?

Lo que sea que necesites cómpralo con
Visa La Cadena BHD

Paga con tu **Tarjeta Visa La Cadena BHD** en Supermercados
La Cadena y recibes **5% de descuento.**

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



Si no la tienes, llama a

TeleÁgil BHD: 809-243-5000,
desde el interior sin cargos: 1-809-200-2445
y desde el exterior sin cargos: 1-866-898-3300
/Bancasa BHD: www.bhd.com.do

Banco BHD



**En nuestras Sucursales
Sarasota, Núñez de Cáceres,
San Vicente y Servimercado
La Cadena de Arroyo Hondo**

**Ahora
abiertos**

**todos los domingos y días
feriados de 9 am. a 8 pm.**

(Cerramos sólo los Viernes Santos, 25 de diciembre y 01 de enero).