

# el super

No. 62 | OCTUBRE-DICIEMBRE 2017 | AÑO 16



## Dulces fiestas

Sorpresas culinarias

## Grupo SID

80 años de tradición

## Decoración

Con espíritu navideño

# NO LE PARE'

Ahorra tiempo y combustible  
al transitar por las estaciones  
de peaje sin necesidad de  
detenerte.

**Adquiere tu kit o recarga**

llamando al 809.473.3200 / 1.809.200.1561  
y a través del App Paso Rápido



**PASO  
RÁPIDO**

**RD  
VIAL**

**CARDNET**  
NOS UNE



# BORN TO REFRESH



*un producto de The Coca-Cola Company*



# Montate Con Listamilk



Listamilk te monta  
en dos **FORD 2017**



PARTICIPA TAMBIÉN CON  
EL NUEVO ENVASE  
**1.5 LITROS**

## ¿CÓMO PARTICIPAR?

**1**

Junta 4 empaques de Listamilk  
Litro o 1.5 litros



**2**

Recorta la tapa y el logo del envase  
de cartón o reserva las etiquetas



**3**

Deposítalas en las urnas de la promo  
con tus datos



MÁS DETALLES EN NUESTRAS REDES SOCIALES

**RICACOMUNIDAD**





**SOCIALES**

Maridaje para el rey de la casa ..... 6  
 Loncheras saludables ..... 6  
 Sorprende a papá ..... 6

**COCINA**

Endulza las fiestas ..... 10

**ENTREVISTA**

Grupo SID ..... 26

**NUTRICIÓN**

Cuatro dietas innovadoras ..... 32  
 Tips de nutrición ..... 36

**SALUD**

El fitness en trece mitos ..... 38  
 Tips de salud ..... 42

**NIÑOS**

¿Qué debes regalar a un niño en Navidad? ..... 44  
 Tips para niños ..... 48

**BELLEZA**

Los #hashtags de belleza ..... 50  
 Tips de belleza ..... 52

**HOGAR**

¿Cuál es el estilo de tu Navidad? ..... 54  
 Tips del hogar ..... 58

**BEBIDAS**

La temperatura: el gran secreto del vino ..... 60

**TURISMO**

Viena: capital mundial de la música ..... 64

**UNIDOS A TI**

Josué Morillo ..... 68

FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
 RICARDO ROJAS



## DESDE EL SUPER

PARA NUESTRA ÚLTIMA EDICIÓN DE ESTE 2017 tenemos una revista llena de temas de interés. Decoración, moda, recetas, familia, empresa y turismo, orientados a las celebraciones que se acercan en los próximos meses.

Comenzamos con un grupo de recetas de nuestra chef Diana Munné, quien se inspira en las distintas festividades presentes en octubre, noviembre y diciembre, con el fin de que puedan adaptarlas a cada necesidad.

Con tanta fiesta y celebración, también es bueno pensar en sus consecuencias, por eso encontrarán un excelente reportaje con los alimentos adecuados para volver a la disciplina y control de nuestra dieta.

Si existe un proveedor para Supermercados La Cadena que represente a la industria de la República Dominicana ese es el Grupo SID, que este año celebra su "80 aniversario". Está presente en el 99% de los hogares de nuestro país con la gran variedad de artículos que produce o distribuye. En el desayuno Salami Induveca, el almuerzo Aceite Crisol, la merienda Jugo Santal, la cena Jamón Caserío... solo por mencionar algunos de ellos. Estoy seguro de que en cada hogar todos consumimos, de una manera u otra, sus productos diariamente. La señora Ligia Bonetti Du-Breil, presidenta del Grupo SID, nos ha concedido una interesante entrevista, a través de la cual nos relata la historia, presente y futuro de esta emblemática empresa dominicana.

De todo lo que produce y distribuye SID, estoy seguro de que Josué Morillo lo ha colocado en una bolsa, una góndola o recomendado a alguno de nuestros clientes. Josué, actualmente, en el Servimercado La Cadena de Arroyo Hondo, lleva

entre nosotros casi 15 años. Durante ese tiempo se ha situado como uno de los empacadores más queridos, tanto para nuestro equipo como para nuestros clientes, a quienes de una manera u otra ha prestado asistencia. Amena entrevista a un ser humano con ánimo de superación y ganas de llevar una buena experiencia a todos los que proporciona sus servicios. Como siempre, les animo a mencionarle que lo han visto en la revista, estoy seguro de que disfrutarán un montón conocerle en persona.

Completamos esta edición con varios artículos que tratan sobre consejos para opciones de regalos para los más pequeños de la casa, las últimas técnicas de maquillaje para las festividades y las tendencias en decoración para estos próximos meses, entre otros.

Deseándoles a todos unos felices últimos meses de este 2017, me despido.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

**JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY**

VICEPRESIDENTE  
SUPERMERCADOS LA CADENA

# el Super

No. 62 | Octubre-Diciembre 2017 | Año 16

Una publicación de

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

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

MARILEYDA TAVÁREZ  
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

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

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

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



Diario Libre 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**

**GRUPO  
DIARIO  
LIBRE**

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

**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.

Disponibles también en

SERVIMERCADO  
**La Cadena**  
¡El mejor servicio... cerca de ti!



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

@superlacadena  
 Supermercados La Cadena

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



## MARIDAJE PARA EL REY DE LA CASA

LOS CINCO GANADORES de la promoción "Papá es todo un chef" disfrutaron de una cata exclusiva de **Brugal** junto a un acompañante, donde degustaron distintas variedades de la marca Brugal. El embajador de la marca, Carlos Báez, armó un menú a tres tiempos, en La Dolcerie, para maridar las bebidas con dos platos principales y un postre. Una noche entre amigos, en la que se vivió un ambiente relajado perfecta para intercambiar muchas ideas. ■



## LONCHERAS SALUDABLES

ENTRETENIDA, SALUDABLE Y DIVERTIDA, así fue la entretenida tarde que **Supermercados La Cadena**, junto a la chef **Rosa Lía Mejía y Culinary Group**, celebró con madres y abuelas para aprender sobre la gran importancia que tienen las loncheras en la edad escolar y por qué las meriendas constituyen una excelente fuente de minerales y vitaminas útiles para el buen crecimiento y desarrollo de los pequeños. Las recetas fueron diseñadas para proporcionar a los pequeños la energía necesaria para aprender y jugar en la escuela, una óptima concentración en las clases y evitar su agotamiento. De esta forma, si los niños llevan a la escuela alimentos nutritivos, las probabilidades de que consuman dulces serán mucho menores. ■



## SORPRENDE A PAPÁ

DE LA MANO de la Chef Pachy Castillo Pou y **Culinary Group** la sucursal de la San Vicente de Paul desarrolló una Verdadera Experiencia Gastronómica compartiendo nuevas recetas para sorprender y homenajear al público masculino con ocasión del mes de los padres. Entre quesos fundidos de las salchichas Emilio's, arroces, algunos cocteles y la presencia de chocolate Cortés transcurrió una jornada donde los asistentes compartieron inquietudes, técnicas culinarias, secretos de recetas y sabores de una manera entretenida y muy animada. ■





15 años siendo parte de tu familia

NUEVO!

Huevos de codorniz

Consumir antes de:  
27 OCT 2017

HUEVOS DE GALLINAS LIBRES

12 H  
GRA  
\*FREE

24 UNIDADES

Producción y empaquetado por  
Industrias Maritima S de RL  
Av. 1 de Noviembre, Km. 14.10  
Bachajon, Yucatan  
Tel: (999) 957-1200 / 1799  
Reg. Fed. 72817 / Reg. Sanit. en proceso

HUEVOS  
Don Papito  
CALIDAD SUPERIOR

HUEVOS DE CODORNIZ



**¿QUÉ HAY DE NUEVO?**

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



### Jugos Juver

Juver Disfruta es la mejor opción para controlar los azúcares y calorías de tu dieta de una forma sana y deliciosa. Posee una de las gamas con más variedades y formatos del mercado, y se ajusta al gusto de cualquier persona que quiera cuidarse sin renunciar al placer de tomar la fruta más sabrosa.



### Cerveza Keler

Elaborada según la receta original de sus fundadores, Juan y Teodoro Kutz, dos maestros cerveceros de origen alemán que se establecieron en San Sebastián en 1,890, esta magnífica cerveza se ha convertido en uno de los productos distintivos y emblemáticos del País Vasco. Elegante y tradicional, sabrosa aunque ligera, fresca y con un carbónico integrado hacen la cerveza Keler una experiencia inolvidable.



### Cerveza Damm Free Lemon sin Alcohol

La prestigiosa casa cervecera Damm nos sigue sorprendiendo, esta vez con la Free Damm Lemon, la primera clara sin alcohol. Elaborada con Free Damm y una menor proporción de limón, esta cerveza conserva su color natural ligeramente turbio, su nariz cítrica y su frescor vegetal. Disfruta de todo su sabor con 0% de alcohol en sus presentaciones de lata o botella.



### Roma

Las deliciosas pastas Roma tienen nuevas variedades, enriquecidas con vitaminas y minerales, combinando a la perfección sabor y salud. Llena de creatividad la mesa con unos ricos Caracoles tricolor; dale un toque distinto a los tradicionales Spaghettis con sus variedades al huevo y con albahaca o unos tallarines al huevo que estarán listos en un instante; y no te olvides de probar la Lasagna lisa, que viene lista para colocar en el horno. Una preparación simple y rápida.

### Vino Prospero Gran Selezione Brut Espumante

Bodegas Félix Solís trae desde España el vino espumoso Prospero Brut, el cual debe su nombre al protagonista de La Tempestad, una de las principales obras de William Shakespeare. Agradables notas de manzana, pera y limón con el refrescante toque de las burbujas, ideal para celebrar el día a día.



### Pan Tostado Diatosta

La única empresa líder del mercado en la fabricación exclusiva de biscottes y mini biscottes, trae desde Portugal nuevas variedades de producto: Pan Tostado Diatosta Tostagrill Normal, ideales para preparar montaditos, o acompañar paté, ¡una solución ideal para las fiestas!; y las Diatosta Minigrill, que por su tamaño pequeño es perfecta para las meriendas, canapés, o como complemento de tus sopas favoritas.



SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES:  ARROZCAMPOS  ARROZ CAMPOS  (809) 333-2333





# ENDULZA

## las fiestas

Anímate a renovar tus postres y sorprende a tus invitados con estas 8 dulces recetas de Diana Munné para culminar tus cenas de *Halloween*, *Thanksgiving* y Navidad. ¡Caerán rendidos!





# CEMENTERIO DE MOUSSE

## de dulce de leche con chocolate

### INGREDIENTES

#### PARA EL MOUSSE DE DULCE DE LECHE (12 RACIONES)

- 9 ozs dulce de leche
- 9 ozs crema de leche entera

#### PARA EL MOUSSE DE CHOCOLATE (12 RACIONES)

- 2 huevos
- 1.75 ozs de azúcar blanco
- 20 ozs de crema de leche para batir bien fría
- 6 ozs de chocolate con leche troceado

#### PARA EL MONTAJE (12 RACIONES)

- 1 paquete de galletas Oreo
- 1 paquete de galletas María
- Figuritas plásticas de Halloween

### PREPARACIÓN

**PARA EL MOUSSE DE DULCE DE LECHE.** Suaviza el dulce de leche con un poco de la crema de leche. Bate el resto de la crema de leche e incorpora suavemente el dulce de leche hasta homogeneizar. Refrigerar hasta el momento del montaje.

**PARA EL MOUSSE DE CHOCOLATE.** Bate los huevos y el azúcar en el bol de la batidora a velocidad media durante 3 minutos. En una olla, calienta la mitad de la crema de leche. Apaga el fuego cuando esté caliente, sin que llegue a hervir. Vierte lentamente la crema de leche caliente a la mezcla de azúcar y huevos, batiendo a velocidad baja, hasta que se integre perfectamente. A continuación, vierte la mezcla del bol a una olla y ponlo a calentar a fuego lento, sin parar de remover, hasta que espese. No dejes que empiece a hervir. Apaga el fuego y añade el chocolate picado. Remuévelo hasta que se derrita por completo. Deja que se enfríe a temperatura ambiente. Cuando esté más o menos frío, introdúcelo en la nevera tapado durante 2 horas, hasta que esté bien frío. Puedes removerlo de vez en cuando. A las 2 horas, batir la crema de leche restante bien fría hasta montar. Saca la mezcla del chocolate de la nevera y cambia las varillas por el batidor plano. Incorpora la mezcla de chocolate a la nata montada, y mezcla todo a velocidad mínima. También lo puedes hacer manualmente, con movimientos envolventes hasta que se integre del todo.

**EL MONTAJE.** Entra la *mousse* de dulce de leche en una manga con boquilla redonda y la *mousse* de chocolate en otra de boquilla redonda. Tritura unas galletas Oreo; reserva chocolate negro un poquito derretido, unas galletas María partidas por mitad para la lápida y unos vasitos de vidrio con boca del diámetro de la galleta María.

Poner un poco de *mousse* de chocolate como primera capa; una segunda capa de *mousse* de dulce de leche; y una tercera capa de *mousse* de chocolate. Derretir un poco de chocolate negro en el microondas para pintar el RIP en las galletas. Terminar con media galleta María como lápida. Triturar las galletas Oreo y poner alrededor de la lápida como tierra. Decorar con cualquier figurita plástica de murciélago.







# CAKE POPS DE MOMIAS

## INGREDIENTES

- Cupcakes de vainilla (puedes comprar los del súper)
- Sirope de caramelo
- Chocolate blanco
- *Mashmallows*
- Chocolate negro
- Palitos de paletas o bambú

## PREPARACIÓN

En un batidor mezclar la masa desbaratada de los cupcakes de vainilla mojándolos con el sirope de caramelo hasta formar una pasta seca de bizcocho. No poner demasiado sirope. Hacer unas bolas medio aplastadas, tipo croquetas, e introducir los palitos de paleta. Llevar a la nevera (paradas) hasta que se pongan duras.

Derretir el chocolate blanco picado en un envase profundo, pero de boca amplia para introducir las bolas de bizcocho. Derretir en el microondas despacio, de 10 segundos en 10 segundos. Sacar algunas de la nevera, cubrirlas con chocolate blanco, escurrir el exceso y ponerlas nuevamente a enfriar hasta que el chocolate esté completamente duro. Repetir hasta terminar todos los *cake pops*. Con una manga de papel rellena de chocolate blanco, hacer unas líneas de chocolate blanco alrededor de la bolas de *cake pops* para que parezcan las tiras de tela que envuelven las momias. Coger los *mashmallows* y extenderlos con un rodillo, cortar circulitos pequeños con la punta de una boquilla para formar la parte blanca de los ojos.

Derretir un poco de chocolate negro y con una manga definir los ojos haciéndoles puntos negro para dar carácter a las momias. Servir en platos o parados en alguna jarra.



# CUADRITOS DE *PECAN*

## INGREDIENTES

### PARA LA MASA

- 300 gr. de harina
- 150 gr. de azúcar en polvo
- 150 gr de mantequilla en trocitos
- 2 huevos
- 1 pizca de sal

### PARA EL RELLENO

- 200 gr. *pecan* picados
- 4 huevos
- 175 gr. de sirope de maple o maíz
- 50 gr. de mantequilla
- 85 gr. azúcar parda
- 1 cucharadita de vainilla

## PREPARACIÓN

Para preparar la masa mezcla todos los ingredientes hasta obtener una bola de masa lisa. Déjala enfriar sobre un paño de cocina por una hora. Cuando haya reposado, aplastar y aplanar con un rodillo. Una vez aplanada, enrolla la masa alrededor del rodillo y colócalo en el molde donde vas a hornearla. Déjala enfriar en la nevera mientras preparas el relleno. Con el tenedor perforar la masa para que se hornee bien plana. Pre-calienta el horno a 190°C. Picar los *pecan*. En un *bowl*, mezclar mantequilla, azúcar, huevos, sirope de maple y el extracto de vainilla. Añadir las nueces trituradas. Vierte esta mezcla sobre la masa (que ya estará en el molde) y coloca algunos *pecan* enteros para darle un toque estético y crujiente. Meter al horno por 35 minutos, y recubrir con papel de cocina los últimos 10 minutos. De esta manera no se dorará excesivamente. Dejar reposar y cortar en cuadritos.



# TRUFADO DE AUYAMA

## y galletas de suspiro

### INGREDIENTES

#### PARA EL GANACHE DE CHOCOLATE BLANCO CON AUYAMA

- ½ taza de puré de auyama (previamente cocinado)
- 12 ozs de chocolate blanco picado
- 8 ozs de crema de leche

#### PARA LAS GALLETAS DE SUSPIRO CRUJIENTES

- 2 onzas de agua
- 3 onzas de clara de huevo (a temperatura ambiente)
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de azúcar
- 2 goticas de jugo de limón
- 1 cucharada de vainilla

### PREPARACIÓN

**PARA EL GANACHE DE CHOCOLATE BLANCO CON AUYAMA.** Hacer el puré de auyama (normal). Calentar la crema de leche hasta hervir, apagar y retirar del fuego. En la leche caliente mezcla el chocolate y puré de auyama hasta derretirlo y unificar bien. Puedes pasarlo por un colador para asegurar que no queden grumos. Dejar enfriar en nevera hasta utilizar. Antes de utilizar batir un poco para airear y coja forma de *mousse*. Reservar en manga de boquilla de estrella para montar.

**PARA LAS GALLETAS DE SUSPIRO CRUJIENTES.** Batir ligeramente las claras hasta tener unos picos suaves. Reservar. Poner una olla a fuego alto con el agua, las goticas de jugo de limón y el azúcar, hasta que este último se disuelva. Remover bien el azúcar de los lados de la olla con una brocha humedecida para prevenir la cristalización del azúcar. Después de que se halla derretido no mover el almíbar porque el suspiro no quedará bien. El almíbar estará listo cuando llegue a 237 grados F. Debe tener un color ámbar claro para agregar poco a poco las claras, batiendo con la batidora eléctrica de mano a toda velocidad sin dejar de batir. Añadimos la vainilla y batimos hasta que el suspiro esté brillante. Con manga y boquilla de estrella o redonda manguemos sobre silicona para que no se peguen en forma de galletas redondas, no más grandes de 3 pulgadas. Hornear a 275 F hasta que se despeguen de la silicona solas. Dejar enfriar hasta montar.

**EL MONTAJE.** Con el chocolate negro derretido brochamos a lo largo del plato una raya de chocolate. Cogemos la manga de *ganache* de auyama con boquilla de estrella y hacemos como una culebra, estrellas o suspiritos a lo largo de la raya de chocolate. Encima del plato rompemos con la mano las galletas de suspiro, que están frías y crocantes. Salseamos con caramelo y crema batida, y servimos.





# BOLITAS DE FRUTOS SECOS

## de dulce de leche con chocolate

### INGREDIENTES

- ½ taza de higos secos picados
- ½ taza de nueces picadas
- ½ cucharadita de ralladura de naranja
- Grajeas de colores
- Chocolate negro para cubrir



### PREPARACIÓN

En un procesador triturar y moler bien los higos con nueces y ralladura de naranja, hasta que quede una masa pesada. Si está muy fuerte para que el procesador pueda molerla puedes agregar un poco de jugo de naranja o cualquier licor para dar un aroma interesante.

Dejar en nevera para que se endurezca un poco. Hacer las bolitas a mano y dejar aparte. Derretir el chocolate negro picadito en el microondas, de 10 segundos en 10 segundos. Envolver las bolitas,

una a una, en el chocolate negro; escurrir con un tenedor el exceso de chocolate y ponerlas en una bandeja con papel encerado; decorar con grajeas de colores y enfriar en la nevera hasta que el chocolate esté bien duro.

Para montar, en un platón blanco llano y grande, dibujar la silueta de un árbol con un pincho de bambú mojado en chocolate negro. Colocar las bolitas como hojas o frutos colgando del árbol. Servir.



# TOSTADAS FRANCESAS

de *panettone* con salsa de *cranberry* y crema *chantilly*

## INGREDIENTES

- 1 *panettone*
- 1 huevo
- 1 ozs de leche
- *Cranberries* secos
- Crema de leche

## PREPARACIÓN

Lonjear el *panettone*. Batir el huevo con leche y mojar bien las rebanadas de *panettone* en la mezcla. Cocinarlas en una sartén con mantequilla hasta que queden doradas de lado y lado. Para salsa, poner los *cranberry* en suficiente agua con azúcar y dejar cocinar bien hasta que estén totalmente hidratados. Molerlos en licuadora o

triturador. Puedes colarlos o dejarlos rústicos. Llevar al fuego de nuevo hasta reducir como una mermelada. Enfriar antes de servir. Batir la crema de leche, a mano, con un poco de azúcar en polvo y vainilla hasta llevar a punto de nieve y ya tienes el *chantilly*. Servir en un plato los *panettones* con la salsa de *cranberry* y la crema de *chantilly*.



# FRAPPÉ DE PONCHE

## INGREDIENTES

- Ponche de su preferencia
- Hielo
- 1 café colado
- 1 oz de leche de coco

## PREPARACIÓN

Llenar la licuadora con hielo hasta arriba, añadir el resto de los ingredientes y licuar hasta que el hielo esté bien triturado. Servir en una copa de Martini.



# TÉ DE ESPECIAS NAVIDEÑO

## INGREDIENTES

- Limón
- Anís estrellado
- Canela
- Jengibre

## PREPARACIÓN

Cortar unas rodajas de limón y de jengibre. En una olla poner agua con todos los ingredientes y dejar hervir hasta que la infusión esté lista. Servir con miel o azúcar.



[El queso...  
cuando es así de irresistible,  
sólo lo puedes llamar de esa manera.]



**Nuestro Mejor Queso**



Ligia Bonetti

# CAMBIO GENERACIONAL EN EL GRUPO SID

- Hace más de dos años que el **Grupo SID** está liderado por una nueva generación. Comandado actualmente por **Ligia Bonetti Du-Breil**, su Presidenta Ejecutiva tiene ahora el reto de rejuvenecer una empresa con 80 años de herencia que sigue siendo una de las preferidas del consumidor dominicano.



## La empresa que construyó tu familia cumple ahora 80 años, ¿cuál es el primer recuerdo que tienes de ella?

Los primeros recuerdos que me vienen a la mente son de aquellos sábados, cuando era bien pequeña, en que mi papa nos traía a la compañía a ver la descarga de los camiones de maní. Recuerdo que me llenaba los bolsillos de maní y eso era muy emocionante. Luego nos pasábamos todo el tiempo comiendo maní.

## ¿Cómo y cuándo comienzas a involucrarte en el trabajo?

Después de salir del Chase Manhattan Bank, en el año 1992, empecé a interesarme en los negocios de la familia, aunque no fue hasta 1994 cuando

formalmente me incorporé a trabajar en una de las subsidiarias que había en aquel entonces, llamada Macro IKS, que se dedicaba a servir al sector institucional.

## ¿Crees indispensable formarse fuera del entorno empresarial familiar?

Fue una experiencia extraordinaria y enriquecedora trabajar en el banco. Me enseñó mucho acerca de la necesidad de tener disciplina en el trabajo, de entregarle las horas necesarias para lograr un objetivo y, sobre todo, me enseñó la necesidad de subir siempre la vara porque siempre hay competencia en los mercados.

## ¿Cuándo sientes que empiezas a prepararte para la sucesión y cuáles fueron las señales?

Desde que empecé a trabajar en la empresa siempre me empeñé en aprender sobre los procesos, áreas y demás departamentos fuera de mi área de responsabilidad. Eso me permitió tener una visión más holística del negocio en general. De esa misma forma me involucré en diversas áreas de la empresa para poder ser parte de la toma de decisiones.

## ¿Cómo viviste el paso de VP de Negocios en MercaSID a Presidenta Ejecutiva del Grupo SID?

Para la fecha de mi nombramiento ya había conformado en la empresa el Comité Ejecutivo del



Grupo SID, que velaba por todos los negocios de las empresas. Este comité, que se conformó en el año 2007, me sirvió de plataforma pues cuando fui nombrada Presidente Ejecutiva del Grupo ya tenía mucho conocimiento de las operaciones de todas las empresas.

**¿Cómo y en qué ha cambiado Grupo SID en estos dos años y medio de tu presidencia?**

Durante este tiempo hemos establecido una cultura organizacional del Grupo SID que ha permitido homologar nuestro estilo de trabajo, nuestro lenguaje y nuestros parámetros de comportamientos. También se fortalecieron las áreas de soporte de la empresa, encontrando sinergias mediante la conformación de áreas corporativas y la unificación de mejores prácticas.

→ Durante estos 80 años el Grupo SID se ha fortalecido gracias a la dirección y liderazgo de quienes han formado parte de él.

**¿Ha cambiado mucho tu vida desde este nombramiento en la compañía?**

Mi vida no ha cambiado mucho desde entonces pues sigo haciendo con dedicación y pasión lo que me gusta y trabajo con el mismo entusiasmo y cercanía a la gente.

**¿Qué es lo más difícil de ocupar un alto cargo?**

Hay una gran diversidad de temas que hay que tratar en el día a día y eso agrega complejidad, pero pienso que lo más difícil es que el nivel de exigencia sube y estando en un puesto como este debes ser equilibrada, pero a la vez exigente y propulsora de la excelencia todo el tiempo.

**¿Cómo es Ligia como líder, cómo es tu estilo gerencial?**

Soy una persona muy organizada, disciplinada y exigente. Busco siempre la excelencia y no me conformo con mediocridades. Tengo una personalidad fuerte y abordo las cosas con coraje y pasión. Eso mismo es lo que trasmito a las personas que reportan a mí.

**Haz balance del Grupo SID en estos 80 años de operaciones en el país, ¿cuál sería tu veredicto?**

Creo que nuestro Grupo ha podido fortalecer su liderazgo durante estos 80 años gracias a la dirección y liderazgo de quienes han formado parte de él todos estos años. El balance de estos 80 años en mi opinión ha sido muy positivo.





**El Grupo SID está compuesto por Mercasid, Induveca, Crystal, Indupalma, Escogido y Dipsa, ¿cuál ha sido el secreto de saber diversificarse sin arriesgar ni perjudicar el origen del negocio?**

La diversificación ha sido una estrategia exitosa para el Grupo SID siempre manteniendo sus orígenes de negocio y sus principales marcas. Pienso que la diversificación ha sido en áreas donde hemos identificado nuestra capacidad de agregar valor y por eso han funcionado favorablemente.

**¿Cómo cabeza del Grupo en qué otros negocios te arriesgarías a entrar?**

Nuestra estrategia para los próximos años es crecer las exportaciones de nuestras marcas en la región y expandir nuestras operaciones en el exterior. Estas son metas ambiciosas que nos hemos trazado como Grupo.

**Al día de hoy ¿cuántas de las marcas del Grupo se fabrican en el país y cuántas se distribuyen y comercializan aquí?**

Como Grupo SID mantenemos una relación de un 65% de manufactura local y 35% de importaciones y representaciones.

**¿En cuáles de ellas mantienen el liderazgo y cómo lo consiguen?**

Nuestro Grupo trabaja arduamente en la creación de marcas líderes. Es por esta razón que nuestras alianzas estratégicas con multinacionales son para el crecimiento de las marcas en el mercado



**“NO SOMOS SIMPLES DISTRIBUIDORES, SOMOS CREADORES DE MARCAS Y EN ELLAS INVERTIMOS.”**

con planes específicos de captar y/o desarrollar liderazgo en las diversas categorías. No somos simples distribuidores somos creadores de marcas y en ellas invertimos.

**Si tuvieras que nombrar la marca estrella del Grupo sería...**

Tenemos muchas marcas estrellas en el Grupo SID siendo quizás las principales marcas Crisol, Induveca, Margarina Manicera y Caserío. Las consideramos especiales porque ellas tienen la preferencia del consumidor y están presente en el 99% de los hogares dominicanos.



## NUESTRA ESTRATEGIA SERÁ SIEMPRE MANTENER VIVAS LAS TRADICIONES DE NUESTRO PUEBLO DOMINICANO.

**Entre los muchos cambios que se han registrado a nivel de los hábitos de los consumidores, ¿cuál es el que más te llama la atención?**

Dado que somos un grupo que fabrica, entre otras cosas, alimentos hemos podido ver cómo el consumidor está más consciente de la necesidad de cuidar la salud y de la alimentación que quiere llevar a su familia. Por eso nos hemos esforzado por producir alimentos que llenen las expectativas dietéticas de nuestros consumidores.

**¿Con cuántas plantas industriales cuentan en el país y para qué productos?**

Hoy en día tenemos 6 plantas industriales donde fabricamos nuestros productos. Tenemos en

Santo Domingo nuestras plantas de aceites y grasas, sazones y yogur; además de otra planta de lácteos y jugos; y contamos una planta de manufactura de detergentes y cloro. En La Vega tenemos dos plantas: la planta cárnica y la fábrica de quesos. Y en Puerto Plata está nuestra fábrica de avenas.

**Una de sus últimas innovaciones llega de la mano de su primera marca de aceite, El Manicero, que se transforma ahora en Deleite Maicero, ¿rejuvenecerán más marcas?**

El remozamiento de marcas y su modernización es parte de la transformación natural de nuestros productos. Siempre buscamos agregarles valor a nuestras marcas y mantenerlas actualizadas con los movimientos y tendencias del mercado.

**¿Y seguirán apelando a la tradición y orgullo dominicano que siempre los ha distinguido?**

Nuestra estrategia será siempre mantener vivas las tradiciones de nuestro pueblo dominicano. Nos sentimos orgullosos de ser dominicanos y seguiremos trabajando para mantener la preferencia de nuestros consumidores.

**¿Qué otras categorías quieren potenciar en un futuro cercano? ¿Veremos nuevos productos?**

Siempre estamos trabajando en la creación de variedades de nuestras marcas y en la fabricación de nuevos e innovadores productos. Parte de nuestra filosofía es proporcionarle siempre al consumidor novedades y sorpresas.

**¿Qué busca el Grupo SID a la hora de construir relaciones de negocios con sus distribuidores,**



### **como es el caso de La Cadena, que distribuye sus productos?**

Nuestra filosofía de trabajo es crear relaciones de ganar-ganar con todos nuestros socios, clientes y consumidores. Estas son relaciones que trabajamos en diversos planos para llegar a establecer vínculos de confianza y beneficio mutuo.

### **¿Cuántos empleados tiene ahora Grupo SID?**

Nuestro Grupo tiene aproximadamente 5,000 colaboradores.

### **Una de las claves del éxito del Grupo SID ha sido poner a las personas por encima de los sistemas, y valorar mucho su equipo humano, ¿qué beneficios y ventajas laborales tienen sus empleados comparadas con otras empresas?**

Para el Grupo SID existen 2 activos principales y uno de ellos son los colaboradores. A ellos los motivamos y estimulamos a desarrollar un sentido de pertenencia e identificación con la empresa en que laboran. Esto lo hacemos proporcionándoles condiciones salariales por encima del mercado, facilidades de salud, alimentación y transporte, entre otros beneficios. También trabajamos arduamente para cumplir con normas internacionales de ambiente de trabajo y seguridad para protegerlos y cuidarlos.

### **También se preocupan por servir al país en temas de educación, salud, cultura, y medioambiente, ¿cuál es el programa de del que te sientes más orgullosa?**

Grupo SID cree en sus programas de responsabilidad social corporativa y trabaja para dejar su huella ayudando por el mejoramiento de las condiciones de vida de la población más necesitada de nuestro país. En el tema de educación tenemos programas de apadrinamiento de escuelas donde tocamos la vida de unos 4,000 niños. En salud, nuestra Fundación Caminantes por la Vida lleva casi 10 años donando vida y esperanza a los afectados por el cáncer. En cultura, estamos presentes en las artes y en los carnavales autóctonos dominicanos como el Carnaval Vegano. Y, finalmente, nuestros procesos y certificaciones en nuestras plantas controlan el impacto que tienen nuestras operaciones en el entorno, de forma tal que no

contaminamos el medioambiente ni las periferias donde laboramos.

### **Dentro de la estrategia de negocios para el próximo período, ¿qué desafíos enfrenta la empresa a corto plazo?**

En el corto plazo tenemos el desafío de lograr mantener competitividad en un mercado cada día más abierto a productos extranjeros. También debemos conservar la creatividad y la innovación en todos los procesos de nuestras empresas para seguir estando a la vanguardia y ser entes de influencia y referencia en nuestro país.

### **¿Cuál ha sido la mayor lección de tu experiencia en Grupo SID?**

Creo que todos los días tenemos mucho que podemos aprender de nosotros mismos, pero también de nuestros colegas y relacionados de negocio. Hoy en día creo que el éxito de una empresa y sus negocios dependerá de la relación que podamos establecer con nuestros clientes y el vínculo que podamos crear, más allá del producto en sí, con nuestros consumidores. Al final estoy convencida de que más allá de realizar una simple venta debemos ver que siempre habrá muchos ofreciendo lo mismo (en materia de productos), pero solo uno tiene la capacidad única y distintiva de crear una alianza donde el ejercicio será de relacionarse, ayudarse y crecer juntos por un mejor porvenir para ambos. Si miramos nuestras acciones empresariales de esa forma estoy segura de que estableceremos relaciones de largo plazo y preferencia del consumidor que podrán trascender de generaciones en generaciones.

### **¿Cómo visualizas el futuro del Grupo SID?**

Nuestro Grupo SID está compuesto por personas muy valiosas que buscan todos los días dar lo mejor de sí y generar valor. Por eso no queda otro camino que seguir presentes en la vida de los dominicanos y demás mercados que participamos. Nuestro compromiso es seguir dando lo mejor de nosotros en cada producto, en cada servicio y en cada encuentro. Por eso veo el futuro del Grupo SID brillante y de manera optimista; estoy segura de que seguiremos cosechando frutos en el porvenir. 🍌

➔ **El consumidor es cada vez más consciente de la necesidad de cuidar la salud y de la alimentación que quiere llevar a su familia.**



# CUATRO DIETAS INNOVADORAS

## para después de las fiestas

Expertos del Instituto Médico Europeo de la Obesidad recomiendan cuatro planes para poder perder peso de una forma equilibrada y racional ¡y no volver a recuperarlo!

PABLO GUTMAN [EFE REPORTAJES]

LO MÁS DIFÍCIL, a veces, no es bajar de peso sino elegir el régimen más adecuado ante la gran cantidad de dietas que periódicamente circulan en internet y las revistas.

Para ayudar a quienes se plantean iniciar un régimen para adelgazar y elegir el plan más adecuado, el Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) ha hecho una selección y clasificación de las dietas más populares, que seguirán en alza durante 2018.

“La idea es organizar las dietas, en algunos casos fruto de modas pasajeras fomentadas por ‘celebridades’, y en otros, motor de un negocio millonario enfocado en las nuevas “dietas milagro”, según Rubén Bravo, portavoz del IMEO y experto en nutrición.

“Este ranking está respaldado por más de 20 especialistas en obesidad y cuidado de la salud, como médicos, nutricionistas, psicólogos, naturopatas y cirujanos digestivos”, recalca el experto

Esta clasificación de dietas está basada en la información que obtienen de los miles de pacientes con sobrepeso y obesidad que pasan por consultas del IMEO, y en publicaciones americanas y británicas de prestigio.

A petición de Efe los expertos de este Instituto han descrito y analizado cuatro de los regímenes más indicados para perder peso, los cuales proponen una pérdida de peso moderada (hasta 1.5 Kg por semana y no más de 6 Kg al mes), están pensados a medio y largo plazo y cuentan un lapso de adaptación para evitar el ‘efecto rebote’ (recuperar el peso perdido), según el IMEO.

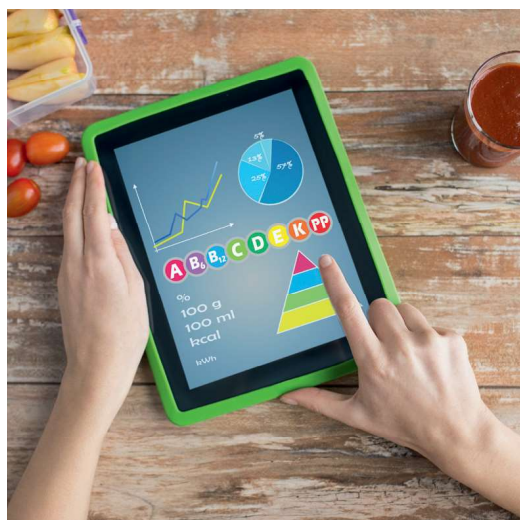
Son dietas que cuentan con todos los grupos de alimentos reduciendo las cantidades y contribuyen a reeducar los hábitos alimentarios y mantener un estilo de vida saludable.

### **DIETAS 2.0, PERDER PESO CON APPS**

“Las dietas 2.0 surgen al mismo tiempo que los

'smartphones', y las 'apps' donde las muestran ocupando más terreno en nuestras vidas ya que proponen utilizar las nuevas tecnologías y programas informáticos para llevar un seguimiento de los alimentos que consumimos y del ejercicio que realizamos", señala la nutricionista clínica Carmen Escalada.

Además, según Escalada, ofrecen innumerables posibilidades para aumentar nuestra aceptación de la pauta, como opciones para compensar nuestros posibles excesos, la publicación de mensajes en nuestras redes sociales si la incumplimos o alarmas cuando nos acercamos 'peligrosamente a la nevera'.



"Una de las ventajas de las dietas 2.0 es que permiten una sensación parecida a tener un dietista y entrenador personal 24 horas a nuestra entera disposición", destaca esta nutricionista, y ofrecen la ventajosa opción de 'feedback' (retroalimentación), que permite introducir en el programa informático los alimentos que hemos consumido en la comida, lo cual nos dará ideas para la cena, o nos recuerda si un día no hemos hecho ejercicio.

### **DIETA DE LOS DÍAS ALTERNOS**

La denominada 'dieta de los días alternos' está elaborada por Rubén Bravo, del IMEO, y permite una pérdida de peso que oscila entre los 16.5 y 23.5 kilos en cuatro meses, dependiendo del estilo de vida, edad y sexo de la persona, explica la nutricionista Estefanía Ramo.

Según la especialista, la alimentación se divide en bloques y las calorías no se reparten de forma homogénea todos los días. Las jornadas pueden ser de los siguientes tipos:

**+Depurativas.** En las que se toman alimentos muy hipocalóricos con comidas principalmente desintoxicantes que ayudan a reducir la retención de líquidos.

**+De régimen.** En la que se incluyen platos muy sabrosos de fácil preparación con unos niveles equilibrados de grasas saludables, hidratos de carbono y proteínas.

**+Días sociales.** En ellos se relaja la sensación de hacer régimen y se puede disfrutar de planes no considerados de dieta durante el fin de semana.

"Esta dieta potencia la pérdida de grasa manteniendo y mejorando la masa muscular, favorece la toma de alimentos que producen vitalidad en las horas diurnas y reparación y descanso en las nocturnas", cuenta esta nutricionista.

¡Y lo más importante: permite varias comidas fuera de casa y algún que otro premio a la semana para reducir los niveles de ansiedad!.

### **DIETA GENÉTICA**

Carmen Escalada explica que el mayor atractivo de la denominada 'dieta genética' es su máxima personalización y adaptación a la persona, que recurre a ella para perder peso o mejorar o mantener su salud.

→ La 'dieta de los días alternos' incluye días para desintoxicarse y reducir la retención de líquidos, días de régimen con platos sabrosos, equilibrados y fáciles de preparar y días sociales para disfrutar de platos fuera de la dieta.



**LA 'DIETA CIRCADIANA' TIENE EN CUENTA LAS VARIACIONES HORMONALES DE NUESTRO CUERPO, QUE DEPENDEN DEL MOMENTO DEL DÍA EN QUE NOS ENCONTREMOS, Y FAVORECE QUE EL CUERPO UTILICE SUS PROPIAS GRASAS DE RESERVA DURANTE LA NOCHE**



➔ **Lo más difícil, a veces, no es bajar de peso sino elegir el régimen más adecuado ante la gran cantidad de dietas que periódicamente circulan.**

La experta indica que para este régimen se realiza una sencilla prueba de herencia genética, que consiste en la extracción de saliva o un análisis de sangre, a partir de lo cual se estudia la información proporcionada por varios genes con implicación en el metabolismo de las grasas y azúcares que consumimos.

“Esta prueba surgió cuando la nutrigenética, ciencia en continuo crecimiento, determinó que en función de cuáles sean nuestras variaciones genéticas, nuestro cuerpo reacciona de una manera u otra ante los nutrientes que ingerimos”, explica.

En función de los resultados de esta prueba y de los gustos, preferencias, costumbres y datos personales del paciente como su edad, sexo o actividad física, se elabora toda la pauta dietética.

“Una de las ventajas de esta dieta es que tiene como objetivo que la persona aprenda a comer saludablemente y, en función de sus necesidades, que no tienen por qué ser iguales a otra persona, pueda quemar las mismas calorías diarias”, aclara Escalada.



→ Una de las ventajas de las dietas 2.0, mediante 'apps', es que dan la sensación de tener un nutricionista y entrenador personal 24 horas a nuestra disposición.

“Otro de sus beneficios es que permite detectar, de manera cada vez más precisa, el riesgo o tendencia de una persona a padecer una enfermedad, y contribuir a prevenirla mediante una adaptación de su nutrición”, apunta.

### **DIETA CIRCADIANA**

“Los ciclos circadianos, variaciones hormonales de nuestro cuerpo que dependen del momento del día en que nos encontremos, es la base para la ‘dieta circadiana’, indica la nutricionista Ramo.

“Estos ciclos marcan una fase de activación que va desde las seis de la mañana con la salida del sol, hasta las seis de la tarde, hora que da lugar a la fase de descanso y reparación, que comienza con el anochecer y cierra el ciclo nocturno”, comenta.

“Para perder peso es necesario unir el consumo de los alimentos a estas oscilaciones naturales”, enfatiza Ramo. “Estos ritmos hormonales dependen de la luz solar, cuya ausencia o presencia es captada por la retina del ojo, la cual envía señales a la glándula pineal del cerebro, que estimula o inhibe la producción de ciertas sustancias denominadas neurotransmisores, como la melatonina y la serotonina”.

Según Ramo, los ciclos del día y la noche, del sol y la oscuridad, generan ritmos hormonales en el sistema endocrino y en el sistema nervioso central, que influyen en la metabolización de los alimentos.

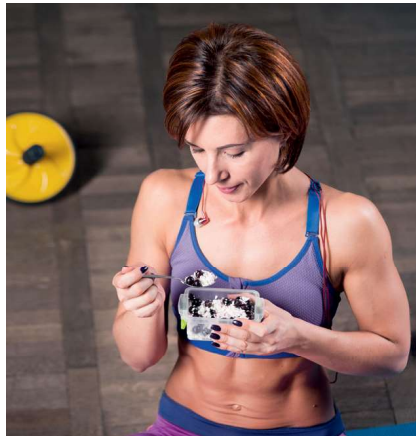


“Esta dieta disminuye el consumo de comidas grasas en las horas nocturnas, obligando a que durante el sueño nuestro organismo utilice sus propias grasas de reserva sin detrimento de nuestros tejidos nobles, fomentando la pérdida de peso”, argumenta. 🍴



### PARA LA DIGESTIÓN LENTA

Cada vez que comes tus intestinos liberan colecistoquinina, una hormona que, entre otras funciones, actúa como supresora del apetito. Junto con un grupo de hormonas y péptidos, ralentiza el curso de la comida en tu tracto gastrointestinal. El resultado: estarás saciada durante más tiempo y evitarás que comas en exceso. ■



### LA FÓRMULA PARA ESTAR EN FORMA

Para seguir esbelta mientras añades músculo, lo ideal sería moverte en esta proporción 40/30/30 (proteínas/carbs./grasas). Te aportará hidratos que quemarás al entrenar, proteína para construir y reparar el músculo, y grasas saludables para mantener una adecuada producción hormonal, indispensable para mantenerte delgada. ■



### ¿QUIERES PERDER PESO?

Prueba con entrenamientos de fuerza. Las pesas son tus aliadas cuando quieres adelgazar. Hay muchos beneficios de entrenar con peso, pero —en tu caso— el principal es que aumentas masa muscular, con lo que logras acelerar tu metabolismo. De esta forma quemarás las calorías extra a mayor velocidad. ■



### ¿REMOLACHA PARA ENTRENAR?

La remolacha está cargada de nutrientes que oxigenan los músculos. Esto puede provocar que aumente nuestra resistencia hasta en un 20%, según se desprende de un estudio de *Journal of Applied Physiology*. Toma media taza de zumo de remolacha una hora antes de salir a sudar y dale duro, icampeona! ■



### COCINA TUS ZANAHORIAS

La zanahoria es un potente antioxidante que ayuda a la reducción de los radicales libres en el organismo. Además, su alto contenido en vitamina A protege los fotorreceptores de los ojos. Si quieres tener disponible a tope todo su beta-caroteno (que convertimos en vitamina A), mejor cocínala. ■



### POR QUÉ AFICIONARTE AL TÉ MATCHA

Con el doble de cafeína que el té verde, el matcha es un té en polvo hecho de hojas de té molidas, además de cafeína, y cuenta con un tremendo currículum de propiedades: es el arranque sano para un día perfecto, reduce el colesterol, quema esa grasa obstinada del vientre, resuelve tus problemas de insomnio... ¡y mucho más! ■

# Reta tu Suerte

NUEVOS

EDICIÓN LIMITADA

## Doritos

### Ruleta

#### JALAPEÑO

**ADVERTENCIA**  
TE PUEDE TOCAR  
UNO MUY MUY PICANTE



InduvecaRD



## Rivera

# Sabor de lo

## AUTÉNTICO

### NUEVA IMAGEN



Orgullo Dominicano®

# EL FITNESS, en trece mitos

Muchas son las veces que decidimos empezar a practicar deporte, pero dudamos sobre cómo empezar, qué ejercicios hacer o cuántos días a la semana dedicar... Porque el *fitness* también tiene sus mitos.

MARINA CASCÓN [EFE REPORTAJES]



LA ENTRENADORA PERSONAL Marta Rosado analiza los grandes mitos del *fitness* y nos descubre todo aquello que debemos saber para que el esfuerzo realizado en el ejercicio se vea reflejado de forma real en nuestro cuerpo.

Muchas son las veces que decidimos empezar a hacer deporte, pero no sabemos por dónde empezar, qué ejercicios hacer y cuántos días a la semana entrenar. Ser conscientes de que vamos a comenzar una vida de deportistas, supone renunciar a muchas cosas pero, a su vez, abrir las puertas a muchas otras.

No comer grasas, beber agua, subir escaleras y hacer 5 comidas diarias son, entre otras, reglas básicas para empezar a tomar conciencia de tu cuerpo y conseguir los objetivos que nos proponemos, pero también existen una infinidad de mitos que hemos adquirido como verdaderos y que no siempre son del todo ciertos.



## LOS TRECE MITOS

### Mito 1. El ejercicio aeróbico adelgaza y las pesas te hacen ensanchar.

Según distintos estudios el ejercicio contra resistencia es más efectivo que el aeróbico, ya que unos músculos tonificados aumenta la energía que gastamos cuando estamos en reposo aunque la forma ideal para ejercitarse sería encontrar el equilibrio entre ambos.

### Mito 2. El agua con azúcar nos quita los dolores musculares.

Las famosas "agujetas", que aparecen cuando hemos practicado un ejercicio y llevábamos tiempo sin ejercitarnos, son causadas por las microrupturas que se producen en las uniones entre músculos y tendones al hacer movimientos fuertes, y es por ello que el agua con azúcar no es del todo útil.

### Mito 3. Los carbohidratos engordan.


Es completamente falso, ya que lo que nos engorda es el exceso de calorías totales, entre las que se encuentran los hidratos de carbono, las grasas y las bebidas alcohólicas.

### Mito 4. Cuanto más grasa comamos, más grasa acumularemos en el cuerpo.

El aumento de peso se basa en el consumo de más calorías de las que necesita nuestro cuerpo, por lo que no es solo el exceso de grasa lo que acumula grasa, sino el exceso de calorías.

### Mito 5. La práctica de ejercicio crea adicción.

Es algo que es más verdad que mentira, ya que nuestro cerebro compensa el esfuerzo realizado durante el ejercicio liberando endorfinas, motivo por el cual sentimos una sensación de bienestar. Y como todo, cualquier placer puede provocar adicción.



¿CUANTA MÁS GRASA COMAMOS, MÁS GRASA ACUMULAREMOS EN EL CUERPO? PUES NO. NO ES SOLO EL EXCESO DE GRASA LO QUE ACUMULA GRASA, SINO EL EXCESO DE CALORÍAS.

→ El ejercicio aeróbico adelgaza y las pesas te hacen ensanchar, este es uno de los grandes mitos.



→ No comer grasas, beber agua, subir escaleras y hacer 5 comidas diarias son, entre otras, reglas básicas para empezar a tomar conciencia de tu cuerpo.

**Mito 6. Cuanto más sudar, más adelgazo.**

El sudor es básicamente agua y se recupera tan pronto como nos rehidratemos, es por ello que el trabajo de fuerza es el más duradero.

**Mito 7. A más ejercicio, mayor pérdida de peso.**

Es cierto siempre y cuando después del ejercicio realizado no devores cualquier alimento que vaya a cubrir esas grasas gastadas o incluso más.

**Mito 8. No beber agua durante el ejercicio para evitar el flato.**

No es, ni mucho menos, una buena idea dejar de beber agua durante el ejercicio, ya que no está demostrado que prevenga el flato y el agua es esencial para el correcto equilibrio y funcionamiento de nuestro cuerpo.

**Mito 9. El café mejora el rendimiento.**

Todo en exceso es malo. La cafeína estimula pero, a su vez, disminuye los reflejos y puede provocar dolor de cabeza y dificultad para dormir.

**Mito 10. La barriga se baja sólo con abdominales.**

Antes de hacer abdominales para bajar barriga hay que llevar una dieta balanceada según lo que necesitas, aparte de hacer tareas aeróbicas y continuas de moderada intensidad, ya que sino solo se conseguirá dar más volumen a nuestro cuerpo.

**Mito 11. La relación entre grasa y músculo aumenta con la edad.**

Es cierto en términos generales, pero es por la falta de actividad física según incrementa la edad, ya que hay quienes se vuelven sedentarios.

**Mito 12. Después de cierta edad, ya no merece la pena hacer ejercicio.**

El ejercicio es saludable y por tanto nunca es tarde para empezar ni para realizarlo.

**Mito 13. Levantar pesas hace que el cuerpo de mujer tenga apariencia masculina.**

Falso. Una mujer tendrá apariencia masculina realizando este ejercicio si le dedica las horas y en ocasiones los suplementos necesarios para ello, sino tonificará sus músculos y les dará forma. 🏋️



*Las mejores frutas secas  
del Pacífico al mejor precio*

SANTO DOMINGO - SANTIAGO - SAN FRANCISCO DE MACORÍS

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



**Checo**<sup>®</sup>  
Exquisito Momento

**Sabor**

**PREMIUM**

**JAMÓN PECHUGA DE PAVO**  
Grado de calidad II

**a otro nivel**

REG. IND. 16790  
PRES. CAL. 22116

sigma

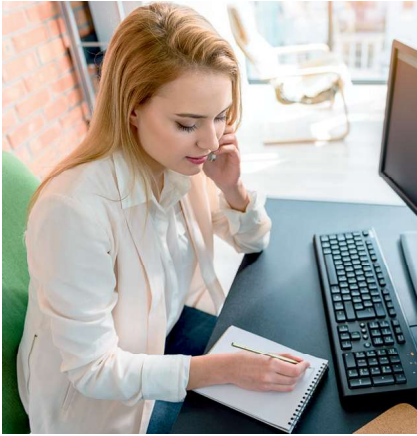
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**  
Porción 100g

Contenido energético	356 kJ	85 kcal
Proteína	23 g	46%
Grasas	12 g	24%
Hidratos de carbono	0.1 g	0%
Fibra dietética	0.1 g	0%
Sodio	0.1 g	0%

INGREDIENTES: Pechuga de Pavo, Agua, Adición de Sal, Conservante. **PREMIUM** es una marca registrada de R.H. Mejía & Co. en Chile y otros países de América Latina. Producto de la planta procesadora de pavo ubicada en la zona industrial de Santa Rosa, Provincia de Valparaíso, Chile. Se procesa en un establecimiento autorizado por el Servicio Agrario y Ganadero (SAG) de Chile. Distribuido por R.H. Mejía & Co. S.A. en Chile, Argentina, Uruguay, Paraguay, Brasil, Perú, Ecuador, Colombia, México, Venezuela, República Dominicana, Haití, Surinam, Guayana Francesa, Guayana Británica, Guyana, Guyana Francesa.

Cont: 5.5 Lbs /  
Net: 2.5 Kg

Con la línea de Jamones CHECO PREMIUM  
transforma tus platos y eleva su sabor.



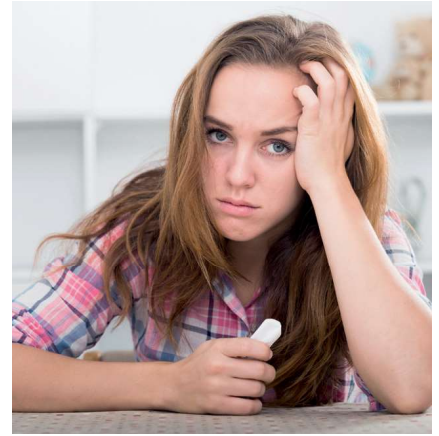
### SENTADA TODO EL DÍA

Incluso si haces ejercicio regularmente, pasar mucho tiempo sentada, ya sea delante del ordenador o en el coche, se vincula a diversos problemas de salud. Según el Alberta Health Services-Cancer Care en Canadá, la inactividad se relaciona anualmente con casi 160,000 casos de cáncer de mama, de colon, de próstata y cáncer de pulmón. ■



### CUIDADO CON LOS MALOS AIRES

¿Sabías que un aparato en mal estado o una regulación inadecuada te pueden pasar factura? Hoy en día los aparatos de aire acondicionado están llenos de hongos, microbios o partículas que podrían provocar alergias. Para evitar males mayores, acostúmbrate a limpiar la superficie del aparato de forma habitual y el filtro interior cada 2 semanas. ■



### ¿DEPRESIÓN POR LA PÍLDORA?

Lo sabemos, la píldora es estupenda. Entre sus beneficios está ayudar a prevenir el embarazo, a aliviar los síntomas del síndrome premenstrual e, incluso, puede aclarar la piel. Sin embargo, un nuevo estudio sostiene que los métodos de anticoncepción hormonal como la píldora y la depresión pueden estar vinculados. ■



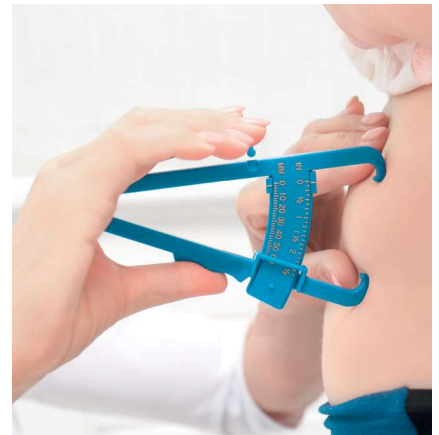
### PIERNAS CRUZADAS

Puede ser que se te duerman los pies, pero no debes preocuparte por un posible daño más grave en los nervios. Al cruzar las piernas presionamos el nervio peroneo, que está situado detrás de la rodilla, y transmite las sensaciones a las piernas y a los pies. Al descruzarlas, la presión se libera y todo vuelve a la normalidad. ■



### ¿PECAS O MANCHAS?

Las pecas suelen estar presentes de forma precoz y son de un color parduzco y generalmente de pequeño tamaño. Las manchas, en cambio, son más oscuras, aparecen con el paso de los años y suelen tener un mayor tamaño. En cuanto veas que una mancha cambia de apariencia, no te lo pienses, acude a un especialista. ■



### GRASA NECESARIA

No puedes perder grasa esencial sin comprometer seriamente tu salud. Las mujeres necesitan entre 10 y 13% de su peso total en grasa esencial. Muchas chicas se esfuerzan por alcanzar porcentajes más bajos con dietas extremas y ejercicio, pero ponen en riesgo su salud. Es la razón por la cual muchas se quedan sin período menstrual. ■



TERMO ENVASES, S. A.



*¡La ventaja de ser práctico!*



**Tradición**  
que une a la  
**Familia**



@pollocibao  
www.pollocibao.com

SERVICIOALCLIENTE@POLLOCIBAO.COM  
809.590.7076 / 809.701.1233



# ¿Qué debes REGALAR a un niño en NAVIDAD?

Además de entretenidos, los juguetes deben fomentar la actividad física en lugar del sedentarismo en los niños. Una doctora y un fisioterapeuta explican qué requisitos deben reunir para ser saludables para el desarrollo del cuerpo y la mente infantil.

RICARDO SEGURA [EFE REPORTAJES]

LOS JUGUETES SON uno de los grandes protagonistas de las fiestas navideñas, aunque para repercutir positivamente en niños y adolescentes, deberían estimularlos para que se mantengan en movimiento en vez de hacer que permanezcan “pegados” a un asiento o “paralizados” delante de una pantalla. Coinciden en esta idea la doctora Mónica Katz, especialista en Nutrición de la Universidad Favaloro, (Argentina) y José Santos, secretario general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (España), y recaban opiniones y consejos sobre los denominados “juguetes y juegos activos”, aquellos que fomentan la actividad física e intelectual.

“Con los juegos activos los chicos no solo se divierten y se beneficia su salud, sino que también comprenden mejor el mundo, aprenden a seguir reglas, a trabajar en equipo y a tomar decisiones estratégicas”, señala Katz.

“El problema es que hoy existe un predominio del juego sedentario que, por lo general, involucra horas de pantalla, y hay evidencia de que más de



tres horas frente a un dispositivo se asocian a la obesidad”, explica la directora del Centro Dra. Katz y autora de los libros “No dieta” y “Somos lo que comemos”.

### **JUGAR EN COMPAÑÍA: ¡MUCHO MEJOR!**

Según esta experta argentina, “los niños más chicos son activos naturalmente y se mueven espontáneamente, siempre que no les establezcamos barreras, les atrapen actividades de pantalla, o existan condiciones de inseguridad que les impidan correr por la calle o el parque libremente. Con solo limitar las horas de pantalla lograríamos más actividad espontánea”.

La doctora Katz destaca especialmente la importancia de fomentar la actividad física en las chicas adolescentes, ya que “en caso contrario se suelen volver muy sedentarias”.

Para que un juguete o juego, convencional o electrónico, beneficie la salud cardiovascular y la buena forma física de los niños y adolescentes, “en principio, debe poder jugarse de pie e incluir actividad de grandes masas musculares como las de las extremidades”, señala la experta de la UF.

La doctora Katz cree “que el desarrollo tecnológico es imparable y sería importante que toda industria de pantalla (TV, videojuegos, celulares, PCs, tabletas) desarrollara dispositivos especiales para evitar que los chicos permanezcan quietos más de una hora continuada, ya que existe la tecnología para lograrlo”.

“Se ha observado que no es lo mismo permanecer quieto sentado aunque se practique deporte o gimnasia varias veces por semana. Para que el ejercicio sea saludable, se debe realizar algún tipo de movimiento al menos cada hora. Es decir, que un juego tecnológico debería tener un sistema que se detuviera, salvo que el chico realizara unos movimientos”, sugiere.

Respecto a si son preferibles los juguetes y juegos con los que se juega en solitario o aquellos que se juegan con más niños, Katz señala que “los humanos somos seres sociales” y “la diversión a solas puede representar una opción, pero no se entrena para ser un ciudadano ni un integrante de una familia saludable”.

De acuerdo a esta profesional “el juguete es una herramienta imprescindible”, pero el juego com-

partido “permite internalizar la cultura a la que se pertenece y también aprender normas sociales y de convivencia. También consigue que se obtenga la empatía con el otro, a percibir su intención”.

“Entre los juguetes o juegos más activos y cardiosaludables que conviene que los padres regalen a sus hijos más pequeños para Papá Noel o Reyes Magos, figuran las pelotas, las cuerdas para saltar, los bolos y los de tipo musical”, según Katz. Respecto de los niños más mayores, esta doctora señala que a los preadolescentes conviene regalarles juegos de tenis, tenis de mesa, pelotas para diferentes deportes, monopatinés, bicicletas, ‘rollers’, patines y ‘skates’.



**CON LOS JUEGOS ACTIVOS LOS CHICOS NO SOLO SE DIVIERTEN Y SE BENEFICIA SU SALUD, SINO QUE TAMBIÉN COMPRENDEN MEJOR EL MUNDO.**





→ Cuando se juega con videoconsolas que imitan actividades deportivas y de ocio, se aconseja realizar estiramientos de las zonas más trabajadas para evitar problemas que pueden aparecer posteriormente como lumbalgias, tendinitis en hombros, codo o pulgares.

Para los adolescentes, cuya actividad física comienza a asemejarse a la del adulto, la doctora Katz recomienda el deporte en general, el gimnasio y la danza, de lo que se infiere que un regalo activo podría consistir en que los padres los inscriban en algunas de esas actividades para el nuevo año que comienza.

#### **VIDEOCONSOLAS: BUEN USO SIN ABUSO**

El fisioterapeuta José Santos define los "juguetes sedentarios" como "aquellos juegos o actividades de ocio y recreativas cuya práctica no fomenta hábitos saludables, como puede ser la actividad física regular".

"Los juegos sedentarios van en contra de un desarrollo saludable y equilibrado de nuestro tono muscular y fomentan su acortamiento o falta de flexibilidad, con lo que nos hacen más vulnerables a sufrir lesiones".

"Además, este tipo de actividades influyen negativamente en el desarrollo de determinados valores sociales tan importantes como el trabajo en equipo o el compartir", añade Santos, quien destaca que "abusar de estos pasatiempos puede provocar desde lesiones hasta obesidad infantil".

"En cambio, los denominados "juguetes activos", aquellos que permiten al niño activar el metabolismo de su cuerpo, mejoran su desarrollo y posibilitan desarrollar valores sociales y la capacidad imaginativa a través del juego", destaca.

Según este fisioterapeuta "el juego en grupo es

un gran factor de socialización y, probablemente, los amigos de la infancia a los que más recordamos sean los que conocimos en el patio del colegio corriendo detrás de un balón, o jugando por la tarde en el parque o en la calle. Esto, ahora y en las grandes ciudades, cada vez cuesta más".

Respecto a los dispositivos electrónicos para jugar, Santos aclara que, si se usan correctamente, también aportan valores, pero hay que tener presente "el frecuente mal uso o abuso que a veces realizan nuestros hijos, y recordar a los padres su obligación de establecer límites, ya que el niño puede estar horas y horas con esa misma actividad, si no se le dice nada".

De acuerdo a este profesional, "en el mercado ya existen multitud de juegos que imitan diversas actividades deportivas y de ocio, como jugar a los bolos, jugar a los dardos, jugar al golf o hacer una carrera en un partido de rugby y sufrir un placaje sin consecuencias". Aunque "este tipo de actividades hay que considerarlas como ocio y nunca un sustitutivo de una actividad deportiva, dado que solo estamos imitando gestos", advierte.

Respecto al uso infantil y juvenil de los juegos de mesa tradicionales, como barajas, parchís, ajedrez, rompecabezas o juegos de madera, Santos explica que, aunque se juegan en posición sentada, "ayudan con otros valores, como aprender a crear estrategias al pensar en las jugadas, mejorar la capacidad de cálculo matemático, fomentar el desarrollo de la imaginación y la orientación espacial, y afianzar conocimientos".

"Algunos juegos de mesa, incluso, permiten al niño desarrollar su destreza manual modelando con plastilina, dibujando o nos descubren la capacidad de canto", señala Santos, que sugiere ofrecérselos al niño como "complemento de otras actividades de ocio", porque son "actividades que fomentan la socialización".



★ HECHOS EN ★  
**USA**



BÚSCALOS EN TU SUPERMERCADO FAVORITO.



### HORA DE LAS NOTAS...

¿Queremos hijos serenos y felices? ¿Buscamos que cumplan nuestras expectativas? Sea cual sea nuestra respuesta, lo cierto es que ya no importa tanto la nota a final de curso, sino fomentar talentos, educar buenas personas, fomentar el esfuerzo, crear mentes inquietas e impulsar su seguridad. Ellos están para hacer cosas grandes. ■



### VENTAJAS DEL EJERCICIO FÍSICO

Los niños que llevan una vida activa tienen los huesos y los músculos más fuertes, son más enjutos (menos grasa corporal), menos probabilidad de desarrollar sobrepeso o diabetes tipo 2, la tensión arterial y el colesterol más bajos y una actitud más positiva ante la vida. También son más capaces de afrontar los desafíos físicos y emocionales. ■



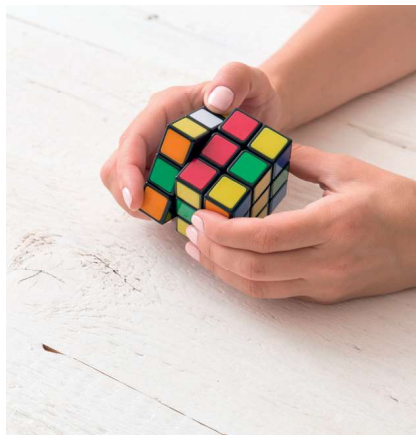
### REYES DE LAS MATEMÁTICAS

Un nuevo estudio demuestra que los zurdos presentan menos dificultades para resolver tareas que tienen que ver con la cognición. Además, el mismo estudio ha demostrado que los que escriben con la mano izquierda presentan menos dificultad para realizar tareas que tienen que ver con las matemáticas y que, incluso, su nivel es superior. ■



### LA 'MAMITIS' ES SANA

Los besos y achuchones que le damos a nuestro bebé nunca son demasiados. Cuando nuestro pequeño pide brazos no lo hace por capricho. El contacto físico es, para él, una necesidad tan importante como comer o dormir, y hace que se pongan en marcha una serie de reacciones hormonales que facilitan la tarea de la crianza. ■



### RUBIK NUNCA PASA DE MODA

A raíz del éxito del Fidget Spinner, otros juguetes manuales como el yoyo han aumentado sus ventas, y uno de los que más lo han hecho ha sido el famoso cubo Rubik, un juguete que desde su creación ha cautivado a muchas generaciones ayudándolas a entender los objetos geométricos tridimensionales y el sentido espacial. ■



### EDUCAR EN POSITIVO

El humor, la confianza, la libertad, la creatividad... Estas son las armas que utiliza la "educación en positivo" para facilitar el aprendizaje en los niños, y no sólo eso, también para convertirlos en personas autónomas, seguras y felices! Y es que la felicidad es un estado de ánimo que se contagia rápidamente. ■

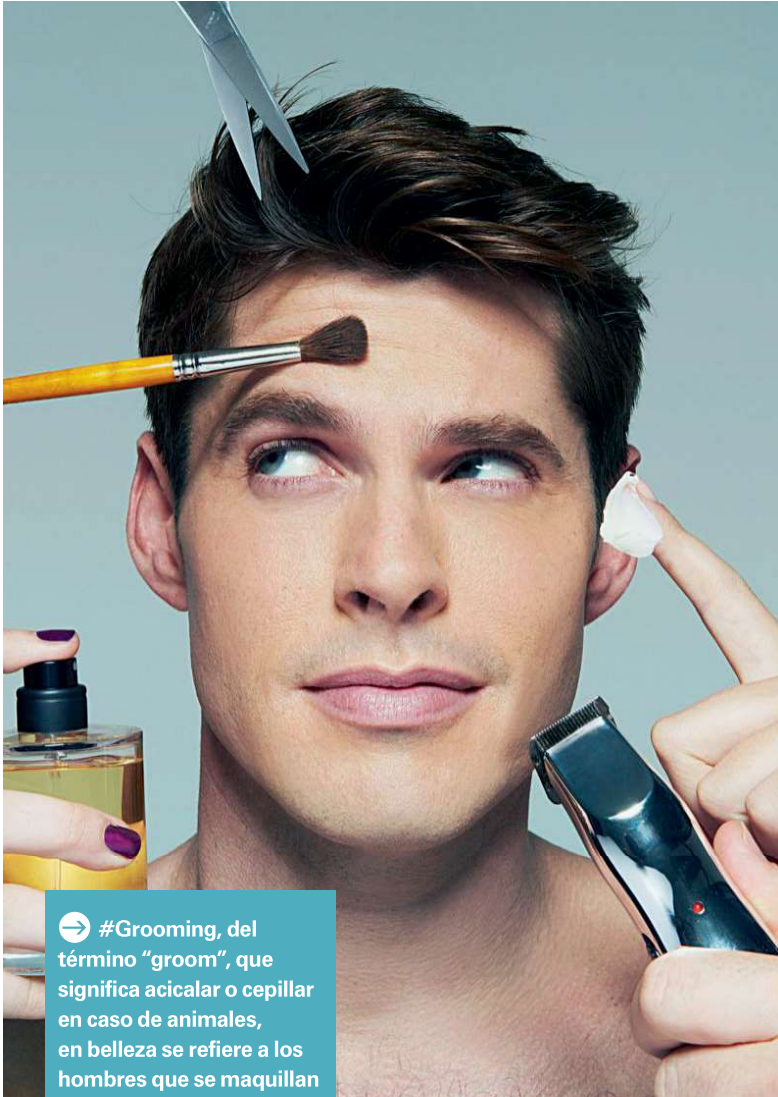
¿Sabías que el **desarrollo más importante de sus órganos** ocurre en sus primeros años de vida?



**NAN® OPTIPRO® 3** con su proteína optimizada adicional a otros nutrientes ayuda a la **adecuada maduración de sus órganos**.

A partir de los 2 años. Este producto no es un sustituto de la leche materna.

  
**Nestlé**  
**Comienzo Sano**  
**Vida Sana.**



➔ #Grooming, del término "groom", que significa acicalar o cepillar en caso de animales, en belleza se refiere a los hombres que se maquillan sin que apenas se les note.

# LOS #HASHTAGS DE BELLEZA

#Strobing, #Croming, #Grooming, #Baking son algunas de las tendencias y "hashtags" que arrasan en los redes sociales. ¿Quieres saber en qué consisten?

CARMEN RAMÍREZ [EFE REPORTAJES]

¿QUÉ SIGNIFICAN estos nuevos conceptos de belleza que arrasan en las redes sociales? ¿De qué hablan? El universo del maquillaje está de moda, las tendencias rápidamente recorren internet y se viralizan en horas.

¿Te gustaría dominar y conocer sus secretos? María Soláns, maquilladora de celebridades y directora de la escuela y agencia de maquillaje Mery Make-Up, descubre los secretos de cada concepto.

**#Contouring**, palabra que sirve para definir una técnica de maquillaje que consigue dar volumen al rostro combinando tonos claros y oscuros en mate. Se pueden utilizar de tres a siete tonos distintos para dar volumen. "Para llevar a cabo este método es preferible utilizar bases fluidas y desestimar las compactas, ya que queda menos natural el rostro", explica la maquilladora.

**#Clown Contouring** se trata de la misma técnica que el Contouring, pero en este caso se usan además correctores e iluminadores en mate y con color para dar diferentes tonalidades a la piel. "No es para diario, porque es una técnica complicada, requiere tiempo y es necesario usar varios productos como bases, correctores e iluminadores", explica la profesional.

**#Strobing** es una nueva fórmula de maquillaje que surgió a partir de un producto cosmético de la firma Mac con micropigmentos de luz, que una vez aplicada sobre la piel proporciona luminosidad y frescura al rostro. Como el producto ha fascinado y ha tenido muchísimo éxito entre las mujeres de todo el mundo, la industria de la cosmética trabaja para sacar al mercado este artículo con diferentes tonos para que se adapte a cada tipo de piel.

Aportar brillo y frescura al rostro es una de las cosas que más le gusta a la maquilladora María Soláns, pero esta técnica no la recomienda para "pieles maduras, ya que las arrugas se acentúan con los micropigmentos irisados".

**#Croming.** Se trata de una variante de la técnica Strobing, pero en este maquillaje se utiliza un iluminador con destellos cromados que tiran a tono champagne o rosado y contienen toques irisados para dar ese efecto húmedo y de luz en la piel.

Esta técnica, creada por el senior artist de Mac Dominic Skinner, se realiza con labiales. La barra de labios que está muy de moda es "All I want", inspirada en la cantante Mariah Carey.

"El Croming lo recomiendo para salir por la noche, porque queda más marcado en el rostro que el Strobing", aclara la directora de Mery Make-Up.

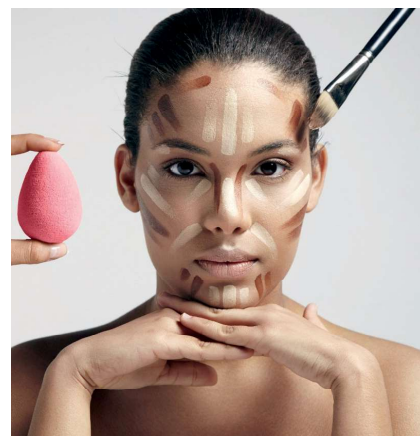
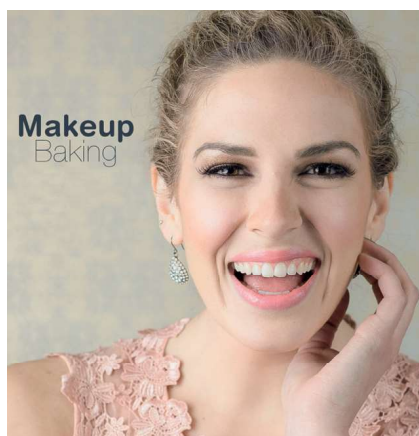
**#Baking.** Es una técnica que consiste en maquillar el rostro primero empleando el corrector en las zonas más oscuras, así como sobre las imperfecciones que se deseen camuflar, después se usa una base en el mismo tono de la piel, y por último, aplicar con una brocha gorda una capa generosa de polvos traslúcidos sobre orejas, nariz y frente. Se debe dejar reposar unos minutos para que los polvos se fundan en la piel, "así se fija el maquillaje", explica Soláns.

"Es la técnica que menos recomiendo porque el exceso de polvo puede reseca la piel por la composición de talco y mica, puede llegar a absorber la grasa de la piel, por lo que solo lo aconsejo para maquillaje teatral", asegura María Soláns.



➔ **#Contouring,** palabra que sirve para definir una técnica de maquillaje que consigue dar volumen al rostro combinando tonos claros y oscuros en mate.

**#Grooming,** el término proviene del inglés "groom" que significa acicalar o cepillar en caso de animales, pero esta etiqueta en belleza se refiere a los hombres que se maquillan sin que apenas se les note, muy suave. "Ahora, muchos chicos que tienen poros abiertos, granitos o marcas, se maquillan para esconder esas imperfecciones sin que apenas se le note, es un maquillaje discreto", puntualiza la maquilladora profesional. 🧴





### PÁSATE A LA CAFÉINA

Es el ingrediente "rey" de las cremas anticelulíticas, ya que activa el drenaje linfático, reduce los edemas, moviliza los ácidos grasos del tejido adiposo y ayuda a eliminarlo. Y, por si fuera poco, favorece la eliminación de las toxinas. No es casualidad que la encuentres en la formulación de las mejores cremas anticelulitis. ■



### ACNÉ EN LA FRENTE

Si tienes problemas digestivos o te golpea el estrés, puede aparecer un brote de acné en la frente. Te recomendamos eliminar toxinas y cuidar tu digestión: huye de las bebidas con cafeína y pásate al agua... duerme siete horas cada noche y lleva una dieta equilibrada. Elimina lácteos, comida procesada, azúcar y carbohidratos. ■



### EXFOLIA TUS MANOS

Sí, existen exfoliantes de manos. Si no tienes ni te planteas comprarte uno, puedes usar tu exfoliante corporal. Es recomendable exfoliarlas una vez por semana para eliminar las células muertas de tu piel y conseguir una limpieza en total profundidad. Aplícate el exfoliante y verás cómo recuperan luminosidad y firmeza. ■



### DELINEADO PERFECTO

Con una mano estira el párpado desde el extremo exterior hacia arriba. Con la otra dibuja pequeños puntitos sobre la línea de pestañas, desde el lagrimal hasta el vértice exterior. Después con la esponja (o bastón de algodón) ve difuminando los puntitos hasta unirlos unos con otros. Repite la operación en la parte de abajo del ojo. ■



### CUIDA LOS EXCESOS

Lavarte la cara con demasiada frecuencia -más de dos veces al día- puede hacer que dañes la barrera lipídica natural, la cual es el manto protector que mantiene tu piel lubricada para que luzca y se sienta saludable. Recomendamos también elegir tu limpiador sabiamente, acorde a tu tipo de piel. ■



### EL PODER DE LAS INFUSIONES

¿Sabías que algunas infusiones también son beneficiosas para tu piel? Esta bebida natural, rica en polifenoles (moléculas con propiedades antioxidantes) puede ayudarte a mantener la piel hidratada, revertir los efectos de los rayos solares y reducir la inflamación. Si quieres un cutis perfecto, toma té verde, manzanilla o Rooibos. ■

Un Super Regalo

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

\$100  
\$500  
\$1000

UN BONO QUE SE CONVIERTE EN UN  
**SÚPER REGALO**

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

f Supermercados La Cadena | @superlacadena | Mayor información al: 809.565.0000 ext. 1052

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

CONVIÉRTE EN TU PROPIO CHEF  
CON LA CALIDAD DE NUESTRAS PASTAS.

100% Grano Italiano

BARONIA

100% ITALIANO

PENNE ZITI 71  
500g e

FETTUCINE

Distribuidor exclusivo: MERCATODO, S.A.S. Tel.: 809-565-0000 ext.1070





# ¿CUÁL ES EL ESTILO de tu Navidad?

Cada Navidad es distinta, pero siempre hay un tiempo para decorar a lo grande o con detalles pequeños.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

UN AÑO NUNCA es igual al anterior. 365 días dan para muchas alegrías y también tristezas, pero la Navidad es una época en la que la ilusión se vuelve contagiosa, las luces lo llenan todo de brillo y siempre hay un espacio para, en el último momento, colocar un belén o el abeto típico.

Una Navidad se puede teñir de todos los colores. El blanco, como propone la web de decoración muymucho.es, es una de las opciones para vestir las fiestas de elegancia y del color de la nieve sobre las montañas.

Por la blanca Navidad también se decantan los interioristas de Westwing Home and Living, con cintas aterciopeladas alrededor de las ramas del abeto que colocan sobre una algodonada alfombra blanca.

## TOQUE ROMÁNTICO

Un toque romántico con adornos de cristal y materiales naturales consiguen que la Navidad se viva de una forma cristalina, también sin tener que ocupar espacio con el árbol. Bolas y pequeños detalles pueden colocarse sobre la pared o sobre una repisa con libros. Las luces pueden ir sobre las puertas y estanterías y, de este modo, ofrecer ese ambiente cálido, pero sencillo.

Los tonos plata y blancos son también las propuestas de Zara Home para los últimos días del año. Bolas nacaradas en blanco, con brillos plateados y de efecto irisado son algunas de las opciones que plantean.



Las guirnaldas de cascabeles son la opción colorista para colgar de las puertas. De rojo intenso o en dorado compiten con fuerza con las tradicionales de piñas, o con efecto paja cortada.

## EN TONOS DORADOS

La tendencia en la decoración navideña de Maisons du Monde este año se acerca a los dorados

➔ Un toque romántico con adornos de cristal y materiales naturales consiguen que la Navidad se viva de una forma cristalina.



→ Una de las tendencias en decoración navideña este año se acerca a los dorados y sus brillos, un guiño al oropel de los regalos y al lujo en estas fechas.



y sus brillos, un guiño al oropel de los regalos y al lujo en estas fechas.

Detalles de estrellas, osos y copos con efecto escarchado o nieve, son una de sus alternativas en las que no faltan los colores más divertidos para una decoración "vintage".

Asunción Deza, fundadora de Demarques.es, considera que la Navidad "no tiene un solo color", pero este año la estilista se deja cautivar por el dorado, dando protagonismo a los destellos metalizados y a la luminosidad.

Un toque de distinción que acompaña de complementos con motivos naturales y silvestres que "entran en armonía con el resto de la decoración". En este caso, papeles pintados de carácter natural silvestre con diseños de bellotas, chumberas, ramas y flores despertarán el venidero espíritu navideño.

En esa línea, adentrándose en la decoración ecológica, Artesanía San José dispone de árboles, y guirnaldas en anea, esparto, mimbre y retama. Elementos que combinan con materiales como la madera, el hierro o la lana, que ofrecen un aspecto muy campestre a la decoración.

### **VELAS EN LA DECORACIÓN**

Laura Ashley no pasa por alto las velas en la decoración nocturna siempre, eso sí, protegidas por casitas de portavelas para mayor seguridad, pero para las casas con niños que no quieran correr riesgos, una solución es que el portavelas acoja dentro luces doradas, creando el mismo efecto e idéntica calidez.



El rojo es la apuesta segura de Pottery Barn, donde los tradicionales calcetines para colocar los regalos sobre la chimenea se unen cojines con el trineo de Papa Noel tirado por briosos renos para decorar el sofá, al igual que una



divertida vajilla con el mismo motivo para los que cuidan todos los detalles.

Si no tiene espacio para el árbol, también lo puede colocar en forma de cojín sobre una butaca y, para no ocupar mucho espacio decorando con las tarjetas de navidad recibidas, sobre la pared cuelga una estrella a modo de copo de nieve sobre la que pinzar esos bonitos recuerdos.

El estilo de la Navidad forma parte de nuestra propia vida y de nuestro momento actual. ¿Cuál eliges? 🐾



**Suplidora de Carnes A & B, SRL es un matadero industrial de ganado bovino, bajo los más estrictos procedimientos y regulaciones sanitarias, para el manejo de alimentos destinados al consumo humano, con nuestra planta de producción certificada por el Ministerio de Salud Pública.**



Una Empresa de Grupo Alonzo

Km.26 Carretera Villa Mella, Yamasa, Sierra Prieta,  
Santo Domingo, Norte., Rep.Dom  
809-620-8585/809-331-6534



### BRILLOS EN LOS PANTALONES

Es común que al planchar los pantalones queden esos antiestéticos brillos de color negro que deslucen cualquier *look*. Para desaparecerlos frota la prenda con una esponja empapada en vinagre blanco, luego pon encima un paño blanco empapado en agua y escurrido, y plancha con el paño encima, los brillos desaparecerán. ■



### ROPA MÁS BLANCA

Cuando la ropa permanece guardada durante mucho tiempo aparecen en ella unas feas manchas amarillentas, difíciles de eliminar con un simple lavado e incluso con lejía. Para devolverle su color blanco inicial, pon sobre ella un poco de leche fría, déjala reposar durante un rato y después prueba a lavar la prenda normalmente. ■



### AZULEJOS BRILLANTES

Si quieres desinfectar y dar brillo a las paredes del baño y la cocina, prepara en partes iguales una mezcla de agua, amoníaco y alcohol de quemar. Colócala en una botella con pulverizador, agítala bien y dispara directamente sobre los azulejos. Sécalos inmediatamente con un trapo limpio. Verás los asombrosos resultados. ■



### NUECES PARA LOS RAYONES

Si te quedaste sin cera y necesitas mejorar la apariencia de tu mesa o mueble de madera, toma una nuez y frótala sobre las zonas más rayadas y dañadas. Gracias a su contenido graso, este fruto sirve como sustituto de la cera, nutriendo y aportando uniformidad a la superficie de cualquier mueble de madera. ■



### PAELLERA SIN ÓXIDO

¿Te pasa a menudo? Si es tu caso, retira de la paellera todos los restos y límpiala bien con vinagre. A continuación frota con medio limón y, por último, tras enjuagar bien y secarla con un paño suave, pasa un algodón mojado en aceite limpio. De esta forma estará preparada para ser guardada limpia y sin olores. ■



### ELABORA UN AMBIENTADOR NATURAL

Si en casa quieres usar un ambientador, pero te preocupa recurrir a productos que dañan la capa de ozono, prueba poniendo a hervir, hasta que se evapore, una mezcla de agua, azúcar, canela, clavo y cáscara de limón. Lograrás confeccionar un ambientador efectivo y completamente natural, perfecto si tienes niños en la casa. ■

Disfruta  
todo el sabor  
de la fruta



50%  
Frutas



Juverrrd #Disfruta la fruta



**Almacenes Continente, S.R.L.**

Carretera Duarte Vieja esq. Bosque de Viena, Las Palmas de Herrera  
Tel.: 809-561-1616 / Fax: 809-564-3535, Sto. Dgo. Oeste, Rep. Dom.  
E-mail: almacenescontinente@hotmail.com



• **FLOR DE SAL** •

GOURMET CATERING

EST. 2007



**LILIA SANCHEZ**

CHEF

T: 809 533 5777 • C: 809 862 0607

liliasanchez@flordesal.com.do • www.flordesal.com.do

# LA TEMPERATURA

## *el gran secreto del vino*

Jonathan Bauer-Monneret, el mejor *sumiller* de Francia a la edad de 29 años, nos cuenta por qué la temperatura es fundamental a la hora de degustar los vinos, y lo importante que es “saber qué no debes beber con algunos platos”.

JAVIER ALBIZU [EFE REPORTAJES]

DECÍA EDUARDO GALEANO (Uruguay) que todos somos mortales hasta el primer beso y el segundo vaso de vino, y que eso lo sabe cualquiera, por poco que sepa.

Centrándonos en la cultura de la uva, y dejando las artes de seducción a cuenta y riesgo de cada uno, un buen truco para no perderse el vértigo de la vida eterna consiste en prestar atención a la temperatura a la que se sirve una botella.

“Si bebemos un vino blanco muy frío, quizá no entendamos lo que quiere decir. En un tinto muy caliente puede alterarse el equilibrio de alcoholes y perder sutilidad. Lo más importante es la temperatura de servicio. Y después, aportar algo de fantasía con vasos bonitos”, comenta Jonathan

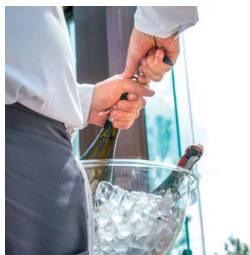
Bauer-Monneret, que con solo 29 años se ha alzado con el título de mejor *sumiller* de Francia.

“Es una profesión en la que existe toda una ceremonia y donde la puesta en escena desempeña un papel importante. Cuando abrimos una botella de vino solemos pensar en meterla en una cesta, verter el vino en una garrafa... pero lo más importante es la temperatura de servicio. Si fallamos en la temperatura podemos perdernos las virtudes de un buen caldo”, insiste el experto Bauer-Monneret.

En un tinto, el etanol se volatilizará a partir de los 21 grados centígrados y le arrancará matices. Para los blancos y rosados, el consenso apunta a niveles de unos 7 grados centígrados para las botellas ricas en aromas frutales y en torno a los 11 grados para crianzas y vinos con regusto a madera, según opina el experto.

Respetar los grados recomendados por la bodega parece asequible, pero convertirse en un gran conocedor del vino requiere una gran dedicación, aunque la tarea pide más perseverancia que genialidad congénita, según Bauer-Monneret.

Sobre las cualidades de un buen *sumiller*, este consejero y maestro de vinos que trabaja actualmente en el restaurante parisino Spring indica: “creo más en la curiosidad que en el talento innato. Seguro que tengo capacidades olfativas más desarrolladas que la media, pero creo que no viene de mi cuerpo, sino del entrenamiento y de estar atento cotidianamente a los olores y a las texturas”.



→ Lo más importante es la temperatura de servicio. Si fallamos ahí, podemos perdernos las virtudes de un buen caldo.







**Jonathan Bauer-Monneret**, con solo 29 años, se ha alzado con el título de mejor *sumiller* de Francia.

### EL OFICIO DE SUMILLER

Quien quiera convertirse en un profesional debería plantearse pasar por una escuela, porque “ayuda a fijar las referencias y a retener las claves para comprender un vino. La formación académica aporta, además, experiencia para apreciar el delicado “equilibrio” de los caldos”, según apunta.

“Todo el mundo entiende rápidamente sobre los perfumes, los aromas, porque tenemos referencias. Es la parte más mágica, porque aparecen cuando se abre la botella y se acierta a distinguir cinco o seis olores. Pero lo más importante en la calidad de un vino es el equilibrio: que nada sobresalga, que el alcohol esté integrado con la acidez, los taninos...”, resume el francés.

A los amantes de la viña que quieran relacionarse mejor con sus bebidas sin aspirar a un doctorado en caldos, Bauer-Monneret les recomienda que empiecen por “aprender a describir el vino, porque hace más fácil recordar sus particularidades”.

→ **Lo que no funciona entre el vino tinto y el pescado son los taninos, que, si son muchos, aportan al paladar un toque metálico.**



Otro ejercicio adecuado consiste en “probar a ciegas, porque nos hacemos muchas preguntas y solemos acordarnos mejor”.

“Y sobre todo dejarse aconsejar por el bodeguero y serle fiel, para que haya un seguimiento en la degustación”, razona Bauer-Monneret.

“Para elegir un caldo, lo primero es saber lo que nos gusta y lo que no, algo que no es evidente”, matiza el *sumiller*, que gobierna una cava del siglo XVI en la que gestiona referencias de 450 vinos. Pero también los hay que se interesan poco por el poético mundo del vino y se contentan con saber qué hay de cierto en afirmaciones rotundas, como que está prohibido, habitualmente, combinar un vino tinto con pescado.

“Lo importante es saber qué no se debe beber con distintos platos. En términos de asociación, lo que no funciona entre el vino tinto y el pescado son los taninos con la proteína del pescado, que le aporta un toque metálico. Pero si elegimos un caldo con pocos taninos se pueden hacer buenas asociaciones”, dice.

El argumento que aporta Bauer-Monneret resulta una excelente falacia de autoridad para corregir al ignorante de turno que proclama verdades absolutas, porque hace un lustro hizo un curso de dos días de cata de vino.

Y si el fanfarrón pertenece a una subespecie que insiste en polemizar, pese a la tesis de los taninos y la proteína, se puede rematar el correctivo con un estribillo sobre condimentos.

“También importa la guarnición que va con el pescado. Si tomamos una salsa de crustáceos, con mucho yodo, será complicado. Pero si tomamos una salsa con champiñones reducida con vino tinto o con chorizo en aceite de oliva, un tinto va a funcionar muy bien. A veces la guarnición es más importante que el propio pescado”, remata Bauer-Monneret.

El *sumiller*, que no solo sabe de vinos, desliza también una pista sobre cómo conseguir aquel beso del que escribía Eduardo Galeano, y se aventura a recomendar un elegante Chambolle Musigny Pinot Noir, de la Borgoña francesa, como el caldo ideal para una cena romántica.

“Nunca bebería una botella de vino solo. Para mí es un placer compartirlo”, concluye. 🍷



# AFTER MIDNIGHT RED BLEND

COSECHADO DE NOCHE

## FRONTERA

@FRONTERARD



DISTRIBUYE **Si Catador** • EL EXCESO DE CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD. LEY 42-01



# Dewar's®

— ESTD 1846 —

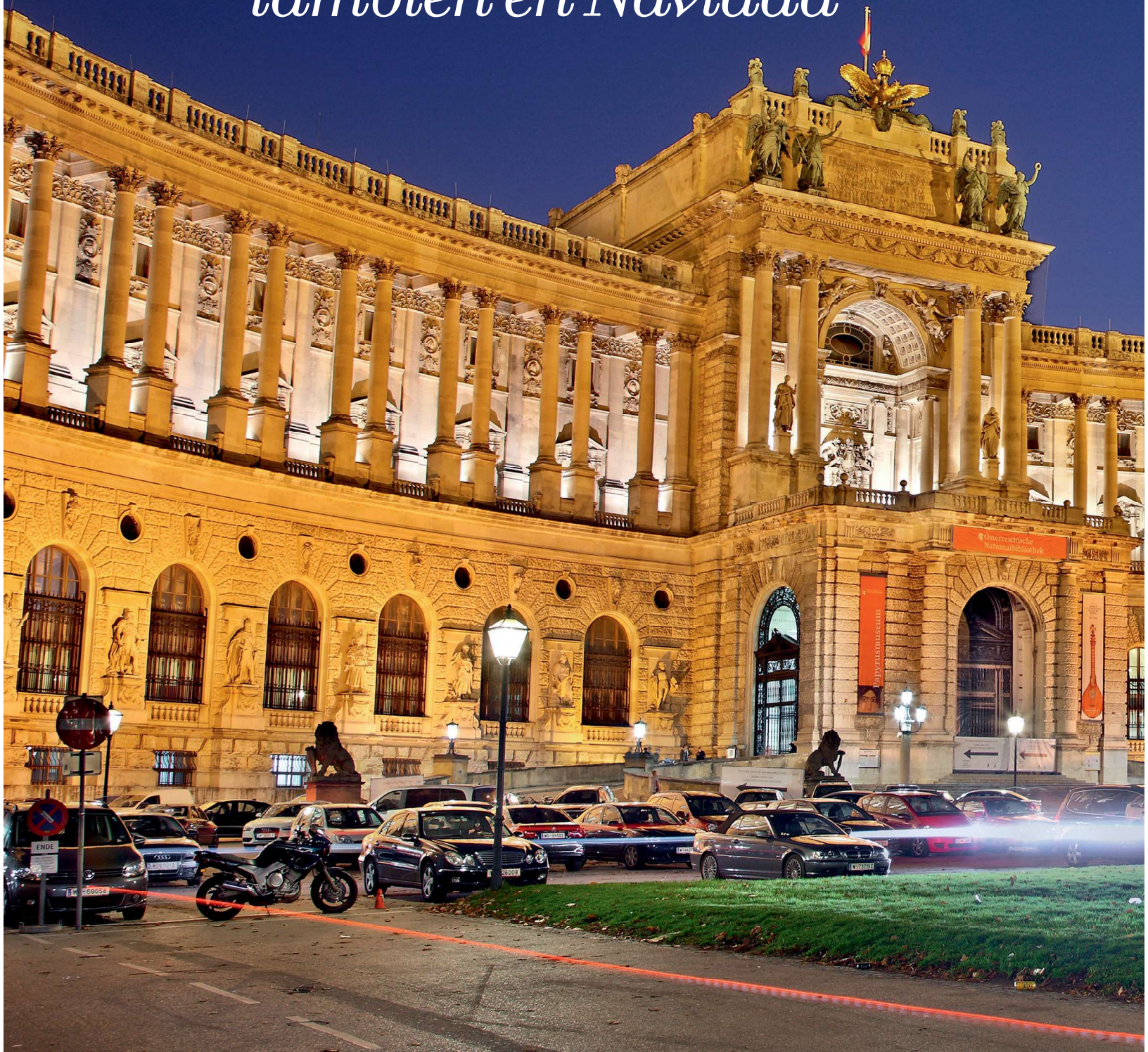
## EL WHISKY ESCOCÉS MÁS PREMIADO DEL MUNDO



"El consumo de alcohol perjudica la salud." Ley 42-01.

# VIENA

*Capital mundial de la música  
también en Navidad*



Considerada por muchos la capital mundial de la música, Viena, una vez más, vive un rebullir de melómanos que buscan una de sus exclusivas 900 butacas para el tradicional Concierto de Año Nuevo, cuando su Orquesta Filarmónica cumple este año su 175 aniversario.

ESTHER MARTÍN [EFE REPORTAJES]

ENTRE LOS NÚMEROS 23 y 32 de la calle Operngasse de Viena se esconde una gran historia desconocida para mucha gente. Pocos saben que, a finales del siglo XVIII, en ese lugar había un teatro donde en 1791 un joven de 35 años encandiló al público con la que sería una de sus óperas más famosas. Allí, en el llamado "Freihaustheater" de la capital austríaca, Wolfgang Amadeus Mozart dirigió por primera vez "La flauta mágica", referente de la música clásica y del imaginario colectivo actual. **Este año se cumplen 226 años desde el estreno de esta ópera, que también fue la última escenificada en vida por el propio genio, quien murió tan solo dos meses después a causa de unas fiebres.**

Pero la ópera y la música clásica en general siguen más vivas que nunca en Viena, considerada por muchos la capital mundial de la música, también en la época navideña.

Año tras año los melómanos vieneses, aunque también muchos extranjeros, tratan de conseguir para el tradicional Concierto de Año Nuevo o sus ensayos previos, una de las 900 entradas que la Orquesta Filarmónica de Viena ofrece a través de un sorteo en los primeros meses del año.

Solamente este año alrededor de 70,000 personas de todo el mundo probaron suerte en esta lotería, según datos de la Orquesta Filarmónica, que cumple este año 175 años de existencia.





1. Edificio de la **Ópera Estatal de Viena** de noche. 2. La fachada del **Musikverein** con el pabellón **Otto Wagner**. 3. Aspecto general de la presentación previa pública del concierto "**Navidad en Viena**" en la capital austríaca. 4. La **Orquesta Filarmónica de Viena** cumple 175 años. 5. Una imagen típica invernal de la **Ópera Estatal de Viena** con el monumento al archiduque **Albrecht** en primer término. 6. La **Ópera de Viena** y los edificios anexos.

### RECORRE LA CIUDAD DEL DANUBIO

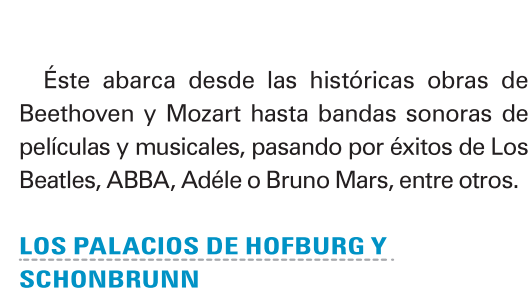
El Concierto de Año Nuevo podría denominarse el destino final de un viaje por la música vienesa en la época del Adviento, pero antes de alcanzarlo se puede uno demorar en alguna de las múltiples paradas intermedias que ofrece la capital austríaca.

Viena y música clásica podrían considerarse sinónimos en muchas ocasiones. No sólo por la importancia de la ópera, sino por la cantidad de conciertos y demás actuaciones que llenan cada día los lugares más emblemáticos de la ciudad, sobre todo en Navidad.

El espíritu navideño se palpa en el ambiente vienés desde finales del mes de noviembre, cuando aparecen los primeros mercadillos de Navidad. Allí, los transeúntes pueden pasear por lo diferentes puestos, apreciar los objetos hechos a mano y degustar las tradicionales salchichas (Würstel) o los dulces austríacos, mientras disfrutaban de una música de fondo.

Justo al lado del mercadillo más importante de la ciudad, el del ayuntamiento, se encuentra la Universidad de Viena, en cuyos pasillos se pueden escuchar las voces de alguno de los coros con los que cuenta.

Su orquesta, los coros clásico y sénior (para mayores de 55 años), y el "voice club", una agrupación que interpreta canciones más actuales, ofrecen durante todo el año un amplio repertorio para todos los públicos.



Este abarca desde las históricas obras de Beethoven y Mozart hasta bandas sonoras de películas y musicales, pasando por éxitos de Los Beatles, ABBA, Adèle o Bruno Mars, entre otros.

Para aquellos que prefieren escuchar música clásica en los salones que un día habitaron los emperadores Francisco José e Isabel, más conocida como "Sissi", no pueden faltar a los palacios Hofburg y Schönbrunn, que ofrecen todas las semanas conciertos.

Esto solo es un pequeño atisbo de los más de 15,000 eventos musicales que se celebran en Viena cada año, según cifras proporcionadas por la oficina de turismo de la capital austríaca.

La Ópera de Viena, imagen de la música clásica vienesa en el exterior, dispone de una oferta variada de actuaciones con obras musicales de ópera, conciertos y ballet. Por supuesto, no podían faltar los míticos Niños Cantores de Viena, que en diciembre ofrecen cuatro conciertos exclusivos en el Grand Hotel de Viena. Este alojamiento de cinco estrellas ofrece la oportunidad de cenar en uno de sus importantes salones mientras atienden a las angelicales voces de este coro de niños de entre 10 y 14 años.

La música clásica está presente incluso en las misas que celebran cada semana las diferentes iglesias de la ciudad. La Iglesia de los Agustinos, donde en 1854 se casaron Francisco José I y Sissí, sorprende cada semana a los feligreses con obras de Haydn, Schubert, además del tradicional Mozart, y dará el 25 de diciembre una liturgia especial de Navidad.

Esta iniciativa también la ha seguido la Catedral de San Esteban, situada en pleno centro histórico de la capital austríaca, que desde finales de noviembre ha ofrecido a sus feligreses diversos conciertos navideños que se prolongarán hasta el 23 de diciembre.

En Viena no solo se puede disfrutar de conciertos en iglesias y salas de música, pasear por sus calles permite sumergirse también en esa cultura musical. A lo largo del centro histórico hay en el suelo varias estrellas con nombres de importantes compositores y cantantes clásicos, como si de un paseo de la fama vienés se tratara. Entre ellas está la dedicada al tenor español, Plácido Domingo, en la calle Kärntnerstrasse, a unos pasos de la catedral. 🗺️



**Colgate®**

**PONIÉNDOLE UNA  
SONRISA A LOS  
DOMINICANOS**

Chequeos y limpiezas dentales  
**GRATUITAS**

Haz tu cita  
**1-809-200-0272**  
sin costo



# Josué MORILLO

Cumple una función muy importante. Si quieres evitar que el pan se aplaste, se rompan los huevos o el pescado se mezcle con la carne, un correcto empacado es pieza clave para el éxito de tu visita al supermercado. Josué Morillo, con 15 años desempeñándose como empacador en Supermercados La Cadena, nos cuenta cuáles son las claves de esta posición.

■  
EMPACADOR EN  
SERVIMERCADO,  
DE ARROYO HONDO

## ¿Cómo se inicia tu trayectoria en La Cadena?

Entré a trabajar a los 19 años como empacador en la empresa en el año 2002, en la sucursal de La Sarasota. Llegué a Supermercados La Cadena través de una persona que trabajaba aquí. Nunca había trabajado en esta área. En los 15 años que llevo trabajando aquí solo he pasado por dos sucursales: Sarasota y Arroyo Hondo, donde ya tengo 5 años.

**¿Recuerdas tu primer día de trabajo?**

Sí, me acuerdo que fue un martes, e inmediatamente, cuando llegué, vi que estaban muy atareados, así que me mandaron de una vez a empacar en el área de las cajas.

**¿Y cómo fue tu primer empaque?**

Me fue muy bien. Tuve a mi lado a un compañero para entrenarme y enseñarme a empacar cada producto. Me gustó mi trabajo de una vez.

**Empacar es todo un arte, hay que saber organizar las cosas, ¿cómo se debe empacar una compra?**

Bueno, realmente cada producto tiene su orden y su lugar. Por ejemplo, las carnes o los quesos van aparte; todo lo frío se empaca junto a lo frío; a algunos clientes no les gusta que les junten la carne de res con la de pollo en la misma funda, así que se las ponemos aparte. Y lo liviano se empaca aparte para que el producto más pesado no lo maltrate. Ese mismo orden empleamos a la hora de colocarlo en el vehículo: lo pesado debajo y lo frágil encima para que no se dañe o aplaste, ni tampoco quede encima de lo frío, sino aparte.

**Nudo en la funda, ¿sí o no?, a veces ese nudo es incómodo porque cuando uno llega a la casa no lo puede desatar...**

La mayoría de clientes piden que no le hagan nudo sino un solo amarradito que puedan desatar después con facilidad. Tratamos de ponérselo lo más fácil posible al cliente.

**¿Cómo es tu día a día en el trabajo Josué, tienes el mismo turno siempre? ¿Trabajas de día o en la tarde? ¿Qué es lo que haces cuando al llegar?**

Generalmente entro a las 8 de la mañana y me voy cerca de las 7 de la noche, dependiendo del movimiento que haya en las cajas. Lo primero que hago es reportarme a los supervisores y llegar a mi área de trabajo, que son las cajas, pero también auxilio en las góndolas porque me entrenaron en todos los departamentos para ayudar cuando los clientes necesitan algo. Me siento feliz con lo que hago.

**Cómo es el ambiente entre los empacadores, ¿hay un sistema para organizarse y los turnos de los clientes?**

Entre nosotros nos llevamos muy bien. Siempre tratamos de entendernos para hacerlo cada día mejor, y nos repartimos el trabajo para que nadie vaya forzado.

**¡Estás muy orgullo de tu labor!**

Sí, uno le da un servicio muy especial a los clientes, si necesitan algo lo mandan a buscar con nosotros. Y, si lo desean, hasta les hacemos la compra.

**Imagino que después de 15 años te sabes todos los trucos para dar el mejor servicio, ¿qué es lo que a ti te funciona?**

Bueno, yo trato de complacer al cliente en todo y darle siempre lo mejor de mí: todo mi esfuerzo, soy abierto, simpático, me gusta que se sienta en confianza para ayudarlo en todo lo que necesite.

**Un empacador no solo empaca y lleva la compra al carro, ¿qué otras funciones cumplen?**

No, yo digo que los empacadores somos emprendedores, estamos preparados principalmente para tratar al cliente, pero al final fungimos como un guía en el supermercado, ya que queremos que el cliente se vaya complacido, satisfecho, encuentre siempre la mercancía que busca y se sienta bien con nuestro servicio.

**¿Qué haces exactamente cuando auxilias en las góndolas?**

Colocamos los productos, velamos por que estén en su lugar, que el fleje (precio) siempre esté debajo del producto y miramos la fecha de vencimiento para que nunca haya ningún tipo de inconveniente.



**“CON EL SERVICIO  
QUE OFREZCO PUEDO  
HACER SENTIR BIEN  
A LOS CLIENTES”**



→ “Siempre trato de dar lo mejor de mí para que los clientes estén satisfechos con mi trabajo”.

#### ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Lo que más me gusta es sentirme útil. Creo que con el servicio que ofrezco puedo hacer sentir bien a los clientes, y de esa forma el supermercado también echa para adelante.

#### Los empacadores tienen un sueldo, pero trabajan por propinas, ¿cuál sería la propina más justa por su trabajo?

La propina más justa es la que al cliente le salga de adentro darle al empleado porque realmente ya todo está pago, uno cobra un sueldo por eso.

#### Has trabajado en dos sucursales bien diferentes, ¿qué dirías que tiene esta tienda que sobresale de otras?

La diferencia de Servimercado con las demás tiendas es que cuando la mercancía llega inmediatamente hay que colocarla en las góndolas porque no tenemos almacén, pero ya sabemos manejarlos en ese entorno.

#### Para ti, ¿qué ha sido lo mejor de trabajar en una empresa como Supermercados La Cadena?

El buen trato que siempre me han dado. Nunca he tenido ningún tipo de inconveniente, me sé manejar muy bien con los gerentes y los superiores. Siempre he tratado de hacer las cosas bien hechas y dar lo mejor de mí de manera que estén satisfechos con mi trabajo.

#### La Cadena te ha dado la oportunidad de formarte y hacer cursos...

Sí, he aprendido muchas cosas como primeros auxilios, de la mano de la Cruz Roja, pero también sobre finanzas personales, servicio al cliente, el manejo de las cajas o las góndolas, por nombrar algunos.

#### Llevas 15 años en el mismo departamento, si te dieran la oportunidad de cambiar, ¿hacia dónde te gustaría crecer?

Yo me desenvuelvo en casi todas las áreas, pero me gustan sobre todo la góndola, los vegetales y el *Delicatessen* porque me sé manejar bien con los clientes.

#### ¿Te queda todavía algún sueño por cumplir?

Sí, quiero terminar mis estudios porque me quedé en cuarto de Bachillerato.

#### ¿Y un sueño personal?

Siempre quise ser músico, cantante. Como *hobby* toco guitarra y ensayo con un artista llamado Junior Contreras, con quien he grabado alguna canción.

#### ¿Cómo es Josué cuando sale del trabajo?

#### ¿Qué haces en tu tiempo libre?

Tengo dos niños, de 12 años y 7 meses, con los que me gusta compartir. Pero, básicamente, cuando salgo de aquí trabajo en un taller de ebanistería. Saco tiempo para tocar la guitarra, y cuando me queda tiempo juego baloncesto o sigo algún juego de mi equipo favorito, los *Celtics* de Boston. 🏀





CAVA

# GRAN BARÓN

para compartir



Distribuido por:



MERCATODO

Tel.: 809-565-0000 Ext. 1070

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



# Dulces Fiestas



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

# Adivina y gana

COMPLETA LA SOPA DE LETRAS Y PODRÁS GANAR UNA DE LAS 3 ÓRDENES DE COMPRA DE RD\$5,000 EN BONOS.

## PALABRAS A BUSCAR:

BEBIDAS	LIMPIEZA	PICADERAS
CARNES	PANADERIA	VEGETALES
EMBUTIDOS	PESCADOS	VIVERES
FRUTAS		

P	T	J	E	E	N	F	E	E	Y	R	Z	D	R	K	V	F
B	E	U	A	A	V	V	Z	I	D	N	E	V	U	Q	E	N
U	U	S	P	E	N	W	T	Q	E	F	U	T	T	W	G	J
O	X	E	C	N	L	Y	C	O	M	U	I	B	R	Y	E	I
L	L	I	L	A	P	N	T	J	B	Q	E	O	U	L	T	R
W	I	P	Y	I	D	A	M	G	U	N	T	K	J	O	A	V
E	Y	M	E	V	Y	O	N	M	T	Z	K	D	W	A	L	I
I	I	U	P	T	A	A	S	A	I	T	U	I	A	F	E	P
L	L	H	O	I	B	E	E	U	D	F	R	U	T	A	S	J
L	H	M	W	Y	E	V	A	Y	O	E	C	A	R	N	E	S
V	T	J	A	J	B	Z	A	M	S	A	R	L	K	M	M	Q
X	I	K	O	R	I	E	A	V	D	S	M	I	E	O	X	G
F	A	V	O	X	D	U	R	B	I	I	V	A	A	H	J	D
B	P	O	E	U	A	I	Y	X	P	G	A	J	T	D	X	Y
N	T	P	I	R	S	Y	D	U	E	W	Q	U	V	W	O	Y
B	B	C	G	F	E	E	A	P	I	C	A	D	E	R	A	S
P	S	W	H	E	V	S	U	F	M	I	U	G	A	J	D	Z



ESTOS FUERON LOS GANADORES DE LA REVISTA ANTERIOR DE UN CERTIFICADO DE VIP LASER CLINIC DE RD\$15,000.00 C/U



Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Ynelda Díaz Cáceres	410000334126	x-041-9	Sarasota
Gissell Cristina Sapég Hernández	410004752636	x-404-8	Núñez de Cáceres
Rosa Dalila Bretón Escoto	410003161392	x-939-1	Sarasota

COMPLETA Y LLENA CON TUS DATOS PERSONALES Y PODRÁS GANAR UNA DE LAS 3 ÓRDENES DE COMPRA DE RD\$5,000 EN BONOS DE SUPERMERCADOS LA CADENA.

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

Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 6 de noviembre de 2017.



ESTA NAVIDAD REGALA LO MEJOR

# CANASTAS

2016



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

  @superlacadena  
 supermercados La Cadena

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

Av. Lope de Vega #6, esq. Víctor Garrido Puello, Piantini.  
Información: Sra. Celia de la Cruz  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1160 y 1195  
pedidos@supermercadoslacadena.com

\*Algunos productos pueden ser sustituidos por motivos de existencia



*A casa, Casademont.*



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