

# el Súper

No. 69 | JULIO-SEPTIEMBRE 2019 | AÑO 18

## Recetas

Para combatir el calor

## Decoración

Espacios frescos

## Turismo

Senderos para viajar

# CONSIGNA

Nueva imagen. Una experiencia incomparable.



Distribuido por Mercatodo  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070  
MercatodoRD  
[www.mercatodo.com](http://www.mercatodo.com)

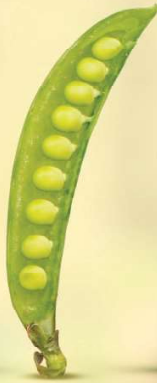
# PERFECCIONAMOS LO MEJOR DE LA NATURALEZA

CON EL SABOR INIGUALABLE DE  
UN YOGURT CON MENOS AZÚCAR



**Menos azúcar,  
mejor sabor**

MORA



TOMATE

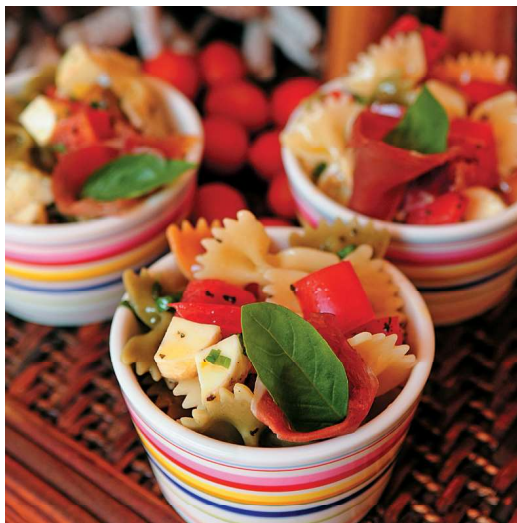


EL PLÁTANO



EL DÍA QUE QUIERAS,  
TUS VEGETALES, FRUTAS Y VÍVERES

• A PRECIO DE CAMPO •



**COCINA**

Combate el calor en tu cocina ..... 8

**ENTREVISTA**

Alimentos Fortuna ..... 22

**NUTRICIÓN**

Ácidos grasos ricos en omega ..... 28

Tips de nutrición ..... 32

**SALUD**

Los mitos del verano ..... 34

**NIÑOS**

¡Adiós vacaciones! Hola colegio... ..... 38

**BELLEZA**

Sala: el camino a la belleza se hace más fácil ..... 42

Tips de belleza ..... 46

**DECORACIÓN**

Metros que cambian la vida ..... 48

Tips del hogar ..... 52

**BEBIDAS**

Vinos con solera ..... 54

**TURISMO**

Senderos, aire para respirar ..... 58

**UNIDOS A TI**

Andrés Valenzuela ..... 62

FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
RICARDO ROJAS



## DESDE EL SUPER

HA LLEGADO EL COMIENZO del verano y la nueva edición de la Revista El Super viene con un contenido interesante y ameno, intentando servir de consulta para que puedan implementar nuevas ideas en la cocina, su hogar o en actividades personales y familiares.

Como todos, hemos sentido las altas temperaturas en las últimas semanas, así que las chefs, Lilia Sánchez y Diana Munné, han colaborado revelando recetas frescas para ayudar a combatir el calor de los próximos meses. Ensaladas, granizados de fruta o pastas ligeras son solo algunas de las que podrán probar en su cocina.

Algo que definitivamente lleva años ayudándonos a mantener una vida sana son los casabes "Casabi". Carlos Sánchez, fundador de Alimentos Fortuna, es el protagonista de la entrevista principal de esta edición. En la misma, nos relata los comienzos de una de las marcas más conocidas en la nueva época del casabe. Desde los principios de nuestra isla el casabe ha jugado una parte importante en la alimentación diaria. Don Carlos logró, junto a su equipo, modernizar su producción, empaque y mercadeo. Hoy la marca "Casabi" se encuentra en cientos de comercios de República Dominicana, al igual que en otros países, que consumen productos dominicanos de yuca, sembrada en los campos de Monción. Nuestra enhorabuena para él, y todo el equipo de Alimentos Fortuna, por encumbrar el producto dominicano, tanto a nivel nacional como en el exterior.

Si eres cliente de La Cadena de la Sarasota, el casabe mencionado seguro que lo ha empaquetado en algún momento Andrés Valenzuela. La sonrisa de Andrés, quien lleva casi 18 años ofreciendo sus servicios en diferentes sucursales, ocupando

principalmente posiciones de empaquetador, siempre ayuda a alegrar el comienzo del día para todos. Su disposición al trabajo le ha ayudado a permanecer en la empresa durante tantos años. Como siempre, les invito a que si lo encuentran le saluden, díganle que vieron su entrevista aquí en la revista, seguro que tendrán una conversación muy interesante.

Completamos la edición con artículos relacionados con una alimentación saludable, consejos para las vacaciones de verano y otro sobre el comienzo de las clases, para ir preparando, poco a poco, a los más pequeños de la casa.

Les deseamos un excelente final de las vacaciones de verano para todos.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

### JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY

VICEPRESIDENTE  
SUPERMERCADOS LA CADENA

# el Super

No. 69 | Julio-Septiembre 2019 | Año 18

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!

## ¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



### Yogurt Rica

En Rica perfeccionaron lo mejor de la naturaleza en el mejor yogur con un 30% menos azúcar para toda la familia y más saludable. En su nueva presentación de 980 grs. encontrarás múltiples beneficios (0% grasa, fuente de calcio, magnesio y fósforo, rico en vitaminas A y D) y muchísimo sabor en cada una de sus variedades.



### Leave-In Color Breton

¿Leave-In con Color? Sí. Conoce la nueva propuesta que Productos Breton tiene en las góndolas del super. Un Leave-In para peinar sin tener que enjuagar y que aporta color en cada aplicación. Recomendado para todo tipo de cabello con coloración desvanecida, tanto para damas, caballeros y niños.

### Caffé Corsini

Todo el aroma y tradición de Caffé Corsini desde Italia convertido en una de las tostadoras más grandes del mundo, ahora disponible en la República Dominicana. Encuéntralo en cápsulas de 10 y 16 unidades, en las variedades de Cappuccino, Espresso Macchiato Cortado, Espresso Intenso, Espresso Arabica, Espresso Decaffeinato o Cioccolato.



### Pasta Dental Colgate Naturals

Colgate combina lo mejor de la naturaleza y la ciencia en la pasta dental Colgate Naturals en sus sabores Coco Jengibre y Cítricos Eucalipto. Su exclusiva fórmula ayuda a fortalecer tus dientes y refresca tu boca con el cepillado regular. Viene en una práctica presentación de 88 ml., la cual puedes llevar sin problema en tus viajes. Un producto ideal para cuidar tu dentadura.



### Desodorante Secret Spray Invisible

Los aerosoles corporales pueden dejarte oler bien, pero solo los aerosoles invisibles de Secret te dan 48 horas de frescura mientras te proteges del olor y el sudor. Secret Invisible Spray, antitranspirante y desodorante, se pone invisible y seco para reducir las marcas blancas en la ropa y la piel. Inicia tus mañanas con un spray fresco que te ayudará a mantenerte protegida durante todo el día.



NUEVO  
EMPAQUE  
★★★★

# EL REAL MAKEOVER

Tod@s podemos mejorar.



Más práctico, más seguro, más moderno  
y completamente reciclable  
**PRESERVANDO MEJOR LO REAL DE SANTAL.**



#Realcomosantal

SantalRD   



# Prepara tu Cuchara

# YOPLI<sup>®</sup> Mini





# COMBATE EL CALOR EN TU COCINA

Llega el verano y con el calor apetecen comidas más frescas y ligeras, esas que te aporten energía después de comer, y que nada más verlas te apetezca probarlas. Lilia Sánchez y Diana Munné proponen estas 11 apetecibles recetas, para que comas sano y no te aburras comiendo los mismos platos de siempre.

@QuesosMichel f i t  
#QuesoCremaMichel

Michel®

QUESOS



Lo Mejor de Mí

milkAgro

Mejía Arcalá

cibao  
Más fresco imposible!

Las mejores recetas siempre  
vienen acompañadas del mejor  
ingrediente.



@pollocibao  
Pollo Cibao  
www.pollocibao.com

# ENSALADA DE GRANOS

con aceite de oliva, hierbas secas y vegetales

## INGREDIENTES

- ½ taza cebolla roja picadita
- 1 taza garbanzos hidratados sin piel
- 1 taza habichuelas negras cocidas
- 1 taza granos de maíz
- 1 taza vainitas verdes francesas
- 1 taza petit pois (guisantes)
- ½ taza de vinagre blanco de Tarragón
- 3 cucharadas de azúcar
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 pizca sal
- 1 paquete puerro fresco picadito
- ½ paquete perejil fresco
- 1 pizca orégano en polvo
- 1 pizca pimienta negra
- 1 pizca canela en polvo

## PREPARACIÓN

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





# ENSALADA DE FETA CON SANDÍA, menta y balsámico

## INGREDIENTES

- 1 lb. sandía roja madura
- 1 lb. queso feta
- 1/2 taza aceite de oliva Rafael Salgado
- 2 cucharadas vinagre balsámico
- 1 paquete menta fresca picadita
- Pimienta Lixto, al gusto

## PREPARACIÓN

Cortar la sandía en cuadritos de 1 pulgada; marinar en el aceite de oliva y agregar balsámico y menta. Finalmente agregar el queso feta cortado en cuadritos de 1 pulgada; mezclar delicadamente y servir.

# ENSALADA DE PASTA CAPRESSA MARIPOSA

## INGREDIENTES

- 200 gr. de pasta [farfalle]
- ¼ taza de aceite de oliva
- 4 unidades de tomate bugalú bien maduros
- 1 lb. de mozzarella fresca cortada en cubitos
- 1 paquete de albahaca fresca
- ¼ lb. parmesano rallado
- ¼ libra de prosciutto para decorar
- Sal y pimienta negra

## PREPARACIÓN

Cocer la pasta en abundante agua con un poco de sal. Cuando esté al dente, ponla en un colador para que se escurra, échale agua fría por encima para que la pasta no se pegue y resérvala. En un bowl agregar los tomates picados, quesos, albahaca picadita, aceite de oliva (sea generoso) y demás ingredientes; agregar la pasta y mezclar bien. Salpimentar al gusto, y servir decorado con prosciutto y albahaca fresca.

# ENSALADA CAPRESSA

## INGREDIENTES

- 2 bolas de mozzarella fresca picadita o en bolitas
- 2 tomates Bugalú o Cherry, bien maduros, cortados en cubitos
- 1 paquete de albahaca fresca picadita
- ½ cda de orégano seco
- 3 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

Marinar los tomates con aceite de oliva, sal, pimienta, albahaca picadita y orégano; agregar la mozzarella, decorar y servir.

**OPCIONAL:** Puedes añadir vegetales asados. Para ello corta aros de berenjena, zucchini y un tomate Bugalú por mitad para asar por 20 minutos en el horno con sal, pimienta y aceite de oliva. Mezclar con la ensalada y servir.



# COUS COUS

## de marisco

### INGREDIENTES

- 1 lb camarones
- 2 camarones grandes picados
- 1 lb de almejas frescas
- 1 langosta mediana
- ½ lb camaroncitos de río para dar sabor y decorar
- 1 taza de cous cous israelí [más grueso]
- 2 taza de jugo de almejas
- 1 paquete perejil
- 1 taza de vino blanco
- 1 cucharada de mantequilla Dutch Farm sin sal
- 1 cebolla mediana picadita
- 1 pimiento rojo picadito o 5 pimientos bebés de colores
- 2 tazas de caldo de pescado
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo molido
- 2 manzanas verdes [Granny Smith]

### PREPARACIÓN

Sofreír el aceite de oliva con ajo, pimientos y cebolla; agregar el cous cous, después el vino blanco y el caldo de pescado, y dejar cocer por 10 minutos. Añadir los mariscos y la manzana picada para que se cocinen, agregando más caldo si fuera necesario para que el cous cous se cocine suave y los mariscos estén en su punto; integrar la mantequilla y el perejil, y servir.





# CORAZÓN DE ROMANA

con tocineta, blue cheese y nueces tostadas con rico aderezo cremoso de yogur

## PREPARACIÓN

**NUECES CARAMELIZADAS.** Colocar azúcar para derretir en una sartén y cuando esté caramelo agregar las nueces tostadas, mover bien para que se recubran, vaciar las nueces (con cuidado) en una superficie de madera y dejar enfriar. Cuando estén frías triturar y reservar.

**ARMANDO EL PLATO.** Mezclar todos los ingredientes del dressing en una batidora y reservar en la nevera (se puede guardar hasta 1 semana). Colocar las lechugas (cortar por la mitad en vertical) en un platón, agregar el aderezo y los demás ingredientes: las lascas de manzana previamente mojadas en limón, tocineta horneada troceadita, la cebolla, el blue cheese por encima y las nueces caramelizadas.

## INGREDIENTES

### PARA LA ENSALADA

- ½ lb. de tocineta previamente horneada y crujiente en pedacitos
- 2 piezas de lechuga romana entera cortada a la mitad
- ½ cebolla roja cortada a la juliana
- 1 manzana cortada en lascas
- 1 taza de nueces tostadas y caramelizadas

### PARA EL ADEREZO

- 1 ½ taza mayonesa
- 2 cdas de jugo de limón
- 1 ctda de pimienta negra
- 1 ctda de salsa de pimienta picante
- 1 taza de blue cheese en trocitos
- ½ taza de yogur



# ENSALADA NICOISE

con tuna, aceitunas, anchoas, huevo y dressing de limón

## INGREDIENTES

- 1 paquete de lechuga romana
- 1/2 pepino
- 1 taza de rábano picado en lonjas
- 2 huevos duros
- 12 tomatitos cherry
- 8 filetes de anchoa
- 200 gr. de tuna en conserva al natural
- 12 aceitunas negras o verdes
- 100 gr. de alcaparrones cherry
- 1 cebollita roja picadita en juliana

## PARA EL ADEREZO

- 1 diente de ajo
- 3 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de vinagre
- 1 pizca de pimienta y sal

## PREPARACIÓN

Cocer los huevos por 10 minutos. Dejarlos enfriar, pelar y cortar en rodajas o a cuartos. Cortar las hojas de lechuga. Partir los tomatitos en dos. Cortar la cebolla en juliana y colocar todos los ingredientes en una ensaladera y mezclarlos con cuidado.

**PARA EL ADEREZO.** Batir el ajo, aceite, vinagre, sal y pimienta, y agregarlo a los ingredientes. Decorar con gajos de limón, lonjas de rábano y servir.

# CALAMARI SALAD

## INGREDIENTES

### PARA LA ENSALADA

- 1 paquete de lechuga romana
- 2 tazas de lechuga morada (radichio)
- 4 tomates
- 1 lb. de calamares
- 1 aguacate

### PARA EL ADEREZO

- ½ taza de miso
- 1 cucharada de miel
- 1 paquete de cilantro
- ½ cucharada de jengibre fresco rallado
- ½ taza de vinagre de champagne
- 1 taza de aceite canola

## PREPARACIÓN

Colocar en una batidora los ingredientes del aderezo y agregar el aceite lentamente en hilo para que unifique y creme el aderezo. Empanizar los calamares con harina y huevo y freír. Marinar la mezcla de lechuga con el aderezo y colocar los calamares encima; agregar el aguacate picadito.





(40 UNIDADES)

# CUCHARA DE MOUSSE

de chocolate blanco con chinola

## INGREDIENTES

- 4 ozs. queso crema
- 2 ozs. mantequilla
- 2 ozs. azúcar en polvo
- ½ cucharadita vainilla
- 4 ozs. chocolate blanco
- 12 ozs. crema leche
- 2 ozs. concentrado de chinola

## PREPARACIÓN

### PARA LOS TRIÁNGULOS DE CHOCOLATE BLANCO

Derretir el chocolate blanco temperado a 36 grados Celsius. Cortar una tira de papel con diseño de dos pulgadas de ancho. Esparcir el chocolate blanco con la espátula dejando una capa bien fina de chocolate blanco. Dejar secar un poco, solo que no esté mojado, y no dejar endurecer por completo. Cortar en triángulos isósceles y enrollar la tira para curvar los triángulos. Dejar enfriar por varias horas. Es recomendable hacer esto varios días antes (míni-

mo 3) para que se endurezcan bien y no se derritan tan fácil al sacarlos de la nevera.

### PARA EL MOUSSE DE CHOCOLATE BLANCO

Creumar en la batidora el queso crema, la mantequilla, el azúcar en polvo y la vainilla hasta conseguir una consistencia aireada. Los ingredientes tienen que estar todos a la misma temperatura (temperatura ambiente). Cuando todo esté bien incorporado y cremoso añadir el chocolate blanco derretido. Dejar a un lado.

Por otro lado, batir la crema de leche –la cual debe de estar bien fría– en la batidora hasta punto de nieve. Agregar la crema batida a la mezcla de chocolate blanco envolviendo lentamente.

Para la mermelada de chinola, tomar el concentrado y reducir hirviendo hasta conseguir la mitad de volumen. Con manga y boquilla redonda mediana, depositar en forma de huevo sobre una cuchara asiática el mousse de chocolate blanco. Decorar con un poco de salsa de chinola y triángulos decorativos de chocolate blanco.



# GRANITA DE FRUTAS

[2 PERSONAS]

## INGREDIENTES

- 1 sobre de Cristal Light [sabor que desee]
- 1 litro de agua
- Fresas o blueberrys congelados

## PREPARACIÓN

Vaciar el jugo preparado y líquido en una bandeja honda, formando una capa líquida bajita. Llevar al congelador y esperar 20 minutos. Sacar y con el tenedor empezar a formar los cristales raspando en movimientos verticales. Volver a llevar al congelador por 20 minutos más. Volver a raspar nuevamente. En este momento ya se estarán formando bien los cristales de hielo. Agregar la fruta congelada, aplastar y volver a poner en el congelador. Servir en una copa de Martini, como si fuera un helado, con cuchara grande. Decorar y servir.



# PARFAIT DE FRUTAS

## INGREDIENTES

- 1 taza de yogur natural
- 1 taza crema batida [whipped cream]
- 8 fresas
- 1 ramita de menta
- 10 uvas
- ½ taza blueberries descongelaos
- ½ taza de cereal de granola con pasas
- Copa bonita

## PREPARACIÓN

Trocear toda la fruta en cuadritos. Servir en la copa en escalas de colores los ingredientes antes mencionados [blueberries, yogur, cereal de granola, fresas, yogur...] Decorar con menta picada y uvas.



Carlos Sánchez,  
presidente de  
Alimentos Fortuna.

Alimentos Fortuna

# CÓMO REINVENTAR EL PAN DE YUCA

- Desde **Monción** la capital del casabe, **Alimentos Fortuna** lleva 15 años reinventando con éxito la receta de los taínos. Con las marcas **Casabi y Buren** se ha hecho con parte del mercado de casabe, en el que la calidad y la innovación destacan en sus productos. **Carlos Sánchez**, su presidente, relata cómo ha sido el camino de esta empresa que, con altas y bajas, ha conseguido exportar sus productos a Estados Unidos y Europa.



### **Hábleme de los inicios de Alimentos Fortuna, ¿qué necesidad de producir casabe vieron en esos momentos en el mercado?**

La empresa tiene ya 15 años. Comenzamos en el 2003 porque un amigo, que estaba exportando casabe de Venezuela a Estados Unidos, se acercó a mí y me comentó que se le estaba poniendo difícil el negocio por Chávez. “¿Te interesaría hacer algo diferente a lo que estás acostumbrado?”, me preguntó. Yo venía de la industria textil, totalmente diferente, y me dije: “vamos a investigar”. Viajé hasta la zona de Monción, la capital del casabe, para visitar una fábrica y me gustó la paz y tranquilidad que se respiraba.

Yo venía de una empresa de 400 empleados, cosiendo de 7:00 am a 4:00 pm sin descanso, con mucho ruido, calor... así que me propuse: “vamos a ver cómo puedo hacer un casabe mejor”. Mi amigo en Venezuela fabricaba el casabe de tamaño pequeño, pero de una manera muy rústica, así que empecé a analizar diferentes máquinas que me dieran un casabe que fuera más fácil de comer para el consumidor.

Por lo general existe el casabe de torta grande, que yo al principio no fabriqué, y para que podamos comerlo hay que calentarlo y ponerle un poco de aceite de oliva; pero yo buscaba un tipo de casabe que fuese cómodo de comer, no hubiera que calentarlo y pudiera comerse en cualquier viaje o excursión o como picadera.

### **¿Recuerda cuál fue el primer producto que lanzaron al mercado y cómo funcionó?**

Al principio no sabíamos ni pelar una yuca. Comenzamos en Pantoja, en Santo Domingo, y allí duramos dos años haciendo el casabe pequeño, de dos pulgadas. Para ello pedía la materia prima en esta zona (Monción), me la traían, la almacenaba en un cuarto frío y con dos viajes a la semana me duraba para el consumo que tenía en esa época, que no era tanto, bajo la marca Casabi, para exportación a EEUU, e incluso llegué a hacer algún envío a Inglaterra como un producto libre de gluten, natural y sano.

Duramos un año haciendo prueba-error, descartando y seleccionando lo que me funcionaba, porque el casabe de dos pulgadas era un producto que no existía en el mercado; aunque mi amigo

venezolano había mandado un par de paletas a un supermercado bajo la marca Rainforest para ver cómo se comportaba.

Pero, con el tiempo, aprendimos a pelar yuca, a exprimirla, a saber qué porcentaje de humedad dejarle, y poco a poco –con muchas dificultades– fuimos creciendo. Casi quebramos en varias ocasiones y tuvimos que recomenzar, porque en un momento dado optamos por distribuir con otra compañía de alimentos, pero no funcionó y tuvimos que retomar la distribución.

### **¿Cuándo llega Buren a la familia de Alimentos Fortuna?**

Después de un tiempo con la marca Casabi en el mercado, vimos que había también una demanda de Buren, que es la torta tradicional de casabe hecha en otra época a leña, y que ahora se hace con hornos de gas. Es la torta tradicional que más se consume, y de la que hemos tratado de sacar diferentes variedades al mercado (más delgada, más suave). Cuando iniciamos lo que hice fue que, en la zona donde compraba la yuca amarga, compraba el casabe de torta a un señor que me gustaba cómo la trabajaba y su higiene, y le puse la marca Buren, hasta que nos mudamos a Monción y empezamos a fabricar nuestra propia torta de casabe grande, a principios de 2008. Actualmente, en Monción contamos con la fábrica de Casabi y de Buren.

➔ **Nada más recibir la yuca amarga del campo se lava y, después de pasar por la peladora, se revisa y terminan de pelarla a mano.**





→ La pulpa pasa por prensas hidráulicas y un cernidor para convertirse en harina de yuca. La torta tradicional de buren se cocina en hornos de gas.



#### ¿Dónde están las fincas de donde procede la yuca y qué tiene esta zona de especial?

En Monción porque, por tradición, es donde se cultiva la yuca amarga, la materia prima del casabe desde la época de los indios. Tenemos fincas en la zona de la carretera de Mao con Santiago, por detrás de Navarrete, que arrendamos por años y donde sembramos la yuca con un sistema de sembrado mecánico único en el país, gracias a unas máquinas que trajimos de Brasil con las que obtenemos un buen rendimiento. Además, también compramos yuca amarga a terceros de toda la zona de Santiago Rodríguez, así como de La Vega o Cotuí, ya que últimamente la sequía nos ha golpeado muy duro por aquí.

#### ¿Qué porcentaje de yuca proviene de su propio cultivo y cuánto de terceros?

Compramos un 75% y cultivamos un 25% porque la producción y la demanda siempre van muy por delante de lo que nosotros podemos sembrar.

#### ¿Qué capacidad de producción tiene la fábrica?

Actualmente estamos procesando 80 mil libras de yuca semanales, claro que un porcentaje de esta cifra se va en agua, exceso de almidón y algo de cianuro (la yuca amarga tiene algo de cianuro que se extrae, y del que no queda ni rastro cuando está hecho el casabe). Pero nos encontramos en un momento de crecimiento, por eso estamos fabricando una segunda peladora y habilitando otro horno para Casabi, así que de aquí a un año es posible que rondemos las 125 mil libras a la semana aproximadamente.

#### ¿Sabes cuál es la capacidad de consumo de casabe en este país?

No tengo datos, pero sí puedo decir que ha tenido un crecimiento muy marcado en los últimos años por la importancia que el público le está dando a la vida saludable, y porque la comunidad venezolana, cada vez más grande en el país, consume

mucho casabe. Nosotros estamos vendiendo aproximadamente un contenedor de 40 pies semanal al país, y exportamos entre 15-20 contenedores al año en sus diferentes versiones.

### ¿Qué tanto se mantiene de la receta original indígena y qué ha cambiado?

El proceso es prácticamente el mismo, aunque se han modificado algunas cosas. Antes los indígenas lavaban la yuca en el río, la pelaban con un cuchillo de piedra, la guayaban en una piedra áspera rústica y la cernían con unos cernidores hechos con palma de matas de coco.

Ahora estamos más modernos, lógicamente, pero el casabe es el mismo. Los indígenas acostumbraban a hacer más gruesa y grande la torta; el buren era circular y entero de ese tamaño. Bartolomé de las Casas, en su libro "Diccionario de indigenismos", habla de que cuando se partía una torta de los indígenas sonaba como una carabina, como un tiro, de lo duro que era; y para comerlo hacían una sopa en un pozuelo con ajíes y picante, donde lo remojaban para poder comérselo.

El casabe es tan duradero que Ponce de León hizo mucho dinero con este producto al cambiarlo por el pan en las travesías de meses en el mar, ya que no se dañaba y podía durar hasta tres años.

### Entonces, ¿cómo es el proceso de fabricación actualmente?

Al guayar la yuca, esta se convierte en harina, se le deja un porcentaje de la humedad propia, se queda con algo de almidón que hace que las moléculas se agarren unas a otras y se coloca en el horno en unos moldes que le dan su forma.

### ¿En qué se diferencia su casabe del de otras marcas?

La gran mayoría de las fábricas de casabe son familiares, aunque unas pocas sean un poco más industrializadas, donde se trabaja con otro concepto, pero aquí le damos mucha importancia a la inocuidad, y nos hemos concentrado mucho en los últimos años en trabajar la seguridad alimentaria: llenamos los requisitos de la FDA, tenemos un ingeniero técnico en alimentación fijo en la planta, y trabajamos con unos asesores para mejorar las buenas prácticas de manufactura y educar al per-

sonal respetando todas las reglamentaciones para que nuestro producto sea bien recibido en el mercado, ya sea americano o europeo.

### ¿Hacia dónde exportan actualmente?

Hacia Estados Unidos, Puerto Rico y algunas islas del Caribe, pero nuestro gran reto es poder introducirnos en el mercado anglosajón de los EEUU— aunque ya lo estamos haciendo en la

ACTUALMENTE VENDEMOS, EN PROMEDIO, UN CONTENEDOR SEMANAL DE 40 PIES, DE CASABE, AL PAÍS.



→ La revisión del producto, como el Casabi, es manual antes de empacarlo para enviar a los puntos de venta.

parte Oeste al público americano— donde queremos explotar todos sus beneficios saludables; y también vendemos en Amazon.

**Aparte de esa visión y enfoque que han tenido, ¿qué otros factores les han permitido crecer en este mercado?**

La calidad y la innovación. Tratamos de sacar cada año algún nuevo producto, pero no a lo loco, sino productos que den en la diana, que sean bien aceptados por el consumidor, por eso nos toma mucho tiempo desarrollar un nuevo producto. Por ejemplo, el *snack* ajillo nos tomó dos años, con muchas pruebas, hasta que lo pudimos sacar al mercado.

→ **El producto estrella de Alimentos Fortuna se debate entre el Buren superior triangular y el Casabi de caja de sabor natural.**



**¿Qué control de calidad siguen para aprobar nuevos productos y qué certificaciones tienen?**

Nos estamos preparando para una certificación de calidad con el ingeniero, y quisiéramos ver si



logramos certificarnos en ISO-9001, para gestión de calidad, y después ISO-22000, en seguridad alimentaria.

**¿Cuántas líneas de producto manejan en este momento y en qué se diferencian?**

Tenemos la línea Casabi y la línea Buren, ambas con sus diferencias. Buren cuenta con la torta tradicional, una más pequeña y el corte pizza; y en Casabi está el tamaño tradicional de dos pulgadas en varios sabores (normal, ajo, cebolla), y desde hace unos años otro más pequeño que es el *snack* envasado en funditas (sabor ajillo con aceite de girasol y natural). Pronto venimos con otro sabor que está en desarrollo y que próximamente estará en todos los supermercados.

**Y el producto estrella es...**

Se pelea entre el Buren (superior triangular) y el Casabi de 300 gr en cajita, sabor natural.

**¿Cuál ha sido la filosofía que ha guiado a esta compañía durante estos 15 años hacia el éxito?**

La calidad es esencial y lo que nos diferencia de otras marcas. La calidad para nosotros es importantísima; también el hecho de trabajar con la yuca lo más natural posible. En el pasado fuimos certificados orgánicos, pero nunca encontramos un mercado que pagara esta certificación, así que ahora seguimos las mismas prácticas pero sin la certificación. También fuimos certificados por Rainforest Alliance, que protege el medio ambiente, y todavía seguimos sus lineamientos aunque ya no tengamos la certificación. Esas prácticas sostenibles nos han obligado, en el último año, a hacer el esfuerzo de ir cambiando nuestros burenes (el horno para quemar casabe de los indígenas) de leña (seca) a gas para proteger el medio ambiente sin cambiar el sabor ni afectar en nada al producto.

**¿Qué estrategias han utilizado para posicionar el producto?**

Una de las principales claves ha sido ofrecer degustaciones del producto, darlo a probar en los supermercados, en todos los puntos de venta; si el cliente no lo prueba no sabe si le va a gustar, ese es el principal mercadeo que hemos usado a lo largo de los años.

### ¿Cuáles son las bondades del casabe?

Además de ser libre de gluten, que es lo principal, puede ser consumido por celíacos, diabéticos, o personas con alergias. Además, el casabe tiene dos tipos de fibra: una soluble (que entra en el torrente sanguíneo) y otra insoluble, una fibra fuerte que continúa todo su recorrido por el organismo y hace de cepillo para limpiarlo perfectamente. Es más, se dice que el que come frecuentemente casabe nunca va a tener cáncer de colon. El casabe es alto en enzimas y muy bajo en calorías. Una bolsita de *snack*, con todo y aceite, tiene 70 calorías y satisface muy bien.

### ¿Qué busca Alimentos Fortuna en sus relaciones de negocio con sus distribuidores?

Lo primero, una constancia de negociación, que comencemos a trabajar de la mano y seamos socios, que podamos crecer juntos y tener las puertas abiertas a nuevos productos enfocados al bienestar de la salud del consumidor.

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

Tengo que decir que el primer supermercado que nos dio la gran oportunidad de poder comenzar fue La Cadena, con don Juan Ramos, a quien se lo agradezco de corazón. Y no solo nos abrió las puertas sino que nos dio muy buenos consejos. El conoció a mi padre cuando llegó al país en los años 40, y siempre me trató con mucho cariño. Su mejor consejo fue que fuera poco a poco, y así lo hice; es más, cuando quise acelerar con otra compañía no me funcionó y tuve que regresar a cero; y ahí aprendí la lección, volviendo a vender y a distribuir poquito a poquito.

### ¿Recuerda el primer producto que se vendió en La Cadena?

Fue el Casabi; en aquel entonces lo vendíamos en caja y en otra presentación de funditas individuales, pero tenía sus problemas porque se rompía, así que lo retiramos.

### ¿Qué cualidades resaltarían de ellos?

Me gusta el hecho de que La Cadena está comprometida con la calidad y la frescura de los productos que vende, su organización es muy importante, y el trato personalizado que le dan a

## LOS BENEFICIOS DE COMER CASABE

- Es bajo en colesterol.
- Es un rico acompañante para las comidas, pues no cambia los sabores.
- Puede aportar 23% de vitamina B y 30% de niacina.
- También proporciona una serie de minerales, como el calcio, el hierro, el magnesio y el potasio.
- Su alto contenido de fibra reduce la incidencia de enfermedades como diabetes, afecciones coronarias, cáncer de colon y distintos trastornos digestivos.

cada cliente es algo que me inspira a seguir trabajando con ellos, además del agradecimiento que le tengo a don Juan, que es el tronco de La Cadena.

### Después de 15 años de trayectoria, ¿cuál es el próximo paso para la empresa?

Poder dar a conocer nuestros productos al mundo, sus beneficios en la parte de salud y enseñarlo a comer, porque el extranjero que no conoce el casabe no sabe que hay que tostarlo. Por eso en los empaques que exportamos incluimos información de cómo debe consumirse.

### ¿Qué trucos recomienda para comerlo...

Calentar el casabe en el horno por 5 minutos, echar un poco de aceite de oliva, añadir sal, y agregar todo lo que quiera encima.

### Tres formas de comer el casabe...

El que no encuentre un día qué desayunarse yo le recomiendo que pruebe con un casabe de corte pizza o un superior redondo, le ponga mantequilla de maní, unas lascas de guineo, lo lleve al hornito por 5 minutos, y se va a acordar de mí. Otra opción es hacerse una pizza, con todos los ingredientes que le gusten encima; con humus resulta una picadera buenísima; y de cena acompañado con una mezcla de tuna en aceite de oliva, limón, cebolla roja picada y mayonesa, está buenísimo.

### ¿Cómo debemos guardarlo en la casa?

Lo ideal es guardarlo en un contenedor plástico con tapa hermética, ya sea preparado al horno como recién sacado de su funda. 🗑️





# ¿QUÉ SON LOS “ÁCIDOS GRASOS ricos en omega”?

Los omega 3, 6 y 9 están cada vez más de moda en el mundo de la alimentación y la dietética. Gurús de la nutrición deportiva como la venezolana “Sascha Fitness” los incluyen entre sus básicos, pero ¿qué son y cuál es la clave de su éxito?

NORA CIFUENTES [EFE REPORTAJES]

EN UNA ERA EN LA QUE el “boom” nutricional se extiende gracias a internet, aparecen muchos alimentos milagrosos y suplementos estrella, unos más reales que otros. ¿Qué tiene esto que ver con el ácido graso omega 3 y sus hermanos, 6 y 9?

## GRASAS BUENAS

La creencia más extendida a la hora de hacer dieta es que hay que restringir las grasas. Sin embargo, al igual que con el colesterol, se habla de ‘grasas malas’ y ‘grasas buenas’. Estas últimas, también llamadas ‘grasas saludables’ son las que

hay que mantener en una alimentación que incluya los nutrientes básicos. O, al menos, eso es lo que opinan expertos en alimentación como Sascha Barboza, más conocida como ‘Sascha Fitness’ ([www.saschafitness.com](http://www.saschafitness.com)).

“La mala fama que tiene la grasa es producto de los mitos” explica en su web esta gurú de la alimentación saludable y deportiva, una “Personal Fitness Trainer” certificada por la ISSA (International Sports Sciences Association), con estudios en nutrición deportiva de la Federación Española de Culturismo y una maestría en Nutrición Fitness.

“Hoy en día hay suficientes evidencias que confirman que las grasas buenas, en cantidades moderadas, ayudan a mejorar la salud” añade la experta que, en su blog, diferencia entre esas “grasas malas” (saturadas y trans) y las “buenas”, como los famosos omega.



→ La mala fama que tiene la grasa es producto de los mitos” afirma la experta, quien agrega que este macronutriente es “fundamental”.



Sascha afirma que “los ácidos grasos omega 3 y omega 6 entran dentro de la clasificación de grasa poliinsaturada, y se consideran esenciales porque el cuerpo no puede producirlos. Por lo tanto, deben incorporarse a través de los alimentos”.

Mientras tanto, “el ácido graso omega 9 es monoinsaturado, y lo produce el cuerpo a partir de los omega 3 y 6, es decir, no es un ácido graso esencial”.

Entre las muchas propiedades atribuidas a estos ácidos se encuentran la absorción y transporte de algunas vitaminas, en concreto de aquellas liposolubles (A, D, E y K), la reducción de niveles de colesterol, o la producción y regulación hormonal.

También se le atribuyen a los ácidos omega, siempre desde la opinión de expertos como Barboza, la regulación de la insulina y niveles de glucosa, el alivio del apetito y la ansiedad, la mejora del estado del ánimo o efectos positivos y preventivos ante las enfermedades arteriales.

“Los omega cumplen un papel muy importante en el cuerpo”, explica Sascha Fitness, quien subraya que “las grasas son superimportantes en la dieta”. Pero, si son grasas, ¿por qué ayudan a hacer “dieta”? Según esta nutricionista, se debe a que “incrementan la quema de grasas porque estimulan un receptor específico en el hígado”. Algo que ella misma simplifica con estas palabras: “la grasa se pierde con grasa”.

### ALIMENTOS RICOS EN OMEGAS

Aunque haya consumidores que elijan la suplementación adicional a la hora de ingerir los ácidos grasos omega, lo cierto es que estos pueden encontrarse también de manera natural en distintos alimentos.



**“LOS OMEGA CUMPLEN UN PAPEL MUY IMPORTANTE EN EL CUERPO” EXPLICA LA GURÚ DE LA ALIMENTACIÓN FITNESS, SASCHA BARBOZA, QUIEN LOS CONSIDERA “SUPERIMPORTANTES PARA LA DIETA”.**





### Omega 3

Según indica Sascha, son ricos en el ácido graso omega 3: el aguacate, pescados como el salmón y el atún, las semillas de lino y chía, legumbres como la soja o frutos secos como las nueces y los cacahuets (maní).

Ante el temor de que el consumo de pescado pueda provocar una ingesta peligrosa de mercurio, la experta lo aclara en su web: "los peces que acumulan menos mercurio, con los que hay menos riesgo, son precisamente los más altos en omega" y añade que "los suplementos son superseguros y libres de mercurio porque, además, este tóxico se acumula en el músculo del pescado y no en la grasa".



### Omega 6

La "grasa saludable" omega 6 se encuentra presente en los aceites de girasol, maní o cacahuete, maíz y soja. También existe una notable cantidad de omega 6 en el aguacate, las carnes rojas, los huevos y los lácteos, afirma Sascha Fitness.



### Omega 9

En palabras de la nutricionista "el aceite de oliva es reconocido como 'la estrella dietética' de los omega 9". Una "grasa buena" que también puede encontrarse en los aceites de colza y girasol, y, de nuevo, tanto en el maní o cacahuete como en el aguacate, así como en diversos frutos secos y semillas.

En definitiva, los omega son esas grasas buenas y saludables que están presentes en una gran variedad de alimentos a nuestro alcance y cuyos beneficios naturales se encuentran, tan solo, a un mordisco de distancia. 🗝️



### SOYA PARA EL COLESTEROL

Reduce el colesterol gracias a sus fosfolípidos, que actúan sobre el metabolismo de las grasas. A causa de la manipulación industrial los alimentos se han empobrecido en fosfolípidos y han ganado grasas saturadas. La lecitina corrige este desequilibrio. Búscala en forma de granulado amarillo y añádela a cualquier plato. No tiene efectos secundarios. ■



### ¿HUEVOS EN LA NEVERA?

Algunos alimentos no deberían guardarse en la nevera. Por ejemplo, los cambios de temperatura no le sientan nada bien a los huevos: si en el supermercado los has cogido de una estantería, te aconsejamos guardarlos en casa en el mismo lugar. No los metas en la nevera (a no ser que sean huevos frescos), ya que pierden calidad. ■



### SECRETO NUTRICIONAL

Para arrancar con fuerza, y lograr superar esa barrera de los 21 días y crear un buen hábito nutricional, debes evitar los antojos. Lo conseguirás comiendo suficiente proteína, que ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre y evita las ganas de dulce. Lo que más sacia son los cereales, frutos secos y vegetales como el brócoli. ■



### INCLUYE JENGIBRE EN TU MENÚ

Tanto fresco como seco, el jengibre es uno de los alimentos más valorados por ser muy saludable. Frena el envejecimiento del sistema nervioso, protege las neuronas frente a las proteínas amiloides que causan su degeneración y, además, tiene efecto quemagrasa según un estudio de la Universidad de Agricultura de China. ■



### PIERDE PESO CON EL TÉ CHAI

Algunas especias son conocidas por sus propiedades digestivas, y entre ellas destaca la pimienta negra, común en el té chai. Ésta, además de acelerar el proceso digestivo, ayuda al páncreas a metabolizar las grasas evitando que se acumulen en el cuerpo por lo que es un gran aliado para las personas que quieren adelgazar. ■



### DULCE SNACK

Los dátiles pueden ser un *snack* muy saludable que puede favorecer tu resistencia física. Son fuente de azúcares y carbohidratos saludables, proporcionan energía, y además son ricos en minerales, como el magnesio o el potasio. Puedes incluirlos en tu dieta en el desayuno o en la merienda, justo antes de hacer ejercicio. Eso sí, sin pasarte. ■

Hecho en  
**Italia**



CAFFÈ  
**CORSINI**

1950

¡Café Premium de  
Tradición Italiana!



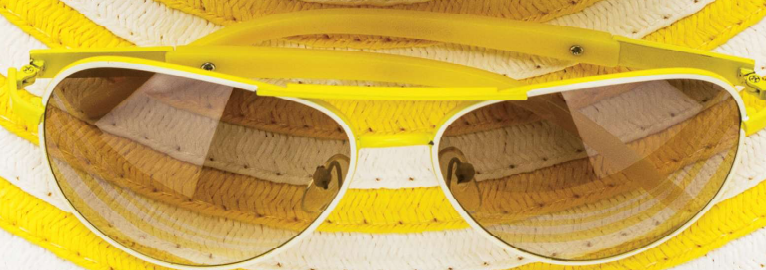
Distribuido por Mercatodo  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070  
MercatodoRD  
www.mercatodo.com

**Banetti**

*¡Tradición de  
calidad y sabor!*



Distribuido por Mercatodo  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070  
MercatodoRD  
www.mercatodo.com



# LOS MITOS DEL VERANO

Una mentira repetida mil veces sigue siendo una mentira. Así, aunque todos los veranos escuchemos las mismas afirmaciones sobre nuestra salud, muchas de ellas no tienen una evidencia científica. Sin embargo, otras encierran una parte de verdad. Varios especialistas nos explican en detalle estos mitos que cada año resurgen con el calor.

¿QUIÉN NO HA TEMIDO alguna vez que se le corte la digestión por haberse bañado demasiado pronto después de comer? Nuestros padres nos obligaban a esperar varias horas tras la comida para poder meternos en el mar o en la piscina pues, de lo contrario, nos arriesgábamos a sufrir el temido corte de digestión. ¿Tenían razón o estaban exagerando?

En este sentido, Milagros Oyarzábal Arocena, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, aclara que el término “corte de digestión” no corresponde a ninguna entidad clínica reconocida.

### CUADRO SINCOPIAL

Lo que coloquialmente entendemos por un corte de digestión es, en realidad, el síndrome de hidrocución que, como explica la doctora, “está provocado por un shock termodiferencial. Se produce con más frecuencia cuando la temperatura del agua es inferior a 27 grados centígrados o cuando existen, al menos, 5 grados centígrados de diferencia entre la temperatura del cuerpo y la del agua. Se trata de un cuadro sincopal causado por el cambio brusco de temperatura que se da cuando nuestro organismo entra en contacto con el agua fría. “No es un problema digestivo sino cardiocirculatorio, que puede llevar a la pérdida de conocimiento e incluso a la parada cardiorrespiratoria”, detalla Luis Moreno Almazán, médico especialista en el aparato digestivo.

La hidrocución se puede producir por meterse bruscamente en el agua después de tomar el sol durante mucho tiempo, de practicar ejercicio físico intenso, de tomarse una comida copiosa o de consumir algunos psicofármacos. Sus síntomas son: dolor de cabeza, palidez, náuseas, vómitos, mareo, visión borrosa, pérdida de conocimiento (en casos graves) y parada cardiorrespiratoria (en casos extremos).

“La medida más eficaz para prevenir una hidrocución es no zambullirse de golpe, sino entrar poco a poco en el agua mojando los pies, las muñecas y la nuca, así como evitar la exposición prolongada al sol o comer mucho antes de meterse en el agua”, señala el Dr. Moreno Almazán.

El facultativo subraya que sí está permitido el baño después de comer. “De hecho, si tenemos a nuestros hijos durante dos horas expuestos al

sol sin bañarse, podemos favorecer que, una vez cumplido el tiempo, se lancen ansiosos al agua y sufran una hidrocución”, advierte. Por ello, el doctor Moreno Almazán recomienda prudencia, comer con moderación y luego meterse despacio en el agua.

Además, los baños en el mar pueden deparar sorpresas poco agradables, como es encontrarse con una medusa. Una idea muy común es que las heridas causadas por estos animales se alivian rociándolas con vinagre o incluso con orina. Sin embargo, no es precisamente lo más recomendable. En este sentido, Vicente Palop, subdirector asistencial del Hospital La Ribera de Valencia (este de España), afirma que aplicar vinagre o lavar la herida con orina “son remedios caseros muy habituales pero que pueden provocar que se extienda la lesión producida por la medusa”.

El doctor Palop aclara que “a diferencia de lo que suele creerse, las medusas no pican ni muerden, pero basta con que rocen con sus tentáculos para producir heridas que provocan dolor y sensación de ardor en quien las sufre”.

→ Una idea muy común es que las heridas causadas por las medusas se alivian rociándolas con vinagre o incluso con orina. Sin embargo, esto no es precisamente lo más recomendable.



→ El hecho de que una persona esté morena, no impide que las reacciones de los rayos UVA puedan producir arrugas, fotoenvejecimiento, manchas e incluso cáncer.

Así, los especialistas del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España indican que, si se ha entrado en contacto con una medusa hay que limpiar la zona afectada con agua salada, nunca con agua dulce. De igual modo, destacan que no se debe frotar la herida con arena, con la toalla ni con nada que pueda lesionar más la piel.

“Si hay algún resto de tentáculo adherido a la piel, no se deben realizar movimientos bruscos para desprenderse de él. Hay que quitarlos con pinzas, sin tocar la zona afectada con la mano”.

Otro de sus consejos es aplicar frío durante 15 minutos utilizando una bolsa de plástico con hielo. No obstante, destacan que el hielo no debe entrar en contacto directo con la piel.



**LA VITAMINA 'A' ES PROBABLEMENTE LA QUE MÁS CONTRIBUYE A MANTENER LA PIEL SANA Y A AYUDAR AL BRONCEADO, YA QUE FAVORECE EL DESARROLLO DE PIGMENTOS EN LA PIEL.**

Además, los expertos del Ministerio de Sanidad manifiestan que, si el dolor es muy intenso o el estado de la persona empeora progresivamente, deberá acudir de inmediato a un centro médico.

### EL SOL Y LA PIEL

En esta época del año en la que pasamos mucho más tiempo al aire libre abundan las falsas creencias sobre la protección solar. Una de las más aceptadas es que el bronceado evita el daño solar.

No obstante, los expertos de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) manifiestan que el hecho de que una persona esté bronceada no impide que las reacciones de los rayos UVA puedan producir arrugas, fotoenvejecimiento, manchas e incluso cáncer.

Los dermatólogos de la AEDV destacan que, durante el verano, no se debe tomar el sol entre las 12:00 m y las 5:00 pm y hay que utilizar siempre un factor de protección solar, al menos de 30, que deberá aplicarse 30 minutos antes de salir de casa y renovarse cada dos o tres horas.

Asimismo, es necesario recurrir a gafas de sol, gorras o sombreros. “Si se va a disfrutar de una jornada playera, siempre se debe disponer de sombrilla”, indican.

“Otro aspecto a tener en cuenta es que en los días nublados, en los que la sensación de calor que sentimos puede ser menor, los rayos solares se filtran a través de las nubes”, exponen. Por lo tanto, “hay que seguir protegiéndose del sol”.

Muchas personas piensan que si no se aplican el protector solar, se broncearán más rápido. Pero los expertos recalcan que, si se prescinde de la crema protectora, lo más probable es que se sufra una quemadura solar.

Por su parte, Paloma Cornejo, dermatóloga miembro de la AEDV, señala que la vitamina A “es probablemente la vitamina que más contribuye a mantener la piel sana y a ayudar al bronceado, ya que favorece el desarrollo de pigmentos en la piel”.

La doctora Cornejo afirma que el betacaroteno, o precursor de la vitamina A, no se acumula, sino que el organismo sólo absorbe la cantidad que necesita y desecha el resto.

Además de la zanahoria, también son fuentes de vitamina A la calabaza, el tomate, los albaricques o las espinacas.



### LAS DIETAS MILAGRO

En el terreno de la alimentación, el verano viene cargado de falsas creencias. Una de las más peligrosas son las denominadas dietas milagro, que prometen una importante pérdida de peso en poco tiempo.

“Las dietas de moda no son la mejor manera de perder peso permanentemente. Este tipo de control alimentario, generalmente prometen que usted perderá peso rápidamente. Le hacen reducir estrictamente lo que come o evitar ciertos tipos de alimentos”, expone el Instituto Nacional de Diabetes, Enfermedades Digestivas y Renales de Estados Unidos.

“Es posible que al principio sí pierda peso, pero es difícil continuar este tipo de dietas. La mayoría de las personas pronto se cansan de seguirlas y vuelven a subir los kilos que habían perdido”.

De igual modo, Aránzazu Perales, nutricionista, asegura que “hay que huir de las dietas milagro ya que, además de ser muy restrictivas, pueden tener efecto rebote y hacer que se recuperen más kilos de los que se perdieron”.

Cuando se trata de perder peso, la recomendación de los especialistas es seguir una dieta sana y equilibrada combinada con la práctica de ejercicio físico.

“Elija alimentos saludables, coma porciones pequeñas e incorpore el ejercicio en su rutina diaria. En conjunto, estos hábitos de alimentación y ejercicio pueden ser una manera saludable de perder peso y no aumentarlo de nuevo. Además, disminuyen sus probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón, presión arterial alta y diabetes tipo 2”. 🍷



➔ **Es posible que al principio sí pierda peso, pero es difícil continuar. Las personas pronto se cansan de seguir estas dietas y vuelven a subir los kilos que ya habían perdido.**

# ¡ADIÓS VACACIONES! HOLA COLEGIO...

El comienzo del curso escolar inquieta, no sólo a los niños y adolescentes, sino a los padres, que debido a la tensión suelen cometer algunos errores. Qué hacer y qué evitar para lograr una reentrada exitosa.

DANIEL GALILEA [EFE REPORTAJES]

“DE NUEVO A ACOSTARME pronto por la noche, levantarme temprano y hacer deberes por la tarde. ¡Con lo bien que estaba con papá y mamá en la playa, o jugando todo el día y en el campamento! ¿Cómo serán los nuevos profesores y compañeros? ¿Y si no me llevo bien con ellos? Siento un nudo en la barriga”.

“Madrugones, disciplina, obligaciones, horarios, exámenes, rutina. Después de meses sin hacer nada, casi se me ha olvidado lo que es estudiar y cumplir. Hay días en que tengo ganas de volver al instituto para ver a mis amigos y ponerme las pilas, pero otros días eso no me entusiasma lo más mínimo”.

“Se me hace cuesta arriba el período de adaptación de mi hijo pequeño, que ahora empieza el ‘cole’. Hay días en los que va unas horas y otros que no tiene clase. Otro de mis hijos comienza la secundaria. Pasa de ser uno de los mayores del ‘cole’ a estar entre los pequeños del instituto, y eso le produce incertidumbre y temor”.

“Estos testimonios, de un alumno primaria, otro de secundaria y una madre, demuestran que el retorno al colegio –a veces el inicio de un nuevo ciclo educativo– no sólo supone un reto de cambios y readaptación para los más pequeños y jóvenes, sino también para los mayores”, señala la psicóloga clínica Margarita García.

Según está psicóloga de la Universidad de Salamanca (USAL) “para los padres, que deben luchar con el desánimo, nerviosismo y rebeldía que experimentan sus hijos al retomar sus obligaciones escolares, el comienzo el curso supone un reto, que se suma a su propio esfuerzo de readaptación al trabajo. Precisamente esa tensión nerviosa los induce a cometer algunos errores”.

Uno de los fallos más frecuentes –según la experta– consiste en subestimar el impacto que la reentrada tiene en los pequeños, pensando “ya







se le pasará” o “tampoco es algo tan terrible”. Lo cierto es que mirar para otro lado o esconder la cabeza como el avestruz no ayuda, y el desajuste de los niños terminará repercutiendo negativamente en toda la familia”.

Según esta psicóloga, “los padres han de ser conscientes de que en los días previos a la reincorporación a la rutina escolar, al cambio en los horarios y la vuelta a una actividad diaria más intensa, algunos niños pueden sentir tedio, cansancio y ansiedad, que exteriorizan mediante actitudes irritables y agresivas”.



→ **Al inicio del curso hay que darles a los niños tiempo para que se relajen después de volver de clase y antes de que hagan los deberes.**



### **PLANIFICAR EN VEZ DE IMPROVISAR**

“En lugar de improvisar o dejar las cosas al azar, deben tomar las medidas para facilitar la vuelta al ‘cole’ de sus hijos y ayudarles a afrontar el gran esfuerzo físico y psicológico que supone para ellos el comienzo de las clases y la readaptación; de lo contrario pueden terminar desbordados”, señala esta psicóloga.

“Otro error habitual de los padres es incidir exclusivamente en las obligaciones y esfuerzos que esperan a sus hijos en el nuevo curso, reflejando lo que sienten, sin hacer hincapié en las caras más positivas y estimulantes de la vuelta al ‘cole’ con frases como ‘prepárate, que se te acabó la buena vida’.

Con el objetivo de que la reentrada de los hijos al nuevo curso escolar sea más suave e ilusionante, la psicóloga recomienda a los padres que “hagan que los niños vuelvan a la rutina habitual unas pocas noches antes de que recomience el curso y procurar tranquilizarles, recordándoles que sus amigos siguen en el colegio y pasarán buenos momentos con ellos”.

“La tercera equivocación de los mayores radica en creer que una vez que han comenzado las clases ya se acabaron los problemas y ya se puede dejar a los niños en manos de la escuela y los educadores”, explica la psicóloga de la USAL.

De acuerdo a Margarita García, “una vez que se ha iniciado el curso escolar hay que darles a los niños tiempo para que se relajen después de volver del colegio y antes de que empiecen a hacer los deberes. Asimismo hay que procurar ayudarles con las tareas y deberes, que pronto comienzan recibir”.

“Una de las grandes claves –según la experta en psicopedagogía-, aplicable a todos los objetivos y trabajos a lo largo del nuevo año, consiste en enseñarles a dividir las tareas en partes más pequeñas y manejables, para que puedan hacerlas paso a paso y con satisfacción, en vez de agobiarse y paralizarse ante ‘la montaña de trabajo’ que tienen delante”.

La falta de organización del tiempo del niño, es otra de las grandes deficiencias en que incurren los padres, y que si no se plantea de entrada, generará problemas y afectará el rendimiento escolar a lo largo de todo el curso que se inicia.

“Para organizarse y ocupar eficazmente el tiempo infantil tras la ‘vuelta al cole’, García recomienda “animar a los pequeños a que practiquen alguna actividad física al finalizar la tarde, lo cual les relaja y levanta el ánimo, y los ayuda a descansar mejor, así como ayudarles a estructurar la semana de estudio, de forma que existan lapsos de trabajo escolar y de tiempo libre diferenciados”.

Asimismo “hay que procurar que los pequeños aprovechen al máximo el fin de semana, jugando, haciendo sus tareas y relacionándose con sus amigos, aunque sin demasiada exigencia ni rigidez: hay que ser un poco flexible con la organización de su tiempo y actividades de ocio”, señala la experta.

**A MÁS ERRORES, MAYOR DESAJUSTE**

“Otro error consiste en haber interrumpido durante el verano, todas las normas y responsabilidades que tienen sus hijos a lo largo del ciclo lectivo (horarios diarios, tareas domésticas, orden de su cuarto, límites de conducta...) porque entonces el desajuste es más

radical y la readaptación más ardua”. Por eso conviene que la familia vaya retomando sus hábitos y rutinas poco a poco en las semanas previas al nuevo curso, en vez de dejarlo para último momento”.

Para Hidalgo “la influencia que tienen los padres en sus hijos es decisiva: han de hablarles de todo lo positivo que van a encontrar y de las amistades que harán o reforzarán en la nueva etapa y ayudarles a planificar su reentrada al ‘cole’.

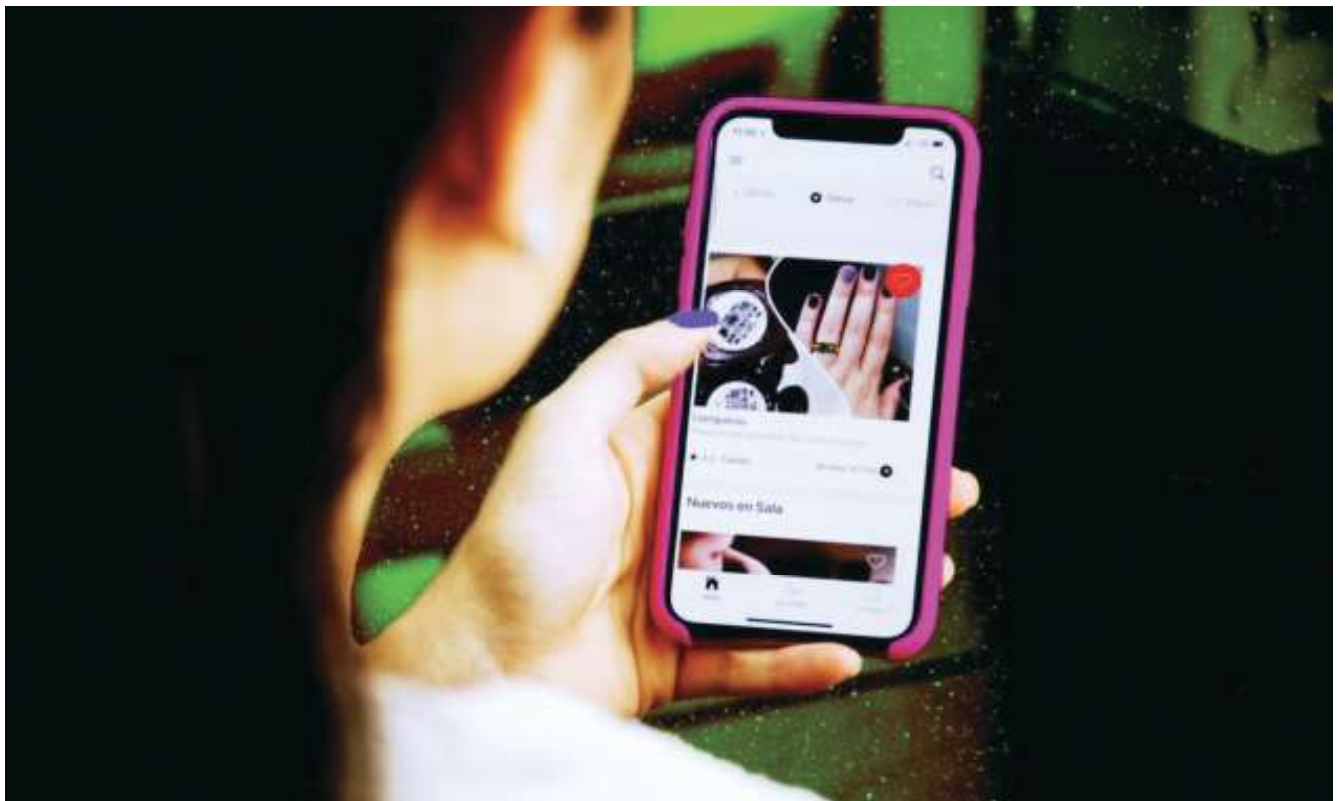
De acuerdo a la experta “para ayudar a sus hijos a calmar el nerviosismo que les suponen este aluvión de cambios, los padres han de infundirles seguridad y sosiego, eliminar conductas y comentarios que puedan provocarles ansiedad, demostrar su apoyo y enfatizar las habilidades y capacidades de sus hijos para afrontar el nuevo curso. “En el caso de los adolescentes, es importante que sean conscientes de que la mayor libertad que han gozado en el verano es un privilegio que han logrado después de haberse esforzado y obtenido buenas calificaciones durante el prolongado curso anterior”, recuerda Ribas Hidalgo. 🐝



# SALA

*Cuando el camino a la belleza se hace más fácil*

El peor enemigo de las mujeres de hoy en día es el tiempo, y más cuando vives en una ciudad en la que el tráfico y los imprevistos son el pan de cada día. Con esto en mente, tres emprendedoras decidieron hacer más fácil nuestro camino hacia la belleza con una aplicación que agenda todas tus citas. Alejandra Pérez Bermúdez, Janina Backhaus y Nicole Diez crearon SALA, una App que te ahorrará lo que más detestas: perder tiempo esperando cada vez que acudes a un centro de belleza. Si quieres saber cómo, ellas mismas nos lo explican.



### ¿Cómo nace esta aplicación y qué situación detonó hacer realidad esta idea?

Nos dimos cuenta de la necesidad que tiene la mujer actual, ya que tiene una vida laboral y social mucho más activa que antes, y debe coordinar su agenda con antelación. Entonces, vimos la oportunidad de crear un negocio donde el centro de belleza pudiese aumentar sus ventas siendo óptimos con su calendarización y, a la vez, el cliente no perdiese tiempo dentro del centro de belleza, y también pudiera coordinar sus citas. Con SALA el cliente puede conocer nuevos centros que se encuentren cerca y que ofrecen servicios y ofertas exclusivas para los "Salistas".

### ¿Cuánto tiempo os llevó desarrollarla?

Tardamos aproximadamente dos años, sin embargo estamos evolucionando la App, a medida que seguimos viendo nuevas necesidades, para lograr ser un sistema que ayude y facilite tanto a nuestros centros afiliados como a la mujer de hoy.

### ¿Cuál fue el reto más difícil al que se enfrentaron para que SALA viera la luz?

Entendemos que es un proyecto muy innovador, donde lo primero que teníamos por delante es demostrar a los centros de belleza y sus clientes los beneficios que obtendrían con el manejo apropiado de la App. Nos hemos dado cuenta de que muchas personas son resistentes al cambio, pero con esfuerzo y dedicación hemos podido ir enseñando que es un cambio que beneficia a todos, tanto a los centros como al cliente.

### ¿Cómo funciona, qué tan fácil es usarla?

SALA cuenta con un directorio de centros afiliados, en el que cada perfil tiene un menú de servicios del cual el cliente podrá elegir el de su preferencia, además puede escoger la fecha, hora y persona con la cual desea atenderse. Para finalizar, el cliente paga sus servicios antes de llegar y así no pierde tiempo en caja.

### ¿Cuáles son las principales ventajas de usar esta App?

Dentro de los beneficios que ofrecemos a los centros de belleza, es que contamos con un sis-



tema de CRM, en el que pueden manejar sus horarios y citas, al mismo tiempo dispone de reportes analíticos en tiempo real para poder medir sus ventas por servicio, estilistas, y a la vez puede tener un análisis demográfico de los clientes. Muchos centros solamente usan "Instagram" como herramienta de mercadeo, pero con los resultados analíticos que presenta SALA los centros de belleza tienen un mejor rendimiento en mercadeo y ventas.

### ¿Qué es lo que hace única a SALA y la diferencia de otras apps?

Nuestro proyecto es una aplicación móvil dirigida tanto a centros de belleza (salones, estéticas, barberías, spa, etc.) como a los clientes de éstos, dónde se puede hacer citas y colocarse en turnos en los centros de belleza afiliados, evitando lo que muchos clientes detestan: perder tiempo esperando. La idea es que el cliente no tenga que esperar, y que su ingreso y salida del salón sea fácil y rápido, pagando a través de la aplicación. Lo mejor es que, a medida que van consumiendo servicios a través de la App, los clientes ganan puntos de lealtad, que luego pueden ser canjeados por servicios gratis. Otro incentivo es que la



App SALA incluye una sección de "Ofertas" donde los clientes tienen acceso para ver las ofertas disponibles y exclusivas de cada uno de los centros de belleza afiliados.

**Son tres cabezas en SALA, ¿quién hace qué o a quién se le da mejor qué dentro del negocio?**

Alejandra Pérez Bermúdez, Janina Backhaus y Nicole Diez somos las fundadoras de SALA. Por el momento, las tres somos todólogas, pero cada una se enfoca un poco más en su área de experiencia. Alejandra trabaja más la parte administrativa, Nicole el área de mercadeo y Janina lo referente al servicio al cliente.

**La seguridad de los datos es importante en el mundo de las Apps, ¿cómo la aseguran en SALA?**

Usando la mejor tecnología internacional, apoyándonos de Azul y el Banco Popular.

**¿Van a seguir aumentando las funcionalidades de la App?**

Sí, nos encantaría ver nuestra App con muchísimas más funciones y que otras empresas nos usen como medio de mercadeo.

**¿Dirían que son el Uber de los servicios de belleza?**

Más que un Uber somos el directorio de belleza que le facilita la vida a la mujer de hoy.

**¿Cuántos centros de belleza están afiliados a su App?**

Contamos con más de 35 centros afiliados, donde encontrarás tanto salones de belleza como spas, clínicas dermatológicas, etc.

**¿Se encontraron con algún tipo de resistencia?**

Lograr entender al cliente es esencial para lograr superar todos nuestros obstáculos. Con el tiempo la App se irá adaptando cada vez más a las necesidades del cliente y el afiliado. Nos motiva la idea de seguir desarrollándonos y mejorando en todos los aspectos posibles.

**El mayor obstáculo para que SALA viera la luz fue...**

Lograr el desarrollo tecnológico, creativo e informativo de una App, y que además fuera del disfrute total para los centros de belleza.

**¿Conocen el volumen de usuarios (aprox.) que pueden utilizar la aplicación cada día?**

¡Tenemos alrededor de unos 4,000 usuarios activos, lo cual va incrementando cada vez más!

**¿Cuál es el servicio más demandado?**

El secado y manicura hasta ahora son los servicios de más demanda.



Janina Backhaus se enfoca en el servicio al cliente.



Nicole Diez está más dedicada al área de mercadeo.

### ¿Qué nuevos servicios les gustaría añadir?

Los servicios dependen totalmente del centro de belleza, pero sí nos gustaría incluir más variedad de servicios de estética y cuidado de la piel.

### Imagino que la mayoría de sus usuarios son mujeres, pero ¿qué tantos varones utilizan SALA y qué es lo que más demandan ellos?

Te sorprenderías de que un buen porcentaje de hombres también utilizan la App ya que es fácil agendar las citas y no tienen que perder tiempo llamando a la peluquería. Diría que un 30% de nuestros usuarios activos son hombres y se hacen servicios de corte, manicura, pedicura, faciales y masajes.

### ¿Cómo ha sido el camino de emprender en el sector tecnológico?

Ha sido positivo. Hemos tenido obstáculos, y siempre los vamos a tener, pero seguiremos adaptándonos a lo que quieren nuestros clientes, tanto como los centros afiliados y el usuario.

### Este tipo de aplicaciones no nacen para quedarse ahí, sino que deben ir evolucionando según las necesidades de sus usuarios. ¿Qué futuro próximo tenéis planeado para SALA?

Definitivamente, y ya tenemos varias ideas para ir



Alejandra Pérez Bermúdez se encarga de la parte administrativa.

evolucionando la App y adaptándonos cada vez más a las necesidades de nuestros clientes. Estén atentos a nuestras redes @Sala.Beauty ya que estaremos anunciando próximas iniciativas y futuros proyectos.

### ¿Tienen planes de expandirla a más países?

Sí, dentro de nuestras metas y, luego de abarcar bien la República Dominicana, nos expandiremos a países en Latinoamérica. 🗝️



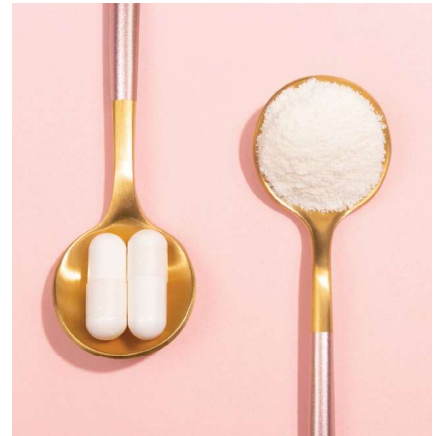
### NO MÁS MANCHAS DE RÍMEL

Cuando no tenemos tiempo para maquillarnos parece inevitable mancharnos de máscara de pestañas alrededor de los ojos, especialmente en las inferiores. Para evitarlo, puedes utilizar el truco de la cuchara de plástico, sobre la que apoyarás tus pestañas para maquillarlas cómodamente dando además una forma curva al pelo y un mejor acabado. ■



### BB CREAM CASERA

Fabrica tu propia "BB cream" mezclando tu hidratante favorita (con o sin tratamiento) con tu base de maquillaje. En función de lo bronceada que estés, tú eliges si quieres que el tono resultante quede más o menos claro. En invierno, por ejemplo, puedes usar una mezcla más sutil, al no estar tan bronceada. ■



### BEBER COLÁGENO

El colágeno es la proteína más abundante de nuestro organismo. A medida que envejecemos, la capacidad de sintetizarlo disminuye y, en determinadas situaciones (sobrepeso, excesiva actividad deportiva,...), se acelera el desgaste. Por eso se recomienda ingerirlo como complemento a la dieta, como ya están haciendo muchas celebrities. ■



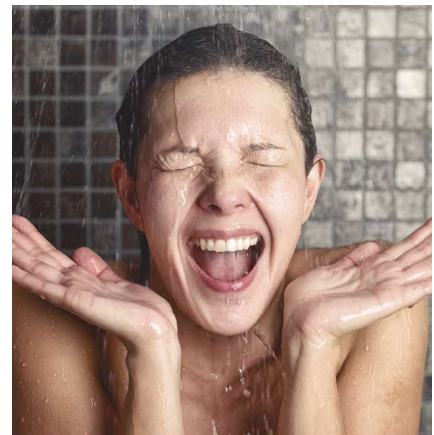
### ANTE LOS RAYOS DEL SOL

Para proteger tu melena de los rayos del sol será conveniente aportar antioxidantes. Lo ideal es realizar un tratamiento mensual a base de proteínas para fortalecerlo y reestructurarlo aportando un extra de brillo. Además, desintoxica el cuero cabelludo una vez al mes con un producto específico, para limpiarlo y oxigenarlo en profundidad. ■



### APÚNTATE AL AJO NEGRO

¿Has probado alguna vez el ajo negro? Este producto revolucionario tiene mil y un beneficios para la piel: promueve la formación de elastina y colágeno, mejorando la firmeza y elasticidad de la piel; calma eczemas y alergias cutáneas; y combate bacterias, hongos y acné. La forma más recomendada de consumirlo es en extracto de ajo negro en gotas. ■



### AGUA FRÍA

Ducharse con agua fría tiene múltiples beneficios físicos y mentales. Incrementa la oxigenación, acelera el metabolismo, ayuda a mejorar la circulación sanguínea en el cuero cabelludo y previene la caída del cabello. Además, se ha comprobado que puede ayudarte a adelgazar. Si te parece una tortura, después del baño, termina con un chorro frío. ■



# Los Mejores ANFITRIONES

PREPARAN SABROSOS MOMENTOS

**BON** *appétit*



Descubre las recetas en  
[www.bonetiquetanegra.com](http://www.bonetiquetanegra.com)

Helados BON RD @BONHELADOS @HELADOSBONRD



## AFÍLIATE HOY

EMPIEZA A COBRAR CON  
TARJETAS EN TU NEGOCIO



CARDNET  
NOS UNE

@cardnetrd

809-473-3200 / 1-809-200-1561

[www.cardnet.com.do](http://www.cardnet.com.do)





# METROS QUE CAMBIAN LA VIDA

Las terrazas y balcones cambian los hábitos, este verano disfrútalos a tope con ideas frescas adaptadas a cada espacio.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

DISFRUTAR DE BALCONES y terrazas se impone cuando llega el buen tiempo y su decoración no puede quedar como un reducto a desdeñar a base de elementos improvisados que ofrecen una imagen destartalada del lugar más visible de nuestro hogar, expuesto todo el año a la vista de todos.

Según los responsables de decoración del portal ManoMano.es, la clave para conseguir un buen y acogedor espacio, independientemente de los metros que tenga, es definir el estilo que cada uno desea imprimir e ir paso a paso.

## PROPUESTAS DE ESTILO

Si la propuesta es optar por un estilo "Nómada" aconsejan utilizar materiales naturales como la madera para los muebles de jardín, "mallas o cañizos de bambú para decorar, pero también para conseguir mayor intimidad, hamacas y lámparas de piedra".

Buscando la continuidad del interior en el exterior puede que la decoración se decante hacia un estilo "Moderno". En este caso, predominaría el aluminio, el textileno o el vidrio. Los interioristas de Mano a Mano definen este estilo de "líneas limpias y los colores brillantes o metálicos".

Si queremos hacer de nuestra terraza un lugar "Romántico", lo ideal es apostar por el hierro,

incluso es una buena opción el hierro envejecido y patinado, y en este caso son recomendables los textiles claros, casi blancos y de formas redondeadas para dulcificar.

Tras definir el estilo, lo que hay que apuntar es un plan de trabajo que nos permita cumplir los objetivos y, sobre todo, fijar un presupuesto para no comprar a lo loco, la mejor manera también para determinar qué consideramos prioritario y como una inversión a largo plazo.

## IMPRESINDIBLE

Una terraza no es un jardín en el que, por espacio, se puede dar rienda suelta a todo tipo de creatividad, sobre plantas y decoración, pero sí se puede crear a pequeña escala, incluso con superficies muy pequeñas todos los detalles.

Si el balcón o terraza está muy cerca de miradas ajenas, nada mejor que consolidar un espacio íntimo y privado con la ayuda de cañizos, brezos, paneles protectores, toldos laterales o incluso setos artificiales que podemos complementar con celosías por las que luego dejemos correr enredaderas o con pantallas de protección.

Uno de los aspectos más olvidados de este espacio de la casa es el suelo, colocar tarima o losetas le da un plus de calidad y comodidad. El césped sintético también es una opción.

→ Si la propuesta es optar por un estilo "Nómada", aconsejan utilizar materiales naturales como la madera para los muebles de jardín.



No hay que olvidar los toldos para protegernos del sol, pero también útiles para resguardarnos del frescor de la noche si fuera el caso. Y aquí las opciones son más que variadas en colores, pero también en brazos extensibles. Los techos de cañizo son también una alternativa muy estética.



→ Una terraza no es un jardín en el que se puede dar rienda suelta a todo tipo de creatividad, sobre plantas y decoración, pero sí se puede crear a pequeña escala.



Las sombrillas y parasoles son una buena opción y si hay espacio suficiente, las pérgolas se pueden tener en cuenta.

Lógicamente, las plantas son el elemento decorativo por excelencia, una manera además de dar color en cualquier época del año si se sabe elegir bien el momento de la floración de cada una de ellas. Excelentes elementos para delimitar espacios y para consolidar la altura ya que se pueden colgar del techo, además de ser una pieza estupenda para poner una barrera para los insectos.

Las luces son otro de los elementos fundamentales. Piezas tenues, guirnaldas o velas bien protegidas son una buena elección.

Los expertos hacen también hincapié en la necesidad de disimular los aparatos de aire acondicionado, de manera que no estorben ni entorpezcan la vista. Por eso sugieren que los colores neutros son los más acertados combinados con azules y verdes. También recomienda el césped para el suelo, "pero si no es tu agrado quizás debas apostar por el composite, un material reciclado y reciclable que imita a la madera, pero que no se agrieta, no se pudre y no se astilla", añaden. 🐜





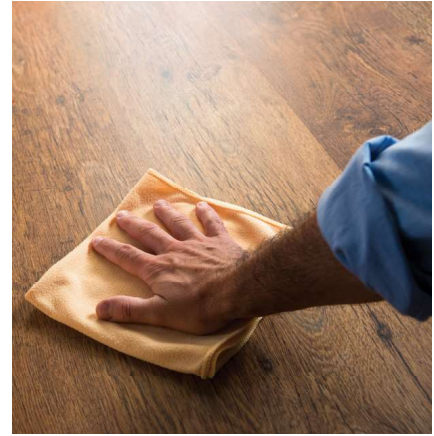
### TV SIN HUELLAS

Las televisiones planas suelen requerir unos cuidados muy específicos para que no se estropeen. Si no quieres dañar el equipo te recomendamos retirar el polvo acumulado en la televisión con un plumero y quitar las manchas de los dedos humedeciendo un paño de microfibra con una mezcla de agua y alcohol. ■



### DUCHA SIN CAL

Si el cabezal de la ducha está lleno de cal, mételo en un recipiente con agua y vinagre blanco y déjalo toda la noche. O pon esta mezcla en una bolsa de congelar y anúdala al soporte del cabezal con el rociador dentro. Por la mañana frótalo un poco con un cepillo de dientes y jabón y rápidamente habrás acabado con la suciedad y la cal. ■



### SIN RASTRO DE POLVO

Para quitar el polvo, utiliza una gamuza ligeramente humedecida con agua y suavizante de la ropa; eso repelerá el polvo. Para los muebles, usa un secador de pelo o una espátula envuelta en un calcetín para acceder a los recovecos; y para las pantallas de las lámparas puedes usar el rodillo adhesivo que se utilizan para la ropa. ■



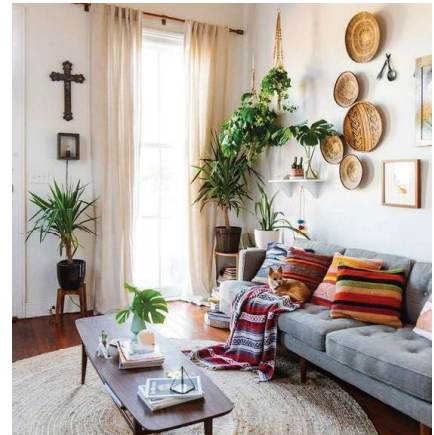
### NO OLVIDES LA ILUMINACIÓN

Muchas veces compramos nuestras lámparas según nos atraen sus formas o colores, pero damos poca importancia a la luz que nos aportan, cuando precisamente la iluminación es un factor clave en nuestra sensación de calor y hogar. Fuera luces blancas de techo y halógenos, mejor lámparas indirectas y de tonos cálidos. ■



### ESPACIOS ABIERTOS

¿Buscas proyectar una mayor amplitud en tu hogar? Si tu apartamento está distribuido en dos o más habitaciones minúsculas, te recomendamos repensar tus circunstancias y tu estilo de vida y sopesar la posibilidad de eliminar tabiques para crear un ambiente más amplio y que además ayude a que la luz natural se propague. ■



### PERSONALIZA TU HOGAR

Si algo determina que una casa se convierta en hogar son los pequeños detalles, sobre todo rodearnos de aquellas cosas que nos traen bonitos recuerdos o nos provocan sentimientos felices. No hay nada mejor que decorar con objetos que cuenten nuestra propia historia, como fotos u objetos que traemos de nuestros viajes. ■



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



**LILIA SANCHEZ**  
CHEF

T: 809 533 5777 • C: 809 862 0607

liliasanchez@flordosal.com.do • www.flordosal.com.do

HAZLO A TU MANERA

**FRE DAM**

CERVEZA SIN ALCOHOL



Distribuido por Mercatodo  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070  
@ MercatodoRD  
www.mercatodo.com



# VINOS CON SOLERA

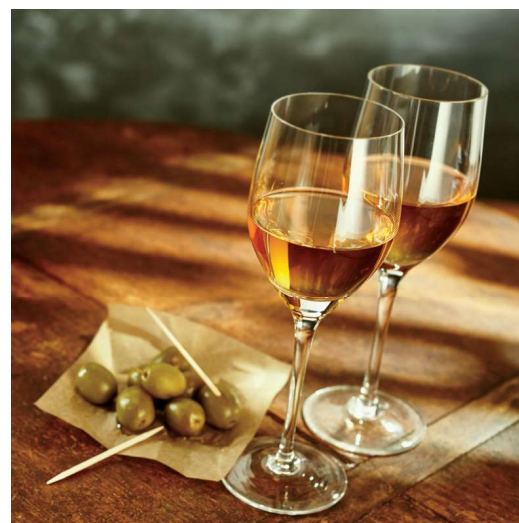
Vinos con tradición, vinos de leyenda, vinos con historia, vinos, al fin y al cabo, con un prestigio demostrado. Esas son las divisas que portan los vinos andaluces. Vinos que han aparecido en las obras de William Shakespeare, vinos que zarparon hacia el Nuevo Mundo, y que cautivaron a toda una zarina, como Catalina II.

ANABEL PASCUAL [EFE REPORTAJES]





Racimo de la variedad  
**Pedro Ximénez**



CONSIDERADAS VERDADERAS joyas enológicas en las seis denominaciones de origen andaluzas se producen los vinos que ya siglos atrás gozaban de fama en todo el mundo. Su particular sistema de elaboración de vinos basado en la crianza biológica, también conocido como el de criaderas y soleras, ha convertido a los vinos de las Denominaciones de Origen (DO) Jerez-Xérès-Sherry y Manzanilla-Sanlúcar de Barrameda, DO Montilla-Moriles, DO Condado de Huelva y Do de Málaga y Sierras de Málaga en vinos únicos en el mundo. Su sistema de producción es impensable fuera de este clima típicamente andaluz y mediterráneo.

La crianza biológica, totalmente diferente a la conocida como crianza oxidativa, consiste en un proceso de envejecimiento efectuado por levaduras particulares, llamadas de “flor” o de “velo”. En ambos tipos de crianza se sigue el conocido sistema de criaderas y soleras (hilera de barricas más pegadas al suelo), con el que se elaboran los conocidos como vinos generosos.

El sistema tradicional consiste en varias hileras de botas, una de soleras –botas pegadas al

suelo y del que se extrae el vino de más edad para embotellar– y varias criaderas ubicadas encima de las soleras.

De las soleras se extrae una proporción de vino para el consumo, que es reemplazada por la misma cantidad procedente de las botas de la primera criadera, y esta misma operación se realiza con la segunda criadera y así sucesivamente hasta completar el número de criaderas.

Esta operación es conocida como “corrida de escalas” y permite unas calidades de vinos homogéneas año tras año. No obstante, y en aras de diversificar y encontrar nuevos nichos de mercado tanto en Condado de Huelva como en Málaga y Sierras de Málaga cuentan con vinos de crianza oxidativa, elaborados por fermentación tradicional y que siguen el modelo de añadas.

Considerados por los expertos unos de los grandes vinos del mundo, los vinos denominados generosos, y las denominaciones de origen andaluzas hayan puesto en marcha Planes Estratégicos en las distintas indicaciones de calidad para reactivar su comercio.



El venenciador ofrece arte en cada copa.

→ **Los llamados vinos generosos están considerados por los expertos como unos de los grandes vinos del mundo.**

Comarcas que hacen gala de atesorar algunas de las denominaciones de origen más antiguas de España como la DO Málaga, que nació en 1933 y fue la primera que se reconoció en el país, mismo año en el que también fue reconocida la de DD.OO. Jerez-Xérès-Sherry y Manzanilla-Sanlúcar de Barrameda para, ya en 1945, reconocer la DO Montilla-Moriles.

#### **MARCO DE JEREZ**

El Marco de Jerez comprende las Denominaciones de Origen Jerez-Xérès-Sherry, Manzanilla-Sanlúcar

de Barrameda y Vinagre de Jerez. Su zona de producción se sitúa en la zona occidental de la provincia de Cádiz.

Según el destino del vino elaborado se distingue la zona de crianza a la que pertenecen Jerez de la Frontera, Puerto de Santa María y Sanlúcar de Barrameda. Las únicas variedades autorizadas son las palomino –que abarca el 95% de la superficie–, pedro ximénez y moscatel. Con estas variedades se elaboran los generosos más típicos que incluyen fino, amontillado, oloroso y palo cortado. Con un gran reconocimiento en el mercado exterior, un 80% de los vinos de Jerez se exportan. Holanda y Alemania son algunos de sus principales mercados, aunque sobresale el Reino Unido –absorbe el 30%–, por lo que no es de extrañar que siglos atrás Shakespeare hiciera gala de este vino en sus escritos.

El fino se elabora en una crianza biológica mínima de tres años, siguiendo el tradicional sistema de criaderas y soleras en botas de roble. Es un vino pálido, de aroma punzante y una graduación de entre 15 y 17 grados alcohólicos. La manzanilla es un vino, similar al fino, pero que sólo se elabora en Sanlúcar de Barrameda y cuenta con un color dorado y muy punzante, un vino que se vende, sobre todo, en el mercado nacional.

El oloroso es un vino de color caoba y aroma intenso, obtenido a través de crianza oxidativa y alcanza entre 17 y 22 grados.

El amontillado, con una graduación de entre 16 y 22 grados, combina ambos tipos de crianzas y tiene un color almendrado.

#### **PEDRO XIMÉNEZ**

La Denominación de Origen Montilla-Moriles se localiza al sur de la provincia de Córdoba. La variedad predominante es la pedro ximénez, con más del 75% de la superficie y con la que se elabora uno de sus vinos más famosos el dulce natural de esta variedad, de color oscuro, obtenido a partir de la uva soleada y que se elabora retrasando el inicio de la fermentación para conservar un mayor contenido en azúcares. La historia-leyenda cuenta cómo llegó la variedad de uva pedro ximénez a esta zona de producción cordobesa. Y así se narra la aventura de un soldado, llamado Pedro Ximénez, que prestaba sus servicios en los tercios de

Flandes, en la época de Carlos V, y que cuando volvió a su tierra trajo consigo unas vides que hoy llevan este nombre en su honor.

Además de estos también elabora otros generosos como finos, olorosos, amontillados, palos cortados y rayas, que siguen el tradicional sistema de crianza en criaderas y soleras. Recientemente, y para buscar nuevos mercados, en la denominación han comenzado a elaborar vinos blancos jóvenes.

### VINOS DEL DESCUBRIMIENTO

Los orígenes del cultivo del viñedo en la Denominación de Origen Condado de Huelva se remontan al siglo XIV y estos vinos vivieron su mayor auge en el periodo de la colonización del Nuevo Mundo.

La zona de producción de esta indicación –reconocida en 1962– se extiende por la comarca del Condado, en el sureste de la provincia de Huelva. La variedad por excelencia es la zalema, con un 90% de la superficie, con la que se elaboran vinos blancos, generosos y generosos de licor.

Entre los blancos se encuentran el Condado de Huelva joven, que es un vino del año, en el que destacan sus atributos frutados, que, si se somete a envejecimiento de un año, pasa a llamarse Condado Tradicional.

Los generosos que se elaboran en esta mención de calidad son el Condado pálido, que se somete a crianza biológica con levaduras de flor, y el Condado viejo, con crianza oxidativa, siguiendo el sistema de criaderas y soleras. También cuenta con generosos de licor: Pale Dry, Médium, Cream y Pale Cream.

### DIGNOS DE ZARES

La zona de producción de las Denominaciones de Origen Málaga y Sierras de Málaga está compuesta prácticamente por municipios de la provincia de Málaga.

Como hecho anecdótico merece la pena contar que en 1791 el embajador de España en Moscú obsequió a la zarina y emperatriz de Rusia, Catalina II, con unas cajas de vino de Málaga, y fue tal el placer que le causaron, que eximió de impuestos a todos los vinos de Málaga que llegaran a su Imperio controlados por la



Vinos de Jerez, criados bajo "Vela de Flor".

Hermandad de Viñeros. Esta Hermandad subsiste hoy en su faceta gremial en lo que hoy es el Consejo Regulador. Las variedades autorizadas en la DO Málaga son la Pedro Ximénez, doradilla, moscatel y romé.

Los tipos de vino que se elaboran son los de licor, y dentro de ellos también están los dulces naturales y como menciones tradicionales emplean Lágrima y Pajarete.

Los vinos naturalmente dulces, aquellos por los que quizás es más conocida la mención de Málaga, están elaborados a partir de uva sobremadurada de pedro ximénez o moscatel.

Según el periodo de envejecimiento pueden ser Málaga pálido (sin envejecimiento), Málaga (de 6 a 24 meses), Málaga noble (2 a 3 años), Málaga añejo (3 a 5 años) y Málaga trasañejo (más de 5 años). Además, por su contenido en azúcares, pueden ser dulces, semidulce, semisecco y seco.

En la DO Sierras de Málaga se elaboran tanto blancos, como rosados o tintos, una fórmula más para diversificar la producción y encontrar nuevos consumidores. Las variedades autorizadas en esta denominación son las blancas chardonnay, macabeo y sauvignon-blanc y las tintas romé, cabernet-sauvignon, merlot, syrah y tempranillo.

Todo un abanico de vinos, de gran tradición, con su historia para no sólo disfrutar con el paladar, sino también con la emoción. 🍷

➔ **Catalina II eximió de impuestos a todos los vinos de Málaga que llegaron a su Imperio después de probarlo.**



Paisaje de un viñedo de Málaga.



Puente de suspensión en el sendero Los Quetzales en el Parque Nacional del Volcán Barú durante la temporada de lluvia en Panamá

# SENDEROS, *aire para respirar*

Si le gusta el ejercicio tranquilo, pasear al aire libre es una buena opción con la que mantenerse en forma y conocer nuevos destinos. Cualquier época del año es buena para practicar el senderismo.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

RUTAS POR VALLES, pantanos, lagos o bosques son los lugares más habituales por los que andar sin descanso, descubriendo cualquier alto en el camino. Salir de la gran ciudad y adentrarse en el mundo rural, en un territorio verde y casi salvaje, donde el aire es puro y la naturaleza no se esconde a nuestro paso, es un aliciente para sumergirnos en el ecoturismo.

Central Park, el pulmón verde de la ciudad de Nueva York (Estados Unidos) dispone de 37 kilómetros de senderos por los que caminar, hacer ejercicio o establecer una ruta distinta cada día puede ser un juego divertido para ilusionarnos con estar en un lugar distinto cada vez.

## LOS QUETZALES DE PANAMÁ

Si lo que prefiere es adentrarse en plena fuente de la biodiversidad diríjase a Panamá y adéntrese en el sendero de Los Quetzales.

El sendero de los Quetzales se encuentra en la provincia de Chiriquí y es uno de los espacios verdes más importantes de Panamá, junto con el Parque Nacional Volcán Barú y el Parque Internacional La Amistad.

El sendero Los Quetzales une dos villas, Boquete y Cerro Punta, en las tierras altas de Chiriquí, a través del Parque Internacional La Amistad, siendo uno de los senderos más populares y visitados de Panamá.

1. Turistas caminan por los senderos del **Parque Nacional Iguazú (Argentina)** donde se encuentran las Cataratas del mismo nombre, que por esta época reciben gran cantidad de visitantes que llegan para contemplar sus imponentes saltos de agua.



Según su capacidad puede escoger rutas de 2 horas y de hasta cuatro. Sea consciente de sus limitaciones si no una atractiva caminata puede convertirse en una tortura.

Tenga cuidado con las pasarelas de madera y con los accesos, un traspies no puede estropearle la excursión.

2. Un sendero circular nos permite adentrarnos en el robledal de Orgi. 3. Puentes de madera sobre un arroyos en el Bosque de Mbaracayú en Paraguay. 4. Varios turistas visitan las Cataratas del Iguazú, situadas en la frontera entre Argentina y Brasil. 5. Senderos de Central Park en Nueva York. 6. Una familia descansa junto a una caída de agua que se encuentra en uno de los senderos del Parque Nacional El Avila, situado junto a la ciudad de Caracas.



2



3



4

### POR LOS MONTES DE NAVARRA

Los recorridos por la naturaleza que propone la Comunidad de Navarra (en el norte de España) son tan variados como propicia es la zona en bosques y recursos naturales.

Un sendero circular nos permite adentrarnos en el robledal de Orgi, el más conocido del valle de Ultzama, declarado Área Natural Recreativa.

Desde Olano una pista nos lleva por una senda de hayas para terminar en una ascensión al Guelbenzu, desde donde se encuentran las mejores panorámicas de la ruta con vistas sobre el bosque de Orgi y sobre el valle.

Siguiendo el curso del río Arkil se llega a la Venta de Guelbenzu y de ahí al robledal de Orgi para de nuevo iniciar el descenso al punto de inicio.

### EN EL CONO SUR

En Argentina, la selva paranaense, que abarcó vastas extensiones del Cono Sur americano y se reduce actualmente a unas cuantas "islas" boscosas, sobrevive gracias a un proyecto basado en la educación y el ecoturismo.

Hace poco menos de un siglo la selva paranaense cubría unos 100 millones de hectáreas de Brasil, Paraguay y Argentina. Actualmente apenas quedan 5,8 millones de hectáreas, gran parte de ellas en Misiones, provincia que creó una serie de áreas protegidas, públicas y privadas, integradas en un "corredor verde" que se ha denominado plan "Cabure-í".

Vivir de la naturaleza sin dañarla significa que los habitantes de la zona se han convertido en "intérpretes ambientales" que dan información a los visitantes que recorren la zona caminando, con paseos en bicicleta y en canoa.

Muy cerca están los parques provinciales Yacuy y Urugua-í y el Parque Nacional Iguazú, que a tan sólo 60 kilómetros de Andresito guarda el imponente tesoro de las Cataratas del Iguazú, considerada como una de las maravillas naturales del mundo.

Los espesos senderos, lejos del tronar de las cataratas, son excelentes para aquellos que quieran apreciar los sonidos de la selva e incluso, si tiene suerte, ver algún animal en busca de comida.



**SALIR DE LA GRAN CIUDAD Y ADENTRARNOS EN EL MUNDO RURAL DONDE EL AIRE ES PURO Y LA NATURALEZA NO SE ESCONDE A NUESTRO PASO, ES UN ALICIENTE PARA SUMERGIRNOS EN EL ECOTURISMO.**

### **MBARACAYÚ, MARAVILLA DE PARAGUAY**

El ecoturismo es una de las actividades que se puede practicar en Paraguay, en los bosques del parque Mbaracayú, la primera reserva de la biosfera reconocida a Paraguay y protegida como tal por las Naciones Unidas.

Si está predispuesto a la aventura puede realizar descensos en piragua o realizar escalada, pero disfrutar del camino por los senderos en los que poder contemplar hasta más de 400 especies de aves, muchas de ellas en extinción, y más de 2,500 especies de plantas es también una posibilidad excitante. Respire aire, pero auténtico aire puro. 🍃



# Andrés VALENZUELA

EMPACADOR  
SUCURSAL SARASOTA

Este sureño de San Juan de la Maguana, llegó a la capital con 18 años, para aprender a coser en una fábrica textil, donde llegó a ser supervisor de una de sus áreas. Sin embargo, su sueño siempre fue trabajar en La Cadena, donde gracias a su persistencia entró en el 2001 para convertirse en uno más de los empacadores de este supermercado que aman lo que hacen ganándose con su simpatía la confianza de la pieza más importante de este sector: el cliente.



## Llegas del área textil, donde trabajabas como supervisor en una fábrica de pantalones, ¿por qué decides dar el salto al área de supermercados?

Yo quería trabajar concretamente en La Cadena porque tenía amigos que trabajaban aquí y me hablaban de los buenos beneficios que tenía la empresa, el respeto con que se trataba al empleado y el buen ambiente de trabajo. Sin embargo, la primera vez que apliqué no tuve suerte y no me cogieron, lo conseguí a la segunda. En realidad había solicitado posición como empacador, pero la única área disponible en ese momento era de limpieza, así que dije que sí porque tenía muchas ganas de entrar.

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

Comencé a trabajar el 5 de septiembre de 2001, en el área de limpieza de la sucursal de la Cervantes, y al año y medio hablé con el gerente y la licenciada, y me tomaron en cuenta para pasar al área de empaque, en el 2002. Luego, en el 2005, me trasladaron a la Lincoln, donde duré varios años; después, tras pasar por varias sucursales, terminé trabajando en la Sarasota. En septiembre de este año cumpla 18 años en la empresa, donde siempre he laborado en el área de empaque.

## Recuerdas tu primer día de trabajo...

Sí, muy bien, recuerdo que entré en horas de la tarde, de 3:00 a 10:00 de la noche, en el área de limpieza; y me tocó limpiar el área de caja precisamente y luego el almacén. De esa época guardo muy buenos recuerdos de mi primera supervi-



sora, Rosa Caraballo, y mi primer gerente, Rolando Álvarez, que me hicieron saber que estaba haciendo bien mi trabajo.

### ¿Cómo te sientes trabajando en La Cadena?

Siempre he tratado de llevarme bien con mis compañeros, y los supervisores me han brindado su confianza, al igual que yo a ellos. Pero lo mejor de todo es que La Cadena es una escuela que te permite aprender de todas las áreas gracias a su sistema de entrenamiento; por ejemplo yo estoy entrenado como cajero, así cuando hace falta yo desempeño ese lugar; pero también he pasado por carnicería, vegetales... por eso digo que esto es una escuela porque se aprende de todo.

### Sin embargo ha seguido en el área de empaque, ¿por qué?

Sí, porque me gusta compartir con los clientes y ellos me han hecho ver que se sienten bien conmigo.

### Cómo es un día a día en tu trabajo...

Entro a mi jornada de trabajo a las 7:00 am y lo primero que hago es organizar todo en el área de caja (fundas ordenadas, llevo a su lugar los productos que hayan amanecido en caja, etc) hasta que empiezan a llegar los clientes.

### Con 15 años desempeñando la misma función sabrás todos los trucos para dar el mejor servicio...

Siempre sonreír al cliente, primero dar los buenos días o buenas tardes, y luego tratarlos con cariño, mirarlos de frente y hacer lo que te piden con agrado, por eso siempre vuelven a la caja donde estoy ubicado.

### Un empacador es alguien más que sólo empaqueta y lleva la compra al carro... ¿qué otras funciones cumple?

El empacador en La Cadena es polivalente porque está entrenado para ayudar en lo que haga falta en el supermercado: si hay que descargar un camión, se hace; si hay que buscar la comida también; y si un cliente necesita que le busquen algo en el almacén lo buscamos.

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

Compartir con mis compañeros, dialogar con los supervisores para seguir mejorando y, sobre todo, dar un buen servicio al cliente.

### Empacar la compra tiene su método y logística, ¿cuál es la mejor manera para que nada se dañe?

Todos los productos fríos deben ir juntos para que no se dañen y sea lo primero que saquen en la casa para llevar al refrigerador; los de limpieza siempre separados; a las bebidas se les pone doble funda para que no se fracturen ni se pierda el producto; los abarrotes se empacan separados también; y las fundas se colocan en el carro poniendo lo más pesado en la parte de abajo y lo liviano encima; sin olvidar que huevos y mantequilla son lo último para que no se estropeen.

### ¿Qué más te ha dado La Cadena?

Le agradezco mucho porque cuando inicié aquí yo no tenía nada, y ahora tengo mi casa y mi carro; y me han tenido en cuenta con reconocimientos y premios cada vez que he cumplido años en la empresa.

### ¿Si te dieran la oportunidad de cambiar de departamento hacia dónde te gustaría crecer?

Si se pudiera, me gustaría supervisar un área, por ejemplo de la caja que es la que mejor conozco.

### ¿Un sueño personal por cumplir todavía?

Quizás hacer un viaje, a España, para conocer Madrid y visitar a mi hijo mayor que vive allí.

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

Cuando finaliza mi hora de labor llego a mi casa y lo que más me gusta es descansar, mirar las noticias, pero también ayudar a la niña con su tarea, y compartir con ella. Tengo 3 varones y una hembra. También me gusta el béisbol, como buen Liceísta que soy. 🧢



“DAR UN BUEN **SERVICIO**  
**AL CLIENTE** ME SATISFACE  
MUCHO”

# 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

HOGAR  
OFERTAS  
COMPRA  
RECETAS

SALUD  
MARISCOS  
HORARIO  
SUPER CLIENTE

COMESTIBLES  
DESECHABLES

E	R	E	C	E	T	A	S	A	I	S	C	E
I	O	M	E	E	R	S	A	A	E	S	A	E
E	F	E	H	E	T	A	M	L	E	S	T	O
M	E	B	E	O	H	E	B	L	C	M	E	S
E	R	H	C	S	R	I	B	D	L	A	E	M
I	T	E	N	A	T	A	L	T	R	R	C	C
E	A	G	I	S	H	C	R	H	R	I	E	H
M	S	E	E	C	A	S	F	I	T	S	T	O
B	R	M	E	O	G	L	O	T	O	C	S	G
O	O	S	R	R	A	A	U	A	L	O	V	A
C	E	Q	D	D	C	R	C	D	R	S	A	R
D	S	U	P	E	R	C	L	I	E	N	T	E
S	E	O	G	C	O	M	P	R	A	N	B	A

ESTOS FUERON LOS GANADORES DE 5,000.00 PESOS EN BONOS DE LA CADENA C/U



Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
MIRIAM DE CASTRO DAMASO	410000356586	X-061-3	SARASOTA
MARÍA ISABEL REINOSO FERNÁNDEZ	410004631078	X-765-0	LINCOLN
KISORIS MIESES SOTO	410002936540	X-441-8	SAN VICENTE

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:			

# Estamos Abiertos



TODOS LOS DOMINGOS Y DÍAS FERIADOS  
**DE 9:00 A.M. A 8:00 P.M.**

**Supermercados:** Lincoln, Sarasota, Correa y Cidrón,  
Núñez de Cáceres, Próceres, Mella y San Vicente.

**Servimercado:** Cervantes.

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

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

Tel.: 809.243.0000



Supermercados La Cadena



@superlacadena



*Casademont*

*En casa, Casademont*



Distribuido por Mercatodo, S.A.S  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070  
MercatodoRD  
[www.mercatodo.com](http://www.mercatodo.com)