

# el super

No.35 | ENERO-MARZO 2011 | AÑO 10

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with pasta, likely farfalle or similar, topped with sliced cherry tomatoes and fresh basil leaves. The bowl is set on a green napkin, which is placed on a white square plate. The background is a blurred brick wall.

## Cocina ligera

Recetas para cuidar la línea

.....

## Centro de Distribución

Un proyecto a la medida

.....

## Calendario de salud

Mes a mes

.....

Pierde peso, no energía.

## Milex Slim

contiene todos los ingredientes de la leche fresca, como las proteínas, las vitaminas y los minerales, pero no contiene grasa. Esto la hace ideal para quienes quieren reducir al mínimo su consumo de grasas y colesterol. Además de extra calcio, se le han añadido las vitaminas A y D, esta última esencial para la absorción del calcio.



Extra Calcio



Vitamina A



Vitamina D



Grasa



  
Grupo Mejía Arcalá

**55**  
Aniversario  
1954 - 2010

Todo lo bueno de la leche,  
**pero sin grasa.**



Alimenta tu vida

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

DESPIERTA  
CADA MAÑANA CON EL  
SABOR Y EL AROMA  
DE TU CAFÉ DE SIEMPRE!

Café  
**SANTO DOMINGO®**  
*¡Sabor que empieza en el aroma!*



  
INDUBAN



FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
RICARDO ROJAS

**el Super**

No. 35 | Enero-Marzo 2011 | Año 10



**SOCIALES**

Comprometidos con la niñez	6
Estrechando vínculos	7
Recetarios de colección	7
Sobre 4 ruedas	8
Cacaolat con sorpresa	8
Rica pasta	8
Somos excelentes	8
Trucos de cocina	9
Hogares afortunados	9
Con sabor mexicano	9

**COCINA**

Cocina ligera	12
---------------	----

**ENTREVISTA**

Contratistas Civiles y Mecánicos	32
----------------------------------	----

**NUTRICIÓN**

Hidratos de carbono	38
Jamón Jamón	42
Alimentos con sabor a casualidad	44
Tips de nutrición	48

**SALUD**

Salud mes a mes	50
¿Es el amor una enfermedad?	52
Todos contra el cólera	56
Tips de salud	58

**NIÑOS**

Masajes: mimos terapéuticos	60
Bebés Bio	64
Tips para niños	66

**BELLEZA**

Las actrices y sus secretos de belleza	68
Tips de belleza	70

**HOGAR**

Decoración: explosión ácida	72
Tips del hogar	74

**BEBIDAS**

La cerveza	76
------------	----

**TURISMO**

Los desayunos más románticos	80
------------------------------	----

**UNIDOS A TI**

Amable Padilla	84
Héctor Olivier	86

## DESDE EL SUPER

UN NUEVO AÑO COMIENZA y en Supermercados La Cadena lo asumimos con entusiasmo por la gran cantidad de novedades que tendremos para nuestros clientes.

Hemos finalizado la construcción de uno de los más modernos Centros de Distribución de América Latina, a un costo que sobrepasa los quinientos millones de pesos. En el mismo, hemos implementado tecnologías de última generación para mejorar nuestro nivel de servicio. Entre alguno de los beneficios que obtendremos están medir y controlar mejor el seguimiento a inventarios, así como fechas de expiración, lotes, condiciones de entrega de proveedores y hasta el tiempo de respuesta a requerimientos especiales de parte de las tiendas.

Sistemas de audífonos para dar instrucciones por voz, alumbrado con domos de luz solar, así como cambios de aire constante y camiones con remolques desmontables, son solo algunos de los componentes que nos ayudarán a ofrecer a nuestros clientes mejores precios, al país un ejemplo de eficiencia y una operación más saludable para el mundo.

Para lograr un Centro de Distribución a nivel mundial hemos contado con el apoyo de profesionales de Estados Unidos, Canadá, Méjico, Venezuela, Colombia, Austria, Italia, España, Alemania, Francia y, por supuesto, de nuestra República Dominicana, quienes tuvieron la responsabilidad en la conceptualización, diseño e implementación de esta moderna plataforma logística. El resultado esperado ha sido de un 99.8% de exactitud en las operaciones de inventario y manejo de los productos que todos ustedes llevan y consumen en sus casas diariamente.

En este mismo orden, la revista El Super trae en esta edición una entrevista al Ingeniero Frank Adames, presidente de Constructores Civiles y Mecánicos, empresa encargada de la construcción de nuestro Centro. Dicha empresa tuvo la responsabilidad de utilizar la disciplina necesaria, durante todo el proceso constructivo, para mantener los más elevados controles de calidad acorde con la norma ISO 9001, aportando grandes ideas para la culminación exitosa del proyecto.

De nuestra parte, pueden ver las entrevistas al Ingeniero Amable Padilla y el Licenciado Héctor Olivier, Gerente de Logística y Jefe de Proyecto respectivamente, quienes informan sobre sus experiencias durante el proceso y explican algunos detalles operativos del mismo. Definitivamente, este gran proyecto ha sido una fuente de aprendizaje y conocimiento de mucho valor para todos. Compartir con profesionales de tantos países e involucrarse en tantos temas será siempre una experiencia inolvidable. Entre ambos se coordinó el trabajo de prácticamente todas las áreas de la empresa, tales como informática, recursos humanos, tiendas, compras, mantenimiento y mercadeo, con lo cual cada una de estas unidades se mantuvo involucrada en el proyecto desde el principio.

En adición a la plataforma logística, el Centro cuenta con la más moderna panadería de toda la región. Es probable que todos ustedes ya estén consumiendo los exquisitos panes que han logrado producir manos dominicanas con los más novedosos equipos para la manufactura del pan. Dicha elaboración se lleva a cabo bajo estrictos controles de higiene y calidad, a cargo del experto profesional en panadería de origen chileno, Patricio Robinson, quien está con nosotros desde el comienzo de este proyecto.

Aprovecho la ocasión para agradecer a Pro Consumidor y a su Directora Dña. Altigracia Paulino de Toribio, el reconocimiento que nos otorgaron en el renglón de "Buenas Prácticas del Manejo de Inventarios", el cual nos sirve de incentivo para continuar, estrictamente, con el fiel cumplimiento a las normas y manejo de productos. Feliz 2011 para todos,

Unidos a ti... ¡Somos Super!

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

# el Super

No. 35 | Enero-Marzo 2011 | Año 10

Una publicación de



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

MARILEYDA TAVAREZ  
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

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

**Mercatado, S.A.**

Av. Lope de Vega # 16 esquina  
Porfirio Herrera

**Cartas a "El Super":**

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



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

**Diseño e impresión**

**omnimedia**  
Grupo multimedia

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



# Con tu tarjeta Super Cliente siempre ahorrarás más



## •Emisión Inmediata ¡GRATIS!

Te entregamos tu tarjeta Super Cliente en un minuto y sin ningún requisito.



## •Siempre acumulas puntos

Sin importar la forma de pago, efectivo o tarjeta.



## •Super Llaverito

Puedes utilizar tanto la tarjeta Super Cliente como el Super Llaverito. Junto a la tarjeta recibirás dos SUPER LLAVERITOS.



## •Puntos Extras

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



## •El Super Cheque

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



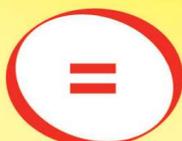
## •Super Guía

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



## •Válidos en Todas las Sucursales

Utiliza tus Super Cheques en cualquiera de nuestros supermercados.



## •1 Punto = 1 Peso

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



## •Revista el Super

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



## COMPROMETIDOS CON LA NIÑEZ

TREINTA Y UN CENTROS de desarrollo integral infantil, que atienden a más de 5,000 niños, recibieron paquetes de materiales educativos donados por Supermercados La Cadena en el contexto de la iniciativa por un buen comienzo en la vida, desarrollada por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Los centros seleccionados para esta fase del programa están localizados en catorce municipios de las regiones Sur y Este del país, donde escasean los servicios para los niños menores de cinco años.

Gracias a esta alianza y, a través de la campaña “Vuelta al Colegio” de Mercatodo, los clientes de los supermercados La Cadena y UNICEF han abierto nuevas oportunidades de desarrollo a los cientos de niños que asisten a los centros beneficiados permitiendo que se beneficien de la donación de los paquetes educativos que ofrece esta promoción.

Durante la campaña, en todos los materiales impresos de los Supermercados La Cadena se han incluido la promoción “Más que una computadora ganan el mundo”, que ofrecía a sus clientes la oportunidad de involucrarse



**DIRECTORES Y ENCARGADOS DE LOS CENTROS PARTICIPARON EN UN TALLER DONDE SE COMPARTIÓ INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE LAS NECESIDADES Y REACCIONES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑAS EN SITUACIONES DE ESTRÉS Y EL USO APROPIADO DE LOS MATERIALES QUE RECIBIERON.**





en la iniciativa social y participar en la promoción, permitiendo que miles de niños y niñas se beneficiasen con estos kits educativos.

Durante la entrega estuvo presente María del Carmen Cifre, en representación de Supermercados La Cadena, quien aprovechó la ocasión para destacar el compromiso de su empresa con el desarrollo integral infantil y el interés en hacerlo parte integral de su promoción. ■



## ESTRECHANDO VÍNCULOS

DURANTE EL MES DE SEPTIEMBRE algunos representantes del **Grupo Mercatodo** visitaron las instalaciones del **Grupo Bocel** para poder conocer más de cerca la fábrica de este proveedor y, al mismo tiempo, estrechar los lazos comerciales entre ambas empresas. ■

## RECETARIOS DE COLECCIÓN

**SUPERMERCADOS LA CADENA** te enseña a cocinar fáciles recetas con sus recetarios coleccionables, disponibles en todas sus sucursales. Nuevos sabores y trucos para cocinar la pasta, las aves, las guarniciones o los platos de Navidad gracias a la creatividad del chef **Luigi Puello**. No olvides solicitar tu porta recetario para que puedas guardarlas todas y sorprender en casa con nuevos sabores. ¡Están para chuparse los dedos! ■





## SOBRE 4 RUEDAS

SIN LUGAR A DUDAS uno de los concursos más esperados de este año ha sido la **"Promo Actualízate y Gana con Super Cliente una Jeepeta Kia Sportage 0 km 2011"**. Actualizando los datos personales del Club Super Cliente y depositándolos en las urnas de Supermercados La Cadena, un solo afortunado se llevaba una Jeepeta Kia Sportage 2011 Roja 0 Km. Y la favorecida esta vez fue María Nely Villar Castillo, asidua consumidora de la sucursal Núñez de Cáceres. ■



## CACAOLAT CON SORPRESA

¿SABÍAN QUE CACAOLAT llegaba premiado? Pues sí, esta rica y nutritiva bebida repartió boletos entre aquellos clientes que compraron sus Six Pack de 200 ml. Y los ganadores fueron 6 consumidores que los llenaron con sus datos personales, los depositaron en las urnas ubicadas en las tiendas de La Cadena y los acompañó la suerte. María Guadalupe Rivera Lizardo, Sahira Johanny Zapata Feliz, Martha Yokasta Guerrero Manzano, Rubén Darío Disla Martínez, Marllen Elyzabet Rosario González y Susana Elizabeth Cornielle Caamaño se fueron más que contentos a sus casas con los premios adjudicados: 2 Nintendo Wii System, 2 XBOX 360 System 120 GB y 2 Nintendo DS XL Burgundi System. ¡Felicidades! ■



## RICA PASTA

¡Y TAN RICA! Por el solo hecho de comprar **Pastas Roma** en Supermercados La Cadena 8 personas artillaron su cocina al llenar sus boletos y participar en esta estupenda promoción. Cada combo incluyó: un set de cubiertos Tramontina en acero inoxidable de 60 piezas, un juego de ollas Tramontina en acero inoxidable de 7 piezas y un juego de vajilla Arctic White Blanca de 30 piezas. Carmen Isabel Jiménez Capellán, Carolina Velez Reyes, Celeste Esperanza Gerónimo Aguasvivas, Clara Ramona Veras Almonte de Caffaro, Margarita María de Jesús Blanco, Nums Antonio Moreta Mancebo, Nurys Esther Mercedes y Firda Soraya Matos Pérez tienen la oportunidad de cocinar y servir sus platos de pasta con un servicio de primera. ■

## SOMOS EXCELENTES

SUPERMERCADOS LA CADENA está recibiendo los frutos del trabajo bien hecho. Su empeño por lograr la excelencia a la hora de llevar diariamente productos con la mayor frescura y calidad a sus clientes acaba de ser reconocido por Pro Consumidor con el galardón "Buenas Prácticas en el Almacenamiento y Rotación de los Productos". ■





## TRUCOS DE COCINA

NADA COMO UN BUEN MENÚ navideño para triunfar en Navidad. Y para hacer realidad el éxito de muchas amas de casa, Supermercados La Cadena invitó a sus Super Clientes a participar en el curso de **Cocina Navideña Bolin**. La sucursal de la Lincoln se llenó de ávidos aprendices que, bajo las directrices de la chef María Alicia Ramírez, aprendieron a deshuesar, sazonar, rellenar y cocinar las diferentes aves que solemos utilizar en la cena navideña; a sacar el mayor provecho de las teleras como plato de entrada y sus diferentes opciones de presentación; y degustar los platos preparados antes de llevarse algunos premios y los recetarios para quedar como una reina ante los miembros más importantes de la casa: sus familias. ■

## HOGARES AFORTUNADOS

MENCÍA BELÉN, JOSÉ VIRGILIO, CAROLINE ELIANNY Y BILLY están últimamente que no salen de su casa. La razón es muy simple: son los 4 ganadores de la promoción **"Arma los espacios de tu casa"** que Supermercados La Cadena ofreció a sus clientes en conjunto con las ofertas patrocinadoras de algunos suplidores. Y los premios fueron de lo más hogareños: Mencía Belen Serret Valentín (Lincoln) armó su cocina con una estufa, un extractor de grasa y un microondas Frigidaire, una nevera Nedoca, una licuadora, una tostadora y un procesador de alimentos Proctor y un Horno Tostador Hamilton. La renovación de su comedor se la llevó José Virgilio Peña Guzmán (Sarasota), que incluyó una mesa y 8 sillas de comedor, una buffetera y un abanico de techo Makna. Caroline Elianny García Cepeda (Los Próceres) cambió su habitación con una cama Queen, dos mesitas de noche, un gavetero, un aire acondicionado Samsung de 12,000 BTU y un TV LCD Samsung de 32". Y, por último, Billy Domínguez Abreu (San Vicente) presume ahora de sala nueva, gracias a dos sillones (uno de dos y otro de 3), una mesa de centro, un mueble para TV y un TV Samsung LCD de 32". ■

SALA COCINA COMEDOR HABITACION

## VE HACIENDO ESPACIO

ESTOS FUERON LOS GANADORES

NOMBRE	CEDULA	PREMIO	DESCRIPCION	SUCURSAL
Mencia Belén Serret Valentín	X-7599	COCINA	Estufa 5 quemadores, Horno y Microondas, Extractor de Grasa y Lavavajillas, Microondas Frigidaire, Licuadora, Procesador de Alimentos Proctor y un Horno Tostador Hamilton	Lincoln
José Virgilio Peña Guzmán	X-4303	COMEDOR	Mesa de comedor, 8 sillas de comedor, un abanico de techo Makna y un mueble de TV	Sarasota
Caroline Elianny García Cepeda	X-8188	HABITACION	Una cama Queen, dos mesitas de noche, un gavetero, un aire acondicionado Samsung de 12,000 BTU y un TV LCD Samsung de 32"	Los Próceres
Billy Domínguez Abreu	X-9459	SALA	Dois sillones (uno de dos y otro de 3), una mesa de centro, un mueble para TV y un TV Samsung LCD de 32"	San Vicente



## CON SABOR MEXICANO

Aquellos clientes que consumieron en los Supermercados La Cadena productos de la marca **Casa Fiesta**, participaron en su promoción con motivo de la Independencia de México y les sonrió la fortuna, ganaron 5 cenas por valor de RD\$6,000 en el Restaurante Lupe. Así es: podrán seguir disfrutando de ese sabor mexicano que los llevó a ser merecedores de este rico premio. Y les damos más datos: Sandra Xiomara Pereyra Puello, Carmen Rosa Pichardo Escaño, Elisa Elena González, Francisco Cornelio y Gianna Amelia Santana Hernández fueron los agraciados que podrán disfrutar de este sabroso premio en uno de los restaurantes mexicanos más chic de la ciudad junto a sus seres más queridos. ■



**¿QUÉ HAY DE NUEVO?**

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



**Casabe Buren Torta Super Fina**

Alimentos Fortuna trae a nuestra mesa una nueva variedad de Casabe Buren, la Torta Super Fina. Elaborada a base de Yuca 100% Natural, posee las mismas características de nuestro tradicional Casabe pero con la torta más delgada. Ideal para acompañar pica-daras, sancochos o acompañar el plato de tu preferencia.



**Embutidos Julián Martín**

Empresa familiar dedicada desde 1933 en exclusiva a la producción, elaboración y curado de productos derivados del cerdo ibérico como son: jamones, paletas, lomos, chorizos y salchichones. La preparación de los Productos Julián Martín ha ido evolucionando, sin abandonar las técnicas artesanales de antaño, por lo que se puede disfrutar de unos productos realmente naturales, de una calidad extraordinaria y una estupenda relación calidad/precio, así como de una total garantía de calidad en cada uno de sus productos.



**Dulces El Quijote**

Especialistas en cremas y pastas de frutas, Dulces El Quijote, ofrece una amplia gama de productos en la fruta que prefieras; fresa, ciruela, piña, naranja, manzana, tomate, guayaba, melocotón y membrillo. En sus presentaciones de fácil conservación ponen a disposición del mercado, una alimentación funcional, a base de frutas sólidas, con texturas inigualables y el verdadero sabor de la fruta que más te gusta.



**Galletas Aviva Integral y Miel**

Las galletas Aviva Integral y Miel están elaboradas con cereales integrales y multicereales, que son una fuente importante de nutrientes, vitaminas, antioxidantes y fibra que el cuerpo necesita para un mejor funcionamiento. Las galletas Aviva Integral, por su menor contenido de carbohidratos que las demás galletas de soda, se convierten en la opción ideal para iniciar el año restando calorías a nuestra dieta diaria.

Pónle a tus comidas  
el SABOR del

# COCO

UNICA Leche de  
COCO sin Goma  
o Espesantes



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



# COCINA LIGERA

Si te preocupan esas libras de más te proponemos este especial de recetas ligeras y fáciles de preparar. Lilia Sánchez y Diana Munné preparan este menú sano y libre de grasas para comer a tu gusto sin descuidar la línea.



## Canasticas de Jamón

### ❖ Ingredientes

- 2 Cucharadas de Aceite Crisol Maíz
- 1 Paquete de Tocineta Induveca
- 1 Cebolla picadita
- 1 Ají cubanela picadito
- 1 Taza de **Jamón Pechuga de Pavo Caserío** picadito
- 1 Taza de hongos picaditos
- 8 Wraps untados de Aceite de Oliva Fígaro y horneados en molde de muffins
- 24 Tomatitos cherry partidos en dos
- Queso parmesano al gusto

### ❖ Para el aderezo:

En un recipiente vierta 1/4 taza de Aceite de Oliva Fígaro, 3 cucharadas de vinagre balsámico, una cucharada de mostaza, una cucharada de miel, sal y pimienta al gusto. Mezcle bien y reserve.

### ❖ Preparación

En una sartén caliente bien el Aceite Crisol Maíz, sofría la Tocineta Induveca, agregue la cebolla con el ají, luego añada el **Jamón Pechuga de Pavo Caserío** y después los hongos. Sofría por unos minutos y reserve. Coloque 3 ó 4 hojitas de rúcula en cada canastita, luego agréguele el sofrito que reservó y los tomatitos cherry. Espolvoree queso parmesano y sirva.

Una decisión ligera para ti.





# CREMA DE ESPINACAS

(4 PERSONAS)



## INGREDIENTES

2 lbs. de espinacas  
2 ramas de apio  
1 cebolla pequeña  
4 cucharadas de mantequilla  
½ taza de crema de leche  
½ taza de queso parmesano  
rallado Dutch Farms para  
decorar  
¼ cucharadita de pimienta  
Chiquilín  
½ taza de caldo de pollo  
Sal al gusto

## PREPARACIÓN

En una olla ponemos a derretir la mantequilla y sofreímos la cebolla y el apio; agregamos las espinacas para cocerlas, y después ½ taza de caldo de concentrado de pollo, sal, pimienta y la crema de leche. Una vez que estén licuados colocamos esta preparación y la de la espinaca en una cazuela y dejamos cocinar hasta que hierva la preparación. Al final, cuando vayamos a servir, rectificamos de sal y agregamos el queso rallado por encima.



# 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.



**CUIDAMOS LOS  
ÁRBOLES DE NARANJA  
COMO A NUESTROS HIJOS.**



**AMAMOS LAS NARANJAS.**

# CRÊPE DE ESPINACAS

## y salmón ahumado



### INGREDIENTES

150 gr. de harina  
2 huevos  
½ taza de leche entera  
250 gr. de espinacas congeladas Maheo  
Cottage cheese o requesón  
Cream cheese  
Crema agria Dutch Farms  
Salmón ahumado  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 diente de ajo  
2 cucharadas de mantequilla derretida  
Sal y pimienta blanca al gusto

### PREPARACIÓN

Salteamos las espinacas con el ajo y la mantequilla agregando sal y pimienta, y luego lo pasamos por la batidora la leche y los huevos, añadiendo luego la harina y el aceite. Engrasamos ligeramente una sartén antiadherente y, cuando esté caliente, vertemos un poco de la masa (solo cubrir el fondo), moviendo la sartén para que se extienda la masa. Cuando cuaje le damos la vuelta teniendo cuidado de que no se rompa y vamos reservando las crêpes. Rellenamos las crêpes formando rollitos con la masa de espinacas agregándole cottage cheese o requesón, salmón ahumado, cream cheese, crema agria o huevos revueltos para un desayuno bien saludable.



En este espacio podemos colocarte muchos platos deliciosos,  
detallarte todos los beneficios de Crisol Ligero® .  
También podríamos darte unas recetas... en fin..  
pero **somos realmente lo que te ofrecemos...**



Más Ligero por la salud de su gente



# FILETE A LA PIMIENTA

## rosada y vegetales al grill

### INGREDIENTES

#### FILETE

4 porciones de 8 onzas de filete de res

#### PARA EL MARINADO

4 cucharadas de pimienta rosada recién molida  
Sal de mar al gusto  
2 cucharadas de aceite de oliva

#### VEGETALES

2 ajíes  
2 berenjenas  
2 calabacines  
2 cebollas  
2 tomates



### PREPARACIÓN

**ASADO DE VEGETALES.** Colocar en una bandeja de horno las berenjenas en trozos, calabacines, cebollas y tomates, agregar sal y una pizca de azúcar, y hornear a 350 grados entre 15 y 20 minutos. Para asar los pimientos debemos colocarlos directamente expuestos al fuego y pelarlos. Salpimentar el filete y freír en una sartén bien caliente al término deseado. Servir con los vegetales.



# FETUCCINI & TOMATE

## fresco y albahaca

### PREPARACIÓN

Hervir la pasta y reservar. Mientras, salteamos los tomates con ajo y aceite de oliva a todo fuego agregar la pasta al dente, la albahaca y la mantequilla. Terminar con sal y pimienta, y puede rallar, como algo opcional, un poco de queso parmesano fresco. Agregar albahaca picadita.

**TIP:** Es una delicada y sencilla receta. El secreto para un buen tomate fresco es tener una sartén antiadherente bien caliente para sofreír los tomates y que estos a su vez estén bien maduros.



### INGREDIENTES

1 lb. de tomates bugalú bien maduros  
1 paquete de albahaca fresca  
3 cucharadas de aceite de oliva  
Sal y pimienta  
3 dientes de ajo pelados en lascas  
1 cucharada de mantequilla  
1 paquete de pasta Roma (corta o larga, depende su preferencia)  
Queso parmesano fresco, para rallar



## Porque nuestra Pasta es puro Tomate...

Pasta de Tomate La Famosa, elaborada con la mejor selección de tomates frescos, cultivados y cosechados en nuestros campos.



La **Famosa**™  
*Lo más natural*



# SALMÓN CON CRUST DE PESTO

y ensalada de alcachofas

## INGREDIENTES

### SALMÓN

- 4 porciones de 8 onzas de salmon fresco
- 2 paquetes de albahaca fresca
- 4 dientes de ajo
- ¼ taza aceite de oliva Rafael Salgado
- ½ taza de piñones
- Sal y pimienta rosada al gusto

### ENSALADA DE ALCACHOFAS

- 1 taza de fabes (habichuelas) blancas cocidas
- ½ taza de pimientos rojos picados en cuadritos
- 1 lb. de alcachofas previamente cocidas
- ¼ taza de cebolla roja picadita
- ½ taza de vinagre de tarragón
- 2 cucharadas de azúcar negra
- ½ taza de aceite de oliva



## PREPARACIÓN

**SALMÓN.** Agregar en una batidora la albahaca, piñones, sal, pimienta, ajo, aceite de oliva y procesar logrando una pasta consistente para luego colocar sobre los filetes de salmón. Sellar el pescado del lado de la piel y hornear por 15 minutos para terminar la cocción. Servir con la ensalada de alcachofas.

**ENSALADA DE ALCACHOFAS.** Marinar los ingredientes y reservar en nevera por 1 hora antes de consumir. Opcional: puede agregar perejil liso fresco bien picadito.

# HUEVOS BENEDICTINOS



## PREPARACIÓN

**HUEVOS.** Colocar en la hornilla una sartén con agua, sal y vinagre blanco. Cocinar cada huevo, uno por uno. Romperlo y colocarlo en el agua hasta que cuaje (por aproximadamente dos minutos). La Clara debe quedar dura y la Yema blanda. Cuando esté listo, escurrir el líquido con una espumadera. Colocar una rebanada de jamón o salmón ahumado, encima de cada muffin, pan de leche o bagel, el cual ya está previamente untado con mantequilla. Colocar un huevo sobre cada pan. Finalmente, añadir una cucharada y

media de salsa holandesa. Adornar con una hojita de perejil, tarragón fresco o eneldo (si es de salmón) y tomatitos cherry.

**SALSA HOLANDESA.** Colocar un recipiente de metal al baño de María e incorporar con una pipera de mano las yemas de huevo con la mantequilla derretida hasta formar una crema y delicadamente agregar el limón cuidando de que no se formen grumos, la idea es cocinar la crema en baño de maria exponiendo al calor delicadamente. Finalmente agregar la mostaza y la sal.

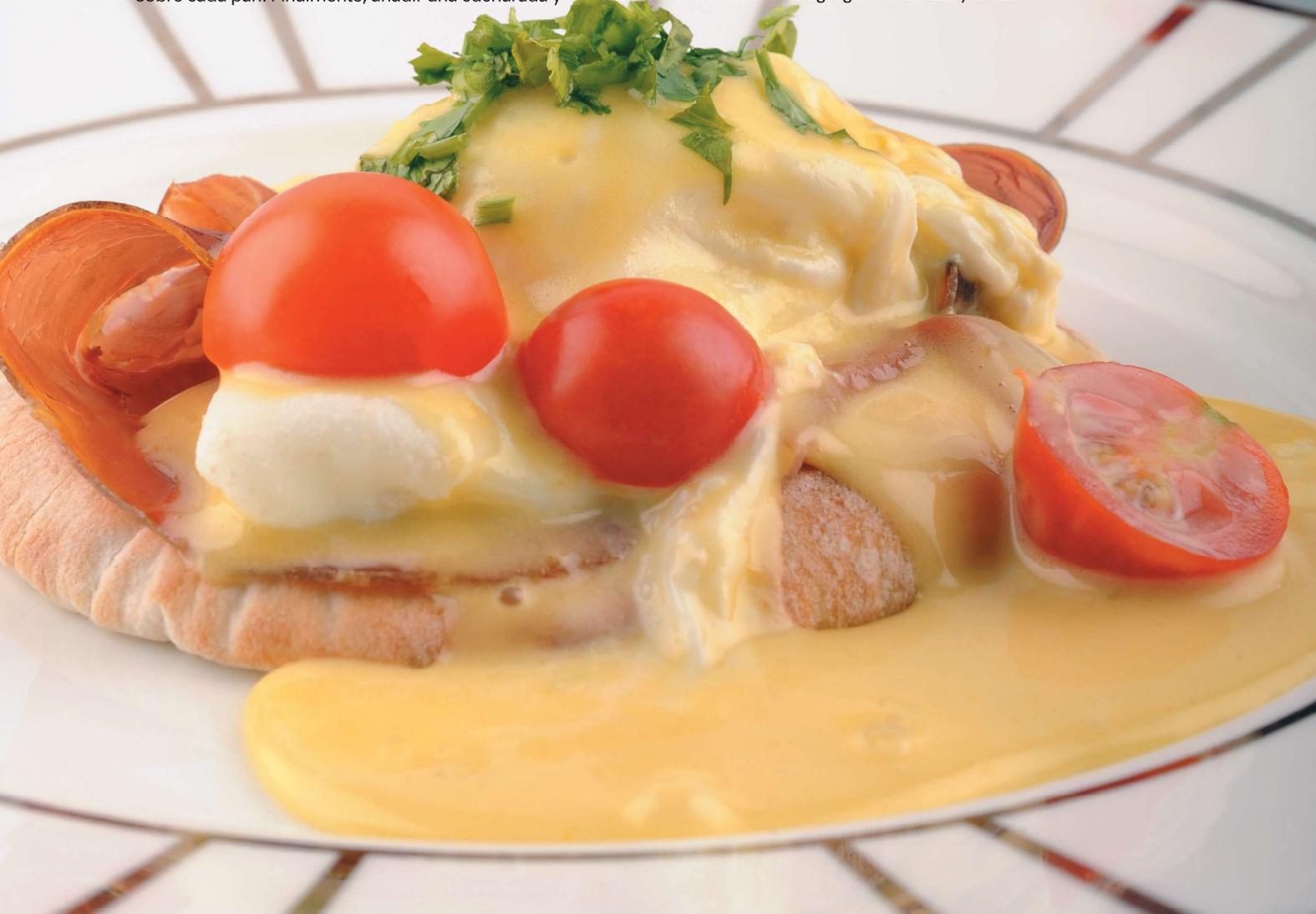
## INGREDIENTES

### HUEVOS

4 huevos enteros  
200 gramos de salmón ahumado o jamón de pierna  
4 muffins, pancitos redondos de leche o bagels  
2 cucharadas de mantequilla  
2 cucharadas de vinagre de vino blanco  
2 tazas de agua

### SALSA HOLANDESA

6 yemas de huevo (guardar las claras en la nevera)  
3 cucharadas de mantequilla sin sal  
1 limón (el jugo)  
1 cucharada de Mostaza de Dijon  
1/2 cucharadita de sal



¡prueba!  
todo el sabor  
de la **toronja**





# ENSALADA DE FRUTAS FRESCAS



PASO 1



PASO 2



PASO 3

## INGREDIENTES

### MASA ESPONJOSA

2 onzas de jugo de naranja  
4 onzas de harina  
4 onzas de azúcar blanca  
2 onzas de mantequilla  
½ cucharadita de polvo de hornear  
2 huevos

### ENSALADA DE FRUTAS

3 ciruelas frescas, cortadas en cuadrillos  
3 kiwis frescos, cortados en cuadrillos  
3 ramitas de hierba de menta, cotados en tiritas  
Miel o sirop de Maple natural  
Una pizca de sal rosada  
Una pizca de nuez moscada

## PREPARACIÓN

**MASA ESPONJOSA.** Se bate las yemas de huevo con media taza de azúcar blanca y el jugo de naranja. Aparte se baten las claras de huevo con otra media taza de azúcar blanca a punto de nieve. Se mezclan las dos masas batidas a mano y envolviendo la harina con el cernidor. En una bandeja, previamente con papel encerado y engrasado con mantequilla, verter la mezcla haciendo una capa uniforme a lo largo de la bandeja. Hornear de 20 a 30 minutos a 350°. Dejar enfriar y cortar en cuadrados 4x4.

**ENSALADA DE FRUTAS.** Mezclar todos los ingredientes en un envase y remover. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

**MONTAJE.** Hacer una torre de varias capas de masa y frutas alternándolas. Presentar con azúcar en polvo espolvoreado.



# SOUFFLÉ DE CHOCOLATE

(0 carbohidratos y bajo en azúcar)



PASO 1



PASO 2



PASO 3

## INGREDIENTES

5 onzas de chocolate  
semidulce al 66%  
3 yemas de huevo  
6 claras de huevo  
2 onzas de mantequilla  
Azúcar blanca, para  
espolvorear

## PREPARACIÓN

Engrasar un molde de cerámica con mantequilla y esparcir el azúcar granulado. Hacer una barrera de papel de aluminio alrededor del borde de arriba y hacia fuera. Apretarlo bien hasta que no se mueva. Engrasarlo al igual que el molde. Batir las claras de huevo a punto de nieve y dejar a un lado. Derretir el chocolate al baño maría y agregar lentamente las yemas. Sacar del fuego y batir un poco. Agregar el chocolate a las claras envolviendo. Depositar en los moldes de cerámica y llevar al horno a 350° por 24-26 minutos, cuando son individuales. Servir con crema chantilly, frutas o almendras.



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

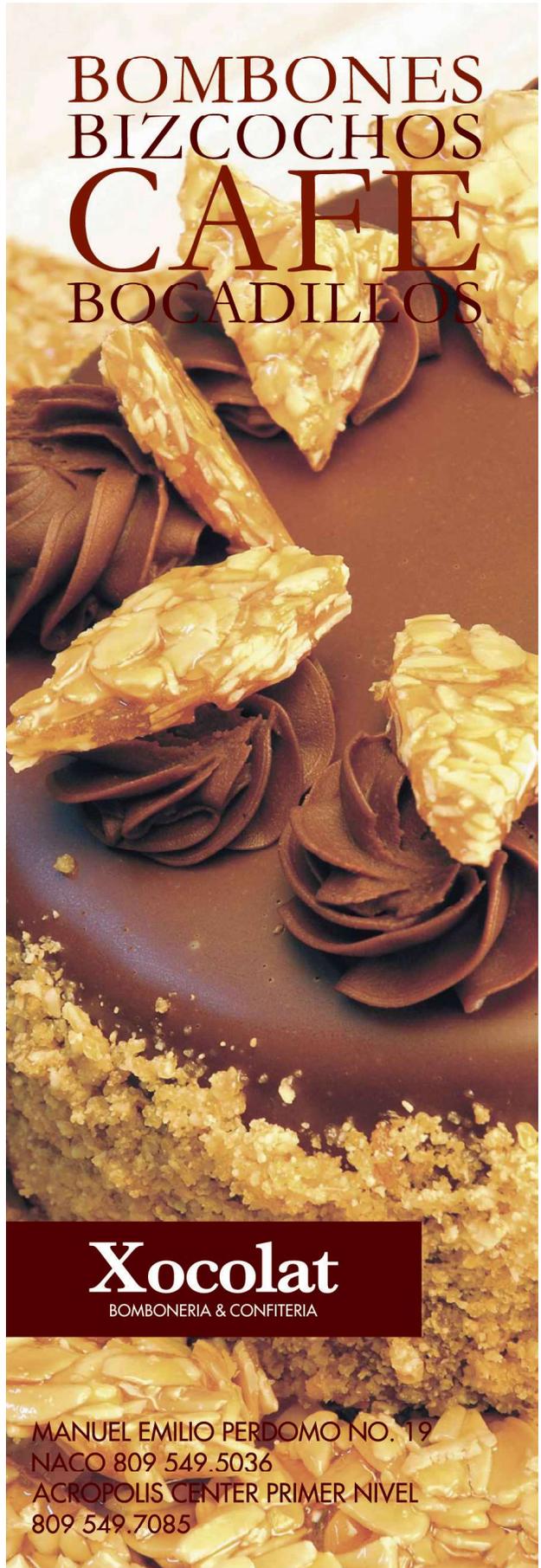


Busca todos los meses, nuestros  
recetarios llenos de ricas recetas  
elaboradas especialmente para tí.  
**¡Espéralos!**



**¡Colecciónalos!**  
DISPONIBLE EN TODAS NUESTRAS SUCURSALES

# BOMBONES BIZCOCHOS CAFFÉ BOCADILLOS



**Xocolat**  
BOMBONERIA & CONFITERIA

MANUEL EMILIO PERDOMO NO. 19  
NACO 809 549.5036  
ACROPOLIS CENTER PRIMER NIVEL  
809 549.7085



## Contratistas Civiles y Mecánicos

# “NOSOTROS NO HACEMOS NAVES, SINO EDIFICIOS”

■ En el grupo empresarial **Contratistas Civiles y Mecánicos** están acostumbrados a trabajar con las normas de más alta calidad. Premiado internacionalmente y con certificación ISO 9001, Mercatodo lo eligió para construir su nuevo **Centro de Distribución**. Un proyecto complejo que, según explica su presidente, el **Ing. Francisco Adames**, ha conseguido la finalidad buscada: construir un proyecto único a la medida del cliente con los más avanzados sistemas de ingeniería.

**Hábleme un poco de la empresa, ¿cómo nace Contratistas Civiles y Mecánicos, S.A. (CCM) y qué tipo de trabajos realizan?**

Esta es una empresa que nace para dar servicios de construcción, diseño e ingeniería en la parte del área comercial e industrial. Y la proporción de negocio varía de acuerdo al tiempo; a veces la comercial es más grande que la industrial y viceversa, pero básicamente nos hemos mantenido en esos dos sectores desde que se fundó la compañía hace ya casi 17 años.

**¿Se encargan como empresa de todos los pasos de los proyectos que les llegan o subcontratan algunas partes del trabajo?**

Básicamente, llevamos el 95-98% de todos los procesos. En los inicios comenzamos a subcontratar pero, al ser durante mucho tiempo la única empresa constructora dominicana certificada ISO 9001, teníamos los procesos documentados de tal forma que era muy difícil poder conseguir la calidad que nuestros clientes estaban buscando y estaban pagando, y eso nos obligó a tomar las riendas de esos procesos.

**¿Cuántos departamentos tienen en CCM?**

La empresa tiene varios departamentos. Los proyectos se tratan como un departamento en sí, como una unidad independiente. Por ejemplo, en este momento tenemos 4 proyectos abiertos y cada uno se maneja como un departamento independiente con un director, y durante todo el proceso hay gerentes de área que van de proyecto en proyecto desarrollando partes de cada uno. Esto nos permite comenzar un proyecto cada dos meses con los mismos recursos, y además los equipos son nuestros.

Las grúas, los equipos de izaje, de elevación de personal son completamente propios, y hay equipos especiales que somos los únicos que los tenemos en el país. Por ejemplo, este proyecto tiene un piso muy delicado, y para ello utilizamos una máquina que se llama Somero Laser Screed, que se encarga de nivelar el concreto con una precisión de milímetros. Somos los únicos con estos equipos en el país desde hace 12 años, no hay nadie que se haya atrevido a traerlos. Lo único que no hacemos es producir concreto,

→ Las grúas, los equipos de izaje y de elevación de personal son completamente propios. Inclusive, tenemos equipos especiales únicos en el país.



pero toda nuestra mano de obra es en un 98% local, con una cantidad fija de personal de cerca de 400 personas trabajando en obras y 90 en oficina.

**Han recibido como empresa varios reconocimientos internacionales por sus trabajos de parte de la TCA. ¿Qué han supuesto estos premios para su empresa?**

La Tilt-Up Concrete Association (TCA) es una asociación de los productores, contratistas y diseñadores de este producto, que se reúnen para fomentar el desarrollo del sistema que estamos utilizando, que es el prefabricado de paredes de concreto. Hemos sometido 4 proyectos y todos han sido premiados.

Pero lo más importante es que recientemente se nos informó que en este mes se nos va a hacer un reconocimiento en la convención anual de la TCA, porque nos honraron con el Murray Parker Memorial Award, un premio que da la asociación anualmente –esta es la octava vez– a empresas o individuos que han desarrollado el sistema de



Tilt-Up en sitios donde nadie se imaginaba que se podía hacer. Lo recibimos por todo lo que hemos logrado aquí en Santo Domingo, ellos nos visitaron y quedaron impresionados.

#### ¿Y cuál ha sido ese empleo extraordinario del sistema Tilt-Up que tanto los impresionó?

Lo que pasa es que el sistema requiere de unos mínimos de espacio, de tamaño de edificaciones, de capacidad y de equipos... Hay una serie de conceptos que hacían que el sistema fuera viable en los tiempos que nosotros comenzamos a desarrollarlo, pero hemos ido tumbando uno a uno todos esos paradigmas, demostrando que se pueden hacer cosas mucho más allá de las simples y cómodas que ellos están acostumbrados a hacer. Por ejemplo, casi todos los proyectos comerciales que nosotros hacemos tienen sótanos como parqueo debajo, algo que nunca habían utilizado en Estados Unidos. Ese tipo de aplicaciones, de estructuras mixtas (nosotros mezclamos el Tilt-Up con prefabricado y con acero) ha creado una línea de productos que los ha sorprendido mucho. De hecho, en marzo nos invitó el American Concrete Institute (ACI) a dar una conferencia en Chicago en la convención de primavera. Este es el instituto americano que

## ACABAMOS DE RECIBIR EL **MURRAY PARKER MEMORIAL AWARD**, POR EMPLEAR EL SISTEMA DE TILT-UP DE MANERAS INIMAGINABLES.

establece todas las normas y códigos para la construcción en concreto y es el patrón que siguen todas las asociaciones internacionales como guía para sus códigos.

#### ¿Cuál fue el tema que trató en esa convención?

“Construcciones extremas de concreto en el Caribe”. Nosotros, en la parte de ingeniería, elaboramos los planos bajo un sistema diferente al tradicional; ahora el sistema que está en camino se llama “BIM” (Building Information Modelling), el cual crea en el servidor un modelo de la estructura. Es decir, modelamos tridimensionalmente el proyecto y después automáticamente el sistema genera los reportes, los planos, el listado de cantidades, etc; y en esa conferencia se hizo hincapié en el uso del sistema BIM en los proyectos que nosotros estamos haciendo en Dominicana, que

→ El modelo de luz utilizado es el llamado ‘Solatube’, que toma los rayos del sol y los multiplica para iluminar el centro de distribución con energía solar.





PREMIUM

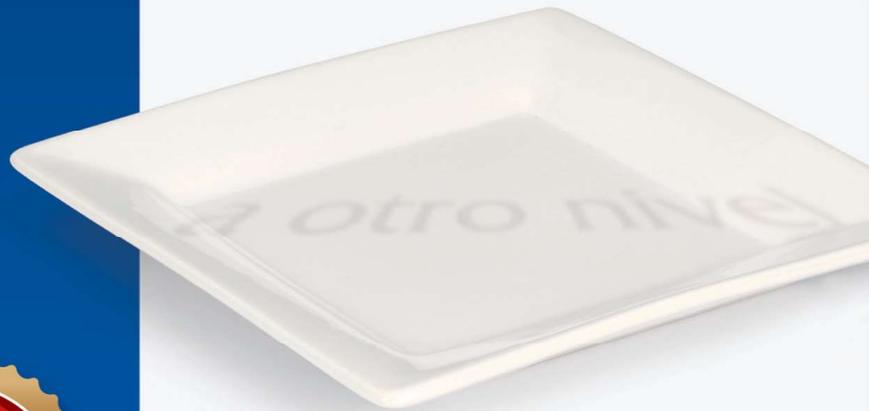
Sabor



Exquisita  
Pierna de Cerdo



a otro nivel



Buena fuente de proteínas  
y bajo en grasa

Elaborado con ingredientes selectos  
y bajo estrictos estándares de calidad,  
libre de conservadores y colorantes.

es una tecnología prácticamente nueva y todavía muy cara. En CCM tenemos ya 3 años trabajando con ella; no es tan 'friendly' como el Autocad, es mucho más exclusivo y difícil, pero hay cosas que no se podrían hacer sin él hoy día. Por ejemplo, el sistema que nosotros estamos usando es un software marca TEKLA, y con él se modeló el nido de pájaros de la Olimpiadas de Beijing, el cubo de agua, el Burj al Arab en Dubai... Prácticamente todos los proyectos grandes que se han desarrollado en los últimos 15 años han sido modelados con este sistema porque no existe otra manera de prefabricar o ensamblar eso con un sistema tradicional por asunto de su complejidad tridimensional.

**¿Y cómo les llega el proyecto de construir este centro de distribución para Mercatodo? ¿Habían trabajado previamente con el grupo?**

No, esta es la primera vez que trabajamos con ellos, y realmente llegaron como han llegado la mayoría de los clientes: por referencia. Hemos trabajado bastante para la colonia española, con la suerte de trabajar con varios de la competencia y aún así nos buscan por el respeto y la confidencialidad con que manejamos la información de cada cliente.

**¿Y cómo ha sido la dinámica de trabajo junto a la familia Ramos?**

Extenuante, pero muy satisfactoria.

**¿Son de los que se involucran en el proyecto?**

Sí, hay una participación muy cerrada de parte de ellos en el seguimiento de su proyecto y ponen la mano personalmente, según veo, en todo lo que manejan. Esto es bueno porque enriquece el proyecto. Hay clientes a los que simplemente les dices cuánto es y cuándo vienen a buscarlo, te nombran un supervisor y no ves la cara del propietario jamás en la vida. Aquí ha sido lo contrario, el trato ha sido directo: propietario-contratista-supervisor.

Por la experiencia que tenemos en este tipo de proyectos aportamos mucho a las soluciones y tuvimos que pelear muchas veces para convertirlos de alguna de nuestras recomendaciones, pero cuando tuvimos razón lo aceptaron con muy buena cara, y ellos también aportaron muchas

ideas. Juan Enrique es muy acucioso e investigador, que va con nuestra política, por eso hablamos el mismo idioma.

**¿Qué destacaría de ellos como grupo empresarial después de haber trabajado hombro a hombro durante todos estos meses?**

Son gente muy seria y trabajadora, y como tal aprecia cuando el otro se esfuerza por buscar una buena solución. Son también exigentes, pero reconocen el esfuerzo que uno ha puesto en su proyecto.

**¿Qué tipo de complejidad ha tenido este proyecto específicamente?**

Puntualmente no hubo nada complicado, pero el conjunto de todas esas cosas hizo que hubiera que puntualizar, programar y definir claramente las cosas antes de ejecutarlas.

**Si tuviera que hablar en específico de algo que le enorgullece de este trabajo, ¿qué sería?**

Cada proyecto es único, tiene sus particularidades, pero lo que más me enorgullece es haber podido satisfacer esa necesidad que tenía nuestro cliente.

**¿Y el reto más difícil de esta obra o lo más complicado?**

No lo puedo decir aún (Risas). Nos encontramos con muchísimos problemas, uno de los primeros fue el tipo de suelo, prácticamente tuvimos que removerlo y hacerlo de nuevo. Una cosa importante fue mantener el proyecto en el presupuesto, y lo logramos –aun con todas las cosas que salieron nuevas, que se complicaron–, no tanto en el tiempo –por causas ajenas a nosotros–, pero haberlo logrado dentro del presupuesto fue un gran reto.

**¿Y después de este proyecto, qué planes tiene la empresa para el año que viene?**

Estamos involucrados en un proyecto muy grande ahora mismo, un centro comercial llamado "Galería 360", que está en Ferretería Americana, y que nos tomará prácticamente el año que viene completo, además de otro proyecto que iniciaremos con Mercatodo. 🛠️



➔ Hemos trabajado este proyecto con el sistema más avanzado de ingeniería: el BIM, el cual crea en el servidor un modelo de la estructura.

# EL VODKA # 1 DEL MUNDO. PRUEBA SU PUREZA.



DESCUBRE  
SU EXTRAORDINARIA  
PUREZA



DIAGEO & UNITED BRANDS TE INVITAN A CONSUMIR CON RESPONSABILIDAD.  
El consumo excesivo de alcohol es perjudicial para la salud. Ley 42-01. [www.DrinkIQ.com](http://www.DrinkIQ.com)



## Ventajas e inconvenientes de los **HIDRATOS DE CARBONO**

Considerados como unos elementos imprescindibles para mantener constantes los niveles de azúcar en la sangre y para reemplazar las reservas de glucosa gastada, los hidratos pueden resultar beneficiosos para la salud de las personas si se consumen con moderación.

JEAN-ARSÈNE YAO [EFE REPORTAJES]

LOS HIDRATOS DE CARBONO existen en los tejidos animales y, casi exclusivamente, en los alimentos de origen vegetal. Se dividen en dos grupos, simples o complejos, en función de sus composiciones. Las simples, presentes en alimentos como el azúcar, la miel, mermelada o jugos de frutas naturales, pueden ser monosacáridos (glucosa o fructosa), disacáridos –formados por la unión de dos monosacáridos iguales o distintos– (lactosa, maltosa, sacarosa) y oligosacáridos (polímeros de hasta 20 unidades de monosacáridos).

En cuanto a los complejos, localizables en harinas de todo tipo, fideos, arroz, pan, pastas, féculas, polenta o legumbres, son polisacáridos (formados por más de 20 monosacáridos simples).

Dentro del organismo, los hidratos de carbono cumplen funciones energéticas (son conocidos como el combustible del cerebro y del sistema nervioso), de ahorro de proteínas, de regulación del metabolismo de las grasas y estructural.

Sobre la primera función energética, cabe saber que cada gramo de hidratos aporta una energía de 4 Kilocalorías. Aportan el combustible necesario para realizar las funciones orgánicas, físicas y psicológicas del organismo humano.

Cada día, el cerebro consume más o menos 100 gramos de glucosa, la forma líquida de los hidratos, muy importante para el correcto funcionamiento del sistema nervioso central y evitar hipoglucemia, mareos o cansancios.



→ En niños y adolescentes, los hidratos de carbonos deben representar entre el 55 y 60% de la energía requerida o valor calórico diario.



Por esto los expertos recomiendan que en una dieta equilibrada, el 50 por ciento de las calorías provengan de los hidratos de carbono. Pero hay que tener en cuenta que la ingesta recomendada de hidratos de carbono varía según la edad, el ejercicio físico y el peso corporal.

En niños y adolescentes, los hidratos de carbonos deben representar entre el 55 y el 60 por ciento de la energía requerida o valor calórico diario.

Dicen los especialistas que de esta forma, los hidratos de carbono se convierten en elementos imprescindibles para mantener constantes los niveles de azúcar en la sangre y para reemplazar las reservas de glucosa gastada.

Otra de las ventajas del consumo de hidratos de carbono reside en su capacidad para combatir la fatiga, ya que se digieren rápidamente y aportan el azúcar necesario. De hecho los expertos en Nutrición recomiendan la ingesta de hidratos de carbono integrales como arroz, legumbres, cereales, pan y pasta, reducir el de azúcares y hacer ejercicio.

Los hidratos ayudan también al metabolismo de las grasas e impiden la oxidación de las proteínas. La fermentación de la lactosa ayuda a la proliferación de la flora bacteriana favorable.





LOS EXPERTOS RECOMIENDAN QUE EN UNA **DIETA EQUILIBRADA**, EL 50 POR CIENTO DE LAS CALORÍAS PROVENGAN DE LOS HIDRATOS DE CARBONO.



→ Los hidratos de carbono son fundamentales para mantener constantes los niveles de azúcar en la sangre y reemplazar las reservas de glucosa gastada.

#### EVITAR LOS EXCESOS

Pese a sus beneficios por la salud humana, una cantidad muy elevada de hidratos de carbono sí podría ser perjudicial, puesto que el exceso de glucosa que el organismo obtiene de ellos termina convirtiéndose en grasa que va acumulando en la sangre. Lo que podría obstruir las arterias y provocar enfermedades cardiovasculares.

Precisamente un estudio de la Universidad estadounidense de Duke reveló que un exceso de azúcar con contenido de hidratos de carbono es dañino para la salud de los consumidores. Según este estudio, el exceso de hidratos de carbono en la sangre genera grasas que se acumulan en el

hígado y provocan una esteatosis hepática, más conocida como la enfermedad del hígado graso, y que impide el buen funcionamiento de este órgano. De ahí la recomendación de los científicos en cuanto al control del nivel de azúcar en la sangre –100 miligramos por decilitro en ayunas– para evitar que esto se produzca. Tener niveles superiores significaría que el cuerpo no absorbe adecuadamente los azúcares.

Otra de las desventajas de la ingesta de hidratos de carbono es que éstos pueden producir gases, sobre todo los contenidos en alimentos como las judías, la cebolla, la harina de trigo, los plátanos... En efecto, muchos hidratos no son fácilmente asimilables por el organismo, de ahí que la digestión sea pesada, los alimentos se fermenten en el estómago y se generen gases.

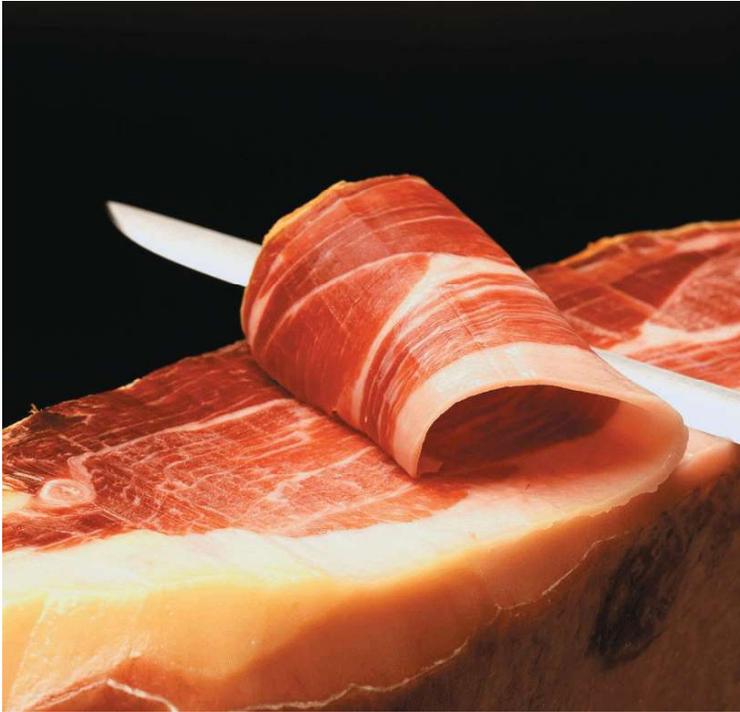
Y además, en el caso de los diabéticos, los hidratos simples suben la glucemia muy rápido, por lo que deben evitarse o utilizarse en las hipoglucemias o durante el ejercicio físico o de manera esporádica con ajuste previo de la insulina. 🍷



# OREO<sup>®</sup>

*La galleta favorita de la leche*





# JAMÓN JAMÓN

¿Son iguales todos los jamones ibéricos? ¿Cómo se corta un jamón para obtener el máximo sabor y una buena presentación? ¿Es cierto que hay un récord Guinness de cortar jamón? Le contamos algunos de los secretos del más ibérico de los manjares.

LORENA CANTÓ [EFE REPORTAJES]

EL JAMÓN IBÉRICO ES, qué duda cabe, uno de los mejores embajadores de la gastronomía española. No ha faltado en ninguna de las bodas de la Familia Real, ni en los actos que organiza el Gobierno dentro y fuera de España, ni en las grandes ocasiones en las que los españoles se sientan

en torno a la mesa: bodas, bautizos, Navidad...

Para el presidente de la Real Academia Española de la Gastronomía, Rafael Ansón, este producto "es uno de los cuatro ases que conforman el póquer de la gastronomía universal".

"Hasta ahora era un trío: caviar, foie-gras y trufa. A partir de ahora, son cuatro. A los tres anteriores hay que añadir el jamón ibérico puro de bellota. Para mí, el mejor de los cuatro", afirma Ansón.

En España existen cuatro denominaciones de jamón ibérico: Dehesa de Extremadura, Sierra de Huelva (el famoso Jabugo), Guijuelo (Salamanca) y Los Pedroches (Córdoba).

Pero no todos los jamones ibéricos son iguales y tampoco su calidad, ya que varían según la raza del cerdo del que proceden y el tipo de alimentación con el que se ha criado al animal.

El cerdo es de raza ibérico puro en el caso de los jamones que proceden de animales cuyos progenitores (ambos) son de esa misma raza, y de raza ibérico cuando el jamón se obtiene de cerdos ibéricos cruzados con otra raza.

También el tipo de alimentación es crucial, ya que es la que determina en buena parte el sabor del jamón. Así, cuando la etiqueta dice "bellota", significa que el animal se ha alimentado en su fase de engorde sólo de bellotas y pastos de la dehesa.

Si el jamón es de "recebo", el cerdo se alimentó de bellotas y pasto de la dehesa complementado con piensos al final del engorde; si es de "cebo de campo", la alimentación se basó en pienso en terrenos al aire libre; y si es de "cebo", el cerdo fue alimentado también a base de pienso, pero en recintos cerrados.

Finalmente, en la etiqueta también se encuentra el texto "Certificado por", donde se indica qué organismo de control garantiza la calidad del jamón tras haber realizado un seguimiento desde el nacimiento del animal hasta que el producto llega al mercado.

Una vez que hemos elegido nuestro jamón y, gracias a la etiqueta, sabemos exactamente el producto que llevamos a casa, es fundamental saber cómo cortarlo, ya que conviene seguir unas pautas dadas por los expertos si no queremos hacer una escabechina en la estrenada pata.



Y es que cortar bien el jamón es todo un arte: por eso se ha acuñado el término de “maestro jamonero”.

Un buen corte potenciará todo el sabor, el aroma y la textura del jamón y aprovecharlo entero, pues una vez que se ha consumido toda la carne, los huesos pueden cortarse en trozos de hasta doce centímetros con una sierra para elaborar sabrosos caldos.

Las herramientas que recomiendan los expertos son tres tipos de cuchillo, un jamonero para que el proceso de corte sea cómodo y seguro, y unos guantes protectores.

De los cuchillos, uno ha de ser carnicero, de lámina ancha y fuerte, y servirá para retirar la piel y la grasa exterior del jamón. El segundo será un cuchillo jamonero, estrecho y flexible, para cortar las lonchas, y el tercero es de tipo puntilla, corto y fuerte, para la zona de la cadera.

Al colocar el jamón sobre el jamonero hemos de asegurarnos de que la pezuña está situada hacia arriba y si la pata se va a consumir en menos de tres días convendrá pelarla entera, mientras que si se consumirá a lo largo de más tiempo lo

ideal es ir retirando la piel a medida que se va necesitando.

Para cortarlo, primero debemos emplear el cuchillo ancho para retirar la corteza y la grasa exterior, y hacer un corte profundo en la caña.

A continuación, con el cuchillo jamonero cortaremos las lonchas de la maza intentando que lleven grasa intramuscular para que sean más jugosas. Las lascas deben ser tan pequeñas y finas como sea posible y la dirección del corte tiene que ser uniforme, ya sea hacia la pezuña o hacia abajo, pero siempre evitando cortar el jamón en forma de media luna.

Para evitar accidentes, es muy importante mantener la mano siempre detrás del cuchillo.

Al llegar al hueso de la cadera habrá que hacer un corte incisivo usando el cuchillo de puntilla alrededor del hueso y cortar la carne adherida al mismo en tiras y en pequeños tacos, que son perfectos para cocinarlos rehogados con setas, judías verdes o unas habas.

Una vez que se agota la maza hay que dar la vuelta al jamón para poder seguir cortando hasta que se llega de nuevo al hueso.

La mejor forma de conservar el jamón es proteger la zona cortada con trozos gruesos de tocino y corteza, ya que así la grasa se mantendrá fresca.

En cuanto a su consumo, la temperatura óptima son 24 grados centígrados, ya que si se guarda en el frigorífico y se toma frío, su delicioso sabor queda desvirtuado.

A pesar de que su contenido en grasa hace que quien quiere mantener la línea piense que el jamón ibérico entra en la categoría de manjares prohibidos, lo cierto es que hay estudios que prueban que su consumo reporta beneficios para la salud por su contenido en hierro, calcio, ácido fólico, zinc, fósforo, proteínas, ácido oleico, antioxidantes y vitaminas.

Estos componentes hacen que su consumo sea especialmente indicado en casos de anemia, enfermedades cardiovasculares y durante el crecimiento.

Por todo ello, pero muy especialmente por su delicioso sabor, un buen plato de jamón ibérico no ha de faltar de cuando en cuando en nuestras mesas. 🍴



### JULIÁN MARTÍN

VARIEDAD DE PRODUCTOS

- Chorizo Ibérico
- Chorizo Ibérico Pata Negra
- Jamón Ibérico
- Jamón Ibérico Pata Negra
- Lomo Ibérico
- Lomo Ibérico Pata Negra
- Salchichón Ibérico
- Salchichón Ibérico Pata Negra



### CASADEMONT

VARIEDAD DE PRODUCTOS

- Chorizo
- Chorizo Pamplona
- Fuet
- Jamón de Pavo
- Jamón Serrano Deshuesado
- Mortadela
- Tapas
- Salchichón
- Tocineta

# ALIMENTOS CON SABOR A CASUALIDAD



El sándwich lo inventó el conde homónimo durante una interminable partida de barajas, para comer sin levantarse de la mesa y jugar sin manchar los naipes. La salsa Bechamel lleva el nombre de su creador y la mayonesa el del puerto balear donde surgió: Mahón. El croissant y la margarina son hijos de la guerra: el primero representa la media luna del ejército turco y la segunda surgió para reemplazar a la mantequilla que escaseaba.



→ Sir Montagu ordenó a su lacayo que le preparara un tentempié para seguir jugando sin distraerse ni desfallecer del hambre.



OMAR SEGURA [EFE REPORTAJES]

EL ORIGEN DE MUCHOS ALIMENTOS ha sido tan casual como curioso. Todos saben lo que es un sándwich: una loncha de carne o de fiambre entre dos rebanadas enmantecadas o untadas de salsa mayonesa de pan de molde, a lo que se puede agregar queso, lechuga o tomate. Pero pocos

conocen que se originó en los círculos nobiliarios hace casi dos siglos y medio.

El máximo representante de la 'comida rápida' fue producto del azar, y nunca mejor dicho, porque la invención de esta práctica forma de alimentarse, hoy popularizada en el mundo entero, se adjudica a Sir John Montagu, el cuarto conde de Sandwich y un gran apasionado del juego, sobre todo de los naipes.

Se cuenta que en 1762 llegó a jugar una partida de 24 horas consecutivas, durante las cuales se negó a abandonar la mesa de juego para comer. Para seguir jugando sin distraerse ni desfallecer de hambre Sir Montagu, le ordenó a su lacayo que le preparara un tentempié que no manchara las cartas. El cocinero le preparó y sirvió unas lonchas de carne entre dos rebanadas de pan untado con mantequilla, que el conde devoró con placer y comodidad, sin distraerse del juego. Había nacido el sándwich, que pasó a ser el nuevo protagonista de las interminables partidas de cartas en casa del noble y una de las comidas más consumidas a todas horas en todo el planeta.

## NACE LA COMIDA RÁPIDA

La idea del emparedado, que en rigor tuvo un anónimo cocinero, se propagó por todo el mundo, en buena medida debido a la fama que adquirió en su época Sir Montagu, originario de una pequeña localidad costera del condado de Kent, denominada Sandwich.

En su fulgurante carrera política en Gran Bretaña, Montagu fue dos veces ministro, lord del sello privado, es decir garante del sello oficial de la Corona británica, administrador general de correos y primer lord del Almirantazgo.

Tal fue su prestigio en su época, que el explorador británico James Cook, descubridor de Nueva Zelanda y otras islas del Pacífico, bautizó con el nombre de Sandwich al archipiélago que hoy se llama Hawái. Otro archipiélago, vecino a las Islas Malvinas, en el Atlántico Sur, llevan su nombre: las islas Sandwich del Sur.

Pero si el origen del popular bocadillo es curioso y casual, otros alimentos cotidianos también han protagonizado anécdotas no menos sabrosas, fruto de la casualidad.

Igual que el sándwich, la salsa bechamel también tuvo un origen noble, y lleva el nombre de su creador, a quien hizo famoso. Se trata de Louis de Béchameil, marqués de Nointel y un rico recaudador de impuestos, a quien le encantaba cocinar y que hacia 1700 inventó esta salsa, aunque se ignora si la ideó en solitario o con la ayuda de su cocinero.

La crema Chantilly la creó en 1660 un gastrónomo llamado Vatel para una fiesta organizada por Fouquet, en Vaux-le-Vicomte, en Francia. Pero al año siguiente, Vatel pasó a servir al príncipe de Condé, en su castillo situado en la región de Chantilly, de donde la receta tomó el nombre que lleva en la actualidad.



El croissant lo inventó el polaco Kulyezisky, en 1683, en Viena, ciudad que había sido asediada por el poderoso ejército turco de Kara Mustafa, y que recibió la ayuda de Carlos de Lorena y el rey de Polonia, Juan III Sobiesky.

### LA GUERRA, MADRE DEL CROISSANT

Para recompensar a Kulyezisky, que había tenido una actuación decisiva para la victoria final en la batalla de Kahlenberg, los triunfadores le cedieron una gran cantidad de café abandonado por los turcos en su retirada y se le permitió poner una cafetería en la ciudad de Viena, famosa por este tipo de establecimientos. El polaco encargó a un panadero la preparación de unos panecillos para tomarlos con el café, y que llevaban la forma de la media luna que aparecía en el estandarte de sus enemigos, el imperio otomano. El éxito no se hizo esperar, y el croissant, también llamado 'media-luna' se hizo popular en todo el mundo.

El origen de la mayonesa no está tan claro: para algunos investigadores, este popular aderezo de aceite y huevo comenzó a hacerse popular en 1756, cuando el goloso mariscal Richelieu toma el puerto balear de Mahón, celebra un festín y descubre una salsa local, cuya receta traslada a Francia. Otros creen que la creó el duque de Mayenne en 1789, o surgió en Bayona, Francia.

Uno de los alimentos con una historia más curiosa es la de la margarina, que fue inventada en Francia, gracias a un concurso.



→ El croissant lo inventó el polaco Kulyezisky, en 1683, en Viena, ciudad que había sido asediada por el ejército turco.



UNO DE LOS ALIMENTOS CON UNA HISTORIA MÁS CURIOSA ES LA DE **LA MARGARINA**, QUE FUE INVENTADA EN FRANCIA GRACIAS A UN CONCURSO.



En 1869, el emperador Napoleón III ofreció un premio para quien hallase un sucedáneo barato y sabroso de la mantequilla, entonces cara y escasa, que no se pusiera rancio fácilmente, que durara más tiempo, para poder ser consumido en el ejército y que además pudiera almacenarse en los buques, ante la inminencia de la guerra franco-prusiana.

El galardón lo obtuvo Hippolyte Mege-Mouries, que mezcló sebo en agua calentada a temperatura moderada y después le agregó leche, denominando al producto "oleomargarina", porque pensaba que la grasa de buey contenía ácido graso margárico. Algunos historiadores señalan que eligió el nombre de margarina, por su color perlado, pues 'margaron' significa perla en griego.

La mantequilla artificial se popularizó en Francia, se extendió por Europa y también se impuso en América, durante la escasez sufrida por Estados Unidos durante la Primera Guerra Mundial; después, gracias a las mejoras en su método de fabricación, se elaboró con grasas vegetales, en vez de animales.

### FLORES COMESTIBLES

Dos vegetales que fueron introducidos en Europa, se emplearon en sus comienzos para fines distintos que los que tienen ahora.

El popular tomate, que se ha convertido en uno de los pilares de la sabrosa y saludable dieta mediterránea, fue usado al principio como planta de adorno de jardines, en el Viejo Continente.

En cambio, una flor como la dalia, se empleó como producto comestible. Originarias de América Central y México, los tubérculos de las dalias se introdujeron en Francia en 1715 para ser destinados a la alimentación del hombre y los animales. Sólo a finales del siglo XVIII comenzó a utilizarse para fines ornamentales y a efectuar estudios genéticos para conseguir otras variedades.

Otra historia curiosa es la del turrón, al parecer inventado por el pastelero Pablo Turróns, en el siglo XVIII, durante el sitio a Cataluña, en que sólo tenían para alimentarse almendras y miel. Aunque otras fuentes señalan que este dulce llegó a España traído por los árabes.

El supuesto inventor de las "patatas chips" fue George Crumble, un chef de un restaurante de Saratoga (EEUU), a quien un comensal le dijo que cortaba muy gruesas las patatas fritas a la española. El cocinero probó a cortar los tubérculos con un cuchillo bien afilado, en rodajas bien finas, casi transparentes, las cuales al volcarse en el aceite caliente, inmediatamente se frieron crocantes, sequitas, y muchas de ellas aglobadas. 🍟



EL TOMATE SE CONSIDERÓ  
COMO UN **FRUTO**  
**ORNAMENTAL** EN EL VIEJO  
CONTINENTE.

Llegó

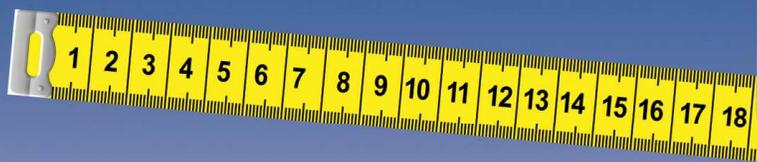
# Nutri Clara

Clara de Huevo  
Líquida

Pasteurizada

"La Sabrosa Forma de Estar en Forma"

- Proteína de huevo
- 100% Natural
- 0% colesterol
- Pasteurizado
- Sin Preservantes Ni Colorantes
- Listo para su consumo y/o Cocinar



Procesado por:  
**HACIENDA MARIANA**  
C. por A.

Autopista 6 de Noviembre Km. 14 ½, Quita Sueño Haina Tel.: 809 957-1260 / 809 957-1796 Fax.: 809 957-1756  
E-mail. haciendamariana@hotmail.com



### CONSUMO BAJO DE SAL

Según los últimos estudios se aconseja no superar los 5 gramos diarios de sal, equivalentes a 2 gramos de sodio. Sin embargo un porcentaje alto de la población supera esta dosis, pudiendo ocasionar "hipertensión" que es un factor de riesgo importante en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. ■



### EN DEFENSA DEL CORAZÓN

Después del aceite de oliva, los expertos aconsejan las nueces para luchar contra las enfermedades cardiovasculares, ya que los estudios realizados dicen que las personas que consumen nueces más de 5 veces por semana tienen un menor riesgo de padecer enfermedades coronarias que aquellas que comen nueces solo una vez por semana. ■



### RICAS CHINAS

La naranja es un fruto que nos provee de vitaminas y minerales que refuerzan nuestras defensas, ofreciendo múltiples beneficios para nuestra salud. Una pieza de esta fruta te proporcionará toda la vitamina C necesaria para el día, además de vitaminas A y del grupo B, entre ellas ácido fólico y minerales como calcio, flúor, magnesio y potasio. ■



### REDUCIR EL COLESTEROL

Si tienes elevado el colesterol esta bebida, además de ser muy eficaz para reducir los niveles de colesterol, te ayudará a eliminar toxinas. Mezcla 400 ml de jugo de tomate natural con dos cucharadas de aceite de oliva Virgen. Deja macerar durante 12 horas. Y consume la bebida en su totalidad a lo largo del día. ■



### EL PAN NO ENGORDA

Es el primer alimento en ser eliminado del menú en cuanto cogemos unos kilos, pero los expertos alertan sobre la disminución de su consumo y contraatacan con hechos: consumido con moderación, no engorda y es una buena fuente de vitamina B1. ■



### NUTRITIVA SOJA

La soja o "soya" es una legumbre muy completa y nutritiva. Tiene un elevado contenido en proteínas, su equilibrio graso es excelente, rica en ácidos grasos poliinsaturados y lecitina, contribuye a reducir los niveles de colesterol. Además, contiene mucha fibra y es rica en calcio, magnesio, hierro, fósforo y vitaminas del grupo B. ■



# Llévate el sabor a casa

con nuestra variedad de  
productos que puedes encontrar  
en los supermercados La Cadena.

HELADOS  
**BON**



**Chef**  
EL SABOR DEL CARIÑO

# CALENDARIO DE SALUD MES A MES

¿Te gustaría gozar de una vitalidad inagotable y aumentar tu bienestar, día a día, de enero a diciembre? Sólo tienes que ir incorporando a tu vida, sin prisa pero sin pausa, una serie de sencillos hábitos, que aportarán grandes beneficios para tu cuerpo, mente y emociones, invirtiendo un mínimo esfuerzo.

RICARDO GONCEBAT [EFE REPORTAJES]

CON CADA NUEVO AÑO que comienza, llevada por la euforia de las celebraciones y la sensación de que por unos días 'todo es posible', la mayoría de la gente se plantea una serie de buenos propósitos, que suelen transformarse en meras intenciones, destinadas a repetirse al año siguiente con parecidos resultados.

El meritorio objetivo de hacer algo para mejorar la salud y levantar el estado físico y anímico, se va desvaneciendo a medida que pasan los días y avanza enero, igual que inevitablemente se desvanecen las burbujas de los brindis y los ecos de los descorches de botellas, y las risas y la piroteoría festiva.

En realidad, 'todo es posible', como se afirma en las Navidades, pero no basta con decirlo: ¡hay que poner manos a la obra!

Según los expertos, proponerse demasiados cambios de vida al mismo tiempo, tiene un efecto convincente, por el esfuerzo y disciplina que implican. Es mejor avanzar poco a poco, lo cual además permite que cada pequeño éxito sirva de abono o refuerzo para afrontar el siguiente reto.

Para facilitar que los 'buenos propósitos' se conviertan en 'buenas realidades', puede ser útil seguir un calendario, una 'hoja de ruta', que marque un objetivo para cada mes, lo cual da suficiente tiempo para cumplirlo y, de ese modo, poder pasar a la siguiente meta mensual:

→ **Un paseo diario de treinta minutos a paso rápido pero sin agitarse, es una de las mejores inversiones que pueden realizarse para prevenir problemas del corazón y las arterias.**



**Enero**

**1**

**Coloca bien tu cuerpo.** Las malas posturas, un movimiento imprudente o la tensión acumulada causan dolorosas contracturas musculares que resienten tu espalda. ¡Procura andar bien!



**Febrero**

**2**

**Regula tus biorritmos.** Es conveniente comer, dormir o evacuar, más o menos a la misma hora, lo cual favorece el funcionamiento del cuerpo.



**Marzo**

**3**

**¡Deja de automedicarte!** Los fármacos son de gran ayuda y muchas veces imprescindibles, pero debe prescribirlos el médico, porque en dosis o casos inadecuados, ponen en riesgo la salud.



Abril

4

**Vive al aire libre.** Respirar el aire no contaminado no sólo favorece los pulmones, sino que distrae de las preocupaciones. Trata de que sea un mes en el que salgas al campo con cierta frecuencia y ¡¡respira!!



Mayo

5

**Consumo menos comida artificial.** El exceso en la dieta de productos refinados y manipulados mediante calor o química puede ser nocivo. Aumenta la cantidad de alimentos naturales, frescos y crudos.



Junio

6

**Piensa en positivo.** Afrontar la vida con optimismo influye favorablemente en las defensas orgánicas, la curación de las dolencias y la longevidad. Que junio se convierta en un mes positivo.



Julio

7

**Toma el sol con moderación.** Ayuda a que el organismo sintetice la vitamina D, mejora afecciones como la psoriasis y estimula el ánimo, ¡pero en exceso favorece el cáncer cutáneo!



Agosto

8

**Camina media hora cada día.** Un paseo diario a paso rápido pero sin agitarse, es una de las mejores inversiones que pueden realizarse para prevenir problemas del corazón y las arterias.



Septiembre

9

**¡Cuida tu voz!** Dormir poco, hablar más de cuatro horas seguidas, carraspear y toser en exceso, son situaciones que hay que evitar para no sufrir problemas de la fonación.



Octubre

10

**Atiende las señales de alarma.** Acude al médico ante síntomas anormales o de larga duración, como la fiebre, un dolor intenso o persistente o una falta de apetito inusual.



Noviembre

11

**Hazte revisiones periódicas.** Es fundamental revisarse los ojos, pies, dientes, presión arterial o corazón, y acudir a los exámenes ginecológicos y urológicos recomendados.



Diciembre

12

**Protégete de la gripe.** Tomar productos con 'bacterias sanas', como las presentes en los yogures y leches fermentadas, puede ayudar a que no enfermes. ¡Recuerda que existen las vacunas contra la gripe! 🦋



# ¿ES EL AMOR una enfermedad?

Enamorarse puede producir el efecto de una dosis de droga. Si el enamoramiento se prolonga más de seis meses, puede llegar a ser patológico e incluso podría llevar a padecer algunos desórdenes mentales.

ROCÍO GAIA [EFE REPORTAJES]

EL FAMOSO FILÓSOFO y ensayista español José Ortega y Gasset definió alguna vez al amor como 'una especie de imbecilidad transitoria, un estado de angostura mental, de angina psíquica'.

Según los estudios científicos, cada vez que incurrimos en esa maravillosa pero enloquecedora imbecilidad amorosa, 'perdemos la cabeza', debido sobre todo al cóctel químico de testosterona, estrógenos, feniletilamina, dopamina y otras sustancias hormonales y neurotransmisoras que se liberan en nuestra sangre y recorren desenfrenadamente todo nuestro organismo.

Mientras perdemos la razón, se acelera nuestro corazón, pensamos de manera obsesiva y recurrente –prácticamente sin poder ni querer hacer otra cosa– en la persona querida, sufrimos altibajos emocionales, nos desprendemos de nuestras inhibiciones, sentido del ridículo y sentido común y nuestro nivel de tolerancia a la tontería se eleva en grado superlativo.

Algunas investigaciones recientes en las Universidades de California y de Nueva York (EEUU) sugieren que ese hermoso, pero pasajero, estado en el que a la mayoría nos gustaría sumirnos reiteradamente, también guarda ciertos paralelismos con algunas dolencias e incluso con adicciones a ciertas drogas.

El doctor Hagop Akiskal, un psiquiatra de origen sirio reconocido en Estados Unidos por sus investigaciones sobre la influencia de la evolución y la bioquímica en las relaciones humanas, ha estudiado a las personas enamoradas, descubriendo que sus niveles de serotonina, una sustancia del sistema nervioso, eran similares a las de las personas aquejadas de un trastorno obsesivo-compulsivo o incluso a las que padecían depresión.

## LOS 'SINTOMAS' DEL ENAMORAMIENTO

Según Akiskal, quien recuerda que las pasiones amorosas han sido definidas como una locura temporal por pensadores como Platón y San Agustín, "el enamoramiento tiene varios síntomas característicos: la persona no puede dormir, no puede concentrarse en otros temas y sólo tiene una obsesión: la persona de la cual se halla enamorada".

En opinión de este investigador de la mente humana, quien trabaja en la Universidad de Cali-

Vive momentos más dulces con  
DOÑA JIMENA



Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

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



**EL COMIENZO DEL ENAMORAMIENTO PUEDE PRODUCIR EL MISMO EFECTO EN EL ORGANISMO HUMANO QUE EL RECIBIR UNA DOSIS DE COCAÍNA, DROGA QUE ES UN PODEROSO ESTIMULANTE.**



→ **La persona enamorada no puede dormir ni concentrarse en otros temas. Sólo tiene una obsesión: la persona a la que ama o desea amar y con la que quiere estar.**

fornia, en San Diego, 'a los seis meses se puede seguir con la misma pareja, pero habría que sospechar que puede existir algún trastorno patológico si siguen los síntomas del enamoramiento extremo. Conviene que este estado sólo dure pocos meses, porque, si no, se sufre demasiado'.

Por su parte, otra investigación impulsada por el psicólogo Arthur Aron de la Universidad de Nueva York (EEUU) ha comprobado que el comienzo del enamoramiento puede producir en el organismo humano 'el mismo efecto que el recibir una dosis de cocaína, droga que es un poderoso estimulante del sistema nervioso y además suprime el hambre en quien la consume'.

A los participantes del experimento les mostraron imágenes de las personas de quienes estaban enamorados y en ese instante se registró la actividad de su cerebro por medio de una tomografía, comprobando que, al motivarse, una determinada

área se inundó de dopamina, una sustancia que aparece en la sangre cuando experimentamos sensaciones agradables como el hacer el amor, comer chocolate o consumir ciertas drogas.

Cuando una persona se enfrenta a estas y otras situaciones, de placer o bienestar, en su sangre se liberan después las hormonas oxitocina y vasopresina, que estimulan el desarrollo del contacto emocional entre los individuos enamorados.

La oxitocina surge cuando dos personas se miran a los ojos durante un lapso prolongado, se funden en un abrazo o mantienen relaciones sexuales, mientras que la vasopresina interviene en la formación de los vínculos emocionales en los hombres. 🗑️

# Silk<sup>®</sup>

SOYMILK



ENRIQUECIDA CON  
**CALCIO**



# TODOS CONTRA EL CÓLERA

Entender mejor esta enfermedad nos ayudará a conocer mejor sus síntomas y, por ende, prevenirla a tiempo.

EL CÓLERA ES UNA INFECCIÓN INTESTINAL que se manifiesta por diarrea, vómitos y cólicos. El mecanismo de transmisión clásico es el ciclo ano-boca, entendido éste como la salida del agente infeccioso con la materia fecal y su ingestión, casi siempre a través de las manos contaminadas de una persona a otra. Aunque otro mecanismo de transmisión frecuente es la ingestión de alimentos o de agua, otras bebidas o hielo, no sometidos a algún proceso de purificación.

La pérdida de líquidos por diarrea y vómitos produce tal deshidratación que puede llevar a la muerte. La infección es producida por una bacteria –*Vibrio cholerae*– que se encuentra en el agua sucia o alimentos regados con aguas “negras”.

La enfermedad se presenta en forma de brotes epidémicos y dada su mayor exposición a ingerir bebidas o comidas contaminadas fuera del hogar, ataca inicialmente más a los adultos que a los niños; los más pequeños adquieren la infección dentro del hogar al estar en contacto con algún adulto infectado, quien puede no tener diarrea pero de todas formas elimina el microbio por su materia fecal. Por lo tanto, para evitar el cólera en los niños, hay que evitarlo también, en los adultos, siguiendo las cuatro medidas de higiene personal y saneamiento que les detallamos:

■ **1. Uso de agua potable** para consumo humano. Las familias que tienen acceso a suministro confiable de agua, se enferman menos de diarrea y cólera; para lograrlo, se recomienda lo siguiente:

–Lavar y desinfectar, cada seis meses, los tanques, tinacos, cisternas y depósitos en donde se almacena el agua, y mantenerlos tapados.

–Hervir el agua para beber o desinfectarla por medios químicos (cloro o yodo); almacenarla en recipientes limpios, bien cubiertos y no corrosibles.



■ **2. Disposición sanitaria de basura**, incluidos los pañales sucios, en recipientes cerrados hasta su recolección, y de la materia fecal a través de drenaje o en letrinas. Evitar el fecalismo a ras de suelo.

■ **3. Lavado de manos** después de defecar o cambiar pañales y antes de ingerir alimentos con suficiente agua y jabón, y secarlas completamente con toalla o trapo limpios.

■ **4. Higiene de los alimentos:**

–Lavar perfectamente, o desinfectar frutas y verduras: 15 minutos en agua con cloro o yodo.

–Cocer o freír bien los alimentos y consumirlos lo más pronto posible después de prepararlos.

–Cubrir los alimentos sobrantes para evitar que tengan contacto con moscas e insectos, y mantenerlos fríos o calientes por arriba de 60 C°.

–Antes de consumir un alimento previamente cocinado, deberá calentarse hasta la temperatura de ebullición o a más de 60 C°.

–Evitar el contacto directo o indirecto de alimentos cocidos con alimentos crudos.

–No comer alimentos no higiénicos.



**Atención a cualquiera de estos síntomas:**

- Diarrea
- Dolor Abdominal
- Vómitos
- Apatía, Decaimiento
- Disfunción sexual
- Pérdida de memoria
- Frialdad
- Palidez
- Calambres Musculares
- Hipotensión
- Pulso débil
- Arrugas en las manos (como si tuviese las manos más de una hora en el agua)
- Deshidratación



→ **Evitar comer**

**ensaladas crudas, comidas chatarras, bebidas, yun yun, jugos que se venden en las calles y mariscos mal cocidos,**

# El cólera

es una infección intestinal causada por una bacteria.

Sus síntomas son diarrea líquida y abundante, de inicio repentino, que puede deshidratar en corto tiempo, a veces con vómitos (rara vez fiebre).

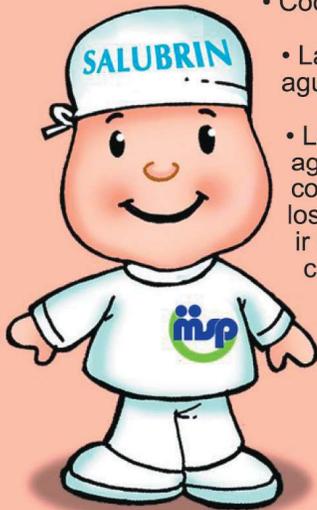
Se transmite al consumir agua y alimentos contaminados, por las manos sucias por entrar en contacto con las heces o vómito de una persona infectada.

Un alto porcentaje de personas infectadas son asintomáticos.

Qué hacer si aparecen los síntomas: inicie inmediatamente la administración de suero oral.

## Medidas de prevención:

- Beber sólo agua hervida o purificada con cloro.
- Mantener limpia el área de preparación de los alimentos.
- Cocinar bien los alimentos.
- Lavar bien las frutas con agua purificada.



- Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, antes de manipular los alimentos, después de ir al baño, y después de cambiar el pañal al bebé.
- Consumir abundantes líquidos, jugos y otras bebidas preparadas con agua purificada.

unicef 

  
MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA





### SUEÑO REPARADOR

Es importante dormir al menos ocho horas diarias y en un entorno agradable. Se recomienda un colchón ni muy blando ni muy duro, para que los músculos no realicen ningún esfuerzo de adaptación. Escuchar música antes de acostarse, leer un libro agradable y un baño de agua caliente ayudan a conciliar el sueño. ■



### TRUCOS CONTRA LA TOS

La tos nocturna de los resfriados no deja dormir ni al que la padece ni a los que la oyen. Para aliviar un poco al enfermo, moja un pañuelo en alcohol y colócaselo alrededor del cuello. Verás que se queda relajado y la tos desaparece. Otra idea es cortar media cebolla y colocarla en un platito al lado del enfermo. ■



### PIES COMO NUEVOS

Si después de un día ajetreado llegas a casa con los pies hinchados y doloridos, te ofrecemos un truco muy antiguo que te hará olvidar esos malos momentos. Tendrás que llenar una cubeta con agua caliente y añadirle cuatro aspirinas machacadas, introduce los pies durante 15 ó 20 minutos y ya verás, el alivio está garantizado. ■



### COMBATE EL SPM

Existen varios tratamientos naturales para aliviar el Síndrome Premenstrual, como es la utilización de plantas (fitoterapia), que puede ayudarte de forma muy eficaz para reducir estos síntomas: el aceite de Onagra, el Sauzgatillo o el Ginkgo Biloba son algunos de ellos. ■



### VENTAJAS DE LA DUCHA FRÍA

¿Sabías que no hay nada mejor que tomar una ducha bajo un chorro de agua fresca? Contrae las venas y activa la circulación sanguínea notablemente. Además favorece la circulación sanguínea, lo que producirá una mejor oxigenación de los músculos, tonificándolos y revitalizándolos. ■



### LAS UÑAS HABLAN

Las uñas merecen que las cuidemos, pero además debemos estar atentos a si cambian o aparecen manchas ya que pueden marcarnos enfermedades como la diabetes o las cardiopatías. De hecho, si nos salen manchas, no nos crecen o se rompen con facilidad algo no va bien con la salud. ■



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

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

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

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



## Cambia tu forma

Nuevos yogurts San Juan Light 0% grasa

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





# MASAJES

## mimos terapéuticos

Tocar, oler, dejar que un bebé llegue a ser consciente de sus límites y sentir cómo poco a poco su cuerpo y su rostro se sosiegan. Los masajes provocan ese efecto y los padres son, por unos minutos, los poseedores de unas manos mágicas.

**INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]**

LA PROXIMIDAD DE LOS PADRES, de esa voz que los niños reconocen nada más llegar a un mundo que les resulta extraño, es un nexo de unión, un elemento de sosiego y de calma. Empezar a sentir los olores y el calor, las caricias de alguien que resulta tan próximo como papá y mamá es todo un premio y vínculo que unirá para siempre.

El masaje infantil es una técnica ancestral utilizada, sobre todo, en los países orientales y redescubierta desde hace apenas una decena de años en Occidente, después de que diferentes estudios indicaran los beneficios que supone este tipo de práctica.

Los masajes infantiles se pueden empezar a realizar desde el mismo día del nacimiento. Así lo explica Mar Tesías, psicóloga clínica y educadora de masaje infantil, quien señala que lo que varía es la intensidad del tacto, la zona del cuerpo, los movimientos. Hay que conocer 'si debemos tener las manos en quietud, si es mejor contener al bebé'. Lo importante es escuchar y sentir la necesidad de la 'personita' que tenemos delante. Si escuchamos sabremos la finalidad de este masaje'.

### **REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLOGICO**

Aunque, según la experta, el masaje infantil no es un masaje terapéutico en sí mismo, en el peor de los casos no obtendremos los resultados que esperábamos. 'Si el bebé está incómodo, nos va a decir con sus señales, que no quiere que pasemos por una zona corporal mostrando su incomodidad'.

El masaje, además, contribuye a que el pequeño tenga una mayor conciencia de su cuerpo ya que vamos delimitando con nuestras manos su esquema corporal. 'Al tener mayor conciencia de su cuerpo, el desarrollo psicomotor es más armónico', dice la educadora de masajes.

Parece probado que el masaje refuerza el siste-



Dra. Soledad Mateo  
Nutricionista

**“Yo uso y  
recomiendo”**

**Maggi**  
**Benebien**  
**0% Colesterol**



**EL SISTEMA CIRCULATORIO SE VE FAVORECIDO CON LOS MASAJES, PUES A MAYOR APORTE DE OXÍGENO MAYOR LIMPIEZA DE LA SANGRE.**

ma inmunológico al producirse una descarga masiva de endorfinas, oxitocina y prolactina, al sentirse respetado, escuchado y querido en una sesión de masaje, lo que aumenta la sensación de bienestar. Contribuye a reducir el ACTH (hormona del estrés), que debilita el sistema inmunológico, y las catecolaminas. El masaje en la zona del pecho, espalda y hombros ayuda a regular el sistema respiratorio.

También el sistema circulatorio se ve favorecido, pues a mayor aporte de oxígeno mayor limpieza de la sangre. Los movimientos ascendentes ayudan al retorno de la sangre al corazón y producen un efecto tonificante. Además, se realiza un drenado del sistema linfático muy suave, que ayuda a liberar las toxinas del cuerpo. Ayuda a liberar tensiones físicas.

### RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

A la hora de dar un masaje, hay que tener en cuenta ciertas recomendaciones como la de mantener una temperatura agradable para poder estar sin ropa; buscar una habitación con pocos ruidos

y sobre todo no distraerse con el teléfono. La intensidad de la luz variará en función de la edad del bebé. 'Si tiene un mes, es mejor optar por una luz tenue y suave, así podrá abrir bien los ojos. Un bebé de cinco meses quiere mucha luz para ver todo lo que le rodea'.

El momento ideal es cuando están en la fase de 'alerta tranquila' que se caracteriza por: ojos observadores y brillantes, respiración pausada, pocos movimientos o movimientos rítmicos y armónicos. 'El bebé hace ruidos, nos llama, se nota que desea interactuar. Si estos momentos coinciden con la disponibilidad del adulto, entonces estamos en el momento ideal', afirma Tesías.

Además de los efectos emocionales que conlleva el masaje, hay un masaje específico en el abdomen que se recomienda cuando los bebés tienen gases, cólicos o llevan algunos días sin hacer deposiciones.

Según su experiencia, Tesías ha visto que este tipo de masajes alivian la dolencia del bebé y, aunque en algunos casos no han cesado, 'sí disminuyen la intensidad y la duración del cólico'. 🐛



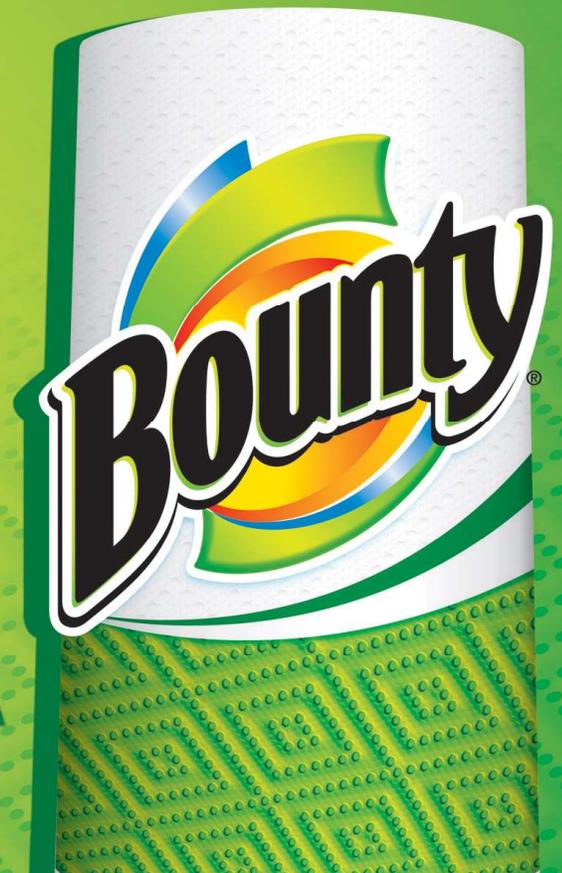
➔ **El masaje refuerza el sistema inmunológico de los niños al producirse una descarga masiva de endorfinas, al sentirse respetado, escuchado y querido.**



***¿Cuál es la ventaja de usar una toalla de papel Bounty y no una esponja o un trapo para evitar esparcir microbios en mi casa?***

Los microbios se reproducen en medios cálidos y húmedos. Las esponjas y los paños de tela pueden también fomentar su cultivo. En una esponja húmeda pueden reproducirse más de mil millones de microbios. La toalla de papel Bounty limpia a fondo y luego se desecha, así evitas la propagación de microbios en tu casa.

**LIMPIA CON SOLO UNA HOJA**





# BEBÉS BIO

Ver crecer a un bebé saludable tiene mucho que ver con el universo que le rodea. La alimentación y el cuidado son una parte fundamental, que se complementa haciéndole partícipe de un hogar sostenible y con un estilo de vida natural.

**INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]**

UN NIÑO CAMBIARÁ, sin pretenderlo, su estilo de vida. A partir de su llegada es necesario comenzar a prestar atención a cosas que, hasta ese momento, le pasaban desapercibidas.

Sin tener que dar un vuelco radical a sus costumbres la periodista británica Claire Gillman, especialista en salud, apunta en su último libro, "Bebés-Bio, una ecoguía de educación" las pautas para adoptar un estilo de vida más natural para los bebés de cero a tres años. 'Recomendaciones que se pueden adaptar a la forma de ser de cada uno, con el fin de aportar elementos más ecológicos y sanos a la educación de los hijos', comenta la autora.

## CONSEJOS BIO ALIMENTICIOS

Para la experta, tras la lactancia, la introducción de alimentos sólidos debe realizarse de una manera gradual. En algunos casos no resultará una tarea fácil, pero evite que la hora de la comida o de la cena se convierta en un campo de batalla.

Al principio los bebés digieren mejor las hortalizas de color anaranjado o amarillo que las verdes, según Gillman. Si el bebé tiene sed, el agua es mejor opción que los jugos envasados. Compruebe que el agua no tenga elevados niveles de sal u otros minerales.

Desde que tiene el primer par de dientes es recomendable que comience a limpiárselos con un cepillo suave y una pequeña cantidad de dentífrico, así evitará males mayores.

La recomendación de Gillman para aliviar el dolor de la dentición de una manera natural resulta de mezclar dos gotas de aceite de ajo, diluidas en ocho o diez gotas de aceite vegetal, que se extiende con cuidado sobre una encía abierta, para después hacerlo por el resto de la encía, pues tiene efecto muy relajante.

También recomienda reducir el consumo de sal en los alimentos que le cocine. Puede sazonar con distintos tipos de especias.

Otra idea clave es la de evitar que su hijo se



→ **Para conciliar el sueño es bueno elegir telas naturales y sin tratar para las sábanas, mantas y protectores de cuna, como el algodón y la lana.**



acostumbre a los productos azucarados, pero sin eliminar el consumo de dulces o galletas de una manera drástica. El objetivo es proporcionarles una dieta equilibrada y nutritiva.

### **RITUAL DEL SUEÑO**

Los niños, en especial los bebés, necesitan muchas horas de sueño al día. De ahí que su habitación deba de estar preparada para hacer frente a agentes irritantes, como los alérgicos y las toxinas.

Añadir una gota de aceite de lavanda en el agua del baño puede ayudar al bebé a conciliar el sueño. A partir de ahí lo fundamental es elegir telas naturales y sin tratar, como el algodón y la lana, para las sábanas, mantas y protectores de cuna.

Para empezar asegúrese de que la estructura de la cuna está elaborada a base de maderas nobles y acabados no tóxicos.

¡Cuidado con la pintura! Es fácil encontrar un gran número de pinturas ecológicas y barnices saludables y respetuosos con el medio ambiente.

Si la alternativa en la pared es el papel pintado también hay que buscar las soluciones más ecológicas posibles, pues muchos de ellos no están hechos de papel, sino de vinilo.

Gillman también escribe en su libro sobre las alfombras, que debe evitarlas, porque los ácaros que se suelen esconder en ellas empeoran los brotes alérgicos. Pero, si decide mantenerla, utilice los tratamientos tópicos para limpiarla, como aerosoles antiácaros y aspiradoras con buen filtro.

La autora también pone un toque de atención hacia los productos de limpieza. Encontrar el lugar ideal donde guardarlos es fundamental, pero si no quiere llevarse sustos y prefiere optar por limpiadores tradicionales, como el bicarbonato sódico, que mezclado con agua se convierte en una crema limpiadora natural que disuelve la grasa y la suciedad de cocinas y baños.

Estos y otros muchos ejemplos prácticos son los que debe tener en cuenta para conseguir un hogar más ecológico para su bebé. 🧽

Recibamos con alegría  
a quien seguirá tus pasos...

... Tu bebé

**expertos  
en  
baby  
shower**

**Santo Domingo**  
(809)-221-7608  
- Av. Mella 302, San Carlos  
- Av. Duarte 109, Villa Francisca  
- Paseo de los Locutores 28, Piantini  
- Carretera Mella Km. 81/2, Zona Oriental

**Santiago**  
(809)-226-1686  
- 30 de Marzo esq. Máximo Gómez

**prin**  
¡Con tus hijos desde el primer día!  
www.prin.com • info@prin.com



**SI TU BEBÉ GATEA HACIA ATRÁS**

Es totalmente normal. A medida que sus piernitas se pongan más fuertes, probablemente aprenderá a gatear hacia delante. Sin embargo, algunos de los bebés que gatean hacia atrás necesitan una ayudita para cambiar de dirección. Para animarlo pon delante suyo su juguete favorito, un poco más allá del alcance de su brazo. ■



**CUIDA LOS RESFRIADOS**

Un resfriado puede ser la causa de que un bebé desarrolle una infección de oído u otitis. Cuando un bebé se resfría, su trompa de Eustaquio, que va desde el oído medio a la parte posterior de la garganta, puede taparse, reteniendo líquido y creando un lugar excelente para que se multipliquen las bacterias y se cree una infección. ■



**¿CUÁNDO PASARLO A LA CAMA?**

No hay una edad precisa para pasar a un niño de su cuna a una cama grande, aunque lo mejor es esperar hasta que tenga casi 3 años. Claro que tendrás que hacerlo antes si tu niño está demasiado grande o activo para su cuna, y en cuanto haya aprendido a ir al baño solito, para que pueda subir y bajarse de la cama por cuenta propia. ■



**DIVERSIÓN SENCILLA**

Apaga las luces, cierra las cortinas, échate en el piso y crea un espectáculo de luces para tu pequeño. Haz bailar la luz de una linterna en el techo y las paredes mientras tu bebé la mira maravillado. Un bebé más mayorcito quizás trate de sujetar la linterna por sí mismo. Simplemente evita que proyecte la luz directamente a sus ojos. ■



**GIMOTEOS Y LLOROS**

Cuando tu hijo lloriquea y gime porque quiere algo, quizás tengas ganas de darle lo que pide sólo para dejar de oír esa voz quejicosa. Pero es mejor que resistas la tentación de ceder. ¿Cómo conseguirlo? Pídele con dulzura que hable con su voz normal. Algunos niños no se dan cuenta de lo que hacen y lo reconocen sólo cuando se lo haces notar. ■



**DESAYUNO SALUDABLE**

Los expertos dicen que la elección más saludable para el desayuno es el cereal con leche baja en grasa o sin grasa. Este combo es rico en calcio, bajo en grasa, y cargado de fibra. Además, todos los cereales hoy en día están fortificados con nutrientes importantes como la vitamina B o ácido fólico. Aléjalo de los que están recubiertos con azúcar. ■

No dejes que el sarro esconda tu verdadera belleza.

Descúbrela. Prueba el nuevo

**NUEVO**  
**Colgate**  
**Plax**  
**WHITENING**  
**CONTROL SARRO**

12 Horas de Protección Aliento Fresco

**Colgate** LA MARCA #1 RECOMENDADA POR ODONTÓLOGOS

0% azúcar Cae en la tentación, sin sentirte culpable...

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

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



■ **Scarlett JOHANSSON**

Esta sensual actriz adora la comida china, la tarta casera y la pizza de vegetales. El secreto de su bonita e inmaculada piel radica en hidratarla y desmaquillarla antes de dormir. Jamás toma el sol sin protección ni sale a la calle sin aplicar vaselina sobre los labios. Y sólo aplica base de maquillaje en las zonas necesarias.



■ **Jennifer ANISTON**

Aunque su nombre aparece asociado a la famosa Dieta de la Zona, preserva su belleza haciendo footing, tomando frutas y verduras, bebiendo dos litros de agua y practicando yoga y pilates para estirar los músculos.

Usa el hielo para eliminar bolsas de los ojos y activar el riego sanguíneo del rostro.



■ **Sharon STONE**

Entre los secretos de belleza de Sharon Stone, el sexo ocupa uno de los primeros puestos. 'Todos tenemos niños porque tenemos sexo. El sexo es un precioso regalo para las mujeres y no debemos verlo como algo malo o un error sino como una maravillosa oportunidad que nos brinda la vida'.



■ **Penélope CRUZ**

Nominada a los Globos de Oro por su interpretación en el musical 'Nine', Penélope Cruz, una de las actrices más hermosas de Hollywood, dice 'que uno de sus trucos para lucir un aspecto radiante es dormir como mínimo ocho horas y tratar de ser feliz', según publicó la revista Quien.

# LAS ACTRICES Y SUS SECRETOS DE BELLEZA

Jennifer Aniston, Sharon Stone, Uma Thurman, Gwyneth Paltrow y Scarlett Johansson son algunas de las actrices que, además de conquistar Hollywood por su talento, cautivan con su belleza. ¿Quieres conocer sus secretos?

CARMEN MARTÍN [EFE REPORTAJES]



### ■ Sienna MILLER

'Me gusta comer bien y no soy amiga de las ensaladas ni de los alimentos "light". Me encanta disfrutar de un buen café con leche entera y me privan las hamburguesas. Prefiero estar fuerte y sana, a muy delgada y desnutrida'. Para mantener los kilos a raya, practica yoga y pasea con sus perros.



### ■ Jessica ALBA

Detrás de su belleza aparece una alimentación sana y muchas horas de ejercicio. 'Mi desayuno consiste en una tortilla de claras de huevo y requesón. El almuerzo es una ensalada, y la cena, pescado o pollo acompañado de verduras y fruta. Entre comidas tomo yogurt y frutas y bebo mucha agua'.



### ■ Uma THURMAN

La protagonista de "Kill Bill", que posee una belleza fría y enigmática, se cuida con tratamientos naturales de talasoterapia, método terapéutico que utiliza el barro, el agua de mar y las algas para aportar yodo y sodio al organismo además de prevenirle de bacterias y virus.



### ■ Gwyneth PALTROW

Tras sus dos embarazos, ha recuperado su belleza gracias a una dieta exclusivamente vegetariana. La protagonista de 'Shakespeare in love' no incluye en su alimentación azúcares ni ninguna bebida con cafeína. No prueba el alcohol y practica a diario yoga y pilates para restablecer la armonía en su figura.



### ■ Eva MENDES

La actriz mantiene su figura y cuida su piel canela tomando dos litros de agua al día, además de exfoliarla todas las semanas e hidratarla con leche de coco. Si ha asistido a alguna fiesta, por la mañana sumerge el rostro en un bol con hielo y agua fría. Cuando se maquilla realiza la mirada con delineador y rimmel.



### ■ Sarah Jessica PARKER

Es una ferviente seguidora de la Dieta de la Zona y amiga de comer raciones pequeñas de alimentos ricos en proteínas e hidratos de carbono de calidad como vegetales, frutos secos y pescados ricos en ácidos grasos omega 3. Tiene entrenador personal, practica pilates y realiza ejercicios cardiovasculares.



### BELLA MIEL

Algo que todas las mujeres debemos saber es que la miel posee propiedades hidratantes, nutritivas y antioxidantes. La miel posee gran efecto nutritivo porque está compuesta de varios minerales y vitaminas hidrosolubles: comenzando por vitaminas B que son indispensables para nuestra epidermis hasta la vitamina B9 o ácido fólico. ■



### ACCIÓN HIDRATAR Y EXFOLIAR

Toma nota: el aguacate y las almendras tienen una potente acción hidratante: aportan flexibilidad a la piel al mantener su nivel de humedad. Por su parte, los cítricos son muy eficientes como exfoliantes. Así que no dudes en añadirlos en tu dieta o hacerte unas maravillosas mascarillas naturales. ■



### EYELINER PERFECTO

A más de una nos puede resultar difícil aplicar el eyeliner con precisión y obtener un resultado impecable. Ten en cuenta este truquito y verás lo fácil que resulta. Sólo tienes que hacer la primera línea con lápiz de ojos del grosor que necesites, te servirá de guía para aplicar el eyeliner líquido encima sin errores. ■



### TÉ VERDE

Después de disfrutar de una agradable infusión de té verde, un gran aliado de belleza por sus potentes antioxidantes, aprovecha las bolsitas ya frías, colocándolas sobre los ojos cerrados. Relájate unos minutos y después retíralas. Son ideales para combatir bolsas y ojeras. ■



### DEPILACIÓN DEFINITIVA

Con este remedio no volverá a nacer vello en tu cuerpo. Mezcla el jugo de varios limones batido con claras de huevos. Recién depilado el vello (sacado de raíz), ponerlo encima y pulverizarlo con polvos de jengibre. A la tercera o cuarta vez que lo repitas verás los resultados. ■



### LIMÓN ANTICASPA

Échate el jugo de 2 ó 3 limones con el cabello seco y masajea por todo el cabello, el jugo tiene que humedecerte todo el cuero cabelludo. Luego lo enjuagas con agua fría y te lavas el cabello normalmente. No es recomendable si tienes una herida en la cabeza. ■

El lado más delicioso de la vida



Distribuido por:



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

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

# Nature's Own



Catalogado como el más saludable por su contenido de fibra y granos enteros\*.

100% integral. Disponible en las variedades: integral blanco, integral negro, mantequilla, hamburguer y hot dog. Importado desde los Estados Unidos.

\* Bajo la Nuval Sistema de Ranking Nutricional.

Distribuidor Exclusivo





# EXPLOSIÓN ÁCIDA

Apúntese a los ácidos si la decoración de su hogar le pide un poco de vida. Abandone los tonos grises y llene de intensidad su casa.

**INMACULADA TAPIA** [EFE REPORTAJES]

ALEGRÍA, ESO ES LO QUE DEBE DE inundar su vivienda, y nada ayuda mejor que los colores intensos. Arriesgue en la decoración y conseguirá que su hogar respire optimismo.

Apueste por las mezclas, no se trata de que una atmósfera estridente se apodere del ambiente,



pero con los detalles justos podemos hacer que un día gris cobre vida nada más entrar en su casa.

Desde las alfombras al mobiliario, pasando por la lencería del baño o un cuadro del salón, todo puede llenarse de color. Tenga en cuenta los electrodomésticos de la cocina o la colcha de su dormitorio, no se limite.

La decoración alegre parece que queda relegada a la habitación de los niños y las viviendas de los más jóvenes, pero es un error. Los colores ácidos vienen a iluminar cada estancia aportando gamas cromáticas que pocos se atreven a utilizar, pero que cuando lo hacen resulta todo un acierto. Naranjas, verdes, amarillos, rosas, azules o rojos consiguen revitalizar las zonas más oscuras, aportando calidez y energía.

Si hay un auténtico mago en la utilización del color esa es la diseñadora Agatha Ruiz de la Prada. Su línea de ropa y mobiliario para el hogar es un auténtico estallido. La diseñadora reconoce que el color es toda una filosofía de vida. "Cuando te gusta el color te gusta de todas partes. No hay nada más triste que una habitación beige", afirma rotunda. Y continúa diciendo que odia "los ambientes formales de tonos neutros".

Las telas rayadas son su apuesta esta temporada. Bicolores o multicromáticas consiguen el efecto que pretenden: actualizar diseños clásicos de butacones y butacas, y así crear una pieza original con una presencia importante en nuestro hogar.

### GOTAS DE OPTIMISMO

Despiece gotas de optimismo sobre un sofá de tonos neutros como el beige o el gris con un fucsia intenso en uno de los cojines sobre los que se recuesta. Ilumine la pared con fotografías transformadas en cuadros al más puro estilo Andy Warhol, imágenes en cuatro colores que le harán recordar alguno de los mejores momentos de un día especial.

Habitualmente sencilla, la zona de lectura puede transformarse con un reposapiés con estampados florales que den color a este área de sosiego. Una mesa auxiliar en metacrilato de color amarillo viejo o naranja ayuda también a envolver un ambiente, que es tradicionalmente austero y en el que se busca cierto recogimiento para concentrarse en la lectura, tenga una apariencia distinta a la habitual con estos pequeños matices que, sin embargo, no distraen a quien la ocupa.

Los contrastes son los que marcan la tendencia con una sencilla propuesta para la zona de estar en la que neutros como el blanco y el negro permiten incorporar divertidos sillones y sofás para



compartir una charla. Amarillos y rosas que combinan a la perfección con una lámpara floral de tonos mates.

Las pequeñas lámparas de mesa sirven también para incluir en la habitación ciertas dosis ácidas. Una pantalla en cristal opaco que va degradando su tono hasta quedarse en blanco es perfecta para la lectura durante la noche y para ofrecer color durante el día.

Si la sobriedad del gris humo, tan aconsejado por los interioristas para las paredes por su efecto clásico y relajante, ha sido su elección, no deje que su recibidor se llene de oscuridad. Banak se inspira en el bermellón brillante de sus jarrones para lograr que la energía case a la perfección con la calma. Si a eso le añadimos un cuadro en patchwork con pailletes e hilos refulgentes en el mismo color la composición no puede resultar más acertada.

En la cocina consiga que el immaculado blanco de los cajones o el acero de los electrodomésticos pasen desapercibidos ante un tabique de vidrio en amarillo o verde. Piense que también puede conseguirlo con azulejos o forrando la parte externa de los muebles.

Las sillas de la mesa o los cojines de los asientos de la cocina también son un buen reclamo para el color. Y los pequeños electrodomésticos también ayudan. Algunas firmas han diseñado batidoras, como la Powermaxx, en rojo intenso así como alguno de sus complementos. Y otras disponen de microondas en un naranja intenso. 🍷



➔ **Naranjas, verdes, amarillos, rosas, azules o rojos consiguen revitalizar las zonas más oscuras, aportando calidez y energía.**



➔ **Si la sobriedad del gris humo fue su elección para la pared coloque jarrones de bermellón brillante para lograr que la energía case a la perfección con la calma.**



**PESTICIDA ECOLÓGICO**

Si buscas una solución para mantener protegidas tus plantas sin tener que gastar demasiado y protegiendo el medio ambiente, elabora tu propio pesticida. Simplemente, echa unas cerillas en la maceta y comprueba los resultados. En lugar de cerillas podrías utilizar canela. ■



**PRENDAS AMARILLENAS**

Si tienes sábanas o prendas blancas que han amarilleado después de estar guardadas, añade al agua del último aclarado una cucharadita de aguarrás y dos cucharadas de alcohol de quemar. Quedarán impecables. Eso sí, no lo hagas con frecuencia para evitar el deterioro de las prendas. ■



**LAVADORA DURADERA**

Para prolongar la vida de tu lavadora, evita sobrecargarla con demasiada ropa. Además, cuando termine el programa elegido, deja la puerta abierta y seca bien la goma, así evitarás su deterioro. No olvides limpiar el recipiente del detergente y suavizante de vez en cuando. Estos consejos son muy efectivos para aumentar la vida de tu lavadora. ■



**TOALLAS MÁS SUAVES**

Pon tu lavadora de manera normal, pero esta vez añade un vasito de vinagre; tus toallas quedarán como algodones, también puedes usar este tip con la ropita de bebé. No se queda nada de olor, si es lo que piensas y la sensación es genial. ■



**PLATA COMO NUEVA**

Para que los objetos de plata queden relucientes, bastará con sumergirlos en el agua de cocción de las papas. Después de unos segundos, seca bien y abrillanta frotando con un paño impregnado en alcohol de quemar. ■



**CEPILLOS DURADEROS**

Antes de estrenar el cepillo de dientes, déjalo durante 24 horas en agua con sal. Las cerdas se fortalecerán y el cepillo durará más tiempo en perfecto estado. ■

# 0% Remordimiento

## Jamones de Pavo Casademont



Distribuido por:



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

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





# LA CERVEZA

## una bebida con 7,000 años de historia

De la cerveza de los sumerios, bebida para evitar enfermedades infecciosas, al líquido espumoso protagonista de las relaciones sociales de la actualidad; la historia de la cerveza camina a la par de la historia de la humanidad. Artistas como Manet o Rembrandt la han pintado, y poetas como Alberti o Blas de Otero la han incluido en sus versos. Toda una institución, la cerveza sólo guarda un secreto: hay que saber cómo servirla.

JAVIER M. UZCÁTEGUI [EFE REPORTAJES]

LA HISTORIA DE LA CERVEZA es tan antigua como la historia de la Humanidad. Desde aquella bebida fermentada consumida por los sumerios hace más de 7,000 años, pasando por la cerveza de los egipcios –que la convirtieron en bebida nacional–, hasta la espumosa de los monasterios medievales, el preciado líquido es, posiblemente, la bebida alcohólica más antigua de la historia.

Las primeras referencias demuestran que ya en el año 7,000 a.C en Sudán (la zona conocida como el Nilo azul) se elaboraba cerveza a base de sorgo con el objetivo de evitar enfermedades infecciosas por el agua. Sin duda alguna, estas cervezas tenían poco que ver con el líquido espumoso de hoy en día.

Hay antropólogos que afirman que durante el Paleolítico Superior el hombre ya preparaba bebidas a base de raíces, cereales y frutos silvestres que previamente masticaba para facilitar su fermentación alcohólica.

### LOS MONASTERIOS Y LA ÉPOCA DORADA

El antecedente más cercano a la cerveza actual se encuentra en los monasterios medievales. Fue aquí donde la elaboración de cerveza se convirtió en un verdadero arte y en un lucrativo negocio.

Y es que no hay que olvidar que los monasterios ostentaron el monopolio de la cultura y la ciencia –influyendo en la agricultura, la medicina, la literatura y la música– a largo de toda la Edad Media.

Así, los religiosos, botánicos destacados, fueron posiblemente los primeros en introducir el lúpulo en la cerveza –planta que aporta el sabor amargo y el aroma a la bebida–, marcando con ello el paso de la cerveza antigua a la moderna.

El lúpulo permitió también alargar la conservación de la cerveza y, con ello, facilitó su exportación, acabando con su localismo. Durante años la “cerveza de los monjes” fue considerada la mejor cerveza.

**UNA CERVEZA BIEN “TIRADA” DEBE TENER UNO O DOS DEDOS DE ESPUMA, ALGO ESENCIAL, YA QUE ÉSTA PROTEGE AL LÍQUIDO EVITANDO QUE SE OXIDE, LO QUE RETIENE Y RESALTA LOS AROMAS Y EL GUSTO.**

Hacia los siglos XIV y XVI surgirán los primeros centros productores de cerveza en Alemania, pero no será hasta el siglo XVIII cuando la cerveza entre en su época dorada gracias a dos grandes innovaciones provenientes de la Inglaterra de la Revolución Industrial.

La primera sería la introducción de la botella de cristal, que facilitó el almacenamiento y transporte; la segunda, la incorporación de la máquina de vapor en la elaboración de la cerveza, lo que permitió un mejor molido de la malta e hizo posible el mejor bombeo del agua necesaria para limpiar los depósitos.

El siglo XIX traería otro avance fundamental: los nuevos procesos de fermentación, gracias a las aportaciones del químico francés Pasteur. A partir de entonces la expansión de la cerveza sería imparable.

### LA CERVEZA HOY EN DÍA

El consumo de cerveza forma parte esencial en la actualidad de la conocida como “dieta mediterránea”, todo un estilo de vida en el que se conjugan las relaciones sociales con la propia alimentación.

En este sentido, tomar una caña o un vino en España –novenos país productor de cerveza del mundo, según la Asociación Cerveceros de España– forma parte de una tradición y de unas costumbres. La cerveza en los países mediterráneos se entiende como una bebida refrescante que acompaña las comidas y que se toma, preferentemente, entre amigos.

Ahora bien, una parte fundamental de una “buena” cerveza, según los expertos, depende mucho de la forma de servirla. Una cerveza bien “tirada” debe tener uno o dos dedos de espuma, algo esencial, ya que ésta protege al líquido evi-



tando que se oxide, lo que retiene y resalta los aromas y el gusto.

Servirla es, pues, todo un arte: se debe introducir el grifo o el cuello de la botella cerca de una de las paredes laterales de la copa, que debe inclinarse 45 grados, y dejar que ésta se bata suavemente en el fondo del recipiente –lo ideal es que éste sea de vidrio y muy fino–.

Cuando el líquido y la espuma alcanzan el borde de la copa conviene parar un momento para que la espuma descienda ligeramente y, a continuación, volver a verter la cerveza hasta que se llene el recipiente. Así conseguiremos una cerveza bien “tirada”.

La cerveza también ha sido parte fundamental de la idiosincrasia mediterránea y, por ello, ha adquirido en diferentes momentos una notable presencia en el arte. Artistas como Rembrandt, Manet, Picasso o Juan Gris la han representado en sus lienzos; y poetas como Alberti o Blas de Otero la han incluido en sus versos. 🍷







Y qué mejor manera de disfrutar de la India que bajo los primeros rayos de sol, con una taza de té masala, elaborado con canela, jengibre, cardamomo, pimienta y clavo, mientras se observa de fondo la perfecta silueta del Taj Mahal desde la habitación de un antiguo palacio.

# LOS DESAYUNOS + ROMÁNTICOS

Tras la noche de San Valentín, qué mejor manera de avivar la pasión y sellar el amor que con un romántico desayuno, en un mágico rincón y con vistas de ensueño.



CARMEN MARTÍN [EFE REPORTAJES]

DISFRUTAR DE UNA ESCAPADA romántica siempre es un auténtico placer, pero si ésta coincide con la fecha de Cupido, por qué no hacerla más especial para sorprender a la pareja.

Frente al Perito Moreno, a orillas del pintoresco Lago Atitlán, en medio de la sabana africana o

viendo cómo se derrama el sol sobre las cristalinas aguas de las Maldivas son algunas de las escapadas románticas que te proponemos. Una experiencia diferente, llena de detalles, donde poder disfrutar de parajes únicos y, cómo no, donde compartir juntos los más bellos amaneceres.

### VIDA SALVAJE Y SENSACIONES DESCONOCIDAS

Vida salvaje, espacios inmensos, parajes vivos y sensaciones desconocidas se pueden disfrutar en el área de Ngorongoro, la caldera volcánica más amplia de mundo, el lago Manyara o el Parque Nacional de Serengeti. **Tanzania** también ofrece uno de los desayunos más románticos, viendo amanecer, bajo la sombra de un inmenso baobab –árbol africano– y tras un vuelo en globo sobre la infinita sabana.

Mientras se degusta su suculento desayuno con champán, con suerte, se puede contemplar cómo una gran manada de elefantes se acerca a una charca a escasos metros del ‘lodge’.



### LAS PAREDES HELADAS DEL PERITO MORENO

Al sur de la provincia de Neuquén, en Argentina, existe un lugar mágico que enamora según te adentras en el lago Nahuel Huapi. Mientras las montañas parecen mirarse coquetas en sus aguas, el glaciar **Perito Moreno** luce en todo su esplendor y el rugido de sus heladas paredes sobrecoge a los visitantes. Entre tanta belleza y tan exuberante naturaleza se localiza La Angostura, una pequeña villa que ofrece maravillosos desayunos en un ambiente íntimo y refinado, al borde de un acantilado, a escasos metros de Bahía Anchorena y frente al impresionante lago Nahuel Huapi.



### EN UN PALAFITO DE CRISTAL Y CON PECES DE COLORES

No hay mayor placer que disfrutar de un exquisito desayuno viendo derramarse el sol sobre las cristalinas aguas de las **Maldivas**, al sur de Asia. Tras llegar en barca a un palafito de cristal, rodeados por miles de peces de colores nadando a nuestros pies, se pueden degustar exóticos jugos y cócteles de frutas como si estuviéramos en las mismísimas profundidades marinas.

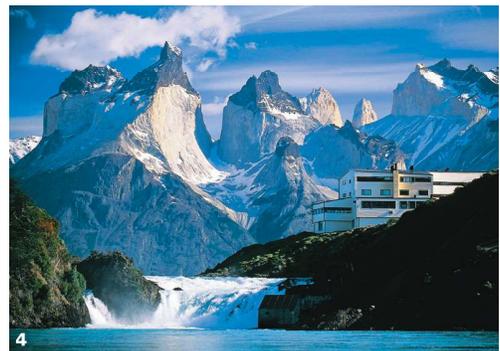
### UN CRUCERO AL AMANECER

En mitad de un bosque de acacias, entre palmeras y buganvillas, a orillas del río **Zambeze**, se mimetizan en el hábitat una serie de ‘lodges’ de lujo, apacibles refugios con balcones privados que reciben al viajero en este oasis con una humeante neblina que llega de la garganta de las cataratas Victoria, situadas entre **Zambia y Zimbabue**. Al amanecer, un crucero por el río Zambeze se convierte en un despertar único e invita a degustar un magnífico desayuno para después recorrer las pasarelas que rodean las cataratas o sobrevolarlas en una avioneta.

### ESCUCHAR EL SILENCIO

Entre la cordillera de los Andes y la estepa de la Patagonia chilena, se levantan orgullosas las **Torres del Paine**. Allí, casi en el fin del mundo, frente al impresionante macizo y a la orilla del lago Pehoé, se encuentra El Explora, un hotel diseñado para relajarse y escuchar el silencio con los primeros rayos de sol en el jacuzzi privado de la suite, mientras se degustan frutas frescas y jugos recién exprimidos.

1. El glaciar de **Perito Moreno**.
2. Las **Maldivas**, al sur de Asia.
3. **Tanzania** ofrece uno de los desayunos más románticos, viendo amanecer bajo la sombra de un inmenso baobab –árbol africano– y tras un vuelo en globo sobre la infinita sabana.
4. Frente al impresionante macizo de las **Torres del Paine** y a orilla del lago Pehoé, en Chile, se encuentra **El Explora**, un hotel diseñado para relajarse y escuchar el silencio con los primeros rayos de sol en el jacuzzi privado de la suite.



5. En un pequeño pueblo de **Guatemala**, a orillas del pintoresco **lago Atitlán**, se encuentra una antigua hacienda, reconvertida en un exclusivo hotel.
6. Entre tanta belleza y exuberante naturaleza se localiza **La Angostura**, una pequeña villa que ofrece maravillosos desayunos a escasos metros de Bahía Anchorena y frente al impresionante lago Nahuel Huapi, en Neuquén, **Argentina**.
7. El **'Rovos Rail'** en Sudáfrica.
8. Un exclusivo **brunch** en un hotel de Manhattan.



### ENTRE VOLCANES Y AL PIE DEL LAGO ATITLÁN

En un pequeño pueblo de **Guatemala**, a orillas del pintoresco **lago Atitlán**, se encuentra una antigua hacienda, reconvertida en un exclusivo hotel, que espera la visita de las parejas más soñadoras y románticas. Allí, en la terracita de su villa, espera un desayuno a base dulces típicos guatemaltecos, cocadas y chilacayote y se respira una agradable sensación de paz y tranquilidad. Basta contemplar el lago más bello del mundo y los tres volcanes que lo custodian, para comprender que hay pocas experiencias en el mundo que puedan conmover tanto.

### LA LUZ DEL AMANECER

Bajo la estética colonial y su halo romántico decimonónico surge un inolvidable viaje a bordo del **'Rovos Rail'**, tren que recorre **Sudáfrica** y a través de cuyas ventanas se pueden contemplar las minas de carbón y de diamantes, así como recónditos pueblos y manadas de búfalos, elefantes, rinocerontes, jirafas, cebras e impalas. Con suerte, con las primeras luces del amanecer se puede contemplar la belleza del león y del leopardo, mientras se disfruta de un exquisito café recién hecho acompañado de pastas de mantequilla.



### PICNIC AL AMANECER

Al norte de Italia, en **Bolonia**, puede sorprender a su pareja con un 'picnic' al amanecer en sus hermosas campiñas o en algún ático de sus hoteles boutique, cuando la luz de la mañana tiñe de un rojo intenso los tejados y fachadas de sus casas, obras de arte heredadas de la transición del Medioevo a la Europa moderna.



### EL LUJO URBANO

Despertarse en un exclusivo hotel de **Manhattan**, en **Nueva York**, junto a la persona amada viendo cómo las siluetas firmes de la gran metrópoli se elevan sobre el cielo, invita a recuperarse del vértigo con un **'brunch'** o desayuno americano de cinco tenedores. Después, un lujoso vuelo en helicóptero sobre la Gran Manzana o un paseo en yate privado por la bahía de Nueva York darán paso a una visita a la mítica joyería Tiffanys, donde podrá adquirir el diamante que selle su amor.

### LA INDIA Y SU MAGIA

Descubrir la **India** más misteriosa y envolverse en sus colores adquiere notas tanto de aventura como románticas. El intenso aroma a jazmín y a especias se mezcla en una nube de olores que traslada a la época de los marajás. Y qué mejor manera de disfrutar de esta aventura que bajo los primeros rayos de sol, con una taza de té masala, elaborado con canela, jengibre, cardamomo, pimienta y clavo, mientras se observa de fondo la perfecta silueta del Taj Mahal, desde la habitación de un antiguo palacio. ✂️

# VIÑA LA ROSA

*En vinos, el equilibrio perfecto.*



Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

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

# Amable PADILLA

■  
GERENTE DE LOGÍSTICA DEL  
CENTRO DE DISTRIBUCIÓN

## Te integras al proyecto desde los inicios, ¿era lógico estar implicado desde esa etapa?

Sí, aunque el líder del proyecto fue Héctor Olivier, igual se nos dio a ambos cierta participación para involucrarnos desde el principio. Cuando empezó la construcción estuve en dos cursos fuera del país para formación en el área de manejo de centros de distribución. Ya en menor medida participé en algunas reuniones con los ingenieros y sobre todo en lo relacionado con el nuevo sistema que vamos a implantar: el WMS (Warehouse Management System), que es el manejo del almacén.

## ¿Cómo funciona este sistema?

Es un sistema del primer mundo. En realidad se utiliza en Estados Unidos o países desarrollados y aquí no hay más de tres empresas trabajando con un sistema similar. Trabaja de forma tal que te administra todo el almacén: desde la llegada del camión, dónde lo recibiremos, dónde se va a descargar, el inventario, en qué ubicación estará y a qué tienda lo vas a enviar, todo con la más avanzada tecnología.

## ¿Qué tipo de tecnología están implementando?

Lo más innovador es el sistema de voz al operario, que dará instrucciones sobre qué mercancía buscar, dónde ubicarla y a qué tienda va. Otro cambio está en la modalidad del equipo con que trabajaremos: montacargas, nuevos racks con una ubicación específica. Este sistema nos permitirá saber dónde está cada producto y ayudará a eficientizar al máximo nuestra operación. Todo será por instrucciones y mandato al sistema.

## ¿Habrán funciones conectadas al celular o BB?

Tenemos capacidad para enviar mensajes de ciertas tareas y operaciones del sistema o el almacén, y para alertar si pasa algo en el almacén, que se puede recibir por Blackberry.



Después de 8 años en la empresa, Amable encara uno de los mayores retos de su vida profesional: gerenciar el nuevo Centro de Distribución de Mercatodo, la niña mimada de este grupo empresarial y que soportará el ritmo de crecimiento del negocio para poder seguir abriendo más tiendas.

## ¿Cómo será la mudanza desde los centros de distribución que teneis en la capital?

Tenemos dos entradas: una de productos comestibles y otra de no comestibles. La primera mercancía que entró al sistema corresponde a productos de poco movimiento y mucho volumen. En la siguiente etapa pensamos trasladar todo lo no-comestible, ubicado en la central de la Núñez de Cáceres, y le seguirá la parte comestible, la más grande y de mayor volumen.

**¿Cuántas personas tendrás que manejar?**

Cerca de 80, sin contar los choferes de camiones, y contrataremos 2 ó 3 montacarguistas, pues ese es un trabajo muy especializado.

La gran ventaja de este Centro de Distribución es que vamos a consolidar los dos centros que teníamos, y obtendremos mayor eficiencia, agilidad en el trabajo y organización; además disminuirá la pérdida de mercancía por avería o rotura, ya que todo estará más holgado en cuanto a espacio y mejor almacenado.

Construir este centro era necesario para Mercatodo, y nos permitirá abrir más tiendas, porque su capacidad está programada hasta el 2020.

**¿Y qué cambios te llegan profesionalmente?**

Para mí va a ser todo un reto. Este centro es la niña mimada de los propietarios y, claro, el ojo va a estar centrado aquí.

Tengo ya más de 8 años en la empresa, siempre en el área de distribución y casi 5 en el de distribución y logística, así que llevo eso adelantado, pero habrá que adaptarse a todo lo nuevo, aunque entiendo que todo será más fácil a futuro, ya que vamos a contar con gente capacitada en cada posición, orientada a una tarea específica, más especializado, dándonos mayor rendimiento y calidad en la forma de trabajar.

Básicamente mi trabajo será organizar y planificar todo lo que es el almacén como tal, que el inventario esté debidamente organizado, ver que llega, coordinar los suplidores que vienen, ver qué mercancía está llegando y distribuirla hacia las tiendas a tiempo para que el cliente no sienta la falta o escasez de ningún producto, y manejar el personal, que a veces es lo más complicado, para que la operación fluya en armonía.

**¿Y qué se necesita para manejar y mantener 7 mil metros cuadrados en movimiento con la precisión de un reloj suizo?**

Mucha dedicación, mucha responsabilidad,

muchas horas de trabajo, estar supervisando el piso día a día –y mucho más en los primeros meses, hasta que todo empiece a fluir–. Pero yo diría que hay mucho de temple y ser estricto, no hay cabida para la flexibilidad, y mucho menos ahora en los primeros 6 meses de este año. Todo tiene que ser con las normas y los parámetros que existen y están escritos.

**La capacidad de reacción en este tipo de trabajo es bien importante, ¿verdad?**

Tienes que ser sumamente rápido sí, y reaccionar a mil requerimientos a la vez, tanto de las tiendas como del personal de oficina o de cualquiera que tenga una necesidad, pero al estar más holgados y con más capacidad (18 puertas) para recibir y despachar mercancía, podremos planificar con más holgura y facilidad el día a día.

**¿Este tipo de trabajo ha influido, acentuado o pulido algún rasgo de tu personalidad? ¿Te ha ayudado a ser más organizado, estricto...?**

La parte de la organización ha sido muy importante porque se manejan muchos números y mucha gente de diferente pensamiento en diferentes operaciones. La organización es básica, pero creo que he desarrollado una gran agilidad para reaccionar ante cualquier situación que se presenta diariamente para poder satisfacer a mis clientes internos, que son las tiendas.

**Y cuando llegas a tu casa, ¿empleas la logística igual de bien? ¿Eres tan estricto o todo lo contrario?**

En casa la que manda es mi esposa. Yo llego ya a descansar y a botar el golpe del día, aunque uno siga pensando en el trajín del trabajo o los pendientes para el otro día.

**¿Y cómo te desconectas del trabajo? ¿Cuáles son tus hobbies?**

Bueno, antes iba al gimnasio pero tuve que suspenderlo porque el tiempo aquí no me lo ha permitido. Me relajo viendo televisión en mi casa, reuniéndome con los amigos, o saliendo con la familia los domingos, que es el día que uno tiene libre para compensar la falta de tiempo en la semana. 🛠️



**“EN LOGÍSTICA NO  
HAY CABIDA PARA LA  
FLEXIBILIDAD”**

# Héctor OLIVIER

## JEFE DE PROYECTO DEL CENTRO DE DISTRIBUCIÓN

Héctor Olivier acaba de graduarse casi de ingeniero. Al menos en la práctica es quien ha ganado todo el conocimiento de la construcción de esta obra al lidiar con la supervisión del nuevo Centro de Distribución de Mercado. Su misión: asegurarse de que todos los pasos fluyan correctamente.

### **Este tipo de proyectos cogen su tiempo, ¿desde cuándo estás inmerso en la construcción de este nuevo Centro de Distribución?**

Podemos hablar de 3 ó 4 años atrás, desde que empezamos a buscar el terreno ideal para tener la facilidad de montarnos logísticamente y dar una mejor distribución a nuestras tiendas y nuestra eficiencia no se viera alterada por una mala ubicación o impedimentos legales. Y encontramos este terreno de 25 mil metros cuadrados, que tendrá 7 mil metros de construcción en su primera fase, para los productos secos que no necesitan condición de temperatura, a la que seguirá una segunda fase para la parte refrigerada.

### **Permisos, burocracia... con una gran inversión de tiempo antes de comenzar la obra en sí...**

Este es un proyecto lleno de detalles, desde saber la velocidad del viento hasta crear un inventario de fauna completo, dimos todos los pasos solicitados legalmente, un tiempo que no vemos como perdido sino como una inversión de tiempo—mayor de la necesaria— para poder lograrlo siendo responsables civil y socialmente.



### **¡Así que te ganaste el título de ingeniero!**

Bueno, no soy de los que van por ahí opinando, pero sí hubo cambios importantes y factibles en base a sugerencias nuestras.

Mi trabajo ha consistido en supervisar el proyecto y vivir todos y cada uno de sus pasos. Lo mismo fui testigo cuando se izaron las paredes—según el modelo de construcción Tip Top— que en el vaciado hasta altas horas de la noche. Y todo lo tengo registrado en videos y fotografías. Ha sido muy emocionante.



## “ESTE ALMACÉN BUSCA AUMENTAR LA EFICIENCIA EN LA DISTRIBUCIÓN Y REDUCIR LOS COSTOS OPERATIVOS

### Tengo entendido que este Centro de Distribución trabaja con luz solar...

Estamos utilizando luz solar mediante un modelo llamado “Solatube”, el cual toma los rayos del sol, los multiplica y los divide; pero solamente recoge la entrada de luz y rechaza el calor, de manera que el interior del almacén no consume luz eléctrica.

Este proceso de enseñanza y entrenamiento para poder instalar el producto, entrenando al personal de la constructora y el nuestro, para mantenimiento futuro, fue impresionante y valió la pena el esfuerzo. El techo cuenta en total con 300 lámparas Solatube.

### ¿Cómo han reaccionado los proveedores?

Muy bien, y para hablar de los cambios hicimos una muestra entre ellos para explicarles los nuevos planes y cambios para ellos, cómo va a funcionar el centro, qué situaciones se les pudiera presentar o cuáles serían las consecuencias de los pasos dados para mejorar cada día más el sistema que ya está en marcha.

### ¿Qué función y objetivo tiene el nuevo centro?

Lo que busca este almacén es aumentar la eficiencia en la distribución y reducir los costos operativos, las diferencias de inventario con la realidad, la cantidad de camiones que visitan las tiendas y el almacén, es decir, eficientizar el manejo de la reducción de merma interna y lograr el menor daño posible antes de que llegue al área de venta, y cuando digo daño al producto hablo de que cuando está mal almacenado el operador puede abollarla, pisarla... y todo esto aquí se reduce a cero.

### ¿Qué ventajas tendrán los suplidores?

Que entregarán en un solo sitio en vez de ir a cada tienda y podrán traer una cantidad mayor de mercancía; eso reduce el número de viajes y conlleva

ahorro de combustible y reducción de dióxido de carbono.

### ¿Y en el caso de los consumidores?

A ellos queremos garantizarles que cuando vayan al supermercado encontrarán el producto siempre en la tienda, salvo por situaciones externas. Todo el sistema está conectado: tan pronto pasa a la venta, ya sabemos qué y cuánto se vendió y automáticamente se genera un pedido de emergencia para esa tienda al centro, y en el próximo camión que llegue a esa tienda esa mercancía estará ahí, para que ningún cliente se quede sin esa mercancía.

### ¿Has seguido desempeñando tu posición como contralor aparte de llevar toda la supervisión de la obra?

Como contralor manejo todo el proceso de control de las mermas e inventarios. Pero a la vez fui escogido para lidiar con la dirección de la construcción del centro porque yo conocía la mayor parte de las operaciones de la compañía, y para obtener un resultado excelente debía estar aquí desde el inicio hasta el fin para poder asegurarme de que todo se hacía correctamente.

Me siento orgulloso de que hayan depositado esa confianza en mí, porque este es el proyecto más grande que ha hecho La Cadena actualmente a nivel de construcción y de proceso como tal, y que lo hayan puesto en mis manos ha sido un gran reto. Aunque tengo que decir que no es que yo lo haya manejado solo, en realidad somos un equipo, los dueños también han estado en esto como lo hacen en todo, trabajando hasta tarde, simplemente buscando que el trabajo quede bien hecho.

### ¿Cuántas horas de tiempo te ha robado de compartir con tu familia este proyecto?

Bueno, han sido muchas, al punto de que he tenido que traer a las niñas para que conozcan lo que estoy haciendo y se identifiquen con mi trabajo. Pero ha sido un proceso en que tanto ellas como mi esposa se han visto afectadas, pero no he dejado de compensarlas día a día, intensificando la calidad en el poco tiempo que estoy compartiendo con ellas. 🙌

→ El modelo de ingeniería ‘Tip Top’ construye las paredes en el suelo, donde vierten el concreto, y luego se levantan.



# Actualízate y Gana

**Actualiza tus datos del Club Super Cliente  
y podrás ganar una de las 3 órdenes de compra  
de RD\$5,000 en La Cadena**



Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 5 de marzo del 2011.

### Datos Personales

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



## ¿Qué necesitas hoy, Huevos o Naranjas?

Lo que sea que necesites cómpralo con Visa La Cadena BHD

Paga con  
tu tarjeta Visa  
La Cadena BHD  
en supermercados  
La Cadena  
y recibes

**5%**  
de descuento



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

Si no la tienes, llama a

**TeleÁgil** BHD: 809-243-5000, desde el interior sin cargos: 1-809-200-2445  
y desde el exterior sin cargos: 1-866-898-3300 / **Bancas@** BHD: [www.bhd.com.do](http://www.bhd.com.do)

**Banco BHD**  
donde tú cuentas



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



Vinos los Molinos... hacen especial el momento.

Distribuido por:



MERCATODO, S.A.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070

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