

# el Súper

Nº. 53 | JULIO-SEPTIEMBRE 2015 | AÑO 14



**Menú perfecto**  
para festejar a papá  
.....

**Comercial Ganadera**  
Carne de primera  
.....

**Saber de vinos**  
Lecciones enológicas  
.....

# Abiertos S

**todos los domingos y días feriados de  
9:00 a.m. a 8:00 p.m.**

**Sucursales: Sarasota, Cervantes,  
Núñez de Cáceres, Los Próceres,  
Mella, San Vicente y Servimercado  
La Cadena de Arroyo Hondo.**

---

**Sucursales: Lincoln, Correa y Cidrón  
de 9:00 a.m. a 2:30 p.m.**

**NUEVO**

# Bounty<sup>®</sup>

ahora con

**DAWN**



Agrégle Agua y Limpia Superficies  
**Hasta 4 Veces Más.\***

\*vs. una esponja común. ©2015 Procter & Gamble.



**AGREGA AGUA  
Y LIMPIA:**

**LOS  
UTENSILIOS**

**LAS  
SUPERFICIES**

**Y LOS ARTÍCULOS  
DE LA COCINA**



*La familia lo es todo*



*Enriquecida con  
vitaminas A y D*

*Alimenta la familia*

f t i ricacomunidad

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



FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
RICARDO ROJAS

**el Super**

No. 53 | Julio-Septiembre 2015 | Año 14



**SOCIALES**

Premiar la lealtad	6
Responsables con el medioambiente	6
Aprende a cuidar tus plantas	6
Monta tu spa en casa	6

**COCINA**

Menú perfecto para festejar a papá	10
------------------------------------	----

**ENTREVISTA**

Comercial Ganadera	28
--------------------	----

**NUTRICIÓN**

El fruto ideal: el coco	34
Tips de nutrición	38

**SALUD**

Y a ellos, ¿quién los entrena?	40
Tips de salud	44

**NIÑOS**

Neuroeducación: educar con emociones	46
Tips para niños	48

**BELLEZA**

La satisfacción de cuidarse	50
Tips de belleza	52

**HOGAR**

Barbacoas, tiempo al fresco	54
Tips del hogar	58

**BEBIDAS**

Lecciones enológicas	60
----------------------	----

**TURISMO**

Turismo de lujo a subasta	64
---------------------------	----

**UNIDOS A TI**

Caniceros de vocación	68
-----------------------	----

## DESDE EL SUPER

LA EDICIÓN de nuestra revista El Super para el verano siempre es una de mis favoritas. Varias características destacan en el ambiente para estas fechas, la familia de vacaciones, menos tránsito en las calles y un calor caribeño que lleva a todos a darse un chapuzón en la playa o piscina más cercana.

Para esta ocasión encontrarán atractivos artículos sobre cuidado personal, educación y alimentación. Estoy seguro de que la disfrutarán.

Unas buenas vacaciones de verano también invitan a una parrillada al aire libre, para lo cual usualmente no hay mejor chef que papá. A él le ofrecemos un conjunto de recetas que podrá experimentar para agradar a todos con su destreza. Además, en esta edición, para perfeccionar la técnica, encontrarán un interesante artículo sobre las barbacoas. También les hablamos de cómo servir el vino, acompañante indispensable en estas comidas, y otros consejos prácticos que seguro serán de gran ayuda.

Lo más cocinado por papá usualmente son las carnes. Por esto queremos que conozcan la procedencia y manejo de los cortes y variedad que tenemos para ustedes en La Cadena. La historia nos la narra Gregorio Pineda, Vicepresidente de Comercial Ganadera, empresa del Grupo Alonzo. El señor Pineda es uno de los conocedores y más renombrados expertos en el área de cárnicos de nuestro país. Oriundo de Honduras, don Gregorio llega al país a trabajar en esta empresa que, tal como nos narra, originalmente exportaba toda la producción hacia EEUU. Una planta para el procesamiento de carnes de la más alta calidad, con las características y requisitos requeridos por las autoridades de los Estados Unidos. Es en el conocimiento de este profesional, con más de 40 años

dedicados al manejo de la carne, en quien depositamos la responsabilidad de velar por la calidad de la carne que ofrecemos en nuestros supermercados. Recomiendo a todos leer la entrevista exclusiva que concedió para la revista El Super.

Cuando Comercial Ganadera nos envía la carne, nuestros expertos carniceros la reciben y manipulan para que llegue al consumidor que nos visita con los cortes y secciones de su preferencia. En la sección Unidos a ti... entrevistamos a varios de los supervisores de las carnicerías de La Cadena, para dar a conocer parte de su historia y su trabajo. Entre ellos citamos a José Rafael Martínez, Danny Núñez, Víctor Ramírez, Félix Herrera, Fabio Pinales y Alejandro de la Cruz, quienes desarrollan su profesión con la destreza aprendida por herencia familiar, entrenamiento de compañeros y consultores traídos de España, Francia y Estados Unidos. Les gusta hablar con clientes y les complace recomendar el corte más adecuado a sus necesidades, siempre que se les pregunte.

Es importante mencionar que nuestra promoción de artículos de cocina "Kitchen Tropic" ha sido extendida para poder atender la gran demanda que ha tenido. Un diseño bellissimo y súper útil que deben aprovechar.

¡Feliz verano!

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

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

# el Super

No. 53 | Julio-Septiembre 2015 | Año 14

Una publicación de



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

MARILEYDA TAVÁREZ  
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

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

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

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



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

**Diseño e impresión**



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

# BENEFICIOS

## de pertenecer al Club Super Cliente



### Super Guía

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



### El Super Cheque

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



### Puntos Extras

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



### Super Llavero

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



### Revista El Super

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



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

 Supermercados La Cadena   @superlacadena



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



## PREMIAR LA LEALTAD

COMO CADA AÑO, el pasado mes de junio, el Hotel Occidental El Embajador, se convirtió en el escenario de la **décimo primera actividad de fidelización** para los colaboradores de Supermercados La Cadena. Este programa reconoció la fidelidad de aquellos empleados que completaron un quinquenio (5, 10 ó 15 años) de labor ininterrumpida con gratificaciones y sorteos que sobrepasaron los 2 millones de pesos. ■

## APRENDE A CUIDAR TUS PLANTAS

LOS AMANTES de las plantas tuvieron un día perfecto con el taller sobre diseño de jardines y cuidado y mantenimiento de plantas impartido por el paisajista **Andrés Zaglul**. Gracias a este especialista, los interesados pudieron conocer más nociones básicas del diseño de jardines, cómo atraer aves y mariposas a los jardines, técnicas para cuidar las plantas, abundando en el tema de manejo integrado de plagas (gracias al experto Miguel Pellerano), y hasta comprar un sinnúmero de variedades a precios preferenciales en la exposición montada por los viveros Anthuriana, Bariloche, Grayumbo, Plantas Tropicales y Orchidom. ■



## RESPONSABLES CON EL MEDIOAMBIENTE

SUPERMERCADOS LA CADENA se ha convertido en el primer establecimiento en obtener la Certificación Gastronómica Ambiental Marina, conocida como **"Aqua Check"**. Este sello, concedido por la Fundación Reef Check RD, nos compromete a ser responsables y cumplir con las regulaciones nacionales existentes como las vedas de especies marinas. ■



Andrés Zaglul, María del Carmen Cifre y Miguel Pellerano.



## MONTA TU SPA EN CASA

¿NECESITAS MIMARTE un poco? Como no siempre es posible acudir a un spa, La Cadena preparó un taller para que sus súper clientes aprendieran técnicas de relajación, recetas para preparar mascarillas de cabello, cara y cuerpo, ¡y así poder montar su propio spa en casa! Perfecto para desconectar y recargar pilas una de estas tardes lluviosas. ■

# Vitalisimo<sup>®</sup>

*La energía vital de cada día.*



DE VENTA  
en los principales  
supermercados y centros  
comerciales del país.



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

## ¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



### Palitos Tjezi

Una merienda variada y divertida siempre llama la atención de los más pequeños. Una opción ideal son los palitos Tjezi, en sus variedades de chocolate para momentos más dulces o queso para los que prefieren una alternativa salada. Disponibles en un formato práctico y divertido de 30 grs.



### Evaporada Carnation

La leche evaporada Carnation transforma tus preparaciones diarias en deliciosas y cremosas creaciones, enriquecidas con vitaminas A y D. Con sus nuevos sabores Tocineta, Ajo y Cebolla, te ofrece todos los beneficios de la leche con un delicioso sabor. Más cremosa, no deja grumos y no tiene colorantes. Al incluir leche y carnes en la alimentación te ayuda a cubrir los requerimientos diarios de proteínas, calcio, hierro y zinc. Ahorro y simplicidad en la preparación de los platos, ya no tienes que usar tocineta o ajo y cebolla. Disponibles en 145 grs. o 310 grs.



### Quesos Dutch Farms

Dutch Farms se interesa constantemente en la satisfacción de la demanda de sus ocupados y creativos clientes. Es por esto que ha creado para ti los nuevos quesos Provolone y Suizo en lonjas ultra finas. Disfruta de su rico sabor en la línea de quesos Dutch Farms y pruébalos en la elaboración de tus platos y recetas favoritas.



### Espumantes Costa Azul

Este verano refresca tus días con los nuevos Espumantes Costa Azul de Fresa y Naranja. Inspirados en el Mediterráneo, no contienen alcohol, haciéndolos ideales para consumir en cualquier momento del día y en todo tipo de actividad. Identifica tu sabor favorito y comienza a compartir!

### Salchichas Wikinger

Las salchichas para hot dog Wikinger están elaboradas de la forma tradicional alemana, utilizando humo natural de madera de haya. No contienen colorantes artificiales o potenciadores de sabores, siendo un producto adecuado para celíacos. Disfrútalas en sus presentaciones de Salchichas Cocktail de 18 unidades, Salchichas para Hot Dog de 5 unidades y Salchichas para Hot Dog de 8 unidades. ¡Solo debes de colocarlas por 5 minutos en una sartén y estarán listas para consumir!



### Semillas de Chía

Es considerado como el nuevo súper alimento, ya que están cargadas de vitaminas, minerales y ácidos grasos. Nos ayudan a controlar las grasas, poseen un efecto de saciedad, están repletas de Omega 3, contribuyen a aumentar la masa muscular, los antioxidantes y a controlar el dolor en las articulaciones. Son tan versátiles que puedes incluirlo en jugos, ensaladas, sopas, yogures, cereales y carnes sin cambiar su sabor. Gracias a Multifoods puedes encontrarlas en el formato de 12 oz.

# Creando momentos deliciosos



La más amplia gama de galletas importadas desde USA.

**Mondelēz**  
International

# MENÚ PERFECTO

*para festejar a papá*



¿Quieres sorprender a papá de la forma más dulce? Te proponemos hacerlo en familia cocinando estas diez sabrosas y fáciles recetas que las chefs Lilia Sánchez y Diana Munné han preparado con esmero. ¿Tienes la parrilla y la greca preparadas?

*Ponle ese exquisito  
toque de **sabor***



**100% dominicano, 100% natural**



# CHILLO ENTERO

asado con papas bebé



**INGREDIENTES**

- 4 limones [zum]o
- 1 cabeza de ajo entero molido con ½ taza de aceite de oliva
- Orégano
- 2 ramas de tomillo fresco
- 2 ramas de perejil italiano
- 2 ramas de albahaca fresca
- 1 cebolla entera picadita
- 1 zanahoria en lonjas para reposar el pescado al llevar al horno
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas salsa BBQ
- Sal y pimienta al gusto

**PREPARACIÓN**

Procesar en una batidora el zumo de limón, sal y pimienta, tomillo, albahaca, perejil, cebolla, soya, BBQ y marinar el pescado. Luego agregar el aceite de ajo y ajustar la sal. Reposar el pescado sobre las lonjas de zanahoria y las papas, y llevar al horno 20 minutos por cada libra de pescado. Decorar y servir con las papas.

**PAPAS**

Cocidas o asadas, las papas son un alimento prácticamente libre de grasa que incluyen una buena fuente de fibra, de vitamina C, vitaminas del grupo B, son fuente de potasio, y están libres de gluten.

# CHULETAS MARINADAS

## con piña asada

### INGREDIENTES

- 8 chuletas frescas [corte de 1 pulgada]
- ¼ taza salsa soya
- ¼ taza salsa ciruela
- ½ taza vinagre de arroz
- ¼ taza salsa teriyaki
- 1 cucharadita aceite de ajonjolí
- Pimienta negra fresca rallada
- 1 pizca de comino molido
- 1 pizca de canela molida
- 1 piña picada en lonjas
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

Marinar las chuletas de un día para el otro con las salsas, las especias y el vinagre de arroz. Dejar en la nevera para que cojan gusto. Asarlas en la parrilla, dorar las piñas y servir.



### PIÑA

Diurética y depurativa, elimina las toxinas del organismo y previene el estreñimiento por la gran cantidad de fibra que aporta. Contiene una enzima -bromelina- que mejora la digestión y destruye los parásitos intestinales.



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



**LILIA SANCHEZ**  
CHEF

T: 809 533 5777 • C: 809 862 0607

[lilianasanchez@flordosal.com.do](mailto:lilianasanchez@flordosal.com.do) • [www.flordosal.com.do](http://www.flordosal.com.do)

**PAPÁ MERECE**

**LOS MÁS PREMIADOS DE ESPAÑA**

**GLORIOSO**  
BODEGAS PALACIO  
RIOJA



**MEDALLA DE ORO CONOURS  
MONDIAL DE BRUXELLES 2014**

**MEDALLA DE ORO MUNDUS VINI 2014**

**90 PUNTOS - GUIA REPSOL 2015  
90 PUNTOS - ANUARIO EL PAIS 2015  
91 PUNTOS - GUIA PEÑIN 2015  
91 PUNTOS - WINE SPECTATOR 2015**



### PIMIENTO

Rico en fibra, folatos, vitaminas y antioxidantes, posee capsaicina, de acción antibiótica, analgésica y estimulante de la mucosa gástrica y la vesícula biliar; con acción anticancerígena.

# PROVOLONE A LA PARRILLA

## con pimientos asados

### INGREDIENTES

- 1 rebanada [de 2 cm de espesor] de queso Provolone
- Orégano al gusto
- Aceite de oliva
- Pimientos asados a la brasa

### PREPARACIÓN

Colocar un poco de aceite en el recipiente y apoyar la rebanada de queso Provolone. Espolvorear por encima con orégano y echar una cucharadita de aceite de oliva. Pasarlo a la parrilla una vez que esté caliente por las brasas. Listo en 15 ó 20 minutos.



# PICO DE GALLO

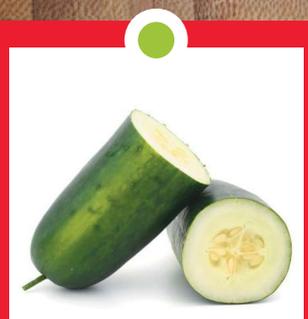
## INGREDIENTES

- 2 tomates
- 1/4 de cebolla
- 2 cucharadas de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- Sal y pimienta
- 1/2 chile [Adicional]

## PREPARACIÓN

Picar la los ingredientes, mezclar en un pozuelo, decorar y servir.

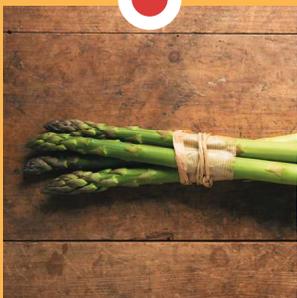
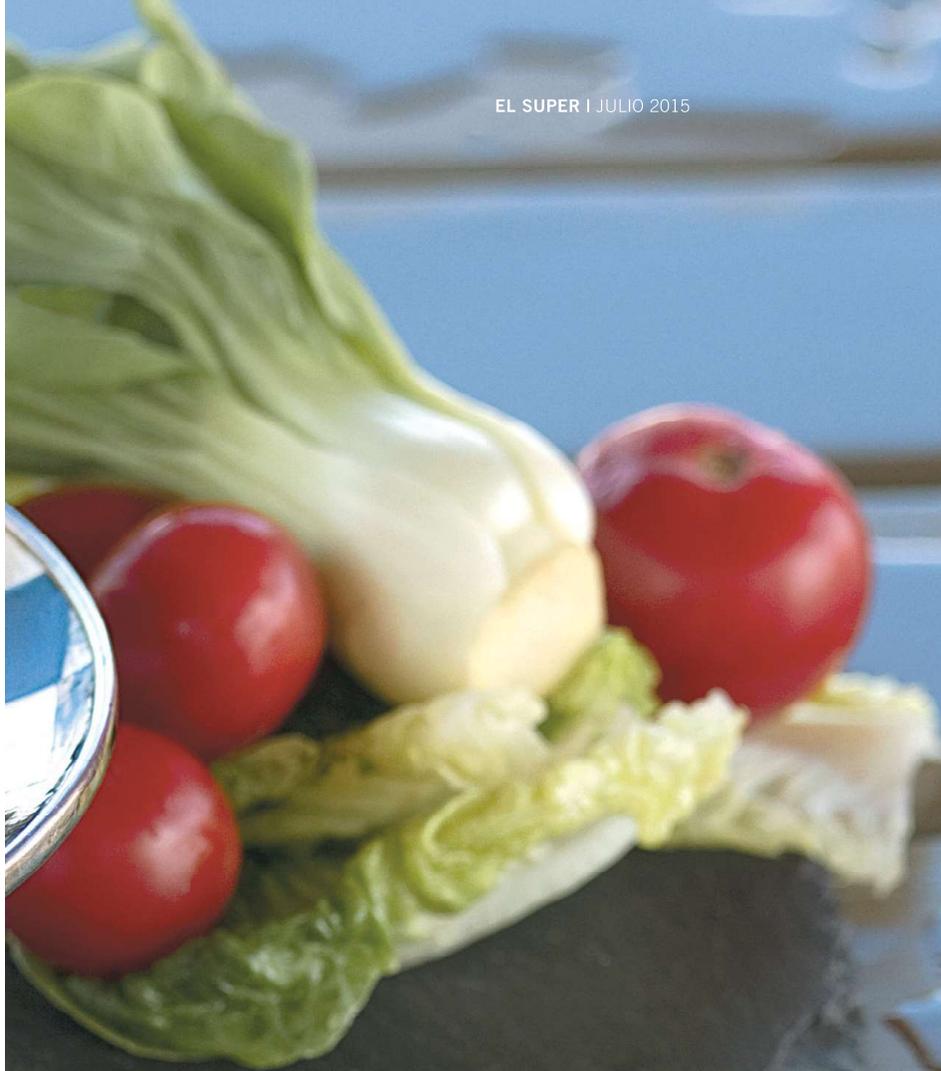
**TIP:** En este caso hemos preparado la receta básica agregándole ingredientes distintos al final: Piña o pepino.



## PEPINO

Contiene potasio, magnesio y fibra en la cáscara, hidrata el cuerpo, elimina toxinas, repone vitaminas, elimina las ojeras, combate la diabetes y reduce el colesterol al controlar la presión arterial.





### ESPÁRRAGO

Con un mínimo de aporte calórico, su contenido en potasio favorece la eliminación de líquidos, por lo que tiene propiedades diuréticas. El ácido fólico y zinc que posee le confiere propiedades rejuvenecedoras.

# ENSALADA DE PASTA PRIMAVERA

### INGREDIENTES

- 4 tomates cherry maduros picados
- 2 pimientos rojos picados
- 2 pimientos amarillos picados
- 2 pimientos verdes picados
- 1 paquete de espárragos picados
- 1 cebolla picadita
- 3 dientes de ajo molidos con aceite de oliva
- 1 lb de queso provolone o mozzarella en cuadritos
- 1 paquete de albahaca fresca
- 1 lb de pasta hervida al dente

### PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes picaditos en un bowl y agregar la pasta al dente recién hervida, mezclar y servir (debe estar caliente para que absorba los sabores de los ingredientes agregados). Agregar queso parmesano (opcional) adicional.

# PINCHO DE SALCHICHAS

## INGREDIENTES

- 2 lbs de salchichas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Palillos de bambú

## PREPARACIÓN

Sudar previamente las salchichas al horno por 10 minutos a 350°. Luego cortar, marinar en aceite de oliva y clavar en el pincho. Sellar a la brasa y servir.



## ACEITE DE OLIVA

Mejora la circulación del flujo sanguíneo y previene las molestias al caminar. Gracias a sus ácidos grasos monoinsaturados reduce el nivel de colesterol malo (LDL).







### PIMIENTA

Ideal para mejorar la digestión, aliada en la pérdida de peso y combate los gases intestinales. Contiene vitamina A, C, K, folato y colina, y minerales como el potasio, fósforo, magnesio y calcio.

# PINCHO DE POLLO ASADO

## filete y vegetales

### PREPARACIÓN

Marinar [en envases distintos] tanto el pollo como el filete con sus vegetales y sazones, por 20 minutos. Ensartar en los pinchos de bambú y sellar a la brasa, primero a alta temperatura y luego dar cocción final a temperatura media.

**PARA LAS MAZORCAS.** Marinar las mazorcas y sellar a la brasa hasta que estén cocidas volteándolas cada 10 minutos.

### INGREDIENTES

#### PARA EL POLLO

- ½ taza aceite de oliva
- ½ taza salsa ostras
- 1 pizca de jengibre picadito
- 2 dientes de ajo molidos
- Zumos de 2 limones
- 2 cebollas
- 2 pimientos
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharada de miel
- Palillos de bambú
- Sal y pimienta

#### PARA EL FILETE

- 2 cebollas
- 2 pimientos
- 1 filete de res entero picado en cubitos
- 2 cucharadas de soya
- 2 cucharadas de salsa ostras
- ½ taza de salsa BBQ
- 2 dientes de ajo molidos
- 4 cucharadas aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

#### PARA LAS MAZORCAS DE MAÍZ

- Mazorcas de maíz
- Aceite de oliva
- Ajo molido
- Sal y pimienta

# FILETE DE CERDO

## INGREDIENTES

- Filete de cerdo
- Jugo de 1/2 limón
- Jugo de 3 naranjas
- 1 cebolla
- 6 de dientes de ajo
- 2 cucharadas de miel
- ½ cucharadita mostaza en polvo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 paquete de cilantro

## PREPARACIÓN

Marinar el filete de cerdo de un día para el otro en la nevera y sellar a la parrilla. Cortar y servir.



## MIEL

Útil como antiséptico, fortificante, calmante, laxante, diurético y bactericida, es fuente de antioxidantes, ácidos naturales, minerales y vitaminas, además de ser un reconstituyente cerebral.



# POSTRE FRÍO

## de café y chocolate blanco

### INGREDIENTES

- 8 ozs crema de leche
- 10 ozs chocolate blanco
- 2 cucharadas de café instantáneo
- 1 cucharada de gelatina granulada [sin sabor]
- 4 paquetitos de galletas Oreo
- 4 ozs de mantequilla

### PREPARACIÓN

Triturar las Oreo. Derretir la mantequilla y mezclarla con las galletas. Colocar esta pasta en el fondo de un molde de brownies o pirex de vidrio, con los dedos, aplastándola hasta crear una capa fina. Echar la gelatina en la leche fría y dejar reposar. Hervir la leche con la gelatina y el café hasta hervir. Y agregar el chocolate picadito en la leche hasta derretirlo. Colocar esta mezcla sobre la capa de Oreo y dejar en el refrigerador por una hora. Cortar y servir. Para decorar, derretir el chocolate blanco en el microondas, sin calentar mucho. Con una cuchara poner gotas de chocolate blanco y esparcirlas hacia la derecha. Añadir polvo de café instantáneo como decoración. Enfriar en la nevera hasta su consumo.



### CAFÉ

La cafeína estimula el sistema nervioso central, mantiene despierta la atención y el humor, ayuda a la respiración y la digestión y atenúa la sensación de hambre. Además calma los síntomas de la migraña, y contiene antioxidantes.



# ALTOS DE TAMARON



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

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

**LECHE**

Aparte de ser una fuente de calcio, contiene vitaminas hidrosolubles y liposolubles, del grupo B, C, A, niacina y riboflavina. Y, según estudios, tomar leche diariamente reduce en un 60% el riesgo de sufrir cáncer de mama.

# MOCACCINO

**INGREDIENTES**

- 4 ozs de chocolate líquido
- 1 oz café expreso
- 6 ozs leche evaporada o leche entera
- Hielo hasta llenar la licuadora

**PREPARACIÓN**

Licuar todos los ingredientes y servir en el vaso o copa de su elección. Para decorar el vaso pintar el fondo con sirope de chocolate y caramelo. Terminar con crema chantilly al gusto.





Gregorio Pineda, vicepresidente y gerente general de Comercial Ganadera.

Comercial Ganadera

# LA CALIDAD NO SE IMPROVISA

- **Gregorio Pineda** ha dedicado su vida al negocio de la carne. Su dilatada experiencia lo sitúa como uno de los grandes conocedores del mismo. Tiene más de 40 años en la industria, y 35 como gerente general y vicepresidente de **Comercial Ganadera**, la primera y más antigua planta procesadora de carne, desde donde ha sabido enfrentar los desafíos del mercado y reinventarse. Desde hace 10 años suplente de manera exclusiva la carne de res que usted compra en Supermercados La Cadena, un producto cuya calidad no tiene nada que envidiar al de exportación. Le contamos por qué.

### ¿Cómo resumiría usted la historia de Comercial Ganadera?

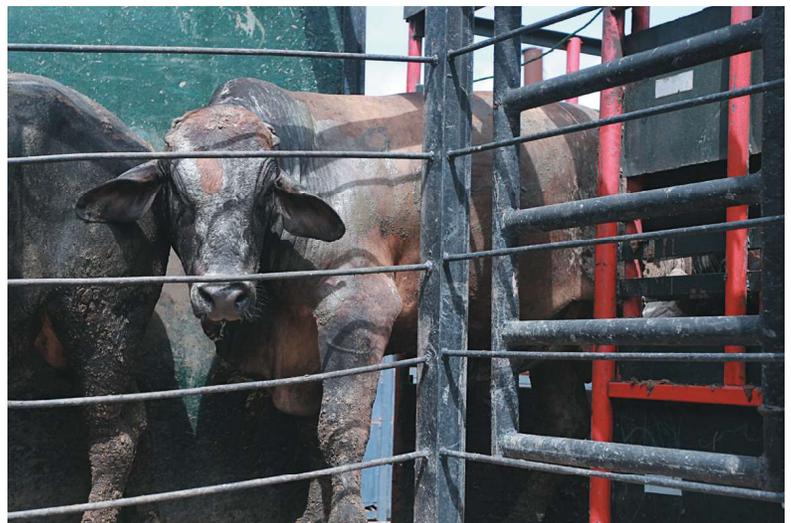
Esta planta fue fundada en 1980 por mí junto a otro socio para la exportación de carne hacia EEUU. Hasta el año 1985 se mantuvo trabajando algo para el mercado interno y de esa manera preparar la planta, pero se empezó a exportar en 1985, momento en que se abrió el país a las exportaciones.

### Usted le llama planta y no matadero...

Realmente esta es una planta procesadora o empacadora de carne, no es un matadero a la antigua usanza. Traemos ganado vivo, lo faenamos, se destaza en varios pedazos, y se mete en cajas o canastas empacadas al vacío con los cortes de mesa frescos, pero también sale una partida de carne industrial hacia las fábricas de embutidos. Seguimos el mismo proceso que en EEUU, porque el animal siempre tiene un 45% de carne de mesa y el resto se usa para moler a nivel industrial. Pero dejamos de exportar en 1995, por problemas de mercado; el mercado americano bajó el precio de la compra internacional de la carne, y esta planta tuvo que modificar el modelo de negocio porque ya no era rentable. Nosotros bajamos de sacrificar 4,000 animales al mes en exportación a 400. Tuvimos una crisis muy fuerte.

En ese momento existían 7 plantas procesadoras de carne para exportación y las 7 cerraron. Nosotros tuvimos que frenar y empezar a trabajar el mercado interno con las mismas condiciones de exportación, creando una nueva costumbre, tanto a los supermercados como a las fábricas de embutidos, que todavía recibían la carne en 4 pedazos para acostumbrarse a los cortes internacionales y americanos, como la bola, la cadera, el boliche, el rotí o el filete, así como el t-bone steak, Número 7 o California, pecho de almendra o pecho corriente.

Así fuimos dando al supermercado la facilidad de que vendiera al público lo que éste le pedía: no comprar el animal entero para obligar a venderse-lo así al ama de casa; además, el supermercado tenía demasiada cantidad de carne industrial en su haber, con muchas mermas, porque muchas veces se quedaba toda la parte delantera y solo la trasera era la que se vendía... así que le creamos



esa conciencia de negocio y entendiera que iba a vender lo que el cliente le pedía. Esa fue nuestra labor.

### Al trabajar con el mercado interno se quedaron ustedes con las mismas condiciones que cuando exportaban...

Sí, las mismas. Cuando nuestra carne sale de aquí lo hace como si fuera para exportación hacia EEUU pero es para el mercado local. Seguimos con los mismos controles de calidad internacionales, SSOP y HACCP, donde no existe falla de que vaya a salir una carne mala o dañada, ni hacia el supermercado ni hacia la fábrica de embutidos. También analizamos constantemente la carne en

➔ **Sus corrales tienen capacidad para 200 cabezas de res. Se utilizan para recibir el ganado, que es duchado para tranquilizarlo antes de la matanza, así la carne sale mucho mejor.**



**UN CONSEJO PARA LAS AMAS DE CASA: A LA VISTA **EL CORTE DEBE TENER SU COLOR NATURAL ROSADO,** NO DEBE HABER NADA DE TONOS DE OSCURIDAD EN LA CARNE.**

→ **En esta planta no se desecha nada, convierten los huesos y sangre en alimento para animales, y con el sebo fabrican un diesel que utilizan como gasoil en sus camiones.**

nuestros laboratorios, igual que lo hacen en EEUU. Puedo asegurarles que, después de 10 años en esta industria, la carne de este país se puede comer con los ojos cerrados pues no tiene problema de metales pesados, pvc, clorinados, hormonas ni antibióticos.

**Claro, lo importante es saber de dónde viene esa carne, ¿ustedes son ganaderos o compran a terceros?**

Compramos siempre a los productores, pero nosotros tenemos 8 fincas en el Cibao con ganado vacuno de primera (2,500 cabezas en total), que sirven de apoyo a la fábrica si no tenemos carne de calidad ese día. Si la necesitamos buscamos entonces 20 ó 30 toros propios para mantener la misma calidad de la carne a los supermercados.

**Hasta ahora la carne que procesaban era de res, pero ahora han incursionado también en la carne de cerdo...**

Hace 6 meses que empezamos y le puedo asegurar que es el mejor matadero de cerdo en el país. Después de tantos años trabajando solo con res, vimos el nicho de un mercado que no se estaba manejando correctamente. Tenemos una planta con todas las de la ley, que va al paso, y con la que nos estamos dando a conocer. También contamos con un criadero de cerdos (4,000 cabezas, todavía pocas para este segmento), aunque nos suplimos sobre todo de productores de cerdos de los que ya sabemos que tienen calidad.

**¿Qué tanto ha cambiado y se ha industrializado el negocio en estos 35 años?**

De los años 80 para acá ha cambiado mucho porque la carne se manejaba muy rudimentariamente. Ahora se aprovecha todo. En esta planta no se bota nada; para empezar, los cortes salen empacados al vacío y frescos, como si el animal hubiese sido sacrificado hace un momento.

**Usted es hondureño, tiene más de 40 años en este país, ¿cómo llega a este negocio?**

Yo trabajaba en Honduras en una planta exporta-

dora de carne, que había comprado acciones en una planta de este país, y me enviaron a trabajar aquí; pero esa planta se vendió al llegar la peste porcina y tener que matar todos los cerdos para convertirse en una fábrica de embutidos. Ahí me planteo abrir mi propia planta con un socio.

### ¿Y cómo entra en la ecuación el grupo de empresas Alonzo?

El grupo Alonzo entra en el año 2005 cuando mi socio, por edad, vende sus acciones y Fabio Alonzo se las compra. Hay relación y está dentro del grupo de sus compañías.

### ¿Cuántas personas trabajan en este momento y cómo es el día a día de una planta procesadora de carne?

Aquí trabajan cerca de 280 personas porque tenemos muchos departamentos: sala de matanza, sala de deshuese, carnicerías (a las que viene el público a comprar al por mayor) y áreas de subproducto, porque no botamos nada: cocinamos todos los huesos, convertimos la sangre en harina para alimento de pollo y cerdos, el sebo lo procesamos y hacemos biodiesel de vaca –la única planta que lo hace– para usar en nuestros propios camiones como gasoil. Sacamos cerca de 6 mil galones de biodiesel al mes de la grasa animal, usando un 80% de biodiesel y 20% de gasoil, porque todo el ganado es trasladado en camiones propios, así como el reparto de la carne.

Contamos con una planta de tratamiento para eliminar malos olores, pero no desechamos nada para no tener problemas con el medioambiente; a todo le sacamos partido, y lo que queda de desperdicio lo usamos de abono, así mantenemos una empresa limpia.

### Este por tradición es un trabajo de hombres, ¿es todavía un mito o las mujeres se están incorporando también al oficio?

El 95% todavía es de hombres, pero un 5% se está metiendo ya en la sala de proceso, que es la más suave, para el empaclado y limpieza de carne, y en las oficinas trabajan más. Pero hay más hombres porque es un trabajo muy rústico.



➔ Después de ser sacrificado el animal debe pasar colgado de 18-24 horas en una cámara fría para bajar la temperatura al paso, sino se pudre.



Oliver Méndez, jefe de la sala de procesos, y Juan Pérez, jefe de producción.

→ **La capacidad de almacenamiento de esta planta para la carne en canal es de 300 cabezas de res en 3 neveras.**

#### **¿Cómo debe criarse el animal para dar la mejor carne, la más tierna?**

El ganado debe pastar en tierras rasas, planicies, para que no haga ejercicio ni cree músculo y la carne no sea dura; pero para tener una buena raza hay que ir mezclándolo con razas europeas. Nosotros tenemos el toro Zebú (de gran resistencia) pero mezclado con el Holstein de leche europeo o Simmental alemán, para que las crías den tanto leche como carne, creando un animal de doble propósito y el único que resiste el trópico. Pero la raza Zebú siempre debe estar presente porque tiene una virtud: que convierte en carne la hierba que no es muy buena.

#### **La cadena de frío es vital en este negocio, ¿cómo la mantienen?**

Tenemos alrededor de 10 camiones de reparto refrigerados, y cámaras para que no se rompa la cadena de frío. La rutina es la siguiente: Se sacrifica el animal, que va a una cámara colgado por 18-24 horas dándole frío porque la temperatura de la carne hay que bajarla al paso sino la carne se pudre, y tiene que ser un frío húmedo que vaya penetrando lentamente hasta el hueso; de ahí va a una sala de proceso fría, pasa a unas cámaras frías de almacenamiento, a una temperatura adecuada para mantenerla fresca, y termina en una sala de despacho frío para subir a los camiones refrigerados, y de ahí al cuarto frío del supermer-

cado, que tiene las mismas condiciones para recibir el producto.

Nuestra capacidad de almacenamiento de la carne en canal (o chile) es de 300 cabezas en 3 neveras: 100 por nevera. Así que esta planta puede sacrificar 300 animales al día.

#### **¿Cuál cree que ha sido la clave del éxito para que Comercial Ganadera haya permanecido por tanto tiempo?**

Han sido varias razones: saber persistir al construir un nuevo negocio cuando la exportación se cayó, crear nuevos nichos de mercado para que la gente aprendiera a usar mejor la carne, ser los primeros en implementar el empaque al vacío y estar siempre innovando. En este negocio siempre hay que ir un paso más adelante: con cortes nuevos, facilitándole al cliente que todo sea más fácil y le llegue a tiempo, ayudando a que el ama de casa conozca mejores productos, y hasta procesando todos los subproductos, una decisión que a nosotros nos ayuda mucho, tanto con los gastos como con el medioambiente. Siempre hemos sabido buscar salidas o soluciones.

#### **Como buen entendido, nos gustaría que recomiende a las amas de casa cuál es el mejor corte de carne local.**

Depende, para la clase media-media, que consume carne de volumen, sería la Número 7, un corte que da hueso (para el sabor) y carne; y para la clase alta recomiendo el corte redondo: la bola, cadera, palomilla, FM y filete.

#### **Y su preferido, ¿cuál es?**

Yo diría que el t-bone steak, que es el que tiene un pedazo de filete y un pedazo de lomo o rotí; es un corte en forma de T que para mí es uno de los más sabrosos. Perfecto para cocinar a la plancha.

#### **Supermercados La Cadena es uno de sus socios comerciales, ¿recuerda la primera vez que le ofreció sus productos?**

Tenemos muchos años con ellos. Cuando Fabio Alonzo compró las acciones de Comercial Ganadera fue cuando empezamos a vender carne a La Cadena, porque él era quien tenía la relación con don Juan Ramos. Sus ejecutivos visitaron la planta,

**COMERCIAL GANADERA ENVÍA A LOS SUPERMERCADOS**  
**CARNE DE ANIMALES JÓVENES, ROSADA Y TIERNA.**  
**DEBE POSEER, LO QUE LLAMAN EN EL GREMIO, LA FLOR;**  
**CUANDO SE PIERDE LA FLOR, LA CARNE SE PONE OSCURA**  
**Y VERDOSA PORQUE PERDIÓ LA VIDA.**



que había sido exportadora de carne, y los enamoramos. Esta es una planta que todavía pasa todas las normas y regulaciones de EEUU, no hay que olvidar que fue la planta dominicana número 1 en EEUU, y nunca tuvo un solo rechazo, solo dejamos de exportar porque nos retiramos al dejar de ser rentable el negocio.

#### ¿Qué es lo que más le gusta de hacer negocios con una empresa como La Cadena?

Es un cliente con el que estamos tan compenetrados que ya sabemos lo que necesita, y puedo decir que nunca hemos tenido una queja de su parte, confían en nuestra calidad; todo se lo enviamos clasificado y calificado para la clientela que tiene. Y la relación es tan buena que somos suplidores exclusivos para La Cadena.

#### ¿Y qué cortes son los que más se demandan en La Cadena?

Generalmente son cortes de la parte cara del

animal (trasera), como filete, bola, palomilla, rotí, t-bone steak. Hemos empezado a vender tímidamente nuestra carne de cerdo también, pero todavía estamos enviando muestras para que comparen nuestra calidad.

#### ¿Cómo visualiza el futuro para Comercial Ganadera? ¿Vienen cambios?

Nosotros siempre estamos cambiando, hace 6 meses creamos una planta para la carne de cerdo; pensamos innovar con más facilidades para los supermercados, quizás con carnes envasadas al vacío y empacadas, pero habría que ver el costo. Esa es la tendencia en EEUU, comprar una bandeja de carne al vacío en paquete y, en vez de congelarla, dejarla fresca en la nevera; mientras no se rompa la funda esa carne se puede usar en un período de 3 meses. Esta es la mayor innovación que ha hecho la industria de carne: el empaque al vacío con una duración de 3 meses a temperatura de nevera. 🍴

➔ **Comercial Ganadera fue la primera procesadora de carne en el país en implementar el empaque al vacío.**

# Un fruto ideal: EL COCO

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





CLAUDIA MUNAIZ [EFE REPORTAJES]

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

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

### BUENO PARA EL CORAZÓN

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

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



los fogones porque resiste temperaturas muy elevadas.

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

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

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

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

### AYUDA A ADELGAZAR

La doctora explica que también "ayuda a adelgazar si se come en cantidades adecuadas y en



→ **Ayuda a adelgazar si se come en cantidades adecuadas y en combinación con una dieta saludable.**

→ El aceite de coco también se utiliza para hidratar la piel y la leche de coco sirve como humectante, es ideal para hacer mascarillas.



## **EL AGUA DE COCO** CONTIENE UNA COMBINACIÓN SALUDABLE DE VITAMINAS, POTASIO, SODIO, CALCIO, FÓSFORO Y OTROS MINERALES. ES ÓPTIMO PARA LOS HUESOS Y PARA EL CORAZÓN.



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

### MUCHOS BENEFICIOS

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

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

A la pregunta de si es bueno comer coco cuando se está en edad de crecimiento, la doctora responde que “sí, pero lo que no es recomendable es consumir dulces de coco, los cuales vienen plagados de azúcar”.

La experta recomienda comer o beber coco para tener una dieta equilibrada. Sobre todo el aceite de coco extra virgen.

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

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

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

— CONVIÉRTETE EN TU PROPIO CHEF —  
 CON LA CALIDAD DE NUESTRAS PASTAS.



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

Hecha con Leche Fresca Dominicana

Nueva  
**C**  
 Sabor a  
**Tocineta**

Papas  
 al Horno

BUSCA ESTA Y OTRAS RECETAS EN:  
 f t p i y  
[www.carnation.com.do](http://www.carnation.com.do)

No es lo mismo sin  
**Carnation**



### TENTEMPIÉS SANOS PARA LLEVAR

Si pasas muchas horas fuera de casa y tu estómago ruge entre comida y comida, te proponemos 10 tentempiés para saciar el apetito de forma sana y baja en calorías: pasas, barritas energéticas de cereales o frutos secos, chocolate 100% negro, ciruelas, chinás, frutas deshidratadas, almendras tostadas, frutos secos y jamón de pavo. ■



### ESTA NOCHE, LECHOSA

La papaya es la reina nutricional—además de vitaminas y minerales— si consumes este alimento regularmente verás que es buena para la piel, mejora la digestión, combate los dolores menstruales, mejora la cicatrización, te normaliza la función intestinal, previene el cáncer y protege el cuerpo de enfermedades cardiovasculares. ■



### CARBOHIDRATOS QUE NO ENGORDAN

Si comienzas a hacer una dieta para perder peso, incluye los llamados carbohidratos complejos para asegurar la energía, vitaminas y minerales necesarios en tu día a día. Busca la pasta, arroz integral, papas, cereales integrales, muesli, hortalizas de maíz, guisantes, galletas de avena, frijoles, frutos rojos, yogur y leche de soja. ■



### ¿NECESITAS HIERRO?

Está presente en alimentos como el hígado, ostras, mariscos, carnes, pescados y aves. Son también fuentes con buena absorción los cereales, granos, oleaginosas y vegetales verdes. Otras como el frijol, la lenteja, la espinaca, la soja y la remolacha necesitan de la combinación con fuentes de vitamina C para mejorar su absorción. ■



### ADIÓS AL ACEITE REFINADO

Los aceites refinados pasan por un proceso en que pueden ser perjudiciales para la salud. Los más saludables para el consumo son aquellos que no pasan por procesamiento químico, como los extravirgenes, ya que los refinados son muy inflamatorios. Los mejores son los prensados a frío, como el aceite de oliva, de lino o de uva. ■



### AYUDA A TU FERTILIDAD

¿Qué alimento debes comer si buscas un embarazo? Brócoli: Este vegetal está compuesto por un gran porcentaje de fitoesteroles que ayudan a balancear el sistema hormonal. Además ayuda a prevenir un exceso de estrógeno en el cuerpo, que es una de las principales causas de infertilidad en las mujeres mayores de 30 años. ■

QUIEN LO COCINA  
**NUNCA**  
LO OLVIDA.

ARROZ PREMIUM

**DON ANDRÉS**



**DON ANDRÉS**  
ARROZ PREMIUM

Un producto de



La Estancia, Pimentel, Carretera San Francisco - Nagua, R.D.  
Tel.: 809-584-5511, Fax: 809-584-5635, factoriafjg123@gmail.com

**UN SEÑOR ARROZ**

**NUEVAS**

**PARMALAT  
AVENA  
Y PARMALAT  
CHOCOLATE**

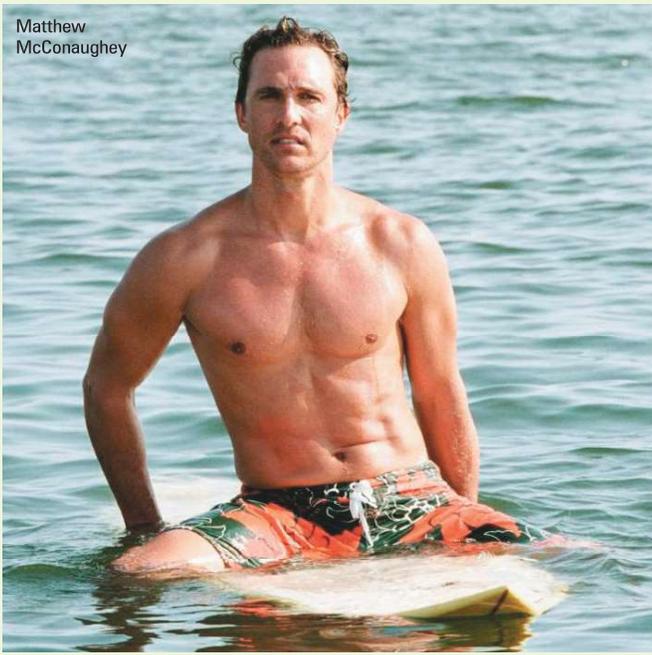


AHORA  
ES MÁS FÁCIL  
DISFRUTAR LA LECHE  
CON LO QUE MÁS  
TE GUSTA

LAS PUEDES  
CONSUMIR  
COMO PREFIERAS,  
A TEMPERATURA  
AMBIENTE, FRÍA  
O CALIENTE.



Brad Pitt en Moneyball



Matthew McConaughey



Matt Damon trotando en Miami

# Y a ellos, ¿QUIÉN LOS ENTRENA?

Un cuerpo perfecto, guapos y en forma, como si todos los días su único objetivo fuera estar a punto. Brad Pitt, Matt Damon o Matthew McConaughey han interpretado a entrenadores o capitanes de equipos de distintos deportes, pero ¿y ellos, cómo se ponen en forma?

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

EL PASADO ESTRENO DE 'MONEYBALL', protagonizada por Brad Pitt, trae a la memoria otros títulos cinematográficos sobre competiciones deportivas en los que sus protagonistas han tenido que esforzarse a fondo para estar en excelente forma física. **Nick Nolte** interpretó a un atractivo entrenador de fútbol americano, **Tom Wingo**, en la magnífica 'The prince of Tides' (El príncipe de las mareas), aunque su actividad como profesor no ocupa la trama principal, lo cierto es que esta faceta del personaje y su filosofía deja un gran poso en el hijo de la psiquiatra que trata a su hermana gemela, **Bárbara Streisand**, intérprete y directora de la cinta.

**Brad Pitt** estuvo nominado al Óscar por su interpretación en 'Moneyball', un filme basado en la historia real de Billy Beane, una prometedora estrella del béisbol que, incitado por el fracaso de no haber demostrado en el campo todo lo que se esperaba de él, enfocó toda su naturaleza competitiva hacia el área de la dirección de equipos.

Es evidente que, aunque en esta película el actor no tiene que demostrar ninguna fuerza física, lo cierto es que sus brazos musculados dan buena muestra del tiempo que pasa en el gimnasio.

El actor es un gran aficionado al deporte y confiesa, en este año de olimpiadas, que le gustó sentarse en el sillón y ver los Juegos Olímpicos. Su pasión por las motos, vehículo con el que se mueve habitualmente por la ciudad, le lleva a no perderse los grandes premios de motociclismo y ha confesado ser un gran admirador del piloto italiano Valentino Rossi.

### BEACH BOY

Al que no es difícil encontrar practicando alguno de sus deportes favoritos es al protagonista de 'Los fantasmas de mis novias', **Matthew McConaughey**. Lo mismo se le ve en la playa con una



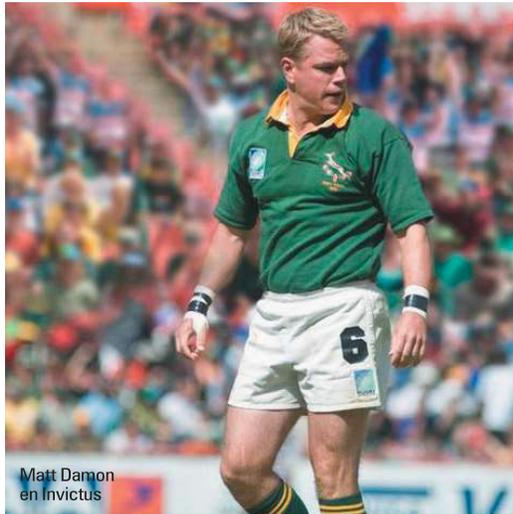
→ En la playa con una tabla de surf bajo el brazo, Matthew McConaughey es la viva imagen de un deportista.



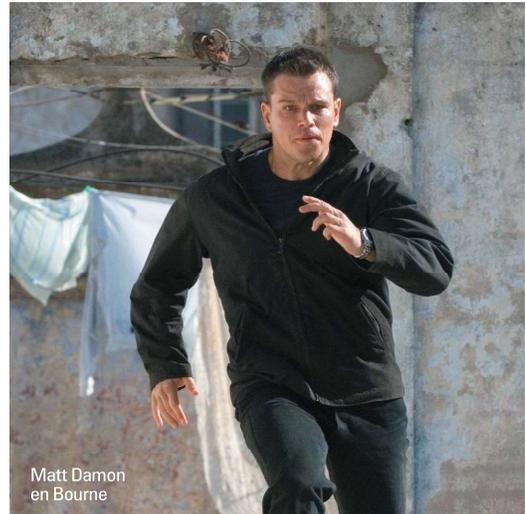
→ Matthew McConaughey celebra tras realizar el lanzamiento de honor durante el juego de la MLB de Dodgers frente a Mets de Nueva York en 2009, en Los Ángeles.

tabla de surf bajo el brazo, corriendo a toda velocidad en carreras de coches, o practicando el béisbol. Incluso ya empieza a darle su primeras clases sobre cómo deslizarse sobre las olas a su hijo mayor, Levi.

Una lista elaborada por la firma de ropa interior Victoria Secret sobre los cuerpos más sexys calificó el suyo como 'cuerpo de playa', un lugar al que también acude para realizar sesiones de abdominales. Montar en bicicleta o realizar ejercicios de fitness forman parte de su día a día, además de mantener una dieta equilibrada.



Matt Damon  
en Invictus



Matt Damon  
en Bourne

→ Gracias a una dieta estricta, horas en el gimnasio y clases de boxeo, para ganar varios kilos de músculo, Matt Damon logró tener el aspecto de un magnífico deportista en 'Invictus'.

**McConaughey** luce, a sus 45 años, un cuerpo fibroso y las acrobacias a las que le obligan algunos de sus personajes como en los filmes 'Sahara' o 'Surfer Dude', así lo demuestran.

En 1996, interpretó también una historia deportiva real en 'Equipo Marshall' (We are Marshall), donde se relata la tragedia que vivió la Universidad de Marshall: todo el equipo de fútbol americano, junto a muchos amigos y familiares, falleció en un desgraciado accidente aéreo en el que no hubo supervivientes.

La película cuenta los esfuerzos del nuevo entrenador, McConaughey, para poner a punto un nuevo equipo compuesto, esta vez, por principiantes. El béisbol es otro de sus deportes favoritos y en 2009 se le invitó a realizar el lanzamiento de honor durante el juego de la MLB que enfrentó a los Dodgers y los Mets de Nueva York en el estadio de los Dodgers de Los Ángeles, California (EEUU). Un acontecimiento que le emocionó mucho.

### ¿INVICTO?

**Matt Damon** confiesa que normalmente le gusta comer hamburguesas y cerveza, una alimentación que tiene que dejar de lado cuando se pone frente a la cámara e interpreta personajes de acción.

Durante su preparación del personaje de Jason Bourne en 'El caso Bourne' reconoció que practicar el boxeo y las artes marciales fueron su

entrenamiento. Lo mismo que para su interpretación en 'Invictus' en 2009, en la que dio vida al capitán de los Springboks, François Pienaar, en una adaptación del libro de John Carlin que se centra en los primeros meses de mandato de Nelson Mandela como presidente de Sudáfrica, tras salir de la cárcel de máxima seguridad de Robben Island.

Para él la celebración de la Copa del Mundo de rugby, que acogió el país en 1995, fue el motivo perfecto para intentar unir a un pueblo que había sufrido el apartheid.

Para interpretar la película que dirigió Clint Eastwood se tuvo que poner en forma y ganar masa muscular para parecer tan corpulento como un jugador de rugby y en particular al capitán del equipo, François Pienaar, el personaje de la historia real que se contaba.

Gracias a una dieta estricta, horas en el gimnasio durante semanas y nuevamente clases de boxeo, logró ganar varios kilos de músculo.

En sus ratos de ocio reconoce que la natación es uno de los deportes que más habitualmente practica. Prepararse para uno de los papeles del momento requiere un buen fondo físico. Los actores lo saben y se mantienen en forma para ello, según la revista Men's Health: **Brad Pitt, Matt Damon y Brendan Fraser**, entre otros, practican un sistema de defensa personal utilizado por las fuerzas de defensa. ¡Cuestión de estado! 🗡️

Hecha con Leche Fresca Dominicana

Nueva **Ca** Sabor a Ajo y Cebolla

Pasta con Chorizo y Pollo

BUSCA ESTA Y OTRAS RECETAS EN:  
 f t p i y  
[www.carnation.com.do](http://www.carnation.com.do)

No es lo mismo sin **Carnation**

Nestlé  
Good Food. Good Life.

ESTE PUEBLO TIENE SU SAZÓN

**Ranchero**

BALDOM  
Sazon Ranchero Suprema  
Sazon Criollo  
Sazon Super Completo  
Sazon Criollo

¡HAZ LA PRUEBA PA' QUE VEAS!

MÁS INGREDIENTES. MENOS SAL. MEJOR SABOR.

BALDOM  
45 Aniversario



### NIÑOS MÁS SANOS

El consumo excesivo de azúcar en los niños puede ser muy perjudicial para su salud. En primer lugar, está estrechamente relacionado con la obesidad. En segundo lugar, la fluctuación producida en los niveles de glucosa por la ingesta de azúcares refinados produce un cambio abrupto en los niveles de energía de los niños. ■



### CONTRA LA ACIDEZ ESTOMACAL

Incluye en tu vida una infusión de manzanilla. Ayuda a equilibrar el pH ácido del estómago, a la vez que disminuye el reflujo y el ardor. Su preparación es muy sencilla: hervir en un cazo una taza de agua, y en ebullición añadir una cucharadita de manzanilla seca; dejar hirviendo 3 minutos, apagar, tapar y reposar 3 minutos más. ■



### COMBATE EL INSOMNIO

Cuando estés muy acelerada y sepas que vas a tener problemas para dormir puede resultar de ayuda tomar un suplemento de melatonina una hora antes de ir a la cama. Lo que va a suceder con su ingesta es un cambio en tu reloj biológico preparándote para que estés listo para dormir pero no te va a hacer entrar en el sueño. ■



### EVITA RETENER LÍQUIDOS

La retención de líquidos puede arruinarnos el día. Nos hace sentir incómodos, pesados, hinchados. Cuando es excesiva, recurrir a diuréticos naturales puede ser de gran ayuda. Tomar una sopa de apio ayuda a perder el exceso de líquidos del cuerpo y a liberar toxinas. Otras opciones naturales son el té verde y el té de boldo. ■



### APPS PARA DEJAR DE FUMAR

Existen muchos motivos para dejar de fumar. Aunque el proceso requiere un gran esfuerzo de la persona, existen aplicaciones que pueden ayudarte hacia un estilo de vida más sano: Smoking Time Machine, QuitNow!, KickSmoking, Smoke Free y Respirapp, te enseñan técnicas y trucos para que te mantengas libre de humo. ■



### ¿COMER GRASAS ME HARÁ GANAR PESO?

Las dietas con un alto contenido de grasas y carbohidratos pueden hacer que engordes pero no es por culpa de las grasas. Está relacionado con el estilo de vida que llevas, si eres sedentaria, ganarás peso. Por el contrario, una dieta con una gran cantidad de grasas pero mínima de carbohidratos deriva en una rápida pérdida de peso. ■

# 10 Años **ism**

*Industrias San Miguel*



**10 AÑOS CELEBRANDO NUESTRO SABOR**

# NEUROEDUCACIÓN, educar con emociones

Vivir en una sociedad estresada afecta al rendimiento escolar ocasionando lo que se conoce como “apagón emocional” del estudiante, un perjuicio que ahora viene a solucionar la neuroeducación, una ciencia que nace de la unión indisoluble de educación y emoción.

CONCHA CARRÓN [EFE REPORTAJES]

SEGÚN LA NEUROEDUCACIÓN, todo aquello que conduce a la adquisición de conocimiento requiere de la emoción, lo que lleva a deducir que detectar un “apagón emocional” en los alumnos con pobres resultados académicos puede con-

vertirse en una de las tareas primordiales del futuro neuroeducador.

Francisco Mora, doctor en Neurociencia por la Universidad de Oxford y catedrático de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad



Complutense de Madrid, es el autor del libro “Neuroeducación”, en el que explica en qué consiste esta ciencia y la potencialidad de la neurociencia para propiciar una reforma en la educación.

Según Mora, los profesores han de ser conscientes de la importancia de la emoción como vehículo de sus palabras si desean que estas alcancen de lleno a sus alumnos, y prácticas actuales como la transmisión de conceptos cognitivamente complejos “de modo aséptico, desconectados de significado emocional”, deben ser abandonadas para evitar el fracaso escolar.

El agobio mental que, según la Neuroeducación, sufre un niño estresado, pone en marcha un proceso “insidioso” que puede afectar a estructuras de su cerebro como el hipocampo y repercutir en su proceso de aprendizaje y memoria y en su evolución emocional.

### EL EJERCICIO FÍSICO ES CLAVE

Frente a esta situación, que puede provocar en el escolar falta de sueño, irritabilidad y desatención, una de las mejores soluciones, según diferentes estudios, es la práctica del ejercicio físico, una teoría antiguamente desechada y que ahora se ha demostrado que rebaja las respuestas estresantes y cambia la configuración del cerebro en las áreas que tienen que ver con el aprendizaje y la memoria.

Según explica en su libro Francisco Mora, la neurociencia cognitiva ha constatado, gracias al estudio de la actividad de las diferentes áreas del cerebro, que solo se puede aprender aquello que llama la atención y que genera emoción. Desde esta perspectiva, la Neuroeducación, basándose en los datos de la investigación científica, estudia como interactúa el cerebro con el medio que le rodea en relación con el aprendizaje.

Este reconocido divulgador científico y referente de la neurociencia, que también imparte docencia en la Universidad de Iowa, en EEUU, y ha publicado más de una veintena de libros, se muestra convencido de que la Neuroeducación será el eje de la docencia en el futuro, y que “no hay razón sin emoción”, lo que le lleva a aseverar que hay que emocionar para enseñar, una asignatura pendiente entre la mayoría de los formadores, que deberán aprender a fomentar la



## LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO ES CLAVE PARA REBAJAR LAS RESPUESTAS ESTRESANTES DEL CEREBRO.

curiosidad entre sus alumnos si quieren que estos no les ignoren.

### ¿QUÉ BUSCA LA NEUROEDUCACIÓN?

Entre las constataciones de la Neuroeducación están, además de que las emociones y el ejercicio físico mejoran el aprendizaje, la importancia de la práctica continua para progresar; la necesidad del juego para mejorar la autoestima y desarrollar la creatividad; y el interés de las actividades artísticas para mejorar el cerebro.

Los nuevos tiempos y el imparable desarrollo tecnológico precisarán de una reforma total en la educación, que deberá abandonar de una vez por todas la enseñanza centrada en la transmisión de conceptos asépticos, carentes de emociones, ante la certeza de que el aprendizaje es mejor cuando existe un clima emocional positivo. La Neuroeducación será clave para ello. 🗑️

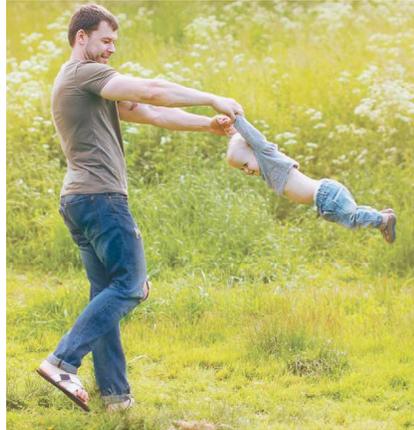
➔ Hay que emocionar para enseñar, una asignatura pendiente entre la mayoría de los formadores, que deben aprender a fomentar la curiosidad entre sus alumnos.





### POR QUÉ NECESITAN UNA RUTINA

Cumplir diariamente con la rutina y supervisar que se lleve a cabo correctamente es una tarea ardua e ingrata, pero es vital que lo hagas, ya que si lo acostumbras desde pequeño, evitarás la típica lucha de fuerzas entre padres e hijos adolescentes. Todos los niños están capacitados para entender qué tienen que hacer y por qué. ■



### EVITA JUEGOS BRUSCOS

Una entidad norteamericana advierte que, sin desearlo, hay padres que pueden causar lesiones graves e irreversibles a sus bebés con juegos en apariencia inofensivos, pero demasiado bruscos para un menor. Evita cualquier tipo de movimiento violento. Opta por juegos amables y gentiles para tu pequeño. ■



### TÉCNICA DE DISCIPLINA POSITIVA

A los niños les encanta tener atención de sus padres. Si les dedicamos tiempo y alentamos cuando se comportan de forma positiva, verán que pueden tener nuestra atención por todas las cosas maravillosas que hacen. Piensa en una balanza e inclínala hacia lo positivo, con menos atención a los comportamientos negativos. ■



### CÓMO COMER MÁS VEGETALES

Como padres responsables podemos intentar probar lo siguiente: Lleve a los niños a hacer las compras. Deje que sus hijos le acompañen a comprar las verduras. Anímelos a admirar sus diferentes colores y formas en el supermercado y permíteles escoger los que les parezcan más interesantes. ■



### ¿CANSANCIO O HIPERACTIVIDAD

Muchos padres asumen que tienen un hijo hiperactivo cuando en realidad el problema puede deberse a desórdenes del sueño como una apnea o ronquidos. El problema es que a muchos pequeños se les tilda de hiperactivos sin una evaluación a fondo, pudiendo crear otros problemas con los efectos secundarios de las medicinas. ■



### TECNOLOGÍA A RAYA

La Academia Americana de Pediatría ha establecido que los niños menores de 2 años no deben tener contacto con ninguna tecnología, pues hay evidencias de que "podría tener efectos negativos sobre el desarrollo de su lenguaje, lectura, atención y memoria a corto plazo". Ya lo saben: Nada de televisión ni celulares. ■

# Caribas®

## Naturalmente Criollos

Ideal para "Dippear"



NUEVOS



# NUEVO YOGURT CIRUELA PASA



## OMEGA 3 CEREAL

### DHA



Corazón



Vista



Cerebro

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

# LA SATISFACCIÓN DE CUIDARSE



El auge de la cosmética aumenta entre los hombres, que buscan un equilibrio entre sensibilidad y masculinidad y se preocupan por su imagen para elevar su valoración de sí mismos.

MARÍA JESÚS RIBAS [EFE REPORTAJES]

TINTES PARA EL CABELLO, maquillajes, perfumes, cremas para la piel, productos antiarrugas, lociones hidratantes, champús y acondicionadores, mascarillas, pomadas para el acné, protectores solares, sombras de ojos, geles de baño, desodorantes, depilatorios, aceites para el bienestar corporal, bronceadores...

La lista de productos de belleza destinados a mujeres y hombres es prolongada y sigue aumentando año a año. Detrás de la adquisición y uso de estos productos destinados a mantener la higiene corporal y mejorar la belleza facial, en muchas ocasiones existen razones emocionales, según los estudios y expertos.

Una investigación de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) (España), efectuada sobre cremas faciales y corporales, ha comprobado que las consumidoras de cosmética compran estos productos sobre todo por razones emocionales.

La satisfacción de las mujeres con su marca de cosméticos depende de factores más emocionales que funcionales, según este trabajo publicado bajo el título de "¿Comparamos cosméticos porque funcionan o porque nos hacen sentir bien?".

Y entre las emociones positivas que ocasionan en las consumidoras los productos de belleza, destacan la sensación de bienestar derivada de la eliminación o reducción de los sentimientos de preocupación y culpa.



A juicio de los especialistas, ese deseo de resultar sexualmente atractiv@, y que propicia la compra de cosméticos, se halla en uno de los programas más básicos del ser humano: “las caras hermosas y los cuerpos bien formados constituyen indicadores biológicos importantes del valor de la pareja sexual”.

Pero este programa de que para atraer sexualmente al otro hay que tener un rostro bello y un cuerpo agradable, no es patrimonio exclusivo de la mujer, sino que también está inscrito en la mente de los hombres, que también consumen cosméticos para sentirse a gusto consigo mismos y sentirse atractivos y seguros.

La preocupación del hombre por su imagen y por su cuidado personal es cada vez mayor y también la demanda de productos cosméticos masculinos, la cual sigue en aumento.

Cuatro de cada diez hombres utilizan productos cosméticos cotidianamente para mantener mejor aspecto, según el dermatólogo Rafael Jiménez Puya, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venerología (AEDV), quien asegura que la cosmética masculina ha evolucionado de forma ‘muy llamativa’ en los últimos años.

### **EL HOMBRE DEL SIGLO XXI SE CUIDA MÁS**

Según este médico, “los cánones de perfección masculina han cambiado mucho y ahora los varones están aprendiendo a cuidarse, al mismo tiempo que demandan productos específicos que

→ Los consumidores de cosmética compran por razones emocionales, al sentir un bienestar derivado de eliminar o reducir sus sentimientos de preocupación y culpa por descuidar su aspecto físico.



**EN MATERIA DE COSMÉTICA, ADEMÁS DE ELEVAR SU AUTOESTIMA, “EL HOMBRE BUSCA UN EQUILIBRIO PERFECTO ENTRE SENSIBILIDAD Y MASCULINIDAD.”**

no dejen dudas respecto a su sexo y que lleven implícita una imagen a la vez contundente y refinada”. Para Jiménez Puya, “los aspectos que más preocupan al hombre son las arrugas en el rostro, la flacidez abdominal, la hidratación de la piel, las impurezas de la cara, y las bolsas y ojeras”.

“En materia de cosmética, el hombre busca cada vez más un equilibrio perfecto entre sensibilidad y masculinidad. Se trata de alguien que está en buena forma física, que trabaja su cuerpo y se preocupa por su imagen, con un modo saludable de vida que se traduce también en su toma de decisiones. Ese es el nuevo modelo de hombre del siglo XXI”, señala el dermatólogo. 🗑️



### RETOCA RÁPIDO TU PERFUME

¿No soportas que el perfume te abandone? Gracias a este consejo olerás bien todo el día y sacarás todo el provecho a tus colonias. Impregna el algodón de los bastoncillos en tu colonia favorita y guárdalos en una bolsa de plástico. Si quieres retocarte antes de una cita o reunión, son más prácticos y menos pesados que el frasco de perfume. ■



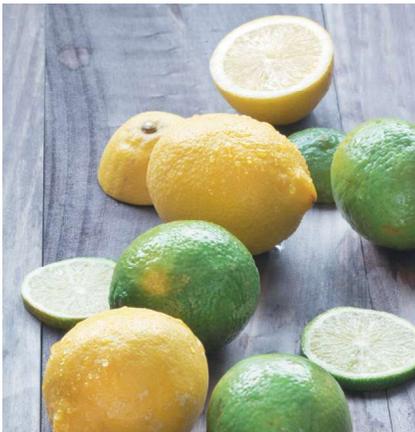
### ASOMBROSO TALCO DE BEBÉ

El talco de bebé sirve también para tu belleza. Entre los usos que puedes darle te contamos que es excelente para darle un mayor espesor a tus pestañas. Simplemente debes espolvorearlo sobre ellas antes de aplicar el rimmel. El polvo actuará como una impresión para que el maquillaje dure mucho más y no se corra. ■



### ALIMENTOS QUE FORTALECEN TU PELO

¿Sabías que puedes fortalecer tu cabello con alimentos específicos? El aguacate es rico en vitamina E y contribuye a su hidratación y fortalecimiento. El arroz, por su contenido en zinc, lo hará más resistente. El salmón, con su vitamina D, evitará que se quiebre. Y los cereales le darán mayor oxigenación a tus folículos capilares. ■



### CUIDA TUS UÑAS CON LIMÓN

¿Sabías que este cítrico es mucho más útil de lo que pensabas? Incluye el limón en tu rutina beauty y verás los resultados. El limón es perfecto para reparar tus uñas después de muchas manicuras. Mezcla aceite de oliva y zumo de limón y aplica sobre las uñas. También quitará el típico color amarillento que queda tras los esmaltes. ■



### PESTAÑAS DE CINE

Para unas pestañas de infarto sigue estos trucos. 1. Cepilla las pestañas diariamente: Existen cepillos especiales para ello. 2. Hidratación: Con la ayuda del cepillo aplica cremas fortalecedoras para favorecer el crecimiento. Puedes sustituir la crema por aceite de ricino. Hazlo como si te aplicarás la máscara de pestañas. ■



### NO DORMIR ENVEJECE TU PIEL

Dormir lo suficiente es esencial para nuestra belleza y salud, pero la calidad también cuenta. Y es que ese es el momento en el que el cuerpo y la piel se regeneran. Interrumpir los ciclos del sueño puede evitar la liberación de ciertas hormonas, provocando la inflamación, uno de los principales culpables del envejecimiento cutáneo. ■



@VIPLASERCLINIC

809.535.1010

WWW.VIPLASERCLINIC.NET

# Verano

VIP LASER CLINIC



SUMMER TIME

SOMOS LOS EXPERTOS EN TRATAMIENTOS  
ESTETICOS Y CUIDADOS DE LA PIEL.

VIP LASER CLINIC

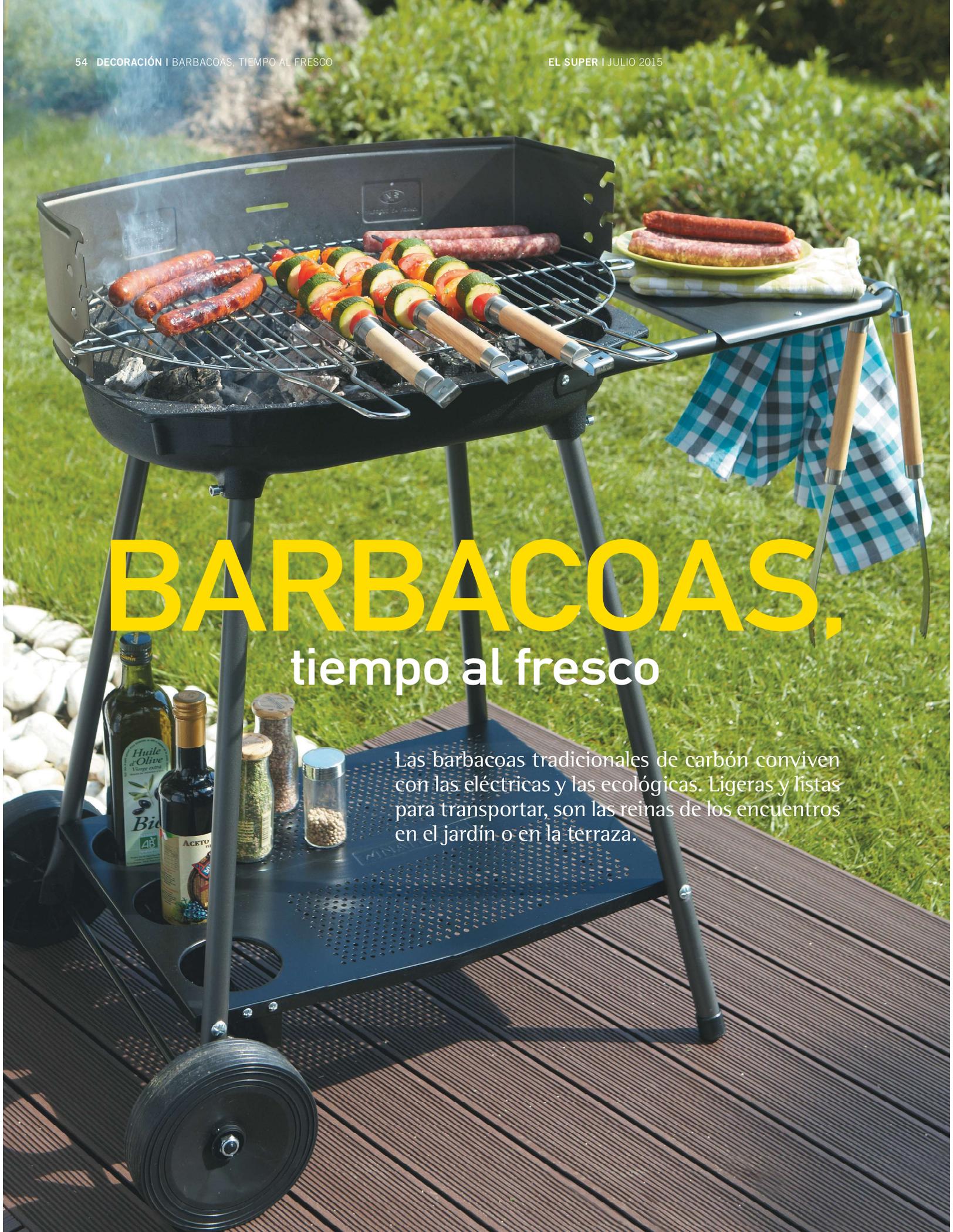
PORQUÉ VIP CLINIC:

PRESENCIA: MAS DE 20 AÑOS DE TRAYECTORIA A NIVEL INTERNACIONAL Y LOCAL.

# BARBACOAS,

tiempo al fresco

Las barbacoas tradicionales de carbón conviven con las eléctricas y las ecológicas. Ligeras y listas para transportar, son las reinas de los encuentros en el jardín o en la terraza.





#### INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

COMER SANO y al aire libre es una prioridad en todas las épocas del año. Siempre que cuidemos la alimentación las barbacoas nos permiten cocinar productos a la plancha que no siempre tienen que ser de contenido graso. Aunque no siempre podemos resistirnos a ellos, las verduras, a veces se olvida, que son una opción estupenda, también en barbacoa.

Las nuevas propuestas nacen con el objetivo de poderse transportar allá donde vayamos, aunque las clásicas siempre son una apuesta segura. Diseños funcionales y atrevidos; bellos, de líneas sencillas, aptos para carbón ecológico o con sistema eléctrico; en acero de carbono, inoxidable y galvanizado o de chapa, propuestas variadas para reuniones informales.

#### EN LA MESA

Entre las propuestas encontramos un amplio surtido de barbacoas de mesa: un hornillo a gas 3 en 1 y una barbacoa a gas. La diversidad en el jardín es mayor ya que aquí el espacio es el que marca la diferencia, donde propone conjuntos más grandes y espaciosos, estupendos para grupos.

Otras firmas descubren una barbacoa de diseño funcional que se divide en dos partes: una parrilla, realizada en acero de carbono, de forma cuadrada para ganar más espacio al cocinar los alimentos, con una base de madera, sobre la que

DE GAS, ELÉCTRICAS Y TRANSPORTABLES, **LAS NUEVAS BARBACOAS** ESTÁN HECHAS PARA TODAS LAS NECESIDADES.



descansa. Además, se desmonta fácilmente para permitir una buena limpieza.

Para un buen plan al aire libre, divertido, y para espacios pequeños, apuesta por una barbacoa de sobremesa, segura, un sistema de acanaladura que no provoca llamas y mantiene los alimentos libres de benzopirenos. Aunque para espacios mayores debes decantarte por las barbacoas de carbón y gas, propano y butano, con ruedas para desplazarlas fácilmente.

#### LO MÁS EN DISEÑO Y VANGUARDIA

Vanguardistas y atrapadas por la máxima tendencia, otros diseños no ahorran esfuerzos para impresionar con un concepto de lujo para una comida o una cena de verano al aire libre, aprovechando las horas de luz y las buenas temperaturas.

→ La comida de barbacoa es una de las más habituales de los fines de semana y del buen tiempo.



➔ Vanguardistas y atrapadas por la máxima tendencia, algunos modelos no ahorran esfuerzos para impresionar con un concepto de lujo para una comida o una cena al aire libre.



La estética es fundamental sobre soportes de acero inoxidable y teniendo en cuenta los más mínimos detalles, sin perder de vista la funcionalidad, con un diseño piramidal, dos parrillas independientes, en acero fundido y encimera con tratamiento antioxidante para encastrar en la pared, dejando la parte inferior diáfana.

### **TODOS UN MUNDO DE ACCESORIOS**

Pero la barbacoa no es suficiente, lo mejor para no quemarse es tener un set preparado para lim-

piar y manipular los alimentos. Como si de una caja de herramientas se tratara, puedes encontrar kits con lo que consideran los utensilios imprescindibles para ponerse manos a la obra: una espátula, un tenedor y unas tenazas. Y no hay que olvidar un delantal.

Un carrito auxiliar es la solución práctica para despejar la barbacoa de la comida y condimentos que se vayan a utilizar, además de los utensilios, dejando así mayor maniobra al cocinero que se proponga deleitar el paladar a sus invitados. 🍴

➔ Pero la barbacoa no es suficiente, lo mejor para no quemarse es tener un set preparado para limpiar y manipular los alimentos.





Asociación  
**La Nacional**  
Tu Centro Financiero Familiar

## *PrestaMás Educativo*

¡La mejor opción para pagar el año escolar de tus hijos y todos los gastos relacionados a su educación!

- ✓ Tasa preferencial fija por 6 meses.
- ✓ Cuenta de Ahorro Divertido de cortesía.
- ✓ Tarjeta de Crédito sin costo de emisión.
- ✓ ¡AHORRAS! al aprovechar el descuento por pago de anualidad del centro educativo.



Solicítalo llamándonos a **Fonofácil (809) 731-3333 (opción 0)**, desde el interior sin cargos **1(809) 200-3333, \*256** desde tu celular.  
Vía Internet en [www.alnap.com.do](http://www.alnap.com.do) o visitando la sucursal de tu preferencia. [f asociacionlanacional](https://www.facebook.com/asociacionlanacional) [ig asoclanacional](https://www.instagram.com/asoclanacional) [tw asoclanacional](https://www.twitter.com/asoclanacional)



### LIMPIA TUS BROCHAS DE MAQUILLAJE

Es importante aprender a limpiar nuestros pinceles para que la suciedad acumulada en ellos no retorne a nuestra piel. Enjuaga los pinceles con el pelo en dirección vertical hacia abajo. Aplica champú a los pinceles naturales y aceite de oliva a los sintéticos. Dale forma a después de mojarlos para que vuelvan a su estado original. ■



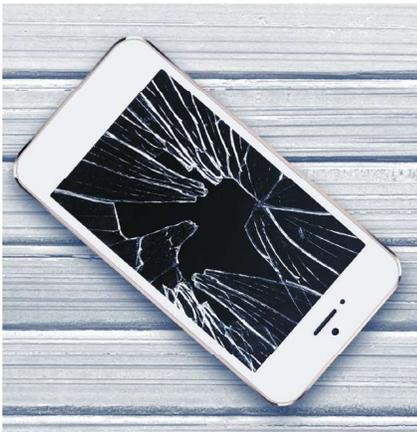
### MUEBLES RELUCIENTES

Si quieres darle mayor brillo a los muebles de cuero o tapizado de piel del carro con un producto económico, aplícales vaselina sobre su superficie y frótalos uniformemente con un paño limpio y seco. Verás cómo quedan relucientes en sólo unos minutos. Y recuerda que la vaselina tiene múltiples funciones para el hogar. ■



### QUITAR MANCHAS DE CRAYOLA

Remoja la ropa toda la noche en una mezcla de 1/2 taza de jabón para platos y 1/2 de agua. Aplica hielo para endurecer la superficie y luego raspa. Después, coloca dos toallas de papel y presiona con una plancha caliente sobre la mancha pero en el reverso de la tela. Sustituye las toallas cuando abso-rbarn el color y lava con detergente. ■



### ELIMINA RAYONES DEL MÓVIL

Aplique un poco de pasta de dientes con un bastoncito o paño de microfibra y frota los rayones de manera suave y con movimientos circulares. Después limpia la superficie con un pañuelo húmedo. La pasta de dientes contiene abrasivos que protegen los dientes de las manchas y lo mismo hacen con la pantalla de un smartphone. ■



### CAFÉ GOURMET

Para conservar el sabor de un rico café en casa, evita lavar la cafetera (sea del tipo que sea) con jabón. De esta manera el agua caliente podrá quitar los residuos de la bebida sin modificar el sabor de tu futura taza de café. Otro truco para la preparación de un café 10 es utilizar siempre agua mineral fría para hacerlo. ■



### CÓMO PELAR AJOS

Si quieres pelar ajos fácilmente, mételos al microondas por unos 10 segundos para que la piel se afloje más rápidamente. Luego, aprieta el ajo por una de las puntas y el diente resbalará hacia fuera de la piel que lo cubre. El calor hace que la piel del ajo se resquebraje y se vuelva más seca, por lo que se podrás retirarla con mayor facilidad. ■

Coca-Cola



Juntos,  
cada comida  
sabe mejor



# LECCIONES ENOLÓGICAS

Saber de vinos parece un requisito imprescindible en las relaciones sociales. Un mundo en el que el descorchado se convierte en liturgia y la cata en comunión. Le damos algunas claves para sobrevivir al furor por lo enológico.

LORENA CANTÓ [EFE REPORTAJES]

UNA COMIDA DE NEGOCIOS muy importante. Su jefe está presente y también unos importantísimos clientes. Y le toca a usted, que no distingue un mosto de un riesling y cree que la guía Parker es un catálogo de estilográficas, tomar una de las más cruciales decisiones del encuentro: ¡Elegir el vino que regará esta cita fundamental para su carrera laboral!

Podría parecer una escena de comedia -de gran drama y mayor bochorno para el pobre responsable de elegir el caldo-, pero por desgracia sucede a menudo en la vida real.

Y aunque el fervor desbocado por el mundo del vino sea un fenómeno reciente, por no hablar de sus aplicaciones cosméticas, o de su matrimonio con arquitectos de renombre en los últimos años, hablamos de un arte que se originó hace 8,000 años en las laderas del Cáucaso, que fue después ensalzado por las culturas clásicas, que motivó versos y mitigó disputas.

Llámesese 'saber', 'entender' o 'controlar' de vino,

lo cierto es que entre tanta parafernalia, etiqueta, decantador y demás vocabulario especializado, el atribulado profano en la materia puede llegar a sentirse condenado al ostracismo social.

Pero para este problema también hay una solución: Un paseo por las librerías permitirá a quienes a la hora de elegir vino responden "uy, no sé, cualquiera", ofrecer una réplica de entendido que no provoque miradas displicentes del sumiller ni risitas sofocadas de los acompañantes.

Las siempre avispidas editoriales se han dado cuenta de que ahí afuera hay un público potencial interesado en ampliar su cultura enológica, pero poco dispuesto a inscribirse en un máster o a dedicar unos años de su vida a viajar por los grandes viñedos del planeta.

## GUÍAS DE SUPERVIVENCIA

A ellos están dirigidos libros como el recién aparecido "Saber de vino en tres horas" (Planeta), del periodista gastronómico Federico Oldenburg,

quien ha escrito una “irreverente” guía rápida para convertirse en experto o, como dice el autor, “sobrevivir en este mundo”.

“Siempre he pensado que el lenguaje y el conocimiento vinícola pecaban de grandilocuencia y pretensión. Se creó un lenguaje solo apto para expertos y esnobs que deja a mucha gente fuera de un placer que todo el mundo puede disfrutar”, explica el autor.

Oldenburg defiende la democratización del vino, la simplificación de las catas y del lenguaje que se emplea en éstas, “que también es tan críptico y absurdo que al final a nadie le dice nada”.

Al fin y al cabo, decir que un vino huele “a cassis y a un cuchillo que acaba de cortar una manzana” es cuanto menos absurdo, más que nada porque ¿cuánta gente ha olido el cassis?”, cuestiona el experto.

El secreto para salir airoso es, según Oldenburg, “tenerse fe”, algo fundamental para poder decir aquello que uno cree y hacerle caso a los sentidos. De esta forma, “vas a estar más cerca que si sobreactuás”, comenta.

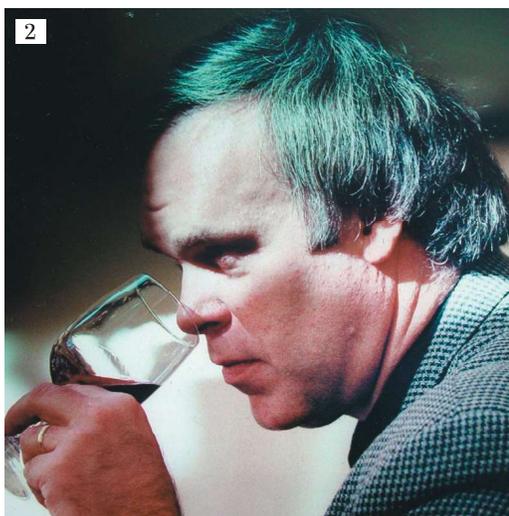
Un truco infalible que ayudará al profano a salir del paso si la conversación sobre vino empieza a volverse peligrosamente profunda es “aprenderse cien términos vinícolas o guardar en la manga armas como el tema de las variedades de uva”, bromea el experto. Aunque ya, más serio, puntualiza que “una cosa es defenderse y otra saber: Para saber hace falta experiencia”.

Oldenburg desmitifica algunos de los términos más utilizados, como el famoso “maridaje”, el arte de combinar con destreza vinos y alimentos-, que propone abolir y sustituir por otros como “hermanamiento y asociación”. Además, se trata de una práctica del todo subjetiva en la que “sobran las normas”.

### ENEMIGOS DEL VINO

No están de más, eso sí, unas pautas básicas: Hay alimentos “enemigos” del vino, como las alcachofas, el vinagre –y por extensión las ensaladas–, el ajo, el pimentón, la cebolla, el apio y en algunos casos el huevo. “Resultan catastróficos”, dice el periodista.

Sin embargo, propone romper con tabúes como que las comidas muy especiadas o pican-



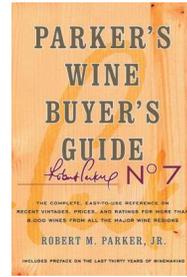
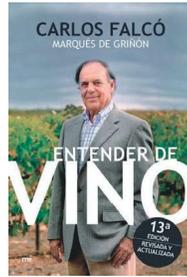
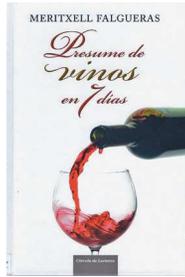
1. El experto **Federico Oldenburg** aboga por democratizar el lenguaje que rodea al mundo del vino. 2. **Robert Parker** cata un oloroso tinto. 3. Aprenderse 100 términos vinícolas es un truco para salir airoso de esas ‘profundas’ conversaciones sobre el vino.



tes son inapropiadas para el vino, y sugiere combinaciones para conquistar a los amigos, como el sushi japonés regado con blancos gallegos o combinar un curry indio con un tinto mediterráneo como el bobal o el monastrell.

Para quienes quieran dedicarle un poco más de tiempo al aprendizaje, digamos que una semanita en lugar de tres horas, la sumiller y periodista Meritxell Falgueras ha reunido en “Presume de vinos en 7 días” (Salsa Books) un “ABC de la enología para principiantes”.

Otro clásico para acercarse al mundo del vino, esta vez un poco más en profundidad, es “Entender de vino”, de Carlos Falcó (Martínez Roca), que entre otros muchos contenidos repasa la historia



## EL VINO DEBE SERVIRSE SIEMPRE POR EL LADO DERECHO, DEJANDO AL MENOS EL 50% DE LA COPA SIN LLENAR.

→ Las siempre avisadas editoriales se han dado cuenta de que ahí afuera hay un público potencial interesado en ampliar su cultura enológica y un libro es una forma rápida y amena de hacerlo.

de la elaboración de caldos desde sus orígenes: Datos anecdóticos que bien memorizados le harán quedar muy bien, por cierto.

Así, Falcó explica que los arqueólogos detectan que una cultura o zona fue productora de vino "cuando un yacimiento contiene un número suficientemente elevado de pepitas de uva", y que ya egipcios y cretenses conocían los secretos de la elaboración de esta bebida hace 4,000 años.

También cuenta este volumen que apenas había un remedio de Hipócrates, padre de la medicina, que no incluyese algún tipo de vino y recuerda cómo los españoles llevaron el cultivo de la vid a América, donde prosperó precisamen-

te en los países con climas más parecidos al mediterráneo: Chile y América.

### ETIQUETA Y ETIQUETAS

"Entender de vino" desglosa asimismo unas reglas básicas de cortesía a la hora de servir un vino que le harán quedar como un entendido ante sus invitados.

Mostrar la botella a los comensales para que puedan leer las etiquetas, abrir y decantar la botella ante ellos, servir el vino siempre por el lado derecho dejando al menos el 50% de la copa sin llenar (dos tercios de ésta en el caso de los grandes tintos y blancos) y no apoyar nunca el cuello de la botella sobre la copa

Además, un buen recurso a la hora de elegir un vino son las diferentes guías que se publican cada año: la Peñín, la Proensa, la Gourmets y, por supuesto, la que muchos consideran la biblia del asunto, pero que también tiene sus detractores: 'The Wine Advocate', publicada por Robert Parker, a quien se considera el nombre más influyente en el escenario enológico. 🗂️



Un vino para cada ocasión.

# PEÑASOL



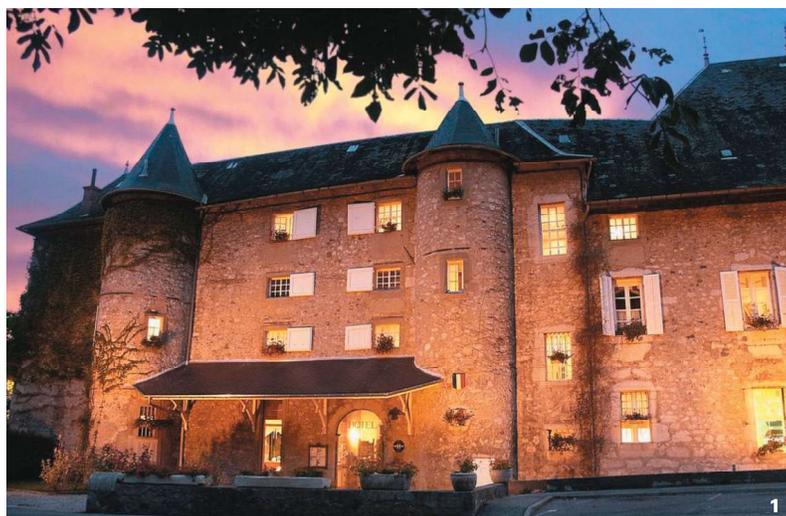
Distribuidor exclusivo: MERCATODO, S.A.S. Tel.: 809-565-0000 ext.1070

# TURISMO DE LUJO

## *a subasta*

Imagine que se aloja en un castillo de leyenda en Irlanda o viaja a Las Vegas con un exclusivo show a bordo del avión y disfruta de un hotel de cinco estrellas, todo ello por un precio muy inferior al del mercado. Ahora es posible gracias a un nuevo concepto turístico: subastas de experiencias únicas y viajes de lujo por internet.

DANIEL GALLEA [EFE REPORTAJES]



➔ **BidAway es un sitio web que vende, mediante pujas, estancias en hoteles de cuatro y cinco estrellas y viajes y experiencias turísticas de lujo.**

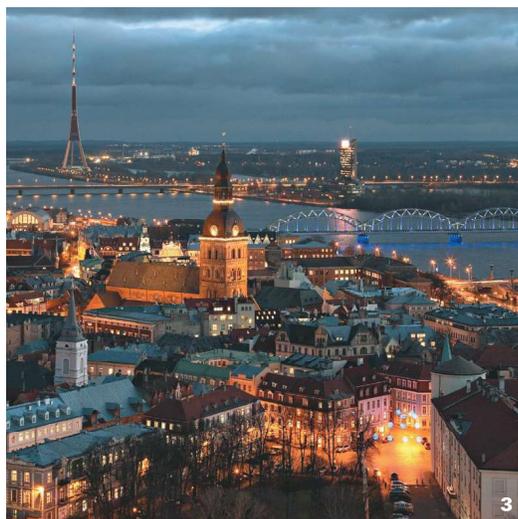
¿SI SE SUBASTAN obras de arte y productos de colección, como hace la reconocida casa británica Sotheby's, por qué no podrían subastarse también experiencias turísticas exclusivas, viajes de lujo y estancias inolvidables, considerados auténticas joyas y tesoros del buen vivir?

La plataforma BidAway (<https://es.bidaway.com>) demuestra que la respuesta es afirmativa y que esta innovadora idea puede hacerse realidad, y tener éxito, gracias a las nuevas tecnologías y al interés de la gente en disfrutar de lugares y momentos dignos de un "gourmets del turismo" a precios asequibles.

BidAway, una empresa tecnológica de subasta

de habitaciones de hoteles de lujo y experiencias turísticas únicas, comercializa el excedente de capacidad con proveedores de alto standing de la industria turística y de ocio y entretenimiento, ya opera en Europa, ha comenzado su expansión en América y prevé iniciar operaciones en Asia.

"BidAway es un sitio web que vende mediante pujas estancias en habitaciones en hoteles de cuatro y cinco estrellas, y viajes y experiencias turísticas de lujo, permitiendo a sus usuarios – que actualmente son ya más de 100,000– determinar cuánto quieren pagar por ello, de una forma sencilla e intuitiva", explica **Luca Carlucci**, director ejecutivo (CEO) y co-fundador de BidAway.



Según **Carlucci** el funcionamiento de este sistema es sencillo: “el usuario entra a la web donde se presentan una serie de ofertas, que se van renovando periódicamente y sobre las que se informa mediante ‘newsletters’ semanales, desde cruceros, estancias en hoteles con encanto y paquetes turísticos exclusivos, hasta grandes viajes, estancias en balnearios, centros de bienestar o complejos vacacionales deportivos, pasando por lujosos casinos o campos de golf”.

### ¡COMIENZA LA PUJA!

“Una vez que descubre el viaje, estancia o escapada al destino que más le interesa, el usuario se registra en BidAway a través de su e-mail o facebook para reservar la opción elegida, y comprueba las fechas disponibles y los detalles de la oferta que le interesa. Entonces comienza la puja, propiamente dicha” explica.

“Para hacer una puja, el usuario introduce en el campo de la web, donde aparece el símbolo € (euros) o \$ (dólar) el precio que quiere pagar por lo que se subasta. A continuación hace clic en el botón amarillo ‘Pujar’, confirmando su acción”, prosigue el CEO de BidAway.

Esta plataforma tecnológica ha tenido una vocación internacional desde el principio, tanto por su capacidad multi-idiomática, al funcionar en cuatro idiomas y estar en proceso de incorporar el alemán, como por su capacidad de gestión multimonedada, ya que posibilita tanto pujas en



## LA MAYORÍA DE LAS CAMPAÑAS EMPIEZAN DESDE 1.30 DÓLARES Y, AL FINALIZAR LA PUJA, SE PUEDE CONSEGUIR AHORROS INCREÍBLES.

euros europeos como en dólares estadounidenses. Según este profesional, en cada subasta aparece la indicación ‘Tiempo para pujar’, que es una cuenta atrás que indica el tiempo restante para que finalice la subasta y “durante este espacio la subasta está activa y se puede participar pujando cuantas veces se quiera; hacerlo es totalmente gratis”.

1 y 2. Chateau Des Comptes en Francia, Europa. 3. Una impresionante vista nocturna de la ciudad de Riga, la capital de Letonia, en el norte de Europa. 4. Amanecer en la capital de Chequia, Praga, ciudad de una belleza máxima. 5. La costa de Croacia está repleta de pequeñas ciudades y pueblos pegados al mar de una belleza impresionante.



6. El hotel Vdara en la ciudad de Las Vegas en los Estados Unidos. Francia, Europa. 7. Fantástica playa de arenas finas en la costa de Bali. 8. Vista aérea del casco histórico de la ciudad de Dubrovnik. 9. Una impresionante instantánea de la zona norte de Irlanda en un día tormentoso.



### LA SOTHEBY'S DEL TURISMO

“En el caso de cruceros o grandes viajes el número total de días viene marcado claramente en la descripción”, completa. Además, las herramientas disponibles en BidAway permiten a los usuarios buscar, seleccionar, pujar, comprar y pagar de forma totalmente ‘on line’ y la disponibilidad de los proveedores se actualiza en tiempo real, al igual que la información sobre las pujas y los precios que quiere pagar cada cliente.

“Hemos vendido un camarote de un crucero que costaba 3,300 dólares por 410 dólares más tasas”, señala Carlucci. Otros ejemplos de cuánto se puede ahorrar mediante las pujas online son: un minicrucero de 3 días por el Mediterráneo, con un valor de 205 euros, acabó siendo adquirido por 20 euros; una estancia en hotel de 5 estrellas superlujo, con un valor de 300 euros, finalizó al precio de 90 euros; o una estancia en Budapest de 3 noches, en el Hotel Marriot de 5 estrellas, más traslados, visitas y entradas, valorada de 700 euros, se adquirió en solo 300 euros.

Para Carlucci apodar a BidAway como la

### VIAJES DE ALTO NIVEL A PRECIOS BAJOS

Según Carlucci, estas son algunas de experiencias turísticas únicas con ahorros increíbles mediante las pujas electrónicas:

- **“Land and Drive” en Irlanda** alojado en castillos. Un viaje por las tierras celtas más famosas del mundo, alojándose en castillos medievales y recorriendo fascinantes travesías en coche.
- **Capitales del mar Báltico.** Un circuito de 7 días y 6 noches, en hoteles de 4 estrellas y visitas guiadas, que incluye Tallin, Riga y Vilnius.
- **Estancia en un Castillo en Francia.** En las afueras de los parques regionales de Bauges y la Chartreuse, al lado de la localidad alpina de Chambéry, el castillo de los Condes de Challes del siglo XV.
- **Las Vegas** con espectáculo a bordo del avión. En este viaje se disfruta de un show en pleno vuelo y se incluye alojamiento en el lujoso Hotel Vdara, entradas a espectáculos y excursiones.
- **Escapada de lujo a Praga.** El turista descubre la ciudad dorada y sus tesoros alojándose durante 2 noches en el Hotel Augustine, 5 estrellas, y relajándose en su ‘spa’ tras un día visitando la ciudad .
- **Croacia, la perla del Adriático.** Durante 8 días, se descubre la magia de las calles de Dalmacia, las bellas calas y playas del Adriático, a la sombra de los pinos en la isla de Brac.
- **Vacaciones en la isla de los Dioses.** Un circuito de 10 días, con alojamiento en exclusivos hoteles y excursiones en Bali, un paraíso terrenal, con playas de arena blanca bordeadas de palmeras, clima tropical, pueblos encantadores y junglas exuberantes.
- **Crucero por el Caribe.** Un viaje de 8 días descubriendo rincones de una belleza impactante y disfrutando del sol, el relax y todas las comodidades a bordo del lujoso MSC Divina.

Sotheby’s del turismo, “es un paralelismo adecuado, aplicable tanto a los proveedores como a los clientes” con el agregado de que “que es la primera vez que se empodera a los clientes para poder decidir el precio que quieren pagar por sus vacaciones”. 



CAVA  
**GRAN BARÓN**  
para compartir



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

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

**Nuevo!**  
Yoghurt  
**yoplait**

Yoghurt  
semidescremado con  
**Cereales y  
Ciruela Pasa**



Es la mejor opción para empezar  
el día de una manera  
**nutritiva y con energía.**

Su combinación de trozos de fruta  
**ciruela pasa y cereales**  
es la mezcla perfecta para  
un desayuno completo.

# CARNICEROS *de vocación*

CARNICERIA



Todos comparten su pasión por la carne. Los 6 supervisores de carnicería de Supermercados La Cadena quedaron atrapados por el oficio apenas se iniciaron en la profesión, creciendo poco a poco y perfeccionando esos cortes que escogemos a diario para deleitar nuestros paladares.

# José Rafael MARTÍNEZ REYES

■ SUCURSAL LOS PRÓCERES

**¿Cuántos años llevas trabajando en La Cadena y cómo comenzaste?** Ya tengo 16 años en la empresa, donde inicié en el área de carnicería de la Lincoln por 1 año, pasé luego 13 años en la Núñez como supervisor y ahora llevo 2 en Los Próceres. **¿Porqué elegiste este oficio?** Lo escogí porque los carniceros siempre tienen trabajo, pero luego me enamoré de la profesión. Tengo 26 años en el oficio. Recuerdo que lo primero que me pusieron

a hacer fue etiquetar, luego me fijaba en cómo deshuesaban la res y le pedí al jefe que me permitiera hacerlo; de ahí pasé a cortar bistec y luego todo tipo de carnes con el molino y la sierra.

**¿Qué es lo que más te gusta?** Triturar la carne, para sacarle todas sus propiedades, y sazonar.

**Cuando llegas a casa, ¿qué te gusta comer después de estar rodeado de carne?** Fritos verdes con chuleta o longaniza. //



# Danny NÚÑEZ

■ SUCURSAL LINCOLN

**¿Qué tiempo tienes en La Cadena?** Tengo 15 años trabajando en La Cadena. Empecé en el área de carnicería en la tienda de Núñez, y a los dos años paso como supervisor de carnicería a la Cervantes, donde a los 5 años paso a Correa y Cidrón, y a Los Próceres, y ahora estoy en la Lincoln.

**¿Siempre quisiste ser carnicero?** En realidad yo solo quería conseguir trabajo para costear mis estudios. Tenía 13 años. Un amigo me ayudó a conseguir trabajo en un mercado y coincidió que era en esa área. A los 16 pasé al área de supermercados y aquí sigo.

**¿Hay que tener arte para cortar la carne?** Claro que sí, y mucha paciencia; es como si fuera una flor a la que debes dar mucho amor y entregarte a ella. La carne necesita amor para que pueda salir todo bien, porque un mal corte endurece la carne. Si la cortas al revés las fibras harán que la carne salga dura, aun siendo un filete.

**¿Cuál es mejor corte que ofrece La Cadena?** Actualmente es el entrecot G o R, un tipo de carne que compite con el sirloin o ribeye importado. Para cocinarlo deben salpimentarlo y cocinarlo vuelta y vuelta a la plancha en la sartén. //



# Víctor RAMÍREZ

■ SUCURSAL CERVANTES



**Háblame de tus inicios en el oficio.** Comencé con 18 años, y ya 20 años en el oficio, de ellos 16 en La Cadena. Empecé limpiando, envolviendo la carne, hasta que fui avanzando y logré que me dejaran hacer mi primer corte de carne solo: Me estrené al cortar la delantera de una carne con hueso de res.

**¿Cuáles son tus funciones como supervisor?** Estoy encargado del área de carnicería en la Cervantes, con 5 personas a mi cargo. Mi día a día comienza revisando la nevera, chequeando que

todo lo exhibido esté bueno, y hablando con el equipo para organizar los cortes que hacen falta para rellenarla, de manera que el cliente encuentre todo listo desde que entra al super.

**¿Qué es lo que más te gusta de este oficio?** Mi padre también trabajaba en el área, lo veía desde chiquito trabajando con la carne, y me sentía atraído. Me gusta porque es una profesión, aunque uno no haya asistido a la universidad.

**¿Cuáles son tus herramientas esenciales?** Básicamente la sierra eléctrica y el cuchillo de corte. //

# Félix HERRERA

■ SUCURSAL MELLA

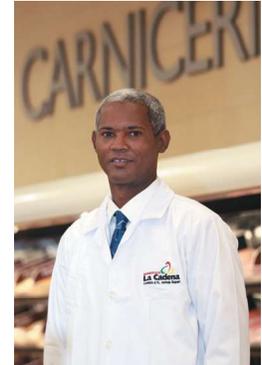
## ¿Recuerdas tu primer contacto con la carne?

Claro, empecé en un supermercado pequeño en el área de granería, pero mi habilidad me llevó al área de carnes, me gustó y ya llevo más de 20 años.

**¿Y cuándo llegas a La Cadena?** Tengo 8 años y 8 meses en la empresa. Siempre trabajé en el área de carnicería, y aunque ya tenía experiencia tuve que ganarme mi puesto comenzando como carnicero hasta llegar a supervisor.

**¿Por qué te gusta esta profesión?** Me gusta ser carnicero porque me gusta servirle a la gente, que se sienta bien, pero sobre todo enseñar a los jóvenes para que aprendan el oficio. Me he desarrollado también en el área como sazonador.

**¿Puedes darnos el secreto de tu sazón?** A la carne no hay que ponerle muchas cosas, yo solo le tiro sal, pimienta y ajo, pero lo demás es sazón de la casa. //



# Fabio PINALES

■ SUCURSAL CORREA Y CIDRÓN

**¿Por qué decides ser carnicero?** Sentía pasión por el oficio. Tenía 17 años cuando comencé a trabajar en un colmado, pero al lado había una carnicería, y me atrapó de tal manera que me fui a trabajar allá. Empecé deshuesando animales, de ahí pasé al sector de supermercados donde fui supervisor y llegué a La Cadena hace 6 años. Comencé como carnicero, y a los 2 años me hicieron supervisor.

**¿Cómo ha cambiado la carnicería desde que empezaste al día de hoy?** Es mucho más moderna, hay más cortes, se mantiene la cadena de frío, contamos con mejores medidas de higiene y

tenemos más variedad de carnes, incluyendo las importadas.

**¿El corte que más le gusta hacer?** El bistec.

**¿Cómo se organiza un departamento de carnicería?** Para tener éxito hay que utilizar un buen vocabulario con el equipo y ser respetuoso; en mi caso así he visto más rendimiento y beneficio en el trabajo.

**¿Cuál es el corte que más se consume en esta sucursal?** El pollo entero y la pechuga deshuesada; en carne de res la número 7, pecho y molida; y la paleta de cerdo para guisar. //



# Alejandro DE LA CRUZ

■ SUCURSAL SARASOTA



**¿Cómo se inició en esta profesión?** Yo trabajaba en cocina, pero pasé a trabajar en un supermercado como empacador, donde me ofrecieron pasar a carnicería con 20 años. Empecé envolviendo la carne, pesando pollos, hasta que aprendí a cortar bistec; me fui perfeccionando con los cortes y aprendí a deshuesar y la sierra, que es lo más difícil. Después de de aprender esto uno ya puede decir que es carnicero. Ya tengo 21 años en el oficio y me gusta estar rodeado de carne.

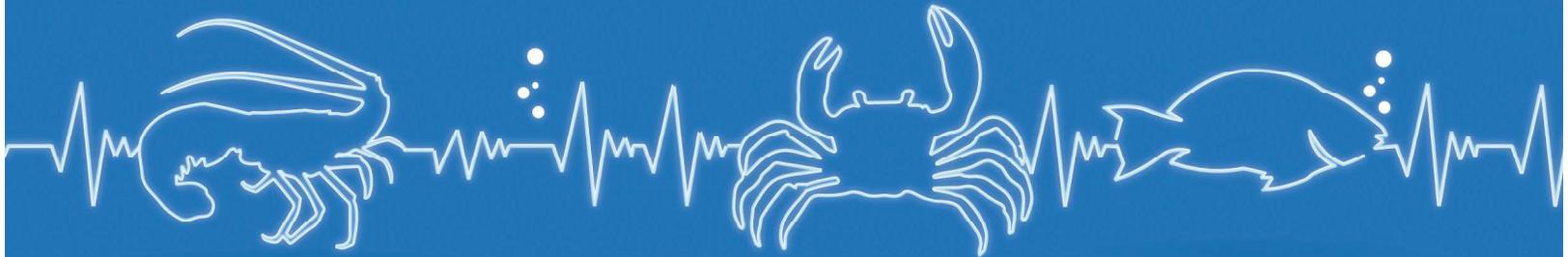
**¿Cuál es el error más común de los dominicanos**

**al cocinar la carne?** La carne de res no se lava ni se le echa limón al sazonarla porque se pondrá dura.

**¿Con qué frecuencia cambian las bandejas de carne en la nevera?** Hay que rotarlas a diario.

**¿Qué cortes son los que más pide el cliente de la Sarasota?** Sobre todo palomilla, bola, cadera, roti y bistec pasado; y de la carne con hueso la número 7, el osobucco y el pecho. La molida súper especial se vende mucho también. Y en cortes premium el vacío y el churrasco son los más demandados. //

# LA VIDA **MARINA** DEPENDE **DE TODOS**



**Supermercados La Cadena** es la primera empresa certificada por Reef Check República Dominicana al cumplir con mejores prácticas para la conservación de la vida marina.



## El Programa de **Certificación Gastronómica Ambiental Marina AQUA CHECK**

es un esfuerzo por integrar prácticas sostenibles de cuidado ambiental en el comercio de República Dominicana para los negocios que comercialicen alimentos provenientes del mar.

El respeto a las vedas, la no comercialización de especies en extinción y el no uso de elementos marinos para decoración o venta, son solo algunas de las acciones con las que nos comprometemos.

**Colabora tú también y forma parte de esta gran iniciativa.**



Para mayor información  
visita: [www.reefcheckdr.org](http://www.reefcheckdr.org)  
o escríbenos: [info@reefcheckdr.org](mailto:info@reefcheckdr.org)  
Tel.: 809.227.4409



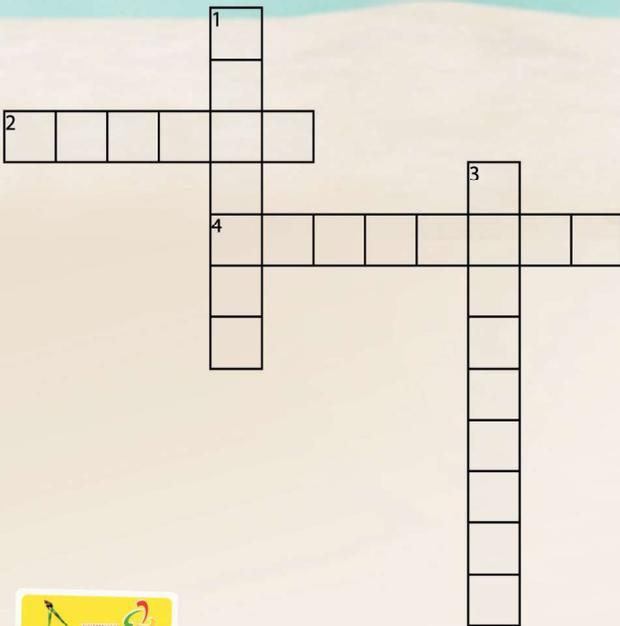
Supermercados La Cadena @superlacadena

# Adivina

y gana un Certificado de

# VIP

laser clinic



COMPLETA EL CRUCIGRAMA Y PODRAS GANAR UNO DE LOS 3 CERTIFICADOS EN VIP LASER CLINIC VALORADOS EN RD\$ 15,000 CADA UNO.

### Horizontal

- 2. Es un vegetal refrescante, hidrata y suaviza la piel.
- 4. Es verde por fuera, le llaman palta y se usa de mascarilla.

### Vertical

- 1. Es roja y te da energía.
- 3. Es de color naranja y es buena para la vista.



Estos fueron los ganadores de la revista anterior de los 3 fines de semana.

Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Josefina Durán Ruiz	410002842841	x-816-3	Cervantes
Maritza Mireya Jupiter Abreu	410002784448	x-675-6	Lincoln
Esperanza Pérez Piña	410002988433	x-855-2	Próceres

Completa y llena con tus datos personales y podrás ganar uno de los 3 Día de Spa en el VIP laser clinic

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

Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 5 de septiembre del 2015.





# Que tus metas no se queden volando

¡Solicita en nuestras sucursales  
tu Supercuenta!

- Ahorras programando en pesos o dólares desde tu cuenta en pesos.
- Recibes más intereses mientras más ahorras.
- No pagas comisiones por manejo.



[bhdleon.com.do](http://bhdleon.com.do)

Más información llamando al 809-243-5000  
y gratis desde el interior al 1-809-200-2445.

Banco **BHD León**  
cambiamos el mundo, mejorando el tuyo.





Celebra con nuestra

# Colección

DE RECETARIOS

## 2015

Cada mes novedosas recetas e ideas que harán de tus celebraciones un evento inolvidable.



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

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

LINCOLN Tel.: 809-243-0001	SARASOTA Tel.: 809-243-0002	CORREA Y CIDRÓN Tel.: 809-243-0003	CERVANTES Tel.: 809-243-0004	NÚÑEZ DE CÁCERES Tel.: 809-243-0005	LOS PRÓCERES Tel.: 809-243-0006	CARR. MELLA Tel.: 809-243-0007	SAN VICENTE Tel.: 809-243-0008	ARROYO HONDO Tel.: 809-243-0009
-------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

Supermercados La Cadena @superlacadena