

el Super

No. 54 | OCTUBRE-DICIEMBRE 2015 | AÑO 14



R. H. Mejía & Co.

Lo mejor de la cosecha

Navidad Foodie

Detalles Gourmet

Laponia

El hogar de Papá Noel

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.**



ahora.

la felicidad

también viene en

m ni



Disponible también en:



Un producto de *The Coca-Cola Company.*

nueva **m ni** lata



INDUBAN

CARACOLILLO

El café Caracolillo es tal vez menos de un 5% de la producción de una de la producción de una cosecha de café.





FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super

No. 54 | Octubre-Diciembre 2015 | Año 14



SOCIALES

La ruta del ron Barceló 6
 Educando pequeños chefs 6
 La anfitriona perfecta 6

COCINA

Navidad Foodie 10

ENTREVISTA

R.H. Mejía & Co. 32

NUTRICIÓN

Frutas, sabrosas y nutritivas 40
 Tips de nutrición 46

SALUD

¡Me duele la cabeza! 48
 Tips de salud 52

NIÑOS

Regala juguetes activos 54
 Regalos solidarios 58
 Tips para niños 62

BELLEZA

Aún estás a tiempo 64
 Tips de belleza 68

DECORACIÓN

¿Qué copa elijo? 70
 Tips del hogar 74

BEBIDAS

Navidad con vinos 76

TURISMO

Laponia, el hogar de Papá Noel 80

UNIDOS A TI

César Read 86

DESDE EL SUPER

PARA ESTA ÚLTIMA EDICIÓN del año 2015, la revista El Súper trae muchísimos temas interesantes. Comenzamos por salirnos de la tradicional cena navideña. Les mostraremos recetas basadas en detalles gourmet que pueden hacer en la propia casa, para regalar o consumir, durante esta temporada de tantos eventos festivos. Unas aceitunas marinadas, un aderezo de pera o un ponche de turrón son solo algunas de las sabrosas composiciones que recomiendan para todos ustedes las reconocidas chefs Lilia Sánchez y Diana Munné.

Cada temporada de fin de año consumimos múltiples tipos de frutas importadas. Muchos recordarán que hace unos pocos años solo había uvas y manzanas rojas. Hoy, decenas de variedades, colores y tipos de uvas, manzanas, peras, ciruelas, entre otras frutas, son consumidas por el público dominicano no solo en Navidad, sino también durante los demás meses del año. Este cambio se debe, en gran parte, a la labor de un joven empresario que tuvo la visión de apostar por la apertura de los mercados mundiales, y a la vez confiar en el paladar de los dominicanos como consumidores. Ramón Hipólito Mejía, junto a sus hermanas Carolina y Lissa, conforman en R.H. Mejía & Co. un equipo de trabajo ágil y creativo. Tal como expresa Ramón en la entrevista, lo que comenzó con un furgón de manzanas, hoy mueve más de 400 furgones anuales, donde llegan las más selectas variedades de frutas chilenas y norteamericanas. Su más reciente innovación han sido las Naranjas Navel y Mandarinas Murcott chilenas que tanto han consumido nuestros clientes en las últimas semanas. Conozcan pues la historia de Ramón y verán cómo la perseverancia de este joven empresario ha revolucionado la variedad de frutas en la República Dominicana.

La sección Unidos a ti... trae una entrevista a nuestro comprador de abarrotes César Read, quien tiene la responsabilidad de administrar cerca de seis mil artículos de los que vendemos en los supermercados. Por la oficina de César circulan miles de productos, con el propósito de ser considerada su introducción en nuestros supermercados. Tomando como base el posible desarrollo y futuro de cada uno, César determina qué variedad adquirimos, a cómo la compramos y a cómo la vendemos. Una posición, interesante y delicada, de la cual nos habla en la entrevista realizada por El Súper.

Otros temas de interés que encontramos en esta edición para la temporada son la sección para escoger los juguetes de los niños; un artículo sobre vinos en Navidad y un excelente escrito que nos enseña a seleccionar las copas adecuadas para determinados tipos de bebidas. En la sección de viajes hay un reportaje acerca de Laponia, una región en el Norte de Europa, situada en las cercanías de Finlandia, Suecia y Noruega, donde se encuentra la "Villa de Santa Claus", que seguro será una lectura muy amena e innovadora.

Les deseo unas felices fiestas a todos, con el compromiso de continuar brindándoles el mejor servicio en nuestros supermercados durante toda la temporada navideña.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Súper

No. 54 | Octubre-Diciembre 2015 | Año 14

Una publicación de

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

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



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

Diseño e impresión

GRUPO
DIARIO
LIBRE

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

BENEFICIOS

de pertenecer al Club Super Cliente



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 Llaverito

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



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





LA RUTA DE RON BARCELÓ

EL PASADO MES de septiembre un grupo de La Cadena –compuesto por clientes, empleados y el **Magnum Club de Ron**– visitó las instalaciones de la planta de Ron Barceló y su museo histórico. El pasadía incluyó un tour guiado en todas sus instalaciones para conocer sus procesos; desde la recolección de la caña para hacer jugo de caña de azúcar, que es la base que utilizan para realizar el **Ron Barceló**, hasta sus procesos de separación de alcoholes para lograr el mejor de los alcoholes del consumo humano, sin olvidar una interesante visita al museo histórico Barceló, para finalizar con una cata de sus rones. Una magnífica experiencia. ■



EDUCANDO PEQUEÑOS CHEFS

LA CADENA animó a los más pequeños a conocer el mundo de la cocina de una manera divertida con un taller, impartido por el chef **Luigi Puello**, donde aprendieron a educar el paladar y descubrir el placer de cocinar con recetas de galletas con cobertura o cake pops, entre otros deliciosos platillos y actividades. Una tarde divertida para auténticos mini-chefs. ■



LA ANFITRIONA PERFECTA

ORGANIZAR UN BRUNCH no siempre es fácil, ya que se deben tener en cuenta diversos aspectos para que todo sea perfecto. Como el taller ofrecido por La Cadena a sus **Super Clientes**, donde aprendieron a preparar ricas opciones para el menú, y detalles como la distribución de las mesas o la cantidad de alimentos escogidos, premisas básicas para convertirte en la anfitriona perfecta ante tus invitados. ■

Nuevo

Special



DISFRÚTALO Y NUTRE TU FIGURA

El nuevo Special K[®], es más que un cereal, ahora son deliciosas hojuelas con nutrientes esenciales, que te ayudan a nutrirte para lograr el cuerpo con el que te sientes bien y además ¡sabe rico!.



- 3 cereales de origen natural
- Antioxidantes
- Ácido fólico

*Deja la dieta
y empieza a vivir*

COME BIEN

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Sangría Peñasol

La sangría Peñasol es la bebida típica del verano, especialmente pensada para disfrutar en una hermosa playa. La sangría clásica es una deliciosa mezcla de vino tinto y extractos naturales. Disfrútala en su nueva presentación de 1.5 litros.

Avena Brüggén

La avena Brüggén Vitalísimo estrena un nuevo empaque en funda de 500 gramos. Su nueva presentación te permitirá utilizar, almacenar y preservar el producto por más tiempo y, a la vez, disfrutar de las bondades que la avena tiene para ti: Al contener fibra dietética te ayudará a mantener un corazón sano y reducir los niveles de colesterol en la sangre y de glucosa, así como el riesgo de cáncer intestinal.



Salsa Monte Cudine

Prepara ricas recetas con la nueva Salsa Monte Cudine Mac & Cheddar. Ideal para la preparación de pastas y disfrutar de ricos platos junto a tu familia. Búscala en su presentación de sobre de 15 gramos.



Tilapia Panamei

No toda tilapia ha sido creada de la misma manera. La tilapia Panamei Select crece saludablemente en reservas naturales de agua fresca de México. Este pescado 100% natural es de textura firme, un sabor delicioso y limpio, y libre de químicos. Puedes adquirirlo en los formatos de 16 y 24 oz. Visita su web www.panamei.com para más información y recetas. ¡Pruébala y disfrútala hoy!



Petit Avena

Petit Avena es una bebida nutritiva disponible en envase Tetra Pak en dos deliciosos sabores; banana-canela y manzana-canela. El formato de 330 ml. tiene una práctica tapa rosca para mayor comodidad y el de 200 ml. incluye la "Pajilla Sensorial" con agujeros en el extremo superior, para un mejor flujo de producto. Si deseas incluir en la merienda de tus niños una merienda cargada de vitamina E, B1, B2 y minerales como el calcio, zinc, fósforo y magnesio, piensa en Petit Avena.

Bounty con Dawn

La innovación en el segmento de toallas de papel multiusos. Bounty con Dawn es un producto único, especialmente diseñado 2 en 1, que combina el poder del papel toalla Bounty Ultra resistente con el poder quita grasa del jabón líquido para lavar platos Dawn, que aporta un 70% más de fibras en cada hoja y durabilidad similar a la tela para permanecer intacta durante la limpieza de objetos.



Sangría Frisse

Disfruta del verano con el nuevo vino Frisse Espumante de frambuesa y pomelo, una bebida refrescante elaborada de vino rosado tempranillo. Es una bebida agradable con un bajo contenido de alcohol (5%), caracterizada por sus burbujas, color rosado y sabores a frutas. Será tu acompañante ideal en las celebraciones al aire libre.



Checo Balance

Sigma Alimentos presenta al mercado la nueva línea saludable de Checo, Balance, la cual te ofrece exquisitos productos de pavo altos en proteínas, reducidos en grasa y sal, sin gluten y sin colorantes artificiales; una valiosa fuente de nutrientes para cuidar tu bienestar y de los tuyos en cada bocado. El sabor de los productos es exquisito, así que salud y placer van de la mano con Balance. Si tienes Balance, tienes Salud.



Cortés Fleiki

Nuevo chocolate en barra de Cortés Hermanos. Fleiki es un delicioso y crujiente chocolate de leche con hojuelas de maíz.

Nestlé Milo

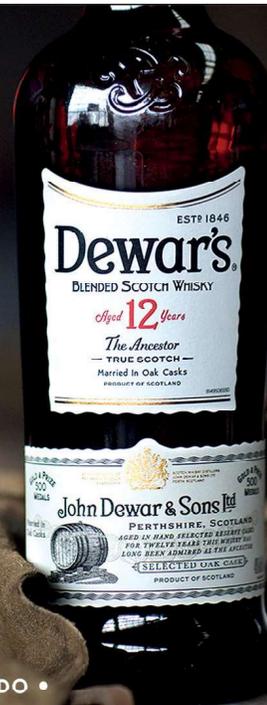
Milo es una deliciosa bebida de leche, malta y cocoa enriquecida con vitaminas y minerales que participan en la liberación de energía, función muscular y mantenimiento de los huesos, que son funciones esenciales para las actividades físicas de los niños.



Kellogg's Special K

El nuevo Special K, cosecha roja, es más que un cereal, ahora son deliciosas hojuelas con nutrientes esenciales que te ayudan a lograr un cuerpo con el que te sientes bien y, además, ¡isabe rico!

EL MÁS PREMIADO DEL MUNDO



• EL WHISKY ESCOCÉS MEZCLADO MÁS PREMIADO DEL MUNDO •

TRUESCOTCH.COM

El exceso en el consumo de alcohol perjudica la salud, ley 42-01 ENJOY RESPONSIBLY. DEWAR'S, ITS THE TRADE DRESSES, TRUE SCOTCH, THE CELTIC DEVICE AND THE JOHN DEWAR SIGNATURE ARE TRADEMARKS.

TRUESCOTCH

NAVIDAD FOODIE

Detalles Gourmet



Haz estas fiestas aún más dulces cocinando tus propios regalos. Y es que los obsequios hechos a mano son auténticos, sobre todo cuando son comestibles y están bellamente empacados. Lilia Sánchez y Diana Munné crean estos detalles gourmet, muy fáciles de hacer, un pequeño gesto que muestra los mejores sentimientos de la temporada.



Para todas tus comidas!!



**EN TUS MEJORES PLATOS,
EL COLOR Y EL SABOR DEL TOMATE
EN SU PUNTO IDEAL DE MADURACIÓN**



**ALBAHACA**

Esta planta aromática resulta muy útil en algunas dolencias del aparato digestivo y nervioso, como indigestión, mareos y vómitos que tengan un origen nervioso, o para combatir el estrés.

MARINADO CAPRESSA

INGREDIENTES

- 1 lb de mozzarella bebé
- 1 lb de tomates cherry frescos
- 1 lb de tomate cherry sun dried
- 1 taza de pimientos rostizados
- 1 paquete de albahaca
- 1 taza de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Ecurrir bien la mozzarella y mezclar con los demás ingredientes. Marinar y guardar en un frasco de cristal.

ENSALADA DE QUINOA,

chícharos, vinagre tarragón y hierbas



INGREDIENTES

GRANOS

- 1 taza de quinoa hervida y escurrida
- 1 taza de chícharos hervidos y escurridos

MARINADO

- 1 taza de cebolla roja picadita
- 3 limones [zumó]
- 1 paquete puerro picadito
- 1 paquete cilantro picadito
- ½ taza de vinagre de arroz
- ½ taza de vinagre de tarragón
- 1 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 1 pimienta roja picadito

PREPARACIÓN

Mezclar los granos con el marinado, preservar y servir.



CHÍCHAROS

Son excelentes para regular y generar la energía que necesitan los músculos durante la práctica de actividad física, y mantener controlados los niveles de azúcar en la sangre (glucemias).

PANAMEI® Seafood

Saludable y deliciosa,
desde las hermosas aguas frescas de México.



No toda tilapia ha sido creada de la misma manera. Nuestra tilapia Panamei Select™ crece saludablemente en reservas naturales de agua fresca de México. Este pescado 100% natural es de textura firme, un sabor delicioso y limpio, y libre de químicos.

¡Pruébala y disfrútala hoy!

Para más información y recetas visita www.panamei.com





QUESO RICOTTA

Una porción de media taza de Ricotta a base de leche entera aporta 14 gramos de proteína, un 28% del valor diario recomendado de proteína, lo que te ayudará a aumentar tu masa muscular.

PASTA DE QUESOS con hierbas

INGREDIENTES

- 1 taza de queso Ricotta
- 1 taza de cottage cheese
- 1 taza de cream cheese
- ½ taza de crema agria
- 1 cebolla picadita
- 1 paquete de puerro picadito
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Mezclar en una procesadora y dar la textura deseada en la nevera. Se puede acompañar de casabe, galletas y panecillos variados.



Presidente
BLACK

// UN //

NUEVO GRADO

DE ACTITUD

#PresidenteBlack

El consumo de alcohol perjudica la salud.

MERMELADA

de fresa con naranja

[PERFECTA PARA EL PAVO, QUESOS Y GALLETAS]

INGREDIENTES

- 2 lbs de fresas congeladas o frescas
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharada de vainilla
- 2 astillas de canela
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 litro de jugo de naranja natural
- 1 cucharada de tarragón fresco picado
- 1 paquete de puerro picadito

PREPARACIÓN

Colocar en una olla las fresas con el jugo de naranja y cocer por 20 minutos; luego, agregar los demás ingredientes y dejar reducir por 20 minutos más hasta lograr la consistencia de una mermelada.



FRESA

Contiene vitamina E, que actúa como antioxidante celular previniendo enfermedades degenerativas como el Parkinson y el Alzheimer, mejora la vista, evita la caída del cabello y reduce los niveles de colesterol malo.





DRESSING DE PERA

con aceite de trufa, mostaza y miel

INGREDIENTES

- 2 litros de néctar de pera
- 3 cucharadas de aceite de trufa
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 2 tazas de aceite de canola
- 2 cucharadas de miel
- 2 dientes de ajo

PREPARACIÓN

En una olla, reducir el néctar de pera a fuego lento con los dientes de ajo. Debe quedar solo la $\frac{1}{4}$ parte del mismo dejando una textura de compota. Dejar enfriar y en una batidora mezclar con los demás ingredientes. Agregar, por último, el aceite de canola al hilo para lograr la textura y el sabor final.

El mejor
Elixir de
la Navidad



PERA

Al igual que muchas frutas, posee fibra tanto soluble como insoluble que además de ayudar a mantener un sistema digestivo sano, favorece la eliminación del colesterol alto y regula la función intestinal.

Doña Gallina



Por darte sólo
Lo Mejor



MARINADO MEDITERRÁNEO

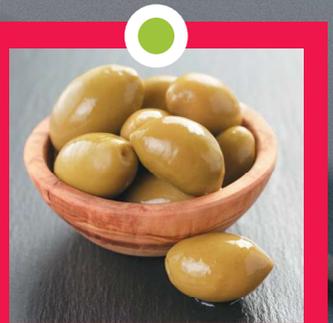
con romero, aceite de oliva y tomillo

INGREDIENTES

- 4 ramas de romero picadito
- 4 ramas de tomillo picadito
- 2 tazas de cebollitas cipollini encurtidas
- 2 tazas de aceitunas grandes verdes con semilla
- 2 tazas de aceitunas negras
- 2 tazas aceitunas Kalamata sin semillas
- 2 tazas de aceite de oliva
- 1 taza de alcaparrones
- 1 taza de pepinillos

PREPARACIÓN

Escurrir bien las aceitunas y encurtidos y mezclar marinando con las hierbas picadas y el aceite de oliva.



ACEITUNAS

Contienen altas cantidades de aceites esenciales omega-3 y omega-6, beneficiosos y necesarios para el organismo, y son una fuente natural de vitaminas A y C, necesarias para las defensas.





HACIENDA MARIANA
SRL

Huevos **Don Papito**

Calidad Superior

Ovoproductos pasteurizados

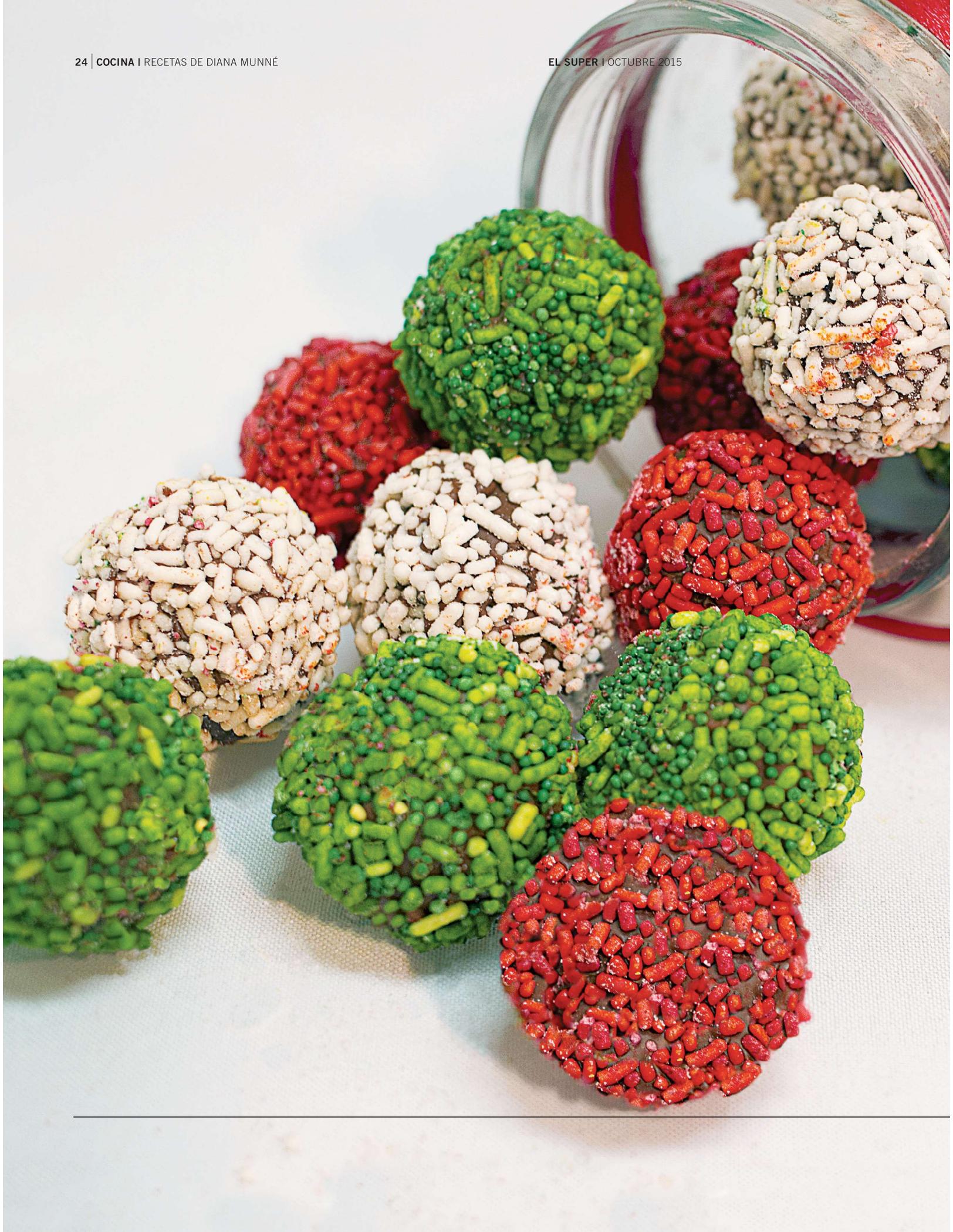


- Nutri Clara 400 grs. - 800 grs. - 5 libras
- Huevo entero 400 grs. - 5 libras - 20 libras y 40 libras.

Síguenos en



Contactos: Tels.: 809-957-1260 • 809-957-1796 • TeleFax: 809-957-1756
web: huevosdonpapito.com • email: haciendamariana@hotmail.com
Aut. 6 de noviembre, km. 14 1/2, Quita Sueño, Haina, S. C. Rep. Dom.



TRUFAS DE PONCHE NAVIDEÑAS

INGREDIENTES

- 16 ozs de crema de leche para relleno
- 32 ozs de chocolate blanco
- 6 ozs de ron
- 3 astillas de canela
- 2 lbs de chocolate de leche o negro semi amargo
- Grajeas de colores

PREPARACIÓN

Cortar el chocolate blanco en pedacitos pequeños. Calentar la leche con la canela hasta hervir. Apagar el fuego y sacar la canela. Añadir el chocolate picado a la leche y mezclar hasta que esté totalmente derretido. En este punto agregar el ron hasta unificar. Dejar reposar en un envase tapado en la nevera hasta el día siguiente. Al segundo día la masa tendrá una consistencia más pesada. Con un batidor de mano batir el relleno hasta incorporar un poco de aire. Esto hará que se ponga un poco pesado y así podrá formar las bolitas. Hacer todas las bolitas utilizando guantes y con las manos frías. Se puede ayudar con un poco de maicena. El relleno tiene que mantenerlo siempre frío, ya que es chocolate y con el calor se le derretirá. Al terminar las bolitas volver a colocarlas en la nevera para que se mantengan duritas y poderlas manipular. **PARA CUBRIR:** Tomar las 2 libras de chocolate de leche o negro –dependiendo de su preferencia– y picarlo bien pequeñito. Derretirlo en el microondas –de 15 segundos en 15 segundos–. Cuando esté derretido por completo –y con guantes en las manos– cubrimos las bolitas una a una con el chocolate derretido y las pasamos por las grajeas de colores hasta que estén cubiertas por completo. Esto debe hacerse lentamente para que queden redonditas. En una bandeja volver a colocarlas en la nevera y dejar enfriar para que estén duritas.



CANELA

Es un gran remedio para la hinchazón de abdomen. Ayuda a que las digestiones sean más ligeras y previene el malestar estomacal. Puedes añadirla a una infusión después de cada comida.

PONCHE DE TURRÓN

INGREDIENTES

- 5 tazas de leche evaporada
- ½ taza de ron
- 1 turrón de jijona blando

PREPARACIÓN

Mezclar todo en la licuadora hasta triturarse bien el turrón. Poner a enfriar en una botella de cristal y servir, solo o con hielo.



TURRÓN DE JIJONA

El turrón de jijona está hecho a base de almendras, que mejoran nuestra salud cardiovascular, y cuyo poder antioxidante contribuye a proteger el estado de nuestras articulaciones en la edad adulta.



CONSIGNA



ESCOGE
escoge tu estilo

TU escoge tu estilo

ESCOGE TU ESTILO

ESTILO



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





TURRÓN DE MENTA

navideño

INGREDIENTES

- 2 libras de chocolate blanco
- 15 caramelos de menta rojos y blancos
- Bandeja
- Papel encerado

PREPARACIÓN

Picar el chocolate y derretir en el microondas –de 15 segundos–, y dejar enfriar un poco. Moler los caramelos en pedacitos pequeños. En una bandeja, y sobre el papel encerado, esparcir el chocolate con un cucharón en capa fina. Espolvorear los caramelos por encima y dejar enfriar en la nevera hasta que esté duro. Tapar bien para que no se humedezca y dejar enfriar un día antes de empacar.



CHOCOLATE BLANCO

Aporta gran cantidad de calcio por lo que es beneficioso para el cuidado de los huesos al prevenir la osteoporosis y otras afecciones óseas; y brinda energía, por las calorías que contiene, a aquellos con gran gasto energético.



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



LILIA SANCHEZ
CHEF

T: 809 533 5777 • C: 809 862 0607

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



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

CAKE POPS DE RENO

[PARA 15 UNIDADES]

INGREDIENTES

- 5 Cupcakes de chocolate o vainilla
- 1/2 Taza de caramelo o licor
- 2 Libras de chocolate derretido
- 15 Unidades de mini pretzel
- 15 Grajeas grandes rojas
- 5 Ozs de chocolate blanco
- 15 Palitos de paleta blancos
- Pedazo de foam para clavar
- Mateca crisco [opcional]

PREPARACIÓN

En un envase, moler los cupcakes y mojarlos con el caramelo o licor y amasar hasta quedar una masa pegada entera. Hacer las bolitas del tamaño deseado y colocarlas en la nevera mientras seguimos. Picar el chocolate de leche y derretir en el microondas –de 15 segundos en 15 segundos– removiendo alternamente. Si quieren el chocolate más líquido, para mejor manejo, pueden agregar un poquito de manteca.

Con el palito de la paleta mojar la punta en el chocolate e introducirla en las bolitas hasta la mitad. Clavar en el foam para que se sequen. Cuando se hayan endurecido, mojar las bolitas por completo en el chocolate de leche, escurriéndolas. Clavar en el foam, tomar los pretzels y partíroslos por la mitad para lograr los cuernos del reno, colocarlos, así como las grajeas para la nariz. Dejar enfriar en nevera hasta que el chocolate esté bien duro. Derretir en el microondas el chocolate blanco de la misma manera que lo hicimos anteriormente y colocar en una manguita pequeña desechable cortando la puntica para tener un orificio pequeño.

Con las paletas duras, procedemos a manguar los ojos de chocolate blanco y un punto de chocolate marrón para completar. Volver a enfriar para terminar. Empacar en funditas, poner un lacito y regalar.



PRETZEL

Contienen vitamina B 6 que mejoran la inmunidad, calcio para mantener la salud del sistema cardiovascular, minerales y fibra, siendo de gran ayuda en la pérdida de peso al ser bajos en calorías.





Pastelón Michel® de Yuca con Bechamel

Ingredientes:

- 2 libras de yuca
- 1/2 libra de Queso Gouda Light Michel®

Para la Bechamel:

- 1 barra de Mantequilla Lurpak®
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 triángulo de Queso Azul Castello®
- 2 tazas de leche Milex® preparada como indica la lata
- Sal y pimienta
- Una pizca de nuez moscada

Preparación:

Para la Bechamel: Rehogar cebolla y ajo en la mantequilla, hasta que la cebolla se cocine, luego añadir el Queso Azul y mover hasta que se integre, con cuidado de no quemarlo. Añadir la leche, salpimentar y una pizca de nuez moscada.

Majar la yuca con la bechamel e integrar bien. Si es necesario se puede añadir más leche. Colocar la mitad del puré en un pyrex y poner la mitad del queso, luego colocar la otra mitad del puré y terminar con la otra mitad del queso. Hornear a 350°F hasta que el queso derrita.



Síguenos: [f](#) [t](#) [i](#) [QuesosMichel](#)
 Visítanos y encuentra más exquisitas recetas en
yoamoamichel.com

Disfruta el Dulce Sabor de las Fiestas Navideñas con

Yoplait
Yopsi®

Receta
Ponche Yoplait

1/2 galón de yoghurt Yoplait Yopsi sabor Vainilla
 1 1/2 lata de leche condensada
 1/2 lata de leche evaporada
 1 1/2 taza de licor de anís
 1/2 nuez moscada rallada

Preparación: Mezclar todos los ingredientes, dejar 1 hora en la nevera y luego servir.

R. H. Mejía & Co.

LO MEJOR DE LA COSECHA

■ **Ramón H. Mejía Gómez** ha sabido combinar 3 factores para echar adelante su empresa con éxito: Combinar su pasión y buen enfoque por la agricultura, ampliar su conocimiento en negocios y ofrecer siempre lo mejor de la cosecha. Con esa fórmula ganadora el éxito tenía que llegar seguro, tarde o temprano. Veinte años después de importar su primer contenedor de manzanas rojas desde Chile, hoy presume de tener una de las mayores importadoras de fruta fresca con distribución en todo el país, de la mejor calidad y a un precio competitivo. Como empresario, ¿se puede querer más?



Ramón Hipólito Mejía, fundador y presidente de R.H. Mejía & Co.



→ “La primera partida de frutas que importamos al país fueron 2 contenedores de manzanas rojas, peras verdes y marrones, y uvas Globe, desde Dole Chile”.

Háganos un poco de historia sobre los inicios de esta compañía y cómo fueron sus primeros años de andadura.

Todo comienza con mi pasión por la agricultura en un hogar de corte rural agrícola, el de los Mejía Gómez, donde siempre estuvimos en contacto con el campo al formar parte de nuestra vida.

Cuando entré en la universidad me di cuenta de que me interesaba la ingeniería agronómica, pero también los negocios; siempre supe que la parte de la producción agrícola, a la larga, debía ir de la mano de la venta y la comercialización por haber visto las penas que pasan los productores cuando no tienen esas herramientas. Así que me fui por el lado de los agro-negocios. Estudié Agronomía en la universidad especializándome en agro-negocios, y al graduarme, por buenas notas, conseguí una beca del gobierno americano en la universidad de Carolina del Sur para hacer una maestría pura y simple en negocios internacionales.

Regresé en el año 91 y empecé a trabajar con la Dole, entrando en el mundo de la fruta con una de las compañías más grandes a nivel internacional. Allí duré un año antes de independizarme y comenzar mis propios negocios, siempre agrícolas, para producir y comercializar productos dominicanos, inclusive exportar, pero sin éxito por miles de razones.

En 1993 fundó mi propia compañía, R.H. Mejía,

**MIENTRAS NO HAYA UN
MERCADO LIBRE LOS PRECIOS
NO REFLEJARÁN LA MEJOR OPCIÓN
PARA LOS CONSUMIDORES.**

ya sin socios, pero de la mano de Dole y con un empujón de mis padres. Conocí el negocio desde abajo, entregando producto, manejando camiones, presenciando los protocolos de recibo de los supermercados y entendiendo los nuevos hábitos de los consumidores, en una época donde el país se abría a los mercados internacionales y las aduanas iniciaban su apertura y modernización. En fin, era el inicio del fin de la discrecionalidad gubernamental en mi segmento.

Yo había empezado a vender jugo concentrado de piña de la Dole a diferentes compañías procesadoras locales motivado por un compadre de mi padre, Fernando Fernández, que a la sazón era propietario de Selecta, y que se convirtió en mi primer cliente con productos Dole; con esa interacción llegó a Dole una pasante con un MBA en la universidad de Harvard y ambos entendimos que podíamos hacer un proyecto de importación de fruta, así que ahí es donde el negocio cuaja después de 3 años de altas y bajas.



¿Recuerda cuál fue la primera partida que llegó al país y de qué era?

Claro, en marzo de 1995 importamos desde Dole Chile 2 contenedores de manzanas rojas, peras verdes y marrones, y uvas Globe. El año pasado manejamos 411 furgones, y el proceso ha sido muy bonito.

→ “Una de las claves de este negocio es saber proyectar muy bien qué cantidad de fruta vas a importar en la época de zafra”.

¿Cómo han ampliado el abanico de productos?

Con el tiempo hemos añadido kiwis, ciruelas, nectarinas, melocotones, cherries, mandarinas...

¿De dónde llegan exactamente?

Aquí solo podemos importar fruta –por asuntos fitosanitarios– de Chile y Estados Unidos. Y la razón por la que acudimos a los dos hemisferios es para poder suplirnos el año entero. Cuando se acaba una cosecha acudimos a la otra, salvo con las manzanas que se consiguen el año entero.

¿Cómo empieza a crecer el negocio?

Si hay algo que entendí en mis inicios era que tenía que enfocarme; abríme muchos frentes no iba a dar resultado. ¡Si me iba bien con la fruta, para qué iba a salirme de ahí! Así que empecé a importar diferentes tamaños y tonalidades de manzanas, y de esa forma trajimos al país la Fuji, la Gala, y hasta 8 variedades durante todo el año. A la pera verde le siguió la marrón, la asiática, la roja...; de ahí pasamos a las ciruelas negras, rojas, verdes, nectarinas, melocotones, kiwis... pero el

crecimiento llegó también al invertir lo que me ganaba y abrir distribuciones a nivel nacional en vez de usar intermediarios. Abrí primero en la zona norte, comprando un local en Santiago para hacer un cuarto frío; al poco tiempo fuimos a San Francisco de Macorís; en la capital tengo dos puestos más (en San Carlos y el Mercado Nuevo) para venderle al buhonero, algo que nadie se imaginaba que iba a ser un mercado importante, y sorprendentemente lo ha sido. Mi mayor rol como empresario ha sido crecer en el país entero creando una cadena de frío a nivel nacional. Al día de hoy ya tenemos 15 puntos de venta (entre propios y alquilados) en el país.

Es decir, que usted es el aliado perfecto del mediano y pequeño supermercado...

Sí, los grandes son buenos clientes, pero ellos importan la mayor parte de su fruta. Si hubiera dependido solo de los supermercados grandes mi negocio hubiese sido el 10% de lo que es hoy. Yo vendo a los supermercados independientes, medianos y pequeños en el país entero. Y tengo una cadena de distribución y ventas en la calle con los buhoneros que me da la fortaleza de no tener que depender del precio que me quiera pagar un supermercado grande.

Aparte de esa visión y enfoque que ha tenido, ¿qué factores han permitido el incremento de este mercado?

Lo que le ha dado el mayor crecimiento a este mercado, aparte de que hay importadores buenos, es el hecho de que cualquiera puede importar sin limitaciones en la oferta. El resultado: que el consumidor recibe el mejor producto al mejor precio, cosa que no pasa con otros productos de importación o los llamados *commodities*.

¿Y el negocio hotelero, es un buen mercado para R.H. Mejía?

Lo es ahora. No lo era antes. Siempre estuvo ahí, pero siempre me opuse a ir porque quedaba muy lejos, la carretera era infernal, y los intermediarios venían, me compraban, me pagaban y se iban a sus hoteles. Hace 10 años no había un gran consumo, pero el incremento de frutas importadas en los hoteles se ha disparado en los últimos 3 años, y creo que va de la mano de un deterioro de las frutas locales, de un incremento del turismo y del hecho de que la merma de nuestros productos es mínima. Así que, después de 20 años, hace casi 3 meses entramos en el mercado hotelero, y estamos en ese proceso en el que tuve que volver a ser el vendedor visitando personalmente hotel por hotel, pero es lo que tenía que hacer, y entiendo que el peso de nuestra oferta los llevará a que compren.

¿Cuáles son las claves para que este tipo de negocio funcione?

Mantener una cadena de frío completa (camión, furgón y cuarto frío) de 0 a 2 grados, porque la fruta (manzanas, peras y uvas) es 80% agua; en los cítricos la temperatura va de 6 a 8 grados, y si no es así se deteriora. Somos muy estrictos con el frío, pero también con los suplidores (con alianzas de más de 20 años) sometiéndolos a un control de calidad riguroso para medir la presión interior de la fruta: El suplidor recibe un reporte por lote y si la recibimos por debajo del límite pactado lo penalizamos con el precio; así hemos dejado de recibir fruta de baja presión.

Podemos añadir nuestro servicio a los clientes pequeños y medianos, pasión por lo que hacemos, un equipo de trabajo excepcional que lleva conmigo casi 15 años (cerca de 60 personas), y el conocimiento de que al final no te puedes llevar al bolsillo todo lo que te ganas, así que reinvierto una

gran parte y por eso el negocio sigue caminando.

Parto del principio de que el rico no soy yo, quiero que sea rica mi empresa, y en esa medida yo también lo seré.

Para mantener esa cadena de frío y esa calidad hace falta una gran logística de furgones y almacenes, ¿con cuántos cuenta la empresa?

Tengo 8 furgones propios (de todos los tamaños) y 10 cuartos fríos repartidos por el país. Además de (15 ó 20) furgones refrigerados más que alquilamos en Navidad, porque a pesar de que la fruta importada se vende en el año entero, todavía octubre-diciembre es la época de venta del 50% de la fruta del año (la zafra). Así que podría añadir que otra de las claves del negocio es saber proyectar muy bien qué cantidad vas a importar para esta época de la zafra, porque durante el año cualquier error se arregla, pero en Navidad no. Hablamos de un mercado de más de 1,000 furgones de fruta al año.

→ “Nuestros productos son sometidos a un control riguroso para medir la presión interior de la fruta”



→ Ramón Hipólito fue quien sugirió a los supermercados que ofrecieran la fruta a granel a sus consumidores.



Lissa y Carolina Mejía, hermanas y socias de Ramón Hipólito Mejía.

MIS HERMANAS, CAROLINA (VENTAS) Y LISSA (ADMINISTRACIÓN) SON MIS SOCIAS EN UNA PERFECTA ALIANZA. CUENTO, ADEMÁS, CON PATRICIA POU, UN GENIO EN LOGÍSTICA, Y LA ÚNICA QUE SABE COMPRAR FUERA DESPUÉS DE MÍ.

¿Al consumidor dominicano le cuesta pagar el precio de las frutas frescas importadas?

No, ya no. Podemos asegurar que competimos en precio con los productos locales.

¿Cuál es la fruta de mayor demanda en R.D.?

La manzana roja, a la que sigue la uva roja Globe con semilla.

¿Y la fruta más delicada de importar?

La uva se daña muy fácil. En una caja si se estropea una manzana la sacas, pero la uva (si hay humedad) genera hongos, así que contamina el resto de la caja. Yo puedo asegurar que ahí es donde me diferencio de la competencia, este es un tema muy delicado y se debe estar muy pendiente del clima en California, de si llovió o no, y qué cantidad, por eso hay que tener suplidores muy serios que te digan la verdad sobre la cosecha, porque si no hay una relación de confianza fracasas.

¿Cada cuánto tiempo reciben fruta del exterior?

Recibimos generalmente varios barcos cargados de fruta semanalmente, que llegan directos al almacén y desde ahí a los supermercados y distribuidores.

CONSEJOS DE EXPERTO

Ramón Hipólito es la persona perfecta para decirnos qué podemos hacer en casa para conservar las frutas frescas con todas sus propiedades. Estas son sus recomendaciones:

■ **La manzana** es muy noble, debes lavarla y guardarla en la nevera (aunque puedes dejarla fuera); pero si no supiste comprarla en el supermercado te llevarás un producto ya dañado.

■ **¿Cómo saber si está buena?** La topas en la parte de arriba y si la manzana cede, está deshidratada, no la cojas; debe estar durita; y si tiene golpes, déjala.

■ **La pera** debe llegar verde, pero no hay que comerla así; introdúcela en una funda de traza (de colmado) cerrada y cuando veas que toma un colorcito quiere decir que comenzó su proceso de maduración; entonces la puedes meter en nevera y comerla después fría; y si la ve madura en el supermercado, llévesela así.

■ **La uva** necesita frío; póngale la mano al grano: si está durita llévesela.

■ **A las nectarinas y melocotones** les pasa como a las ciruelas, tópelas y si comenzó a ceder un poco, las lava, la enfría y se las come.

■ **El kiwi** es como la pera, llega verde al supermercado porque sino llegaría estropeado; se deja madurar y se come.

■ **Toda la fruta**, si la vas a comer en una semana, la puedes dejar fuera; enfríala antes de comerla.

■ **Lo que se madura**, si está en nevera se retrasa, si está a temperatura ambiente se acelera.

¿Cómo es su relación de negocios con La Cadena, recuerda cuándo se inicia?

Juan Enrique y yo estábamos en el colegio Loyola, aunque él es más joven, y siempre hemos tenido empatía, buena química y una relación muy personal. Y trabajar con don Juan, que es un ser excepcional, es hacerlo con uno de los hombres más serios de este país. Así que mi relación con ambos es muy abierta, son excepcionales.



PODEMOS ASEGURAR QUE EN EL MERCADO DE LAS FRUTAS IMPORTADAS YA COMPETIMOS EN PRECIO CON LOS PRODUCTOS LOCALES.

¿Cuáles diría que son sus virtudes como vendedor final de sus productos?

Que ofrecen siempre productos muy frescos, porque tienen pedidos semanales de nuestra fruta. Me gusta que la rotación de ellos sea muy frecuente, y es que su política de compra –de poco almacenaje y mucha rotación– es una gran virtud. Además cuentan con un trato muy personalizado al cliente, honesto y transparente, tal y como son don Juan, Juan Enrique y Nicolás.

¿Diría que la principal apuesta de crecimiento de la compañía es entrar en el sector hotelero, o baraja otras apuestas?

Sí, es el mercado hotelero, y estoy apostando a otras cosas, pero hasta que no me gane el premio no lo puedo decir. Lo que trato es de no desenfocarme, pero la apertura del TLC y el desmonte que el TLC manda, obliga a la burocracia nacional a meditar sobre las políticas y formas de otorgar los permisos e importación de aquellos productos agrícolas de consumo masivo. Esto hará que se

➔ La manzana roja es la fruta de mayor demanda en RD, a la que sigue la uva roja Globe con semilla.





1. Uvas en **Delano**, California. 2. En una planta empacadora de manzanas en **Wenatchee, Estado de Washington** (EEUU). 3. Plantación de uvas en la región de **Coquimbo** (Chile). 4. Manzanas en **Fishertown, Pennsylvania** (EEUU). 5. Los hermanos Mejía Gómez: Carolina, Ramón Hipólito y Lissa en una feria.

abran nuevos rubros, pero yo solo participaré si es de competencia abierta. Yo soy aperturista, pro libre comercio y creo en cero privilegios y cero discreción a la hora de otorgar los permisos. Claro, esto no aplica para aquellos productos subsidiados en otros países, lo que también es competencia desleal a la producción nacional. Finalmente, mientras no haya un mercado libre los precios no reflejarán la mejor opción para los consumidores. Yo participaré en todo lo que me permita el estado de competencia libre.

¿Cómo se imagina a R.H. Mejía en 5 años más?

Yo trato de hacer lo mejor posible mis operaciones diarias; así que no me atrevo a decir qué voy a hacer dentro de 5 años. Yo quiero mejorar mi presente y verme en 5 años en un mercado abierto, desprotegido, sin discreción, donde todos podamos participar, y el que lo haga mejor sea el que gane, porque al final el consumidor es el que va a ganar. Yo quiero darle la mejor fruta al consumidor, porque en esa misma medida él me dará su cariño. 🗑️

GRANDES VINOS
para grandes momentos

Faustino Rivero Ullacia



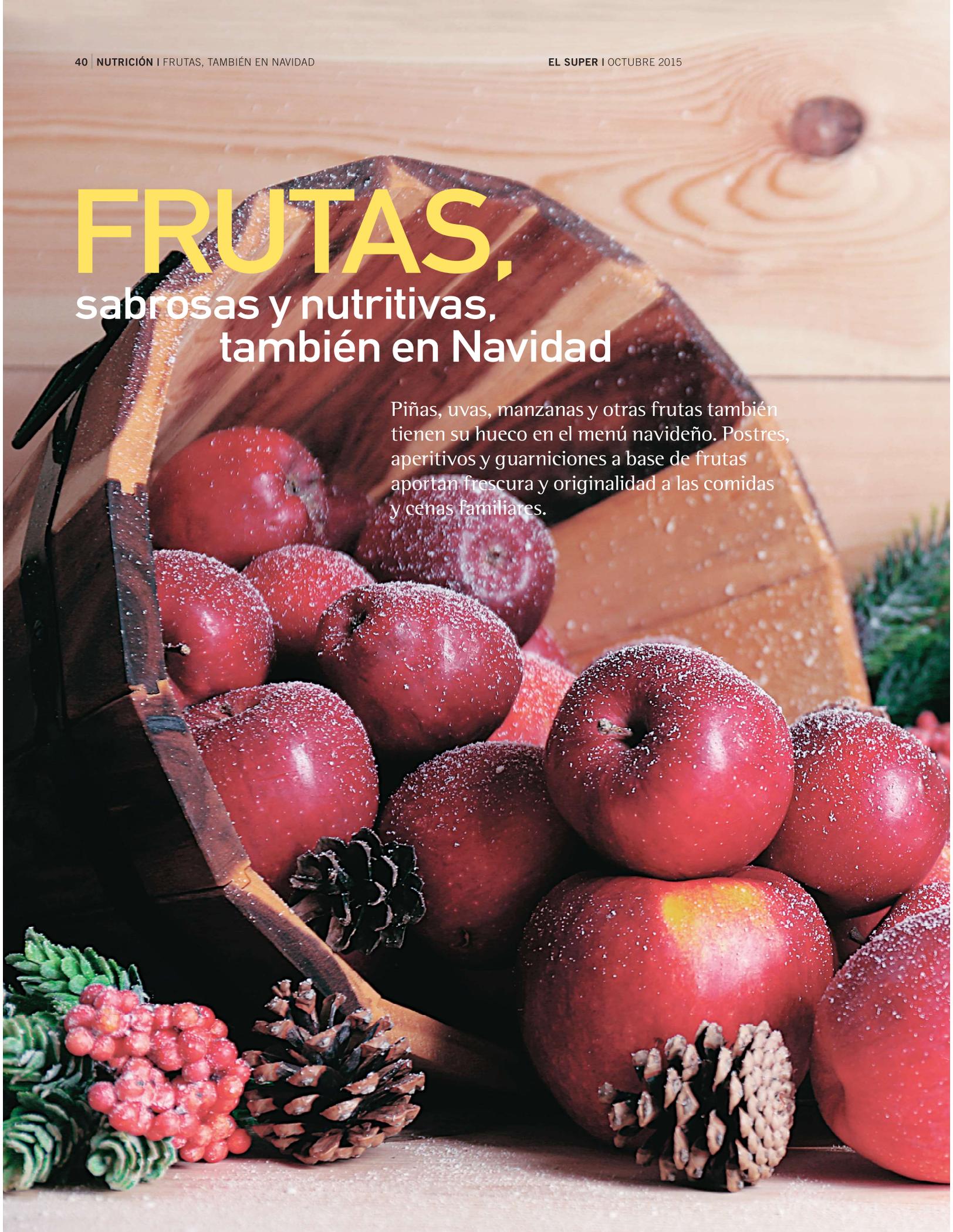
Distribuidor exclusivo: MERCATODO, S.A. S.Tel.: 809-565-0000 ext.1070

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

FRUTAS,

sabrosas y nutritivas,
también en Navidad

Piñas, uvas, manzanas y otras frutas también tienen su hueco en el menú navideño. Postres, aperitivos y guarniciones a base de frutas aportan frescura y originalidad a las comidas y cenas familiares.



PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

AL RITMO DE LAS CAMPANADAS que inauguran el nuevo año, tomar doce uvas es un rito muy arraigado, sobre todo entre los españoles. Cada uva simboliza un mes del año que comienza y, con esta tradición, se pretende atraer suerte y prosperidad.

Las uvas son, sin duda, una de las frutas más características del periodo navideño que, además pueden emplearse como ingrediente de diferentes platos en los menús navideños.

Estas frutas aportan una gran cantidad de nutrientes al organismo. "Destacan por su contenido en azúcares (glucosa y fructosa) y vitaminas del grupo B, como el ácido fólico o las vitaminas B1, B2, B3 y B6", explica Mónica Pérez García, dietista-nutricionista y enfermera de la Policlínica Axis de Badajoz.

LOS PODERES DE LAS UVAS

La especialista señala que los azúcares son más abundantes en la uva blanca. Respecto a su contenido mineral. "En la uva negra destaca el potasio y en la blanca el magnesio y el calcio", apunta.

Además, las uvas contienen sustancias como los taninos, flavonoides o antocianos que dan a estas frutas "no sólo el aroma y color, sino determinadas propiedades para la salud", afirma.

Según indica la nutricionista, a los antocianos, taninos y flavonoides se les otorga un efecto antioxidante. Por lo tanto, su consumo "contribuiría a prevenir patologías cardiovasculares, degenerativas y cáncer, dentro de un marco de alimentación saludable", apunta.

Asimismo, Pérez comenta que el ácido cítrico presente en las uvas y otros ácidos como el málico también potencian el efecto antioxidante.

"Por su parte, la fibra resulta beneficiosa para combatir el estreñimiento y la composición mineral de la uva le otorga un efecto diurético, útil en caso de hiperuricemia, hipertensión arterial y otras patologías en las que exista retención de líquidos", precisa la experta.



Pérez manifiesta que la uva, con su contenido moderado en ácido fólico, es una fruta a tener en cuenta cuando haya un déficit de esta sustancia, o bien en la alimentación de las embarazadas para prevenir la espina bífida en el feto.

Además de consumirse en postres, ya sea al natural o como parte de mezclas o batidos, las uvas pueden utilizarse para elaborar otros platos.

En este sentido, Pérez las considera un ingrediente “útil para crear recetas agrídulces al combinarlas con queso, foie o carnes”.

Pero, más allá de las uvas frescas, el consumo de las uvas pasas también está extendido, sobre todo en Navidad. La nutricionista señala que, “al

deshidratarse, las uvas pasas presentan mayor concentración de calorías, azúcares, potasio y fibra. Sin embargo, algunas vitaminas, como la C, se pierden en ese proceso”.

LA PIÑA

Otra fruta muy consumida durante el período navideño en diversas partes del mundo es la piña. “Hay diferentes variedades y algunas tienen la particularidad de producir enzimas proteolíticas que ayudan a digerir las proteínas de los alimentos y a facilitar las digestiones”, declara Pérez.

La especialista subraya que la piña es rica en agua y destaca su importante aporte de hidratos de carbono y fibra. “Esto mejora el estreñimiento, ayuda a disminuir las cifras de colesterol y glucosa en sangre y tiene efecto saciante”, dice la especialista.

“Asimismo, el yodo presente en la piña favorece el correcto funcionamiento de la glándula tiroides. Pero esta fruta también aporta potasio, manganeso, vitamina C y betacaroteno”, indica la nutricionista.

“Su composición mineral la convierte en una fruta útil en casos de hipertensión arterial por su efecto diurético. Sin embargo, al ser rica en potasio, su ingesta debe ser controlada en pacientes renales y en casos de cálculos de oxalato cálcico por su contenido ácido oxálico”, advierte.

LA MANZANA

En algunos países latinoamericanos la manzana tiene un lugar muy especial en las celebraciones navideñas. Este es el caso de México, donde la ensalada de manzana es uno de los platos típicos de estas fechas.

Como explica Pérez, la manzana está compuesta de agua en un 85%. “La fructosa es su azúcar principal y es rica en fibra, sobre todo si se consume con piel, lo que ayuda a mejorar el tránsito intestinal. En cambio, si la pelamos conseguimos beneficios en casos de diarrea”, aclara.

La nutricionista detalla que la manzana contiene una cantidad moderada de vitamina E, que tiene efectos antioxidantes, como también los tienen los polifenoles presentes en esta fruta. En el terreno de los minerales, es el potasio el que más abunda en la manzana.



f

GRUPO
BOLIN[®]
 DESDE 1992

¡Celebra tus fiestas con el mejor pan!

EL CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD. LEY 4201

SIEMPRE HAY MOTIVOS PARA CELEBRAR.

Xana

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



CON LA VARIEDAD DE FRUTAS RESULTA **IMPOSIBLE CAER** **EN LA MONOTONÍA**, MÁS AÚN CUANDO CON ELLAS SE PUEDEN PREPARAR DIVERSOS PLATOS.

EL COCO

Si la manzana está presente en las mesas dominicanas, el coco es una fruta casi imprescindible en la gastronomía navideña de Puerto Rico.

El arroz con dulce, el tembleque y el majarete son postres muy característicos de la Navidad boricua, todos ellos elaborados con coco.

Pérez comenta que el coco tiene “aproximadamente un 45% de agua, por lo que su aporte es menor que el de otras frutas y, a diferencia de las demás, es muy rico en grasas, sobre todo ácidos grasos saturados. Así, el coco es una fruta de alto valor calórico”.

“Pero también aporta una importante cantidad

de fibra y es rico en minerales como el magnesio, el fósforo y el calcio, que favorecen la salud ósea, y también en potasio. En lo que a las vitaminas respecta, el contenido mayoritario pertenece a la vitamina E y a las del grupo B”, describe la especialista.

LA PERA

La pera también tiene su lugar en los menús navideños. De hecho, las peras al vino son un postre muy común en esta época del año.

Esta fruta “tiene un 87% de agua, aporta azúcares, fibra, taninos y potasio. Como todas las frutas, también es fuente de vitamina C, aunque en menor proporción”, detalla Pérez.

La nutricionista apunta que la pera está considerada una de las frutas con menos probabilidad de producir respuesta alérgica, “por lo que suele ser una de las primeras que se introduce en la alimentación de los bebés”.

IMPOSIBLE CAER EN LA MONOTONÍA

Pérez recalca que, en general, las frutas tienen pocas calorías pero un alto valor nutritivo, es decir, son ricas en fibra, vitaminas y minerales. “Lo ideal sería tomar de tres a cinco raciones al día”, precisa.

Además, la nutricionista sostiene que las frutas nos ayudan a mantenernos hidratados debido a su alto contenido en agua y de ellas obtenemos beneficios derivados de su valor nutricional. “Su ingesta es, por tanto, un punto clave en el mantenimiento de la salud”, sostiene.

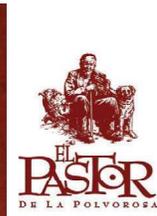
Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) entiende que las frutas y verduras “son componentes esenciales de una dieta saludable y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres”.

“En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras”, señala la OMS. Para Mónica Pérez, la enorme variedad de frutas hace que resulte imposible caer en la monotonía, más aún cuando con ellas se pueden preparar diversos platos.

Lo que es más, las frutas “suponen una alternativa saludable a los dulces y golosinas”. 🍌

→ Se calcula que cada año podrían salvarse millones de vidas si se aumentara el consumo de frutas y verduras.

Calidad que se hace parte de la tradición.



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



LA NAVIDAD COMPARTIDA ES MEJOR.



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



ANÓTATE AL TOFU

Antes de que las carnívoras salgan corriendo, recuerda: si compras un tofu ecológico y extra firme, te encontrarás con que tiene un sabor muy parecido al de la ternera. Absorberá los sabores de tu adobo o salsa favorita para la carne. Pruébalo con salsa barbacoa, y hazlo a la parrilla o a la plancha para que quede caramelizado y crujiente. ■



GRANDES ANTIOXIDANTES

Los arándanos tienen multitud de ventajas: mejoran la memoria, la cognición y el equilibrio. Además, ayudan a reducir la inflamación y a prevenir el envejecimiento del cerebro. Son especialmente recomendables para prevenir las enfermedades de las vías urinarias y se recomiendan para mejorar la circulación o problemas del aparato digestivo. ■



CUIDA TU DESAYUNO

Es probable que estés cometiendo un error demasiado común: dejar fuera del plato las proteínas. Las mismas que evitan que nuestro metabolismo se sienta bajo durante el día y ese combustible que nos ayuda a salir de casa con la energía necesaria! Incluye huevo, queso, almendras crudas o tostadas, tofu, hummus o muesli casero. ■



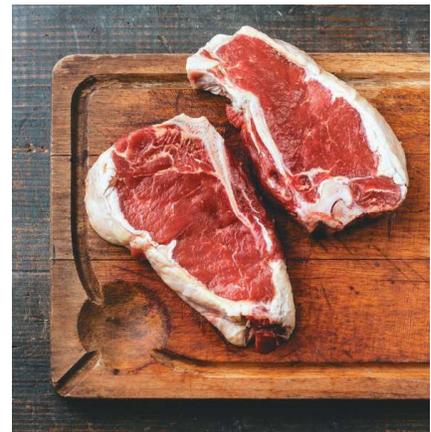
ALÉJATE DE LAS GRASAS MALAS

Hay un tipo de grasa que deberías considerar tu enemigo a la hora de alimentarte: las grasas transartificiales, que aumentan el colesterol malo (LDL) y bajan el bueno (HDL). Intenta mantenerte alejada de los alimentos en cuya lista de ingredientes figuren aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados. ■



EL AGUACATE REBAJA

Su consumo está altamente recomendado. Y es que los aguacates contienen grasas antiinflamatorias, proteínas, fitonutrientes y mucha fibra (¡de 11 a 17 gramos por aguacate!). Aportan ácido oleico Omega-9, que combate la acumulación de grasa en la zona abdominal y ayudan a calmar la sensación de hambre. ■



CONTRAS DE LA DIETA VEGANA

Le falta sobre todo la vitamina B12, que se halla en carne y huevos. Hay una carencia de proteínas en sus alimentos, esenciales para una dieta equilibrada. Y aunque un alimento contenga hierro, es difícil encontrar el sustituto perfecto porque en la dieta vegana la absorción es menor. Se absorbe menos hierro de las espinacas que la carne. ■

¡Pruébala!



TERMO ENVASES, S. A.



¡La ventaja de ser práctico!



¡ME DUELE LA CABEZA!

Las cefaleas o dolores de cabeza afectan a un gran número de personas. Este trastorno, uno de los más comunes del sistema nervioso según indica la OMS, es muy molesto e incapacitante. Sin embargo, tiende a infravalorarse y muchos afectados ni siquiera buscan ayuda médica.

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

EL DOLOR DE CABEZA o cefalea es una de las dolencias más frecuentes que existen, detalla la Fundación del Cerebro. “Los estudios epidemiológicos nos indican que el 90% de la población ha tenido algún episodio de este tipo en el año anterior. En el otro extremo se encuentran las personas que sufren dolor de cabeza prácticamente diario, circunstancia que afecta a entre el 4% y el 5% de la población”, señala esta institución.

Las cefaleas no solo son dolorosas, también resultan incapacitantes. “Pueden causar un sufrimiento considerable, reducir la calidad de vida y producir pérdidas económicas. De hecho, los episodios repetidos y el temor, a menudo constante, a un nuevo episodio, pueden alterar la vida familiar, social y laboral”, apunta la OMS. No obstante, esta entidad subraya que muchas personas, entre ellas profesionales sanitarios, tienden a considerar las cefaleas como molestias menores o triviales. “Ello hace que la carga física, emocional, social y económica que suponen no sea debidamente reconocida”, apunta.

DIFERENTES CEFALIAS

Existen, principalmente, dos tipos de cefaleas: Las primarias, donde no hay ninguna lesión responsable del dolor de cabeza, y las secundarias, en las que el dolor de cabeza es un síntoma de otra enfermedad.

En este sentido, la Fundación del Cerebro explica que la inmensa mayoría de los pacientes que sufren cefalea, no tienen ninguna lesión cerebral. “Los casos debidos a lesiones cerebrales son muy poco frecuentes y se acompañan generalmente de otros síntomas o hallazgos exploratorios, que permiten al neurólogo sospechar la presencia de tal problema”, aclara. Entre las cefaleas primarias, la más estudiada ha sido la migraña, que también se conoce como jaqueca.

La migraña implica ataques recurrentes de



dolor de moderado a intenso, que es punzante o pulsátil y que, a menudo, ataca a un lado de la cabeza. Otros síntomas comunes son náuseas, vómitos y un aumento de sensibilidad a la luz, al ruido y a los olores.

“La frecuencia de las crisis de migraña es muy variable. El paciente habitual tiene entre una y cuatro crisis mensuales, con una duración de entre cuatro y 72 horas. Sin embargo, existe un alto porcentaje de pacientes (aproximadamente un 2% de la población) que sufre migraña crónica”, detalla Patricia Pozo, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

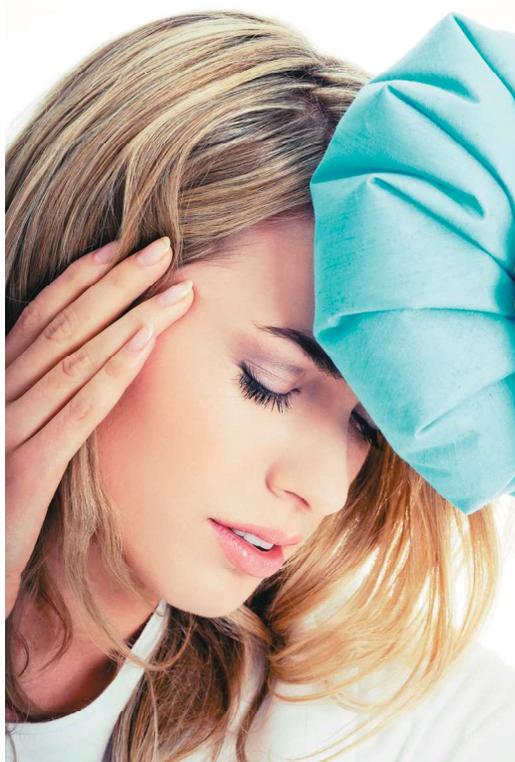
La especialista considera que es necesario “optimizar la identificación, el diagnóstico y el tratamiento específico de estos pacientes para, así, revertir su enfermedad de migraña crónica a episódica y que esta situación de control se mantenga en el tiempo”.

Por su parte, David Ezpeleta, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, señala que la migraña, en especial su forma crónica,



➔ Uno de los mayores problemas es la gran cantidad de pacientes que abusan de determinados fármacos y que condicionan una transformación de su cefalea, más o menos episódica, en una cefalea continua.

→ La frecuencia de las crisis de migraña es muy variable. El paciente habitual tiene entre una y cuatro crisis mensuales, con una duración de entre 4 y 72 horas.



SE CALCULA QUE EL 50% DE LAS PERSONAS QUE PADECEN CEFALEA SE TRATAN ELLAS MISMAS.

tiene un gran impacto sobre la calidad de vida de los pacientes. “Estas personas tienen el doble de posibilidades de sufrir depresión, ansiedad y dolor crónico, así como trastornos respiratorios y factores de riesgo cardiovascular”, precisa.

La migraña comienza, generalmente, en la pubertad y afecta en un mayor grado, al grupo de 35 a 45 años, aunque también puede manifestarse en personas mucho más jóvenes e incluso en niños, advierten desde la OMS.

Esta patología es mucho más prevalente entre las mujeres que entre los hombres. “De dos a cuatro veces más”, indican los expertos de la SEN, “sobre todo en la edad fértil, por la gran influencia hormonal que subyace”.

No obstante, aunque la mayoría de los pacien-

tes con migraña puede tener un buen tratamiento de su dolencia, muchos no acuden a un especialista o se tratan por su cuenta, con medicaciones que no siempre son las más apropiadas.

De igual modo, aclaran que una de las opciones “que más puede cambiar la vida de un migrañoso mal controlado es la instauración de tratamiento preventivo, algo que por desgracia está muy infrutilizado”.

DOLORES DE CABEZA

Además de la migraña, existen distintos tipos de dolores de cabeza. Uno de ellos es la cefalea tensional que, según indica la OMS, es la cefalea primaria más común. Los pacientes suelen describir esta dolencia como una especie de banda de presión alrededor de la cabeza, que a veces se irradia hacia el cuello o desde éste.

La cefalea tensional puede guardar relación con el estrés o con problemas osteomusculares del cuello. “Cuando es episódica, las crisis suelen durar unas horas, pero pueden persistir durante varios días. En cambio, la cefalea tensional crónica puede ser constante y es mucho más incapacitante que la forma episódica”.

Otro tipo de cefalea primaria es la cefalea en brotes. “Es relativamente rara, pues afecta a menos de uno de cada 1000 adultos y es más frecuente en los hombres que en las mujeres, con una relación de 6:1”, detalla la OMS.

Por lo general, se presenta a partir de la veintena y se caracteriza por episodios recurrentes de cefalea, breves pero sumamente dolorosos, así como por dolor en torno a un ojo, que lagrimea y se enrojece, obstrucción de la fosa nasal del lado afectado y, el párpado puede estar caído.

Por su parte, el consumo excesivo de medicamentos para combatir las cefaleas también puede causar dolor de cabeza, denominado cefalea de rebote, la forma más común de cefalea secundaria. “Es opresiva, persistente y, generalmente, peor al despertar”, destaca esta entidad.

Ya que el dolor de cabeza puede estar relacionado tanto con cuadros leves como graves, es recomendable que sea evaluado por un médico. Y es que el tratamiento más adecuado depende, en buena medida, de un diagnóstico correcto y precoz. 🛒



*Las mejores frutas secas
del Pacífico al mejor precio*

SANTO DOMINGO - SANTIAGO - SAN FRANCISCO DE MACORÍS

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


R. H. Mejía & Co.
 LO MEJOR DE LA COSECHA®

**NUEVA
IMAGEN**



**un sabor
para cada
momento.**

 Cortés Hermanos RD /
  CortesHnosRD /
 www.chocolatecortes.com



Pasión por el Chocolate



INFUSIONES PARA DESCANSAR

Revisa bien tu alacena y llénala de estas plantas medicinales, perfectas aliadas de la salud desde hace siglos, y con las que podrás preparar las mejores infusiones para descansar bien y dormir como un bebé: la valeriana, lavanda, tila y manzanilla, melisa y pasiflora te harán caer en los brazos de Morfeo de forma definitiva. ■



¿DUERMES MAL?

Quizás por eso no bajas la barriga. Según revelan algunos estudios, cuando descansamos los niveles hormonales varían. Por ejemplo, el cortisol, la hormona responsable del estrés y que limita la quema de grasas, baja sus niveles. Así que, si no duermes bien, será más difícil bajar la panza y perder grasa abdominal. ■



APP SALUDABLE

Desarrollada por Wake App Health, esta app española ayuda a aquellas mujeres que sufren cáncer de mama, convirtiéndose en un gran apoyo, gracias a las historias que cuentan sus protagonistas. Se alzó con el premio a la mejor app de salud en los premios Mobile for Good Europe Awards. Es gratuita para iPhone y Android. ■



ADÍOS A LA AEROTITIS

El consejo más básico para que no se tapen los oídos durante un vuelo es tener a mano un chicle para abrir y cerrar la mandíbula alternativamente durante el momento del despegue o del aterrizaje. También puedes probar con un caramelo, para estimular la producción de saliva, o provocar un bostezo para regular la presión. ■



FRUTA ANTES DE EJERCITARTE

Un momento del día ideal para consumir fruta es justo unos minutos antes de comenzar tu rutina de ejercicios. Las frutas te ayudarán a obtener esa energía que necesitas, pero a la vez el deporte mejorará la capacidad de digestión y la secreción de insulina para manejar el nivel de azúcar que proporciona la fruta. ■



EL SUDOR A RAYA

Para evitarlo sigue una alimentación rica en frutas y verduras, cocina de forma sana y bebe mucha agua, infusiones frías y helados. No abuses del café, porque la cafeína eleva la temperatura corporal; ni olvides la ducha diaria para eliminar las bacterias que causan el mal olor; y utiliza desodorantes o antitranspirantes con la piel limpia y seca. ■

¡Deliciosas y de fácil preparación!
Descubre un mundo de posibilidades y combinaciones infinitas.

Distribuido por:

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

UN BONO QUE SE CONVIERTE EN UN
SÚPER REGALO

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

Supermercados La Cadena @superlacadena

Mayor información al: 809.565.0000 ext. 1052

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



RICARDO SEGURA [EFE REPORTAJES]

LOS JUGUETES son uno de los grandes protagonistas de las fiestas navideñas, aunque para repercutir positivamente en niños y adolescentes deberían estimularlos para que se mantengan en movimiento en vez de hacer que permanezcan “pegados” a un asiento o “paralizados” delante de una pantalla.

Coinciden en esta idea la doctora Mónica Katz, especialista en Nutrición de la Universidad Favaloro, UF (Argentina) y José Santos, secretario general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, CPFCM, (España), de quienes hemos recopilado opiniones y consejos sobre los denominados “juguetes y juegos activos”, aquellos que fomentan la actividad física e intelectual.

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

“El problema es que hoy existe un predominio del juego sedentario que, por lo general, involucra horas de pantalla, y hay evidencia de que más de tres horas frente a un dispositivo se asocian a obesidad”, explica la directora del Centro Dra. Katz (www.dramonicakatz.com.ar) y autora de los libros “No dieta” y “Somos lo que comemos”.

EN NAVIDAD, ¡regala juguetes activos!

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

JUGAR EN COMPAÑÍA: ¡MUCHO MEJOR!

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

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

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

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

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

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

De acuerdo a esta profesional “el juguete es una herramienta imprescindible”, pero el juego compartido “permite internalizar la cultura a la que se pertenece y también a aprender normas sociales y de convivencia. También consigue que

se obtenga la empatía con el otro, a percibir su intención”.

“Entre los juguetes o juegos más activos y cardiosaludables que conviene que los padres regalen a sus hijos más pequeños para Papá Noel o Reyes Magos, figuran las pelotas, las cuerdas para saltar, los bolos y los de tipo musical”, según Katz.

Respecto de los niños más mayores, esta doctora señala que a los preadolescentes conviene regalarles juegos de tenis, tenis de mesa, pelotas para diferentes deportes, monopatinas, bicicletas, ‘rollers’, patines y ‘skates’.

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

VIDEOCONSOLAS: BUEN USO SIN ABUSO

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

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

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





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



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

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

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

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

“Las marcas de videoconsolas han evolucionado para pasar de un jugador pasivo, sentado adoptando generalmente una mala postura y dependiente de la intensidad del juego, a un jugador como sujeto activo dentro de la trama, de modo que el personaje puede imitar a la perfección nuestros propios movimientos, creando un situación virtual más real que implica que el jugador tenga que levantarse del sitio y moverse”.

Aunque “este tipo de actividades hay que considerarlas como ocio y nunca un sustitutivo de una actividad deportiva, dado que solo estamos imitando gestos”, advierte.

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

“Algunos juegos de mesa hasta permiten al niño desarrollar destrezas manuales, modelando con plastilina, dibujando objetos o situaciones, o nos descubren la capacidad de canto”, dice Santos, quien sugiere ofrecerlos al niño como complemento de otras actividades de ocio. 🐾

Listo para la vida



www.ricacomunidad.com



REGALOS SOLIDARIOS



¿No sabes ya qué regalar? Apadrinar un niño en Mozambique, adoptar un animal abandonado, pagar una escuela o un pozo de agua en Sudán o comprar un vestido tejido por mujeres maltratadas son sólo algunas de las alternativas solidarias al consumismo que nos inunda en Navidad.

BELÉN PALANCO [EFE REPORTAJES]

POR NAVIDAD, las diversas ONG lanzan originales campañas, como regalar vacunas contra enfermedades mortales o bienes de primera necesidad como vacas, cabras, material escolar y pruebas médicas a quien realmente lo necesita: los pobres del Tercer Mundo y muy especialmente los niños.

Subirse al tren de la solidaridad siempre es posible y, sobre todo, en Navidad. La forma de

viajar en ese tren tan especial es única: sentirse solidario y aceptar el reto de serlo, como ya lo hicieron famosos como la actriz Audrey Hepburn, que durante tanto tiempo colaboró con UNICEF.

El primer paso es decidir qué tipo de billete de tren se va a adquirir, si el que conduce a ser el representante de una organización, o el que lleva a contribuir de manera puntual por Navidad de diversas maneras: donando, regalando productos del denominado comercio justo o, incluso, apadrinando a un niño o una familia.

En este especial tren no existen compartimentos de turista y primera clase, todos los viajeros son iguales, desde el voluntario anónimo hasta los famosos que colaboran desinteresadamente, como la reina Rania de Jordania, los futbolistas Leo Messi y David Beckham, la cantante Shakira, o los actores Orlando Bloom, Mia Farrow, Whoopi Goldberg y Susan Sarandon, entre otros.

Cada uno a su manera pelea por conseguir un mundo mejor. En la actualidad, cada hora mueren más de 900 niños (menores de cinco años), lo que supone que en un año han muerto 7,6 millones de pequeños, según informes de la Organización Mundial de la Salud.

En Navidad, las organizaciones no gubernamentales lanzan nuevos productos con la sana finalidad de recaudar dinero. Todas siguen la fórmula tradicional, que es la venta por internet o en tiendas de objetos marcados con el logo de la institución de la que se trate.

Entre esos artículos podremos adquirir, desde bolígrafos, gorras, tazas y camisetas, hasta pro-





McCormick®

DESCUBRE EL PODER DE LOS ANTIOXIDANTES PARA RESALTAR TUS PLATOS Y TU BIENESTAR.
LAS ESPECIAS MCCORMICK CONTIENEN PODEROSOS ANTIOXIDANTES QUE SIRVEN PARA AYUDAR A:

- Prevenir enfermedades del corazón • Reduce los riesgos de padecer cáncer • Retardan los efectos del envejecimiento
- Neutralizan los radicales libres en el cuerpo y otras enfermedades.



EL EXCESO DE CONSUMO DE ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD. LEI / 42-01

BIG BOLD
LAYERS OF DARK
RICH FRUITS

CARNIVOR™

CABERNET SAUVIGNON
CALIFORNIA

BEST BUY
90 POINTS

2012 - CABERNET SAUVIGNON
WINE ENTHUSIAST

CARNIVOR™
CABERNET SAUVIGNON

Calle Juan Ballenilla,
Sto. Dgo, D. N.
Tel.: 809 566 2161



MANUEL
GONZÁLEZ
CUESTA



CON “REGALO AZUL”, UNICEF PROPONE OBSEQUIAR BIENES DE PRIMERA NECESIDAD EN SALUD NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN PARA NIÑOS Y MUJERES.

LO SENTIMOS PAPÁ NOEL.
ESTA NAVIDAD
SE LLEVA EL AZUL.



ductos de alimentación, ropa y complementos, la mayor parte de ellos fabricados en países en vías de desarrollo y que se venden con la etiqueta de “Comercio Justo”.

Es el caso de Intermón Oxfam, que desde sus tiendas vende un café que promueve los derechos de las mujeres nicaragüenses, o pañuelos de viscosa tejidos a mano por los artesanos de Craft Link en Vietnam y la India, entre otros artículos.

Esta organización defiende que, con la compra de esos productos, se ejerce la solidaridad, ya que se contribuye al desarrollo de comunidades desfavorecidas en América, Asia y África, a través de una relación comercial basada en el diálogo, la transparencia y el respeto con mayor equidad.

CAMPAÑAS INNOVADORAS

Además de esa fórmula ya tradicional, UNICEF e Intermón Oxfam han puesto en marcha dos campañas innovadoras, “Regalo azul” y “Algo más que un regalo”, en sus páginas web www.regaloazul.unicef.es y www.algomasqueunregalo.intermonoxfam.org, respectivamente.

En este caso, el que compra el regalo se lo dedica a una persona, que recibe una tarjeta comunicándole que el regalo, materialmente, lo recibe otra. Supongamos, por ejemplo, que una abuela decide regalar a sus nietos unas tarjetas de UNICEF por correo postal o “e-mail” en las que les comunica que ellos, a su vez, han mandado vacunas contra el sarampión, la polio, el tétanos y la malaria, a través de UNICEF, a niños pobres subsaharianos por un importe en torno a los 25 dólares. Los nietos recibirán una tarjeta de UNICEF comunicándoles que han regalado lo que su abuela ha elegido, que también puede ser material escolar, un balón de fútbol, comida, pruebas del sida, una bicicleta para que los trabajadores de salud puedan acceder a las comunidades más remotas o, incluso, sistemas de potabilización del agua.

UNICEF a través de “Regalo Azul” propone obsequiar bienes de primera necesidad en materia de sanidad, nutrición y educación para niños y mujeres, principalmente, que sobreviven en parte de los 150 países donde esta institución está presente.

En la misma línea que UNICEF, Intermón Oxfam propone en su campaña “Algo más que un regalo”, obsequiar gallinas, cabras, pollos, cobayas y pelibueyes (ovejas nativas del Caribe y América Central), por un importe en torno a los 25 dólares para familias de Mauritania, Tanzania o Ecuador e, incluso, una vaca para familias de Burundi por algo más de 500 dólares, o un burro para una mujer etíope por 90 dólares.

También existe la posibilidad de apuntarse a regalar algo que puede parecer surrealista para un niño de un país desarrollado, como es una carreta en Paraguay, por 1.250 dólares, que ayudaría a que los agricultores rurales puedan transportar sus productos al mercado local, según Intermón Oxfam. 🛒

Nestlé
Fitness
JUNTOS
POR LA
CURA

#Manos Al Pecho

CON TU COMPRA
AYUDAS



Good Food, Good Life

**ESTE GUSTO
NO ME LO
DESPINTA
NADIE**



El dominicano ama lo suyo.



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



CÓMO EVITAR QUE MIENTA

Los niños no siempre dicen la verdad. La mejor manera de evitar que tu hijo mienta es no exigir más de lo que te puede dar con normas no acordes a su edad, porque no resulta beneficioso para su desarrollo. Recuerda ajustar tus normas a su edad. Además de confiar en él y darle oportunidades para que actúe de forma sincera. ■



CUIDA SUS DIENTES

Las frutas y verduras frescas, como el apio, zanahoria y manzana son ideales para remover la placa bacteriana; ambos actúan limpiando la superficie de los dientes y reforzando las encías (sin reemplazar al cepillado diario). Además, estos alimentos aumentan la producción de saliva, que es un protector natural de los dientes. ■



¿CUÁNTAS VECES MANCHA EL PAÑAL?

La frecuencia normal de cambiar los pañales de un bebé es muy variable. En el lactante alimentado a pecho va desde 1 a 9 deposiciones diarias (un promedio de 4) a una frecuencia semanal; a los 2 años, 2 deposiciones; a los 4 años 1 deposición diaria y en niños mayores varían desde 3 veces por día a 3 veces por semana. ■



MI BEBÉ PARECE BIZCO

No, para nada, no creas que tu pequeño es bizco, aunque te dé la impresión de que desvía uno o los dos ojos hacia el lagrimal. Resulta que un gran número de recién nacidos lo parecen durante sus 6 ó 7 primeros meses de vida porque hasta entonces tienen muy marcado el pliegue interno del ojo. Despreocúpate. ■



SIRVE DE EJEMPLO

Los niños aprenden por lo que ven, no por lo que les dices. Así que si quieres que tu hijo lea y coma sanamente, lee y come sanamente tú también, practica los buenos modelos o no alcas la voz. No le pidas que haga algo que jamás ha visto que tú misma haces. Como muy bien dice el refrán: predica con el ejemplo. ■



¿PADECE DE ALERGIAS?

Que un niño sea prematuro, que no sea alimentado a base de lactancia materna, que se inicie tempranamente la ablactación (alimentos sólidos antes de los seis meses) y el hecho de tener antecedentes alérgicos familiares, son factores que influyen en los niños a la hora de sufrir alergias alimentarias. ■

BON APPÉTIT

Tus Postres en Casa



[f @HeladosBONRD](#)
[t @BONHELADOS](#)
[i @HELADOSBONRD](#)



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.



Aún estás A TIEMPO



Si crees que ya no te da tiempo de poner a punto el cuerpo, justo antes de las fiestas, te demostramos lo contrario: Los tratamientos de último minuto te facilitan la tarea.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

DENTRO DEL PANORAMA cosmético, hay tratamientos reparadores que nos permiten reaccionar incluso en el último minuto.

El doctor José Vicente Lajo-Plaza indica que cuando se mencionan los tratamientos de "última hora", lo importante es escoger aquellos que sean de resultados rápidos y que requieran

pocos pinchazos para reducir al máximo "el riesgo de hematomas".

Por ello propone un protocolo de rejuvenecimiento facial con carboxiterapia que requiere "10 puntos de inyección" que genera la recolocación de los tejidos, una oxigenación profunda y estimula la producción de colágeno.

"Una de sus ventajas es que el gas, al eliminarse rápidamente del organismo, no provoca problemas de fotosensibilidad", explica.

NUTRICOSMÉTICA, FÁCIL Y EFECTIVA

La esteticista Carmen Navarro aconseja el uso de la nutricosmética un mes antes de cualquier evento. La experta explica que la hidratación es clave para conseguir una piel bonita y resistente, "más aún en estas fechas cuando los excesos la secan en abundancia".

Para remodelar y tonificar el cuerpo en un tiempo récord, con un efecto visible, la esteticista recomienda un masaje corporal con guantes de electroestimulación que activan la musculación y eliminan toxinas, reduciendo la celulitis y reafirmando la piel, glúteos y pecho.

PEELING ULTRASÓNICO

La doctora Elvira Ródenas, directora médica de Slow Life House, cuenta que el peeling ultrasónico es de los pocos que pueden realizarse antes, inclusive, de tumbarse al sol. ¿La razón? "Está libre de químicos y agentes fotosensibilizantes que reaccionan al sol provocando manchas" y además, según explica, está enriquecido con una fórmula magistral de ácido hialurónico para una hidratación profunda de la piel.

Además indica que el tratamiento es personalizado para así adaptarse a las necesidades de cada paciente, ya que se puede realizar en áreas concretas: Rostro, cuello y escote, además de en espalda, brazos o en todo el cuerpo.



UNIMOS LO
QUE TE GUSTA



(RU)IENTE GALLETA + DELICIOSO (HO)COLATE

COME BIEN



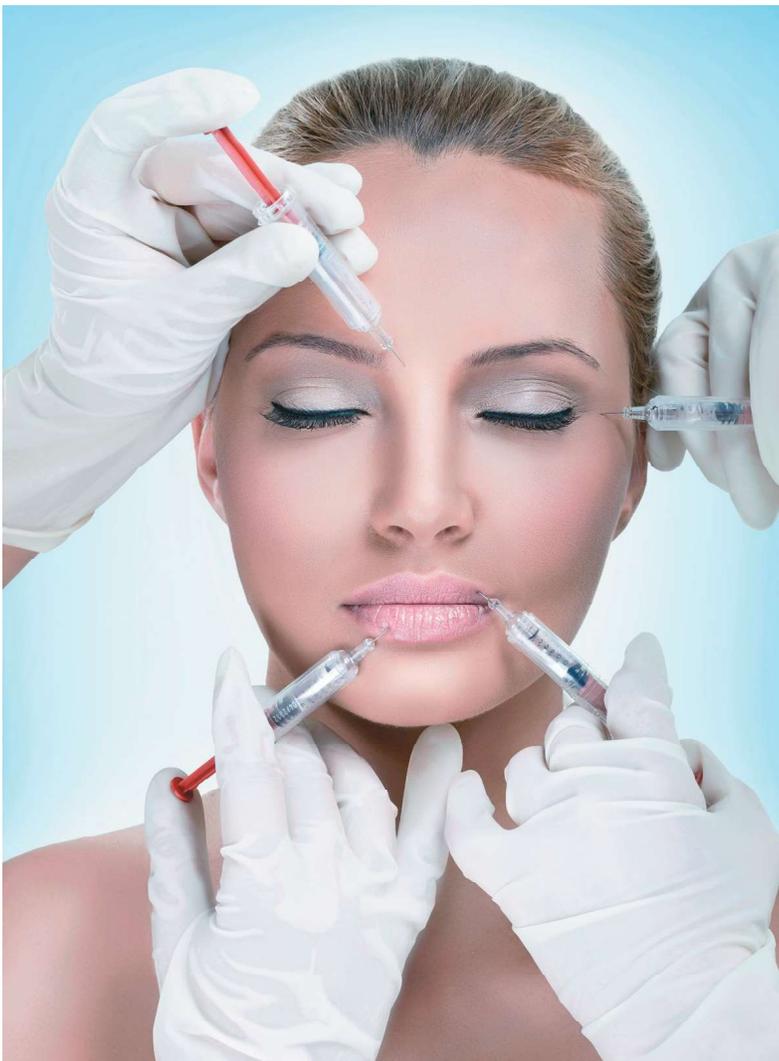
Nada tan *Dominicano* como el arroz.
Presente siempre en nuestra mesa, un elemento
primordial en las celebraciones navideñas.
Felices Fiestas les desea...

ARROZ
campos[®]
Lo Mejor de la Naturaleza *Premium Plus*



Procesadora de Alimentos Prodal, S.A.
Parque Comercial Los Cedros
Mail: comercializador@prodal.com.do
www.prodal.com.do / Tel: 809-333-2333

Facebook, Twitter, Instagram icons followed by [arrozcamos](http://arrozcamos.com)



→ La hidratación es clave para conseguir una piel bonita y resistente, y más aún en estas fechas cuando los excesos la secan en abundancia.

“EN LOS TRATAMIENTOS DE “ÚLTIMA HORA”, LO IMPORTANTE ES ESCOGER AQUELLOS QUE SEAN DE RESULTADOS RÁPIDOS Y QUE REQUIERAN POCOS PINCHAZOS PARA REDUCIR AL MÁXIMO “EL RIESGO DE HEMATOMAS.”

MASAJES SUBACUÁTICOS PARA DRENAR

La doctora también recomienda el masaje subacuático como poderosa herramienta de drenaje linfático, reducción de volumen y apoyo en los programas de adelgazamiento. “Sus efectos sobre la pérdida de volumen son inmediatos, con una notable mejora de la circulación y alivio de las piernas pesadas”, explica Elvira Ródenas y añade que tiene un efecto relajante del sistema nervioso.

Ya lo ven, todo es posible para lucir la más guapa de las fiestas y brillar con luz propia. 🐝



VIENTRE DEFINIDO

Los masajes abdominales con aceites esenciales de albahaca y estragón son buenos para marcar cintura. Masajea el estómago, después de cada comida, con la palma de las manos por 2 ó 3 minutos. Luego pasa al colon, recorriéndolo en el sentido de las agujas del reloj, y presionando en los puntos donde estarían las 3, 6, 9 y las 12 horas. ■



EFFECTO FRÍO

El frío es un excelente medio para conservar perfectamente tus cosméticos. Además, con la llegada del calor se agradece especialmente un pequeño toque de frescor sobre la piel. Así que ve dejando sitio en la nevera para guardar: perfumes, contorno de ojos, mascarillas, limpiadoras, sérums o esmaltes de uñas. ■



¿LABIOS AGRIETADOS?

Utiliza azúcar morena y un paño húmedo para exfoliar la piel escamada, además de aplicar aceite de coco para hidratar los labios en profundidad. Si lo que buscas es un tratamiento que te deje los labios suaves y lisos, mezcla media cucharada de miel y una cucharada de aceite de oliva y aplícalo justo antes de irte a la cama. ■



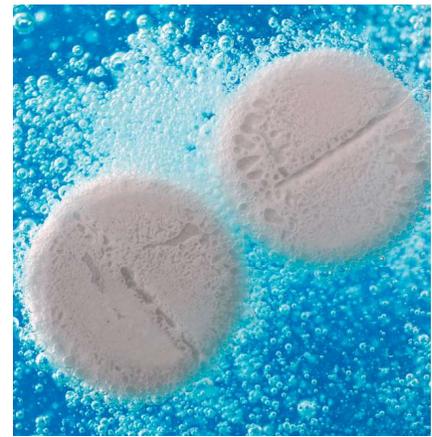
DUCHA CON AGUA TIBIA

Existe el mito de que el agua caliente abre los poros y el agua fría los cierra. Aunque es cierto que el agua caliente se siente bien en tu piel, también puede afectar a los aceites de protección natural de tu piel y que esto acabe dando lugar a un exceso de piel seca o piel grasa. Así que el agua tibia es lo mejor para limpiar tu piel de forma efectiva. ■



DIENTES RELUCIENTES

Si quieres lucir la mejor de tus sonrisas, mezcla tres cucharaditas de bicarbonato de sodio con una cucharadita de agua para formar una pasta. Después, extiende un poco de la mezcla en el cepillo de dientes y cepíllatelos a fondo. Repite este proceso dos o tres veces por semana. Eliminarás las manchas. ■



SE TE ENCARNÓ UN VELLO...

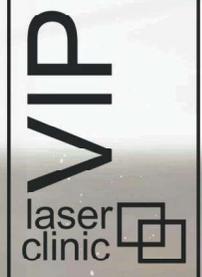
Para que esos pelitos no te traigan de cabeza, disuelve cuatro aspirinas en media cucharadita de agua caliente y mézclalo con una cucharadita de miel para crear una pasta. Aplícalo en la zona afectada y deja que repose durante 10 minutos antes de aclarar con agua templada. La aspirina es un antiinflamatorio que reduce la hinchazón. ■



REGÁLATE UNA
NUEVA TÚ ESTA
NAVIDAD



@VIPLASERCLINIC



809.535.1010 WWW.VIPLASERCLINIC.NET

MEDICINA ESTÉTICA



¿QUÉ COPA ELIJO?

En Navidad uno de los imprescindibles en la mesa para finalizar una reunión es el cava o el champagne, la elección de la copa no siempre es fácil, pero siempre hay claves.





INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

EN NAVIDAD, todos los caldos tienen un sitio predominante. Cada comida termina con un espumoso, cava y champagne que se reparten los honores de los brindis finales. Pero la elección de la mejor copa para degustarlo es toda una aventura por la variedad de opciones que se presentan. Curvas, líneas y acabados elaborados por manos maestras para lograr que el aroma y el gas permanezcan intactos gracias al diseño de la copa.

La Maison de champagne Louis Roederer asegura que la copa Flauta se ha convertido en la preferida de los consumidores, una elección que no siempre fue así.

Según una leyenda que recupera la casa francesa, la primera copa diseñada únicamente para champagne fue la Pompadour, elaborada en porcelana a finales del siglo XVIII bajo encargo de María Antonieta, la esposa del rey Luis XVI, tomando como modelo su seno izquierdo. Pero la cultura popular se encargó rápidamente de atribuir el molde al seno de Madame de Pompadour,



la amante del rey, quien dio nombre final a la copa.

LEJOS DE LA LEYENDA

La realidad, sin embargo, sitúa su nacimiento en 1663 como encargo del Duque de Buckingham a un artesano veneciano. No obstante, la Tazza, como se llamaba en un principio, no se popularizó hasta finales del siglo XIX.

Lo cierto es que, la copa Pompadour se caracteriza por ser muy abierta, lo que permite beber con mayor rapidez, y ligeramente cerrada por los bordes, consiguiendo así que su contenido se mantenga en el interior a pesar de los vaivenes de la mano que la sostiene.

Su elegancia y capacidad para sostener el champagne la convirtió en la reina de fiestas desde los años treinta hasta mediados de los setenta. Sin embargo, en los últimos años ha sido, poco a poco, sustituida por la Flauta, aunque continúa gozando de popularidad entre británicos y rusos.

DIÁMETRO DE LA COPA

El gran diámetro de la copa Flauta deja escapar el gas e impide que los aromas se concentren, siendo actualmente la copa más usada para los brindis en un sinfín de celebraciones. Con ella,



→ El gran diámetro de la copa Flauta deja escapar el gas e impide que los aromas se concentren, siendo actualmente la copa más usada para los brindis en un sinfín de celebraciones.



1



2

LA COPA POMPADOUR SE CARACTERIZA POR SER MUY ABIERTA, LO QUE PERMITE BEBER CON MAYOR RAPIDEZ.

además, los amantes del buen champagne pueden sostenerla sin afectar la temperatura de la bebida.

La firma portuguesa Vista Alegre, que produce uno de los mejores cristales del mundo, apuesta por una aleación de plomo y sílice para crear un cristal transparente, brillante y resistente, cuyo

1. La elección de una buena copa es esencia para captar el aroma de los espumosos.
2. Un buena mesa y una excelente vajilla es la inercia por Navidad.



resultado es también la copa Flauta como protagonista en múltiples creaciones "Splendour", "Arcadas" o "Jubilee" entre otras.

CURVAS PARA MANTENER LA TEMPERATURA

Louis Roederer asegura, que para los expertos la mejor copa para servir el champagne es la Tulipa, una forma mejorada de la Flauta, pero con curvas. Su anchura en el centro y su ligera estrechez en el extremo consigue respetar la temperatura, evitando que el carbónico se escape. Además, su curvatura hace que los aromas se concentren, ofreciendo una experiencia olfativa muy superior a las anteriores.

Pero si se trata de un gran champagne, los expertos también recomiendan las copas de vino blanco, más abiertas en la base, que potencian los aromas a pesar de perder más carbónico que con la Tulipa.

En resumen, si el espumoso tiene mucho carbónico lo mejor es decantarse por la Pompadour; pero si le gusta el frío, la copa Flauta es la ideal; y si quiere disfrutar de su aroma, sin dudarlo su copa es la Tulipa. 🍷

TU REVISTA ESPECIALIZADA
CON **LAS MEJORES OPORTUNIDADES**
DEL MERCADO INMOBILIARIO



HAUS[®]

REVISTA INMOBILIARIA INTERNACIONAL

70,000 EJEMPLARES MENSUALES
CON MÁS PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN NACIONALES E INTERNACIONALES

SANTO DOMINGO • PUNTA CANA • CONSTANZA
BARCELONA • MADRID • NEW YORK • MIAMI



BAÑERA COMO NUEVA

Frota el esmalte de la bañera con un limpiador en crema, polvo o líquido y una esponja, muy eficientes para retirar el sarro de los azulejos y griferías. Aclarar con abundante agua hasta que no queden residuos. Si hay manchas de óxido o moho probar con desinfectantes a base de cloro como la lejía o amoníaco. Dejar actuar y aclarar. ■



JOYAS RELUCIENTES

Vierte unas cuantas gotas de detergente líquido lavavajilla en un tazón con agua tibia (no caliente). Mezcla suavemente. Si bien el agua común del grifo funcionará, para obtener mejores resultados, usa agua gasificada sin sodio o agua carbonatada. La carbonación en estos líquidos ayudará a desprender la suciedad y los restos acumulados. ■



HABITACIÓN PERFUMADA

Para que tu habitación favorita esté siempre perfumada, rocía los focos de las lámparas con tu perfume favorito y verás que cuando lo enciendas olerá muy bien por el efecto del calor. Otra forma es tomar un bastoncillo de algodón embebido en aceite esencial de lavanda, jazmín o canela y colocarlo dentro de la funda de la almohada. ■



LIMPIAR UNA PANTALLA TÁCTIL

Busca un paño limpio, como el que se utiliza para los lentes y limpia la pantalla con movimientos suaves y siguiendo la misma dirección. Si la pantalla está muy sucia, prueba a echarle unas gotitas de agua de grifo al paño para humedecerlo ligeramente, pero no te pases: no queremos que entre agua dentro del aparato. ■



PINTAR DE AZUL

El azul es un color frío que denota calma, serenidad y frescura, de la misma forma que la visión del cielo o del mar. No obstante, los tonos más pálidos combinados con una iluminación de poca intensidad pueden resultar demasiado fríos. Para pintar recomendamos una combinación apropiada que mezcle los tonos azules y blancos. ■



DECORA TU BAÑO

Colgar cuadros en el cuarto de baño –por muy pequeño que sea– es una opción decorativa apropiada para darle estilo y calidez a este ambiente de la casa. Busca ilustraciones antiguas, bodegones de flores o paisajes. Solo debes tener la precaución de no exponerlos en exceso a la humedad y el vapor de la ducha. ■



Sabroso Lomo de cerdo relleno



El sabor que me fascina

f VictorinaRD

Lomo de cerdo relleno

Preparación
15 minutos
* refrigeración

Cocción
45 minutos

Porciones
8-10

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 Lomo de cerdo limpio de aproximadamente 3 a 4 libras 1/2 Taza de aceite vegetal 2 Cebollas blancas (una cortada en cuadrillos, otra en julianas finas) 1 Zanahoria pequeña cortada en cuadrillos 2 Dientes de ajo majados 1/2 Libra de salchichas desmenuzadas o longaniza | <ul style="list-style-type: none"> 2 Cdas. de Pasta de Tomate Victorina® 1/2 Taza de aceitunas rellenas con pimientos cortadas en lascas 1 Pimiento cortado en julianas finas 1 Lata grande de Salsa Condimentada Victorina® Hilo de cocina Sal Victorina® Pimienta |
|---|---|

Preparación:

1. Con un cuchillo afilado, realiza un corte tubular a lo largo de todo el lomo (si es necesario, retira un poco de carne), reserva.
2. Pon a calentar 2 cucharadas de aceite vegetal.
3. Sofríe la cebolla cortada en cuadrillos, la zanahoria, un diente de ajo y las salchichas desmenuzadas. Incorpora la **Pasta de Tomate Victorina®** del fuego.
4. Sazona el interior del lomo con un poco de **Sal Victorina®** y pimienta. Rellena con la mezcla de salchichas, dejando espacio en los extremos para que el relleno no se salga. Ata el lomo con hilo de cocina. Deja reposar en el refrigerador por media hora.
5. En una olla grande de fondo grueso, pon a calentar dos cucharadas de aceite. Cuando esté caliente, sofríe el lomo procurando dorarlo por todos lados.
6. Añade 3 tazas de agua, un poco de **Sal Victorina®** y pimienta y deja cocinar tapado a fuego medio hasta que el agua reduzca a la mitad, moviendo un poco para que el lomo se cocine jugoso por todos lados (aproximadamente 20 a 25 minutos).
7. Retira del agua y deja reposar por lo menos 30 minutos, pasado este tiempo retira los hilos.
8. Mientras, calienta el aceite restante, sofríe la cebolla en julianas, seguida de los pimientos, añade la **Salsa Condimentada Victorina®** y un poco del caldo de la carne y cuece hasta reducir. Rectifica la **Sal Victorina®** y añade un poco de pimienta. Introduce con cuidado el rollo en la salsa y cocina bañando con la salsa.
9. Deja refrescar y sirve con la salsa, cortando el lomo en rodajas de media pulgada.



NAVIDAD CON VINOS

Los vinos espumosos son los auténticos reyes de la Navidad en el mundo, pero cada vez más los consumidores se animan a paladear vinos tranquilos en unas fechas tan entrañables.

JOSÉ LUIS MURCIA [EFE REPORTAJES]

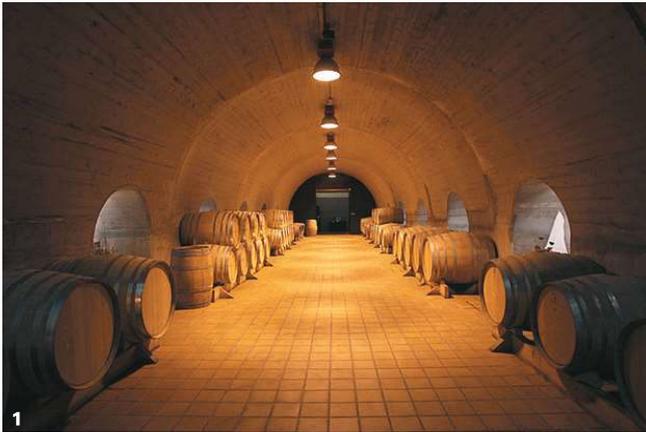
AUNQUE LOS VINOS espumosos son los reyes de la Navidad en prácticamente todo el mundo, la costumbre de consumir vinos tranquilos durante estas entrañables fechas se va afianzando cada vez más, según coinciden en señalar enólogos, sumilleres y técnicos consultados en diferentes países latinoamericanos.

Así, mientras en España continúa con fuerte arraigo el consumo de vinos de Rioja, especialmente reservas y grandes reservas, países como Argentina, Brasil o Uruguay, muy afectados por la crisis económica, se aferran, en esta ocasión, a sus propios vinos. Sólo los muy ricos optarán por los champañas franceses conservando la tradición de las familias más acomodadas desde tiempos inmemoriales.

Custodio López Zamorra, sumiller del restaurante Zalacaín en Madrid, que llegó a tener tres estrellas Michelin, resalta que el maridaje de vinos blancos con marisco es algo muy usual en la época navideña y señala el "gran éxito" que tienen los caldos de la Denominación de Origen "Rías Baixas", en Galicia, tales como Pazo de Señorans, Fillaboa, Gran Bazán, Lusco o Lagar de Cervera; así como otros más secos como el Milmanda, un chardonnay, del Penedés, o el Colección Chivite 125, de Navarra.

A estos vinos, se suman también los mejores vinos blancos alsacianos y alguno del Valle del Loira como el Clos de la Coulée Serran, elaborado con la variedad chenin blanc y algunos dulces





1

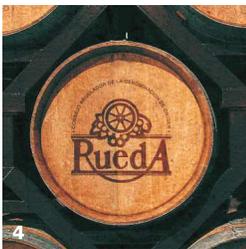


3



2

1. Bodegas Martin Codax.
2. Ruta enologica vinos Mendoza.
3. Coppola Winery. 4. Vinos do Rueda. 5. Vinos Rias Baixas.



4



5

como el israelí Yardin, hecho en los Altos del Golán, uno de los territorios más conflictivos de la zona por ser una zona conquistada a Siria.

López Zamarra señala que en los vinos tintos de cierto nivel se mezclan los Riojas más clásicos (Viña Tondonia, Imperial, Ygay, Prado Eenea...) con algunos más modernos como Manuel Quintero, Finca Valpiedra o Roda; un Somontano, de la zona de Huesca (Aragón) como Blecua, o de Castilla-La Mancha como los elaborados por el Marqués de Griñón, Quercus o Viñas Viejas, de Señorío de Guadianeja. Estos vinos españoles se ven también acompañados por grandes borgoñas como La Tâche, algún australiano como el Penfolds Lagrange o italianos como el Saciscaia.

Jesús Flores, enólogo y ex sumiller del restaurante "La Cava Real", en Madrid, se muestra favorable también a los blancos de Rías Baixas para el consumo de bivalvos y percebes, lista a

LOS VINOS ESPUMOSOS SON DE LOS MÁS CONSUMIDOS EN TODO EL MUNDO.

la que ha añadido el Martín Códax, mientras en crustáceos se inclina por vinos de Rueda (Valladolid), elaborados con la variedad verdejo, o los vinos de Valdeorras, en Galicia, de la variedad godello; así como las manzanillas y los finos, elaborados en Jerez de la Frontera y Sanlúcar de Barrameda (Cádiz), para las gambas, que también pueden ser acompañadas por un Saint Aubin 1995, de Joseph Drouhin, en Borgoña.

Para los asados, Flores se decanta por algunos Ribera de Duero, especialmente los Pesquera y los Condado de Haza, elaborados por Alejandro Fernández, así como El Vínculo, del mismo bodeguero pero en La Mancha, o los modernos Grandes Añadas, de Aratadi, Allende, Calvario o Señorío de San Vicente de La Rioja; los Masía Duch y Martinet Bru, del Priorato.

En lo que concierne a los extranjeros, apuesta por los italianos de Brunello de Montalcino o un Chianti clásico como el Pèppoli; elaborado con la uva Sanguiovese en Antoinori, los argentinos de Mendoza, entre los que destaca el B. Crux 2001 de Bodegas Santa Sofía o el chileno "Caballo Loco", una mezcla de uvas y añadas que consiguen elaborar el vino a la categoría de arte. 🍷



Dulces Fiestas



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

MASCHIO

LEAVE A LITTLE SPARKLE WHEREVER YOU GO!



DISTRIBUYE EL CATADOR. ELEXCESO DE CONSUMO DE ALCOHOL. PERIUDICA LA SALUD. LEY 42-01

@MASCHIO_RD

#Maschiord | facebook.com/maschiord



LAPONIA, *el hogar de Papá Noel*

Espectaculares paisajes blancos en los que vivir increíbles aventuras en conexión con la naturaleza, una travesía en trineo, una ruta en un barco rompehielos o el maravilloso espectáculo de la aurora boreal son algunas de las experiencias que nos aguardan en la tierra de Papá Noel.

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

KILÓMETROS Y KILÓMETROS de paisajes fascinantes, donde la oscuridad casi eterna y el sol de medianoche se alternan en el juego sin fin de las estaciones, donde el cielo se tiñe de colores demenciales y la naturaleza se muestra en todo su esplendor. Es Laponia, una región en los confines de Europa que se extiende por el norte de Noruega, Suecia, Finlandia y de la península rusa de Kola.

Aunque en toda Laponia encontraremos lugares interesantes, por razón de las fechas en que estamos nos quedaremos en la parte finlandesa, donde reside Papá Noel.

A ocho kilómetros de Rovaniemi, capital de la Laponia de Finlandia, está Santa Claus Village, un

mítico pueblecito donde el viajero puede visitar a tan venerable anciano cualquier día del año (www.santaclausvillage.info). Allí se encuentra la oficina de correos de Papá Noel (www.santaclausoffice.fi), un lugar en el que podrás escribir cartas junto a la chimenea, que llegarán a su destino con el sello de este ilustre personaje. También es posible encargar cartas, que el propio Santa Claus firmará y enviará justo antes de Navidad.

No muy lejos de allí, se halla Santa Park (www.santapark.com), un verdadero parque temático de la Navidad, con espectáculos de trolls, elfos y un taller para aprender a decorar galletas de jengibre, entre otras actividades.

→ **Este es el único viaje en el que no hay que hacer la dieta del biquini, pues todo lo que comes lo quemas para producir calor.**

En esta Navidad, regala algo especial.

Canastas

2015



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

* Los elementos de ambientación no forman parte del contenido de la canasta. **Todas las canastas llevan lazos.

Av. Lope de Vega #6, esq. Víctor Garrido Puello, Piantini.
Información: Sra. Celania de la Cruz • Tel.: 809-565-0000 ext. 1195 • pedidos@supermercadoslacadena.com
Algunos productos pueden ser sustituidos por motivo de existencia agotada.


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

  @Superlacadena

 Supermercados La Cadena

TRINEO, MOTOS DE NIEVE O ROMPEHIELOS

Pero, además de espíritu navideño, Laponia nos ofrece aventura. Un recorrido en un trineo tirado por perros o por renos, o un paseo en moto de nieve son algunas de las sugerencias de los agentes de viajes especializados en expediciones polares.

Asimismo, proponen visitar una de las pocas minas de amatistas abiertas al público. Se halla en las cercanías de Luosto, junto a un parque nacional. Allí, pico en mano, se puede probar suerte y, si el visitante encuentra una amatista, puede llevársela, siempre que le quepa en una mano con el puño cerrado.

1. Conoce a Santa Claus en su villa en **Rovaniemi**, Lapland.
2. El hogar de Santa en **Juhlatalo**.
3. Trineos de renos en **Laponia**.
4. Cruzar por las heladas aguas de Laponia a bordo de un rompehielos es una de las excursiones más típicas en esta época del año. En la imagen el **rompehielos Sampo**.



2



3



4

Mucho más al sur, un viaje en barco rompehielos por el mar Báltico se convierte en una actividad fascinante, sobre todo por la posibilidad de “contemplar un mar polar”, señala este aventurero.

La travesía se hace a bordo del rompehielos Sampo, uno de los pocos barcos turísticos de estas características que operan en el mundo. El buque parte del puerto de Ajos, en la localidad de Kemi, y la excursión dura unas cuatro horas. Durante el trayecto en época invernal, el barco abrirá un agujero en el hielo para que los más atrevidos, enfundados en un traje especial, puedan vivir la experiencia de bañarse en las gélidas aguas del Báltico.

Otro de los atractivos de Kemi es su castillo de nieve, en cuyo interior hay un bar y un hotel de hielo. Este tipo de establecimientos se puede encontrar también en otros lugares de Laponia, algunos incluso tienen una capilla en la que se puede hasta celebrar una boda. Sin duda, una manera original de decir “sí quiero”.

Estas construcciones se renuevan cada año. Con la llegada de la estación más cálida, se derriten y los arquitectos del hielo las construyen de nuevo para el invierno siguiente. Dormir una noche en una de sus habitaciones es toda una experiencia, aunque para estancias más largas hay otros alojamientos que resultan más confortables. Puedes elegir un hotel al uso, un hotel-spa o una cabaña. Las cabañas son una opción muy interesante para observar las auroras boreales,

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.

ALIMENTA SU PASIÓN



ENERGÍA
PARA GANAR

MiloDominicana  


Nestlé
Good Food. Good Life.



5



6



7



8



10

5. Cena en un **Iglú** de Laponia. 6. Un niño se baña en aguas heladas con el **traje de neopreno** especial para aguantar las bajas temperaturas. 7. Una de las excursiones típicas que se pueden realizar en las fechas navideñas en Laponia es la de pasear con un **trineo de perros**. 8. **Iglus** de cristal. 9. La excursión por Laponia en invierno augura grandes posibilidades de ver una **aurora boreal**, como la de la fotografía realizada en la localidad de **Alta**, en el norte de **Noruega**. 10. En la imagen con **Papá Noel**, en la casa del hacedor de fantasía, a ocho kilómetros de **Rovaniemi**, capital de la **Laponia de Finlandia**, concretamente en **Santa Claus Village**.

ya que suelen hallarse en lugares con poca contaminación lumínica y se puede entrar y salir con facilidad para mirar al cielo a la espera de la llegada de este fenómeno natural, que suele durar entre media y una hora aproximadamente y, para poder contemplarla, el cielo tiene que estar despejado”, comentan los expertos, señalando que, para quienes viven en el sur y sienten atracción por la nieve, la mejor época para viajar a Laponia es entre finales de enero y mediados de marzo.

SIN MIEDO A ENGORDAR

Si vas en pleno invierno, además de mucha gente en algunos lugares durante el periodo navideño, hay pocas horas de luz debido a la noche polar. Sin embargo, desde finales de enero hasta la primera quincena de marzo la noche se prolonga durante bastantes horas, con lo que se pueden ver estos espectáculos naturales. Pero también hay suficientes horas de luz para realizar actividades como montar en motos de nieve, en trineo de renos o de perros, o hacer excursiones con raquetas en los pies.



9

Pero quizás los habitantes de países acostumbrados a las nevadas y a las bajas temperaturas prefieran el verano para viajar a Laponia y disfrutar de sus bosques verdes y de sus lagos sin tanto frío. Durante el verano las temperaturas oscilan entre los 10° C y los 25° C aproximadamente, mientras que en invierno pueden ir desde -5°C hasta -30°C.

Con semejantes temperaturas, abrigarse bien resulta vital. En este sentido, recomiendan evitar las prendas de algodón, pues es un tejido que mantiene la humedad. Por el contrario, aconsejan llevar prendas de lana o de fibras polares. Lo mejor es ponerse diferentes capas, pues entre ellas atrapan aire, que es un aislante térmico.

No obstante, es necesario tener claro que la calefacción con la que contamos es el propio cuerpo humano, precisan los guías polares. “Tienes que producir calor manteniéndote activo y comiendo mucho y regularmente.

De este modo, sin miedo a volver a casa con unos kilos de más, nos lanzamos a por la gastronomía finlandesa. Aconsejan probar un plato típico del pueblo sami que consiste en carne de reno, puré de patatas y una salsa a base de frutos del bosque. Además, otra de las delicias de la mesa laponia es el salmón.

Degustar los platos típicos de los sami es imprescindible para disfrutar a fondo de Laponia, la tierra donde el cielo se viste de colores, donde la nieve invita a la aventura y donde se vive de una manera muy especial la Navidad. 🧡



ideas

PARA CELEBRAR

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.



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

César READ

■
GERENTE DE COMPRAS
DE ABARROTOS
SUPERMERCADOS LA CADENA



Hace ya más de 6 años que César cambió el área farmacéutica por el de supermercados. Y no le ha penado. El retail es su mundo. Investigar, analizar, negociar y comprar ese producto que busca el cliente es su objetivo. También cuando algo falta en las góndolas. Al final del día maneja cerca de 6 mil artículos que no deben faltar ni sobrar en ninguna de las tiendas. De ahí que precisión y organización sean sus grandes aliados.

¿Cuándo comienzas a trabajar en La Cadena y qué te atrajo de esta empresa?

Llevaba casi 10 años en el área farmacéutica, donde trabajé en el departamento de compra y despacho, tanto en la empresa de mi familia como en otras externas, así como en algunos proyectos personales. En realidad en ese momento no estaba buscando trabajo, pero un familiar, que trabajaba aquí, me comentó que buscaban a alguien y quise tentar a la suerte. Apliqué y entré. Tuve suerte.

Comienzas como subgerente de tienda, ¿cómo se da el paso al área de compras?

Sí, comienzo en la tienda de la Lincoln en el año 2009. Después de dos años me hicieron la propuesta de pasar al departamento de compras como gerente de abarrotos (comestibles secos como chocolates, semillas, turrone, cereales, sazones...).

¿Y cómo funciona este departamento?

Además de comprar existen más factores que manejo relacionados con la categoría del surtido no solo para obtener un precio competitivo, también cuido que el producto esté bien manejado en la góndola, y velo por que sea rentable y atractivo para el público. A mi oficina llegan cientos de suplidores a ofrecerme productos, pero ¿cómo uno elige entre tanta variedad y sabe si tiene el espacio para exhibirlo? Hay que analizar muy bien cómo darle la oportunidad a líneas nuevas y saber cuándo sacar otras que no se venden tan bien.

¿Cuáles son tus criterios para elegir un proveedor?

Además del precio, debo considerar si el cliente está demandando esa categoría o marca; investigo si la venden en otros supermercados y negocio con el suplidor, confirmo que tiene los registros sanitarios –si es nuevo–, lo testeo, veo precio y le damos su oportunidad. Me gusta darle su chance a las marcas y a las personas.

¿Manejas también la compra de productos internacionales?

Claro, importamos un gran número de marcas; en mi caso manejo algunas como las de pasta Roma y Baronia, de Costa Rica e Italia; o los cereales Vitalísimo de Alemania... son marcas exclusivas de nosotros –excepto unas pocas– y las vendemos también a otros supermercados.

¿Cuántas categorías manejas?

Manejo 4 categorías, pero dentro de ellas hay un sinnúmero de subcategorías o familias donde existen muchas más.... como harina, cereales y picaderas; o confitería, chocolate y dulce. Al final si hago un estimado diría que manejo cerca de 6 mil productos, que no deben faltar ni sobrar en nuestras góndolas.

La formación es importante, pero ¿qué habilidades son necesarias para desempeñarse al 100% en este trabajo?

Hay que ser muy organizado y metódico. Mi pizarra y bala de Excel son vitales en mi día a día. Allí veo los productos que debo chequear a diario, proyecto lo que debo pedir para fin de año... Lo importante es darle seguimiento a los productos y saber cuáles son las prioridades en tu agenda. En mi caso, desde que llego en la mañana lo primero que hago es verificar las ventas, leer los mails y comenzar con las compras. Recibo un número de suplidores al día, sino sería imposible llegar a todo. Pero, si te soy sincero, para mí la educación del hogar, los valores y la integridad conforman la formación más importante para este tipo de posiciones donde hay que negociar y lidiar con gente.

¿Utilizan algún sistema de compras en específico?

Usamos un sistema de compras desarrollado internamente solo para La Cadena; y con el cual llevo también el promedio de ventas.

¿Realizan algo de investigación y búsqueda de lo que deben comprar?

Sí, claro, siempre hay que estar al tanto de cuáles son las tendencias de consumo y qué ferias son interesantes para asistir y mantenernos informados. Recientemente visitamos una feria de productos orgánicos en EEUU muy interesante... y lo que vimos es la tendencia a los productos saludables, sin gluten, orgánicos, como el aceite de coco, la chía o las palomitas de maíz...

Imagino que el contacto con los clientes es vital para comprar lo que éstos buscan, ¿cómo logras esa interacción?

Por supuesto, y para eso tenemos que visitar las tiendas, otra de mis tareas a la que asigno un día a la semana y una categoría, porque si no te concentras en algo fijo no puedes hacer un buen trabajo. Desde que camino por los pasillos voy escuchando a los clientes (falta..., no encuentro...), apunto y lo busco en el sistema; pero también hacemos pequeñas encuestas y damos seguimiento al buzón de sugerencias que tenemos en todas nuestras tiendas o servicio al cliente.

¿Cuál es el mayor reto que has tenido que enfrentar en esta posición?

Una situación difícil pero positiva fue la apertura de nuestra sucursal de Arroyo Hondo, por la novedad de su concepto –sin almacén–, de manera que debíamos encargar todo en su justa medida. Pero, sobre todo, me encantó participar en un proyecto desde cero, con una temática nueva. Fue una experiencia muy gratificante.

¿Qué es lo mejor de trabajar en La Cadena?

Me gusta la libertad de conversar y estar en contacto con los dueños a la hora de expresar cualquier inquietud o idea. No me siento presionado en ese sentido.

¿Un sueño profesional por cumplir todavía?

Claro, quiero seguir creciendo. Me gusta esta área y me gusta negociar. En mi vida social soy bastante tímido, pero cuando me siento en esta silla estoy muy cómodo al tratar con empresarios, gerentes y clientes. ¿Si me gusta más la tienda o las compras? Ambas me apasionan, me gusta haber visto el negocio desde las dos perspectivas, pero si tuviera que elegir me quedaría aquí.

¿Cómo es César cuando sale de la rutina de trabajo y qué le gusta hacer?

Soy totalmente hogareño, me gusta la tranquilidad. Estoy casado y socialmente me junto mucho con mi familia y mis amigos de siempre. Me gusta compartir con mi gente. 🐦



“ME GUSTA DARLE SU CHANCE A LAS MARCAS Y A LAS PERSONAS”

Adivina

y gana un Certificado de

VIP

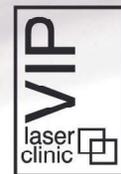
laser clinic

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

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

PALABRAS

- CALABACIN
- BERENJENA
- ZANAHORIA
- APIO
- PEPINO
- TOMATE
- ACELGA
- BROCOLI
- COLIFLOR
- LECHUGA
- REPOLLO



MEDICINA ESTÉTICA
@viplaserclinic



Estos fueron los ganadores de la revista anterior de los certificados VIP Clinic de RD\$15,000 c/u

Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Lisselotte Angélica Caminero Lantigua	410000936825	x-685-2	Núñez
Janet Arelis Guzmán Ortiz	410002745289	x-575-2	San Vicente
Jhomary Rafaela Rosado Cabral	410004218514	x-487-6	Cervantes

Completa y llena con tus datos personales y podrás ganar uno de los 3 Días 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:				Sexo:	Estado Civil:

Recorra y deposite en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 7 de diciembre del 2015.





Hacer la compra te sale mejor con tu Tarjeta de Crédito La Cadena

Utilizando tu **Tarjeta de Crédito La Cadena** en Supermercados La Cadena y Servimercado La Cadena disfrutas de estos beneficios:

- Ahorras un 5% de tus compras todos los días de la semana*.
- Los martes ahorras un 5% adicional para un total de 10% de ahorro*.
- Seguro Alimenticio gratis.
- Generas Estrellas por los consumos realizados en otros establecimientos.

Si aún no la tienes, solicítala llamando al 809-243-5000.

bhdleon.com.do

*El ahorro se refleja en tu próximo estado de cuenta.
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.





A casa, Casademont.



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