

# el Súper

No. 64 | ABRIL-JUNIO 2018 | AÑO 17



**Menú de cumpleaños**  
Fácil y divertido  
.....

**Grupo Rica**  
La solidez  
de la calidad  
.....

**Turismo**  
10 razones para  
conocer Rusia  
.....



Inmejorable



Única agua del mundo  
premiada con dos  
Diamond por el iTQi.  
Máximo galardón  
Internacional.

LA  
MEJOR  
AGUA DEL  
MUNDO



[aguasdemondariz.com](http://aguasdemondariz.com)



MERCATODO

Ave. Lope de Vega No. 16, Piantini · Santo Domingo, Rep. Dom.

T. 809-565-0000 · ext. 1070 | [www.mercatodo.com](http://www.mercatodo.com)

ORIGINAL  
Y SIN AZÚCAR  
¡PRUÉBALAS!



SIENTE EL SABOR™



# Color y Sabor Bija 100% Natural

NUEVO

Maggi

2  
en 1  
SABOR  
Y COLOR

Sazón  
completo  
CON BIJA

SIMPLEMENTE  
BUENO

BIJA 100%  
NATURAL  
0% GRASA  
POR PORCIÓN

Mezcla deshidratada en polvo para sazonar <sup>ver listado de ingredientes</sup>

## ¡PRUÉBALO!

Maggi

¡TÚ y MAGGI,  
el Secreto del Sabor  
Dominicano!

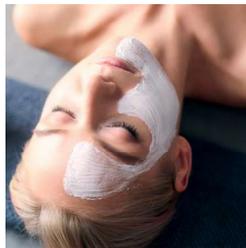
BUSCA MÁS INFORMACIÓN  
WWW.MAGGI.DO



SÍGUENOS EN MAGGI RD



A gusto con la vida



**SOCIALES**

Amor y gastronomía, maridaje perfecto ..... 9  
 Recetas para celebrar la Independencia ..... 9

**COCINA**

El cumpleaños más sabroso ..... 10

**ENTREVISTA**

Grupo Rica: la solidez de la calidad ..... 28

**NUTRICIÓN**

Verano con sabor a cacao ..... 36  
 Tips de nutrición ..... 40

**SALUD**

¡Alto al colesterol! ..... 42  
 Tips de salud ..... 46

**NIÑOS**

Vivir con un talento especial ..... 48  
 Tips para niños ..... 52

**BELLEZA**

Los ojos, un espejo del tiempo ..... 54  
 Tips de belleza ..... 56

**HOGAR**

La noche que ilumina ..... 58

**BEBIDAS**

Literatura y alcohol: un maridaje histórico ..... 62

**TURISMO**

Diez razones para viajar a Rusia ..... 66

**UNIDOS A TI**

Paula De La Cruz ..... 70

FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
 RICARDO ROJAS

**el Super**

No. 64 | Abril-Junio 2018 | Año 17



## DESDE EL SUPER

MEDIANTE ESTA NUEVA EDICIÓN, le damos la bienvenida al segundo trimestre de este 2018. Tu revista de siempre, El Súper, llega con valiosos consejos de salud, nutrición, turismo y actividades familiares para que puedas aprovechar al máximo su contenido.

Comenzamos con un giro interesante de recetas para una fiesta de cumpleaños inolvidable. Excelentes ideas de preparación y decoración por parte de nuestras chefs colaboradoras, Lilia Sánchez y Diana Munné, que se han esmerado en crear unas mesas memorables para pequeños y adultos.

Un cumpleaños importante está celebrando uno de nuestros mayores y más tradicionales proveedores. Con 52 años, Pasteurizadora Rica reafirma el compromiso con la calidad y crecimiento en nuestro mercado mediante nuevas inversiones, productos innovadores y un reto para expandir las ventas en otras fronteras en el futuro cercano. Nos lo cuenta su Presidente, don Pedro Brache, quien gentilmente nos ha concedido una interesante entrevista donde cuenta la historia, dedicación y empeño de la familia Brache con la República Dominicana. Don Pedro es un empresario que ha participado en múltiples escenarios de negocios del país, siempre orientado al bien común, enfocado en los valores que convierten a Rica en una de las marcas más emblemáticas para los consumidores. Disfruten este relato, más que una entrevista se asemeja a un manual de lecciones para el éxito, como empresario y como persona.

En la sección Unidos a ti.. muchos descubrirán una cara familiar, amable, siempre sonriente... Paula De la Cruz, cajera en nuestros supermerca-

dos por alrededor de 17 años. Durante ese tiempo ha conversado con miles y miles de personas en su labor diaria. Madre de 2 niños, Paula hace lo imposible para que sus clientes salgan satisfechos, resolviendo cualquier inquietud de manera rápida y correcta. Actualmente, desempeña sus funciones en La Cadena de los Próceres.

Cerramos la edición con recomendaciones para descubrir Rusia, un país lejano, lleno de historia y paisajes aún por explorar que, gracias al Mundial del Fútbol, invadirá pronto nuestras vidas.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

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

# el Súper

No. 64 | Abril-Junio 2018 | Año 17

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



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

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



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

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

Disponibles también en

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



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


 @superlacadena  
 Supermercados La Cadena

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

# 52 AÑOS EN EL CORAZÓN DE LOS DOMINICANOS

Desde el año 1966, la vida de los dominicanos ha sido más Rica a través de productos alimenticios elaborados con la máxima calidad. En nuestro 52 Aniversario, en Grupo Rica reiteramos el compromiso de continuar llevando a tu mesa lo mejor de nuestra tierra para que disfrutes cada día el sabor inigualable que sólo Rica te puede brindar.

***¡Gracias por ayudarnos a construir una vida más Rica para todos!***



ANIVERSARIO



**¿QUÉ  
HAY DE  
NUEVO?**

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



### Vino Arnegui Garnacha Rosado Rioja

Bodegas Félix Solís trae el vino Arnegui Rosado, elaborado con uvas de la variedad garnacha, la más prestigiosa de La Rioja para producir vinos rosados, frescos y afrutados. Posee un potente color rosa, aromas de fresas y grosella, es refrescante con fruta abundante en boca y buena estructura. Una opción ideal para acompañar pastas, carnes blancas, mariscos y ensaladas.



### Vino Castañeda Blanco Cruzares

Castañeda es un vino ligero y fresco, ideal para todos los días. Su elaboración tradicional, junto con estrictos controles de calidad, permite conseguir un aroma y sabor único.



### Cava Gran Barón Brut

Desde España llega la exquisita cava Gran Barón Brut con sus notas de melón y banana que se conjugan con el melocotón y la manzana verde. Una bebida ligera con un toque de acidez y de un postgusto elegante ahora en presentación de 37.5 cl., ideal para hacer de cualquier trayecto una experiencia memorable.



### Aceite de Oliva Meglio de Canola y Extra Virgen

Acompaña tus comidas con el mejor aceite, el aceite de Oliva Meglio, una opción saludable y económica. Encuéntralo en sus presentaciones de 1 y 5 litros.

### Vino Caliza Rosado Tempranillo La Mancha

La etiqueta del vino Caliza refleja las características propias del terreno calizo típico de esta región. Para el Caliza rosado, en Bodegas Félix Solís han extraído la máxima expresividad de la uva tempranillo para crear este estupendo rosado de excelente estructura. Con su característico color rosado, es un vino ligero, limpio, fresco y afrutado. Conserva los aromas originales de fresa y frutos rojos de la variedad tempranillo. En boca es equilibrado, refrescante y tiene un final limpio y persistente. Un vino perfecto para las barbacoas y picnics, o con entrantes, especialmente los elaborados a base de mariscos.





## AMOR Y GASTRONOMÍA, MARIDAJE PERFECTO

COMO DICE EL DICHO: “una buena comida puede conquistar corazones”, Supermercados La Cadena y Culinary Group se dieron a la tarea de comprobarlo con una experiencia culinaria dirigida a sus clientes de la Sucursal San Vicente de Paul. Con marcas participantes como Emilio’s, Chef, Font Gamundi, Huevos Don papito, Pan Pepín, KitchenAid y Pepperegged Farm, la chef Kamila La Paz se dio a la tarea de preparar varias recetas ideales para San Valentín, entre ellas un delicioso Arancini de arroz premium La Garza relleno de amor y salchichas Emilio’s. ■

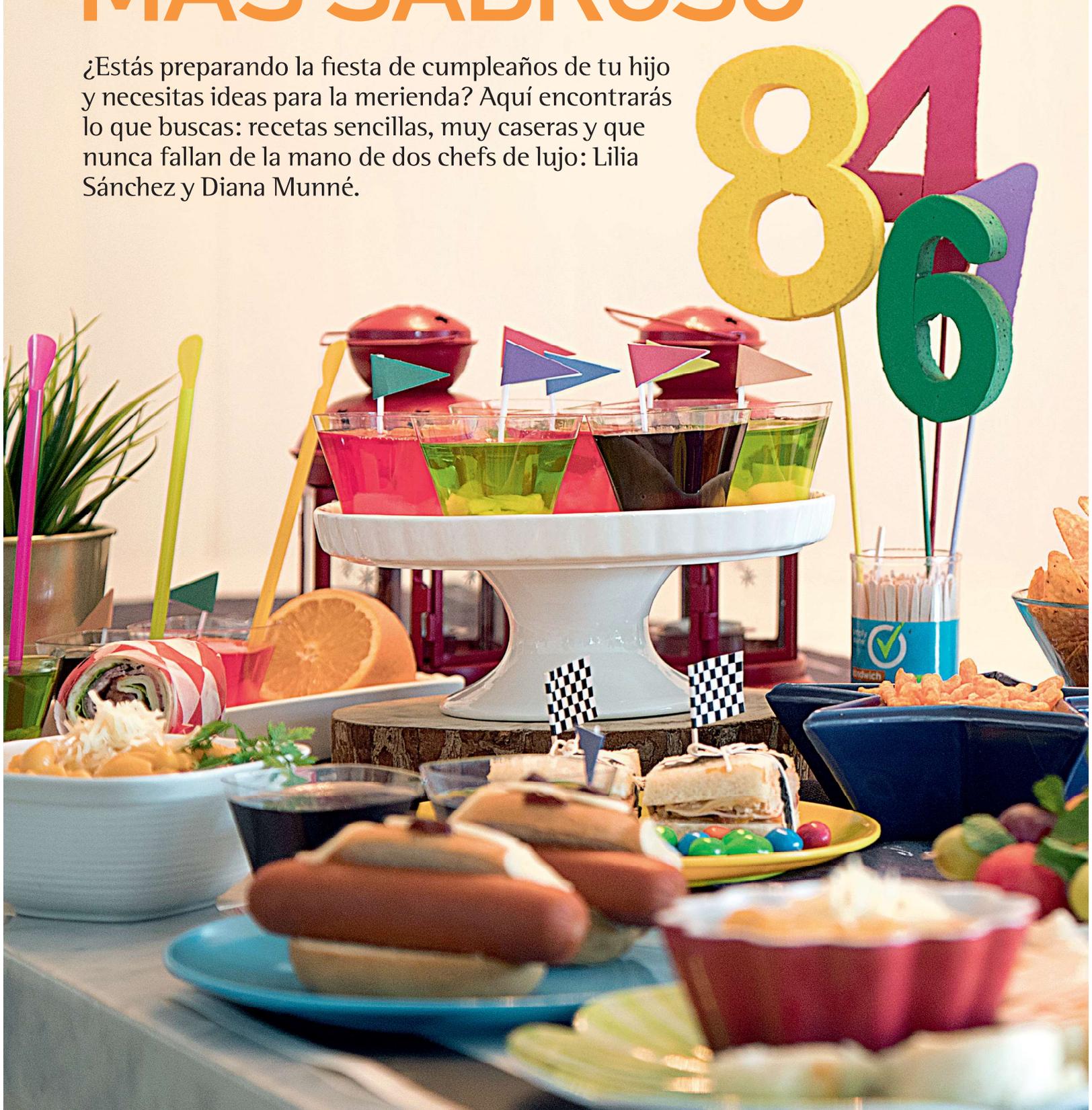


## RECETAS PARA CELEBRAR LA INDEPENDENCIA

¿QUÉ MEJOR MANERA de celebrar la independencia que con los platillos más típicos y sabrosos? Una jornada que Supermercados La Cadena y Culinary Group prepararon para todos sus clientes de la Núñez de Cáceres, donde la chef **Pachy Castillo Pou** celebró nuestros mejores sabores con recetas dominicanas dándoles un toque diferente para enseñar a los presentes cómo jugar con los ingredientes tradicionales de toda la vida. Canasticas rellenas de salchichas y salami guisado, chambre de longaniza y jamón ahumado Bolo Chef y un pastelón de locrio de jamón formaron parte de su rico menú. ■

# El cumpleaños MÁS SABROSO

¿Estás preparando la fiesta de cumpleaños de tu hijo y necesitas ideas para la merienda? Aquí encontrarás lo que buscas: recetas sencillas, muy caseras y que nunca fallan de la mano de dos chefs de lujo: Lilia Sánchez y Diana Munné.







# GELATINA DE COLORES CON FRUTAS

## PREPARACIÓN

Poner a hervir una olla con agua. Seguidamente, agrega el sobre de gelatina y dejarlo al fuego 5 minutos, sin dejar de revolver, hasta que se haya disuelto por completo la gelatina. Deja reposar hasta que tome temperatura ambiente y refrigera un par horas hasta que cuaje. En esta receta incluimos algunas frutas de temporada picaditas.

## INGREDIENTES

- Caja de gelatina (preferiblemente de colores acordes al tema del evento)
- Tazas de agua
- 1/2 taza de frutas picaditas



# PECHURINAS FRITAS

## INGREDIENTES

- Tiras de pechuga de pollo (previamente sazonadas)
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Limón
- Ajo triturado
- 2 ó 3 tazas de harina de trigo
- 1 cucharada de maicena
- Aceite vegetal

## PREPARACIÓN

Rebozar el pollo en harina y maicena y freír en abundante aceite. Escurrirlas en papel toalla y servir. Puedes acompañarlas de papas fritas.





# MINI HOT DOGS

## INGREDIENTES

- Pan de hot dog pulguita
- Mini salchichas de pavo, pollo o cerdo
- 3 lonchas de queso
- Olivas
- Pasas

## PREPARACIÓN

Hornear o hacer al baño María las salchichas. Meter en el pan. Decorar con el queso las orejitas, y utilizar olivas y pasas para los ojos y nariz.

# PINCHOS DE FRUTAS

## INGREDIENTES

- Palillos de bambú
- ½ sandía
- ½ melón
- ½ cantaloupe
- ½ piña
- 10 uvas verdes
- 10 uvas rojas
- 10 fresas
- 2 ramitas de menta

## PREPARACIÓN

Cortar en esferas o círculos (el llamado corte parisien) varios tipos de frutas combinando los colores al pincharlas en el palillo de bambú separadas por hojitas de menta. Puedes usar palillos de bambú de 4 ó 6 pulgadas.







# GUINEO DIVERTIDO

## con chispas

### INGREDIENTES

- Varios guineos  
(la cantidad que desee)
- 1 frasco de chispas  
de colores variadas
- 1 paquete de chocolates  
de colores
- Palillos de bambú o paletas  
para pinchar la banana

### PREPARACIÓN

Pelar el guineo y cubrirlo de todo tipo de dulces, chispas de azúcar, chispas de chocolate y comestibles divertidos. Dale la forma divertida que más guste a los niños.

# MACARRONES

con queso



## PREPARACIÓN

Hervir la pasta, sacar y en una sartén mezclar bien con todos los quesos elegidos.

## INGREDIENTES

- 1 lb de macarrones
- ½ taza de queso cheddar
- ½ taza de queso mozzarella
- ¼ taza de queso parmesano
- ½ taza de crema de leche
- ½ taza de leche
- 1 cucharada de mantequilla





# WRAPS VARIADOS

## de pastrami y diferentes quesos

### INGREDIENTES

- Tortillas de harina (integral, plain, espinaca o de tomate)
- Queso mozzarella, muenster, cheddar, ricotta y cream cheese
- Embutidos: jamón cocido, de pavo, pastrami (charcutería variada)
- Vegetales: pimientos asados, tomates frescos, lechuga
- Salsa rosada
- Mayonesa
- Mostaza

### PREPARACIÓN

Esta es una receta fácil que podemos variar según los ingredientes que utilicemos para el relleno. Utiliza siempre una tortilla de trigo ligeramente tostada para que sea flexible y luego la rellenas con queso mozzarella, muenster, cheddar, ricotta, cream cheese, así como embutidos variados, vegetales asados, tomate fresco y lechuga, complementada con salsa rosada, mayonesa y mostaza. Enrollar y cortar en porciones.



# ROLLO DE PASTA DE QUESO

ricotta, cream cheese y pimienta

## INGREDIENTES

- Pan viga sin corteza
- 1 taza de leche para humedecer el pan
- Un paño o toalla (nueva e impecable, ya que estará en contacto con el alimento)

## PARA EL RELLENO

- Pastas de varios quesos (mezclas de ricotta, cream cheese y quesos suaves), pasta de jamón, paté o ensalada de pollo
- Papel encerado

## PREPARACIÓN

Humedecer la toalla con leche. Hacer un rectángulo con los panes, de lado a lado, hasta cubrir la toalla con las vigas. Rellenar y enrollar tipo sushi. Debes preservar el rollo ayudándote de la toalla para enrosca y después cubrir con papel encerado para mantener la humedad. Guardar de un día a otro, luego cortar y servir.

# CLUB SÁNDWICH

## de pollo, jamón, queso, lechuga y tomate

### INGREDIENTES

- Pan de viga
- Pechugas de pollo asadas
- Queso
- Jamón
- Bacon
- Lechuga
- Tomate

### PREPARACIÓN

Tostar el pan. Disponer todos los ingredientes en el pan, en el orden que desees. Cortar en cuadritos y servir. Decorar de forma divertida.





# CUPCAKES DE VAINILLA Y SUSPIRO

## INGREDIENTES

### PARA EL CUPCAKE

- 1 taza (2 barras) de mantequilla (200 gr)
- 1 taza de azúcar (240 gr)
- 2 tazas de harina cernida (300 gr)
- 1 cucharada de polvo de hornear (14.3 gr)
- 4 huevos

### PARA EL SUSPIRO

- 3 claras de huevo
- 1 taza de azúcar (240 gr)

## PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 350 grados F. Mezclar el azúcar y la mantequilla. Incorporar los huevos, uno a uno, mezclando bien entre uno y otro. Agregar la harina cernida con el polvo de hornear. Poner la mezcla en los moldes de papel de los cupcakes, y llenar hasta la mitad. Hornear por 20-25 minutos. Sacar y dejar enfriar. Aparte, batir las claras a punto de nieve e ir incorporando poco a poco el azúcar. Colocar el suspiro con una manga en los cupcakes.



# COCALECAS CON CAMELO

## INGREDIENTES

- 225 gr de crema de leche
- 225 gr de azúcar blanca
- 56.50 gr de mantequilla
- 75 gr de glucosa
- 5 gr de sal
- 2 tazas de palomitas hechas

## PREPARACIÓN

En una olla de fondo grueso derretir el azúcar con cuchara de madera o plástico que aguante caliente el movimiento constante. En otra olla poner el resto de los ingredientes y calentar hasta hervir. Cuando el azúcar esté totalmente derretida mezclar con la leche en la olla de fondo grueso. Cocinar moviendo constantemente hasta que llegue a una temperatura de 130° C. Apartar del fuego y añadir en la olla las palomitas ya hechas y mover constantemente hasta que el caramelo cubra todas las palomitas. Poner en una bandeja engrasada de metal y dejar enfriar. Desbaratar con la mano para separar las palomitas.



# BROWNIES DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

- 125 gramos de mantequilla con sal
- 3 cucharadas de chocolate, cocoa/cacao en polvo sin azúcar
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 huevos
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear

## PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes en una mezcladora hasta que se incorporen bien. Hornear a 350° F por 20 minutos si quieres unos brownies bien *chewy*. Los brownies estarán listos cuando suben en el horno y no se tambalean.



**Pedro Brache,**  
Presidente Ejecutivo  
Corporativo de  
Grupo Rica.

Grupo Rica

# LA SOLIDEZ DE LA CALIDAD

- Con más de 50 años de experiencia en la rama alimenticia del mercado dominicano, **Grupo Rica** trabaja desde sus inicios por ofrecer calidad, frescura e innovación en sus productos. Y para conseguirlo, modernizar las tecnologías de la empresa ha sido uno de los objetivos de **Pedro Brache**, a la cabeza como Presidente Ejecutivo Corporativo. Su próximo gran reto: convertirse en uno de los principales grupos exportadores del país. La llegada de sus productos a Senegal (Africa), Europa, EEUU o el Caribe confirma que van por buen camino.

**Sus 52 años de historia comienzan con una historia un poco curiosa, ¿cómo termina un médico siendo empresario y gerente de la empresa referente en el sector de alimentación?**

Mi padre, que fue uno de los fundadores de la empresa, era médico (es médico, lo que pasa es que no ejerce). Y la historia es simple, él proviene de una familia ganadera y agricultora, y siempre tuvo esa sangre. Así que empezó con una finca, que tenía el abuelo de mi mamá, con seis vacas en Villa Mella para ordeñarlas, luego empezó a comprar tierras y a expandir la ganadería, pero no tenía a quién vender la leche porque en esa época se le vendía a una compañía del Estado y nunca pagaba. Ahí es cuando decide reunir a un grupo de amigos y empezar a trabajar por su cuenta con una empresa pasteurizadora de leche. Así nació Pasteurizadora Rica el 10 de enero del año 1966.

**¿Fue difícil ganarse en los primeros años el reconocimiento de sus productos?**

Esta empresa siempre se formó con estándares de calidad internacionales; desde el principio se adoptaron estándares americanos y eso nos ayudó a crear un sistema de calidad desde el comienzo que le dio la confianza al consumidor de que era un producto bueno, de muy alta calidad y



además tenía la garantía de que, si por alguna razón no le funcionaba, nosotros respaldábamos nuestros productos. Ese tipo de actitud y sistema de calidad fue generando la confianza con el consumidor.

**Para triunfar hay que saber superar las crisis, ¿recuerdas cuál ha sido el momento más difícil del Grupo Rica?**

Esta empresa nació después de una crisis, después de una revolución, la de 1965; así que el país

estaba sumergido en una crisis desde su salida, pero a través de la historia, como todas las empresas, hemos atravesado épocas difíciles que hemos tenido que superar, como cuando había controles de precio. Tiempos sumamente difíciles porque los costos aumentaban y nosotros no podíamos traspasarlos. Esos han sido los momentos más difíciles porque no nos permitían expandirnos, invertir, que son todas las cosas que hemos podido ir haciendo en los últimos años y que le han permitido el progreso no solo a nuestra empresa, sino a la industria en general.

**El Grupo Rica está conformado por Pasteurizadora Rica, Consorcio de Cítricos Dominicanos y Lechería San Antonio, ¿a qué se dedica cada una de ellas?**

Lechería San Antonio es una empresa especializada en la producción de leche, que cuenta con unas 1,200 a 1,300 cabezas de ganado de raza

Holstein, que producen, dependiendo de la época del año, entre 25 y 27 litros por vaca diarios.

Lechería San Antonio produce entre un 5 y un 8% de la leche del Grupo Rica, el resto (la gran mayoría) proviene de fincas de terceros repartidos por los diferentes sectores geográficos del país. Son nuestra gran masa de suplidores de Rica.

**Al provenir de diferentes suplidores, ¿cómo estandarizan el sabor de la leche Rica?**

La pasteurización tiene que ver con el sabor, pero lo único que hay que hacer es aplicarle poco calor durante el menor tiempo posible para que la leche mantenga sus características naturales; además nuestros ganaderos producen con calidad.

**¿Esos estándares van acordes con las normas ISO?**

Sí, con las normas ISO 22000, la más alta calificación o certificación que puede recibir una empresa industrial de nuestro género porque es una calificación que se usa en Estados Unidos y Europa. En Estados Unidos existe la llamada SQF, pero es muy similar; de hecho, Estados Unidos empezó con ISO 22000, y después le cambió el nombre a SQF; eso nos garantiza que tengamos unas políticas y procedimientos constantes que llevan a la calidad deseada que el consumidor busca.

**Y llegamos al Consorcio Cítricos Dominicano.**

Esta es una empresa que nació desde sus inicios para producir naranjas y jugo de naranja de muy alta calidad; son naranjas tipo valencianas con patrones que se trajeron en principio de California, y que en este tiempo han ido sufriendo una transformación para su diversificación. Ahora

→ **Pasteurizadora Rica tiene la certificación ISO 22000 FSSC (Food Safety Security Certification) sobre la inocuidad y seguridad alimenticia.**



hemos sembrado una gran parte de coco porque tenemos un proyecto muy grande para exportar agua de coco al mercado europeo, estadounidense y centroamericano.

En Consorcio procesamos todas las frutas y las convertimos en ingredientes para la fabricación de jugos y bebidas en la pasteurizadora.

**Ese es su proyecto más reciente, en él han hecho una inversión de RD\$300 millones...**

En realidad han sido RD\$300 millones en el área de máquinas y cerca de RD\$500 en el área de siembra, para un total de RD\$800 millones de inversión en este proyecto de agua de coco, que será netamente de exportación.

**La primera diversificación que tuvo Grupo Rica fueron los jugos, dos renglones diferentes.**

Bueno, en términos de logística son iguales: necesitan refrigeración, se llevan en el mismo camión y en aquel entonces, como el camión no iba lleno, empezamos con una pequeña máquina industrial a exprimir naranjas y el portafolio empezó a crecer. Después, al ver que no teníamos suficientes naranjas aquí (y teníamos que exportar concentrado de naranja) hicimos un *joint venture* con el Estado –una de las primeras alianzas público-privadas en el país en el año 1986– para producir y sembrar naranjas valencianas.

Y ahora tenemos todo tipo de frutas: chinola, limones, naranjas, guayaba, o guanábana, que se exporta muy bien. Prácticamente, Puerto Rico nos compra casi toda la guanábana que nosotros le podamos suplir.

**¿Dónde se encuentran ubicadas las plantaciones de cítricos de Grupo Rica?**

Están localizadas en varias localidades: Villa Alta-gracia, Cotuí, Zambrana, Limón, Torrin y Cevicos. Aparte, también tenemos programas para comprar frutas a terceros, y vamos a comunidades, como Samaná, donde había un problema con la chinola que no se la vendían a nadie, y se les estaba casi dañando, para acordar un precio donde ellos podían ganar dinero y nosotros obtener un precio aceptable para exportación, rescatando al mismo tiempo la producción de chinola de esa comunidad.



**IMPLEMENTAR LA TECNOLOGÍA DE ALTA TEMPERATURA UHT NOS DIO LA VENTAJA DE LLEGAR MÁS LEJOS.**

**Y el tercer integrante del grupo es Pasteurizadora Rica, la casa matriz.**

Sí, en Pasteurizadora Rica se procesa toda leche que recolectamos de todo el ámbito nacional; aquí contamos con la última tecnología que está en Europa y Estados Unidos, y estamos auditados por la FDA, que nos visita dos veces al año porque exportamos a EEUU y a 19 países más. Tenemos una exportación que cada vez empujamos más porque creemos que ese es el nuevo horizonte que tiene que seguir nuestra empresa. Entre el Consorcio Cítrico y Pasteurizadora Rica exportamos a Europa, EEUU y todo el Caribe.

**¿Cuáles son los productos que más aprecian fuera de nuestro país?**

Mayormente los jugos, nos encargamos también del desayuno escolar de Trinidad y Tobago con nuestra leche Rica, pero no hemos explorado todavía mucho el renglón lácteo porque siempre tiene muchas trabas en los países para proteger a los productores.

**¿Y en el resto de los países?**

En Europa vendemos ingredientes como pulpa, leche de coco, crema de coco, y muy pronto el agua de coco como producto terminado. Y en EEUU tenemos nuestro jugo, que se puede encontrar en Nueva York, Massachusetts, o Florida, y varios estados de la Costa Este norteamericana.

### Han llegado inclusive a la República de Senegal, en África, ¿cómo se da este negocio y qué tipo de productos están llegando?

Ese negocio fue muy curioso porque no lo estábamos esperando. Visitábamos una feria, creo que era en Florida, y un cliente se nos acercó y le encantó el producto. Empezó a pedir nuestros productos (jugos y bebidas básicamente) y de ahí siguió pidiendo más cada mes, poquito a poquito.



Nuestra Choco Rica



Envases Tetra Prisma



→ Este es un negocio muy intensivo en la inversión de capital que te permite una ventaja competitiva cuando lo ejecutas.

### Su padre fundó la empresa, pero la segunda generación ha sabido mantenerla, ¿cuál ha sido la clave de ese éxito?

A mí me ha tocado ahora la presidencia, que me confié mi padre, pero somos una familia en la que todos trabajamos unidos, nos comentamos todas las decisiones y las tomamos en conjunto, además de invertir en la última tecnología y renovar la fábrica para ser más productivos; la ganancia de productividad es el único punto con el que puedes bajar costos para ser competitivo. Siempre hemos mirado los estándares internacionales y la productividad de otros países como un norte de excelencia que tenemos que conseguir.

### La innovación y modernización de las tecnologías de la empresa han sido algunos de sus grandes aportes, ¿qué otros más añadiría?

Añadiría crear una cultura con mentalidad ganadora donde todo el mundo se siente parte y sabe qué le toca hacer para que ese consumidor reciba un producto de alta calidad, así como el sabor que anda buscando.

Yo repito mucho que tenemos que crear productos de sabores inigualables que le den confianza al consumidor; si logramos ambas cosas, que el consumidor tenga confianza y el producto un sabor inigualable, estamos seguros de que comprarán nuestros productos. Hablo de una cultura de compartir, que nadie se crea más que el otro, sino saber que estamos en un mismo barco y hay que llevarlo a tierra segura.

### De todos los sistemas de tecnología que has implementado, ¿de cuál te sientes más orgulloso y es más importante?

Implementar la tecnología de alta temperatura UHT porque nos dio la ventaja de llegar a lugares

más lejanos sin la preocupación de que el producto tuviera que estar refrigerado. También nos permitió crear seis centros de distribución a nivel nacional, estar más cerca del consumidor para dejar la mayor cantidad de producto en los establecimientos –que antes no era posible– y visitarlo de manera periódica pero no tan intensa, llegando a una cartera de clientes más amplios para exportar posteriormente.

Ese fue el cambio más radical e importante y me tocó hacerlo cuando tenía menos experiencia. Cuando llegué a la empresa las máquinas ya estaban compradas, así que me encargaron a mí esa tecnología y aunque mis conocimientos en ese momento eran buenos, pero no excelentes... al final aprendí practicando.

### ¿Y la última que han implementado?

El Pet Aseptic, un recipiente plástico amigable con el medioambiente que permite que la leche y los jugos permanezcan sin refrigeración, algo que nos dio una diferenciación muy marcada ante la competencia. Después invertimos en el Tetra Prisma, un envase octagonal, muy fácil de manejar, ergonómico, con una tapa en rosca para abrir y servir. Así que hemos logrado una diferenciación para mejorar de acuerdo a lo que el consumidor está pidiendo. Este es un negocio muy intensivo en la inversión de capital que te permite una ventaja competitiva cuando lo ejecutas.

### La innovación llevó a la digitalización de la distribución con sistemas GPS en sus camiones y rutas...

Sí, primero mejoramos la logística de la división de los sectores, el número de clientes que se atendían, se organizó un portafolio de productos adecuados, y con la ayuda de un *hand held* todo vendedor lleva ahora el inventario por cliente, sabe qué producto está en oferta, o cuál debe empujar para la venta. Esta tecnología dio al vendedor una herramienta muy importante para mejorar su relación con el cliente.

### Grupo Rica es mucho más que leche y jugos, ¿cuántas marcas incluye el portafolio?

Sí, contamos con maltas, quesos, mantequillas, ponche, néctares... Manejamos cerca de 60 pro-

ductos, a los que pronto añadiremos más; un número que si llevamos a formatos aumenta a 186.

#### ¿Cuál es el producto estrella del Grupo Rica?

Desde mi punto de vista tenemos muchísimos productos que son muy buenos. Para mí la Choco Rica es el producto estrella, pero obviamente los que más se venden son el jugo de naranja 100% y la leche Listamilk.

#### Entre los muchos cambios que se han registrado a nivel de hábitos de los consumidores, ¿cuáles son los que más les han llamado la atención?

El cliente quiere saber cada vez más qué está consumiendo, qué ingredientes componen los productos, y busca productos con valores agregados. Antes solo quería leche, ahora quiere leche con menos grasa, pero que al mismo tiempo le dé un omega, alguna vitamina... Quiere productos saludables y con ingredientes que todo el mundo conozca. Esa es la tendencia que percibimos.

#### Además del agua de coco, ¿veremos el desarrollo de más categorías de productos a partir de esas tendencias y hábitos?

Sí, claro, en esa misma línea, las leches de coco están siendo muy requeridas hoy en día para exportación. También vemos diferentes categorías de lácteos, de jugos, jugos con vegetales... y eso estará marcando nuestro desarrollo de productos nuevos.

#### Hablas mucho de calidad y seguridad alimenticia. ¿Son todavía las mejores herramientas para conquistar al consumidor o todavía todo gira en torno al precio?

No hay duda de que hay un segmento de la población que mira mucho el precio, pero si nosotros tenemos que escoger entre precio y calidad, elegimos calidad todo el tiempo para conseguir la lealtad del consumidor. Queremos garantizar que si compras nuestro producto te saldrá bueno.

#### ¿Qué porcentaje del negocio va para exportación y cuánto para consumo interno?

Para exportación va el 5%, un número todavía bajo porque el consumo local es bastante grande,

pero nuestra meta es llegar al 25-30% para exportación. Tenemos un reto enorme: la primera meta es llegar al 2020 con un 15%, para estar en 2025 con un 25-30%.

#### Como grupo están muy comprometidos con el desarrollo del país con varios programas de responsabilidad social a través de la Fundación Rica, ¿cuál es la ayuda que más les llena de orgullo en este renglón social?

El presidente de la fundación es mi hermano Julio, y están haciendo un excelente trabajo porque es muy difícil escoger entre esos ejes, pero obviamente la educación es algo en lo que nos fijamos mucho; la salud, porque vendemos salud; y el medioambiente porque si no lo protegemos no podremos producir ingredientes y productos saludables.

#### Colaboran también con "Sanar una Nación", la alianza de responsabilidad social empresarial más importante del país.

Empezó pequeña con una idea que nos trajo una ONG, donde se encontraba Paul Moore, y a la que



HEMOS SEMBRADO EN LA FINCA UNA  
**GRAN PARTE DE COCO** PARA UN GRAN  
 PROYECTO DE EXPORTACIÓN.



→ **“En diez años imagino al Grupo Rica como uno de los principales grupos exportadores del país”**

se unieron otras empresas... Lo que hacemos es aportar dinero para manejar una logística que ha traído al país cientos de millones de dólares. Ese dinero se emplea en logística para recoger material de fuera (medicinas, alimentos fortificados...) traerlo, almacenarlo y distribuirlo. Ese material proviene de donaciones de grandes farmacéuticas y otro tipo de empresas y nos encargamos de donarlo (por ejemplo, a Defensa Civil ante un desastre) y administrarlo para responder ante los donantes.

#### **Su objetivo es “Hambre Cero”.**

Sí, la idea es ayudar a gente que por alguna adversidad de la vida no puede ser productiva para reinsertarla en la sociedad otra vez, suplir de medicinas a hospitales y trabajar con ONGs. Es un programa que ya tiene 6 años.

#### **¿Cómo están transmitiendo el amor por la empresa familiar a la siguiente generación?**

**A veces no es fácil, quieren hacer otras cosas...** Sí, ahora todos quieren hacer otras cosas (risas). En realidad no estamos transmitiendo únicamente una empresa familiar, sino nuestros valores, que son el trabajo arduo, la seriedad... Si después deciden trabajar aquí, lo primero que les decimos es que tenemos una vara muy alta para entrar a trabajar. Primero tiene que haber un deseo de querer trabajar y cumplir con esas varas, porque lo más importante es que deben ganárselo. Esta empresa es un patrimonio, es muy importante mantenerla, pero para hacerlo primero hay que quererla y cumplir con estas normas.

#### **¿Recuerdas cuándo y cómo inició la relación comercial con La Cadena?**

¡Imagínese, comenzó hace mucho! Don Juan es una persona extraordinaria; conozco a Nicolás, a Juan Enrique... somos familias con los mismos valores prácticamente y sabemos que en lo que se metan van a ser exitosos. Es una relación bonita, de decirnos siempre lo que tenemos que decirnos en un nivel de respeto.

#### **Y a nivel de negocios, ¿qué beneficios tiene Grupo Rica al tener presencia en las tiendas de Supermercados La Cadena.**

Al ser tiendas que se visitan mucho el beneficio es grande. Es una empresa que reconoce, se interesa por que nosotros estemos a la vanguardia, nos informa sobre la tendencia que hay en el mercado y sobre nuestro *performance* con el resto del mercado. La retroalimentación que recibimos de La Cadena es una materia prima importante porque nos ayuda a mejorar y dar un mejor servicio, aparte de ser un cliente muy importante.

#### **¿Todavía cuenta con los consejos de su padre, cuál sería el mejor que le ha dado o el que más le funciona?**

El que más me funciona es la humildad, mantener los pies sobre la tierra, la persona no tiene que cambiar por el éxito. El éxito viene de las cualidades humanas: primero hay que ser, después hay que hacer y después se tiene, ese es el orden.

#### **Ha dicho usted: “No le pido a mi personal nada de lo que yo no esté dispuesto a hacer”, ¿cómo es trabajar con Pedro Brache?**

Difícil (risas). Soy muy exigente conmigo mismo y, a veces, esa exigencia la paso a mi personal que me responde muy bien, aunque creo que tengo que entender que no todo es exigencia. Pero soy una persona que escucho, me intereso por el bienestar de los demás y tengo una cosa muy clara: la empresa crece porque sus empleados y sus ejecutivos crecen como personas.

#### **¿Cómo se imagina Grupo Rica en diez años?**

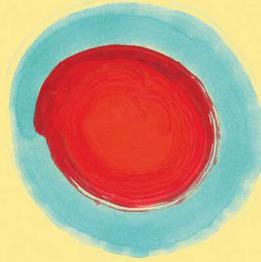
Como uno de los principales grupos exportadores del país, con una aceptación muy amplia. Me imagino con el doble de tamaño. 🚀

HAY UNA  
**JOYA**  
EN TU  
COCINA

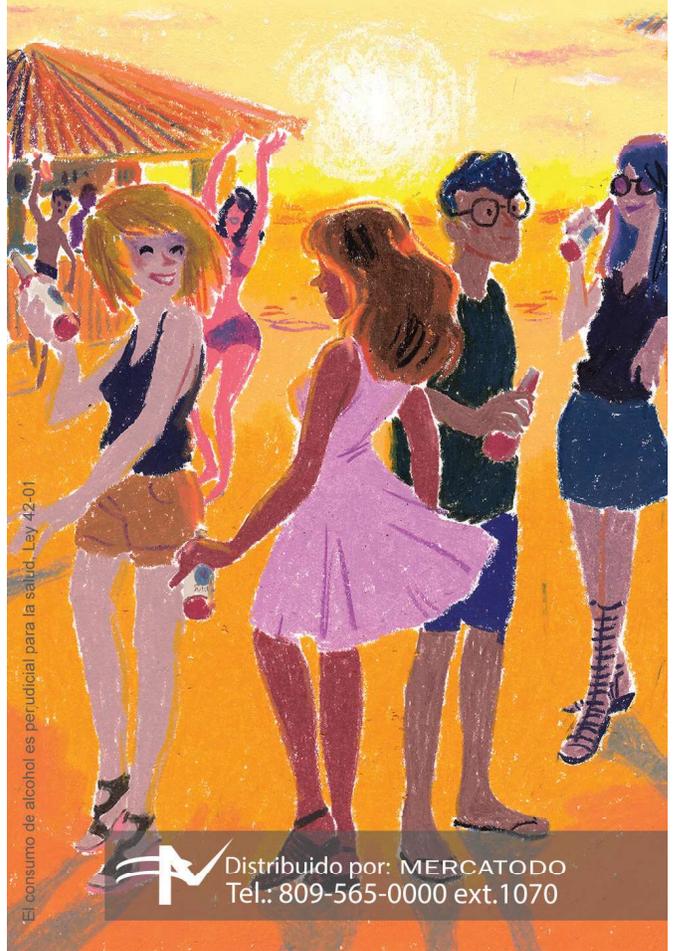
f @LAJOYARD



Refresca  
el verano  
con



**SUREO**  
SANGRIA



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



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

# VERANO CON SABOR A CACAO

Durante los meses de estío, podemos disfrutar de recetas refrescantes y originales a base de cacao, un alimento rico en sustancias antioxidantes y con reconocidos beneficios para la salud.

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

LA LECHE FRÍA CON CACAO es un clásico que ha ido ganando seguidores verano tras verano. Pero el cacao es un alimento versátil con el que se pueden preparar una gran cantidad de platos y bebidas.

Un ejemplo es este “smoothie”, receta de la bloguera y *youtuber* Isasaweis. Para prepararlo se necesitan dos plátanos, una cucharada de cacao, media cucharadita de miel o de sirope de agave, una taza y media de leche de almendra, una pizca de canela y una cucharadita de sésamo o bien de almendra molida.

→ El cacao natural se puede incorporar de muchas formas a la dieta: en batidos de frutas, en mezclas de cereales naturales de desayuno y con leche.

Otra de las sugerencias de Isasaweis son unas barritas de dátil, almendra y cacao. Los ingredientes que se requieren para prepararlas son: 100 gramos de dátiles, 125 gramos de almendras, dos cucharadas de cacao en polvo, dos cucharadas de aceite de oliva virgen suave y dos cucharadas de miel, melaza o sirope de agave.

## IDEAL EN BATIDOS O POSTRES

La bloguera afirma que el cacao se puede incluir de manera fácil en la dieta, por ejemplo, en batidos refrescantes o energéticos, en postres, etc.

“Uno de mis favoritos es un “smoothie” de cacahuets, dátiles, leche y cacao, que aporta energía a tope”, destaca.

Asimismo, María Izquierdo, profesora titular de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona y miembro del comité científico del Observatorio del Cacao, recomienda para esta época del año un batido frío de frutas, avena y cacao.

“El cacao natural se puede incorporar de muchas formas a la dieta: en batidos de frutas, en mezclas de cereales naturales de desayuno, con distintos tipos de leche y bebidas vegetales, etc. Lo importante es que nuestra alimentación sea variada, con el mayor número posible de alimentos diferentes. Así, nos aseguramos de que se cubran nuestras necesidades de energía, de







**EL CACAO CONTRIBUYE A QUE NUESTRA DIETA SEA MÁS RICA EN POLIFENOLES, UNOS COMPUESTOS BIOACTIVOS QUE HAN DEMOSTRADO, TANTO EN ESTUDIOS EXPERIMENTALES COMO EN HUMANOS, SU ACCIÓN FAVORABLE SOBRE LA SALUD.**

nutrientes y también de compuestos bioactivos o fitoquímicos”, indica.

La especialista explica que “el cacao contribuye a que nuestra dieta sea más rica en polifenoles, unos compuestos bioactivos que han demostrado, tanto en estudios experimentales como en humanos, su acción favorable sobre la salud”.

“Son especialmente beneficiosos para la salud cardiovascular, si bien se están obteniendo datos muy interesantes en otras enfermedades crónicas, como son las neurodegenerativas”, precisa.

La profesora Izquierdo aclara que los polifenoles del cacao tienen aprobada una alegación de salud por parte de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) que hace referencia a la regulación de la tensión arterial por parte de estos compuestos. “Esto nos indica que la relación cacao y salud cardiovascular está muy consoli-

dada, aunque siempre es necesario seguir investigando”, subraya.

En este sentido, señala que este tipo de alegaciones no son fáciles de obtener “ya que es necesario demostrar, a través de estudios científicos sólidos y serios, el efecto que un determinado alimento, nutriente o compuesto activo puede ejercer sobre la salud”.

En los últimos tiempos, al cacao se le ha considerado un superalimento. En este sentido, Izquierdo comenta: “el uso de la palabra “superalimento”, derivada del término anglosajón “superfood”, se ha popularizado en el lenguaje cotidiano para referirse a alimentos muy ricos en ciertos nutrientes y fitoquímicos, los cuales ejercerían efectos beneficiosos sobre la salud”.

Sin embargo, aclara que no existe ninguna definición técnica ni legal de “superalimento”.

### DIETAS CADA VEZ MÁS MONÓTONAS

“Desde el punto de vista científico, se ha demostrado que determinados componentes bioactivos presentes en ciertos alimentos aportan beneficios para la salud. Los alimentos que contienen estos compuestos bioactivos en una especial concentración y que no forman parte de nuestra dieta de una manera habitual, son los que están recibiendo el nombre de “superalimentos”. En este marco, el cacao se podría considerar como un “superalimento” por su riqueza en ciertos nutrientes y antioxidantes”.

No obstante, la especialista advierte de que por el hecho de que a determinados alimentos se les denomine “superalimentos”, otros no deben ser considerados de segunda categoría.

Así, señala que, por ejemplo, la zanahoria, la manzana o la cebolla nos proporcionan nutrientes y fitoquímicos muy interesantes.

La experta comenta que, en las últimas décadas, se ha detectado que nuestras dietas son cada vez más monótonas y que, cada día, incorporamos una menor variedad de alimentos.

En este sentido, “los denominados “superalimentos” pueden ayudar a mejorar la diversidad de nuestra alimentación y aportar compuestos bioactivos con propiedades saludables” ya que nuestra alimentación “se va empobreciendo poco a poco”. No en vano, relata que un individuo del Paleolítico “ingería de forma cotidiana más de 200 alimentos diferentes, mientras que en la actualidad una persona de una sociedad ‘civilizada’ no llega a consumir 50 alimentos distintos”.

Por su parte, Isasaweis destaca que comer sano no equivale a comer aburrido. “El secreto es tener una alimentación equilibrada y variada, sin dietas ni restricciones y pensando en nutrientes en lugar de en calorías. El cacao le da variedad a nuestra alimentación a la vez que la enriquece en fitoquímicos”, apunta.

Respecto al tipo de cacao más recomendable, María Izquierdo indica: “el cacao natural es el que mantiene mejor sus propiedades potencialmente beneficiosas, ya que los polifenoles se conservan mejor si el tratamiento tecnológico ha sido lo más suave posible”.

La experta manifiesta que, en cierto modo, las propiedades saludables del cacao también se le

→ La relación cacao y salud cardiovascular está muy consolidada, aunque siempre es necesario seguir investigando.



→ El cacao natural es el que mantiene mejor sus propiedades potencialmente beneficiosas.

podrían atribuir al chocolate, pues ambos son ricos en polifenoles.

“No obstante, el chocolate contiene una proporción relativamente elevada de azúcares simples y de grasa, lo que podría contrarrestar en parte los efectos beneficiosos de los polifenoles del cacao. Por lo tanto, cuanto más rico sea un producto en cacao, mejor”, subraya.

Por su parte, la Fundación Española del Corazón advierte de que no todo el chocolate es igual de bueno y destaca que, cuanto más cacao contenga, más saludable será.

“Olvidate del chocolate con leche y del blanco, ya que su alto contenido en grasas saturadas y azúcar reduce las propiedades beneficiosas del cacao. El más recomendable es el chocolate oscuro y amargo”.



### CONTROLA TU PESO CON CAFÉ

Sí, está probado que su consumo regular puede ayudar a aumentar la sensación de saciedad e, indirectamente, llevarnos a comer menos. Pero ten en cuenta que no todos los cafés son iguales y no es lo mismo tomar un café solo que un vienés. Los estudios sobre el consumo de cafeína indican que aumenta la acción quemagrasa. ■



### PROHIBIDO CENAR FRUTA

Si cenamos solo fruta se dispara el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre y con ello el de la insulina, hormona que se encarga de bajar ese exceso de azúcar. Si esos azúcares no se utilizan, la insulina hace que se conviertan en grasa con facilidad. Por la noche, lo normal es que nuestra actividad sea escasa y no "gastemos" esos azúcares. ■



### HUESOS FUERTES

Apunta tu nueva pareja de baile favorita: calcio y vitamina D. Son esenciales para mantener tus huesos fuertes a futuro. Y repasa también tus hábitos. Las proteínas, sobre todo de la leche de vaca, aportan los aminoácidos aromáticos (triptófano, tirosina...), ayudando a la síntesis de sustancias que ayudan a formar el hueso. ■



### EVITA LOS ATRACONES DE TARDE

¿Por qué tenemos más hambre por la tarde y comemos más? Porque pasada la media jornada, al bajar el nivel de estrés, suben las demandas del cuerpo. Necesitas comer y satisfacer algunas necesidades no cubiertas a lo largo de la jornada laboral, como algo que dé placer, o algún caprichito que rebaje la tensión, etc. ■



### EVITA LA ANEMIA

Apuesta por la carne con vegetales. Combinar carnes o mariscos con vegetales y cereales, como en una paella mixta, mejora la absorción del hierro. En cambio, combinar verduras y cereales enteros no ayuda, porque el ácido fítico de la fibra de los cereales y el ácido oxalático de las verduras interfieren en la asimilación de este mineral. ■



### EL PAN NO ENGORDA

Un alimento por sí solo no engorda. Ni el pan, que tan mala fama tiene. Si este se consume en la cantidad adecuada (100-150 gr al día), no tiene por qué hacerlo. Hay estudios que avalan que tomar en las comidas una rebanada o dos de pan —mejor integral— hace más fácil seguir la dieta y se abandona menos. ■



• **FLOR DE SAL** •

GOURMET CATERING

EST. 2007



**LILIA SANCHEZ**

CHEF

T: 809 533 5777 • C: 809 862 0607

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



**NUEVA  
PRESENTACION**  
*...sabor de siempre.*



**Sabrosa**  
FUENTE DE  
**HIERRO**

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



# ¡ALTO AL COLESTEROL!

Estas son las nuevas claves nutricionales y psicológicas para mantener a raya de forma natural el exceso de colesterol, que provoca obesidad y es culpable de muchos problemas cardiovasculares.

OMAR R. GONCEBAT [EFE REPORTAJES]

¿SABÍAS QUE LA OBESIDAD alimenta el tipo de colesterol más perjudicial, denominado LDL? El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano y necesaria para el normal funcionamiento del organismo, la mayor parte del cual se produce en

el hígado, aunque también se obtiene de algunos alimentos, según explica la Fundación Española del Corazón (FEC).

La sangre conduce el colesterol desde el intestino o el hígado hasta los órganos, uniéndose a unas partículas llamadas lipoproteínas, de dos tipos: de baja densidad (LDL), que transportan el nuevo colesterol a todas las células del organismo; y de alta densidad (HDL), que recogen el colesterol no utilizado, según la FEC ([www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com)).

El colesterol unido a las partículas LDL se denomina "malo" porque se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma (cargadas de grasa); mientras que el unido a las partículas HDL es "bueno" porque transporta el exceso de colesterol, de nuevo, al hígado para que sea destruido, según la FEC.

"El exceso de tejido adiposo en el cuerpo humano favorece la acumulación de colesterol malo en la sangre", señala la nutricionista Estefanía Ramo. "Con el tiempo, las placas de ateroma pueden estrechar u obstruir completamente las arterias, causando incidentes en el cerebro o el sistema cardiovascular, incluso mucho antes de alcanzar la vejez", de acuerdo a esta experta.

"Por eso, en la lucha contra la obesidad es muy importante reducir los niveles de colesterol, cuya presencia en la sangre puede elevarse por el consumo inadecuado de alimentos".

En ese sentido, se calcula que, por cada kilo perdido, el colesterol total disminuye en un 1%. El colesterol malo (LDL) en 0,7% y el bueno (HDL) aumenta en 0,2%.

## ALIADOS Y ENEMIGOS DEL COLESTEROL

El primer paso para bajar el colesterol malo sería eliminar de nuestra dieta las grasas hidrogena-



das, presentes en alimentos ultraprocesados, carnes rojas y embutidos, quesos curados o de untar, artículos de repostería y con azúcares añadidos, sustituyéndolas por grasas saludables como las del pescado azul, las nueces, el aceite de oliva y los frutos secos.

Asimismo conviene aumentar el consumo de alimentos con fibra vegetal y productos integrales, “que ayudarán a eliminar toxinas, e incorporar avena, legumbres y cereales a nuestro menú”, apunta.

Esta nutricionista aconseja:

- Comer carnes poco grasas, quitándoles la piel.
- Eliminar la grasa visible de los alimentos.
- Limitar el consumo de guisos y fritos.
- Acompañar la carne con verduras u hortalizas.
- Tomar con moderación, algunas frutas (uvas, manzana, peras) y vino tinto, ricos en antioxidantes, como las catequinas y el resveratrol, que elevan el colesterol bueno y reducen el malo.

Otros alimentos que, según la experta, ayudan a reducir el colesterol son:

- La semilla chía (salvia hispánica)
- La soja.
- El aguacate
- La cebada

Los alimentos que elevan el colesterol son: lácteos, vísceras, fiambres y embutidos, pastelería industrial, los quesos, los azúcares y productos azucarados, los mariscos y la yema de huevo.

¿Cuál es el mejor hábito que podemos incorporar a nuestra vida para mantener el colesterol en un nivel saludable? Carmen Escalada, nutricionista clínica del IMEO, responde que “lo más sencillo y eficaz es alimentarse de forma saludable y ordenada, con abundancia de alimentos vegetales (frutas, verduras, hortalizas y legumbres)”.

“El colesterol es una sustancia imprescindible para la vida ya que forma parte de todas las células del organismo y participa en la síntesis de innumerables sustancias fundamentales como las hormonas, pero debemos prestar atención a qué comemos y en qué cantidad para evitar que nuestros niveles de colesterol se eleven excesivamente”, enfatiza esta nutricionista clínica.





**EL PRIMER PASO PARA BAJAR EL COLESTEROL MALO ES ELIMINAR DE NUESTRA DIETA LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, CARNES ROJAS Y EMBUTIDOS, QUESOS CURADOS Y AZÚCARES.**

→ Disminuir el exceso de peso es clave para tener a raya el colesterol malo y nuestro corazón nos lo agradecerá.



**DISTINGUIR HAMBRE, ANSIEDAD Y GANAS DE COMER**

Escalada recomienda “distinguir entre hambre, ansiedad y ganas de comer ya que la elección de los alimentos será diferente, así como evitar que pasen demasiadas horas entre comida y comida”. Esto último “es fundamental, ya que si transcurre un largo tiempo entre tomas, en el momento de sentarnos a la mesa solemos comer mayor cantidad y elegimos opciones menos saludables”.

“Para poder aplicar las anteriores pautas medidas nutricionales es fundamental encontrarse bien emocionalmente y sin ansiedad y, si además añadimos ejercicio físico moderado y regular, el resultado será aún mejor”, enfatiza Escalada.

“Esto se debe a que el ejercicio ayuda a controlar el peso, a bajar el colesterol LDL y los triglicéridos, a aumentar el colesterol HDL, y mejorar el estado cardiovascular y pulmonar”.

Además, la actividad física adecuada y adaptada a cada persona sirve para mejorar el ánimo, incrementar la autoestima y reducir el estrés y la ansiedad. Desde un punto de vista psicológico, la ‘mejor amiga’ del colesterol malo es la ansiedad ya que ésta, si es crónica, puede alimentar el colesterol ocasionando hipercolesterolemia.

“En ocasiones, cuando experimentamos ansiedad, intentamos calmarla a través de la comida con episodios de sobreingesta, es decir comiendo en exceso”, señala la experta.

Según los psicólogos, este comportamiento, no solo puede provocar sobrepeso u obesidad, sino también el aumento de los niveles de colesterol “malo” o LDL.

Por ello, es importante que todos, y especialmente quienes tienen tendencia a la hipercolesterolemia (presencia elevada del colesterol en la sangre), aprendamos diferentes técnicas para el manejo de la ansiedad, como la respiración diafragmática o la relajación muscular. Hay que superar estos episodios sin recurrir a la comida y empeorar nuestro estado de salud. 🗑️

LO MEJOR DE LA NATURALEZA A TU MESA...



*Porque eres lo esencial en la familia.*

*Muchas Felicidades.*

ARROZ **campos**<sup>®</sup>

Lo Mejor de la Naturaleza

Premium Plus



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



arrozcampos

CASERÍO  
PRESENTA:

LIGERAS

RECETAS

DE

RECIÉN CASADOS



Twitter: Caserio\_RD Facebook: CaserioRD Instagram: CaserioRD  
#LigerosCambios



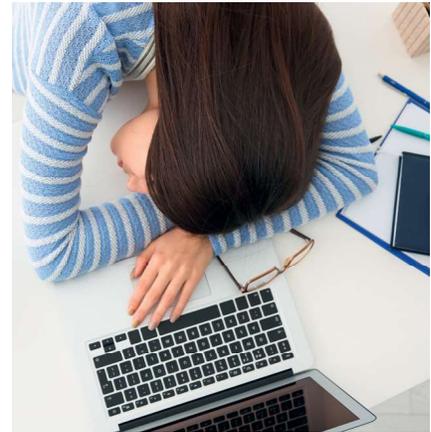
### ALIVIA EL DOLOR LUMBAR

Los estiramientos te ayudan a recuperarte cuando el dolor lumbar te deja “clavada” y previenen que se repitan. Prueba la rotación de columna: tiéndete de lado, con la pierna en ángulo de 90 grados. Haz movimientos suaves rodando la esterilla adelante y atrás, mientras haces movimientos de rotación en la columna de manera relajada. ■



### 15,000 PASOS AL DÍA

Los últimos estudios afirman que la clave para mantenerse saludable y en forma es andar 15,000 pasos al día, unos 11 km. Aplicaciones como Runtastic, Accupedo, Endomondo o los datos de salud de iPhone te ayudarán a contar lo que caminas y a ponerte retos. Recuerda que entonces tienes que llevar siempre el móvil encima. ■



### SÍNTOMAS DE LA DIABETES

¿Más cansada de lo normal? Si haciendo la misma actividad de siempre te sientes más cansada, sospecha. Al no poder transformar el azúcar de la sangre en energía, la persona que sufre diabetes suele estar más cansada y cualquier esfuerzo extra la puede dejar sin aliento. No te asustes, también puede ser astenia primaveral, más fácil de recuperar. ■



### ABRAZOS CONTRA EL ESTRÉS

El estrés es la enfermedad del siglo XXI. El abrazo no es solo una muestra de cariño, también puede ser una medicina natural para combatir el estrés. Al tener este gesto con alguien, tu cuerpo aumentará la producción de dopamina, oxitocina y serotonina, relacionadas con la sensación de bienestar y capaces de reducir tus niveles de estrés. ■



### CONTROLAR LA PRESIÓN

Pasear, meditar, una dieta equilibrada y tomarte la vida de otra manera te ayudarán a tener una presión normal incluso sin medicación. Un estudio dice que escuchar música relajante o tranquila, por ejemplo música clásica, durante al menos 30 minutos, mientras se realizan respiraciones, mejora los valores de hipertensión leve. ■



### APRENDE A SER FELIZ

No reprimas tus pensamientos negativos. Para ser más feliz es fundamental saber gestionar tus pensamientos. Si te empeñas en reprimir los negativos lo único que conseguirás es obsesionarte con lo que intentas evitar. Para alejar los pensamientos negativos es mejor buscar formas de distraerte, o concentrarte en el trabajo. ■









LA GRAN MAYORÍA DE LOS SUPERDOTADOS TIENEN UNA **GRAN SENSIBILIDAD Y CREATIVIDAD, EMPATÍA, INDIVIDUALISMO, PÉRDIDA DE ATENCIÓN, MANIPULACIÓN, PERFECCIONISMO Y AUTOCRÍTICA, COMPETITIVIDAD, MEMORIA PRODIGIOSA, PLACER POR LAS LETRAS Y/O LAS MATEMÁTICAS, PERO TAMBIÉN INESTABILIDAD EMOCIONAL.**

→ Al haber mayor concienciación social por atender casos de dislexia, niños bipolares, con síndrome de Asperger, etc, los profesores cuentan con más recursos y formación sobre cómo ayudarles.

Pero estos cálculos varían con cierta frecuencia en función de los avances en el campo de la investigación científica aunque, se les defina como se les defina, los individuos de alto coeficiente intelectual presentan ciertos rasgos comunes.

La gran mayoría tienen una gran sensibilidad y creatividad, empatía, individualismo, pérdida de atención, manipulación, perfeccionismo y auto-crítica, competitividad, memoria prodigiosa, placer por las letras y/o las matemáticas, pero también inestabilidad emocional.

Muchas personas no saben que son superdotados, pese a que sean brillantes en determinadas materias. Se estima que en torno al 3% de los niños tiene un coeficiente intelectual superior al considerado normal, pero sólo uno de cada 38 está diagnosticado.



Asimismo, sólo un tercio de los superdotados son mujeres, hecho que responde, según los expertos, a factores culturales. La tendencia a la discreción hace que la población femenina -pese a ser más precoz- desarrolle de menor manera un talento especial.

Existen diferentes asociaciones o centros donde identificar y ayudar a los superdotados. Las técnicas de orientación psicológicas especializadas en este tipo de personas están diseñadas para desarrollar su máximo potencial, así como mejorar la autoestima y las habilidades sociales, pero también están indicadas para los padres, ayudándoles a reconocer, apoyar y motivar a sus hijos. En general los sistemas educativos habituales no son muy propicios para este tipo de alumnos. La investigación y la creatividad se suelen relegar en la escuela a un segundo plano y únicamente se basa en libros de textos, sin permitir otro tipo de aprendizajes. A eso hay que añadir la falta de información de muchos docentes con respecto a este tema que, a la larga, impide el pleno desarrollo intelectual de estos niños.



La Asociación Española para Superdotados y con Talento, AEST, entiende que el principal problema al que se enfrentan estos niños surge de la idea de que, al tener mayor capacidad, no necesitan ayuda alguna.

“Al haber mayor concienciación social por atender los casos de dislexia, niños bipolares, con síndrome de Asperger, etc., los profesores y orientadores cuentan con más recursos, herramientas y formación sobre cómo ayudarles, mientras que hay un desconocimiento casi absoluto sobre el apoyo que precisan los alumnos de altas capacidades” recalca su portavoz.

Según el estudio británico “National IQ Scores Country Rankings”, elaborado por los expertos Richard Lynn, de la Universidad de Cambridge, y Tatu Vanhanen, de la Universidad de Tampere (Finlandia) en 2014, Uruguay es el país con mayor porcentaje de jóvenes superdotados y con altas capacidades de América Latina, situándose en el puesto decimosegundo a nivel mundial, seguido de Argentina, Chile, Bolivia y Brasil.

Singapur es el país que ocupa el primer lugar a nivel mundial y después los también asiáticos, Corea del Sur y Japón, según este estudio.

Esto sucede, entre otros factores, porque en esos países el sistema educativo no está reglado por edades y utilizan temarios flexibles. El modelo entiende a estos alumnos como un potencial humano de progreso respetando su diferencia.

## LA DIFICULTAD DE SER DIFERENTE

Los prejuicios y mitos hacen que se tenga una idea equivocada de los superdotados, considerándoles personas pedantes o repelentes, lo que conlleva más a su aislamiento.

Debido a su falta de atención por aburrimiento, o su hiperactividad y nerviosismo, en muchas ocasiones se les diagnostica por error, confundiendo con pacientes de TDAH (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad), según indican los expertos. De hecho, si no se detecta a tiempo, los niños pueden presentar desmotivación y fracaso escolar. Los problemas más frecuentes son la incompreensión, lo que suele producirles problemas alimentarios, estados depresivos y de ansiedad que pueden a veces confundirse con otros trastornos.

Ante la sospecha de que tengamos un hijo superdotado, se aconseja acudir a un psicólogo clínico con experiencia en altas capacidades y, en caso de confirmarse, informar al colegio para que gestione los recursos necesarios.

“Lo ideal es realizar una prueba preliminar a partir de los cuatro años para confirmar si necesita apoyo en algo pero, por desgracia, no se hace hasta que la situación no se complica, porque tanto la superdotación intelectual como la falta de la misma, no se aprecian tan fácilmente” señalan.

Soportar los costes económicos de las clases extraescolares que necesitan estos niños para su completo desarrollo, no es apto para todos los bolsillos, indica la especialista.

En las aulas, como en la vida familiar y el entorno social, hay factores determinantes para que los superdotados puedan vivir con normalidad, tales como una actitud positiva y comprensiva de profesor, padres y amigos; pero no siempre es así.

Hay que explicarles que son diferentes pero porque tienen más facilidad para unas cosas y menos para otras. Y eso no es necesariamente malo, aunque no resulta fácil en una sociedad en la que prima la conformidad con el grupo.

Sin duda, aceptar las diferencias, sean ideológicas, raciales, sexuales o intelectuales; y vivirlas como un privilegio y no un problema, es el componente necesario para aceptarse uno mismo e integrarse en una sociedad no acostumbrada al individualismo. 



→ **Muchas personas no saben que son superdotados, pese a ser brillantes en determinadas materias. Se estima que en torno al 3% de los niños tiene un coeficiente intelectual superior al considerado normal, pero sólo uno de cada 38 está diagnosticado.**



### NO MÁS DE UNA HORA

Hacer los deberes no tiene que ser una lucha continua entre los padres y los hijos y para ello hay que evitar empachos de trabajo. Entre media hora y cuarenta y cinco minutos es el tiempo idóneo que deben dedicar diariamente los niños a la realización de sus tareas escolares, pero nunca más de una hora al día. ■



### CAMBIOS ADOLESCENTES

Tu hijo reclama ahora un trato más simétrico e igualitario. Está en modo preadulto y eso implica que su opinión, sus propuestas, su persona entera debe contar. Y si no lo siente así, se rebelará ante la injusticia. Este aspecto quizás sea el más complicado para todo el núcleo familiar, puesto que el joven busca su sitio y el adulto pierde poder. ■



### VITAMINAS PARA TU BEBÉ

Una papilla de frutas es excelente para aumentar las defensas del pequeño. Además son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes. No compres los potitos y cocina tú misma sus papillas. Recuerda evitar el consumo de azúcar, ya sea en la papilla o encima del alimento, así evitarás que asocie la fruta con este elemento. ■



### CUÁNDO QUITARLE EL BOBO

La mayor parte de los niños no usan bobo más allá de los dos o tres años, de hecho el paso al segundo ciclo de infantil (3 años) suele ser un buen momento. A veces se trata de una retirada gradual, según el niño lo demanda menos y es capaz de calmarse de otras formas y sólo lo reclama para coger el sueño o en momentos de cansancio. ■



### BAÑO DIVERTIDO

Antes de desvestir al bebé, la temperatura ambiente del baño debe estar entre 22 y 25 grados para que no sienta frío. Sé previsora y coloca, además, dos toallas sobre el cambiador (la segunda es para secarle) y deja a mano el jabón y la crema para no tener que separarte del pequeño en ningún momento y no pases un susto. ■



### NIÑOS ORDENADOS

Si tus hijos no recogen los juguetes, reserva un rato cada día para esta actividad. Diez minutos antes de la cena, por ejemplo, todo el mundo debe parar lo que esté haciendo en ese momento para recoger. Hasta que los juguetes no estén en su sitio no empiezan a cenar. Así todos los días hasta que recoger sea algo natural. ■

# Una planta siempre es el detalle perfecto

Para decorar tu casa, oficina o cualquier otro espacio.  
Para regalar en toda ocasión,  
fiestas y eventos sociales.

## Anthuriana

**Santo Domingo:**  
Charles Summer entre Lincoln y Churchill.  
Tel: 809-566-0880 / Fax: 809-412-0585

**Santiago:**  
Av. Rafael Vidal #1, El Embrujo 1.  
Tel: 809-241-6800  
[www.anthuriana.do](http://www.anthuriana.do)

Encuétranos también en:   



**TERMO ENVASES, S. A.**



*¡La ventaja de ser práctico!*



# LOS OJOS, un espejo del tiempo

Dicen que “los ojos son el espejo del alma”, es posible, como lo es también que su contorno delata la edad de la piel y su estado, detalles que podemos evitar.

**INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]**

LOS OJOS NOS DELATAN. Desprenden nuestra alegría y nuestra tristeza, también su falta de sueño, y nos indican si nuestra piel tiene la suficiente hidratación o bien si el paso del tiempo o la fragilidad del contorno de ojos hace que se descuelgue el párpado sobre las pestañas, un efecto que nos añade años y una expresión de cansancio que, en

muchas ocasiones, no se corresponde con nuestro ánimo. Borrar por completo ese efecto, sin pasar por una cirugía, es posible con tratamientos que mejoren la calidad de la piel y la fortalezcan.

## PIEL MÁS SENSIBLE

Las esteticistas explican que la piel de la zona periocular es “cuatro veces más fina que la del resto de la cara y está siempre expuesta al frío, al viento, a los rigores de los cambios climatológicos”. “Si a ello sumamos que no llegan bien los nutrientes porque los capilares están muy cerrados y la circulación sanguínea y linfática no es la adecuada, surgen las patas de gallo por la deshidratación de la piel, y las bolsas y las ojeras por la mala circulación sanguínea”, indican aconsejando un tratamiento que emita vibraciones a diferentes frecuencias para estimular los tejidos a través de resonancia. “Estas microcorrientes pueden personalizar su onda, su frecuencia y su amplitud adaptándose a cada caso”, dicen las especialistas. Con ello se consigue mejorar la microcirculación de la zona, se unifica y aviva el



→ La piel de la zona periocular es cuatro veces más fina que la del resto de la cara.

tono cutáneo y se drenan bolsas y ojeras, pues las células reciben un mayor aporte de nutrientes y oxígeno. Además, a nivel muscular se consigue un efecto natural de tensión.

Otro de los tratamientos propuestos por las esteticistas es Eyelid Removal, que rejuvenece los párpados, superior e inferior, y las patas de gallo. El tratamiento consiste en una metodología exclusiva para producir plasma útil y seguro en medicina, sin producir daño térmico en las zonas adyacentes, con el objetivo de eliminar la laxitud de la zona y mejorar visiblemente la retención de líquidos del contorno de ojos.

### REESTRUCTURAR EL TEJIDO

Si lo que buscamos es reestructurar el tejido nada como un tratamiento facial cuyo resultado sea reafirmar, disminuir las arrugas y aportar una luminosidad instantánea con una técnica anti-dolor, que combina la tecnología del VForm, habitual en los tratamientos para reducir la celulitis, con la terapia fotodinámica LED y la aplicación de productos cosméticos con biotecnología para reducir arrugas, marcas y manchas.

Una terapia global que actúa en sinergia, ofreciendo buenos resultados en pocas sesiones, con efectos son evidentes sobre las patas de gallo y también en la zona de la papada, al lograr “eliminar la grasa y reafirmar al mismo tiempo”.

En otro orden, las arrugas del área del contorno de ojos responden bien al tratamiento con

Toxina Botulínica tipo A, que se aplica mediante microinyecciones a nivel intradérmico-superficial.

Las fórmulas proponen la personalización de los tratamientos buscando protocolos a medida. En este caso, su recomendación para recuperar la zona que circunda los ojos es Luxury Eyes, un tratamiento reafirmante e hidratante que previene y corrige los signos de envejecimiento en el contorno de ojos y ayuda a minimizar la aparición de arrugas y líneas de expresión.

### OJERAS, FUERA

Las dermatólogas y esteticistas apuestan por la eficacia del tratamiento Meso-Carboxi-Terapia para borrar todo tipo de ojeras, y explican que hasta la fecha “las soluciones médico-estéticas para la coloración de la piel del ojo en el párpado inferior y el reborde orbitario, solían quedar demasiado agresivas, y sin conseguir resolver el problema”. De ahí que se haya elaborado un protocolo para mejorar la coloración de la piel, consistente en microinfiltraciones de carboxiterapia, combinadas con mesoterapia despigmentante, un tándem perfecto, según las galenas, para conseguir el objetivo.

“El apoyo de la carboxiterapia facial, habitualmente empleada en protocolos corporales de rejuvenecimiento del rostro, consiste en la aplicación de dióxido de carbono por vía subcutánea, mediante microinfiltraciones que mejoran notablemente la microcirculación”, indican. 🐝



→ Apuesta por un tratamiento facial cuyo resultado es reestructurar el tejido, reafirmar, disminuir las arrugas y aportar una luminosidad instantánea. Eliminar ojeras y bolsas bajo los ojos también hará que nuestro gesto cambie y resplandezca.



### ATACA LA CELULITIS...

...de noche. ¿Te da pereza ponerte el anticelulítico después de ducharte? ¿No ves resultados por más que los utilices? Déjalos para la noche y todo cambiará. Durante la actividad nocturna el cuerpo se recarga de energía, lo que ayuda a que se absorban más eficazmente los principios activos de las cremas anticelulíticas. ■



### TRUCOS PARA CHICAS FIT

Si vas al gimnasio todos los días, prueba a aplicarte champú seco antes de empezar el entrenamiento. Aplícatelo en las raíces porque te ayudará a absorber el sudor. Cuando termines, cepíllate bien el pelo para eliminar cualquier residuo. También puedes probar a aplicártelo después de entrenar. Eso sí, recuerda que sea con el pelo muy seco. ■



### CADUCIDAD SIN RIESGOS

Los cosméticos se estropean al abrirlos por oxidación. Esto hace que los componentes químicos empiecen a modificarse, perdiendo sus propiedades y su efectividad e, incluso, pudiendo provocar reacciones en la zona de aplicación, como acné, dermatitis, etcétera. Recuerda, en cosmética las anti-güedades carecen de valor. ■



### PIEL UNIFORME

Si cuando te maquillas no te reconoces, sigue estos consejos para lucir un aspecto fresco y sexy. Los cutis oscuros con base de maquillaje pueden tender a un resultado que intensifique ese tono, lo que resulta en un acabado antinatural. Para contrarrestar ese efecto elige una cobertura color ébano con pigmentos rojizos y ocre a partes iguales. ■



### SECA TU MELENA

Según un estudio de Annals of Dermatology, dejar que el agua permanezca en la fibra del cabello durante largo tiempo ejerce presión y daña la membrana celular (el pegamento que une las capas que forman la cutícula). El resultado será un cabello débil y de aspecto apagado. Así que trata de secar tu melena siempre. ■



### DIETA MEDITERRÁNEA PARA EL PELO

Aceite de oliva, albahaca y sí —aunque no sea muy mediterráneo— también el chocolate son importantes agentes antioxidantes gracias a su contenido en polifenoles que repercutirán en el buen estado de tu cabello. Añade a la lista aceite de oliva, tomate y albahaca y prepárate una deliciosa ensalada capressa. ■



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

Distribuido por:



**MERCATODO**

Tel.: 809-565-0000 ext.1070



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



@pollocibao  
 www.pollocibao.com

SERVICIOALCLIENTE@POLLOCIBAO.COM  
 809.590.7076 / 809.701.1233





Las guirnaldas son una excelente opción sobre la mesa para dar luz a los platos.

# LA NOCHE SE ILUMINA

Disfrutar de las buenas temperaturas mientras cae el sol en el jardín o en una bonita terraza, es posible iluminando la noche con elementos que aportan armonía en cualquier ambiente.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

DISFRUTAR DE LA BUENA temperatura que ofrecen las noches de verano es ideal si disponemos de una terraza o jardín en el que colocar luces, que nos permitan una visión acogedora, divertida o romántica, según sea el caso.

Pequeñas luces que alumbran el camino y se cargan con luz solar durante el día; bombillas de colores, delicadas y divertidas, como una noche de verbena; o pequeños candiles con velas o bombillas, pueden ser una excelente alternativa, que varía en función de los gustos y las necesidades de cada hogar.

## LÁMPARAS AMBIVALENTES

Hay lámparas de exterior exprofeso, pero también hay algunas que tienen una cualidad ambivalente: fuera y dentro. Algunas firmas de muebles proponen una decoración con una lámpara de pie, un diseño minimalista, pero con un toque muy actual, en madera de teca y acero inoxidable, muy fácil de adaptar a todo tipo de ambientes.

Una línea de iluminación muy versátil para vivir las noches al aire libre son los modelos que se adaptan a porches, jardines y terrazas y, sobre todo, a todos los bolsillos.



→ Las piscinas son un buen refugio donde colocar iluminación.



Las guirnaldas de Maset son una excelente opción sobre la mesa para dar luz a los platos. Una estructura de policarbonato gris con pantallas de varios colores con tratamiento antioxidante son la apuesta para definir una buena mesa.

#### **DISEÑOS MINIMALISTAS**

Con diferentes brazos, hay modelos disponibles para exterior y en especial para iluminar rincones de lectura o caminos. Los brazos se orientan en diferentes direcciones y son fácilmente customizables. Un diseño minimalista, ligero y con colores neutros.

Los candiles en sus diferentes versiones, con luz, no con vela, son también una apuesta segura. De estilo marinero, clásicos en cobre o metalizados, con una estética más contemporánea en forma de globos para el porche son algunas de sus sugerencias.

Limitan las velas al mismo sistema, pero en el borde de la piscina en el umbral de las escaleras, lo que ofrece una decoración y un ambiente cálido, lleno de encanto, con sugerentes botellas o dibujos artesanales en latón.

→ **Disfrutar de las buenas temperaturas mientras cae el sol en el jardín o en una bonita terraza es posible iluminando la noche con elementos que aportan armonía en cualquier ambiente.**

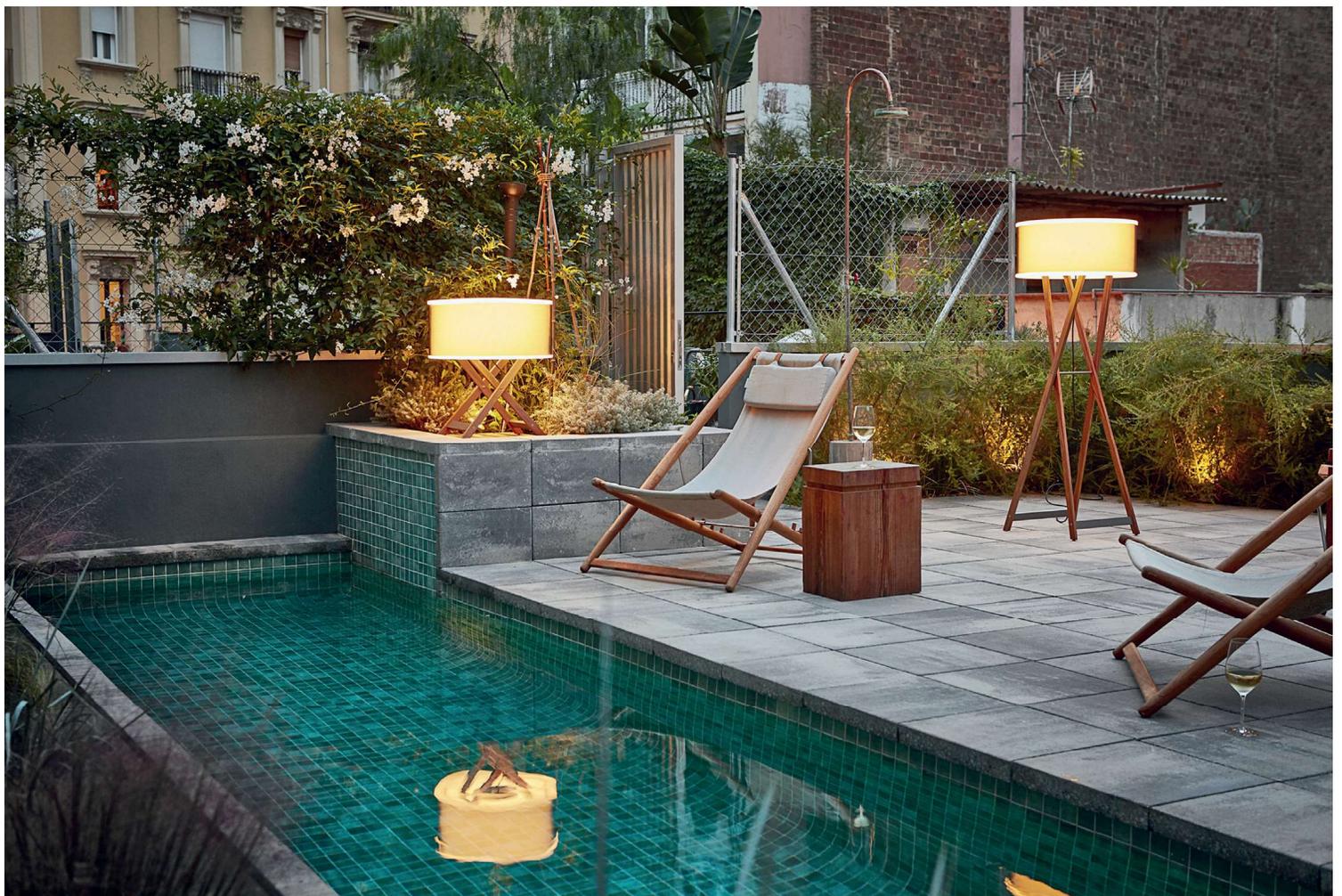


#### **ATMÓSFERA RELAJANTE**

La iluminación de exterior permite crear, a través de luces indirectas, una atmósfera relajante. Así lo aseguran los especialistas, quienes destacan la necesidad de saber dónde situar los puntos de luz para que la funcionalidad de las luminarias no pierdan su sentido.

Recomiendan aprovechar la energía solar con elementos que incorporan un panel con una batería capaz de encender el led integrado. Son luces que recargan su batería durante el día y se encienden durante la noche, pero necesitan recibir luz solar directa.

Otra de las opciones son largas tiras de led que iluminan desde la altura cualquier espacio, los árboles en especial. Lucen divertidos, pues la fle-



HAY **LÁMPARAS DE EXTERIOR**  
EXPROFESO, PERO TAMBIÉN HAY  
ALGUNAS QUE TIENEN UNA CUALIDAD  
AMBIVALENTE: FUERA Y DENTRO.

xibilidad de las tiras permite enrollarlos por el tronco o situarlos en zig-zag entre las ramas.

Las lámparas de techo en papel o en telas finas, a través de las que pasa la luz que se recarga también con energía solar, son una apuesta para cualquier rincón callejero, cálidas y a punto de salir volando hasta el infinito. Son una alternativa segura para iluminar. 🏡

# LITERATURA Y ALCOHOL

## *un maridaje histórico*

Literatura y alcohol han formado una pareja, en ocasiones imperfecta, a lo largo de la historia. Charles Baudelaire decía encontrar la inspiración en el “hada verde” (absenta), Truman Capote no escondió su adicción al alcohol y definió su profesión como “un largo paseo entre copas” y Ernest Hemingway degustó y escribió sobre las bebidas espirituosas sin descanso.

PILAR SALAS DURÁN [EFE REPORTAJES]



BAJO LA CONVICCIÓN de que el alcohol potencia la creatividad porque desinhibe la mente, han sido muchos los escritores que han recurrido a la bebida en busca de la inspiración que les negaban otras musas. A algunos de ellos se les fue de la mano hasta enfermar de alcoholismo; otros, simples bebedores sociales, han convertido a bares en protagonistas de sus obras. Hay autores que han conseguido poner de moda sus cocteles favoritos y otros cuyas creaciones recuerdan sus vivencias en el interior de los bares. Además, míticos cafés han acogido tertulias literarias y artísticas, en las que se debatía sobre lo divino y lo humano hasta la madrugada y que se regaban con distintos destilados.

Uno de los casos más emblemáticos es el del estadounidense Ernest Hemingway (1899-1961), cuya vida y obra están muy vinculadas al alcohol. Ha dado nombre a bares en todo el mundo, creó su propio coctel, el “papa doble” –a base de ron– y en El Floridita de La Habana, un Hemingway acodado en un extremo de la barra recuerda que allá degustaba daiquirís, mientras que prefería La Bodeguita del Medio para los mojitos.



Hemingway dejó frases históricas: “un hombre no existe hasta que se emborracha” o “beber es un modo de terminar el día”, y el alcohol está presente en toda su obra, especialmente en “Fiesta”. Son memorables sus borracheras con Francis Scott Fitzgerald en los clubes clandestinos que la Ley Seca hizo florecer en Nueva York y compartió tertulias empapadas de alcohol con James Joyce, Gertrud Stein y Ford Madox Ford, recuerda el escritor Antonio Jiménez Morato en su libro “Mezclados y agitados” (Debolsillo). Llegó a beber tres botellas diarias de alcohol y acabó suicidándose.

### UN LARGO PASEO ENTRE COPAS

Truman Capote (1924-1984) fue siempre un devoto de la farra –como demostró en las fiestas que organizaba y en el rodaje de “Beat The Devil” (La burla del diablo), trufado de borracheras junto a John Huston y Humphrey Bogart– pero su carrera hacia la destrucción comenzó tras escribir “A sangre fría”. El escritor, que murió de un cáncer de hígado, afirmó que su profesión era “un largo paseo entre copas”.

El padre del famoso detective privado Philip Marlowe, Raymond Chandler (1888-1959), intercaló épocas de ebriedad y abstinencia. En una ocasión, volvió a la embriaguez para escribir el guión de “The Blue Dahlia” (La dalia azul), por el que fue nominado a los Oscar, convencido de que no era capaz de crear sobrio.

1. Ernest Hemingway con su máquina de escribir. 2. La White Horse Tavern de Nueva York, que frecuentaban Allen Ginsberg y Jack Kerouac.





3

3. El **Davy Byrnes** de Dublín, donde James Joyce escribió algunas páginas de "Ulises".  
 4. Algunos escritores crearon su propio coctel, como Ernest Hemingway con el "papa doble".  
 5. Otros regaron sus fiestas con glamorosas combinaciones, como **Truman Capote**.

Quizá los antecedentes fueran establecidos por la generación de la "bohemia artística" del París decimonónico, a la que perteneció Charles Baudelaire (1821-1867), a quien se considera el precursor de la figura del intelectual. Jiménez Morato lo define como "un precursor en todo lo tocante a la relación que se establece con los estupefacientes y la creación artística". Estos creadores, contrarios a la burguesía, frecuentaban las tabernas y determinaron que la embriaguez fomentaba la creatividad. Baudelaire escribió en "Spleen de París": "Hay que estar siempre ebrio. Eso es todo: la única cuestión".

### LOS BARES, LUGARES LITERARIOS

Pero la relación entre literatura y alcohol no ha sido siempre tan extrema. Dipsomanías aparte, la bebida y las tabernas han tenido su protagonismo en muchas obras. En casi todas las novelas y en

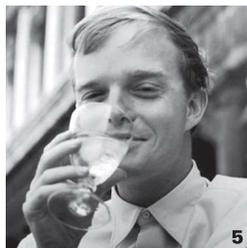
muchos de los cuentos de Mario Vargas Llosa (1936), aparecen bares, hasta el punto de que su libro "Conversación en La Catedral" toma el nombre de uno de ellos.

También Mirko Laver (1947) se presenta con un gran captador de la vida de los bares de Perú, o Manuel Vázquez Montalbán (1939-2003), que escribió una obra sobre la bebida, "Beber o no beber", aparte de las lecciones gastronómicas y vinícolas que transmitió a través de su personaje Pepe Carvalho. Nicolás Guillén le dedicó unos versos al lugar del que "La Habana con razón blasona", La Bodequita del Medio, cuyas mesas frecuentaron también escritores como Pablo Neruda, Tennessee Williams y Carlos Mastronardi.

La asiduidad con la que algunos escritores visitaban ciertos bares llevó a Forbes a elaborar una lista con los diez bares literarios más famosos del mundo, aunque se limitó a la literatura anglosajona. Encabezada por la White Horse Tavern de Nueva York que frecuentaban Allen Ginsberg y Jack Kerouac, incluye el Davy Byrnes de Dublín, donde James Joyce escribió algunas páginas de "Ulises"; el Eagle and Child de Oxford al que acudía con frecuencia J.R.R. Tolkien, o el Long Bar del Hotel Raffles de Singapur que acogió a Joseph Conrad y Rudyard Kipling. 🍷



4



5



6



7



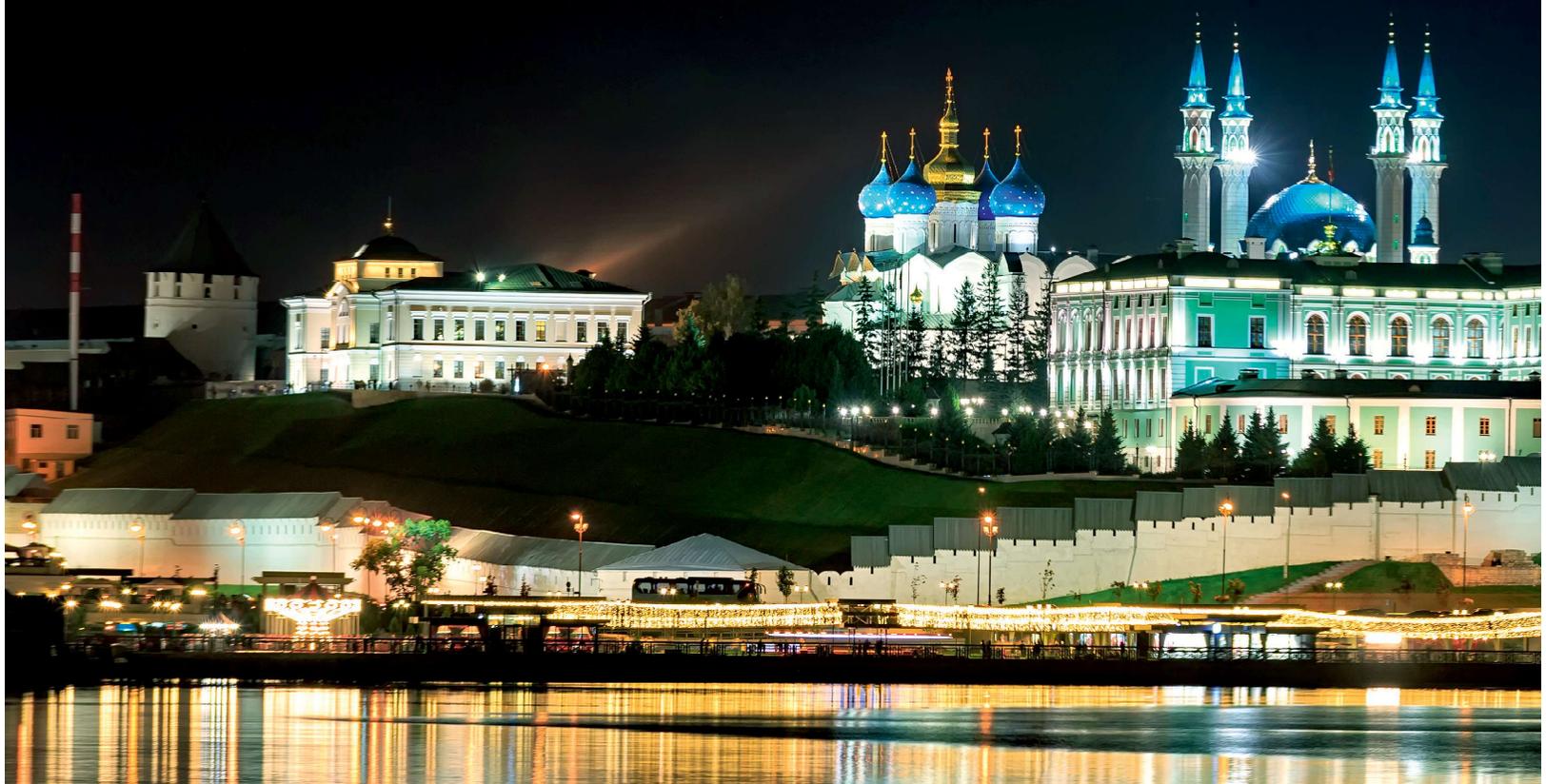
8

6. Eagle and Child de Oxford al que acudía con frecuencia J.R.R. Tolkien. 7. Para los mojitos prefería La Bodeguita del Medio. 8. Ernest Hemingway tiene desde 2003 una estatua de bronce en el Florida, el bar de La Habana donde solía degustar daiquiris.

RAYMOND CHANDLER **VOLVIÓ A LA EMBRIAGUEZ** PARA **ESCRIBIR** EL GUION DE "THE BLUE DAHLIA", POR EL QUE FUE NOMINADO A LOS OSCAR, CONVENCIDO DE QUE NO ERA CAPAZ DE CREAR SOBRIOS.

# 10 RAZONES PARA VIAJAR A RUSIA

Si el Mundial de Fútbol no es razón suficiente para visitar este rico y vasto país, esta es la lista de las 10 ciudades más bellas de Rusia. En esta nación encontrarás desde encantadoras playas subtropicales hasta los más fríos destinos de invierno, pequeñas ciudades y metrópolis que se mueven al ritmo del mundo moderno, pero donde quiera que vayas habrá algo que te enamore. Un destino perfecto para quienes aman conocer lugares increíbles



**San Petersburgo**

**1**

Una apuesta segura. La antigua Leningrado rezuma una belleza singular que se manifiesta en lugares como la catedral de San Pedro y San Pablo, la iglesia del Salvador sobre la Sangre Derramada, la Plaza del Palacio, la catedral de San Isaac, la emblemática avenida Nevski o la belleza que guarda en su interior el Museo del Hermitage. Es la segunda ciudad más grande de Rusia, fundada en 1703 por el Zar Pedro el Grande, y fue durante un tiempo la capital imperial de Rusia. Gracias a su ubicación en el río Neva que alimenta el Golfo de Finlandia, esta ciudad es un destino común de los cruceros nórdicos. Esta capital cultural de Rusia cuenta con una de las colecciones de arte más importantes del mundo en el **HERITAGE MUSEUM** además de la visita a hermosas iglesias y centros de compra.

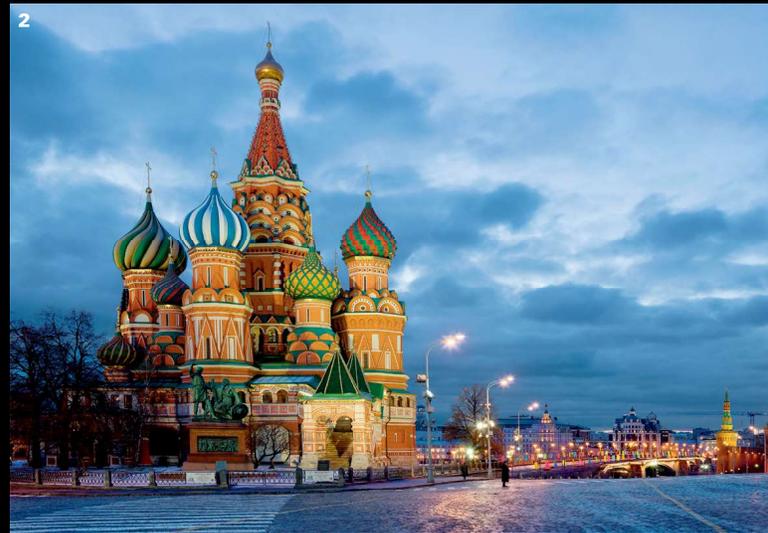


**1**

**Moscú**

**2**

Moscú no podía faltar en esta lista. Y no sólo porque sea la capital de Rusia, sino porque también es una hermosa ciudad. La colosal **PLAZA ROJA Y EL KREMLIN** son los lugares emblemáticos de Moscú, pero nuestra vista también agradecerá dirigir la mirada hacia la **CATEDRAL DE SAN BASILIO**, la catedral de Cristo El Salvador o hacia el interior del museo Pushkin de Bellas Artes o del teatro Bolshoi. También puedes ser testigo de las guerras en el Museo de la Guerra Fría y el Gulag.



**2**

**Yekaterinburg**

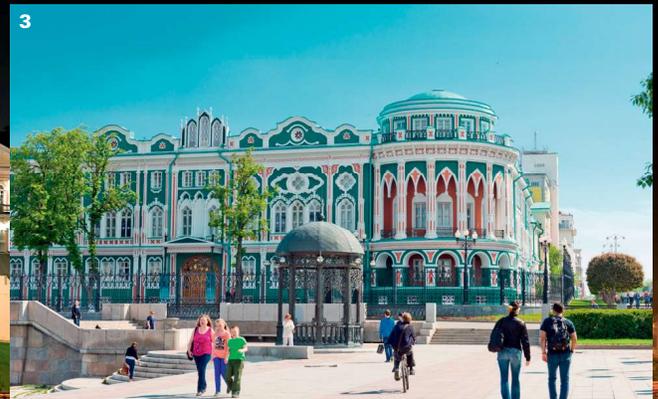
**3**

Esta ciudad industrial ubicada en las montañas Ural, tiene muchas cosas que la hacen atractiva, sin embargo, uno de los hechos que la hace más famosa es haber sido el lugar en el que el Zar Nicolás, último zar de Rusia, y su familia fueron ejecutados en 1918 durante la Revolución Rusa. Hoy en día esta ciudad cuenta con un escenario cultural envidiable, alberga una gran cantidad de librerías y teatros y es sede de reconocidas escuelas de danza y populares bandas de rock. Siendo la tercera ciudad más grande de Rusia, cuenta con más de 30 museos y en esta ciudad podremos ver la escultura de madera más antigua del mundo en el Shigir Collection.



**2b**

**1. Hermitage Museum**, en San Petersburgo. **2. Catedral de San Basilio** en la Plaza Roja de Moscú. **2b. Museo Histórico Estatal** en la Plaza Roja en Moscú. **3. Casa de Sevastyanov**, edificio histórico en estilo neogótico en Yekaterinburg.



**3**



Kremlin de Kazán

**Kazán**

4

A esta ciudad se le conoce como la Estambul del norte pues es un lugar en el que la cultura europea y la asiática han encontrado una perfecta simbiosis. La capital de Tatarstan es una hermosa ciudad en donde las iglesias y los minaretes llenan el horizonte. También conocida como la tercera capital de Rusia, luego de Moscú y San Petersburgo, algunos de los lugares que no debes dejar de visitar incluyen el **KREMLIN DE KAZÁN**, que fue parcialmente destruido por Iván el terrible, la mezquita Kul-Sharif, que fue nombrada en honor de un héroe que murió defendiendo la ciudad de Iván el terrible, y Bauman Street, que es un boulevard peatonal y centro de compras.

**Nizhny Novgorod**

5

Puede que una de las sorpresas más agradables la encuentres si visitas la ciudad de Nizhny Novgorod, que también destaca por su Kremlin, por su vida cultural y por dibujar una bella estampa de una ciudad de la que es fácil enamorarse. Es la quinta ciudad más grande de Rusia y se encuentra en la confluencia de los ríos Volga y Oka. Este lugar comenzó como un fuerte en el siglo XIII. Se trata de una ciudad amurallada y, aunque la mayoría de la original fue destruida por los Bolcheviques, la Catedral Arcángel logró sobrevivir. Nizhny Novgorod es una de esas ciudades perfectas para sumergirse en la cultura rusa y apreciar de manera vasta su especial arquitectura. Podrás disfrutar de más de 600 monumentos y estatuas así como al menos 200 museos y salas de concierto.

**Novosibirsk**

6

Novosibirsk ocupa el tercer lugar de las ciudades más pobladas de Rusia, sólo por detrás de Moscú y San Petersburgo. Aunque no supere a Moscú ni a San Petersburgo en habitantes ni en lugares de interés, Novosibirsk "gana" en otras facetas, como en tener la estación de tren más grande de la ruta del Transiberiano o el teatro de ópera y ballet más grande de Rusia. Pero, sobre todo, puede presumir de contar con uno de los más bellos ejemplos de la arquitectura ortodoxa rusa: **LA CATEDRAL DE SAN ALEJANDRO NEVSKI**.

**Krasnodar**

7

Krasnodar es una ciudad rusa en constante crecimiento que cada vez atrae más población y despierta un mayor interés turístico. Sus **PARQUES Y RESERVAS NATURALES**, su tranquilidad y sus museos y teatros tienen mucho que ver todo ello.



5. Catedral en la ciudad de Novosibirsk. 6. La catedral de San Alejandro Nevski en la ciudad de Novosibirsk. 7. Agura es un río en el distrito de Khostinsky de la ciudad de Sochi en el territorio de Krasnodar. 8. Colinas de Zhiguli y río Volga en Samara. 9. Ciudad de Sochi. 10. Ferrocarril Trans-siberiano en Vladivostok.

**Samara****8**

Samara también merece un lugar entre las 10 ciudades más bonitas de Rusia. Motivos, desde luego, tiene de sobra, empezando por la estampa que dibuja el curso del río Volga a su paso por la ciudad y siguiendo por la plaza Ploshchad Slavy con el monumento a los caídos, la catedral de St George, sus parques o las montañas ZHIGULI.

**Sochi****9**

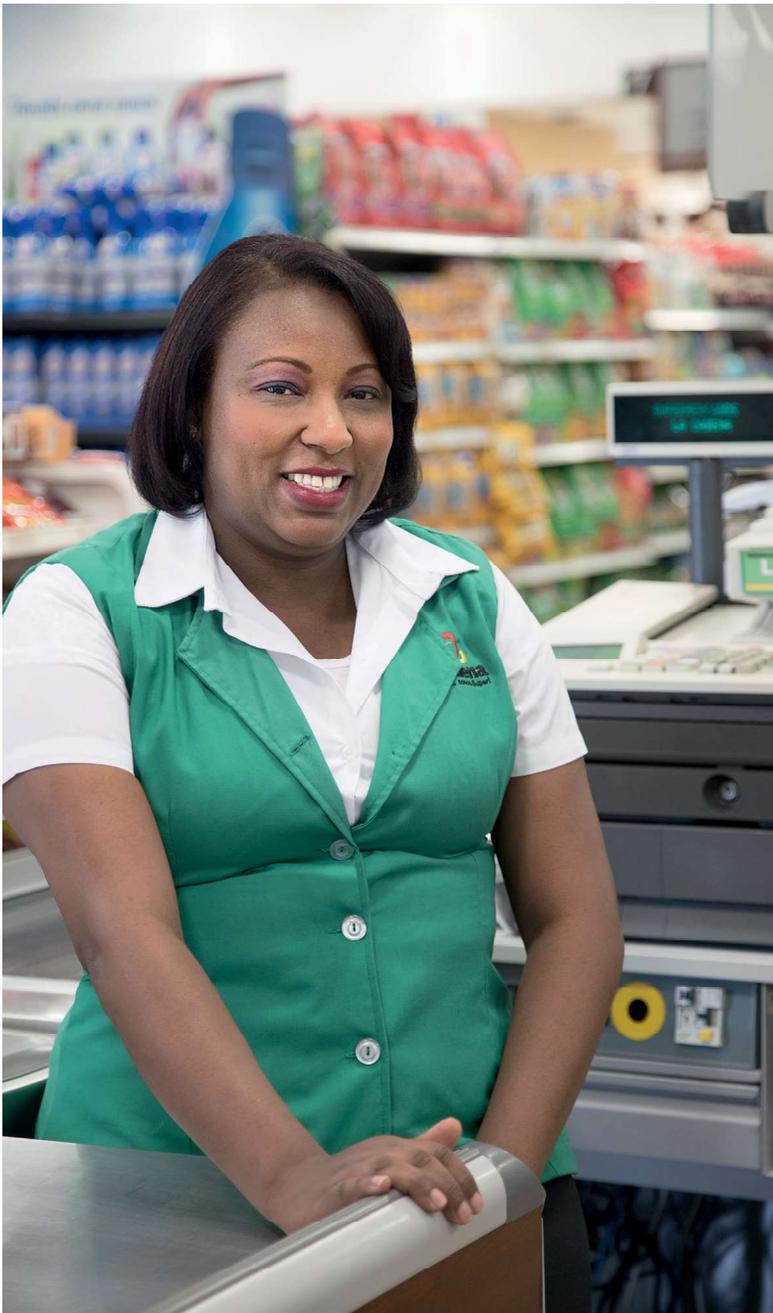
SOCHI se encuentra en el Mar Negro y es el destino perfecto para quienes buscan hacer deportes de inviernos, de hecho, fue la sede de las olimpiadas de invierno de 2014. A pesar de ofrecer paisajes nevados, la ciudad cuenta con un clima subtropical y excelentes playas lo que la convierten en un punto clave de la Riviera Rusa. Esta ciudad ofrece a los rusos y los visitantes un escape de vacaciones ya que está preparada para recibir visitantes durante todo el año. Caminar por las costas será una experiencia placentera y relajante. Para quienes están interesados en los temas ecológicos puede que les resulte atractivo visitar la Reserva Biosfera de Caucasus.

**Vladivostok****10**

Esta hermosa ciudad al este de Rusia se encuentra rodeada de montañas y costas. Esta es la última parada del FERROCARRIL TRANS-SIBERIANO y la ciudad corresponde a la porción más grande de Rusia frente al Océano Pacífico. La ciudad ofrece muchas atracciones culturales, cuenta con una gran cantidad de teatros, museos y oportunidades para asistir a conciertos. Quienes visitan Vladivostok encontrarán encantados un paseo por alguno de sus parques o una visita al museo dedicado al submarino.



# Paula DE LA CRUZ



■  
CAJERA DE  
LA SUCURSAL  
LOS PRÓCERES

Paula lleva ya diecisiete años en Supermercados La Cadena. Este ha sido su primer trabajo, siempre como cajera, y se ha sentido tan identificada que tantos años después sigue siendo fiel a una empresa que siente como su segunda casa.

#### ¿Cómo inicias tu trayectoria en La Cadena?

Entré el 12 de febrero de 2001 en esta misma sucursal, Los Próceres. Este fue mi primer trabajo, y durante esos 17 años me he movido entre Los Próceres y la Lincoln. Me inicié como cajera, y pasé 5 años en Los Próceres, desde donde me trasladaron a la sucursal de la Lincoln en el año 2006; unos años después volví de nuevo a Los Próceres.

#### ¿Siempre te has desempeñado como cajera?

Sí, siempre me ha gustado la caja, pero si me dan una oportunidad me gustaría cambiar y escalar, quizás a supervisora.

#### ¿Cómo es tu día a día?

Siempre trabajo en el turno de tarde. Llego a las 3:00 p.m., me reporto a servicio al cliente para que me den mi número de caja, me dirijo a ella, cuento mi préstamo (menudo) y empiezo a trabajar, hasta que termino a las 10:00 pm.

#### ¿Haces otras funciones?

He aprendido de todo porque en La Cadena te entrenan en todos los departamentos. Además de llevar la caja, cuando se requiere organizamos, llenamos la góndola y ponemos los precios, cubrimos a nuestras compañeras en el área de

panadería o asistimos en servicio al cliente, departamento para el que me entrenaron en la Lincoln.

### ¿Cómo ha cambiado la forma de trabajar en la caja del 2001 al 2018?

Ha mejorado mucho porque antes para hacer un crédito había que llamar a una supervisora, ahora se hace a través de la caja; lo mismo pasa con los tickets de cambio, que ya no son manuales. Y cuadrar la caja también es más fácil.

### Entre las habilidades de una cajera no debe falta una memoria privilegiada (solo para aprenderse todos los códigos) y facilidad con los números, ¿que más se necesita para ser una cajera de primera...?

Prestar mucha atención a los clientes, ofrecerles una sonrisa agradable y si buscan algo darles la respuesta correcta. Los clientes se sienten bien si interactúas con ellos, les preguntas si encontraron todo lo que buscaban, si quieren o no el comprobante... Hay que estar siempre muy pendiente de ellos.

### Una anécdota con los clientes digna de mencionar...

Desde que un cliente llega a la caja sabemos qué tipo de cliente es, hay algo de psicología en este oficio, así que nuestra labor es hacerle ese momento de la compra agradable y fácil para que se vaya satisfecho y quiera volver.

### ¿Cuál es el paso que más repites durante el día?

Pedir el Número de Comprobante Fiscal y la tarjeta Súper Cliente a todo el mundo.

### ¿La parte más estresante de la jornada?

Para mí no la hay, solo si llega un cliente y se presenta una situación difícil, pero siempre tratas de darle la vuelta para entenderlo porque el cliente siempre tiene la razón.

### ¿Qué es lo que más valoras de trabajar en La Cadena?

El buen trato que me dan, siempre me han querido,



nunca he tenido ningún inconveniente con nadie, y me siento muy bien trabajando aquí.

### ¿Cómo desconectas cuando sales de la rutina del trabajo?

Cuando tengo tiempo libre lo paso siempre con mis dos hijos, dos varones de 14 y 8 años, les ayudo a hacer la tarea, o voy a la iglesia con mi esposo cuando libro los sábados.

### Un consejo para alguien que empiece a trabajar en La Cadena...

Le aconsejaría que se deje llevar por los empleados más antiguos porque tienen más experiencia, traten de hacer bien su trabajo para que sus compañeros y supervisores se queden satisfechos, y respeten a los clientes. En La Cadena hay que prestar mucha atención a los clientes y recordar que siempre tienen la razón. Yo recomiendo que primero los escuches, siempre les mires a la cara y luego resuelvas el problema. 🙌



“PRESTAR MUCHA ATENCIÓN A LOS CLIENTES, OFRECERLES UNA SONRISA AGRADABLE Y, SI BUSCAN ALGO, DARLES LA RESPUESTA CORRECTA”

# ADIVINA Y GANA

3 órdenes de compra de RD\$5,000

Completa la sopa de letras y podrás ganar una de las 3 órdenes de compra de **RD\$5,000** en bonos.

## PALABRAS A BUSCAR:

- BISTEC MUSLO
- CERDO PECHUGA
- CHULETAS POLLO
- COSTILLAS RES
- MOLIDA SALCHICHAS

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

Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 8 de junio de 2018.

ESTOS FUERON LOS GANADORES DE LA REVISTA ANTERIOR DE ÓRDENES DE COMPRA VALORADO EN RD\$ 5,000.00 C/U



Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Mayuris del Carmen Rojas	410004566615	x-598-9	Arroyo Hondo
Pedro Alejandro Rodríguez Emeterio	410004361975	x-737-6	San Vicente
Yolanda Altgracia Rodríguez	410004575655	x-850-7	Lincoln

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

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





Premium Milk Chocolate

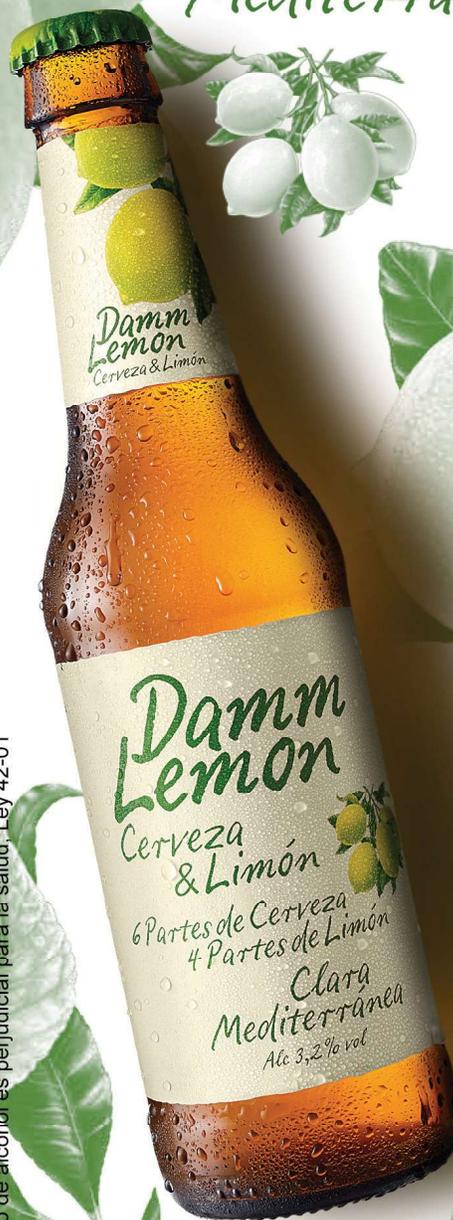
CREMOSO Y SABROSO  
**CHOCOLATE**



AHORA CON  
***¡Nueva imagen!***

Cortés Hermanos RD corteshnosrd | [www.chocolatecortes.com](http://www.chocolatecortes.com)

**Damm  
Lemon**  
Clara  
Mediterránea



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



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

APROVECHA LOS MARTES

NUESTROS DESCUENTOS

EN CARNES Y PESCADOS



\*Exclusivo para miembros del Club Super Cliente.  
\*Máximo 10 libras o unidades de producto por Super Cliente.

Disponibles también en

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

 Supermercados La Cadena  
  @superlacadena

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