

el super

No. 46 | OCTUBRE-DICIEMBRE 2013 | AÑO 12

Industrias Nigua

Apuesta a la innovación

Sabores de fiesta

Tradición gourmet

Decoración

Vestir la mesa de Navidad





En Casa Casademont



Distribuido por:



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

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

SALCHICHAS

Emilio's

DESDE 1986



nuevo
look
sabor
de siempre





**Naturalmente
Divertidos**
MÁS FRUTAS CON VITAMINAS
A C y D





FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS



SOCIALES

Preservar la Isleta Sarasota	6
Unidos por la diabetes	6
Travesías gastronómicas	7
Luguelín Santos en La Cadena	7
Servimercado La Cadena en Arroyo Hondo	8
Lo último en moda canina	8

COCINA

Sabores de fiesta	12
-------------------	----

ENTREVISTA

Industrias Nigua	30
------------------	----

NUTRICIÓN

Los múltiples beneficios de los ácidos Omega 3	38
Tips de nutrición	42

SALUD

Cáncer: con nombre y apellido	44
Tips de salud	48

NIÑOS

Seis valores clave para nuestros hijos	50
Tips para niños	54

BELLEZA

Aloe Vera: el secreto de la eterna juventud	56
Tips de belleza	60

HOGAR

Decoración: Vestir la mesa en Navidad	62
Tips del hogar	66

BEBIDAS

Digiere con burbujas las bebidas navideñas	68
--	----

TURISMO

Brasil: mucho más allá de los tópicos	74
---------------------------------------	----

UNIDOS A TI

Yolanda Fiallo	78
----------------	----

DESDE EL SUPER

EL TIEMPO SIGUE VOLANDO. Ya estamos preparando y organizando la próxima temporada navideña. En la presente edición, que cubre los meses de octubre a diciembre, invitamos a nuestra queridas y reconocidas "chefs", Lilia Sánchez y Diana Munné, para que nos orienten sobre los platos apropiados en los múltiples eventos que se presentan en estos meses.

Para los días correspondientes a las vacaciones de esta temporada, propios para compartir en familia, la revista incluye buenos artículos sobre los valores a transmitir a los hijos. Cada persona tiene sus propios conceptos sobre este importante tema, pero entendemos que la lectura de los mismos es un buen punto de partida para orientar a una mejor formación.

La mayoría de los que lean este editorial habrán hecho tareas en un "Cuaderno Apolo"; abierto una "funda", utilizada para empaquetar la Harina Blanquita; o usado "Servilletas Níveo". Todas estas mercancías salen de una de las empresas más reconocidas del país en la transformación del papel. Industrias Nigua ha sabido crecer, desde el año 1959, en un ambiente altamente competitivo, creando marcas de productos en una categoría compleja; alcanzando buen posicionamiento en el mercado, por su buena calidad y confianza para el consumidor dominicano. En una entrevista concedida a la revista El Súper, su vicepresidenta Administrativa, Yandra Portela, habla de la historia y estrategia de esta importante industria dominicana.

En la sección Unidos a ti... nuestra gerente de la Correa y Cidrón, Yolanda Fiallo, habla de su estadía en Supermercados La Cadena y la estrategia que ha utilizado para enfrentar los diferentes retos que se le han presentado durante su carrera interna dentro de la empresa. En la entrevista realizada para entrar a La Cadena, recuerdo como ahora, destacó su personalidad orientada a resultados. Su enfoque en conseguir que el equipo que lidera alcance metas definidas, ha sido un gran logro para su desarrollo.

Muchos habrán leído en la prensa sobre nuestra nueva temporada de recetarios dedicados a diferentes países, sobre los cuales no solemos tener conocimiento de su gastronomía. Son una excelente oportunidad para ampliar sapiencias culinarias con toques internacionales. Brasil ha sido el primer país seleccionado. Para los que ya que tienen el recetario, en la presente edición pueden encontrar un artículo sobre este grandioso destino.

Felices Fiestas Navideñas.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 46 | Octubre-Diciembre 2013 | Año 12

Una publicación de



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

MARILEYDA TAVÁREZ
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

e-mail:
contactenos@clubsupercliente.com

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

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



Omnimedia y 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

omnimedia
Grupo multimedia

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



Con tu tarjeta Super Cliente siempre ahorrarás más



•Emisión Inmediata ¡GRATIS!

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



•Siempre acumulas puntos

Sin importar la forma de pago, efectivo o tarjeta.



•Super Llavero

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



•Puntos Extras

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



•El Super Cheque

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



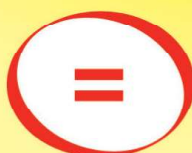
•Super Guía

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



•Válidos en Todas las Sucursales

Utiliza tus Super Cheques en cualquiera de nuestros supermercados.



•1 Punto = 1 Peso

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



•Revista el Super

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



En el corte de la cinta: Héctor Olivier, José Miguel Martínez, Juan Ramos Vicente, Magdalena de Mazara y José Enrique Ramos Morey.



Una imagen de la isleta remozada y lista para ser disfrutada por sus vecinos.

PRESERVAR LA ISLETA SARASOTA

SIGUIENDO LA LÍNEA de su programa de responsabilidad social, **Supermercados La Cadena** inauguró la isleta ubicada en la avenida **Sarasota esquina Paseo de los Profesores**, en el sector Mirador Sur. Desde sus inicios, La Cadena se ha regido bajo una filosofía de buenos valores y principios éticos y la realización de este tipo de acciones en beneficio de la comunidad, en este caso de los vecinos del sector Mirador Sur del Distrito Nacional. Si pasa usted por allá, verá que la isleta cuenta ahora con 12 espaciosos bancos en metal, seguridad, iluminación, zafacones, y ha sido finamente decorada con plantas ornamentales para el embellecimiento de sus áreas verdes. ■

UNIDOS POR LA DIABETES

¿ES POSIBLE PREVENIR LA DIABETES? Aparte del tema de la transmisión genética de la diabetes, está probado que la prevención es el mejor método de lucha contra la aparición o retraso de esta silente enfermedad. Una batalla que **Farmacia Carol** hace suya todos los años en nuestro país con su campaña 'Unidos por la Diabetes'. Así que, nuevamente, los clientes de Supermercados La Cadena tuvieron la oportunidad de ser chequeados e informados gracias a una unidad móvil desde la que pudieron hacerse exámenes gratuitos como pruebas de glicemia, presión arterial, índice de masa corporal, colesterol y triglicéridos. Nada como identificar los riesgos para poner medidas a tiempo. ■





TRAVESÍAS GASTRONÓMICAS

RECORRE EL PLANETA sin coger un avión. ¿Cómo? Con la nueva edición de recetarios coleccionables de Supermercados La Cadena, **'Sabores del Mundo'**, tendrás mucho donde escoger... Doce propuestas gastronómicas, con la guía del chef Luigi Puello, que mostrarán cada mes platos de países y regiones que motiven y cautiven la atención de los dominicanos por su novedad gastronómica y los motive a experimentar nuevos sabores y técnicas de elaboración. La finalidad: educar nuestro paladar con sabores de otras culturas.

El primer recetario –de septiembre– inicia con un país que siempre ha tenido un magnetismo especial sobre su forma de vida, su cultura, su música y, por supuesto, su comida: Brasil. Recetas que incluirán una reseña sobre su origen, la región de la cual son autóctonas y otros datos propios de la cultura culinaria de la zona donde surgen. Esto permitirá a esos chefs en potencia profundizar en los conocimientos de las costumbres alimenticias de estos países o regiones y sus habitantes.

Esta cuarta edición de recetarios vendrá acompañada de otros eventos y actividades que reforzarán el impulso de dejarse llevar por la magia de estas opciones, como talleres de cocina; interesantes ofertas de los productos que se emplean en estos platos; o un arte mensual con información sobre el país y características de esos pueblos y sus platos tradicionales más relevantes. ■

1. Nicolás Ramos, María del Carmen Cifre y el chef Luigi Puello.
2. Miguel Calzada, Juan Enrique Ramos y Juancho Ortiz.
3. Soraya Khury de Goldar y José Manuel Goldar.
4. Claudia Pou y Claudio Hirujo.



Lisa Mallios, Babette De Moya, Luguelín Santos y Caroline Pellice.

LUGUELÍN SANTOS EN LA CADENA

SÍ, NUESTRO MEDALLISTA OLÍMPICO, el velocista **Luguelín Santos**, estuvo de visita en **La Cadena** de la Abraham Lincoln. El poderoso corredor de los 400 metros planos disfrutó de una tarde en la que posó, firmó autógrafos y conversó con los clientes, quienes no dudaron en aprovechar la oportunidad de llevarse un recuerdo junto a su ídolo. Esta visita se enmarca dentro de la iniciativa de la marca **Milex** y su apoyo al deportista. ■



1



2



3

1. Elisa de Ramos y Juan Ramos Vicente.
2. Luis Emilio Pérez y Yumaro Hernández.
3. Juan Enrique Ramos Morey, María Del Carmen Cifre, Mariela Ramos Morey y Nicolás Ramos Morey.

SERVIMERCADO LA CADENA SE INSTALA EN ARROYO HONDO

SUPERMERCADOS LA CADENA tiene dos buenas noticias: acaba de abrir su primera tienda en **Arroyo Hondo** y vuelve a innovar con un nuevo formato de abastecimiento bajo el nombre de **Servimercado**. Ubicado en la **Plaza Patio del Norte** en Arroyo Hondo, **Servimercado** es el primer supermercado de dos pisos, bajo el concepto de un primer piso para compras rápidas y un segundo nivel para una compra completa que satisfaga las necesidades de cualquier hogar y familia. Urbano y céntrico, Servimercado cuenta con 134 parqueos, distribuidos en dos cómodos niveles. ■



Ryan y Evan Brea con su perrito Vodka.



Minerva Silvestre y María Isabel Cifre con Pamela e Isabella.



Alexa Guerrero desfila con Amore Mío.

LO ÚLTIMO EN MODA CANINA

LOS TIEMPOS CAMBIAN y ahora el mejor amigo del hombre y la moda están cada vez más unidos. Poderosa razón para que Supermercados La Cadena y **Purina Beneful** se unieran para organizar un pase de moda al aire libre. El parqueo de La Cadena de la Lincoln sirvió de marco para un divertido y original **'Fashion Show Canino Familiar'** que, además, contó con muchos ganadores. Los premiados: 'Negrito', en primer lugar con un premio de RD\$20,000 en bonos La Cadena, 1 año de seguro de vida en Pet Salud y alimentos Beneful; 'Brunella', en segundo lugar, ganó RD\$15,000 en bonos La Cadena, 1 año de seguro de vida en Pet Salud y alimentos Beneful; y 'Amore Mío', en tercero, premiado con RD\$10,000 en bonos La Cadena y 1 año de seguro de vida en Pet Salud. Siga atento, porque Supermercados La Cadena continuará con más actividades para sus clientes. ■

Llegó

Nutri Clara

Clara de Huevo
Líquida

Pasteurizada

"La Sabrosa Forma de Estar en Forma"

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



Procesado por:
HACIENDA MARIANA
C. por A.

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

**¿QUÉ
HAY DE
NUEVO?**

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



Agua Mondariz en 2.5 litros

Aguas de Mondariz es sinónimo de calidad, salud y pureza. Disfruta de la comodidad de los nuevos formatos de agua mineral Mondariz de 2.5 litros y six pack de 1,500 ml., especialmente concebidos para facilitar su perfecta colocación en el refrigerador o llevar contigo a cualquier actividad.



Aceitunas El Serpis Rellenas

Las nuevas aceitunas El Serpis Basic rellenas de limón y chili son ideales para acompañar tus picaderas y dar originalidad a tus momentos especiales. Disponibles en su presentación de 200 grs.

Aceite de Oliva Rafael Salgado

El aceite de oliva extra virgen Rafael Salgado está altamente recomendado en una alimentación saludable. Su elaboración natural y su alto contenido en sustancias antioxidantes y vitaminas, además de su rico sabor y aroma, lo convierten en el ingrediente perfecto para la elaboración de tus comidas. De nuevo, disponible para nuestros clientes en su formato de 750 ml.



Baldom en envases prácticos

Ahora con tapa invertida para la mayonesa de 355 grs. y ketchup de 430 grs. en frasco exprimible. Baldom viene con una tapa dispensadora que tiene una válvula de silicona que mejora la dosificación y mantiene el envase limpio. Además de una ventanilla que permite observar lo que queda de producto en el frasco de manera permanente.

Nuevos Té Miracle Tree Tea

Miracle Tree Tea es una nueva marca de té 100% orgánico y natural, cuya misión es crear un producto delicioso, saludable y nutritivo, que cuenta con los más altos estándares de calidad del mercado. Además, es una rica fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fitonutrientes.





NUEVO YOGURT CIRUELA PASA

OMEGA³ CEREAL

DHA



Corazón



Vista



Cerebro

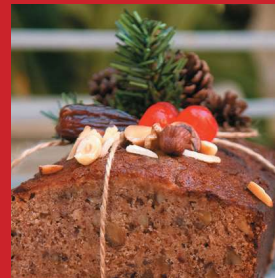
El yogurt **San Juan** Ciruela Pasa con Omega 3 contiene DHA, un ácido de grandes beneficios para cuidar el corazón, la vista y el cerebro.

Rico y cremoso, elaborado con leche pura de vaca es también una excelente fuente de calcio y proteínas.

Disfruta los deliciosos trocitos de pasas y cereal natural que lo hacen un alimento perfecto para toda la familia a cualquier hora del día.



32 oz. (946 ml.)
Yogurt semidescremado
al 2.5%



SABORES DE FIESTA

Si has decidido que este año cocinas, te proponemos varios platos de fiesta para dejar con la boca abierta a todos tus invitados. Sobre todo porque los sabores de toda la vida nunca fallan. Descubre estas 10 recetas de la mano de Lilia Sánchez y Diana Munné con ingredientes originales y sabores inéditos.



FONT GAMUNDI, S.A.



*La temporada más feliz
se disfruta
con el mejor arroz*





Panini waffle de ricotta, cranberry, rúcula & frutas

PREPARACIÓN. Hacer la masa del waffle con la harina, huevo, mantequilla, leche y ricotta, bien espeso. Calentar la waflera, rociar con pam para que no se pegue, hacer el waffle y servir decorado con las frutas y el sirop. **TIP:** Puedes añadir whipped cream y convertirlo en un delicioso desayuno navideño.

- 1 taza queso ricotta
- 2 cucharadas cranberry
- 2 ramilletes de uvas champagne
- 4 fresas
- Sirop al gusto

- 1 ½ cucharada pancake
- 2 cucharadas mantequilla
- 1 taza de leche
- 2 huevos
- Waflera
- Pam [spray]



Pavo relleno

PREPARACIÓN. Marinar el pavo por 24 horas en jugo de manzana. Aparte, para el relleno, guisar los muslos de pollo y pavo con la cebolla, aceite de ajo y una cucharada de azúcar. Cuando estén cocidos, deshuesar y saltear en 1 taza del jugo de manzana del marinado, manzanas peladas y tarragón. Dejar enfriar y agregar los croutones, cranberry jelly, cubitos de manzana en jugo de limón, algo de la grasa del guiso y un chorrito de licor. Transcurrido el tiempo, escurrir el pavo y masajearlo con sal, pimienta y aceite de ajo; rellenarlo con el stuffing. Amarrar las patas y alas con una cuerda, y echar mantequilla derretida por encima. Colocar en un chafing, agregar 4 tazas del jugo de manzana y hornear a 350° (aprox. 3 horas) hidratándolo con sus mismos jugos cada 30 minutos.



- 1 pavo de 9 libras
- 1 galón de jugo de manzana
- 1 paquete de pan croissant
- 6 manzanas
- 2 cebollas
- 3 lb muslos pollo
- 3 lb muslos pavo
- 1 cabeza de ajo picadito
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 paquetes de tarragón fresco
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 lata de cranberry jelly
- Sal y pimienta al gusto



Pechugas de pollo rellenas

PREPARACIÓN. Abrir las pechugas en mariposa, colocar un papel film sobre ellas y martillar delicadamente hasta aplanar. Luego, saltear la cebolla con aceite de ajo, las espinacas y agregar sal y pimienta; añadir la salsa 4 quesos, el feta, la ricotta y dejar enfriar. Rellenar las pechugas con esta mezcla y enrollar con papel film. Reservar por 30 minutos en el refrigerador. Sacar y sellar en una sartén bien caliente por todos los lados. Llevar al horno por 15 minutos a 350° para terminar la cocción, cortar y servir con vegetales hervidos.

- 4 pechugas de pollo
- ½ lb queso feta
- 2 tazas de espinaca congelada picadita
- ½ taza de queso ricotta
- 4 tazas de salsa 4 quesos
- 2 cebollas picaditas
- ¼ taza aceite de ajo
- Sal y pimienta



juntos cualquier tarde
se vuelve **inolvidable**



Jamón glaseado

PREPARACIÓN. Marinar por 24 horas el jamón en jugo de manzana. Al día siguiente, hacer los cortes diagonales, poco profundos, antes de hornear para marcar las rayas. Colocar los clavos dulces por todo el jamón. Aparte, agregar 4 tazas de agua con azúcar morena, canela, malagueta y dejar cocer hasta conseguir un almíbar. Rociar esta mezcla sobre el jamón y hornear por 40 minutos a 350° grados. Colocar piña por encima, decorar y servir.

- 3 latas de piña
- 1 bote grande de clavos
- 1 galón de jugo de manzana
- 2 tazas de azúcar morena
- 1 paquetico de malagueta
- 10 ramas de canela



Tartaleta de papas

PREPARACIÓN. Colocar las lonjas de papas en una fuente para horno; hacer capas: papas, salsa 4 quesos, quesos, papas, salsa 4 quesos, queso parmesano... y repetir hasta llenar el envase. Gratinar con queso parmesano al final y hornear por 25 minutos a 350°.

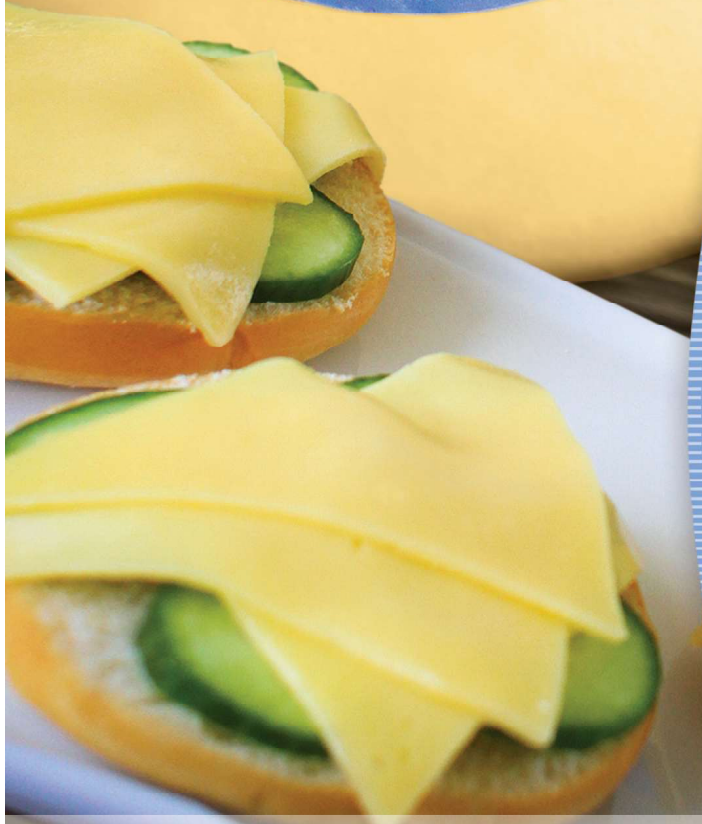
- 2 lbs de papas cortadas en lonjas [con piel] y hervidas al dente
- 2 tazas de salsa 4 quesos
- ½ lb de queso mozzarella
- ½ lb de queso parmesano



Risotto 4 quesos

PREPARACIÓN. Sofreír en una sartén la cebolla, ajo y aceite de oliva, agregar el arroz arborio y una taza de vino blanco, mover constantemente agregando el caldo de pollo a fuego alto para que el arroz se hidrate y suelte el almidón. Seguir hidratando el arroz cada media hora y mover, agregar un toquecito de sal y pimienta y seguir el proceso de cocción hasta que el grano esté suave. Dejar chupar el último agua y agregar los quesos, la mantequilla y un toquecito de aceite de oliva extra virgen (o aceite de trufa). Servir decorado con perejil.

- 1 lb queso parmesano
- 1 lb queso mozzarella americana
- ¼ queso blue cheese
- 1 lb arroz Arborio
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ lb queso parmesano
- 4 litros de caldo de pollo
- 2 paquetes de perejil picadito
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo picadito
- 1 cebolla pequeña
- 1 taza de vino blanco
- Sal y pimienta



Nuestro mejor queso





- 1 pieza entera de chuleta fresca [5-8 lbs]
- 2 paquetes de romero fresco picadito
- 2 cabezas de ajo
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 bote de pimientos del piquillo
- 1 taza de salsa 4 quesos
- Vinagre Mirin
- Salsa soya
- Miel
- Laurel

- Papel de aluminio
- Sal y pimienta

Salsa 4 quesos

- Queso mozzarella
- Queso parmesano
- Queso provolone
- Queso danés
- Crema de leche
- Cebolla
- Harina
- Mantequilla

Chuletas con pimientos

PREPARACIÓN. Marinar la pieza de la chuleta limpia con el aceite de oliva, ajo y romero; agregar sal y pimienta, salsa soya, vinagre Mirin chino, miel y laurel. Hornear por 1 hora y 30 minutos tapada con papel de aluminio a 350° hasta cocer el cerdo. Lonjear, servir sobre una cama de vainitas, echar por encima la salsa de los piquillos y servir. **SALSA 4 QUESOS:** Hacer una bechamel con la mantequilla, saltear la cebolla picadita, añadir la harina, crema de leche y los 4 quesos. **SALSA DE LOS PIQUILLOS:** Saltear con ajo y aceite de oliva los pimientos del piquillo y agregar la salsa 4 quesos. Procesar en la batidora y servir.



Como la tambora, somos
alegría, sabor y tradición...



100% Dominicano, 100% Natural.

La Famosa™
Lo más natural



- 2 lb maíz
- 3 tazas crema de leche
- ½ lb mozzarella
- ½ lb parmesano

- ½ lb danés
- ½ lb cheddar
- 2 huevos

Creamy corn

PREPARACIÓN. Hacer una bechamel con la crema de leche y los 4 quesos, agregándolos a fuego lento; evitar que hierva la mezcla. Luego, agregar el maíz cocido, las 2 yemas de huevo crudas y mezclar bien. Servir en una fuente, con queso parmesano por encima y hornear por 20 minutos a 350°. Servir con panes tostados.



Segunda Temporada

Vuelve el reality donde
tus ideas se hacen realidad.

DOMINGOS, 9:00 P.M. POR **ANTENA**  **LATINA**





Rollo de mazapán de chocolate

PREPARACIÓN. Unir la harina de almendras con el azúcar en polvo. Si no tienes harina de almendras, puedes triturar almendras peladas blancas hasta pulverizarlas. Añade los huevos uno a uno y amasa como una masa de pan, que debe quedar seca pero como una masilla. Para hacer el mazapán de tres colores, divide la masa en tres bolas iguales. A una le agregamos 2 oz de chocolate negro, derretido en el microondas suavemente, y a otra 2 oz de chocolate negro derretido. Esto es hasta incorporar. Dejar refrescar en nevera tapado herméticamente con papel film. Extender la tres masas en rectángulos iguales, brochear con clara de huevo para que al montar las masas de diferentes colores se peguen. Lo pueden hacer del grosor y el tamaño que quieran. Después de montado, corta los extremos para tener un rectángulo perfecto.



- 500 gr harina de almendras
- 500 gr azúcar en polvo
- 3 huevos
- 2 oz chocolate de leche
- 2 oz chocolate negro semidulce
- 1 clara de huevo

**¡Calla
tu hambre
ya!**

Con comidas
instantáneas

ISSIMA
Hace cosas asombrosas

**Arma tu
Canasta**

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

Estamos ubicados en la Av. Lope de Vega No. 6, esq. Víctor Garrido Puello, Piantini.
Información Sra. Celia de la Cruz. Tel.: 809-565-0000 exts. 1195 y 1160
pedidos@supermercadoslacadena.com

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



Bizcocho de dátiles y semillas

PREPARACIÓN. Picar las semillas y los dátiles. Hidratar y triturar un poco los dátiles en la leche mientras tiene todo listo. Unir todos los ingredientes hasta mezclar bien. Utilizar un molde rectangular de 'pound cake', engrasarlo con mantequilla y polvorear con harina. Meter al horno a 350 grados por 50 minutos. ¡Listo!



- 1 taza de semillas mezcladas
- 2 cajas de dátiles de 8 oz
- 1 barra de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de harina

- 1 cucharadita de canela
- 1 taza de leche
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharaditas de polvo de hornear



EN NAVIDAD
BLANQUITA
ESTÁ CONTIGO





Industrias Nigua

APUESTA A LA INNOVACIÓN

■ Si usted se educó con un cuaderno Apolo, compra harina Blanquita o es consumidora de las servilletas Snowwhite, sepa que todo se lo debe a **Industrias Nigua (Indusnig)**. Una empresa convertidora y comercializadora de productos de papel y servicios relacionados que tiene ya 54 años en el mercado. Pero quién mejor para hablar de ella que su VP Administrativa, **Yandra Portela**, quien creció escuchando todas las historias de la compañía por parte de su abuelo, **Ramón Vila Piola**. Yandra ha heredado su amor por los rodamientos y aprendido el valor de la honestidad y del cumplimiento de las reglas de juego.

Industrias Nigua es conocida por sus productos higiénicos y cuadernos escolares, pero comenzó con un nicho muy distinto, la producción de fundas para envasar cemento y harina, ¿cómo nace la empresa?

Indusnig nace en 1959 como fábrica de producción de sacos de cemento en respuesta a la instalación de la primera cementera nacional, Cementos Colón. Industrias Nigua fue fundada por varios accionistas, entre ellos las familias Rodríguez, Bonetti, Guerra y Ferrúa, y su nombre surge porque se tenía previsto instalarla en la comunidad de Nigua, San Cristóbal, pero luego se decidió construirla más cercana a lo que sería su cliente principal.

Usted pertenece a una tercera generación, ¿cómo se involucra en la compañía?

Mi abuelo, Ramón Vila Piola, tuvo que irse al exilio pues era Ministro de Industria y Comercio del gobierno de Juan Bosch al momento del golpe de estado en 1963. Al llegar de regreso desde España siguió trabajando en su empresa. Aunque era accionista de Industrias Nigua, no estaba involucrado en la misma, sin embargo, los demás

socios lo contactaron y ofrecieron que asumiera la presidencia de la compañía; así surge su relación con la empresa.

Así que saltaron a la tercera generación...

Sí, hubo un salto porque mi madre y mi tío no entraron en la compañía. Mi tío era arquitecto, un artista, y mi madre se dedicó a ser madre. Yo fui la primera nieta, así que desde pequeña mi abuelo me introdujo en la industria.

¿Se incorporó de una vez a la empresa?

No. Me gradué de Administración de Empresas con honores en la PUCMM y primero trabajé para Envases Antillanos, en Santiago, donde yo vivía. Hace 21 años me mudé a Santo Domingo y mi abuelo me pidió entrar a Industrias Nigua. Nunca tuve dudas acerca de mi carrera, era lo que quería y me gustaba.

¿Cuál fue su primera posición en la empresa?

Comencé como gerente administrativa y fui conociendo poco a poco cada uno de los departamentos, aunque la parte industrial 'per se' no me era desconocida, porque mi abuelo, desde muy



→ En los años 90 Indusnig decide concentrar todos sus esfuerzos en la elaboración de productos de papel para focalizarse.

joven, me hablaba de la compañía. De él aprendí a amar los rodamientos y el valor de la honestidad y del cumplimiento de las reglas de juego.

¿Cuál fue el primer producto que Industrias Nigua lanzó al mercado y cómo funcionó?

El primer producto que lanzamos al mercado fueron los sacos de Cementos Colón, siguieron los papeles higiénicos [el primero fue la marca Chifón] y después los cuadernos Apolo.

¿Le contaba su abuelo cómo era ser industrial en los años 70, comparado con los retos que se plantean ahora en el siglo XXI?

En esa época, por un lado, era más fácil el mercado puesto que no había competencia o la que existía era muy mínima. Me cuentan que los camiones hacían filas esperando por los cuadernos en temporada de zafra escolar. Pero, por otro lado, el mercado también era mucho más pequeño, las

vías de comunicación más escasas y la forma de comunicarse con los consumidores, mínima. El reto actual es la hipercompetencia, lo cual hace el negocio interesante y apasionante.

Usted conoce todos los entresijos del sector industrial dominicano, fue presidenta de la Asociación de Industrias de la República Dominicana, ¿cuál es su mayor queja como industrial en estos momentos? ¿Y qué le hace falta al país para ser más competitivo?

Más que queja, diría que donde más debemos trabajar, y estoy convencida de que tenemos que mejorar, es en la preparación de nuestros recursos humanos, pues de la mejora de este factor de competitividad se impactan muchos otros. Es decir, educación, educación, educación. Lo otro es que, desde la instancias del poder, se "compre" la idea de que el desarrollo del país está amarrado al desarrollo de los sectores exportadores. Eso es lo

que nos dice la historia de los países que hace 40 años eran pobres como nosotros y hoy no lo son.

En una conferencia reconoció que Indusnig logró rebasar los desafíos que la globalización y apertura de mercadeos plantean a las empresas familiares rompiendo muchos esquemas tradicionales empresariales, ¿cuáles concretamente?

Creamos un sistema de empresa por proceso en vez de ser una empresa por departamentos, que es el sistema tradicional de estructurar una empresa. Es como si hubiésemos empezado de cero, enumeramos todas las actividades que se necesitaban hacer a partir del cliente, y a partir de la cantidad de tiempo por actividad se establecía un responsable. Es decir, conseguimos hacer una reingeniería según Michael Hammer.

En los 90 Indusnig decide concentrar todos sus esfuerzos en la elaboración de productos de papel, ¿qué los lleva a tomar esa decisión?

Vendimos nuestra participación en una planta de cal y en la fabricación de tapas Corona para centrarnos sólo en papel, buscando esa forma de focalizarnos.

Una parte desconocida del negocio de Indusnig para el gran público es el de las fundas de papel. Hábleme de esa parte de la empresa.

¡Y fíjate: es nuestro principal negocio! La línea de

sacos representa, aproximadamente, un 50% de nuestras ventas. Inclusive la compañía nace con las fundas multicapas, y de ahí se fue ampliando a otros productos que son más conocidos por el consumidor de a pie. Fabricamos también fundas para alimentos, de shopping para tiendas y de restaurantes, entre otros.

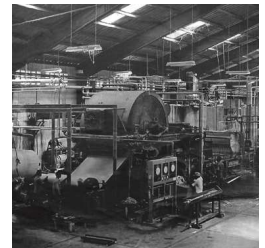
Hábleme de la fábrica y sus características.

Nuestra fábrica está dividida en varias plantas de producción. Una que fabrica papeles higiénicos y servilletas; otra cuadernos y papel de pasteles; otra envases para productos industriales; y una última de funditas y vasos. La tecnología es principalmente alemana, aunque en la parte de papel higiénico sobresale la tecnología italiana.

Siguiendo su política de calidad, en el año 97 implantan normas de calidad mundial como la ISO-9001:2008, que recertificaron en el 2010, ¿qué cambios fueron necesarios para adaptarse a estas reglas?

Fuimos la tercera empresa de capital dominicano

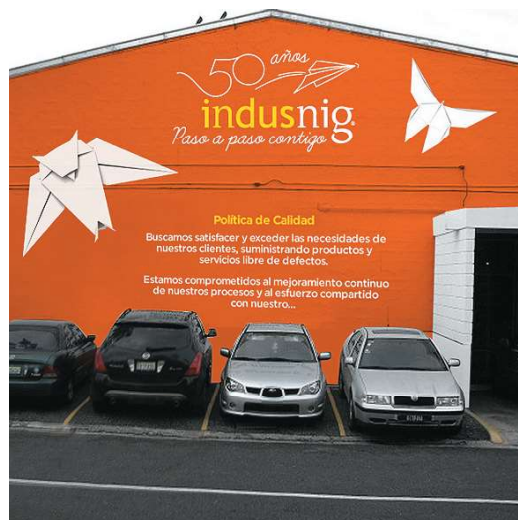
→ **Indusnig ha creado un sistema de empresa por proceso en vez de la tradicional estructura por departamentos.**



LA LÍNEA DE SACOS REPRESENTA UN 50% DE NUESTRAS VENTAS, ES NUESTRO NEGOCIO PRINCIPAL.



→ Industrias Nigua fue la tercera empresa de capital dominicano en certificarse ISO.



LA CLAVE PARA TENER MÁS DE 50 AÑOS EN EL MERCADO ES ENTENDER QUE EXISTIMOS GRACIAS A LOS CLIENTES.

en certificarse ISO, lo cual nos llenó de orgullo. Fue un trabajo arduo que nos tomó dos años para procesar todo lo que hacíamos y, lo más importante, crear una cultura de cumplir con esas 'leyes' internas en un país donde cumplir las leyes no forma parte de nuestra cultura. Luego, auditar para ver si se cumplen, detectar fallas y corregir para que no vuelva a pasar, porque no es que no se

cometan errores, siempre ocurren, lo importante es aprender de ellos para no volver a repetirlos.

Además de su expansión en los años 70, la elección de un software alineado a la nueva estrategia es un momento importante en la historia de la empresa, ¿cómo llegan a Epicor?

Tomamos la decisión de buscar un nuevo ERP [sistema contable interno], pues requeríamos dos cosas: integralidad, pues teníamos un ERP con muchos adones hechos en casa, y lo segundo: actualización y modernidad. Con Epicor todo lo tenemos integrado, es un software de vanguardia que siempre está mejorándose [ya lo hemos actualizado dos veces], y trabajamos en web, es decir, podemos acceder a la información de la empresa donde quiera que estemos.

¿Cómo ha influido Epicor en la productividad y rentabilidad de la empresa?

Con Epicor nuestra información es mucho más confiable, hacemos muchos menos procesos y, por lo tanto, trabajamos bien 'lean'. Además, estamos entrando ya en una segunda fase de administración de clientes proveedores. Hoy en día los sistemas sirven para mucho más que llevar las finanzas de la empresa.

¿Qué aspectos de la empresa sobresalen frente a sus competidores?

Considero que estamos compitiendo con grandes

transnacionales en casi todos los renglones, y hemos sobrevivido. Una de ellas, por ejemplo, sus ingresos son mayores que el presupuesto de todo el gobierno dominicano. Grande, ¿eh?

Niveo, Snowwhite y Apolo se han convertido en integrantes habituales de las familias dominicanas, ¿cuál es el secreto para mantener durante casi más de medio siglo la fidelidad de los consumidores?

Entender que existimos gracias a los clientes.

¿El producto estrella de Industrias Nigua?

Tenemos varios productos estrella; a nivel del consumidor final serían el cuaderno Apolo, el papel Niveo y la servilleta Niveo.

No debe haber niño dominicano que no haya tenido un cuaderno Apolo...

Apolo tiene 51 años en el mercado y muchos aprendimos el himno nacional con uno de sus cuadernos. Cuando comenzamos este no era un cuaderno como el que vemos ahora, sino pequeño y grapado, no estaba cosido. Apolo tuvo una gran ventaja y es que fue el primero en su categoría, pero se ha mantenido porque todos los años hacemos una investigación de cuáles son las tendencias que más gusta a los niños y qué personajes están de moda.

La investigación ha sido clave en su éxito...

Sí. Si me preguntan cuál es la clave del éxito de los cuadernos Apolo diría que mantenerse constantemente sabiendo qué es lo que los niños están buscando y tratar de responder a eso. Claro, eso es lo que los niños quieren, pero los papás además buscan calidad y buen precio; entonces se trata de complacer a ambos para ofrecer un producto que le dure al niño el año completo.

¿Cuántas líneas tienen de cuadernos Apolo?

Existen más de 120 portadas para niños, niñas, jóvenes y universitarios, y dentro de ellas tenemos los diferentes tipos de gusto: una línea para los muchachos que quieren un cuaderno limpio, para amantes de los deportes, fans de los cantantes, de los cómics... el portafolio es muy diverso. Y también contamos con una línea nacional con



cantantes locales, equipos de pelota, este año hay un diseño hecho por un niño dominicano, y 'Maa Goo', una línea creada por una diseñadora capitalina. Por último, está la línea Genio.

Y ahora en la época de zafra, ¿cuántos cuadernos salen a la venta?

El cuaderno se vende aproximadamente entre junio y agosto, con un 75% de la venta de todo el año, ya que es un producto muy estacionario. Hay algo de venta en enero, principalmente en la parte universitaria, un 10%; y el resto del año se vende a quien lo necesite.

En el 2001 Industrias Nigua comienza a expandir sus mercados hacia Centroamérica y el Caribe, ¿puede concretar a qué países llegan y con qué productos concretamente?

Puerto Rico es nuestro principal mercado de exportación, donde comercializamos todos nuestros productos, pero además vendemos higiénicos y fundas a Haití; en Panamá, las fundas; y en Nicaragua y Guatemala, los cuadernos.

Siempre se escuchan quejas de lo difícil que es exportar en este país, ¿qué les hace falta por parte del gobierno o dentro de las empresas para mejorar la situación?

Yo pienso que poco a poco hemos ido aprendiendo; primero teníamos que cambiar una cultura de años de que en el país sólo existían dos sectores industriales: uno el de zona franca, hecho para

PORTAFOLIO DE PRODUCTOS

ESCOLARES

- Cuadernos Apolo
- Cuadernos SCRITO
- Productos de escritura PILOT

HIGIÉNICOS

- Papel higiénico Niveo
- Servilletas Niveo
- Papel Higiénico Snowwhite
- Servilletas Snowwhite
- Papel Higiénico Gaviota
- Servilletas Gaviota

SOLUCIONES DE EMPAQUES

- Sacos de papel para productos de construcción
- Sacos de papel para empaque de productos alimenticios
- Fundas pequeñas para sector institucional
- Vasos de papel
- Tapas para vasos de papel

SOLUCIONES DE SOFTWARE

- Epicor





exportar, y otro el local, para fabricar para el mercado nacional. Así nacimos, y cuando uno nace de una forma no es tan fácil el cambio. Por lo tanto, había que cambiar la cultura del sector industrial para que entendiera que ahora su mercado no estaba limitado al país sino que tenía que buscar nuevos horizontes, rotar esa cultura. Lo que también necesitamos es que el Estado crea en ello. Que el trabajo de inteligencia comercial y el contacto de posibles compradores sea realizado por el Estado como se hizo exitosamente en muchos países asiáticos.

Con los acuerdos y tratados siempre hay muchos dimes y diretes. Si analiza los existentes, ¿realmente nos favorecen?

Yo estoy de acuerdo con que los acuerdos de libre comercio benefician a los países, pero solo si, y solo si, se fortalece la industria nacional que va a favorecerse de esos acuerdos; debe ser algo de doble vía, bueno para ambas partes. Mi queja desde la Asociación de Industrias es que el gobierno nos ha abierto el mercado hacia el mundo, somos uno de los países con más acuerdos de libre comercio, pero no se ha hecho nada para que en el camino las cosas sean diferentes, no estábamos preparados y eso conllevó a que muchas industrias dominicanas cerraran y se perdieran más de 100 mil empleos. Las que sobrevivimos nos fortalecimos, pero a costa de mucha gente que se fue en el camino por los ajustes. Creo que teníamos que haber fortalecido la industria nacional y luego abrirnos a una región, y luego a otra. Y así sucesivamente.



→ **Indusnig planea este año ampliar sus naves y líneas de productos, y fortalecer su programa de Responsabilidad Social Corporativa.**

Después de iniciarse en 2010 en la producción de vasos de papel, ¿en qué trabaja Industrias Nigua actualmente?

Estamos entrando en el mundo de los softwares, representando a Epicor como ERP, y hemos desarrollado softwares muy innovadores como Follow Task It, que es de seguimiento de tareas.

Hábleme de su relación con Supermercados La Cadena, ¿cómo inició y se ha ido fortaleciendo esa relación comercial?

Inició en el año 1999. Desde su fundación hemos ido desarrollando la relación comercial a través de

estrategias enfocadas a satisfacer las necesidades de los clientes de Supermercados La Cadena, las mismas son desarrolladas en conjunto. Industrias Nigua apoya las iniciativas de las actividades de promociones y fidelización de clientes que se realizan durante todo el año, logrando así crecimientos importantes de ventas.

¿Qué cualidades resaltarían de ellos?

Su capacidad de talento humano, focalización en sus clientes y su organización.

¿Qué beneficios obtienen al tener presencia en un supermercado como La Cadena?

En primer lugar, posicionamiento y exposición de nuestras marcas. Segundo, alcance para llegar a los clientes del segmento al cual están dirigidos las tiendas. Y tercero, consolidación de las ventas. Además, estamos trabajando muy de la mano con ellos. Este año, por ejemplo, hemos tenido un gran incremento en las ventas con ellos.

Sus desafíos corporativos para este 2013...

Después del desastroso año 2012 y la reforma fiscal, consecuencia del déficit fiscal que se generó, la economía está lenta; pero somos optimistas, creemos que todo va a mejorar. Prevemos ampliar nuestras naves y líneas de productos, y nuestro programa de Responsabilidad Social Corporativa, apoyando fuertemente el sector educativo, que es donde hemos concentrado las ayudas.

Y que también continúa a nivel personal y de manera filantrópica como tesorera de EDUCA.

Sí, EDUCA es una institución empresarial a favor de la educación y lo hago porque si no mejoramos el recurso humano no habrá forma de mejorar los indicadores de competitividad. Soy una creyente fundamentalista de que para mejorar el país debemos mejorar la educación, por lo que era imposible ser indiferente a una situación de la cual estoy tan consciente de que nos impacta enormemente como país.

Después de 54 años, ¿dónde quisieran que llegue la empresa?

Aspiramos a tener presencia en todo el Caribe, Centroamérica y Estados Unidos. 🇺🇸





• FLOR DE SAL •

GOURMET CATERING

EST. 2007

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

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

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



miracletreetea.com

MIRACLE TREE®

Relajate, toma té!



Miracle Tree and related trademarks are the property of Christoffel Capital B.V.
© Christoffel Capital B.V. 2013. All rights reserved.

Disponible en las principales tiendas del País en 8 sabores deliciosos y saludables

Miracle Tree se distribuye exclusivamente en la República Dominicana por Otto Gomez & Co. SRL
RNC #180-533316



Los múltiples beneficios de los ácidos

OMEGA 3

Los Omega 3 son unos ácidos grasos esenciales poliinsaturados que se encuentran en cantidades abundantes en los pescados azules y algunos vegetales, como la semilla de lino y las nueces. Cada día que pasa los científicos descubren nuevos beneficios para la salud derivados del consumo de estas sustancias.



FRANCISCO GALINDO [EFE REPORTAJES]

LOS BENEFICIOS DERIVADOS del Omega 3 comenzaron a hacerse perceptibles tras comprobarse que entre los esquimales y los japoneses, grandes consumidores de pescado azul (atún, salmón, sardina, caballa) los índices de enfermedades cardíacas eran muy bajos. Los tejidos de este tipo de pescados, según se ha podido comprobar en estudios contrastados, contienen elevadas dosis de estos ácidos grasos poliinsaturados. Con posterioridad se realizaron estudios epidemiológicos en poblaciones adictas al consumo de semillas ricas en Omega 3, como las de lino y cáñamo, o las nueces, y se comprobó también que apenas enfrentaban problemas derivados de la deficiente circulación sanguínea.

La aplicación clínica de los beneficios del Omega 3 está en fase de experimentación y aún no se puede echar las campanas al vuelo. Patologías tan dispares como el asma, el trastorno bipolar, la colitis ulcerosa, la fibrosis quística o la diabetes mellitus tipo 2 han sido tratadas con estos ácidos que neutralizan la abundancia peligrosa de triglicéridos en nuestro organismo pero hasta ahora los resultados clínicos no son concluyentes como para afirmar que el Omega 3 es un arma eficaz.



LA PRESENCIA DE LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 EN LA DIETA DIARIA AYUDA A PREVENIR VARIAS ENFERMEDADES OCULARES.

ENFERMEDADES OCULARES

No obstante, hasta la fecha se han publicado estudios sobre los beneficios que proporciona la ingesta de alimentos ricos en la sustancia que nos ocupa. Uno de los más interesantes fue el publicado en marzo de 2007 en la revista científica británica "Nature Medicine" y elaborado por científicos suecos y estadounidenses. El estudio concluye que una mayor presencia en la dieta diaria de los ácidos grasos Omega 3 ayuda a prevenir varias enfermedades oculares.

De acuerdo con esta tesis, los Omega 3 contribuirían a evitar así el desarrollo, entre otros, de la retinopatía del prematuro, que afecta a los bebés nacidos antes de las 37 semanas de gestación, y de la retinopatía diabética.


Los expertos también concluyeron que las dietas occidentales a menudo carecen de Omega 3, y los bebés prematuros están faltos de estos ácidos porque la madre se lo transmite durante el 3er. trimestre de la gestación.

En este mismo ámbito clínico, otra revista científica, "The Lancet" informó que el consumo



de cantidades significativas de marisco durante el embarazo beneficia el desarrollo neurológico del niño, cuestionando la política de países como EEUU, que recomiendan reducir su ingesta.

A pesar de que el marisco es una fuente importante de ácidos grasos omega-3, esenciales para el óptimo desarrollo neuronal del feto, en Estados Unidos se recomienda a las embarazadas reducir su consumo a 340 gramos por semana para evitar la exposición al metilmercurio, un químico que se encuentra en algunos peces y crustáceos procedentes de aguas contaminadas.

Los especialistas constataron que el consumo durante el periodo de gestación de menos de 340 gramos semanales estaba asociado con un mayor riesgo de que el niño tuviera un desarrollo verbal más lento, en comparación con el de los menores cuyas madres habían consumido más marisco. Y observaron también que una ingestión inferior de frutos del mar se relacionaba con un riesgo incrementado de un desarrollo social, comunicativo y motor por debajo de los estándares óptimos. 



→ La UE plantea sembrar plantas transgénicas con Omega 3 para incorporarlas después a la cadena alimentaria a través de las aves de corral.

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

**VINOS
LOS MOLINOS
HACEN ESPECIAL
EL MOMENTO**

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

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

*Las mejores frutas secas
del Pacífico al mejor precio*

SANTO DOMINGO - SANTIAGO - SAN FRANCISCO DE MACORÍS
Distribuye R. H. Mejía & Co. / 809 532 5061


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



DE MERIENDA, PISTACHOS

El pistacho es uno de los frutos secos con menos calorías y contenido graso, convirtiéndolo en una buena alternativa cuando se tiene el antojo de comer algo salado y crocante. Una porción de 30 pistachos contiene como 100 calorías, y una ración de 30 gramos cubre más del 15% de las necesidades diarias de hierro, magnesio y fósforo. ■



VIVE MÁS AÑOS

La población que consume más fruta y verdura "tendrá unos índices de mortalidad un 30% inferiores" que aquella que consume menos vegetales. La diferencia se debe a que el grupo con una dieta más sana resulta menos afectado por casos de cáncer, patologías cardiovasculares, complicaciones respiratorias y diabetes. ■



BEBER AGUA SÍ REBAJA

Una investigación publicada en la revista American Journal of Clinical Nutrition asegura que beber agua refuerza los efectos de una dieta de adelgazamiento. Las personas que aumentaron en un litro al día su consumo de agua adelgazaron 1-2 kilogramos más que el grupo de control, que mantuvo sin cambios la cantidad bebida. ■



AMIGOS DE LA CEBOLLA

Previene el cáncer, es eficaz contra la impotencia, protege el corazón y la circulación, favorece la digestión, fortalece las defensas, reduce las reacciones alérgicas y asmáticas, regula las menstruaciones, es útil contra la depresión y el insomnio, es diurética, depurativa, antibiótica, estimula la producción de colesterol bueno y purifica la sangre. ■



MODERA EL CONSUMO DE CAFÉ

Un equipo de la Universidad de Duke comprobó que la ingesta moderada de café o té podría ayudar a prevenir y proteger el hígado de la acumulación de grasa, lo que se conoce como hígado graso. Un consumo equivalente a cuatro tazas de café o té diarias puede ser beneficioso para prevenir frente a la progresión de hígado graso. ■



ARTICULACIONES SIN DOLOR

Consumir cinco raciones de frutas y verduras diariamente le ayudará a tener unas articulaciones más saludables. Pero recuerda, se recomienda ingerirlas en ensaladas y jugos, pues al cocerlas pierden la mitad de los nutrientes. No olvide hacer ejercicio con frecuencia para mejorar aún más los resultados. ■



 /CaserioRD  @Caserio_RD

DECÍDETE
POR EL SABOR
MÁS LIGERO.

Caserío[®]
Más ligero, más sabor




La actriz **Angelina Jolie**, en una de sus últimas apariciones públicas a finales de abril, y poco antes de someterse a una doble mastectomía, con motivo de una cumbre de ministros de Exteriores del G8 celebrada en Lancaster House en Londres.



La actriz **Christina Applegate** se sometió a una doble mastectomía por razones similares a las de Angelina y después de sufrir cáncer de mama en dos ocasiones.

CÁNCER

con nombre y apellido

La valentía de todas y cada una de las mujeres que han hecho frente al cáncer, junto con los avances médicos, han conseguido que esta enfermedad ya no sea sinónimo de muerte. Un cambio significativo al que numerosos personajes públicos han aportado su grano de arena viviendo abiertamente su proceso: la última en hacerlo, Angelina Jolie.

CELIA SIERRA [EFE REPORTAJES]

ANGELINA JOLIE ha sido el último personaje público en poner nombre y apellidos al cáncer, una enfermedad que la actriz no padece, pero que sí tenía muchas posibilidades de sufrir debido a una mutación genética.

Jolie, madre de seis hijos, decidió vivir su proceso de puertas para afuera, haciendo pública su decisión de someterse a una doble mastectomía y una posterior reconstrucción mamaria.

Pero no ha sido la primera ni probablemente será la última: actrices como Shirley Temple, Olivia Newton John o Christina Applegate, las cantantes Kylie Minogue y Anastacia o la tenista Martina Navratilova, e incluso dos primeras damas de EEUU, como Betty Ford y Nancy Reagan, han aportado su granito de arena a la batalla contra la principal causa de muerte de las mujeres en los países desarrollados.



La cantante y actriz australiana **Olivia Newton John** en Budapest [Hungria], en un evento enmarcado en una campaña de lucha contra el cáncer de pecho.



La cantante **Anastacia** se sometió a una doble mastectomía al ser diagnosticada con cáncer de mama por segunda vez.



La tenista **Martina Navratilova** asiste a la World Champion's Dinner.

COMPARTIR LA ENFERMEDAD

Medios de todo el mundo se hacían eco de la decisión de Jolie, quien explicó, paso por paso, el proceso de las numerosas intervenciones médicas a las que se ha sometido para ganar preventivamente la batalla contra el cáncer.

La ganadora de un Óscar por 'Girl Interrupted' es portadora de un gen defectuoso, el BRCA1, que incrementaba sus probabilidades de tener cáncer de pecho hasta en un 95%.

Jolie decidió no mantener su historia en secreto, porque era consciente de que muchas mujeres "no sabían que podrían estar viviendo bajo la sombra del cáncer. Tengo la esperanza de que ellas también sean capaces de obtener

pruebas genéticas y que, si tienen un alto riesgo, sepan que tienen opciones".

Considerada uno de los iconos de belleza de nuestros días, Jolie consiguió que su testimonio pusiera sobre la mesa el debate sobre las cirugías preventivas en caso de enfermedad y acercó a millones de lectores una enfermedad que todavía es un tabú.

Aunque mujeres de todo el mundo toman la misma decisión que Jolie 'cada día' de manera 'anónima', el hecho de que ella lo haya hecho 'públicamente' puede ayudar 'a muchas mujeres a que lo vivan de una manera menos dramática', señala la psicóloga Blanca Matalobos, especializada en cuestiones oncológicas.



SHIRLEY TEMPLE, BETTY FORD O NANCY REAGAN FUERON PIONERAS EN HACER PÚBLICA SU LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA.



La cantante **Sheryl Crow**, una sobreviviente de cáncer, llega al 'Stand Up To Cancer' un evento transmitido y celebrado en Hollywood con celebridades para recaudar fondos para la investigación sobre el cáncer.

dad a la experiencia de esa persona, y no hay un solo tipo de cáncer: cada uno vive la experiencia y la noticia de una manera muy particular", advierte la especialista.

MUCHAS MÁS...

Jolie no ha sido el primer personaje público en someterse a una mastectomía de manera preventiva. Christina Applegate se sometió en 2008 al mismo proceso por razones similares.

Aunque una de las primeras fue la actriz Shirley Temple, quien en 1972 [con 44 años] reveló que sufría cáncer de mamá y pasó por el quirófano para que le fuera extirpado uno de sus pechos. La actriz hizo campaña contra los tabúes de la época, aunque su operación, a diferencia de la de Jolie, sólo mereció una pequeña mención en los diarios de la época.

Poco después sería Betty Ford, primera dama de Estados Unidos, la que puso nombre y apellidos a esta enfermedad, dejando a los medios de comunicación que la visitaran en el hospital, tras someterse a una operación para eliminar un tumor de uno de sus pechos. Su testimonio hizo que aumentaran ligeramente las pruebas de mamografía. Y es que, si el cáncer podía traspasar los muros de la Casa Blanca, las mujeres entendieron que podía llegar a cualquier hogar.

Otras actrices como Olivia Newton John y Kathy Bates o cantantes como Kylie Minogue y Sheryl Crow sirven como ejemplo para hacer frente a una difícil enfermedad ante la que no hay una respuesta única, sino un conjunto de emociones que dependen de cada persona: miedo, angustia o incredulidad.

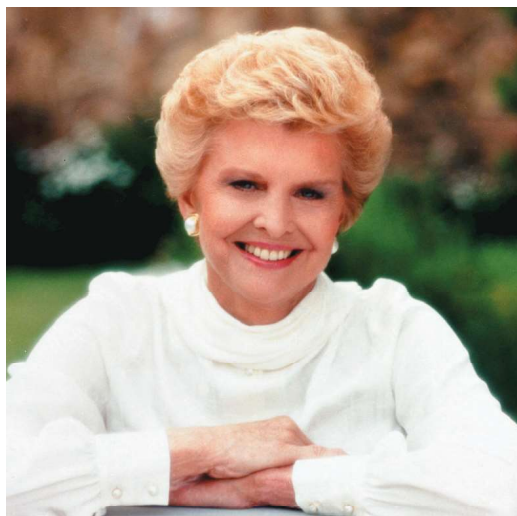
Y es que los personajes públicos pueden ayudar a normalizar esta enfermedad, pero la manera en que cada uno lo vive dependerá de sus circunstancias y de las herramientas con las que la afronte. Por eso Matalobos recomienda, ante todo, estar asesorado "siempre" por especialistas. 🗝️



ESTOS TESTIMONIOS LLEGAN MEJOR QUE LAS CAMPAÑAS DE PREVENCIÓN.

Los personajes públicos son "modelos de éxito". Como tales "pueden ayudar a romper con muchos tabúes, y su testimonio llega mejor que muchas campañas de prevención".

Aún así, Matalobos pide cautela a la hora de manejar este tipo de información, ya que con este tipo de hechos se tiende "a reducir la reali-



Betty Ford, primera dama de Estados Unidos desde 1974, puso nombre y apellido a esta enfermedad.

Llegó a tu mesa

Arroz **Pimco Gourmet**

Grano Extra Largo que posee un sabor y una textura únicos. Se cocina totalmente suelto y graneado.

¡Definitivamente diferente!



WWW.V8SPLASH.COM.DO  

TODO LO BUENO

en UN **V8 Splash**



ENRIQUECIDO CON VITAMINAS A Y C MÁS LAS PROPIEDADES DE LAS FRUTAS Y LA ZANAHORIA.



TRUCO CONTRA LA JAQUECA

Para calmar el dolor de cabeza, presiona con los dos dedos el puente de tu nariz, justo por debajo de la línea de las cejas. Otros remedios caseros que puedes probar son: aplicar compresas de té de manzanilla, de limón, aceite de lavanda, o paños de agua caliente sobre la frente. ■



CEREZA PARA EL INSOMNIO

Bebe jugo de cereza de manera frecuente porque, según un estudio de las universidades de Pennsylvania y Rochester, induce el sueño gracias a su alto contenido de melatonina, sustancia reguladora del sueño nocturno. Toma un vaso por la mañana y otro antes de ir a dormir. ■



REDUCE EL ESTRÉS

Se ha comprobado que los olores de ciertas sustancias como el limón, la naranja, albahaca, mango, lavanda y la canela reducen el estrés, ya que contienen una sustancia llamada linalool, la cual disminuye los niveles de algunos genes relacionados con el estrés. ■



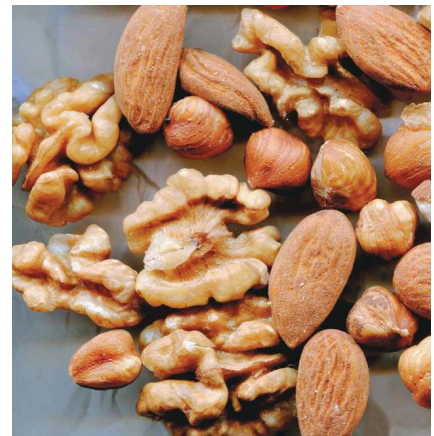
EL YOGA BAJA LA PRESIÓN

Si padeces hipertensión, el yoga te será de gran ayuda. Los efectos de la Savasana (postura de relajación profunda consciente) son semejantes a descansar sobre un sofá. Los estudios demuestran que esta postura ha ayudado a mucha gente a disminuir hasta en 26 puntos los niveles de presión alta y en 15 los niveles de presión baja, después de practicar yoga constantemente. ■



VEGETALES PARA LA VISTA

Hay algunos alimentos que pueden ayudarnos a cuidar nuestros ojos. En especial el brócoli que, además de contener luteína y zeaxantina, es alto en vitamina C. Este alimento y su particular combinación de nutrientes puede reducir el avance de la degeneración macular (trastorno ocular) asociada a la edad y a la pérdida de la vista, según algunos estudios. ■



PREVENIR LA DIABETES

El alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados de las nueces ayuda a reducir la resistencia a la insulina y el riesgo de desarrollar la enfermedad, según un estudio de la Harvard School of Public Health. Una de cada 3 mujeres entre 61 y 75 años padece esta enfermedad. Así que, ni te lo pienses, introduce este alimento en tu dieta diaria para evitar esta dolencia en un futuro. ■

Tostitos

BRAND TORTILLA CHIPS

**CELEBREMOS
CON TOSTITOS!**



Cualquier
excusa es Buena

Nueva
presentación



Disfruta todo
el sabor de
Baldom hasta
el último chin.

Chin apretar, chin voltear, chin esperar.
Búscalos ya en tu supermercado favorito.



Al servicio de su gusto.



6 valores clave para nuestros hijos

Respeto, diálogo, responsabilidad. Son algunas de las referencias vitales que conviene inculcar a niños y adolescentes para que crezcan como personas, convivan armónicamente y tengan una vida más feliz.

RICARDO SEGURA [EFE REPORTAJES]

EL MEJOR LEGADO que podemos dejar en herencia a nuestros hijos no son los bienes materiales, ni los títulos, sino que son los bienes intangibles, los valores que les transmitimos informalmente a través de la vida cotidiana, del contacto diario

con ellos, del ejemplo y del testimonio que no se rinde.

El pedagogo Jesús Blanquet ofrece una serie de claves para la convivencia y el crecimiento personal, destinadas a niños y jóvenes adolescentes, y también a padres y educadores que “quieran implicarse en la apasionante y compleja tarea de ayudar a crecer a sus hijos y alumnos, y en la extraordinaria aventura de educarlos”.

“Los jóvenes que crezcan con este bagaje y madurez personal, colaborarán a hacer de este mundo un lugar más transitable”, asegura este prestigioso pedagogo, que ha seleccionado y analizado especialmente “seis valores clave para nuestros hijos”.

■ RESPETO

“Respetar es manifestar consideración, atención, afecto y valoración hacia las personas con las que nos relacionamos. El respeto ha de ser compartido: todos debemos respetar y esperar que nos respeten. No nos debería importar dar

La llegada de
tu bebé está
diseñada en



Las madres cuentan con una
lista de baby shower completa,
fácil y cómoda para recibir a los
pequeños como se merecen.

BÚSCANOS EN:



www.prin.com

info@prin.com

Ahora en:  y en  Multiplaza Higüey

SANTO DOMINGO: Av. Mella #302, San Carlos
• Av. Duarte #109, Villa Francisca
• Paseo de los Locutores #28, Plantini
• Carretera Mella, Km. 8 1/2, Zona Oriental
SANTIAGO: 30 de Marzo, esq. Máximo Gómez.

¡ÉL ES MÁS QUE UN PERRO!

¡Es Apolo!

*3 años de edad. 15 libras de hermosura
y 300 % juguetón.*



Le fascina su alimento Purina® Dog Chow®
Porque contiene los nutrientes que más necesita
para su edad, tamaño y estilo de vida.
Descubre la familia de fórmulas de Purina® Dog Chow®.
Después de todo, tu perro se merece
un alimento tan especial como él.

**ÉL ES MAS QUE UN PERRO
ES PARTE DE NUESTRO HOGAR**

 **PURINA**

DOG CHOW



 **PURINA**

Your Pet, Our Passion.™

LA FAMILIA SIGUE SIENDO EL ESPACIO IDEAL PARA QUE LOS HIJOS RECIBAN LA ORIENTACIÓN NECESARIA PARA LA VIDA: ES LA PRIMERA ESCUELA DE VALORES.

→ La misión de transmitir pautas morales no es fácil, pero tampoco es imposible. Si se tienen ideas claras de lo que se pretende y se actúa con paciencia y afecto, los objetivos pueden ser alcanzables.



nosotros el primer paso. El buen resultado está asegurado casi siempre”.

■ DIÁLOGO

“Aunque es una necesidad humana, la convivencia, nunca es sencilla: ha de construirse y reconstruirse cada día. Su clave es el diálogo, el cual supone saber escuchar más que saber hablar. Los jóvenes, además deberían procurarse tiempos y espacios de silencio interior, de encuentro consigo mismos. Esta mirada reflexiva les ayudará a descubrir su dimensión más profunda y espiritual, y a actuar de manera reflexiva y equilibrada”.

■ RESPONSABILIDAD

Los jóvenes pueden alcanzar un mayor grado de responsabilidad si son capaces de imponerse pequeños objetivos y cumplirlos; si se acostumbran a ejercitar la autocrítica, aceptando sus errores sin culpar a los demás y poniendo el esfuerzo necesario para corregirlos y mejorar”.



■ AUSTERIDAD FRENTE A CONSUMISMO

Deberíamos transmitir a nuestros hijos que la verdadera felicidad no se obtiene con la adquisición de cosas materiales, sino que ha de buscarse en la armonía y el equilibrio que cada persona sea capaz de establecer consigo misma y con los demás, en la ilusión por las pequeñas cosas de cada día, en sentirnos realizados en nuestro trabajo, en el afecto que recibimos de las personas que nos quieren y en el esfuerzo que hagamos por corresponderles.

■ VOLUNTAD Y CONSTANCIA

Lo más extraordinario que requiere nuestra voluntad es la constancia, que supone no desfallecer ante las dificultades, sostener y alimentar la motivación necesaria para no caer en el desánimo o en la rutina, y descubrir nuevos alicientes para seguir avanzando a pesar de las dificultades”.

■ ACTITUD CRÍTICA

Adoptar una actitud crítica ante un hecho es analizar y valorar sus características y consecuencias en función de las circunstancias y del contexto en que éste se ha producido, y de los propios valores. Tenemos que hacer el esfuerzo de leer entre líneas, escuchar y ver aquello que no se nos dice o no se nos enseña e identificar los códigos de manipulación que estas informaciones puedan contener. 🗝️

whmm!



Arroz
Bisonó

Es tu arroz.

yoplait

Pro-
digestión

Búscalos en sus
PRESENTACIONES de
1/2 GALÓN y 250 ml.



Pon tu digestión
en movimiento
con su nuevo sabor
Vainilla con Cereales

Deliciosamente efectivo.

CONTIENE
**PROBIÓTICO
BB-12[®]**
+ fibra

AYUDA A TU DIGESTIÓN.

✓ Contiene Probiótico + Fibra ✓ Ayudas a normalizar tu tránsito intestinal & el estreñimiento ✓ Es rico en proteína & calcio



ENSÉÑALES RESPETO

Los niños imitan lo que ven. Limita los programas que ven y enséñales el respeto con el ejemplo. Si sientes que vas a perder la paciencia y gritarles por su mal comportamiento, date un respiro, y busca tiempo para ti. Enseña modales a tus hijos, desde pedir las cosas por favor y dar las gracias, hasta abrirle la puerta a otras personas. ■



ESTIMULA EL HABLA DE TU BEBÉ

Un buen ejercicio para que el pequeño aprenda a distinguir los sonidos y los relacione con el lenguaje es hacer de traductor de sonidos. Para ello, el adulto debe traducir con la palabra correspondiente los sonidos y ruidos cotidianos que se producen de forma habitual, como el timbre de la puerta, la lavadora o el teléfono. ■



PADRES Y NIÑOS SOCIALES

Ayúdalo a vencer su timidez. Si los pequeños observan que sus progenitores adoptan un comportamiento y una actitud sociable ante las circunstancias nuevas (no se muestran inhibidos, ni retraídos cuando conocen a alguien o llegan a un sitio desconocido), aprenderán y asumirán esta forma de actuar con toda naturalidad. ■



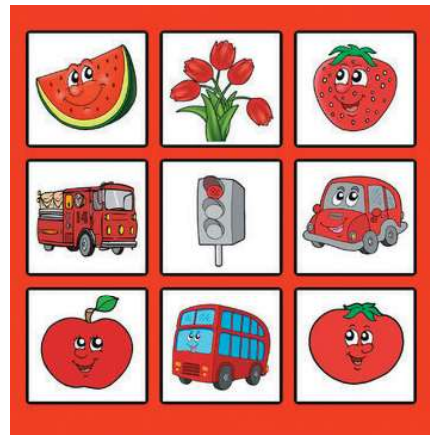
UN JUEGO EDUCATIVO

¿Cómo lograr que limpien sus juguetes? Busca todos los juguetes de plástico de tus hijos y llena una bañera de bebé con agua. La tarea/juego será limpiarlos todos uno por uno. Este juego debe estar siempre supervisado por un adulto y es recomendable hacerlo fuera de casa con el fin de disfrutar el agua que cae y moja a los niños. ■



MANEJA SUS RABIETAS

En vez de castigarles, es preferible reconocer sus miedos, su ira o su frustración en vez de restarles importancia, hablar con ellos y ayudarles a manejar sus problemas, a buscar soluciones, calmarse y sentirse mejor en vez de mandarlos a su habitación y dejar que aprendan a manejar sus emociones por sí solos. ■



APP PARA LOS PEQUES

Music Color Lite está disponible para iPhone (gratis). Con ella los peques podrán diferenciar los colores. Al abrir la App encuentras 12 cuadraditos pequeños, cada uno de ellos con un color diferente. Al descargarla comprobarás que incluye música clásica de fondo y, por lo tanto, también sirve a los más grandes para relajarse mientras trabajan. ■

Pan Bolin

¡Somos el mejor pan!

Orange French Toast

Ingredientes

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1 Cda mantequilla | ½ Taza jugo de naranja |
| 4 Huevos | (2 naranjas aproximadamente) |
| ½ Taza de leche | ½ Taza azúcar |
| 6 Lonjas de Pan Bolin | ½ Taza mermelada de naranja |
| ½ Cdita canela en polvo | Ralladura de naranja al gusto |

Preparación

Una los huevos, la ralladura, leche y canela en un recipiente de fondo plano. Moje el pan en la mezcla hasta empapar bien. Mientras, hierva la mermelada, el jugo de naranja y azúcar en una olla por unos 3 min. Derrita la mantequilla en un sartén y cocine el pan por unos 2 min. por lado hasta dorar bien. Servir tostadas espolvoreadas con azúcar en polvo y el sirop de naranja.



Nota: Receta para 4 porciones. Puede sustituir la naranja por cualquier fruta de su predilección.

Vive momentos más dulces **DOÑA JIMENA**

Distribuido por: **MERCATODO, S.A.S.**

Tel.: 809-565-0000
Ext. 1070

La Cadena
¡Unidos a H... somos Super!

ALOE VERA

el secreto de la eterna juventud

Las pieles mimadas con cosméticos de la planta aloe vera brillan con luz propia. Los nutrientes, vitaminas, minerales, aminoácidos y las enzimas de esta planta actúan desde la capa más profunda de la piel para estimular la producción de colágeno, hidratar, disimular las arrugas y retrasar la aparición de las líneas propias de la edad. Las egipcias ya sabían de sus beneficios porque, además, es antiséptica, antibiótica y se vende a un precio justo. ¿Quién da más?

NANA DE JUAN [EFE REPORTAJES]

CONOCIDA POR LOS ANTIGUOS EGIPCIOS como "la planta de la inmortalidad", las propiedades del aloe vera para nutrir e hidratar la piel o regenerar los tejidos del rostro no están reñidas con su capacidad para aliviar el dolor de una quemadura, la picadura de un insecto o hacer cicatrizar rápido una herida, incluso aquellas tan molestas de los labios.

El aloe vera penetra en las capas más profundas de la piel, por lo que estimula la producción del propio colágeno y, al ser rica en vitaminas, enzimas, minerales y nutrientes naturales, permite la reproducción de células nuevas, por lo que evita las arrugas precoces, tensa los surcos ya existentes y retrasa su aparición en el futuro, si se persiste en su uso.

La planta de aloe vera resulta también excelente como filtro solar, contribuye a eliminar las manchas causadas por el sol, en caso de uso prolongado, y también previene y elimina las pequeñas estrías.

En los hombres sirve para contrarrestar la irritación del afeitado, cuando la piel queda dañada por el paso de las cuchillas, evitando el enrojecimiento y las posibles erupciones en la piel.

El aloe vera es una planta originaria del norte de África que requiere mucho sol y un clima cálido y árido, de temperatura constante, para florecer en toda su plenitud y ofrecer a la piel, no sólo su jugo, sino una mezcla de doscientos componentes, entre los que destacan enzimas, vitaminas, los ácidos y las sales orgánicas y minerales.



→ En los hombres sirve para contrarrestar la irritación del afeitado, cuando la piel queda dañada por el paso de las cuchillas, evitando el enrojecimiento y las posibles erupciones.



EN EL PUNTO DE MIRA DE LOS CIENTÍFICOS

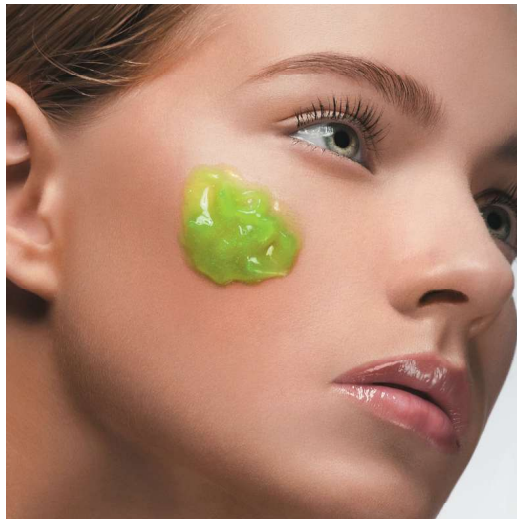
En las Islas Canarias (España), sus habitantes saben desde antaño los beneficios de poseer en sus casas, en sus jardines o terrazas, alguna planta de aloe vera para combatir las quemaduras domésticas o las picaduras de un insecto, con tan solo abrir la planta, extraer su jugo y aplicarlo en el lugar adecuado.

Esta planta, que crece en condiciones extremas y se encuentra por doquier en el sur de estas islas, al alcance de todos, campa a sus anchas por todas partes, ya que necesita para su supervivencia una temperatura constante a lo largo de todo el año (unos 20 grados), fuertes vientos y un suelo volcánico.

Según un estudio científico el aloe vera de Canarias posee propiedades extraordinarias

LAS MUJERES EGIPCIAS YA UTILIZABAN EL JUGO DE ALOE VERA PARA MIMAR SU PIEL Y LUCIR UNA GRAN LUMINOSIDAD.

→ Los rostros cuidados con este elixir de juventud brillan con luz propia y cobran una nueva vida, mucho más hidratados, nutridos y tersos.



para la regeneración de la piel, ya que el clima de la zona, con sus vientos alisios y sus terrenos volcánicos, hacen que los componentes activos de esta planta tenga unas cantidades superiores a las de otros lugares.

Muchas empresas comercializan su savia en cremas, sueros o jugos, después de un proceso ecológico de alta calidad para preservar sus propiedades tradicionales y que lleguen al consumidor sin alterar sus propiedades.

El poder reparador de la piel de estos productos se ha puesto de manifiesto en los estudios llevados a cabo por el Instituto Oncológico de Cataluña (noreste de España), que han demostrado el gran poder cicatrizante y reparador de los productos de esta marca en el tratamiento de mujeres con pieles radiadas a causa de un cáncer de mama.

OTROS BENEFICIOS

Existen también estudios científicos que aseguran que la ingestión diaria del jugo de aloe vera, no solo resulta beneficioso para la piel, sino tam-

bién para el interior del cuerpo, ya que ayuda a dilatar los capilares y apoyar todo el crecimiento celular.

Además, mejora la circulación, regula la presión arterial, promueve la curación de huesos y articulaciones, cura los daños de tejidos internos y úlceras, fortalece el sistema inmunológico y mejora, e incluso puede llegar a eliminar, el estreñimiento.

Otros beneficios del aloe vera es que defiende el organismo contra las bacterias, favorece la regulación de azúcar en la sangre, ayuda en la curación de la psoriasis, reduciendo la picazón, y, además, proporciona una sensación de bienestar y energía.

Aunque en un producto tan eficaz no se tendría que mirar el precio, lo cierto es que la abundancia de esta planta en la naturaleza hace que se pueda adquirir en farmacias, supermercados o perfumerías a uno precio medio de unos 25 dólares, muy por debajo de los precios de otras grandes firmas cosméticas con productos similares. ¿Quién da más? 🙌





*Navidad...
Tiempo de
Amor...*

*Tiempo de renacer...
Les deseamos, paz, salud y prosperidad, y
mas que todo les deseamos amor.*

*Nuestros elegantes Certificados de Regalo
son el mejor regalo para tus seres queridos*

☐ 809 535 1010  

www.viplaserclinic.net

¡ financiamiento hasta 12 meses sin Inicial y sin Intereses !

VIP
laser
clinic 
Embajador



EL ACONDICIONADOR NO ENGRASA

No tiene por qué ser así. Siempre y cuando se utilice el producto adecuado al tipo de cabello de cada una. Frente a lo que se pueda pensar, incluso el pelo grasoso necesita esta clase de tratamientos tras el champú. Este producto facilita el desenredado, evita las roturas, nutre y aporta brillo y suavidad. Es bueno usarlo tras cada lavado. ■



EXFOLIANTE NATURAL

¿Se acabó tu exfoliante favorito? Preparar tu propio exfoliante resultará divertido, ahorras dinero ¡y consigues un resultado 100% personalizado y exclusivo! Recurre a una mezcla de sal, aceite de oliva y esencia de limón (no el jugo). Tu piel quedará como nueva, la sal limpiará tu aura y el limón despertará tus sentidos. ¡Tres beneficios en uno! ■



ESMALTES DE UÑAS AL SOL

Sí, los esmaltes de uñas amarillean con el sol. El motivo es que estos esmaltes cuentan con algún pigmento amarillento en su composición (aunque no se vea) que se hace más evidente al cabo de unos días. Opta por aplicar una capa de brillo transparente, pero de un tono azulado o lila sobre tu color habitual. ■



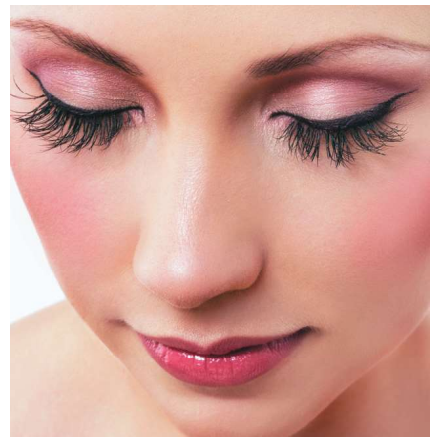
EJERCITARSE MEJORA LAS OJERAS

“A quien madruga, Dios le ayuda”. Y ahora la ciencia confirma que madrugar y hacer un poco de ejercicio tiene su recompensa: reducción de las bolsas de los ojos. Con el ejercicio físico a primera hora –aunque sea simplemente caminar– se acelera la eliminación de líquidos en la zona facial. Por tanto, mejora el aspecto de las bolsas. ■



DISIMULAR UNA ESPINILLA

El primer objetivo es secar el grano. Puedes empapar un algodón en tónico y aplicarlo sobre el grano; o un poco de pasta de dientes. Después analiza el color: si es rojo utiliza un corrector verde para anular su intensidad cuando apliques el maquillaje; si es blanco, utiliza un corrector más oscuro que tu tono de piel. Al final, aplica tu base de maquillaje. ■



MAQUILLA TUS PESTAÑAS INFERIORES

Para evitar manchar esa zona inferior del rostro, coloca una cuchara debajo de las pestañas inferiores. Pasa la máscara de pestañas de raíz a puntas, sin miedo a mancharte la zona de la ojera y aumentar la sensación de cansancio. Resultado final, unas pestañas perfectamente maquilladas sin haber arruinado tu maquillaje. ■

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

CONSIGNA

EL PLACER
DE UN
BUEN VINO



DISTRIBUIDO POR:



MERCATODO, S.A.S.

TEL.: 809-565-0000
EXT.1070



Sidra Xana
comparte y disfruta en grande



Distribuido por:



MERCATODO, S.A.S.

Tel: 809-565-0000 • Ext.1070





Vestir
LA MESA

La mejor velada de Navidad

La Navidad es la excusa perfecta para disponer la mesa con un excelente menaje. Es hora de deleitarse con el arte del buen comer, rodeados de la mejor atmósfera.



INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

AUNQUE PUEDE SEGUIR DEGUSTANDO su mejor menú en la vajilla de diario, permítase el lujo de presentar, en estas fechas, sus platos más atractivos para salir de la rutina.

La tendencia es diversa. Puede recuperar esa vajilla que guarda con esmero de sus antepasados o decantarse por diseños más actuales, pero no por ello menos sugerentes. Lo único cierto es que la mesa resurge plena de esplendor dispuesta a ser protagonista de los mejores encuentros. Vajillas, cristalería y cubertería son los elementos estrella, colocarlos con detalle es fundamental para crear un buen ambiente.

Vestir la mesa con diseños de marcas destacadas del hogar no siempre está al alcance de todos los bolsillos, pero no por ello hay que descuidar el arte de la buena mesa.

Pablo Rumoroso, especialista en el arte de vestir la mesa, confirma que estas son fechas en las que hay que "destapar" lo mejor de cada casa para recibir y deleitarse a uno mismo.



BLANCO, SIGA LA TENDENCIA

"La tendencia en los últimos años es el blanco. Vajillas sencillas, de todo tiempo, adornadas con un filo de oro mate o plata, elegante" que les otorga mayor empaque, pero que son las más indicadas para cualquier ocasión especial. Y confirma que si hay algo que regresa con fuerza es el filo de plata o de oro en algunas vajillas.

Los principales fabricantes de este tipo de menaje y los que más gusto tienen para el diseño son los franceses, "los más exquisitos", afirma Rumoroso. Mientras que los alemanes son "más prácticos, sus líneas son más rectas, más sobrias", aunque reconoce que en estos momentos son estos dos países los "punteros".



→ La tendencia en los últimos años es el blanco. Vajillas sencillas, adornadas con un filo de oro mate o plata, un toque elegante que les otorga mayor empaque.



Y recomienda que con pequeños detalles se puede decorar una mesa de manera “muy económica”. Gracias a unos “bajo platos” logramos una mesa diferente a la habitual, “unas bonitas copas”, un complemento que no utilizamos a diario, se encargan del resto.

UNA PARA CADA ESTACIÓN

El gusto por el eclecticismo en el mobiliario también se traslada a la mesa en estas fechas y el especialista confirma que “desde hace unos años la gente mezcla cada vez más” sobre el mantel. “Se reciclan vajillas que por su uso no disponen ya de todos sus elementos y creo que es una buena opción para no gastar mucho dinero” reponiendo todo aquello que se rompe o se estropea por el paso del tiempo.

Hay que evitar que el miedo a que los niños deterioren parte del menaje en esta época los aisle de la mesa principal. “Hay vajillas infantiles de uso diario, pero no para estos acontecimientos. Hay que incluirles en la mesa a pesar del riesgo que se corre de que puedan romper piezas de la vajilla familiar, asegura.

Pablo Rumoroso cuenta además que en las cristalerías “vuelve el color” y se aleja la tradición, pese a que continúa presente en el diseño. Destaca que “se vuelven a colocar vasos de agua junto a las copas de vino” e incluso se elaboran cristalerías “con copa de borgoña. Un plus sobre lo estándar”. 🍷

VAJILLAS, CRISTALERÍA Y CUBERTERÍA SON LOS ELEMENTOS ESTRELLA, COLOCARLOS CON DETALLE ES FUNDAMENTAL PARA CREAR UN BUEN AMBIENTE.

UN BONO QUE SE CONVIERTE EN UN SUPER REGALO



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

Mayor información al: 809.565.0000 ext. 1052



GRAN BARÓN *Para compartir*

El consumo de alcohol es perjudicial para la salud. Ley 42.01



Distribuido por:



Tel.: 809-565-0000
Ext.1070





EVITA EL OLOR A BASURA

Por muy limpios que seamos, hay veces que parece inevitable que el cubo de la basura huela. Espolvorea una cucharada sopera de bicarbonato en el fondo del cubo y, si quieres, añade ralladura de limón o cualquier fruta cítrica como ambientador. Coloca encima de esto la bolsa de basura y recuerda renovarlo cada semana. ■



ALMOHADAS COMO NUEVAS

Lavar a mano: si el material es sintético, deja el relleno en una ponchera con agua y amoníaco 24 horas. Luego aclara y asegúrate de que se seque bien. Si es en la lavadora, introduce unas pelotas de tenis para evitar que se apelmace y usa agua fría. Por último, para que los ácaros no se apoderen de tus almohadas debes sacudirlas y airearlas a diario. ■



FREGADERO A PUNTO

Si en el acero inoxidable de tu fregadero hay alguna mancha de óxido aplica cera de abeja, déjala solidificar y encima coloca una capa de sal. Después frota enérgicamente con un trapo. Para que quede limpio utiliza una solución jabonosa y lo frota con una bayeta, evitando rayar la superficie. Aclara con agua y seca con un trapo limpio. ■



TABLA DE CORTAR HIGIÉNICA

Saber limpiar una tabla de cortar alimentos correctamente es muy importante para la salud, así evitaremos contaminaciones cruzadas. Usa agua caliente y jabón después de cada uso, aclara bien los restos de productos, seca con papel de cocina para que la humedad no favorezca los microorganismos, y guárdala en un lugar seco. ■



DULCES SUEÑOS

Antes de hacer la cama deja que las sábanas se aireen, así eliminas olores y acabas con la humedad y los ácaros. Es bueno dejar también airear el colchón, retirando el cubre colchón. Por último, introduce bolsitas perfumadas en el armario de la ropa blanca—olerá a gloria— o unas gotitas de aceites esenciales en la cama para propiciar el sueño. ■



RECUPERA EL TEFLÓN DE TU SARTÉN

Para recuperar el antiadherente, coloca la sartén sobre el fuego y cúbrela con sal gorda. Cuando la sal empiece a saltar y adquiera un tono amarillento la retiras del fuego y, con ayuda del papel de cocina, elimina sin frotar toda la sal de la superficie. Una vez fría, lava la sartén para utilizarla, pero esta vez no se pegarán los alimentos. ■

Quesos a la altura de los grandes

Distribuido por:

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

La Cadena
Unidos a ti... somos Super!

Bandejas de Picaderas

Personaliza tu propia bandeja de picaderas seleccionando los productos que desees. Dirígete al área de delicatessen en nuestros supermercados y te asesoramos según el tipo de actividad que tengas.

Servicio disponible en las sucursales:
Lincoln, Sarasota, Núñez de Cáceres,
Los Próceres, Mella, San Vicente y Arroyo Hondo.
Para hacer sus pedidos Tel.: 809-565-0000

La Cadena
Unidos a ti... somos Super!



DIGIERE CON *burbujas* LAS BEBIDAS NAVIDEÑAS

En toda mesa que se precie no pueden faltar durante estas fiestas las bebidas con burbujas, dependiendo siempre del presupuesto familiar, por supuesto. Champán, cava u otros vinos espumosos acompañarán a los manjares de la comida navideña, en la cual las familias echan la casa por la ventana. Pero tampoco hay que olvidar otras burbujas para aligerar la digestión del abundante ágape, como el agua tónica, el agua de Seltz o soda, el agua mineral o las gaseosas.

FRANCISCO GALINDO [EFE REPORTAJES]



→ El agua de Seltz fue descubierta a finales del siglo XVIII por un químico inglés, Joseph Priestley, tras observar cómo durante la fermentación de la cerveza emanaba dióxido de carbono, un gas que apagaba las astillas encendidas de la chimenea.



YA FALTA POCO PARA preparar la mesa de Navidad, una fecha en la que las familias se reúnen para vivir una celebración tradicional, comer abundantemente e intercambiarse regalos. A expensas de lo que permita el presupuesto, la fiesta navideña suele ser la única del año en la que se suele tirar de la casa por la ventana y se admite el derroche.

Es también apropiado regalar los manjares que ese día se van a consumir con distintos tipos de bebidas con burbujas, aunque antes de proceder haya que mirarse el bolsillo. Champán, cava u otros vinos espumosos son ideales para acompañar pescados y mariscos, ensaladas, pastas e incluso carnes a la plancha.



Los vinos espumosos se caracterizan por contener gas disuelto, y no hay que confundirlos con los vinos gasificados. A éstos se les añade el gas de manera artificial. Entre los vinos espumosos europeos más característicos figuran los de aguja de Cigales (España), el Asti Espumante (Italia) y el Cremant de Alsacia (Francia). Pero los espumosos por excelencia son el champán francés y el cava español.

UN MONJE LO DESCUBRIÓ

El champán, el más caro de los espumosos, fue descubierto, al igual que ocurrió con otras bebidas, por casualidad en un monasterio, si bien el tipo de uva que dio lugar a este tipo de vino ya lo tomaban antes de la llegada de Jesucristo los pueblos bárbaros que vendimiaban en los majuelos de la región de Champagne, ubicada a unos cien kilómetros al oriente de París.

Esta bebida es aconsejable para contrarrestar los efectos de las salsas agrídulces, o muy picantes, que acompañan a los platos, aunque también se puede tomar sola, como aperitivo, o bien para acompañar los postres o los bombones. Hay que conservarlo en el refrigerador a una temperatura máxima de 7° C.

No todos los champanes son iguales. Antes de comprar una botella prepare la chequera y observe la calificación que figura en la etiqueta: extra brut (muy seco); brut (seco normal); demi sec (ligeramente dulce); doux (dulce), y moscato

Dulzino

DELICIOSO
VINOS DULCES



DISTRIBUYE EL CATAADOR • EL EXCESO DE CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD, LEY 42-01



ES APROPIADO REGAR LOS MANJARES QUE ESE DÍA SE VAN A CONSUMIR CON DISTINTOS TIPOS DE **BEBIDAS CON BURBUJAS.**

(muy dulce). Los secos, o semisecos, son ideales para una comida. Los dulces, o muy dulces, son más apropiados para postres.

En España el vino espumoso preferido es el cava. Según explica el experto Ramón Núñez en su libro "Un científico en la cocina", de este vino se producen cada año cerca de 200 millones de botellas, la mayoría en la región de Cataluña. Salvo los cavas de reserva, el precio de este vino es más asequible que el del champán por lo que cada temporada aumenta el volumen de hectólitros exportados a América Latina.

Para su fermentación se usan vinos blancos, secos y de baja graduación procedentes de las variedades de uva Macabeo, Jarelló y Parellada. Las uvas se vinifican por separado para que se pueda elaborar la mezcla deseada. Al igual que ocurre con el champán, se añaden azúcares y levaduras para la segunda fermentación y lo normal es que se dejen reposar las botellas en las bodegas entre nueve y doce meses.

Los cavas, según la cantidad de azúcares que contengan, también presentan distintas variedades: brut nature (sin azúcar), extra brut, extra seco, seco, semiseco y dulce.



PARA FIJAR LA DIGESTIÓN

Luego de la ingesta de la abundante comida navideña, regada con espumosos, se imponen otro tipo de burbujas para fijar la digestión, como el agua de Seltz o soda, el agua tónica, el agua mineral, o las gaseosas.

El agua de Seltz fue descubierta a finales del siglo XVIII por un químico inglés, Joseph Priestley, natural y residente en Leeds. Resulta que este intuitivo hombre de ciencia acostumbraba a tomarse unas pintas de cerveza en una taberna cercana a su casa. Allí observó cómo durante la fermentación de la cerveza emanaba dióxido de carbono, un gas denso que apagaba las astillas encendidas de la chimenea. Con posterioridad decidió un buen día "atrapar" ese gas en un recipiente para comprobar que era fácilmente soluble en el agua y que la disolución resultante tenía un agradable toque ácido y digestivo.

Ese gas descubierto por Priestley es el que contienen todas las bebidas con burbujas, incluidas las gaseosas, las aguas con gas extraídas de manantiales naturales y el agua tónica, una bebida elaborada con extractos naturales que nos llegó desde la India. Su componente principal es la quinina, una sustancia que apreciaron los primeros viajeros ingleses a aquella antigua colonia y que era el remedio natural de los nativos para combatir la malaria. 🐛





LA EVOLUCIÓN CONTINÚA

1750 ml



LA EVOLUCIÓN
DEL RON

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

BRASIL

mucho más allá de los tópicos



Seis variopintas ciudades brasileñas mostrarán al visitante que viaje el año que viene a la sede del Mundial de Fútbol la exuberancia y las grandes diferencias culturales de un país polifacético que supera todos los tópicos.

MANUEL PÉREZ BELLA [EFE REPORTAJES]

UN VIAJE POR ESTAS SEIS CIUDADES permite atravesar climas, degustar variadas ofertas culinarias, descubrir músicas muy diferentes a la samba y contemplar ciudades de conceptos diametralmente opuestos, desde las turísticas y playeras capitales del noreste, hasta la futurista capital brasileña.

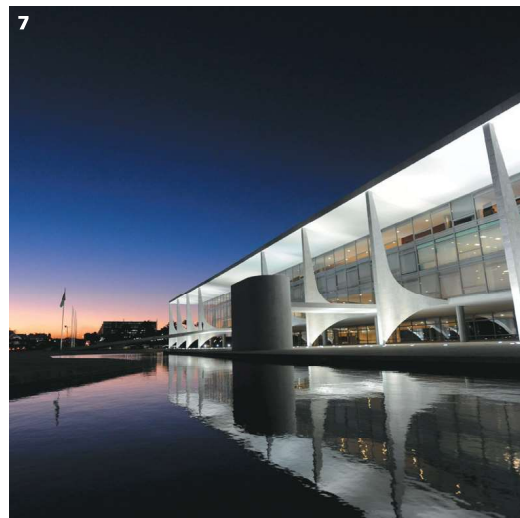
1 Río, OBRAS Y MEJORÍA DE LA SEGURIDAD

Río de Janeiro, la segunda mayor ciudad del país, con seis millones de habitantes, siempre fue la puerta de entrada a Brasil para el turismo internacional. Por ello es la cuna de todos los tópicos que generalmente se atribuyen a Brasil: la samba, el carnaval, el fútbol, la "caipirinha", los biquinis

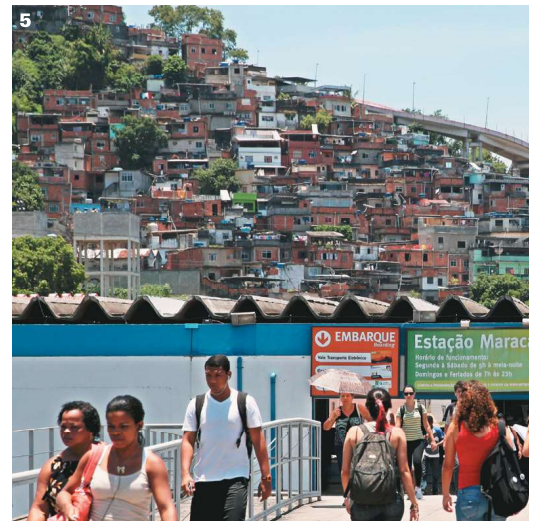


minúsculos y los cuerpos esculturales en la playa. El nombre de Río siempre se asocia a las playas de Copacabana e Ipanema, o a la “bossa nova” y, por supuesto, a la estatua del Cristo Redentor y el cerro del Pan de Azúcar, los dos mayores reclamos turísticos del país. La ciudad carioca, punto neurálgico del Mundial de 2014, es sin duda una metrópoli vibrante, con una agitada vida cultural, un calendario festivo ininterrumpido todo el año y un auténtico amor por la playa y el fútbol.

6. El Congreso Nacional de **Brasilia**, en Brasil.
7. Vista del renovado Palacio de Planalto, en **Brasilia**.



1. El Cristo Redentor en **Río de Janeiro**. 2. **Caipirinha**: cóctel de Brasil elaborado con cachaza, lima, azúcar y hielo. 3. **Copacabana**, Río de Janeiro. 4. Una visión sobre la **Bahía de Guanabara** hacia el **Pan de Azúcar** en Río de Janeiro. 5. La gente camina sobre el puente que conduce a la estación de tren Maracanã frente al estadio **Maracanã** de **Río de Janeiro**. En el fondo la favela de **Mangueira**.



2 **Brasilia**, DEL BOCETO A LA SABANA

El opuesto a los tópicos cariocas es Brasilia, la capital surgida de las mentes del urbanista Lucio Costa y del arquitecto Oscar Niemeyer, que se trasladó de un boceto en un papel a las sabanas de la meseta central de Brasil, en un maremágnum de obras megalomaniacas.

La capital, declarada Patrimonio Mundial de la Humanidad por la Unesco, es una ciudad única, una isla de riqueza y de seguridad dentro de Brasil, sin favelas, con tasas mínimas de violencia y un diseño planificado que le permite ser una de las urbes con más áreas verdes del planeta.

Destacan la catedral, los palacios de Planalto, sede del Gobierno; da Alvorada, residencia presidencial, y el de Itamaraty, edificio que alberga la cancillería, así como las torres gemelas y cúpulas invertidas de las dos cámaras del Parlamento.

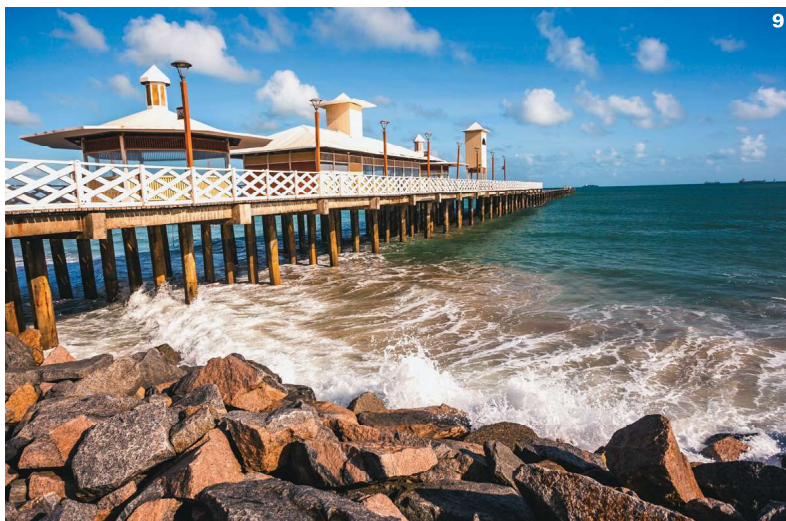
La capital sorprende por su casi nula tradición futbolística, su algo escasa oferta de ocio y también por su clima semidesértico, con temperaturas suaves y niveles de humedad saharianos.

8. Catedral de **Brasilia**.

9. Una de las estructuras de madera que existen en el litoral de la bella ciudad de **Fortaleza**.

10. Uno de los parques más representativos de **Fortaleza**, una ciudad que no es solo playa y que tiene una gran oferta cultural.

11. **Fortaleza**, Brasil.



9



3 **Fortaleza**, y el ECOTURISMO

Lejos de la aridez de **Brasilia**, **Salvador**, **Recife** y **Fortaleza** tienen en común ser importantes destinos turísticos de sol y playa, ubicados en la siempre cálida y hospitalaria región noreste.

El noreste, formado por nueve estados, posee una cultura popular propia, muy marcada y con fuertes reminiscencias de la vida campesina.

Fortaleza, capital de **Ceará**, tiene una de las ofertas costeras más atractivas de todo **Brasil**, que incluye desde las aguas mansas de la playa de **Iracema** a costas de vientos fuertes, a pocos kilómetros de la ciudad, que invitan a practicar deportes como el "wind-surf".

El sol y la playa se suman a una agitada vida nocturna, algunas de las playas más bellas del mundo, e interesantísimas rutas de ecoturismo, como la "Ruta de las Emociones", que incluye la paradisíaca playa de **Jericoacoara**, el delta del río **Parnaíba** y los **Lençóis Maranhenses**, un área de dunas donde se forman centenares de lagunas con el agua de lluvia.

4 **Recife**, ALEGRÍA PERNAMBUCANA

Recife, capital de **Pernambuco**, también luce de playas, como la urbana de **Boa Viagem**, zona de hoteles de lujo donde hay que tener cuidado con los eventuales ataques de tiburones, o la de **Porto de Galinhas**, un paraíso tropical a 75 kilómetros de distancia de la ciudad.

Construida al abrigo de un arrecife de coral que la convierte en un puerto natural, **Recife** se desarrolló durante la invasión holandesa (1630-1654), de la que todavía permanecen numerosos vestigios arquitectónicos e históricos.

Recife limita con **Olinda**, bella ciudad patrimonio de la humanidad, que conserva intacta su arquitectura colonial portuguesa y recibe uno de los carnavales más coloristas del país.

La culinaria de **Pernambuco** es una de las más variadas de **Brasil**, que aglutina elementos indios, africanos y portugueses, y tiene como estrellas la carne secada al sol, la mandioca o yuca en diversas maneras y el "sarapatel", un plato elaborado con vísceras de cerdo y cabrito.



12



13



14

12. Vista general de Recife, capital del estado de Pernambuco. 13. Playa en Recife. 14. Demostración de capoeira en una típica plaza de Salvador. 15. Pelourinho, Salvador de Bahía. 16. Calle en Salvador de Bahía, Brasil. 17. Vista de Salvador de Bahía y parte de su línea costera. 18. Una vista de Belo Horizonte.



15



16



17

5 Salvador de Bahía, LA CULTURA AFRICANA

Salvador, la capital de Bahía, es quizá la ciudad del noreste que más se despega de los rasgos comunes a la región, debido a la fuerte impronta de la cultura negra, muy palpable por haber sido la puerta de entrada de los esclavos al país.

Cerca del 80% de la población de Salvador es negra y la cultura africana se refleja en la música, el carnaval, el arte y en los centenares de templos de religión candomblé distribuidos por toda su geografía.

La “capoeira”, mezcla de arte marcial y danza, traída por los esclavos de Angola y Mozambique hasta Bahía, tiene un gran arraigo en la ciudad.

El barrio más pintoresco de Salvador es precisamente el Pelourinho, donde se ubicó el mercado de esclavos en tiempos coloniales, después fue tomado por prostíbulos hasta mediados del siglo XX y que ahora se ha convertido en el corazón cultural de la ciudad, con sus características callejuelas empedradas y casas coloridas.

6 Belo Horizonte, RASCACIELOS Y GASTRONOMÍA

Belo Horizonte es la capital del estado de Minas Gerais, el segundo más populoso de Brasil, que queda en una sierra a mitad de camino entre Río y Brasilia y que, al igual que la capital, es una ciudad diseñada en el pupitre de un arquitecto en 1897.

Con un paisaje dominado por los rascacielos, ‘BH’, como la llaman los ‘mineiros’, se enorgullece de tener una de las cocinas más variadas del país, en la que destacan el queso Minas, el ‘feijão tropeiro’ –un plato de judías y harina de mandioca que es costumbre comerlo en los partidos de fútbol– y, por supuesto la cachaza, el aguardiente de caña con el que se elabora la “caipirinha”. 🍹



18

Yolanda FIALLO

GERENTE SUCURSAL CORREA Y CIDRÓN

Eres la primera mujer gerente de tienda en Supermercados La Cadena, ¿cómo recibiste la noticia? ¿Te lo esperabas?

No, se presentó una vacante en una de las sucursales, hubo una serie de movimientos y me escogieron para llevar la gerencia de esta tienda.

Tu venías como subgerente de góndolas y nunca te desempeñaste como subgerente...

Sí, cuando entré, la estructura tenía un gerente y dos subgerentes, uno de góndolas y otro de frescos, y las fortalezas que a uno le dan en el entrenamiento mayormente son para frescos. Además, yo sólo tenía 4 años en Mercatodo y esta es mi primera experiencia en supermercados.

¿Cómo llegas a La Cadena? Háblame de tu experiencia laboral.

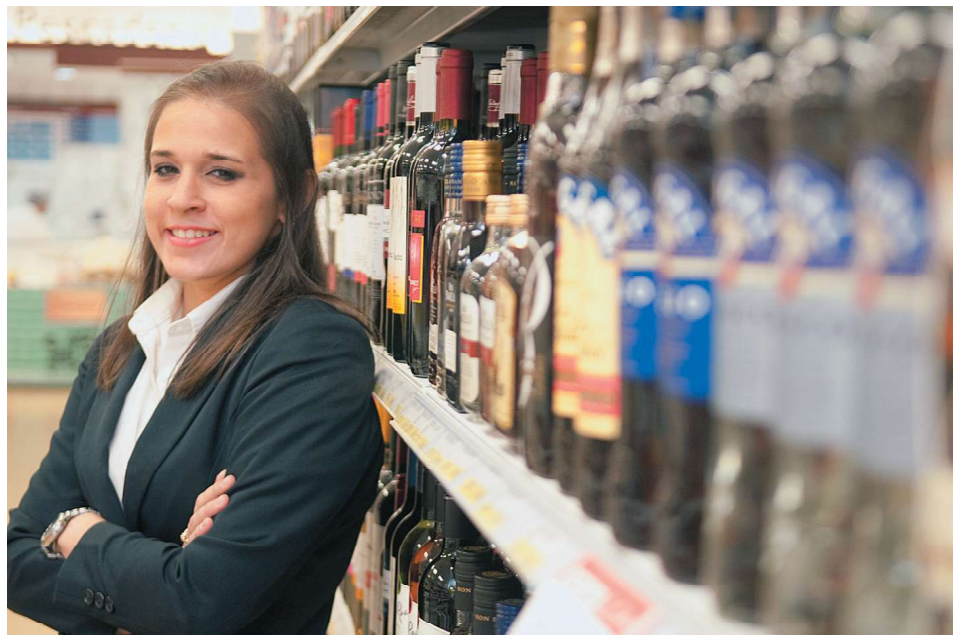
A finales de marzo de 2009 volví de España, donde hice una maestría en Administración de Empresas, en Madrid. Tenía ya 5 meses buscando trabajo y la única empresa que me ofreció algo sólido e interesante, donde vi proyección y perspectiva, fue aquí. Así que inicié y ya tengo 4 años.

¿Cuál fue tu primera posición?

Inicié mi entrenamiento para subgerente y, al finalizarlo, me ofrecieron la subgerencia de góndolas en la Núñez de Cáceres, donde me fijaron en enero de 2010. En abril de 2012 me trasladaron a la Lincoln donde trabajé hasta diciembre de 2012, cuando me ofrecieron pasar a la Correa y Cidrón como gerente.

¿Cómo ha sido el cambio?

Ha sido todo un reto. Como subgerente eres responsable de un área por la cual debes velar y



Tiene 29 años y se ha convertido en la primera mujer gerente de tienda en Supermercados La Cadena. Su capacidad para solucionar problemas, trabajar en equipo y funcionar bajo presión son cualidades que Yolanda Fiallo ha explotado al máximo. Cuatro años después de entrar a trabajar en la empresa, los resultados están ahí. Todo un ejemplo a seguir.

rendir, pero como gerente de supermercado supervisas desde la entrada del personal, con todo el proceso que eso conlleva, a la mercancía que sale y entra, sin olvidar cuidar la satisfacción del cliente. Yo creo que lo básico es buscar ese punto en el que tu trabajo pueda hacer que todo el engranaje camine solo.

¿Ese ha sido tu secreto?

Lo he logrado primero empoderando a cada persona en sus funciones y haciéndole entender cuál es el valor que posee dentro del engranaje, logrando que lo haga de manera satisfactoria. De esta manera los resultados son increíbles, la tienda funciona y yo sólo tengo que visualizar que cada quien esté haciendo su trabajo.

¿Cómo motivas al personal?

El truco está en que para ser jefe uno tiene que



“PARA SER JEFE UNO TIENE QUE RECORDAR QUE FUE EMPLEADO”

recordar que fue empleado. Yo trabajo con ellos y los trato como a mí me gustaría que me trataran. Las relaciones humanas y profesionales que manejamos aquí son 1A y de calidad. Para ello, trato de preocuparme y, en la medida de lo posible, resolver todas las necesidades que los empleados tengan escuchándolos. Algo que me ha servido mucho es que soy muy deportista, y he organizado torneos de basquetball o juegos de softball entre sucursales que me han acercado a los empleados.

Una interacción constante dentro y fuera del trabajo...

Sí, pero sin pasar la línea del respeto, trabajo es trabajo y actividades extracurriculares son actividades extracurriculares, y así ellos lo ven. Yo soy muy buena, pero admito que tengo un temperamento muy fuerte para muchas cosas, algo que mis empleados saben. Soy un libro abierto, saben cómo voy a reaccionar ante cualquier acción que ejecuten, ya sea positiva o negativa, y eso también influye mucho en la relación.

Trabajaste también en el departamento de canastas navideñas.

Sí, el primer año aprendí el proceso para ver cómo se producía la canasta y seguir la parte de venta y entrega. El segundo me encargué de la producción y logística de las cajas populares. Luego me tocó distribuir a las tiendas las canastas que vendemos y, por último, las canastas populares. Ya, en el tercer año, como ya estaba como gerente, me asignaron dos personas para supervisar las entregas de las cajas populares. Y este año veremos, será lo que los dueños decidan.

¿Y qué sacaste de esa experiencia?

Es un trabajo muy diferente; lo importante es hacerlo de manera responsable. Es un aprendizaje completo. Me encanta trabajar bajo presión,

pero si no eres una persona organizada y no sabes trabajar en equipo, te hundes.

¿Crees que como mujer tienes ventajas para desarrollar este puesto, por ejemplo esa inteligencia emocional que tanto nos atribuyen?

Sí, por ahí puede ir el asunto, porque es muy difícil dirigir hombres, sobre todo del nivel socio-cultural que yo manejo, si no tienes el suficiente carácter. Mi primer reto fue lidiar con personas que tenían diez años gondoleando, sabían todo, yo no sabía nada y tenían unos niveles de responsabilidad, cultura y forma de trabajo muy distintos a los que yo estaba acostumbrada. Y no fue que ellos se acoplaron a mí, yo tuve que idear toda una estrategia para poder encajar con ellos y lograr resultados.

¿Qué es lo que más valoras y te motiva de trabajar en esta empresa?

Trabajar en una empresa familiar tiene sus pros y sus contras, pero la mayor ventaja es la interacción directa con los dueños. Si haces tu trabajo bien ellos lo ven y te dan las oportunidades para crecer. En mi caso, dos cosas que me motivan día a día es el agradecimiento inmenso que le tengo a don Juan y a mi jefa, doña Josefina Gullías.

¿Este es tu mejor momento laboral o crees que todavía está por llegar?

Considero que el mejor momento laboral de cada persona es cuando inicia un reto y da la talla. En ese momento te sientes lo máximo a raíz de tu desempeño pues te van asignando más retos. Yo he tenido en La Cadena muchos buenos momentos laborales; ahora mismo estoy pasando por uno, y si me siguen retando es porque en cada uno de ellos he ido dando la talla y por cada uno de ellos me he sentido en mi mejor momento.

¿Cómo es Yolanda fuera del supermercado?

Otra persona totalmente. Me encanta salir cuando el tiempo me lo permite, disfruto mucho compartir con mi familia, soy la mayor de 3 hermanos, y me encanta practicar todo tipo de deportes, voy tres veces a la semana al gimnasio, me fascina bailar y soy una amante del cine; veo todo tipo de películas menos de terror. 🗑️



ADIVINA Y GANA

UN CERTIFICADO DE VIP CLINIC

Tiene escamas pero no es un pez
tiene corona pero no es un rey.

¿qué es? _____

A mi me tratan de santa y traigo
conmigo el día, soy redonda y
encarnada y tengo la sangre fría.

Resp. _____

Campanita, campanera,
blanca por dentro, verde por fuera,
si no lo adivinas, piensa y espera.

Resp. _____

GANADORES DE RD\$15,000 EN CERTIFICADOS DE VIP CLINIC

CLIENTE	TARJETA SUPER CLIENTE	CÉDULA	SUCURSAL
Daniel de Peña Peña	410001204497	x487-6	Correa y Cidrón
Julia Virginia Pimentel J.	410001121176	x975-8	Lincoln
Isidro Castillo Peña	410003481674	x207-8	Los Próceres

Completa y llena con tus datos personales
y podrás ganar uno de los 3 certificados de
VIP Clinic valorados en RD\$15,000 cada uno.



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



¿Qué necesitas hoy, Piñas o Cocos?

Lo que sea que necesites cómpralo con
Visa La Cadena BHD

Paga con tu
Tarjeta Visa La Cadena BHD en
Supermercados La Cadena y recibes
5% de descuento.

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



Si no la tienes, llama a

TeleÁgil BHD: 809-243-5000,
desde el interior sin cargos: 1-809-200-2445
y desde el exterior sin cargos: 1-866-898-3300
/Bancasa BHD: www.bhd.com.do

Banco BHD



Busca la Nueva

Colección de Recetarios 2013-2014

Sabores del Mundo

Pon en tus comidas el sabor de cada país con nuestra nueva colección de recetarios. Cada mes prepara y comparte junto a los tuyos los platos más representativos del país invitado.



Octubre | Sabores de España



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

Síguenos en:  Supermercados La Cadena  @Superlacadena

Cena para 2



Si eres Super Cliente, cada mes tendrás la oportunidad de participar en la rifa de una cena para dos personas en un restaurant alegórico a la comida del país invitado de nuestros recetarios.

Preguntas o comentarios escríbenos a: 7ideas@supermercadoslacadena.com

* Cena valorada en RD\$5,000.00

