

# el Súper

No. 51 | ENERO-MARZO 2015 | AÑO 14



## Menú Détox

Recetas que depuran

-----

## Comercial Agrícola Sanz

Crece grano a grano

-----

## Belleza

Tomar sol sin riesgos

-----



# Abiertos s

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

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

---

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





comer juntos,  
alimenta tu  
felicidad.





*DISFRUTA DEL RON  
MÁS SUAVE EN SU CLASE*

*LA EVOLUCIÓN  
DEL RON*

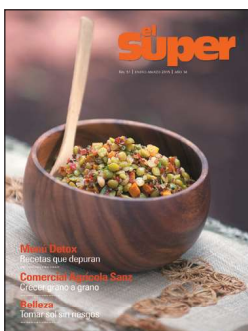




FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
RICARDO ROJAS

**el Super**

No. 51 | Enero-Marzo 2015 | Año 14



**SOCIALES**

Cervezas del mundo ..... 6  
 Aprovechar Pensofal ..... 6  
 Sabor y ritmo español ..... 6  
 Desde el Círculo Polar ..... 6

**COCINA**

Recetas que depuran ..... 10

**ENTREVISTA**

Comercial Agrícola Sanz ..... 24

**NUTRICIÓN**

¡Toxinas fuera! ..... 30  
 Tips de nutrición ..... 34

**SALUD**

Cardiofrutas ..... 36  
 Tips de salud ..... 40

**NIÑOS**

Adictos a las nuevas tecnologías ..... 42  
 Tips para niños ..... 46

**BELLEZA**

Tomar el sol sin riesgos ..... 48  
 Tips de belleza ..... 50

**HOGAR**

Decoración eco: Un respiro al planeta ..... 52

**BEBIDAS**

Adictos a los 'smoothies' detox ..... 54

**TURISMO**

Escapadas románticas ..... 58

**UNIDOS A TI**

Celania de la Cruz ..... 62



## DESDE EL SUPER

LLEGA EL NUEVO AÑO 2015. En esta ocasión hemos reunido un grupo de temas orientados a liberar el cuerpo de los excesos hechos durante las recientes Fiestas Navideñas. Desde una simple ensalada, hasta la fruta más apropiada, para reestablecer el organismo de tantos brincos, fiestas y comidas.

Lilia Sánchez y Diana Munné, definitivamente, nos ayudan a comenzar el año de manera saludable, presentándonos un menú "détox", con el cual podremos incluir en nuestros menús platos saludables y fáciles de preparar. En La Cadena te ayudamos cada día con una amplia selección de frutas y vegetales. Cada jueves, incentivamos aún más su consumo, al ofrecer un 40% de descuento en una amplia variedad de ellos. Aprovechalos.

Muchas recetas saludables incluyen importantes porciones de granos en sus preparaciones. Quién mejor para hablarnos de cómo llegan estos a tu mesa que la empresa Comercial Agrícola Sanz. Su marca, Giselle, está presente en miles de hogares dominicanos. Resultado exitoso de muchos años de trabajo duro y constante de varias generaciones de la familia Sanz. Dicha empresa comienza con el humilde trabajo de Don Antonio Sanz Alonso, emigrante español llegado a Constanza en los años 50. Actualmente operan una importante y moderna planta procesadora de granos con capacidad suficiente para abastecer el mercado nacional.

En la sección Unidos a ti... realizamos una entrevista a la Licenciada Celania de la Cruz. Nuevo relato motivador de superación personal. Celania comenzó a trabajar en La Cadena como cajera desde nuestros inicios. Tal como comenta en su entrevista, ha pasado por varios departamentos.

Actualmente se ocupa del área de reclutamiento en el departamento de Recursos Humanos. Estas funciones le permiten utilizar los conocimientos adquiridos en la universidad, ya que sin dejar de cumplir con sus ocupaciones laborales en la empresa alcanzó la Licenciatura en Psicología Industrial. Celia, como le decimos habitualmente, es muy apreciada por todos en la empresa, por el buen desenvolvimiento con que desempeña sus funciones. De nuevo mi felicitación a personas que, como ella, con esfuerzo y dedicación avanzan, se desarrollan profesionalmente y fomentan la estabilidad en el empleo.

Espero que muchos logren formar la colección de "Sartenes y Ollas Italianas Pensofal", mediante nuestra última y exitosa promoción, que les permitirá contar con la presencia de estos magníficos productos en sus cocinas durante mucho tiempo. Para el nuevo año, hemos tomado nota de consejos y sugerencias proporcionadas por ustedes mismos, con las cuales llevaremos a cabo interesantes ofertas y promociones.

Mis mejores deseos para todos en el Nuevo Año 2015.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

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

# el Super

No. 51 | Enero-Marzo 2015 | Año 14

Una publicación de

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

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

MARILEYDA TAVÁREZ  
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

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

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

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



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

**Diseño e impresión**

**GRUPO  
DIARIO  
LIBRE**

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



# BENEFICIOS

## de pertenecer al Club Super Cliente



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

puntos extra **520** puntos extra **30**

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



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

puntos extra **10**



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



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



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


 @superlacadena  
 Supermercados La Cadena

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





## CERVEZAS DEL MUNDO

POR SEGUNDO año consecutivo, el mes de octubre estuvo dedicado a la cerveza en Supermercados La Cadena. El **II Festival de las Cervezas** no solo ofreció la posibilidad de degustar lo mejor de cada marca sino de aprender a conservarla, servirla o conocer su historia con las charlas educativas impartidas –a todos aquellos Súper Clientes que se inscribieron– por el maestro cervecero de Cervecería Nacional Dominicana, Felipe Felipe, en la sucursal Núñez de Cáceres. ■



## SABOR Y RITMO ESPAÑOL

EL PASADO MES de octubre España dijo presente en Supermercados La Cadena. Como apoyo a la **Cámara de Comercio Española** y sus **"Semanas de España"**, La Cadena desarrolló todo un calendario de actividades en algunas sucursales que incluyeron talleres de tapas, un cooking show de paella y catas de tapas, sin olvidar el esperado baile flamenco con el grupo Calor Flamenco. ■



## DIRECTO DESDE EL CÍRCULO POLAR ÁRTICO

ESTA NAVIDAD fue mágica para algunos pequeños. Hablamos de aquellos niños que pudieron disfrutar de la visita de **Santa Claus** en algunas sucursales de La Cadena donde el legendario personaje se dejó retratar con sus clientes más chiquitos y escuchó su lista de deseos para la noche del 24. Un momento mágico que recordarán siempre. ■



## APROVECHAR PENSOFAL

SI ERES FAN de la fabulosa **Colección de Ollas y Sartenes Pensofal**, te tenemos un gran dato: gracias a su sistema interno Bio Tank sin PFOA podrás cocinar sin que gases y partículas tóxicas se desprendan de su cobertura. Esta información y otros consejos mucho más prácticos pondrán en práctica en su casa las asistentes al taller demostrativo que el chef Luigi Puello ofreció para rendir al máximo esta extraordinaria colección que no puedes dejar de tener. ■





 **la panadería**  
*de La Cadena*



Date gusto con nuestra gran variedad de panes, ricos en sabores y texturas y elaborados diariamente bajo los más altos estándares de la panadería europea que nos permite llevar a cada mesa, un buen pan.

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



## ¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



### Quesos El Valle

La nueva línea de queso manchego El Valle te ofrece tres variedades caracterizadas por su rico sabor y excelente calidad: de Oveja Semi-Curado, Mezcla Curado Plata y Mezcla Especial Semi-Curado. Disfrútalas como aperitivo, en tabla de quesos o ralladas en la elaboración de platos salados.



### Vinos Faustino Rivera

Disfruta del Vino Faustino Rivero Ulecia Rioja Tinto y Blanco, ahora en su nuevo formato en botellas de 187 ml. Este nuevo tamaño es perfecto para el consumo en pequeñas porciones, de una a dos copas. El vino tinto es ideal para consumir con carnes, pastas, tapas y quesos no muy curados; y el blanco para los pescados frescos, fritos o mariscos; o como aperitivo y con una gran variedad de tapas.



### Nachos Lixto

Los nuevos Nachos Lixto han sido elaborados artesanalmente y son 100% naturales. Gracias a que son Nixtamalizados (proceso donde se desecha la cáscara del maíz) podemos disfrutar de una picadera sin gluten, baja en colesterol y sodio, y con una agradable sensación de suavidad en el paladar. Si piensas saludable, piensas en Nachos Lixto.



### Galletas Elledi

Las galletas Elledi Classici del Mattino son galletas de pastaflora de origen italiano, elaboradas según recetas tradicionales. Friables y ligeras, preparadas con huevos frescos e ingredientes seleccionados, están disponibles en dos variantes, Frollino o Frollkao. Perfectas para un desayuno sano.



### Quesos El Pastor Rulo

Los Rulos de Sabores, El Pastor de la Polvorosa, son quesos de pasta blanda, blanca, cremosa y fundida, cuya textura es untosa. Su sabor es una suave mezcla del queso de cabra con la piña, plantas aromáticas, pimentón o papaya; ideales para untar en galletas y tostadas. Búscalos en su conveniente empaque de 100 grs.



### Cervezas Flensburger

Las cervezas Flensburger son de origen alemán y se caracterizan porque, además de ser frescas y secas, tienen también un extraordinario sabor a especias y una excelente digestibilidad. Búscalas en sus cuatro variedades de 330 ml.: Pilsener, Gold, Dunkel y Weizen.



**familia**  
Hace más fácil cuidarlos

**NUEVAS**



• 5 grabados extra acolchados

**5 grabados extra acolchados  
¡Para máxima absorción!**

**TECNOLOGÍA  
ULTRASORB  
MÁXIMA  
ABSORCIÓN**





# MENÚ DÉTOX

## *Recetas que depuran*

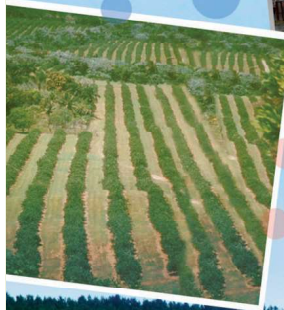
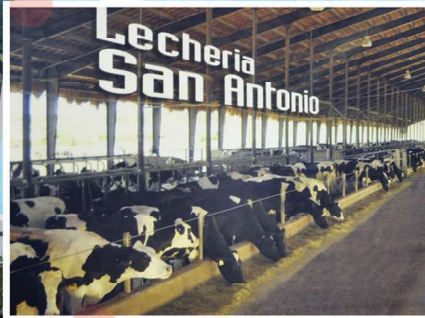


Somos lo que comemos. Y como seguro que durante las pasadas fiestas te pasaste con los dulces, los carbohidratos y el alcohol... Lilia y Diana han creado estas recetas 'détox' para depurar tu organismo y eliminar esas libras y toxinas de más con platos saludables, apetecibles y efectivos. Pon mucha atención a sus beneficios.

---



# 49 AÑOS DE GRANDES TRANSFORMACIONES



GRUPO RICA CUMPLE 49 AÑOS DE GRANDES TRANSFORMACIONES, SIEMPRE CON LA VISTA PUESTA HACIA UN PROFUNDO Y LUMINOSO HORIZONTE, CON LA PROMESA DE SEGUIR INNOVANDO, Y PROPORCIONANDO A NUESTROS CONSUMIDORES CERCAÑÍA, CONFIABILIDAD, RESPONSABILIDAD CON NUESTRO ENTORNO Y UNA GAMA DE PRODUCTOS ELABORADOS CON GRAN AMOR Y PASIÓN. AGRADECEMOS LA CONFIANZA QUE DURANTE ESTOS 49 AÑOS HAN DEPOSITADO EN NOSOTROS PARA QUE JUNTO A USTEDES CONSTRUYAMOS UNA VIDA MÁS RICA.







### LA QUINOA

Es rica en vitaminas del complejo B, vitamina C, E, tiamina, riboflavina, y tiene un alto contenido de ácidos Omega 6 y 3, y minerales, como fósforo, potasio, magnesio y calcio, además está libre de gluten y aporta mucha fibra.

# ENSALADA DE CHÍCHAROS

## con quinoa y croutones de auyama

### PREPARACIÓN

Para preparar los chícharos, echar en agua hirviendo con sal por 25 minutos; y la quinoa hervir por 15 minutos. Cuando estén listos, cada uno por individual, escurrirlos, dejar enfriar y mezclar con el ajo, la auyama y los chícharos. Después agregar la quinoa. Para hacer la vinagreta: mezclar el pimienta, cebolla y puerrito picaditos con el vinagre de arroz y el aceite de oliva. Dale un toque de pimienta negra... ¡y listo!

### INGREDIENTES

- 1 paquete de chícharos cocidos
- ½ taza de quinoa roja o blanca
- 6 oz de auyama [cortada en cubitos y asada al horno con un toquecito de sal]
- ½ cebolla picadita
- 2 dientes de ajo molido
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 puerrito para decorar
- Pimienta negra
- 1 pimienta roja picadita





# CON LA MEJOR PAELLA, SE CONVIRTIÓ EN MI ESPOSA



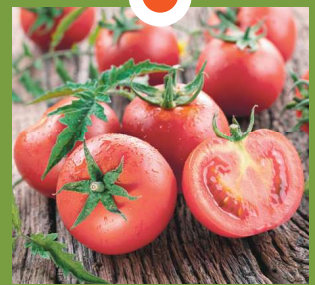
 **PRESERVE  
LAS VITAMINAS,  
NO LO LAVE**

Arroz premium La Garza,  
definitivamente el mejor arroz dominicano.



FONT GAMUNDI, S. A.





### EL TOMATE

Es rico en vitaminas, minerales y licopeno, un antioxidante muy eficaz contra los radicales libres que ejerce un efecto protector contra las enfermedades cardíacas. También mejora la salud de los ojos y previene la hipertensión y las infecciones del tracto urinario.

# SÁNDWICH DE VEGETALES

## all grill

### INGREDIENTES

- 1 pan de proteínas, 6 cereales, ciabatta o integral con fibra
- 1 pimiento rostizado
- 1 cebolla, 1 zucchini, 1 berenjena y 1 tomate
- 1 paquete de albahaca picadita
- Sprouts de brócoli
- Baby peppers para decorar
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

### PREPARACIÓN

Hornear por 15 minutos los vegetales con sal, pimienta y aceite de oliva. Tostar el pan y rellenar de manera organizada con los vegetales asados; el tomate horneado le dará toda la suavidad necesaria. Si desea puede agregar algún tipo de rúcula, berro o variedad de lechuga. Decorar con sprouts de brócoli y pimientos baby.





# ENSALADA DE ALCACHOFAS

hervidas con vinagreta de hierbas, nueces tostadas y pomelo con rúcula

## INGREDIENTES

- 1 paquete de rúcula limpia y bien escurrida
- 1 alcachofa hervida y pelada
- ½ pimiento rojo picadito
- ½ cebolla picadita
- 2 dientes de ajo molido con aceite de oliva
- 2 cucharaditas de vinagre de champán o vinagre de arroz
- 1 pizca de tomillo picadito
- 1 paquete de albahaca picadita
- ¼ taza de nueces tostadas
- 1 pomelo picado en gajos

## PREPARACIÓN

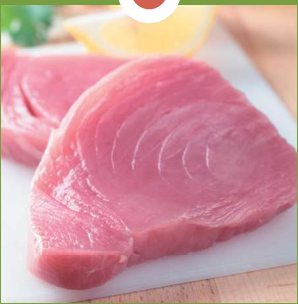
Marinar la cebolla y pimiento en el vinagre y aceite de oliva con ajo, y las hierbas. Luego colocar la rúcula en un platón y agregar la alcachofa hervida troceada, añadir la vinagreta de hierbas, las nueces y gajos de pomelo por encima y servir.



## LA ALCACHOFA

La alcachofa tiene un efecto desintoxicante hepático y regenerador de las células del hígado, aporta muchos minerales, vitaminas y antioxidantes. También contiene una buena cantidad de fibras, hidratos de carbono, proteínas y pequeñas cantidades de ácidos grasos.





**TUNA**

La tuna tiene un alto contenido de ácidos grasos Omega 3, vitaminas y minerales cardiovasculares.



**INGREDIENTES**

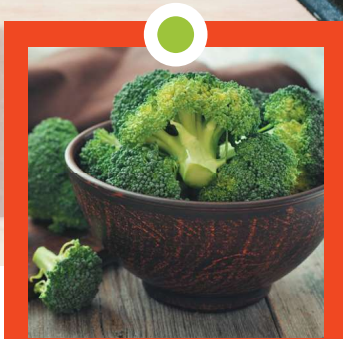
- 1 lb de tuna fresca
- 1 paquete puerro
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 1 aguacate
- ½ cebolla, corte juliana
- ½ cucharadita de jengibre rallado
- 2 cucharadas de soya
- 2 cucharadas de vinagre mirin
- Casabe
- Sprouts de alfalfa

# CEVICHE DE TUNA THAI

**PREPARACIÓN**

Cortar la tuna en lascas y marinar con los demás ingredientes, servir de inmediato. Acompañar con tortas de casabe y decorar con sprouts de alfalfa. La idea es lograr una mezcla muy fresca, por ello es vital utilizar un pescado crudo sashimi grande [de óptima calidad y frescura].





### EL BRÓCOLI

Actúa en la prevención de enfermedades, principalmente el cáncer de colon. Con un alto contenido de hierro, proporciona también fitonutrientes y varias vitaminas, incluyendo las vitaminas C y E, y minerales como el calcio.

# VEGETALES SALTEADOS

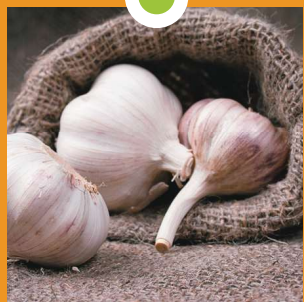
### INGREDIENTES

- 1 taza de brócoli
- 1 taza de coliflor
- 1 tayota pelada en lonjas
- 1 taza de vainitas
- 1 taza de maíz bebé
- 1 pimiento picado en cuadritos
- Aceite de oliva con ajo
- Sal de mar y pimienta negra fresca molida

### PREPARACIÓN

En una olla con agua y sal y blanquear ligeramente los vegetales [hervir solo por 3 minutos] y escurrirlos. En una sartén bien caliente con aceite de ajo saltear los vegetales [esto hará que queden bien crujientes y con un color brillante].





#### EL AJO

El ajo controla el colesterol, mejora la circulación, aumenta las defensas y tiene propiedades antisépticas, fungicidas y bactericidas; asimismo tiene la capacidad de reducir el agotamiento físico y las enfermedades nerviosas.

# PASTA CON HONGOS

## al ajillo y pimientos bebé rostizados

#### INGREDIENTES

- 1 paquete de pasta de arroz integral o pasta sin gluten
- 1/4 taza de aceite de oliva con ajo
- 1 taza de jugo de almejas
- 1 paquete de perejil picadito
- 1 lb de champiñones picaditos
- 10 pimientos bebé
- Pimienta negra

#### PREPARACIÓN

Hacer la pasta. Hornear los pimientos bebé durante 15 minutos con sal, aceite de oliva y pimienta negra. Reservar. En una sartén con aceite de ajo sofreír los champiñones; agregar el jugo de almejas, dejar reducir a la mitad y añadir la pasta –previamente cocida–. Incluir finalmente el perejil y servir decorando con los pimientos bebé.

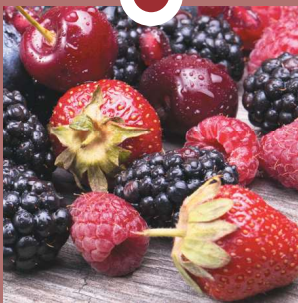






#### INGREDIENTES

- 3 claras de huevo [frías, pero sin congelar]
- 1/2 funda de berries o frutos del bosque congelados
- 1 cucharada de sirope de agave



#### BERRIES

Aportan fibra, vitamina C, reducen el colesterol y los niveles de azúcar, tienen bajo contenido calórico y son diuréticos y antioxidantes.

## BATIDO DE BERRIES

#### PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes en la licuadora hasta que la mezcla crezca al doble de tamaño. Servir con hierbas de menta como batido. **TIP** Opta por hacerlo congelado. Ponlo en un envase de vidrio o bandeja en el freezer hasta que se congele, y servir en copas de helado.





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



100% Dominicano, 100% Natural.











#### AGUA DE COCO

Contiene sales minerales, rica en vitamina E, vitaminas del grupo B, fibra, potasio, purifica el intestino y la sangre, depura y regula los fluidos corporales.

# PANNEKOEKEN DÉTOX

#### INGREDIENTES

- ½ taza harina de coco
- ½ taza de avena
- 6 huevos
- 1 taza de agua de coco o cualquier jugo deseado
- Pizca canela
- Pizca de sal
- Pizca de nuez moscada
- Piña en trocitos
- Kiwi en trocitos
- Granada
- Miel o sirope de ágave

#### PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 350 grados F. Engrasar con aceite en spray los moldes de muffin (6). Mezclar con un batidor de mano los ingredientes secos, el huevo y agua de coco. Echar la mezcla en las cavidades de muffin a una altura de 3/4. Hornear durante 40 minutos. Caramelizar la piña con miel en una sartén. Servir caliente con las frutas por encima y un chorrito de miel o sirope de ágave.





La segunda y tercera generación trabajan en equipo: Giselle, Juan José y Juan José (hijo) Sanz.





## Comercial Agrícola Sanz

# CRECER GRANO A GRANO

■ Han pasado más de 60 años desde que **Antonio Sanz Alonso** pisara Constanza iniciando un pequeño negocio con las papas y cebollas que cultivaba. Años después, fortalecido con las ideas de su hijo, **Juan José Sanz Gómez**, su presidente actual, se convierte en una empresa consolidada que importa y comercializa la gran mayoría de los granos secos que llegan a sus hogares. Sí, hablamos de la marca **Giselle**, esa que se introdujo en las cocinas de los hogares dominicanos para quedarse, y a la que se acaba de incorporar la nueva generación, **Giselle y Juan José Sanz Reynoso**, para sacar adelante una empresa que vende más de 350 mil libras de productos empacados y a granel semanalmente en todos los supermercados del país.

### Hágame un poco de historia, quién funda la empresa y por qué incursionan en este reglón de alimentos....

Mi padre –que fue pastor y estuvo en la guerra civil española– llegó en 1953 de la provincia de Burgos (España) a Constanza, donde se dedicó a la agricultura (papas, vegetales, etc) y a hacer negocios en camiones supliendo a los mercados de Santo Domingo y Santiago. También montó negocios de aserraderos, pero cuando llegó la prohibición se trasladó en 1964 a Santo Domingo para instalarse en el Mercado Modelo de la avenida Mella, donde puso un pequeño negocio de venta de habichuelas y otros productos nacionales (como arroz, papas, cebollas, etc) que traía de Constanza para suplir a todos los supermercados.

### Porqué comercializar granos secos, ¿qué futuro le vio su padre a este tipo de productos?

En el Mercado Modelo, donde se instaló, generalmente se trabajaban productos como papas, cebollas y frijoles; como en ese tiempo no había cuartos fríos se hizo más fácil trabajar ese tipo de productos secos por la conservación.

### ¿Fueron muchos los obstáculos a salvar en los inicios?

Claro, comenzando por el hecho del pequeño

capital con que iniciamos; o el momento en que decidimos invertir en maquinaria y almacenes... fueron momentos difíciles y limitados, pero por la crianza de nuestro padre nunca nos metimos en más de lo que podíamos, de manera que fuimos creciendo poco a poco pero con solidez.

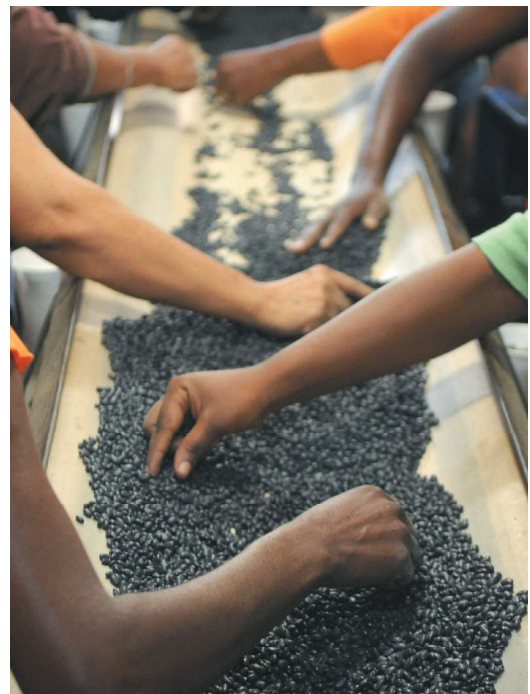
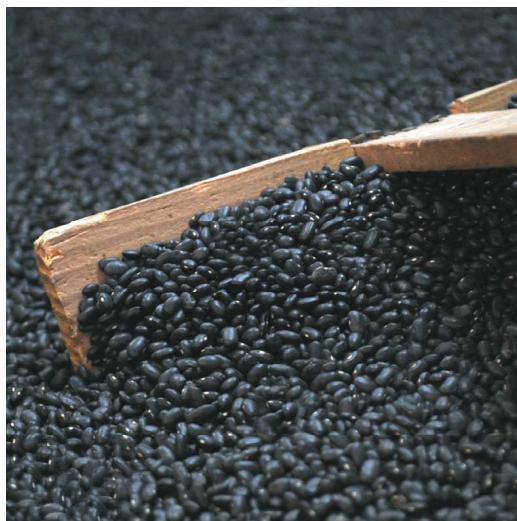
### Eran tiempos muy diferentes, ¿tiene recuerdos de cómo se comerciaba en aquel entonces?

Aunque en aquellos tiempos todo era diferente, recuerdo que se vendía a granel, y todos los supermercados tenían un encargado de compras que iba al mercado a las 5 de la mañana para comprar 10 pesos de habichuelas, 5 de arroz, etc...

### ¿Cuándo empiezan a cambiar las cosas?

Con mi entrada al negocio en 1982 le dimos un giro más moderno a la empresa con maquinaria, almacenes, cuartos fríos para conservación y la introducción de marcas en los supermercados, que nos ha dado mucho resultado. Así nace nuestra marca líder Giselle, nombre de mi primera hija, quien ahora se desempeña como gerente y encargada del área administrativa de la empresa. Pero, además, también nos ocupamos de empaquetar las marcas propias de todos los supermercados con habichuelas, garbanzos, trigo, lentejas, etc...





→ **Comercial Agrícola Sanz vende más de 350 mil libras de productos empacados y a granel semanalmente en todos los supermercados del país.**

#### ¿Cuándo se traslada el negocio del Mercado Modelo a estas instalaciones de Haina?

Hacia 1990 compramos estas tierras e instalamos la oficina y la fábrica. Comenzamos con 3 furgones, sin almacenes. Yo tenía ya las relaciones con los productores, iba al mercado y compraba, y financiábamos la tierra regalando la semilla a los agricultores, por eso se comprometen a vendernos sus productos a nosotros.

#### ¿De dónde proceden los productos?

Nos abastecemos prácticamente de todas las regiones del país, en grandes cantidades, porque tenemos capacidad para almacenar 200 mil quintales de mercancía.

#### Sin embargo importan también algunos productos, ¿cuáles y por qué?

Traemos de fuera lo que no se produce aquí como los garbanzos, mijo, girasol, maíz popcorn, alpiste, lentejas o el trigo, que viene desde EEUU, Turquía, Canadá, Argentina y Chile; y la habichuela Pinta, que es americana.

#### Este es un negocio que depende mucho de los cosechadores locales, ¿cómo son las relaciones con ellos?

Muy buenas, los ayudamos financiándoles el comienzo de la cosecha, o les damos las semillas para plantar los productos más demandados.

#### A su entender, ¿qué le falta a la agricultura dominicana?

Tecnología. En los campos no existe, tampoco hay asesoría técnica, o agrónomos suficientes para que los agricultores sepan qué tienen que sembrar, cómo y cuándo de manera que la producción rinda más.

#### ¿Tienen plantaciones propias?

Tenemos 1,000 tareas de tierra en San Juan de la Maguana, pero solo se pueden sembrar dos



veces al año y esta producción daría solo para la venta de 1 semana. No podríamos subsistir con una producción propia. Cuando compramos en San Juan lo hacemos a agricultores con 30 mil tareas de tierra y en grandes cantidades.

#### ¿Qué los diferencia de otras marcas con productos similares?

Somos pioneros en la introducción de productos de granería seca de buena calidad, procesados, limpios, empacados y registrados con una marca directamente para el consumo.

Cuando los tiempos cambiaron nosotros fuimos innovadores al brindar al consumidor estos productos limpios bajo los estándares más modernos al seleccionar y empacar productos de primera calidad con venta directa a los supermercados. Actualmente contamos con modernas máquinas para limpieza, selección, empaquetado y almacenamiento de estos productos con instalaciones de una capacidad para más de 200 mil sacos de 100 libras.

#### Empezó a cambiar la mentalidad del consumidor...

Sí, el público dominicano se volvió más exigente con la calidad de los productos nacionales, ya que antes las mujeres debían dedicar mucho tiempo para lograr una buena limpieza de los granos secos antes de la cocción.

#### La innovación tecnológica es vital en este tipo de empresas. ¿Cuáles son las características de su fábrica y almacén?

Sí, en la última década hemos invertido cerca de 1 millón de dólares en maquinaria, que renovamos constantemente para mantenernos a la vanguardia. Hablamos de maquinaria para limpieza, una seleccionadora de rayo láser y separación de colores (limpia por colores los granos), que es lo último en tecnología; para después empacar, almacenar y distribuir. Esto ha significado menos mano de obra. Cuando empecé empleábamos cerca de 100 mujeres para hacer este trabajo, ahora hablamos de 12 ó 13 entre los dos procesos. Actualmente contamos con 36 empleados en total, y una flotilla de 8 vehículos grandes y 5 pequeños para llegar a todo el país; suplimos a

los supermercados 2 días a la semana y el resto nos concentramos en los mayoristas.

#### ¿Qué estrategias han impulsado el crecimiento y las ventas de la empresa?

Nuestro buen servicio, buen precio, entrega rápida y calidad del producto. Realmente este tipo de productos no necesita inversión publicitaria o mucho mercadeo, sino que el producto tenga las 3 Bs.

#### ¿Cuántos productos comercializan actualmente?

Tenemos alrededor de 15 productos, entre ellos toda la variedad de trigo y habichuelas, arvejas, lentejas, maíz popcorn, maíz chaca, maíz chenchén, maíz de gallo, guandules, garbanzos, alpiste, mijo, girasol y frijolitos. En total vendemos 132 mil libras semanales de productos empacados, sin contar las 225 mil libras de productos en saco que van a distribuidores y mayoristas.

#### ¿Y su producto estrella?

La habichuela, concretamente la Pinta Americana y la Roja Larga.

#### Hay planes de exportar algún día....

No se puede exportar, es difícil, no podríamos competir en precio. Es más, el precio final de las habichuelas que importamos de EEUU es más bajo que el de la criolla...

→ El producto estrella de la empresa son las habichuelas Giselle, en concreto la Pinta Americana y la Roja Larga.







RECOMENDAMOS ALMACENAR LAS **HABICHUELAS EN LA NEVERA** PARA LOGRAR UNA MEJOR CONSERVACIÓN, DONDE PUEDEN DURAR HASTA 2 MESES.



### Y de nuevo se incorpora otra generación al negocio...

**JUAN JOSÉ HIJO:** Siempre veníamos a ayudar en las tardes, además de los veranos y vacaciones, así que siempre hemos estado en contacto con el negocio. Yo estoy estudiando Administración de Empresas, pero desde los últimos años de colegio cumplimos un horario y nos integramos formalmente a la empresa.

**GISELLE:** Sí, en mi caso pasé por el mismo proceso, pero ya me gradué de mercadeo y estoy totalmente integrada al negocio.

### ¿Qué ha innovado o aportado esta tercera generación...?

La sangre nueva siempre llega con otras ideas. Por ejemplo, la parte administrativa ha cambiado por completo, en la contabilidad y la forma más organizada y formal de hacer las cosas. Por la naturaleza del producto no trabajamos el mercadeo hacia el consumidor, sino más bien nuestra relación con los distribuidores de nuestros productos.

### ¿Qué buscan con sus distribuidores, los supermercados?

Construir buenas relaciones de negocio, por eso les damos facilidades económicas, buen servicio y entrega a tiempo.

### ¿Recuerda el momento en qué hizo negocio con Supermercados La Cadena?

Claro, yo conozco a don Juan Ramos desde que estaba en el negocio de los supermercados, él tenía además mucha afinidad con mi papá. Y te puedo decir que la primera mercancía que llenó las góndolas de La Cadena fue la nuestra. Siempre hemos tenido muy buena relación y le tengo mucho afecto.

### ¿Un momento o anécdota en que La Cadena haya salvado a Comercial Agrícola Sanz de alguna situación difícil?

Siempre que he tenido algún problema, yo acudo a don Juan o Juan Enrique y todo se resuelve de inmediato. La Cadena siempre ha respetado los acuerdos y mantiene su palabra.



**Antonio Sanz Alonso,**  
fundador de Comercial  
Agrícola Sanz.

### Si tuviera que puntuar esta relación comercial cuál sería y por qué....

Te diría que son personas muy accesibles, tanto por teléfono como personalmente; en La Cadena me reciben de una forma casi familiar, y eso es importante, es su gran fortaleza. Así que del 1 al 10 les daría un 9.

### ¿Tienen concepto de Responsabilidad Social Corporativa en la empresa?

Nada formal, pero sí ayudamos a iglesias y personas que lo necesiten en ocasiones puntuales con nuestros productos, habichuelas principalmente.

### ¿Piensan incursionar con nuevos productos próximamente?

Lo estamos pensando y valorando, pero de momento tenemos mucho trabajo ya que debemos suplir a todos los supermercados del país con nuestros productos. Hay veces en que las 2 máquinas empacadoras no dan abasto.

### ¿Planes y metas para el año 2015?

Seguir siendo competitivos asegurando nuestro capital de trabajo e implementando las mejores tecnologías de vanguardia.

**GISELLE:** Prepararnos bien y cumplir con la mayor cantidad de productos posible para la época de Semana Santa, que es nuestra temporada de zafra por las habichuelas con dulce, y la siguiente Navidad. 🙌



→ **La empresa cuenta con modernas máquinas para limpieza, selección, empaqueo y almacenamiento de sus productos y capacidad para más de 200 mil sacos de 100 lb.**



# ¡TOXINAS FUERA!

¿Te notas cansada, hinchada o no estás en tu peso? Libera el organismo de toxinas, libras y volumen con una depuración general que te permitirá iluminar la tez, afinar la silueta y devolver al cuerpo y a la mente todo su equilibrio y energía.

EL CUERPO HUMANO alberga ininidad de compuestos potencialmente tóxicos: restos que deja el metabolismo de los alimentos [por ejemplo restos de nitrógeno relacionados con el consumo de proteínas], alcohol, residuos de medicamentos, sustancias producidas por cocciones a alta temperatura [como una barbacoa] pesticidas, productos químicos que se hallan en aire contaminado o en el humo del tabaco.

Estos compuestos indeseables pasan por el sistema de desintoxicación del hígado y después se eliminan vía las heces o la orina. Sin embargo, es posible que esta capacidad de saneamiento del organismo se vea desbordada. Aquí te presentamos 10 súper alimentos détox que permitirán a tu organismo recuperar la forma de un modo más rápido.

## 1



### LIMÓN

Esta fruta puede ayudar a tu cuerpo a mantener un PH saludable, logrando una eliminación efectiva de bacterias y toxinas. Añádelo a tus ensaladas o procura ingerir un limón exprimido en una taza de agua caliente al despertar.

## 2



### FRAMBUESAS

Es el fruto rojo con más fibra y minerales. Favorece la desintoxicación del hígado y tiene un alto poder drenante y antiinflamatorio. Es mejor tomarlas enteras que en zumo, para conservar el mayor contenido en fibra. Sus pepitas tienen aceites esenciales depurativos.

## 3



### PUERRO

Contiene fructosanos, glúcidos raros que le confieren un efecto diurético. También cuenta con fibras prebióticas. Es aconsejable no cortar la parte más verde, puesto que es la parte más rica en carotenoides y vitamina C, grandes antioxidantes.

## 4



### TÉ BLANCO

Si se trata de limpiar tu organismo, esta infusión es una gran herramienta. ¿Por qué? Por su alto nivel de polifenoles y catequinas, antioxidantes que combaten los radicales libres y disminuyen los índices de colesterol en la sangre.



# DÉTOX





5

**ALCACHOFAS**

Esta planta ayuda a limpiar el hígado gracias a ingredientes activos como los ácidos grasos, las vitaminas y las enzimas. Lo mejor es que es deliciosa, así que no te costará trabajo incluirla en tu dieta diaria.

6

**PIÑA**

La eterna enemiga de la celulitis. Si quieres combatir la piel de naranja y mejorar la circulación linfática, esta fruta es infalible. ¿Por qué? Por su alto contenido de cobre y manganeso, minerales clave en el proceso de detoxificación.

7

**RÚCULA**

Desintoxica hígado y potencia la actividad del páncreas, porque ayuda a bajar los picos de azúcar en el organismo. Rica en retinol –vitamina A–, tiene un elevado poder reafirmante.

8

**ESPÁRRAGO**

Rico en potasio, pobre en sodio y dotado de esparragina, el espárrago es especialmente diurético. Cuenta también con fibras prebióticas (para reforzar las defensas del intestino). Sin embargo, modera el consumo si tiendes a sufrir cálculos renales.



**DESINTOXICAR EL ORGANISMO ES UNA FORMA ENCUBIERTA DE DESCANSAR Y PRESTAR MÁS ATENCIÓN A UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, LO CUAL SIEMPRE SIENTA BIEN CUANDO VIVIMOS EN LA CIUDAD Y LLEVAMOS UN RITMO MUY RÁPIDO.**

9

**BRÓCOLI**

Contiene grandes cantidades de vitaminas A, B, K y E, además de carotenoides y potentes antioxidantes para neutralizar el exceso de radicales libres en caso de estrés oxidativo. También ayuda a eliminar toxinas como el ácido úrico. Para sacar mayor provecho a sus nutrientes, consúmelo crudo o hervido al vapor.

10

**TÉ VERDE**

Es un drenante excelente que elimina el excedente de sodio y residuos nitrogenados, ligados con el abuso de alimentos ricos en sal y proteínas. Contiene gran cantidad de catequina, una sustancia con virtudes antioxidantes. Ligera-mente amargo y astringente, puede ir acompañado de limón o especias. No se aconseja beber más de 3 tazas al día por la teína.





*La delicia  
de cada día.*



El yoghurt más rico en todos los sentidos.



El yoghurt es fuente de calcio.



• **FLOR DE SAL** •

GOURMET CATERING

EST. 2007



**LILIA SANCHEZ**

CHEF

T: 809 533 5777 • C: 809 862 0607

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





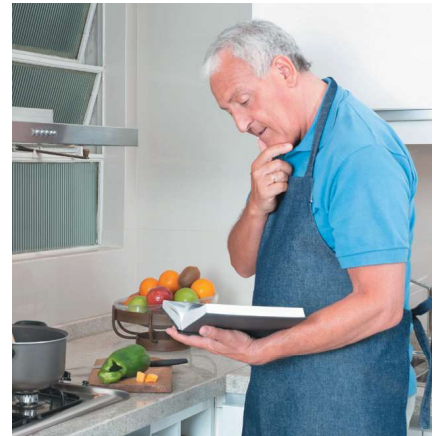
### COMER MÁS VEGETALES

Si quieres incluir más vegetales en tu alimentación agrégalos a las recetas que consumes habitualmente y que te gustan. Por ejemplo, añade zanahorias a la lasaña, espolvorea con brócoli la pasta, incluye zanahoria picada a las albóndigas, o echa alguna verdura que te guste, como espárragos o brócoli, a tus wraps o tortillas. ■



### QUEMAR LA GRASA ABDOMINAL

Es cierto que uno no puede conseguir un vientre plano si no ejercita esa parte del cuerpo, pero también es verdad que existen alimentos que pueden ayudarte en esa tarea. Estos son los ocho más efectivos: yogur griego, moras y frutos del bosque, huevos, nueces, pescado, manzanas, quinoa y aguacate. ■



### LA DIETA DESPUÉS DE LOS 60

Una vez cumplidos los 60 años conviene potenciar el consumo de alimentos como fruta, pescado y verduras, y llevar una dieta energética pero no muy calórica ni rica en grasas, para evitar el aumento de peso y el exceso de colesterol y grasas saturadas. Debe aportar también suficientes proteínas, y ser variada. ■



### SÍ A LOS ENLATADOS

Sus cualidades nutritivas apenas difieren de las verduras frescas e incluso mantienen de forma estable sus nutrientes durante mucho más tiempo. Y es que las verduras en conserva son prácticas, seguras y pueden convertirse en el "plan B" perfecto porque preservan con éxito sus propiedades nutricionales, su color, su aroma y su textura. ■



### APÚNTATE A LAS LEGUMBRES

Somos lo que comemos, dice un famoso refrán. Las legumbres (alubias, lentejas, garbanzos, etcétera) son una de las principales fuentes de hidratos de carbono y proteínas de origen vegetal. También cuentan con un bajo nivel de grasa. Lo recomendable es consumir, al menos, dos o tres raciones por semana. ■



### REBAJA CON SOJA

La soja podría considerarse como el "adelgazante del siglo XXI", pues las isoflavonas que contiene ayudan a quemar la grasa y a evitar que se acumule en nuestro cuerpo, además de ser una proteína saciante. Pero, para que tenga ese efecto, es importante consumirla regularmente, al igual que hace la población oriental. ■



# Caribas®

## Naturalmente Criollos

Ideal para "Dippear"



NUEVOS



# NUEVO YOGURT

## CIRUELA PASA



### OMEGA 3 CEREAL

## DHA



Corazón



Vista



Cerebro

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





# “CARDIOFRUTAS”

Algunas frutas ayudan a normalizar la circulación sanguínea y a eliminar toxinas de la sangre, aunque otras contribuyen especialmente a favorecer la oxigenación cardíaca y cerebral o a reducir la tensión arterial.



OMAR R. GONCEBAT [EFE REPORTAJES]

“LAS FRUTAS, por su gran contenido en agua y fibra, normalizan la digestión, la circulación y la eliminación de sustancias y toxinas, permitiendo el buen funcionamiento de nuestro metabolismo”, explica Albert Ronald Morales, creador de la Frutoterapia ([www.frutoterapia.net](http://www.frutoterapia.net)) una técnica terapéutica que estudia las propiedades sanadoras y nutricionales de las frutas.

Según Morales, de los alimentos que consumamos depende que la circulación sanguínea fluya constantemente, evitando los accidentes

cardio y cerebro vasculares, y “todas las frutas ayudarán a conseguirlo, aunque cada una de ellas posee, además, micropartículas de oligoelementos que les confieren características especiales en beneficio de nuestro organismo”.

“Hay una decena de frutas que bajan la tensión arterial, y una, concretamente la mora, que la sube, por lo que las personas hipertensas deben saberlo y tener cuidado al consumirla”, señala este terapeuta, que describe las ‘cardiofrutas’ más conocidas.



**ARÁNDANOS.** “Su alto contenido en proantocianidinas les confiere una acción antioxidante, antibacteriana y antienvjecimiento. Son especialmente beneficiosos para el cerebro y ayudan a fortalecer el sistema inmune, prevenir las enfermedades cardiovasculares, mejorar la circulación y las hemorroides, evitar la obstrucción de las arterias, bajar la hipertensión y reducir los triglicéridos y el colesterol”.



**CIRUELA.** Su contenido en ácido málico “disminuye la toxicidad del aluminio en el cerebro, previniendo el Alzheimer, y el potasio que contiene, necesario para regular los niveles de líquidos en los tejidos, interviene en la osmoregulación, logrando un balance entre las células y el fluido extracelular, ayudando a regular el sistema nervioso y bajar la tensión arterial”.



**KIWIS.** Contienen potasio que estimula el metabolismo celular, mejora la hipertensión, las funciones del corazón y la elasticidad de los músculos. Su ácido fólico ayuda a la producción de glóbulos rojos y blancos para la formación de anticuerpos y su ácido propeolítico mejora la circulación.



**MANZANAS.** La vitamina E de esta fruta es antioxidante e interviene en la estabilidad de las células sanguíneas como los glóbulos rojos. Es una de las frutas con más contenido de potasio, el cual favorece la eliminación de líquidos, desintoxica la sangre, mejora los problemas cardiovasculares, baja la tensión arterial, y se aconseja en casos de obesidad.



**MARACUYÁ.** Esta fruta es de la familia de las passiflorinas y contiene alcaloides con efectos antiespasmódicos y vasodilatadores. Además es rica en potasio, un mineral que baja la tensión arterial, ya que interviene en el equilibrio del agua dentro y fuera del cuerpo. En nuestro país se conoce como chinola.

### LAS ‘CARDIOFRUTAS’ DE AMÉRICA

“En el continente americano se encuentran algunas frutas exclusivas para bajar la tensión arterial y mantener la salud circulatoria, como el maracuyá, el tomate de árbol, el lulo, la guayaba agria o guayaba coronilla”, detalla Albert Ronald Morales. Para fortalecer el corazón, el creador de la Frutoterapia recomienda el mango variedad ‘bola de burro’; para vigorizar el cerebro aconseja el balú o chachafruto; y para mejorar las arterias sugiere la auyama o calabaza, y el chayote o guatila.





**MELÓN.** Por su contenido en potasio, magnesio y calcio es remineralizante y laxante, mientras que debido a su abundancia en fibra y agua estimula el apetito, limpia el organismo, reduce la tensión elevada y mejora la retención de líquidos.



→ “Hay una decena de frutas que bajan la tensión arterial, y una, concretamente la mora, que la sube, por lo que las personas hipertensas deben saberlo y tener cuidado al consumirla”.



**PERA.** Su acción diurética suave ayuda a drenar líquidos retenidos, por lo que conviene en regímenes de adelgazamiento, y por su contenido en fibra y agua ayuda a desintoxicar la sangre, a nivelar la presión arterial y a bajar el peso corporal.



**GUINEO.** Su consumo habitual previene y corrige los calambres musculares producidos por falta de glucosa en la sangre, especialmente aconsejado en caso de artrosis, debido a que contiene potasio, ayuda a tonificar el sistema muscular y, al ser pobre en sodio, disminuye la presión arterial, reduciendo el riesgo de infartos.



**POMELO O TORONJA.** Está indicado para mejorar problemas circulatorios, reforzando los capilares y otorgando elasticidad a las paredes arteriales, y además contiene ácido fólico que reduce los niveles de homocisteína, sustancia que interviene en el metabolismo proteico, uno de los factores de riesgo en las enfermedades cardiovasculares.



→ “En América se encuentran algunas frutas tropicales exclusivas para bajar la tensión arterial y mantener la salud circulatoria, como el maracuyá o chinola, el tomate de árbol, el lulo y la guayaba”.



**UVA.** Contiene antioxidantes como el resveratrol y polifenoles que, al estimular las sirtuinas (enzimas celulares), retrasan el envejecimiento y es rica en flavonas, sustancias que protegen los vasos sanguíneos, fortaleciendo el corazón y la microcirculación de la sangre, previniendo la degeneración vascular. Su contenido en flavonoides (potentes antioxidantes) y potasio ayuda a regular la tensión alta”.

### UNA FRUTA 'PROHIBIDA' Y OTRAS PRECAUCIONES

Según Morales, la mora es una fruta excepcional ya que, a pesar de su gran contenido de potasio, no baja la tensión arterial sino que la sube, por lo que no resulta conveniente para los hipertensos.

“Este peculiar efecto cardiovascular, obedece a su gran cantidad de hierro, polifenoles y antioxidantes, así como a sus antocianinas y su ácido elálgico”, añade. Además, el creador de la Fruto-terapia, señala que “todas las frutas que bajan la

tensión arterial deben ser consumidas con precaución cuando se toman productos farmacéuticos que cumplen la misma función, porque pueden ocurrir dos eventos: o se baja en demasía la tensión, o contrarrestan la acción el uno del otro”.

“Por ejemplo, los arándanos no se deben consumir cuando se toma warfarina, sintrom o cualquier otro anticoagulante, mientras que el pomelo debe evitarse si se toman estatinas para reducir el colesterol o fármacos que bajen la presión arterial”. 🐛





# Saludable Ensalada de granos

## Ensalada de granos

Preparación  
15 minutos

Cocción  
ninguna

Porciones  
4

### Ingredientes:

- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 1 Cda. de **Vinagre Dorado Victorina®**
- 1 Cda. de mostaza Dijon
- 1 Cebolla roja cortada en julianas finas
- 1 Lata de **Maíz Dulce Victorina®**
- 1 Lata de **Habichuelas Rojas Victorina®**
- 1 Lata de **Garbanzos Victorina®**
- Sal gruesa
- Pimienta negra
- Hojas de cilantro fresco

### Preparación:

1. Prepara una vinagreta con el aceite de oliva, el **Vinagre Dorado Victorina®** y la mostaza.
2. Sazona con sal y pimienta.
3. Marina la cebolla por 10 minutos en la vinagreta. Reserva.
4. Escurre el agua de los granos y coloca en un bol. Combina con el aderezo y la cebolla.
5. Decora y sirve con las hojas de cilantro fresco.



El sabor que me fascina





### UNA MANZANA AL DÍA

Las nuevas investigaciones aseguran que, en la batalla contra la obesidad, las mejores manzanas son las Granny Smith porque favorecen el crecimiento de bacterias beneficiosas en el colon por su alto contenido en sustancias no digeribles (como fibra y polifenoles antioxidantes) y por su escaso contenido en hidratos disponibles. ■



### REMOLACHA PARA EJERCITARTE

Con mucho folato y pocas calorías (a pesar de su contenido en azúcar), la remolacha no sólo ha demostrado aumentar el aporte de sangre y oxígeno a las fibras musculares de contracción rápida (esas que permiten salir disparados a los deportistas), sino que, además, favorece el control del peso y mejora los niveles de energía. ■



### REBAJA CON VINAGRE DE MANZANA

Si quieres perder un par de libras prueba con 2 cucharadas diarias de vinagre de manzana en un vaso de agua. Un estudio realizado en Japón entre personas obesas, dice que los que tomaron vinagre perdieron más peso que el resto. Se cree que el vinagre afecta a genes implicados en el metabolismo de las grasas y controla los niveles de azúcar. ■



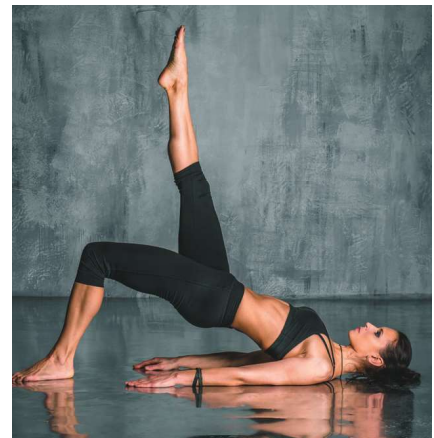
### SAZONA CON PIMIENTA

Si quieres frenar la formación de nuevas células de grasa en tu organismo, no dudes en sazonar tus platos —ensaladas, verduras, carnes, pescados, huevos— con pimienta negra recién molida. Según un estudio coreano, la piperina, ingrediente que da su sabor pungente a la pimienta, tiene el secreto de ese efecto tan deseado. ■



### CONTRA EL CANSANCIO

Las mandarinas son la 'golosina' en forma de fruta ideal para aplacar el cansancio y la fatiga. Tienen un alto contenido de agua, fibra y vitamina C, aportan hidratos de carbono en forma de azúcares, no contienen grasa y aportan vitamina A y potasio. Cuatro mandarinas al día son suficientes para remediar el cansancio. ■



### CUIDA LA POSTURA

Hacer ejercicios de flexibilidad con pilates o yoga y potenciar la musculatura abdominal y dorsolumbar con natación o en el gimnasio ayuda a prevenir enfermedades de la columna. Recuerda: Cuida la higiene postural en el trabajo y realiza un mínimo de 10 minutos diarios de ejercicio: prevendrás el dolor de espalda y ganarás en bienestar. ■



Siempre hay motivos para celebrar. *Xana*



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

 **GRAN BARÓN** *Para compartir*

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



Distribuido por:

  
MERCATODO, S.A.S.

Tel.: 809-565-0000  
Ext.1070

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





# ¿Es mi hijo adicto a las NUEVAS TECNOLOGÍAS?

Muchos padres acuden a los gabinetes psicológicos para saber si su hijo sufre una adicción a los dispositivos electrónicos. ¿Cuándo hay que buscar ayuda profesional? ¿Qué signos o comportamientos pueden indicar que un niño o adolescente está en peligro? Los expertos tienen la solución...



DURANTE LA ÚLTIMA década se han producido vertiginosos avances tecnológicos y un creciente uso de los dispositivos móviles con conexión a internet. Herramientas como el chat o las redes sociales pasaron del ámbito empresarial al necesario uso personal, según los expertos de ISEP Clínic ([www.isepclinic.es](http://www.isepclinic.es)), centro de atención clínica del Instituto Superior de Estudios Psicológicos.

Desde esta institución destacan que los adolescentes otorgan un valor fundamental a las nuevas tecnologías y a internet como un signo de identidad y de estatus, y su uso se ha convertido en prioritario en su vida. "Estar conectado y poseer las últimas tecnologías para ellos es indispensable", añade un informe de este centro.

Según el equipo de psicólogos de ISEP Clínic, ser adolescente en la actualidad implica tener el último iPhone, Blackberry, tablet, la PSP o la Nintendo DS con conexión wifi, y muchas veces los hijos, incluso, disponen de tecnología más avanzada que la de sus padres.

Antes, para los progenitores, el celular que llevaban sus vástagos significaba tenerlos controlados y localizados, y les aportaba tranquilidad. Pero ahora, después de ver que los jóvenes van a todas partes con estos dispositivos y lo consultan continuamente, los padres perciben que las nuevas tecnologías pueden ser una gran amenaza que genera en los jóvenes una conducta adictiva, destacan los expertos.

Así, cuando los padres visitan al psicólogo suelen hacer preguntas clave, como: ¿está mi hijo enganchado a las redes sociales?, o ¿es adicto al celular? Estas son algunas orientaciones elaboradas por el Departamento de psicología infantojuvenil de ISEP Clínic, para ayudar a los padres a conocer, detectar y afrontar una posible adicción de sus hijos a las tecnologías:

### RESOLVIENDO ALGUNAS DUDAS

**1. ¿Es malo el uso de la computadora en niños y adolescentes?** Su utilización, como cualquier otra tecnología, no es ni buena ni mala, ya que solo se trata de una herramienta de estudio, trabajo, ocio y comunicación. El problema radica, como en todas las cosas, en el uso que se le dé.

**2. ¿Debemos prohibir el uso del ordenador o el móvil a nuestros hijos?** La respuesta es un no

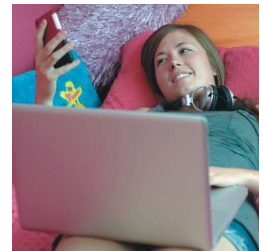
rotundo. Las nuevas tecnologías están y estarán ahí y nuestros hijos, tarde o temprano, se incorporarán a ellas. Lo importante es enseñarles un uso racional y responsable de estas herramientas. Recordemos el viejo adagio "no hay nada más apetecido que lo prohibido".

**3. ¿Qué hago si mi hijo padece una adicción al teléfono celular?** Es recomendable no ofrecer un plan con tarifa fija, de entrada, a un niño. También es conveniente controlar el uso del teléfono inteligente o revisar la factura para ver los minutos gastados. Tener internet en el celular no es recomendable para menores de edad que aún no conocen cómo desenvolverse por la red.

**4. ¿Cuánto tiempo debo dejar a mi hijo navegar en la red?** No hay un tiempo preciso. Sin embargo, los padres deben tener un criterio y establecer pautas consensuadas según cada caso. Es recomendable que entre semana el tiempo no sea superior a media hora al día y, los fines de semana, se puede ampliar a una hora, dando siempre prioridad a los deberes y trabajos.

**5. ¿Puede mi hijo tener acceso directo a redes sociales como Facebook o Tuenti?** Los niños menores de 10 años no deben tener acceso a internet en solitario: pueden utilizar el ordenador como herramienta de juego, ocio, estudio o fuente de información. De los 10 a los 14 años pueden acceder a internet según el horario y las normas estipuladas bajo supervisión de los padres.

Muchos hijos prohíben a sus padres que les



➔ Los niños menores de 10 años no deben tener acceso a internet en solitario, y hasta los 14 acceder según las normas y supervisión de sus padres.







→ **¿Debemos prohibir el uso del ordenador o el celular a nuestros hijos? Para los expertos la respuesta es un no rotundo, porque lo importante es enseñarles un uso racional y responsable de estas herramientas.**

supervisen su chat o redes sociales porque, según ellos, estarían “violando su intimidad”. Este argumento carece de lógica si se tiene en cuenta que, a esas edades, los niños pueden ser víctimas de fraudes, acoso o engaños en internet.

A partir de los 14 años se deben establecer normas muy claras de uso y las respectivas sanciones que se aplicarán en caso de incumplimiento. Los hijos son libres de utilizarlo, pero conociendo los riesgos y peligros de hacerlo y las limitaciones que les ponemos.

### **CUÁNDO ACUDIR AL PSICÓLOGO**

Según la psicóloga Yolanda Vera, directora de ISEP Clínic Terrassa, “los niños con adicción al teléfono acuden a partir de los 9 años, una edad temprana, pero explicable si se tiene en cuenta que, hoy en día, es frecuente que los niños tengan celular a partir de los 8 años”.

“Los niños con adicción a las redes sociales acuden a la consulta a partir de los 12 años”, añade Vera, que destaca que en este punto es importante recordar que, en algunos países, legalmente los niños no pueden acceder a las redes sociales hasta cumplidos los 14 años.

Para esta psicóloga es aconsejable que los padres acudan a un gabinete psicológico “cuando no pueden controlar los horarios de conexión o bien si, al intentarlo, se genera un conflicto familiar serio”.

“También hay que buscar ayuda profesional

### **SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA**

#### **• Teléfono celular:**

1. El primer signo de alarma es el recibo abultado a final de mes, aunque ahora con las tarifas fijas es más difícil detectarlo.
2. Comprobar si lleva el teléfono con él a todas partes: en la mesa; anda por la calle chateando; lo tiene sobre el escritorio cuando estudia, etc.
3. Presenta irritabilidad cuando no lo lleva encima.
4. Dice mentiras para tener el celular a mano.

#### **• Computadora:**

1. Se despierta a media noche para conectarse a internet.
2. Descenso en los resultados académicos.
3. Mentiras para pasar más tiempo ante el ordenador.
4. Excesiva somnolencia durante el día.
5. Irritabilidad cuando no puede conectarse.
6. Cefaleas y excusas para no ir al colegio y poder quedarse en casa y conectarse.
7. En los estadios más avanzados, los adolescentes pueden permanecer más de tres horas conectados, anteponen el uso del ordenador a necesidades básicas como dormir e ir al baño, y presentan síntomas propios de la abstinencia cuando no están conectados, como irritabilidad, enfado, paranoia, trastornos del sueño, agresividad o violencia.

cuando la adicción es prioridad en la vida del hijo y por ella delega responsabilidades como hacer deberes, estudiar, o bien deja de llevar a cabo actividades placenteras por continuar conectado, como puede ser salir con los amigos o jugar”.

“Son los padres los que deben decidir cuándo la conducta de su hijo empieza a ser un problema y han llevarlo a un profesional especializado. El menor no debe tener la opción de decir que no. Si se da la situación ideal de que sea el niño o adolescente el que lo pida o solicite ayuda, debemos llevarlo a un psicólogo infantojuvenil sin dudar”, concluye la experta. 🗑️



FILTRADA POR LA NATURALEZA  
DESDE HACE 140 AÑOS.



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





### LA RUTINA ES IMPORTANTE

Para sentirse seguros, los niños necesitan que las cosas sucedan siempre de la misma manera. La rutina les tranquiliza, les calma y eso les aporta la seguridad que necesitan. Si este orden no existiera ni hubiera horarios fijados para cada actividad, los pequeños se sentirían desorientados. Les ayudará a tener noción del tiempo. ■



### JUGUETES EN ORDEN

Para facilitarles la organización, lo más recomendable es delimitar el espacio donde tienen que colocar sus juguetes y no los mezclen ni tampoco los desorganicen. Una buena opción es marcar con colores, pegatinas o cartulina las cajas, armarios, sus cajones e, incluso, su lado de la biblioteca. Así sabrán dónde buscar sus cosas. ■



### ENSÉÑALE A AHORRAR

La primera lección es enseñarle a conservar parte de su asignación o del dinero que ha "ganado" por sí mismo en una alcancía. Los padres pueden pactar con el niño cuánto dinero aportar cada semana y fijar un objetivo (juguete, entrada al cine, etc.) que le ayudará a apreciar el valor del dinero y lo alentará a mantener el hábito. ■



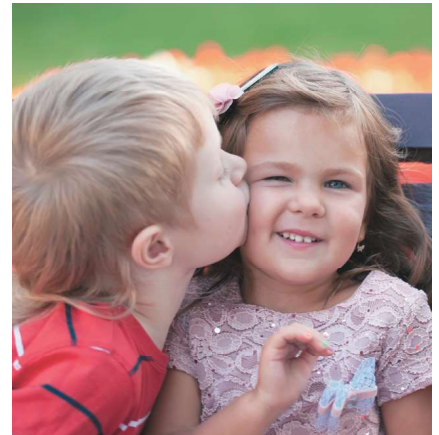
### FOMENTA EL SENTIDO DEL HUMOR

Un niño con sentido del humor será más capaz de hacer amistades duraderas, ser querido por sus iguales y extender esa química para administrar con mayor éxito las frustraciones, evitar los conflictos y, en definitiva, sufrir menos y disfrutar más. Además, está relacionado con la inteligencia, la autoestima y la creatividad. ■



### ¡LO QUIERO!

Muchos expertos piensan que cuando les facilitamos demasiado las cosas no les enseñamos a no darles su debido valor. Si tu niño quiere una bicicleta nueva, por ejemplo, propón un sistema de recompensas a través del cual vaya sumando puntos cada vez que se porte bien para ganársela cuando alcance la cantidad de puntos. ■



### SU PRIMER AMOR

Niños y niñas se enamoran por primera vez a los 4 ó 5 años. Este sentimiento nada tiene que ver con lo sexual, sino que se expresa hacia una –o más personas de su misma edad– con la que se sienten muy a gusto. Los padres no deben reprimir a su hijo ante su primer enamoramiento, sino apoyarle y ofrecerle atención. ■

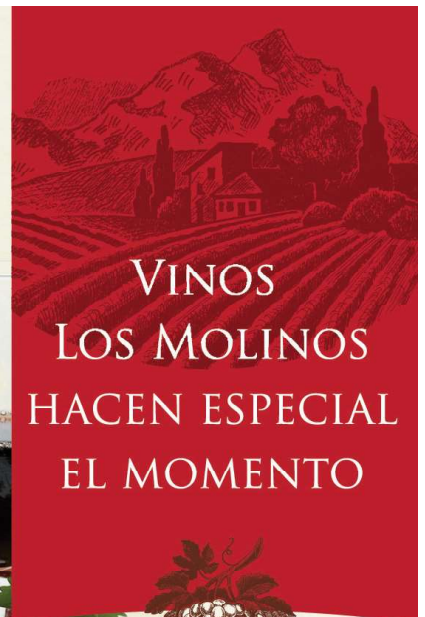


NUEVAS ALTERNATIVAS PARA COMER MÁS  
*ligero, delicioso y saludable*



SÍGUENOS EN /CaserioRD @Caserio\_RD

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



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

Tel.: 809-565-0000  
Ext.1070







→ Hay que tener en cuenta que es posible quemarse en un día nublado.

# ¿Cómo tomar EL SOL SIN RIESGOS?

Los efectos beneficiosos del sol sobre el organismo son innegables, pero también los perjuicios como resultado de la sobreexposición, por ello, saber si es posible quemarse en un día nublado o por qué hay que seguir utilizando bronceador cuando ya lucimos una piel tostada, es vital.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]



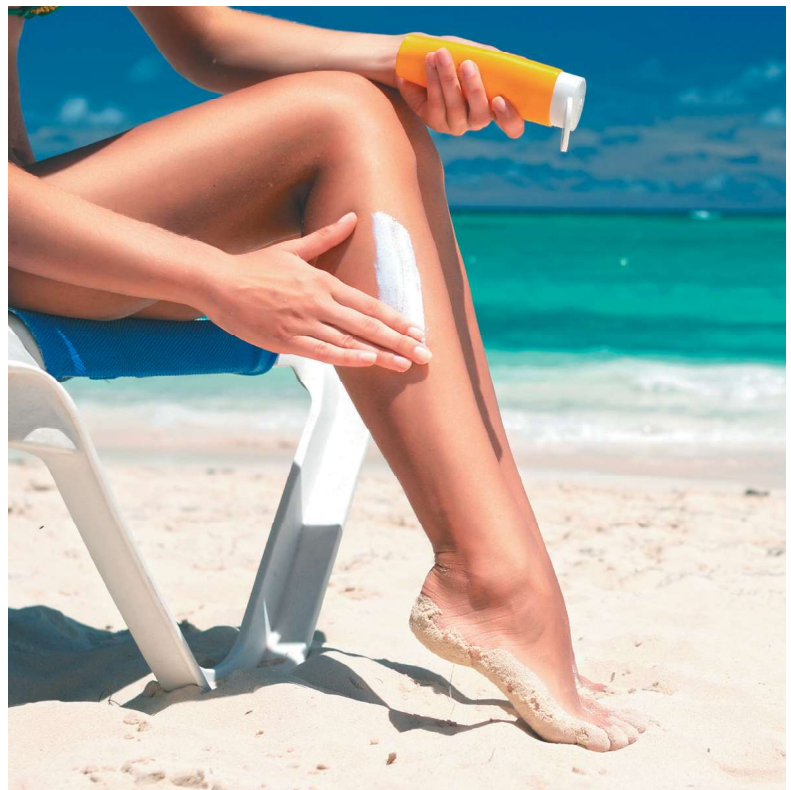
CADA VEZ HAY una mayor preocupación sobre los efectos nocivos del sol y, por tanto, una mayor atención hacia la protección solar. Casos recientes de personajes populares que han manifestado sufrir melanoma al no haberse protegido correctamente del sol, durante su adolescencia y juventud, han favorecido que ese sector de la población sea más consciente de lo que les puede suceder en un futuro.

### ¿SABÍA QUÉ?

Los rayos UVB afectan a la capa superficial de la piel (epidermis) y provocan efectos a corto plazo como las quemaduras. Los UVA actúan como un "enemigo silencioso", penetrando en nuestra piel sin que nos demos cuenta hasta alcanzar la capa más profunda, donde pueden causar daños graves a largo plazo: fotoenvejecimiento y alteración de las defensas de la piel.

### POR ESTAS RAZONES SE RECOMIENDA:

- 1 Una protección solar eficaz va más allá del factor de protección, tiene que ver también con la cantidad de producto que se aplica. Lo más recomendable es reaplicar el protector solar cada dos horas ya que el sudor, la ropa, el baño, la toalla o la arena hacen que vayamos perdiendo el producto. A la hora de elegir el producto, opta por aquel que permita una fácil aplicación y absorción.
- 2 El SPF es una medida que indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural de la piel frente al enrojecimiento previo a la quemadura, producida por los rayos UVA. Por ejemplo, un SPF 30 nos indica que nuestro nivel de protección frente a un riesgo de quemadura es 30 veces superior que si no estuviéramos utilizando un fotoprotector.
- 3 Los protectores solares tienen fecha de caducidad, lo más adecuado es desecharlos ya que el producto abierto pierde sus propiedades.
- 4 Con un factor de protección alto la piel necesitará más tiempo para desarrollar un bronceado natural, pero será menos peligroso y durará más tiempo.
- 5 Es necesario usar protector solar en la sombra o si el día está nublado, porque la radiación UV penetra muchos materiales y se refleja.



6 Es posible quemarse al nadar ya que el 60% de los rayos UVB y el 85% de la radiación UVA llega a un nadador a una profundidad de 50 cm bajo el agua. Los protectores resistentes al agua reducen el riesgo de quemaduras solares.

7 No debe reducir la protección solar cuando perciba que ya comienza a broncearse. Estar bronceado no quiere decir que se esté bien protegido. Se requiere la protección adecuada durante toda la exposición al sol, independientemente de la temporada del año y la hora del día.

8 Los autobronceadores no protegen frente a la radiación solar, son cosméticos destinados a colorear la piel sin que exista generación de melanina.

9 Muchas cremas hidratantes de rostro cara y manos llevan incorporadas un filtro solar, pero no es suficiente en el caso de una exposición más intensa.

10 Es recomendable aplicar la protección solar antes de salir de casa en dirección a la playa o la piscina y no olvidar las orejas, los empeines e incluso la planta de los pies. 🐞



→ Lo más recomendable es reaplicar el protector solar cada dos horas ya que el sudor, la ropa, el baño, la toalla o la arena hacen que vayamos perdiendo el producto.





### ROSTRO SIN ESPINILLAS

¿Han aparecido algunas espinillas en tu cutis y no sabes cómo acabar con ellas? Elimínalas con este truco casero: Trocea una manzana y una tajada de melón, ponlas en la licuadora, añade 1 cucharada de avena, y pon la pasta en el rostro limpio por 15 minutos. Retírala con agua tibia y aplica la humectante habitual. Repite semanal. ■



### BELLEZA FLASH

Si necesitas iluminar la piel y conseguir un efecto tensor al momento, añade una pastilla de ácido acetilsalicílico efervescente a un vaso de agua, exprime el jugo de medio limón y remueve; agrega una cucharadita pequeña de aceite (oliva, coco o canola), y aplica la mezcla con toquécitos dejando actuar unos minutos. ■



### ELIMINA LAS OJERAS CON FRESAS

Haz un puré de fresas y extiéndelo sobre las ojeras empapando el producto en un disco de algodón y colocándolo sobre los ojos después de haber eliminado los restos de maquillaje. Déjalo actuar durante unos 20 ó 30 minutos. Transcurrido ese tiempo, retira el compuesto aclarándolo con abundante agua fría. Iluminarás tu mirada. ■



### CÓMO DESENREDAR EL CABELLO

Existen diferentes sistemas para quitar los nudos que se forman en el cabello, aunque lo más fácil es aplicar un desenredante, que puedes preparar de forma casera con agua, un poco de aloe vera y aceite de jojoba y meterlo en una botella con vaporizador. Sólo tienes que aplicártelo antes de pasar el peine... ¡Notarás cómo se desliza más fácil! ■



### ¿GUINEO PARA EL FRIZZ CAPILAR?

Mantener la cabellera hidratada es fundamental para huir del frizz, y de eso puede encargarse el guineo. Haz un puré con 1 banana, jugo de medio limón y 1 cucharada de aceite de oliva. Aplica la mezcla sobre el cabello seco por 30 minutos, aclárala con agua tibia y lávalo con tus productos habituales. Repite una vez a la semana. ■



### ADIÓS AL PELO GRASO

Para mantener a raya el exceso de sebo, extrae el jugo de 1 tomate maduro, agrégale un poco de agua. Empapa un disco de algodón en el zumo de tomate y extiende el producto sobre el cuero cabelludo. Cubre tu cabeza con un gorro de ducha por 20 ó 30 minutos. Retíralo con abundante agua templada y lava tu cabeza. ■



# Vitalísimo®

La energía  
vital de cada día.



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



# Decoración ECOLÓGICA un respiro al planeta

Decorar sin atacar ni maltratar la naturaleza es un reto que muchos expertos en la materia y firmas de diseño se propusieron y, a día de hoy, es un hecho real. Ecología y decoración caminan de la mano y se convierten en tendencia. Su objetivo: dar un respiro al planeta.

ICARMEN MARTÍN [EFE REPORTAJES]

LA DECORACIÓN ECOLÓGICA no implica que tenga que vaciar el hogar y redecorarlo de nuevo, dejando la cuenta bancaria en números rojos, sino que, poco a poco, vaya incorporando objetos que respeten el medioambiente.

Así, algunas firmas han diseñado unas chimeneas muy fáciles de instalar que no requieren ni salida de humos, ni combustibles fósiles, ni tala de árboles, ofreciendo una amplia colección con

modelos móviles, mesas bajas e incluso para colgar en la pared, como si de un cuadro se tratase.

“En estos diseños, la llama y el calor se propician mediante el etanol, un combustible que no provoca ni humo ni olor. Como resultado de la combustión, el vapor y el dióxido de carbono permanecen en el aire en proporciones similares al exhalado por los seres humanos”, explica Christophe Pillet, diseñador industrial y creador del modelo Groundfloor de mesa chimenea.

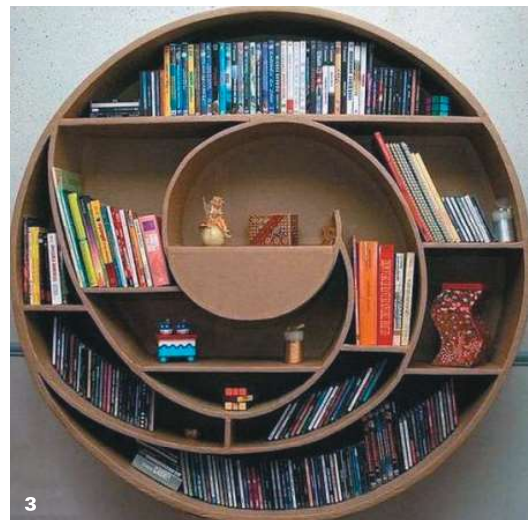
Un taller de paisajismo “trata de solucionar las



1



2



3



4



exigencias decorativas actuales ajustándose a las tendencias de interiorismo, pero siempre respetando la naturaleza. Los arreglos y centros florales están compuestos por flores artificiales de tela, montados sobre cristal reciclado y con resinas transparentes que simulan el agua natural". Este sistema permite tener arreglos florales con un toque de frescura y naturalidad, en lugar de flores naturales cortadas en el esplendor de su vida. "El objetivo es que las flores no mueran en un jarrón ni se marchiten antes de tiempo", explican.

Tradicionalmente, el hogar se decoraba con plantas naturales, moda que hoy se recupera con el fin de cuidar y mantener viva una planta, y así colaborar en la conservación del medioambiente. No hay que olvidar que las plantas absorben el dióxido de carbono y expulsan oxígeno.

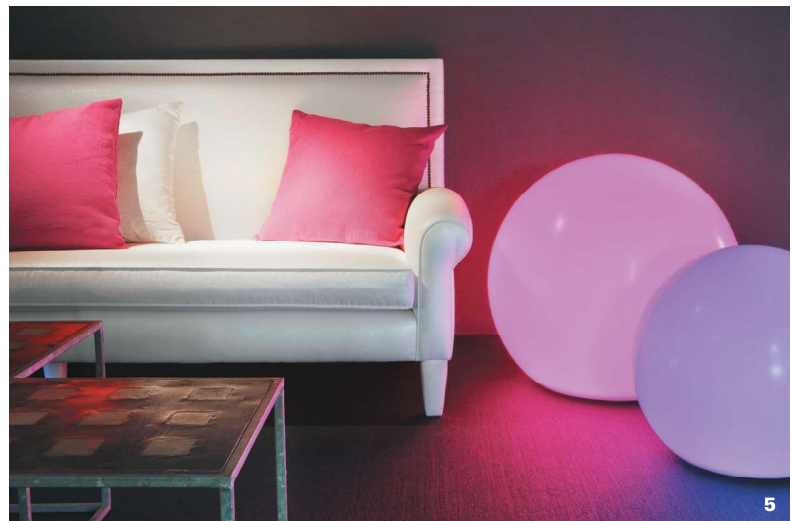
### **COCO, BAMBÚ Y CARTÓN**

A la hora de decorar interiores, la tendencia actual dice que se opte por todos aquellos productos que durante su fabricación no perjudiquen el ecosistema, además de que sean totalmente reciclables cuando dejen de ser útiles. Por eso decoradores y fabricantes trabajan con fibras naturales como el coco y el bambú.

La corteza del coco se viene utilizando para fabricar muebles y ornamentos. La parte más dura se emplea para elaborar sillas y mesas, mientras que la más blanda sirve para confeccionar alfombras y cestos. Su hueso también se utiliza para producir carbón y combustible para calderas.

El bambú es hoy uno de los favoritos de los arquitectos y decoradores más concienciados con el medioambiente, ya que no requiere su tala, sino que se puede cosechar mientras la planta va creciendo. Su versatilidad permite fabricar desde lámparas hasta suelos, pasando por cortinas, salvamanteles e incluso alfombras ecológicas.

El cartón ofrece grandes posibilidades decorativas y para fabricar sillas para niños y adultos, así como juguetes, lápices de colores y bolígrafos 100% ecológicos. El Kraft, un tipo de cartón 100% reciclable y resistente al agua y al fuego, se usa para diseñar y fabricar mesas, escritorios, taburetes, pupitres y estanterías que resisten hasta diez kilos de peso, y que el usuario puede pintar al gusto, eso sí, con pintura ecológica.



## **DECORADORES Y ARQUITECTOS SE DEJAN SEDUCIR POR EL BAMBÚ, CUYA VERSATILIDAD PERMITE FABRICAR LÁMPARAS, SUELOS O ALFOMBRAS.**

### **DETALLES CON CONCIENCIA**

La decoración ecológica en el hogar no sólo es una buena forma de auxiliar el planeta, sino que además se convierte en una fuente de salud individual, sobre todo en el dormitorio. Es sólo cuestión de adquirir buenos hábitos.

A la hora de pintar las paredes, apueste por pinturas orgánicas, elaboradas con extractos de leche y minerales, que lejos de dañar la salud la cuidan.

Para vestir las ventanas utilice tejidos naturales o estores de papel. Si es el momento de cambiar el colchón opte por uno de algodón orgánico, y a la hora de comprar sábanas y toallas déjese envolver por el agradable tacto del algodón natural.

Las velas aromáticas se convierten en el gran aliado para perfumar el hogar sin dañar la capa de ozono y la ventaja de perfumar y decorar al mismo tiempo.

Otra manera de no atentar contra el medioambiente es reduciendo el consumo de energía. Para ello, hay firmas que diseñan iluminación con tecnología punta y de bajo consumo, tanto para exteriores como para interiores. 🛠️



1 y 3. Muebles y estanterías de cartón. 2. El bambú es uno de los materiales favoritos para una decoración eco. 4. Estas chimeneas son muy fáciles de instalar. 5. La luz de bajo consumo es cálida y acogedora. 6. Arreglo floral compuesto por flores artificiales de tela, montado sobre cristal reciclado y resinas transparentes que simulan el agua natural.





# ADICTOS A LOS SMOOTHIES 'DÉTOX'

Dicen los expertos que consumir batidos con frutas, lechuga, apio y espinacas son ideales para las personas que no se alimentan bien durante la semana. Los llamados smoothies, tan de moda entre las celebrities, están llenos de vitaminas y minerales, además de ser un complemento ideal para la dieta y para lucir una piel fresca y joven. ¿Te animas?



DESDE QUE LA 'GURÚ' Gwyneth Paltrow introdujera esta rareza en su dieta, no son pocas las que han ido tras sus pasos. En menos de 10 años se ha creado una exitosa industria en torno a los zumos, batidos o 'smoothies' détox y las seguidoras de este tipo de batidos crece día a día.

Con plátano, espinacas, frambuesas, moras, arándanos, con leche, de soja... Las posibilidades son infinitas y, aunque los expertos no recomiendan enmarcarlos dentro de una dieta habitual, tú misma puedes hacerlos en casa con ingredientes 100% naturales y disfrutar de sus beneficios: ayudan a perder peso de forma natural, limpian el organismo, son una fuente de vitaminas y generan sensación de saciedad.

### **CÓMO Y CUÁNDO TOMARLOS**

Los expertos dicen que es preferible tomar los zumos y batidos por la mañana si no estamos muy acostumbrados a consumir alimentos crudos, ya que por la tarde el sistema digestivo se va ralentizando y su digestión podría ser un poco más costosa. Pueden tomarse a temperatura ambiente, un poco refrigerados o con un par de hielos, pero siempre teniendo en cuenta que se deben consumir lo más rápido posible después de su elaboración. Ah, y siempre utilizaremos verduras y frutas de temporada ya que cada estación del año nos proporciona aquellos alimentos que nuestro cuerpo necesita.

### **PROS Y CONTRAS**

Dicen sus defensores que beberse de una vez un batido que lleva lechuga, espinacas, apio, un poco de fruta, quizá alguna raíz, incluso algas... es una forma rápida y cómoda de consumir varias raciones de verdura cruda que, de otra forma, cuesta trabajo tomar a lo largo de la semana cuando llevas una vida muy ajetreada. Tienen razón. Ahora bien, si estos batidos se convierten en nuestra única alimentación con el pretexto de depurar el cuerpo, ¡atención! Llevar una dieta tan restrictiva debe limitarse a un periodo muy corto de tiempo y nunca hay que compaginarla con demasiada actividad física.

Estos zumos, o más bien smoothies, llenos de vitaminas y minerales, a los que son adictas actrices, cantantes y modelos, sobre todo en la Costa



Oeste de Estados Unidos, pueden ser un estupendo complemento a la dieta diaria, sobre todo si no tienes tiempo de preparar y masticar una ensalada completa, no es mala idea sustituirla por uno de estos zumos verdes.

Los batidos verdes, por ejemplo, son cocteles de enzimas, vitaminas y minerales, fibra y antioxidantes que, además de desintoxicar el organismo, ayudan a la oxigenación sanguínea y son energéticos.

La diferencia fundamental entre los batidos y los licuados, tal como aseguran los especialistas, reside en que en el caso de los primeros se mantienen todas las partes del alimento, sobre todo la fibra, que nos interesa especialmente por su efecto saciante.

### **BATIDOS PARA CADA OCASIÓN**

Pero, ¿cuáles son los mejores zumos para depurarlos? Realmente, según los ingredientes que utilicemos, podremos disfrutar de uno distinto y específico para cada momento del día, adecuándolo a nuestras necesidades.





→ Las verduras de hoja verde tienen aminoácidos de alta calidad, son fáciles de asimilar y capaces de fabricar la proteína que genera masa muscular.

■ Si tienes poco tiempo, un smoothie básico mezcla fresas, espinacas, pepino y agua. Un cóctel antioxidante de frutos rojos, manzana, lechuga y agua nunca está de más.

■ Para los días con mucha actividad y estrés, un smoothie a base de aguacate, plátano, fresas, brócoli y leche de soja te cargará las pilas.

■ Los días de ejercicio, nada mejor que un zumo a base de mango, melocotón, espinacas y agua.

■ Para recuperarte después del ejercicio, lo más adecuado es un refrescante batido a base de espinacas, plátano, fresas y agua.

■ Y si te encuentras con malestar, los smoothies también pueden aliviar tus molestias gracias a la col verde, la naranja, las fresas y el agua. 🍌

## RECETAS DE FAMOSAS

¡SI ELAS PUEDEN, NOSOTRAS TAMBIÉN!

### SMOOTHIE MARAVILLA

[de Jennifer Aniston]

> Evita la retención de líquidos y la hinchazón

Licúa 6 pepinos orgánicos, 3 remolachas orgánicas grandes, 2 manojos de espinacas, 1 manojo de col rizada orgánica, ajo fresco y jengibre, 1 manojo de zanahorias orgánicas y 1 tallo de apio.

### ZUMO VERDE ILUMINADOR

[de Eva Longoria]

> Ilumina la piel y rejuvenece

Esta receta de la famosa nutricionista de las celebridades, Kimberly Snyder, mezcla 1 cogollo de lechuga romana, espinacas orgánicas crudas, 1/2 taza de agua, 1 manzana orgánica, 1 pera orgánica, 1 banana orgánica, 3 ó 4 tallos de apio orgánico y el zumo de medio limón orgánico.

### ALIVE

[de Gwyneth Paltrow]

> Pone en marcha el metabolismo, da energía y mantiene en forma

Echa en la licuadora 1/2 pepino, 1 onza de jugo de limón, 6 oz de jugo de naranja, 1 aguacate, 1/2 libra de espinacas, 4 oz de leche de coco, 1 cucharadita de polvo verde Doc. Broc (o alga espirulina), 1 cucharadita de polvo de brotes de soja, 4 ramitas de menta y 14 cubitos de hielo.







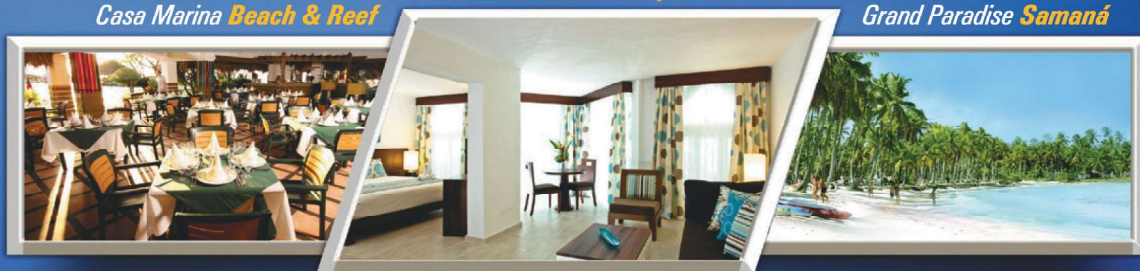
Te prometemos un paraíso terrenal  
con diversión total. **¿aceptas?**

We promise you an earthly paradise  
with total fun. **do you accept?**

*Casa Marina **Beach & Reef***

*Grand Paradise **Playa Dorada***

*Grand Paradise **Samaná***

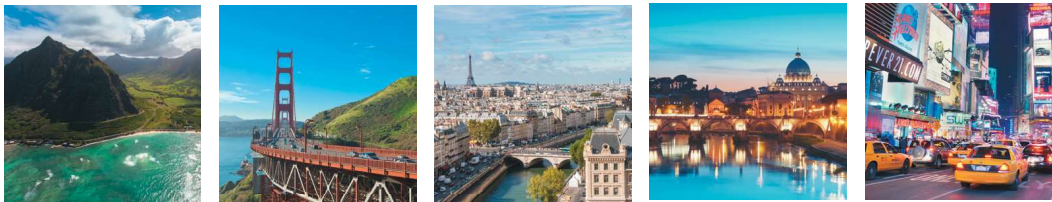


*amhsa marina*  
HOTELS & RESORTS

¡Diversión total...al estilo **Amhsa Marina!** • To enjoy it all...it's **our lifestyle!**  
REPÚBLICA DOMINICANA • DOMINICAN REPUBLIC



# ¡ESCAPADAS ROMÁNTICAS!



Compartir un breve viaje es una de las mejores ideas para reforzar la unión de la pareja y estimular su intimidad. Te ofrecemos unas claves muy prácticas para que este San Valentín, además de diferente, sea inolvidable.

DANIEL GALILEA [EFE REPORTAJES]

DICE UN PROVERBIO que “el mejor el turismo es aquel que se realiza en la otra persona”, es decir explorando y descubriendo su alma para conocerla en profundidad. Si la otra persona es nuestra pareja y recorreremos su geografía humana en el marco de un viaje romántico, el resultado puede ser espectacular!

¿Qué tipo de alojamiento nos conviene elegir para disfrutar de un viaje romántico en el Día de los Enamorados? ¿Con cuánta antelación conviene prepararlo? ¿Qué destinos son los más aconsejables para novios, para recién casados o para parejas que buscan una relación?

Estas y otras preguntas las responde Oriol Blasco, fundador y director ejecutivo del portal Migoa ([www.migoa.com](http://www.migoa.com)), especializado en alquiler vacacional, que opera en 12 países.

Según explica Blasco, para la época del Día de los Enamorados “existe un cierto aumento de la demanda vacacional, que suele concentrarse entre finales de enero y hasta los días previos a San Valentín, especialmente cuando esta fecha señalada cae en fin de semana, como es el caso de este año”. Consultado sobre el perfil o “retrato robot” de las parejas que comparten “escapadas”

o viajes románticos por esas fechas, Blasco indica que “los clientes suelen ser parejas jóvenes, de alrededor de unos 30-35 años, que viajan solas o, en menor medida, en grupos de amigos. En este caso suelen ser varias parejas”.

Alquilar una casa o apartamento para San Valentín garantiza una mayor intimidad y una total libertad de horarios. Nos permite, por ejemplo, preparar una cena romántica, ver una película en el sofá o levantarnos a la hora que queramos sin miedo a quedarnos sin desayunar. La idea de quienes se decantan por esta modalidad de viaje es la de disfrutar de un espacio exclusivo para nosotros, en el que podamos sentirnos como en nuestra casa, pero estando de vacaciones.

¿Cuáles son las características que debe reunir el alojamiento para poder disfrutar juntos en San Valentín? Dependerá de lo que busque cada pareja, pero tiene que tener un tamaño adecuado para dos personas.

## MONUMENTOS, PAISAJES Y ARRUMACOS...

También debe estar bien situado. “Si vamos a una ciudad es importante que sea céntrico y bien

→ Existe cierto aumento de la demanda vacacional entre finales de enero y los días previos a San Valentín, especialmente cuando esta fecha señalada cae en fin de semana.





comunicado, con buenas vistas y cerca de los monumentos de interés y los restaurantes y locales de ocio, si nos interesa visitarlos. En cambio, si vamos a la playa, lo ideal es que tenga buenas vistas del mar y cuente con terraza o balcón para relajarnos con el paisaje”, aconseja.

Consultado sobre el tipo de lugares que prefieren los enamorados, el CEO de Migoa señala que “en San Valentín es habitual que el viaje romántico sea el regalo sorpresa que uno de los miembros de la pareja da al otro y, en general, se suelen elegir destinos tradicionales”.

Para que una escapada de San Valentín se convierta en un auténtico viaje de ‘Luna de Miel’, “es importante planificar el viaje, teniendo en cuenta qué vamos a ver, cómo nos moveremos, qué zonas vamos a visitar de cada lugar o qué rutas turísticas nos gustaría realizar”.

Y, por supuesto, “hemos de contar con un alojamiento que nos proporcione comodidad y nos haga sentir como en casa, un lugar donde podamos relajarnos si no nos apetece salir o donde podamos descansar cuando volvamos de nuestras visitas”.

Respecto a la antelación con la que conviene preparar un viaje romántico el experto es categórico: “si queremos que nuestro viaje romántico sea un éxito es bueno contar con unos días para prepararlo a conciencia: reservar el alojamiento, buscar rutas, reservar visitas guiadas o actividades



→ Alquilar una casa o apartamento para San Valentín garantiza una mayor intimidad y una total libertad de horarios.

1. Resort de playa en República Dominicana.  
2. Costa de Honolulu en el estado de Hawaii.

para sorprender a nuestra pareja, e informarnos de los mejores restaurantes, etc.”.

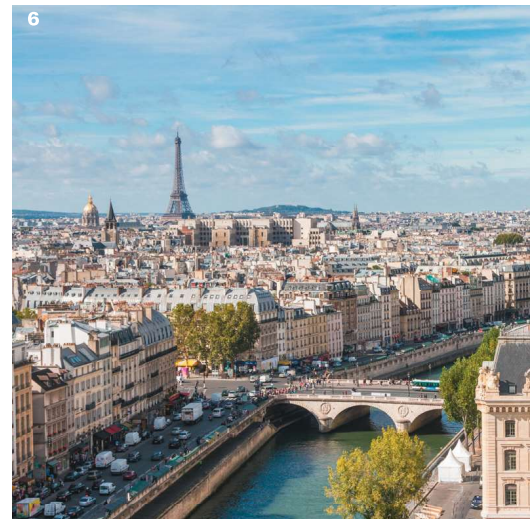
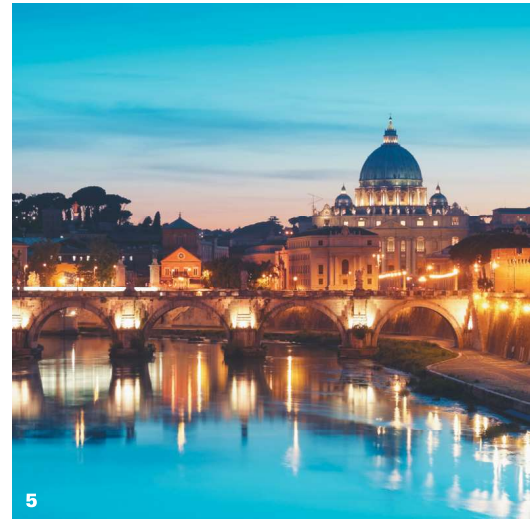
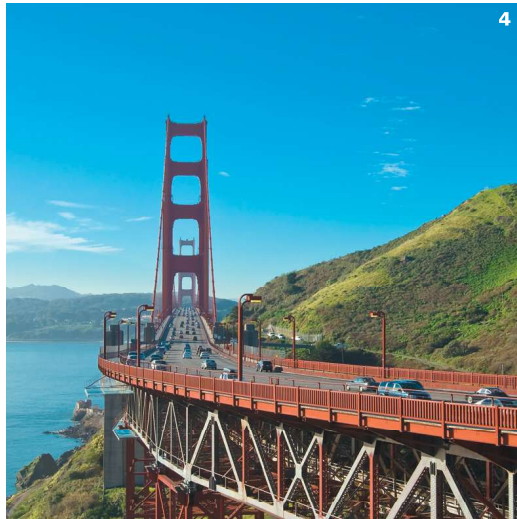
¿Y si se han dejado las cosas para último momento...?. “Si somos de los que nos gusta improvisar o, simplemente, se nos echa el tiempo encima, no hay problema, ya que a través de internet siempre se puede reservar una casa o apartamento vacacional sin salir de nuestro hogar”, afirma el especialista.

### **OPCIONES PARA CADA TIPO DE PAREJA**

Las características del lugar de destino elegido para compartir pueden variar en función del perfil de nuestro enamorado@. Estas son las sugerencias de los expertos.



3. Costas de **Copacabana** en Brasil.  
 4. **Road-trip** en la carretera Los Angeles-San Francisco.  
 5. **Vista del Vaticano**, en la ciudad de **Roma**. 6. La hermosa ciudad de **París** en **Francia**. 7. **Cape Cod** en Massachusetts, EEUU. 8. **Berlín** en Alemania.  
 9. **Buenos Aires** en Argentina.  
 10. La excitante ciudad de **New York City** en EEUU. 11. Vista del 'Big Ben' en la ciudad de **Londres**, Europa.



→ Si prefieren viajar al continente suramericano, unos días en las playas brasileñas serán un sueño para seguir tan enamorados como el primer día.

● **Para novios o parejas que no conviven**

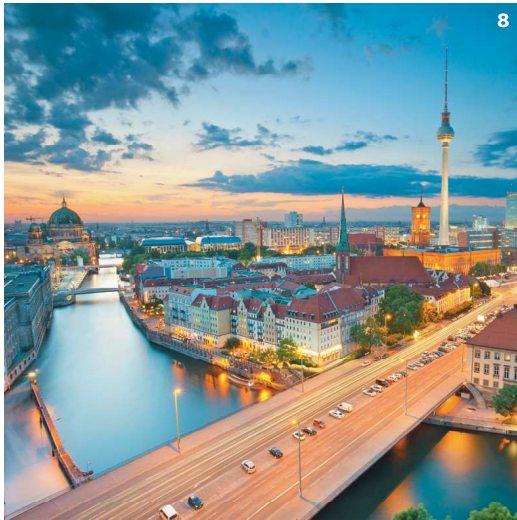
Un 'road-trip', o viaje por carretera, por **LOS ÁNGELES-SAN FRANCISCO, EN ESTADOS UNIDOS**, puede ser una buena manera de pasar tiempo con nuestro novio/a y conocernos mejor mientras disfrutamos del paisaje y sus atractivos.

Si preferimos la Costa este, unos días en los cayos de la **FLORIDA** nos ayudarán a compartir momentos únicos y especiales. También recorrer islas como **CAPE COD, VINEYARD Y NANTUCKET**, con sus bellísimos y agrestes paisajes, o playas infinitas pueden ser opciones inmejorables.

● **Para matrimonios o parejas que llevan pocos años juntos**

Si son recién casados o llevan poco tiempo conviviendo con su pareja, destinos como **ROMA**, la ciudad eterna, les ayudarán a seguir manteniendo viva la llama del amor o, si prefieren viajar al continente suramericano, unos días en las **PLAYAS**





8



9

→ Ciudades como Buenos Aires o paradisíacas costas en Honolulu pueden ser un buen telón de fondo para encontrar de nuevo la pasión y reavivar la llama del deseo.

BRASILEÑAS serán un sueño para seguir tan enamorados como el primer día.

● **Para parejas o matrimonios que quieren reavivar la pasión**

Después de varios años de matrimonio, **PARÍS**, la ciudad del amor, se perfila como el escenario ideal para recuperar la pasión y revivir los sentimientos de los primeros días de nuestra relación. En este contexto, ciudades como **BUENOS AIRES (ARGENTINA)** o las paradisíacas costas de **HONOLULU** en el estado de **HAWAII** pueden ser también un buen telón de fondo para encontrar de nuevo la pasión y reavivar la llama del deseo.

● **Para 'singles' en busca de su "media naranja"**

Si todavía no tenemos pareja, ciudades cosmopolitas y dinámicas, como **LONDRES**, **BERLÍN**, **SAO PAULO** o **NUEVA YORK**, serán nuestro destino ideal. En sus clubs, fiestas, bares y discotecas podremos conocer gente y divertirnos disfrutando de un San Valentín diferente. 🍷



10



11

**EN SAN VALENTÍN ES HABITUAL QUE EL VIAJE ROMÁNTICO SEA EL REGALO SORPRESA DE UNO DE LOS MIEMBROS DE LA PAREJA.**



# Celania DE LA CRUZ

■  
COORDINADORA DE  
RECLUTAMIENTO Y SELECCIÓN  
DE PERSONAL SUPERMERCADOS  
LA CADENA



Es una de las joyas de la empresa. Así la define uno de sus compañeros de trabajo. Extrovertida y cercana de carácter, es una profesional comprometida con su empresa. Dieciséis años de trabajo lo confirman. Por su filtro pasa todo aquel que entra a laborar en Supermercados La Cadena. Una posición que requiere ese sexto sentido que solo poseen quienes se dedican al área de Recursos Humanos.

#### ¿Recuerdas tu primer día en La Cadena...?

Claro que sí, hace casi 16 años. Inicié un 12 de marzo de 1999 como cajera. Lo recuerdo porque, aunque tenía experiencia en el área de supermercados, en promociones, este era un trabajo más centrado y de responsabilidad, lidiando con dinero... Tenía muchas expectativas que han sido cumplidas.

#### ¿Cómo fue tu entrevista de trabajo?

Fue con la gerente general de RRHH, Elizabeth Rojas, que es mi jefa ahora. Yo soy muy atrevida. Yo trabajaba en el establecimiento que había

anteriormente en la Lincoln, un día la vi, me acerqué y le dije que quería trabajar con ellos. Me citó para la entrevista y me seleccionaron.

#### ¿Han cambiado las cosas en ese área de reclutamiento desde aquel entonces?

Sí, claro. Pero recuerdo que fue una buena entrevista y lo confirma el hecho de llevar tantos años aquí. Aunque el proceso fue diferente, el concepto era el mismo, y acertó conmigo.

#### Empezaste como cajera, ¿por qué otras áreas pasaste antes de llegar aquí?

Bueno, yo prácticamente conozco la empresa completa. Entré como cajera por 6 meses, y después me encargué del entrenamiento de las cajeras; pasé a almacén recibo y central, cómputos, cuadro, Súper Cliente y, finalmente, a mi área –soy Lic. en Psicología Industrial– de RRHH, donde me encargo del reclutamiento y selección de personal.

#### ¿Cómo es el procedimiento habitual de selección en La Cadena?

Siempre inicia con la requisición de personal, sigue todo el proceso técnico de buscar CV, las pre-entrevistas y, cuando tenemos una cantidad llegan las evaluaciones; si la posición es gerencial deben pasar por procesos internos, pruebas y una entrevista cara a cara. Son entrevistas extensas, pues pasan por varios filtros para que haya química con todos los departamentos. Yo soy el filtro, la parte más importante, porque tengo que acertar con el perfil que debe pasar.

#### Además del CV, ¿se toman ahora en cuenta otras habilidades a la hora de contratar?

Sí, nosotros buscamos personal con orientación al cliente: personas amables, respetuosas y dinámicas; cualidades que no abundan, por eso es tan difícil el reclutamiento.



**Imagino que no se dice toda la verdad en estas entrevistas y ya eres una especialista en detectar información falsa...**

Sí, ya tengo más de 6 años en el departamento, además creo que es innata en mí esa percepción de ver muchas cosas en las personas. Hay que ser muy objetiva en este trabajo para no dejarte envolver. Uno es humano, claro, pero a mí me miden por la parte de resultados, así que es un trabajo en el que hay que estar claro con lo que se necesita y no dejarse llevar de lo sentimental.

**¿Cuál es ese detalle que un seleccionador de personal nunca pasa por alto?**

Va a depender mucho del tipo de área y de las competencias que ves en un CV. Pero, en mi caso, si veo una persona comprometida y respetuosa, no la dejo pasar por alto. Quizás necesite experiencia, sea tímido, pero esas dos cualidades le moverán ser un buen empleado.

**¿De dónde les llegan los CV?**

La fuente principal es el referimiento por parte de los empleados, que se toma muy en cuenta, sin dejar de dar la oportunidad a todos los CV que nos llegan. Solo utilizamos páginas de internet -como Aldaba- generalmente para las posiciones más gerenciales, y si son técnicos los buscamos en las escuelas que los formen, como Infotep.

**En tu opinión, ¿cómo debe presentarse un CV?**

Debe ser resumido, con información de sus competencias, nivel académico, objetivos y logros alcanzados, y toda la experiencia laboral.

**¿Qué perfil profesional es el más demandado en este sector?**

Se suele reclutar para todo, pero la parte operativa en las tiendas (cajeras, gondoleros, empacadores) es la que más rota. La administrativa es mucho más estable, a nivel general.

**Sin embargo esta es una empresa en que la rotación de personal es muy pequeña, ¿qué tiene La Cadena que fideliza tanto a sus empleados?**

Sí, creo que el secreto está en la estabilidad. Cuando llegas a un lugar donde ves que vas a

tener un buen desempeño, puedes crecer y hay un buen trato eso te amarra, siempre y cuando tengas objetivos claros.

**¿Qué suele recomendar a los trabajadores que se incorporan a un nuevo empleo en La Cadena?**

Lo primero de todo, les damos los lineamientos y les recomendamos que conozcan bien lo que van a hacer para aprender. Aunque no tengan experiencia los resultados pueden ser buenos si se esfuerzan por aprender. Yo siempre les digo: 'Enfócate, eres el nuevo y todos los ojos están sobre tí'.

**Después de 16 años, ¿qué es lo que más valoras de trabajar en una empresa como La Cadena?**

Lo que más valoro, a nivel personal, es la oportunidad que me han dado de formarme aquí, en todos los sentidos; la oportunidad de crecimiento que he tenido.

**¿Este departamento es el final de tu camino o tienes todavía un sueño profesional por cumplir?**

Claro, RRHH es un área muy amplia y bonita, pero hay otras que me interesan como capacitación y desarrollo, que me gusta y creo que va con mi personalidad, y seguir creciendo profesionalmente, por supuesto.

**¿Cómo es Celia cuando sale de la oficina, qué es lo que te gusta hacer?**

Llevo 14 años casada con un hombre que me ha apoyado en todo, y tenemos 2 niños. Soy una persona muy activa y sociable, con muchos amigos, a la que le gusta cocinar y bailar. También me encanta caminar -me levanto a las 5:00 a.m. todos los días-, es mi momento para liberar toda esa energía. 🏃‍♀️



**“BUSCAMOS PERSONAL CON CUALIDADES ORIENTADAS AL CLIENTE, POR ESO ES TAN DIFÍCIL EL RECLUTAMIENTO”.**



# ENCUENTRA LAS FRUITAS Y VEGETALES Y GANA UNO DE 3 KITS PLAYEROS DE AGUA MONDARIZ



M	N	A	J	O	D	E
P	A	P	A	T	A	S
F	R	N	G	O	H	A
I	A	J	Z	M	K	N
L	N	M	N	A	Ñ	D
O	J	P	Q	T	N	I
R	A	S	P	E	R	A



Estos fueron los ganadores de la edición anterior de canastas con vinos de nuestras marcas exclusivas.

Cliente

Yascara Alt. Jiménez Soñé  
Marlene Céspedes Lorenzo  
Marta Reynoso Villar

Tarjeta Super Cliente

410001377108  
410003357566  
410002166756

Cédula

x-082-4  
x-202-0  
x-973-4

Sucursal

Correa y Cidrón  
Lincoln  
Los Próceres

Completa y llena con tus datos personales y podrás ganar uno de los 3 premios de Supermercados La Cadena en Kits Playeros de Agua Mondariz.

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

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





# SENTIMOS PASIÓN POR TUS IDEAS POR ESO TE APOYAMOS

Unimos nuestras fuerzas para mejorar, para darte más apoyo.  
Para que sea posible sacar adelante tus ideas, esas que cambiarán  
tu vida, tu comunidad, tu mundo.

Ahora somos uno para que cambiemos el mundo, mejorando el tuyo.



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

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





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



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