

el Súper

No. 57 | JULIO-SEPTIEMBRE 2016 | AÑO 15

Pollo Cibao
se reinventa

Conquista a papá
con recetas clásicas

Verano viajero
Rutas de la A a la Z

■ ■ ■ JAMÓN
■ ■ ■ SERRANO

■ ■ ■ MORTADELA

■ ■ ■ JAMÓN DE
■ ■ ■ PECHUGA DE PAVO

■ ■ ■ FUET
■ ■ ■ EXTRA

■ ■ ■ CHORIZO
■ ■ ■ EXTRA HOT


Casademont


A casa, Casademont.


SIN
GLUTEN



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

RECARGA TU PODER INTERNO

con ION⁴ 



POWERADE[®]

HIDRATANDO LOS ATLETAS OLIMPICOS EN RIO 2016



BRUGAL® FUSION

DALE UN NUEVO GIRO
A TUS EXPERIENCIAS





COCINA

Conquista a papá con la cocina tradicional 8

ENTREVISTA

Pollo Cibao: Reinventarse como estrategia 26

NUTRICIÓN

Niños y adolescentes: El desayuno ideal 32

Tips de nutrición 36

SALUD

Vuelta al cole con salud 38

Tips de salud 42

NIÑOS

Buenos padres en lugar de "súperpadres" 44

Tips para niños 48

BELLEZA

Lo que más les preocupa a ellos de su cuerpo 50

Tips de belleza 52

HOGAR

En la oficina, como en casa 54

Tips del hogar 58

BEBIDAS

'Smoothies': ¡Hidratación óptima! 60

TURISMO

Verano: El mundo por montera 64

UNIDOS A TI

Ivelisse García 68

FOTOGRAFÍA DE PORTADA
KARLA KHOURI

el Super

No. 57 | Julio-Septiembre 2016 | Año 15



DESDE EL SUPER

ESTAMOS EN MEDIO DEL VERANO, los niños de vacaciones con más tiempo en la casa. Para esta edición pensamos en platos fáciles de cocinar junto a ellos. Incluimos la receta de un postre de mango con guineo para chuparse los dedos, con la intención de enseñarles a consumir frutas nativas de nuestro país.

Otros temas de esta edición están relacionados en cómo aprovechar las vacaciones, para compartir más tiempo con los niños en el desayuno, y orientarlos a llevar una dieta balanceada y sabrosa en la comida más importante del día. También un artículo sobre la importancia del descanso para recobrar fuerzas antes de comenzar las clases.

Para los más adultos hay toda una variedad de recetas e ideas para hacer smoothies. Vivimos en un país premiado con excelentes condiciones para la agricultura, con lo cual puedes hacer mezclas que en otros países solo soñarían. En La Cadena encontrarás todos los ingredientes para usar esa creatividad y vivir una vida más sana, con infinidad de combinaciones.

En la entrevista principal traemos al señor Andrés Villasmil, Presidente Ejecutivo de Pollo Cibao. Conocí al señor Villasmil en su visita de cortesía a nuestras oficinas hace unos meses. Dicho encuentro se tornó casi un seminario de conocimiento en la industrialización del pollo. Quedé gratamente sorprendido de los avances que su familia, originaria de Venezuela, venía implementando en la República Dominicana. Desde ese momento pensé que sería muy interesante una entrevista para nuestros lectores de El Super en la cual pudiera explicar el proceso de crecimiento e innovación en el que está involucrado Pollo Cibao. No dejen de leer estas páginas muy interesantes y educativas. En esa visita también acordamos actividades en conjunto, para que nuestros clientes aprovecharan las ventajas competitivas de esos avances. Una de ellas, Los Miércoles de Pollo Cibao en La Cadena, que son un *boom* en la venta de dicho producto.

Siempre es nuestro deseo destacar personas en la sección Unidos a ti..., las cuales no solo han aprovechado las oportunidades de crecimiento

que se les presentan, sino que además se preparan y hacen sacrificios personales para abrirse camino en su vida profesional. Ivelisse García comenzó como cajera en el año 1999 y ascendió a supervisora en el 2004. En dicha posición pasó por casi todas nuestras sucursales. Al mismo tiempo se preparó como licenciada en contabilidad. Actualmente es un referente en procesos de áreas de cajas para la empresa. Historias como la de Ivelisse deben servir siempre de motivación a toda persona que desee progresar. Lean con detenimiento su entrevista, notarán en sus respuestas una misión de vida y una conciencia clara de lo que esto amerita.

En esta edición, que traemos a Ivelisse, aprovecho para mencionar que su tienda de la Cervantes ha estado en proceso de remodelación, y ya se pueden ver los resultados de la modernización de uno de los supermercados más antiguos de la ciudad. Ha quedado preciosa la remodelación que incluye todo su interior y la colocación de hornos para que los clientes de Gazcue y sus cercanías también tengan la oportunidad de probar nuestro pan recién horneado, que ya es famoso en toda la ciudad. Para la próxima edición de El Super les prometo más detalles de todo este trabajo y fotos para que vean el resultado.

Estamos en medio de una gran promoción de Copas Crystalex, línea portuguesa de fama internacional, diseñadas por Vanda Mocová. En sus primeras semanas ha sido todo un éxito, esperamos que continúen aprovechándola. Con unos precios de promoción increíbles, es realmente fácil completar una colección para el número de personas de tu hogar.

¡Feliz verano a todos!

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY
VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Super

No. 57 | Julio-Septiembre 2016 | Año 15

Una publicación de



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

MARILEYDA TAVÁREZ
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

e-mail:
contactenos@clubsupercliente.com

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

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



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

Diseño e impresión



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

BENEFICIOS

de pertenecer al Club Super Cliente



Super Guía

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



El Super Cheque

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



Puntos Extras

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



Super Llaverito

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



Revista El Super

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



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

Supermercados La Cadena @superlacadena



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.



Avena Bruggen Vitalísimo Instantánea en Vaso

Con hasta un 75% más de avena integral y un alto contenido en fibra, la Avena Bruggen Vitalísimo Instantánea en Vaso es una opción ideal para una merienda nutritiva y de fácil preparación; solo añade agua caliente ¡y listo! Disfrútala en sus deliciosas presentaciones de Manzana y Canela, Pasas y Manzana, Natural y Vainilla.



Leche Rica UHT Listamilk PET

Rica se renueva con sus envases PET. Un novedoso empaque al que se suman otras ventajas: 100% reciclable, mayor resistencia, larga vida del producto, ergonomía y flexibilidad. PET UHT es una sofisticada tecnología de envasado de productos asepticos especialmente diseñados para conservar todos los atributos y propiedades de los alimentos por larga vida.



Gazpacho Goya

Un nuevo integrante se une a la familia Goya. El nuevo Gazpacho Goya listo para servir como sopa fría es una de las múltiples opciones en días de calor intenso como este verano. Hecho a base de vegetales.

Mayonesa Hellmann's

Con el compromiso de seguir ofreciendo siempre lo mejor, Hellmann's incorpora a sus novedades un nuevo envase. Con su nueva tapa anti derrames podrás utilizar la cantidad que deseas de mayonesa sin necesidad de cuchillos; solo aprietas y listo.



Pelador de Fresas Smart Cook

Con el nuevo pelador de fresas Smart Cook retirar el corazón será cosa fácil. Ideal para cuando quieres rellenar fresas y servir con el topping de tu elección. Está disponible en nuestras sucursales Lincoln y Sarasota.

Tijeras Multiusos

Ahorrar tiempo en la cocina es fundamental y a la hora de picar mucho más. Conoce las nuevas tijeras multiusos Scissors; ideales para cortar verduras y cualquier otro alimento en trozos pequeños y tiempo récord. Disponibles en nuestras sucursales Lincoln y Sarasota.



¿Qué la casa se te inunda de invitados?

GOYA® *ite Resuelve!*



Solo tienes que abrir, calentar, servir...
iy ya está!

¡Si es GOYA ...tiene que ser bueno!





CONQUISTA A PAPÁ

con la cocina tradicional

Lilia Sánchez y Diana Munné han reversionado el recetario clásico dominicano para que puedas sorprender a papá con un menú muy especial. Perfecto para consentirlo en su día.



CANASTICAS DE PLÁTANO

rellenas de cangrejo

INGREDIENTES

- 2 lbs de masa de cangrejo
- 2 tomates bugalú
- 2 pimientos rojos
- 1 pimiento amarillo
- 1 paquete de cilantro
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cebolla roja grande picada
- 4 plátanos cortados en cubos
- 1/2 galón de aceite de canola
- 2 dientes de ajo molidos
- 1 litro agua
- Sal
- Hielo
- Exprimidor de limones de hierro

PREPARACIÓN

Sofreír los vegetales en aceite de ajo y dorarlos. Agregar la masa de cangrejo y dejar cocinar a fuego lento. Reservar para el relleno. Para hacer las canasticas, freír los plátanos –cortados en troncos de 1 pulgada– y pasarlos por el exprime limones. Bañarlos en una mezcla de agua helada con ajo triturado y sal. Escurrir bien y volver a freírlos. Rellenar con el cangrejo guisado y servir.



FILETE DE CERDO

y cebollas encurtidas

INGREDIENTES

- 3 filetes de cerdo
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de soya
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 2 dientes de ajo triturados
- Sal de mar
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta fresca [al gusto]
- Cebollas rojas picadas en juliana
- 1/2 taza de zumo de limón
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

Marinar el cerdo por dos horas con la mostaza, soya, salsa de ostras, ajo triturado, aceite de oliva, sal de mar y pimienta. Luego sellar el filete en una sartén gruesa a fuego alto controlado por todos los lados del filete. Cuando esté bien doradito hornear por 15-20 minutos hasta obtener la cocción deseada. Para las cebollas encurtidas, picarlas en juliana y marinar con el limón y la sal hasta que estén bien rosadas. Son perfectas para decorar y colocar encima del filete.



TERRA CÁLIDA
SAN MAURICIO
MONTEMAR
MAS OLIVERAS

VINOS DE TRADICIÓN,
CON RESPETO POR LA TIERRA.



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

ENSALADA DE YUCA

y chicharrón

INGREDIENTES

- 6 lb de yuca pelada
- 2 ramas de orégano fresco
- Sal pimienta al gusto
- 6 tomates maduros picados en cubitos
- 1 paquete de cilantro fresco picadito
- 1 zumo limón
- 2 lbs de chicharrón picadito
- 2 dientes de ajo

PREPARACIÓN

Hervir la yuca con orégano, sal y pimienta hasta que esté suave y escurrir. Cortar en cuadritos y mezclar con los demás ingredientes picados. Decorar con pedazos de chicharrón por encima y servir.





MORO DE GUANDULES

INGREDIENTES

- 4 tazas de arroz
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1/2 cucharadita de ajo triturado
- 1 cucharadita de cilantro finamente picado
- 1/4 taza de ají cubanela cortado en cubos
- 1/4 taza de apio picado
- 1 pizca de orégano
- 2 tazas de guandules hervidos
- 3 tazas de agua
- 1/2 taza de salsa de tomate
- 2 tazas de leche de coco
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1/4 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Sofreír los vegetales, agregar el arroz al caldo con los demás ingredientes y añadir agua hasta tapar el arroz (1/2 pulgada de líquido). Dejar hervir, tapar y bajar el fuego. Cocinar por 20-25 minutos. Decorar y servir.

POLLO FRITO

INGREDIENTES

- 8 piezas de pollo fresco secado con papel toalla [previamente lavadas con limón y naranja agria]
- 1 cucharada de soya
- 1 cucharada de tabasco
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Aceite de ajo
- 1 rama de orégano fresco picadito
- 1 cucharada de miel
- 4 tazas de harina blanca
- 2 cucharadas de maicena
- 1 cucharada de sal
- Sal y pimienta
- 1 galón de aceite de freír

PREPARACIÓN

Marinar el pollo por 3 horas con la soya, tabasco, zumo de limón, aceite de ajo, orégano, miel, sal y pimienta. Después empanizar con las dos harinas y una pizca de sal. Freír en abundante aceite caliente, escurrir y servir.



**Uniendo
las piezas
del éxito!**



cibao[®]
Más fresco imposible!

PROLONGACION CHARLES DE GAULLE
ZONA INDUSTRIAL DE MARAÑON
SANTO DOMINGO NORTE, REP. DOM.
SERVICIOALCLIENTE@POLLOCIBAO.COM
809.590.7076 / 809.701.1233

f i t
@pollocibao
www.pollocibao.com



De Roma para tu mesa.

PASTAS
Roma



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



PASTELÓN DE PLÁTANO

maduro

INGREDIENTES

- 6 plátanos maduros
- 1 astilla de canela
- 1/2 taza de leche [tibia]
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/4 taza de crema de leche
- 1/2 taza miel
- 1 pizca nuez moscada
- 1/2 taza de crema agria
- 1 lb mozzarella americana
- 1 lb de ricota
- 1/2 lb parmesano rallado
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Hervir los plátanos maduros con la canela y la sal; cuando estén cocidos hacer un puré agregando leche, mantequilla, crema de leche, miel, nuez moscada, crema agria y salpimentar al gusto. Colocar en un recipiente para horno alternando el puré con capas de los diferentes quesos repitiendo hasta llenar en el envase. Espolvorear con parmesano rallado y hornear por 20-25 min a 350. Servir.



Móntate con Listamilk

GANA DOS
Jeep
GRAND CHEROKEE
2016



¿CÓMO PARTICIPAR?



1 Junta 4 empaques de Listamilk 1 Litro cartón

2 Recorta y reserva las tapas

3 Deposítalas en las urnas de la promo con tus datos

Listamilk te monta en Dos Jeep Grand Cherokee 2016 ¡Participa y gana!

MÁS DETALLES EN LA PRENSA Y EN NUESTRAS REDES SOCIALES

RICACOMUNIDAD



PIE DE MANGO Y GUINEO

PREPARACIÓN

Poner la mantequilla fría con la harina en el procesador y triturar. Con el procesador en movimiento añadir el agua fría en chorrillos solo hasta que se compacte la masa. Sacarla y hacer dos bolas. Envolverlas con papel film y dejar reposar por 20 minutos en la nevera. Con suficiente harina sobre la meseta extender la masa, entre dos papeles encerados para mayor comodidad, con el rodillo hasta obtener una masa de forma redonda de 1/4 pulgada de grosor uniforme. Recuerda extender siempre del centro para afuera. En un pyrex –preferiblemente de vidrio– extender la primera capa de masa del pie.

PARA EL RELLENO. Cortar la fruta en cuadritos, mezclarla con el resto de ingredientes y colocarla dentro de la masa bien repartida y tapar. Con un cuchillo hacer una cruz en el medio y con un tenedor perforar para que el vapor salga mientras se cocina. Con un huevo batido y un poco de agua, brochar la masa de arriba con esta mezcla para dar color. Hornear a 350 F por 45 minutos hasta que la masa tenga un color bronceado caramelo. Servir con una bola de helado de vainilla.

INGREDIENTES

PARA LA MASA DE TARTA

- 2 tazas y 3/4 de harina
- 2 barras de mantequilla
- 1/3 taza agua fría
- Papel film
- Papel encerado
- 1 huevo
- Agua

PARA EL RELLENO

- 2 mangos grandes
- 2 guineos
- 1 taza de azúcar morena
- 1/2 barra de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1/8 cucharadita de nuez moscada
- 1 pizca de sal







COPITAS DE FILO

con queso crema y guayaba

INGREDIENTES

- 1/2 taza queso crema [San Juan]
- 1/2 taza de queso crema [Philadelphia]
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 huevo entero
- 1 pizca de sal
- Vainilla al gusto
- Masa de filo [philo]
- Pasta de guayaba

PREPARACIÓN

Derretir la mantequilla y reservar. Desenrollar la masa de filo y cortar en forma cuadrada todas las capas juntas. De forma alterna poner capa por capa brochando con la mantequilla entre capa y capa hasta tener 6 copitas de filo. Colocarlas juntas en un molde de muffins –previamente engrasado– creando una canastica. Hacer el mismo procedimiento hasta cumplir con las 4 copitas. Rellenarlas con el relleno de los dos quesos y terminar con cubitos pequeños de guayaba. Hornear por 30 minutos a 350 F hasta que se dore bien la masa filo.





EN NUESTRO
DEPARTAMENTO DE
HOGAR AHORA TENEMOS
PARA TI MUCHO
MÁS DE TODO.



**VISÍTANOS EN LA SUCURSAL SARASOTA
Y CONOCE TAMBIÉN NUESTRA AMPLIADA ZONA DE:**

HOGAR

LIMPIEZA

GALLETAS Y DULCES

CEREALES

PICADERAS

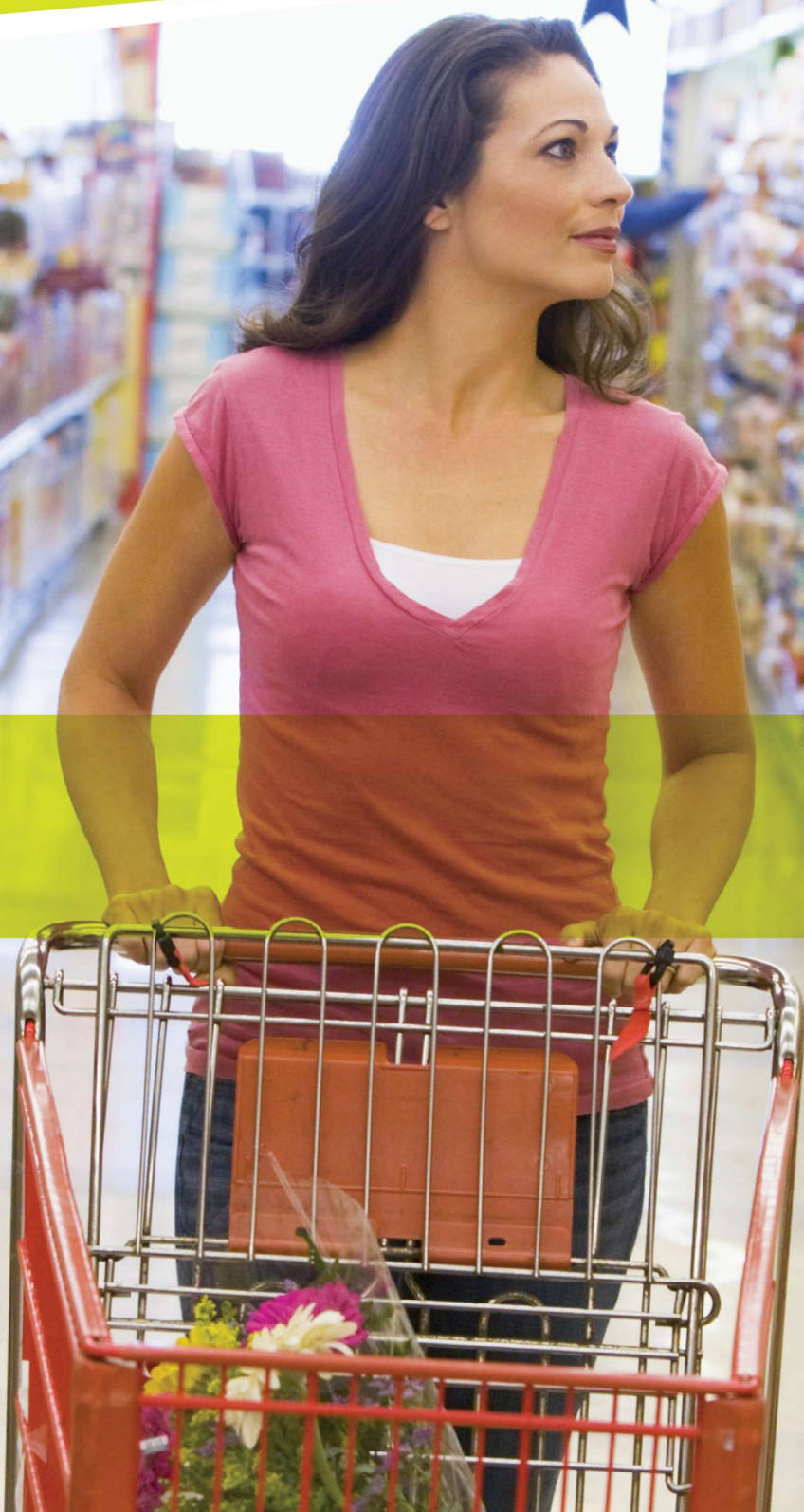
SALUDABLES

BEBÉ

SAZONES

DESECHABLES

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



Pollo Cibao

REINVENTARSE COMO ESTRATEGIA

■ **Andrés Villasmil** es pollero de nacimiento. Hace ya 70 años que su abuelo fundó las **Granjas Avícolas Vilva** en Venezuela, y 4 los años que lleva como presidente ejecutivo de **Pollo Cibao**, encargado de modernizar una compañía que pronto estará a la altura para exportar a cualquier parte del mundo. Esta es la historia de una empresa que puede decir que tiene el control total de su calidad, desde la cría del primer huevo hasta la pieza de pollo que usted lleva a su mesa todos los días.

Pollo Cibao era una empresa familiar dominicana, ¿cuándo y por qué la adquieren?

En el año 2011 llegamos a través de un proveedor de materia prima en común, quien nos manifestó el deseo de asociarse para sacar adelante a una empresa que, en ese momento, se encontraba en dificultades operativas y financieras.

Posteriormente, un año después, hubo una división de socios y nos separamos del antiguo dueño, Carlos Magno González, quien monta su propia empresa y es cuando Pollo Cibao queda en nuestras manos bajo la Corporación Avícola del Caribe.

Estos últimos años han sido de grandes mejoras e inversiones en la compañía para pasar de ser granjas tradicionales a granjas de ambiente controlado.

Sí, ha sido una reorganización completa de la compañía, la cual sufría una desinversión en materia de tecnología, no solo en las granjas, sino también a nivel de procesamiento y comercialización. Y, por supuesto, hemos empezado por las granjas, donde está la operatividad y la eficiencia de la industria avícola en el campo y para ello hemos modernizado nuestros proyectos avícolas siguiendo un plan de tres años para llegar a tener

el 50% de nuestra producción con tecnología de punta, la misma que usan los países de primer mundo, como Estados Unidos y Brasil.

También se están certificando bajo las normas ISO para convertirse en las primeras granjas certificadas de República Dominicana preparadas para exportación...

A finales de mayo de este año logramos la primera exportación de genética avícola dominicana al extranjero, específicamente a Venezuela. Y ya tenemos en la mira otros países de América Latina, como Trinidad & Tobago y Centroamérica, que están interesados en recibir nuestros productos.

Para llegar a eso, han sido dos años de inversión en la granja de abuelas, que es la granja de genética avícola, en la que también hubo que realizar un proceso de certificación de buenas prácticas de manufactura y normas ISO para obtener las estandarizaciones que exigen los mercados internacionales.

¿De qué ventajas estaríamos hablando cuando se refiere a granjas de ambiente controlado?

La ventaja de la tecnología de ambiente controlado significa estabilizar en la vida productiva del animal todo su medioambiente –tanto temperatura,



→ **Pollo Cibao cuenta con 500 mil gallinas reproductoras en sus granjas.**



Andrés Villasmil,
Presidente Ejecutivo
de Pollo Cibao



→ Con una inversión que supera los US\$10 millones, las granjas de engorde son las más modernas de la región.



humedad como iluminación— para que el ave pueda explotar de forma óptima todo su potencial genético.

Cuando sometes a un ave a las condiciones medioambientales naturales (lluvia, frío, calor), ésta como cualquier ser vivo se protege de todas esas condiciones. ¿Qué hacemos nosotros? Darles las condiciones ideales desde que nace hasta que llega su vida de matanza o procesamiento, que toma básicamente 35 días. El gran beneficio que tiene la proteína de pollo en el mundo es que es la que genera más carne en menos tiempo, en el menor espacio posible y consumiendo los menores recursos del ambiente.

Si tuviera que explicarnos cómo es el proceso desde que se incuba el huevo hasta que la carne llega al consumidor final, ¿cómo lo haría?

Para llevar un pollo o una libra de pollo a las mesas de los dominicanos pasan varios años de

un proceso productivo compuesto por cinco fases. La granja de las abuelas, que es donde se producen el huevo fértil y la pollita reproductora. Esa pollita reproductora pasa a la segunda fase, que es levantar la reproductora para el huevo fértil, que será el pollito de engorde; este pasa por un proceso de incubación que dura 21 días para llevar el huevo fértil hasta que nazca un pollito bebé. Y la última fase, llamada de engorde, donde lleva ese pollito hasta los 35 días de edad para convertirlo en 4 libras y media de carne. Por último, eso viene amarrado a la planta de alimentos concentrados, donde se fabrican las raciones para las distintas fases productivas del ave, desde la abuela hasta el pollo de engorde.

Cuentan con una raza genética, llamada Ross, desarrollada específicamente para Pollo Cibao, ¿qué características tiene?

Sí, es una raza específica de cuya franquicia somos propietarios para su explotación en la República Dominicana. Es una genética que se ha enfocado en producir la mayor carne de pechuga posible. Hablamos de pollos de alta conformación, los cuales tienen una conversión alimenticia muy eficiente; además son animales muy robustos al medioambiente, esta genética se ha desarrollado en el trópico para aguantar todas las inclemencias del medioambiente.

El pollo es el principal alimento de este país, ¿cuentan con una cifra de cuántos pollos consumimos los dominicanos?

En la República Dominicana se producen 16 millones de pollo mensuales, lo que representa unas 90 ó 100 libras per cápita al año, uno de los consumos más altos de la región.

Y, de esas libras, las de pollo vivo son las que más se valoran en este país...

Más que pollo vivo tenemos una cultura de consumo de pollo fresco. El dominicano está dispuesto a pagar un poco más por la frescura y, por eso, ubica sus pollos en los mercados populares, donde los puede comprar todavía vivos y los procesan en frente del cliente. Este es un tema cultural que garantiza al consumidor la frescura del producto.

Por supuesto, las economías van avanzando y las cadenas de supermercados empiezan a ofrecer productos con valor agregado donde la gente consigue con facilidad las diferentes partes del ave –muslos, pechugas, alas–, y hacia allá se va moviendo el mercado en la medida en que hay un mayor poder adquisitivo de la población, siempre con el interés de presentarle productos frescos al consumidor.

¿Cómo distribuirías –en porcentaje– los canales de venta del pollo en este país?

El 60% del pollo se vende en mercados y colmados populares, algo que va muy de la mano con la distribución económica del país. El otro 40% se enfoca en las grandes superficies, es decir, cadenas de supermercados, hotelería y el llamado *food service*, que tiene que ver con las cadenas de restaurantes.

El pollo es la proteína que más se consume en el país, cuyos beneficios van más allá del precio, ¿por qué es bueno comer pollo?

La carne de pollo es la proteína animal más económica y sana. De todas las proteínas de origen animal es la que contiene menos colesterol, la que incluye mayor contenido de aminoácidos y vitaminas naturales, y que puede ser consumida todos los días y en múltiples formas. Es muy versátil. Por eso, a nivel mundial, la carne de pollo lidera el consumo.

¿Cuál es la parte que más se consume en RD?

Yo creo que hay consumo para todas las partes del pollo, dependiendo del mercado en el que te quieras fijar.



¿En Pollo Cibao distribuyen ustedes sus propios productos?

Sí. Contamos con más de 300 vehículos que conforman nuestra plataforma de cadena de suministro, a la que recientemente hemos incorporado una nueva flota de camiones refrigerados para garantizar nuestra cadena de frío.

¿Con qué engordan a sus pollos? ¿Están libres de químicos?

Con dietas balanceadas compuestas básicamente de maíz y soya, unos núcleos de minerales, vitaminas y aminoácidos esenciales para el proceso y crecimiento del animal. Esas fórmulas nos garantizan el crecimiento adecuado de carne de las aves.

Pollo Cibao tiene un acuerdo con la granja-escuela de la UASD. ¿Hay datos que confirmen ya los beneficios de esa alianza?

Sí, nosotros financiamos la construcción de una granja-escuela para 10 mil pollos, en la cual ya tenemos dos lotes y vamos por el tercero, produciendo en conjunto con la universidad.

→ La ventaja de la tecnología de ambiente controlado significa que el ave podrá explotar de forma óptima todo su potencial genético.



LOS DOMINICANOS CONSUMIMOS
90 LIBRAS DE POLLO PER CÁPITA AL AÑO,
 EL CONSUMO MÁS ALTO DE LA REGIÓN.

→ Pollo Cibao produce 200 mil toneladas métricas de alimento balanceado para animales.



En esa granja los estudiantes de veterinaria hacen sus prácticas y pasantías. Al igual, la empresa tiene la oportunidad de captar nuevos talentos y nuevos ingresos para las áreas de producción de la compañía. Esto también genera una rentabilidad económica para la universidad fuera de los beneficios intangibles que tienen que ver con el tema profesional.

¿Cuántos empleados tiene Pollo Cibao?

Tenemos 2,400 empleos directos y calculamos más de 10 mil indirectos, entre todo lo que tiene que ver con servicio y proveedores de la industria avícola.

¿Cuántas granjas tiene en total Pollo Cibao para producir y comercializar el pollo?

Pollo Cibao cuenta con 22 granjas de engorde propias y cerca de 60 productores asociados a quienes entregamos los pollitos bebés y el ali-

mento para que ellos produzcan su pollo. Los asesoramos, les damos seguimiento y asistencia técnica –bajo distintos esquemas– de manera que sean productores independientes.

Supermercados La Cadena es uno de sus principales socios comerciales, ¿qué aprecia de esta empresa?

Aprecio mucho sus valores como familia, que los compartimos nosotros en nuestro ramo. Aunque el tipo de negocio sea diferente, los valores familiares dentro de él nos identifican, así como su exigencia por hacer las cosas bien hechas, con calidad. Desde que nos conocimos hemos trabajado con un mismo objetivo, que es sacarle provecho a ambas marcas. Actualmente, hemos logrado una alianza estratégica para compartir información estadística que ellos manejan sobre el comportamiento del consumidor, desarrollar productos, mejorar nuestra imagen y acercarnos lo más posible al consumidor y sus hábitos de consumo garantizando la frescura a diario, que es lo que el consumidor busca realmente.

¿Cómo visualiza el futuro para Pollo Cibao, pues tengo entendido que el próximo paso será la exportación de pollitas reproductoras...?

La exportación, en términos generales, es una meta que tenemos trazada. Por el momento ya estamos exportando hacia Venezuela y Trinidad & Tobago.

¿La exportación de carne es ya una realidad?

Todavía, a mediano plazo.

¿Qué tipo de registro sanitario necesitan tener para conseguirla?

Debemos adecuar todas nuestras plantas a las condiciones internacionales de exportación, que requieren de tecnología para empaquetado o manejo de la cadena de frío, para la que aún no estamos preparados ni tenemos los volúmenes para competir en un mercado internacional.

Sin embargo, República Dominicana tiene una ubicación estratégica muy interesante para atender los mercados del Caribe y el norte de Suramérica. Creemos que en un futuro cercano



Parte del equipo: Elpidio Mendoza, Andrés Villasmil, Pedro J. Bencosme, Yamel Tineo y Omar Isaacs.

estaremos entrando en ese mercado, pero sobre todo a nivel de valor agregado, es decir, no para vender el pollo entero congelado sino para agregar valor con productos marinados, empanizados, donde podamos ser más competitivos.

¿Se ha notado en los últimos años un aumento de la demanda de la carne de pollo gracias a la fiebre del consumidor por vivir una vida más sana y alta en proteínas?

Sí, los cortes magros, sin piel y los filetes son los más buscados por el consumidor que está interesado en cuidar su salud. Aún es un mercado de un dígito del volumen total de venta, pero tiene amplia capacidad de crecimiento en el futuro cercano, al igual que los productos orgánicos, producidos en condiciones libres de antibióticos.

El mercado dominicano es muy pequeño para eso, pero esa es la tendencia que viene, y aunque todavía no estamos preparados estamos visualizándolo entendiendo los costos y el mercado para ese tipo de productos.

CAPACIDAD PRODUCTIVA ANUAL


- 18,000 gallinas abuelas
- 9 granjas reproductoras
- 22 granjas de engorde
- 800,000 gallinas reproductoras
- 200,000 cajas de huevos fértiles
- 62 millones de pollitos bebé
- 210 millones de libras de pollo de engorde
- 2 plantas de procesamiento
- 200 mil toneladas métricas de alimento balanceado para animales
- 2,400 empleos directos

→ Pollo Cibao produce 14 millones de libras mensuales de pollo, un 30% del mercado dominicano.



Todo negocio tiene su truco, ¿cuál es la clave para que este funcione bien?

Pasión por los detalles y una mística de trabajo diaria, porque el pollo no sabe de días de fiesta, de fines de semana o de vacaciones. A la gallina y al pollo hay que atenderlos todos los días, y requiere de dedicación al campo. Y cuando tu misión es la de entregar un producto de calidad, todo fluye. La cadena productiva fluye.

Esto solo es posible a través del esfuerzo y la dedicación de miles de hombres y mujeres que entienden su misión de llevar a la mesa del dominicano el mejor y más económico pollo del mercado. 





Niños y adolescentes:
EL DESAYUNO IDEAL





La primera comida del día, que muchos niños omiten o toman de forma deficiente, es crucial para mantener la vitalidad y frenar la obesidad. ¿Saben los padres cuáles son las claves de un desayuno saludable entre los 3 y los 18 años de edad? El experto responde...

PABLO GUTMAN [EFE REPORTAJES]

LOS NIÑOS QUE ACUDEN al colegio sin desayunar o sin realizar un desayuno completo, a la larga, engrosan las cifras de sobrepeso infantil, según el Instituto Médico Europeo de la Obesidad, IMEO.

“Y no hay que olvidar que los niños con sobrepeso y obesidad presentan más problemas óseos y musculares; tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes, hígado graso y asma; entran en la pubertad antes que sus compañeros y, en general, muestran una autoestima más baja”, afirma Rubén Bravo, experto en nutrición y portavoz del IMEO. “Muchos niños se saltan el desayuno por la rapidez de los padres para ir a trabajar, porque a esa hora temprana tienen más sueño que hambre o porque están cansados de comer el mismo plato cada día”, anota el experto.

“En consecuencia –prosigue este nutricionista– se enfrentan a una ‘falta de combustible’ que durante el curso escolar les impide rendir bien en las clases y, además, comenzar el día con el estómago vacío genera en el pequeño un estado de ansiedad que puede tornarse en agresividad cuando alcanza la adolescencia, alterando su comportamiento lineal”.

“Por otra parte, a la hora del descanso, el hambre hará que el menor sea más susceptible de comer los dulces (pasteles industriales) que suelen estar presentes en las cafeterías y que provocan estímulos fuertes por las subidas de azúcar, pudiendo inducir una cierta dependencia”, añade.

Rubén Bravo destaca que la infancia y la adolescencia son determinantes, ya que es cuando se forman las células grasas que pueden convertir a un niño rellenito en obeso para toda la vida.

“Un niño de 3 años, por ejemplo, necesita unas 1,300 calorías diarias, y si tiene 12 años, cerca de 2,200. Podemos calcular la cantidad de calorías recomendada, partiendo de una base de 1,000 calorías y añadiendo 100 por cada año de edad en el proceso de crecimiento”, explica.

“La clave para proporcionar una alimentación equilibrada a nuestros hijos reside en la correcta distribución del Valor Energético Total (VET) en las cinco tomas de comida que se realizan a lo largo del día”, recalca el experto del IMEO.

En este sentido, el IMEO recomienda que el desayuno represente un 30% del aporte energético total, por eso el experto explica que esta

→ **El cuerpo demanda gran cantidad de energía entre las 6 y las 18 horas. Para que los niños puedan empezar con fuerza el día necesitamos concentrar una tercera parte de la ingestión de comida entre el desayuno y la media mañana”,**



**DE 20 A 30 MINUTOS ES EL
TIEMPO MÍNIMO QUE DEBERÍA
DURAR UN DESAYUNO Y,
PREFERIBLEMENTE, HACERLO
TODA LA FAMILIA JUNTA.**



→ **Un buen desayuno ha de ser equilibrado, personalizado y completo, incluyendo tres macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono y grasas.**

recomendación se debe a que “según el biorritmo vital humano, nuestro cuerpo demanda gran cantidad de energía entre las 6 y las 18 horas del día. Para asegurar a los niños unas óptimas condiciones y que puedan empezar con fuerza el día, necesitamos concentrar una tercera parte de la ingestión de comida entre el desayuno y la media mañana”.

“En el caso de los menores en edad de crecimiento, es fundamental que diariamente se cubran todas las necesidades en el área de macronutrientes, invirtiendo en el desayuno entre el 25 por ciento y el 35 por ciento de la cantidad total de comida ingerida durante el día, dependiendo de la edad y el rendimiento físico-intelectual”, añade.

Se aconseja a los padres que “dediquen 15 minutos a la semana a escribir un menú donde detallen los platos que va a comer su hijo durante los días siguientes, ya que hay que planificar y no improvisar con la nutrición de los menores, para incluir en la cesta de la compra solo lo que necesitamos, en vez de comprar por impulso en el supermercado”.

LO IDEAL: COMER SENTADO Y SIN PRISAS

“El desayuno nunca se debe omitir o realizar con prisas o de pie y, entre semana, conviene dedicarle como mínimo unos 15-20 minutos. Los fines de semana, el doble, ya que está demostrado que los niños que toman un desayuno saludable sacan mejores notas, tienen una actitud más positiva y una mejor condición física”, afirma el experto.

En realidad, “el tiempo mínimo que hay que dedicar a esta primera toma del día debería oscilar entre los 20 y 30 minutos, y hablamos de desayunar y no de atiborrarse!”.

“Invirtiendo menos tiempo estamos inculcando a nuestros hijos la ansiedad hacia la comida, y no el disfrute; estamos perdiendo un momento clave de corta reunión familiar, donde los padres pueden prestar interés real por los quehaceres diarios de sus niños”, señala.

Para el nutricionista “una opción muy recomendada para evitar las prisas por la mañanas sería que los menores se acostaran antes por la noche, y otra forma de remediarlas es dejar todo preparado el día anterior, invirtiendo menos en la elaboración y más en la ingesta y conversación”.

“Por otra parte, los niños necesitan dormir entre diez y doce horas al día. Si los menores no realizan cenas pesadas el día anterior, se levantarán con más ganas de comer. Otra forma de despertar el apetito infantil a horas tempranas es comenzar con líquidos (zumos, leche) y luego pasar a la comida sólida (bocaditos, cereales, piezas de fruta entera)”, sugiere el especialista.

Para Bravo, un desayuno ha de ser equilibrado, personalizado en cuanto al peso y la actividad física que ejerce el niño a diario, y completo, incluyendo los tres macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono y grasas. “Lo único que debería cambiar por la edad, sería la cantidad del desayuno, pero no su composición”, aclara.

“Un desayuno perfecto debería incluir las proteínas en forma de fiambre bajo en grasa o un lácteo desnatado; una opción de cereales integrales, que proporcionarían una fuente de energía estable y duradera o cereales integrales sin azúcar añadido; y una opción grasa alta en Omega 3, como frutos secos o aceite de oliva. Añadir una pieza de fruta sería sobresaliente”, destaca.

PRIMERA COMIDA, SEGÚN LA EDAD

NIÑOS DE 3 A 12 AÑOS:

Según el IMEO, la base de un desayuno saludable para estas edades estaría compuesta por:

- A) Un lácteo entero que puede consistir en un vaso de leche entera, acompañado o no de una cucharada de postre de cacao en polvo, o un yogur alto en proteínas.
- B) Una opción de cereales integrales, que puede consistir en una tostada de pan integral con un chorrito de miel o un puñado de cereales integrales infantiles, que podremos mezclar con la leche.
- C) Una pieza o zumo de fruta. La mejor opción es un zumo de naranja natural, aunque también se puede optar por un zumo envasado sin azúcares añadidos, pero con pulpa.

La miel y las naranjas potencian el funcionamiento óptimo del sistema inmunitario infantil.

NIÑOS DE 12 A 18 AÑOS:

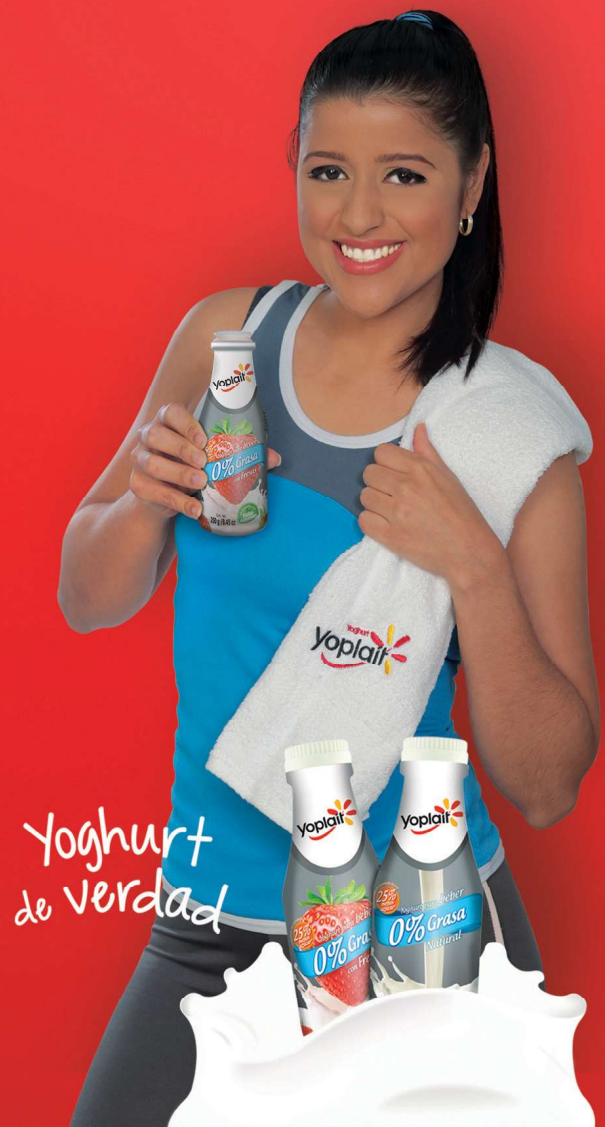
Durante la adolescencia se produce el "estirón" de estatura, lo que obliga a cuidar el aporte diario de calcio y proteínas que ayudará a formar los músculos y el esqueleto óseo, al igual que la ingestión de grasas saludables para favorecer la evolución óptima del sistema hormonal, por lo que de acuerdo al IMEO en el desayuno es preciso:

- A) Tomar un lácteo en forma de vaso de leche, yogur o queso fresco, en función de la actividad física diaria y de la constitución del adolescente; se puede acompañar de una cucharada de cacao en polvo o miel.
- B) Acostumbrar al menor a beber zumo natural preparado en casa, pues es una forma más sencilla de ingerir varias piezas de fruta en una sola comida.
- C) Asegurar el aporte de hidratos de carbono tomando dos tostadas integrales, acompañadas de aceite de oliva, tomate triturado o en rodajas, y jamón serrano o fiambres de pavo.

"La tostada integral con tomate triturado, aceite de oliva y jamón york, o pavo o jamón serrano, supera con creces nutricionalmente al bollo (pastel o bizcocho) de chocolate", señala el nutricionista. 🍌

Es mi
yoplait

La mejor opción
para mantenerme
en forma



Yoghurt
de verdad



NO OLVIDES LA AVENA

Inclúyela en tus comidas porque aumenta la resistencia y la fuente está en el hierro que contiene. La avena ayuda a transportar oxígeno a través de la sangre y contribuye a que nuestro sistema inmune funcione correctamente. ¿Quieres más? Pues tienes que saber que el hierro ayuda a disminuir la sensación de cansancio. ■



DULCES, MEJOR POR LA MAÑANA

Científicos de España y EEUU han identificado por primera vez la existencia de un "reloj" celular en los tejidos adiposos que afecta directamente la tolerancia a la glucosa, y refuerza la tesis de que no se deben comer dulces por la noche cuando el cuerpo tiene la mínima sensibilidad a la insulina porque favorece la entrada de grasa al tejido adiposo. ■



SABÍAS QUE EL PICANTE...

No sólo amplifica el sabor, también tiene beneficios muy importantes para tu salud como acelerar el metabolismo. La comida picante puede hacer maravillas en tu cintura porque está repleta de una sustancia denominada capsaicina, que acelera tu metabolismo aumentando la frecuencia cardíaca y la temperatura del cuerpo. ■



¿ENGORDA EL GLUTEN?

El gluten no está asociado por sí solo a un aumento de peso. Los productos sin gluten, que aparentemente son sanos, contienen tantas calorías como los productos originales. Por tanto, ten en cuenta que, aunque adoptes una dieta sin gluten, puedes engordar. Mejor utiliza este nuevo hábito para analizar lo que comes y tu estilo de vida. ■



POTENTE REDUCTOR DE CINTURA

Si quieres reducir el tamaño de tu barriguita, este potente reductor será tu gran aliado, sus propiedades naturales te ayudarán a eliminar hasta 1 cm de grasa abdominal por día. Mezcla: 1 taza de jugo de pomelo, 1 cucharadita de miel y 2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana. Consumir antes de cada comida durante una semana. ■



EVITA LAS NÁUSEAS

Para evitar el mareo estomacal, el jengibre es el perfecto acompañante en una taza de té verde. Aunque, lo puedes añadir a cualquier alimento ya sea recién rallado o en polvo, para ayudar a aliviar dolores de estómago y náuseas, o si te estás sometiendo a quimioterapia, de acuerdo con una investigación de la Universidad de Exeter. ■



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



LILIA SANCHEZ
CHEF

T: 809 533 5777 • C: 809 862 0607

liliasanchez@flordesal.com.do • www.flordesal.com.do

LISTA PARA ALIMENTAR A TODA LA FAMILIA

Con zinc, calcio y vitaminas A y D



Pura
Leche Entera

LECHE UHT
Grado A

FUENTE DE:
Vitamina A y D
Calcio



LARGA DURACION
CONT. NETO 946 ML



Pura
LECHE
Semidescremada

LECHE UHT
Grado A

FUENTE DE:
Vitamina A y D
Calcio



LARGA DURACION
CONT. NETO 946 ML



Pura
LECHE
0% grasa

LECHE UHT
Grado A

FUENTE DE:
Vitamina A y D



Leche Pura, puuura leche!

VUELTA AL COLE CON SALUD

Cuando las vacaciones van llegando a su fin, toca regresar a las aulas. Pero más allá de la nostalgia por el fin de las vacaciones, el inicio del curso escolar es un buen momento para establecer hábitos saludables.

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]



LOS CARTELES que inundan ciudades, carreteras y centros comerciales con anuncios de ropa infantil y material escolar anuncian la vuelta a la rutina para los más pequeños de la casa. Aunque, tras varios meses de vacaciones, enfrentarse al primer día de clase no es tarea fácil, volver al colegio también tiene su lado bueno.

En este sentido, la Academia Americana de Pediatría ofrece distintas recomendaciones a los padres de los alumnos para preparar a los estudiantes ante el retorno a las aulas. Así, aconseja “destacar los aspectos positivos de empezar la escuela, como reencontrarse con viejos amigos y conocer otros nuevos. Refrésquele sus buenos recuerdos de años previos, cuando quizás volvió a casa animado tras haber pasado un buen día”.

EL IMPORTANTE Y REPARADOR DESCANSO

Pero la vuelta al colegio es, además, una gran oportunidad para implantar hábitos saludables que se mantengan durante todo el año. Uno de los fundamentales tiene que ver con el descanso.

Según indica la Asociación Española de Pediatría (AEP), los niños en edad escolar deben dormir, como mínimo, entre 9 y 11 horas ya que, como apunta esta entidad, una correcta higiene del sueño favorece el aprendizaje, la asimilación de experiencias y el crecimiento. Por esta razón “hay que acostumbrar a los niños a la rutina del sueño escolar lo antes posible”, afirma Gerardo Rodríguez, coordinador del Grupo de trabajo de Actividad Física de la AEP.

Además, para que la adaptación sea progresiva, el facultativo recomienda que antes de volver al colegio se acostumbre a los niños a acostarse pronto y seguir los horarios escolares.

Tras haber descansado lo suficiente, toca desayunar. Para la AEP, el desayuno es una parte clave de la alimentación del niño y subraya que “debe cubrir el 25% de sus necesidades calóricas diarias. Además, para que sea completo tiene que incluir lácteos, cereales y fruta”.

Asimismo, la AEP explica que tras las horas de sueño y, por lo tanto, de ayuno, el cuerpo necesita



la energía de la primera ingesta del día para empezar las actividades cotidianas.

“Si no consigue esta energía, deberá recurrir a las reservas y funcionará a medio gas durante la mañana. Esto se traduce en falta de concentración y bajo rendimiento físico e intelectual”, aclara.

La alimentación de los pequeños es un aspecto fundamental para su desarrollo. Por ello, si el niño come en el colegio, los padres deben conocer el menú del comedor escolar para planificar las comidas en casa.

“Hay que ser proactivos en la alimentación de nuestros hijos y saber qué comen en el colegio para ofrecerles una alimentación equilibrada”, indica el doctor Rodríguez.

El especialista también aconseja dejar de lado la repostería industrial y “aprovechar a media mañana o a la hora de la merienda para incluir fruta en la dieta en forma de piezas enteras, no de zumo”.

➔ Los niños en edad escolar deben dormir, como mínimo, entre 9 y 11 horas, ya que favorece al aprendizaje y el crecimiento.





SE RECOMIENDA QUE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES, COMO MÚSICA, DEPORTES O IDIOMAS, DEBEN SER **APROPIADAS PARA CADA EDAD** Y ESTAR SEGUROS QUE EL NIÑO LAS DISFRUTE.

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y DISPOSITIVOS

Tras las horas lectivas, la rutina diaria de muchos niños continúa con actividades extraescolares. Música, deportes o idiomas pueden resultar muy positivos para los niños, además de facilitar que sus padres puedan ajustar la vida laboral y familiar.

En lo relativo a las actividades extraescolares, la AEP recomienda que estas sean “apropiadas para cada edad y que el niño disfrute con ellas, pero que no le impidan tener tiempo de descanso y de juego sin organizar y que no se conviertan en una obligación más del día a día”.

→ Se recomienda un máximo de media hora al día para niños menores de 3 años y hasta dos horas para los más mayores, frente a cualquier tipo de pantalla.



En cambio, otros menores pasan una cantidad excesiva de tiempo frente a la televisión, el ordenador, la tableta u otros dispositivos.

Así, en un artículo publicado en la revista “Archives of disease in childhood”, el psicólogo Aric Sigman expone que actualmente en Gran Bretaña los niños con diez años tienen un acceso regular a una media de cinco pantallas diferentes en casa. “Además de la televisión familiar, muchos niños tienen, por ejemplo, una televisión en su dormitorio, junto con una consola, un “smartphone” con juegos, internet y vídeo, y además cuentan también con un ordenador familiar y un portátil o una tableta”, detalla Sigman.

El experto explica que los niños habitualmente utilizan dos pantallas al mismo tiempo, como la televisión y el portátil.

“En los países industrializados, mirar las pantallas de los medios de comunicación es el principal pasatiempo de los niños. Durante la infancia, pasan más horas viendo la televisión que en el colegio. Además, incluyendo los juegos de computadora, internet y los DVDs, a los siete años, un

niño nacido hoy en día habrá pasado un año entero ante una pantalla. Asimismo, a los 18, un niño en la media europea habrá gastado tres años completos en esta actividad y, con 80 años, habrán sido 17,6 los años que haya pasado pegado a las pantallas”, destaca.

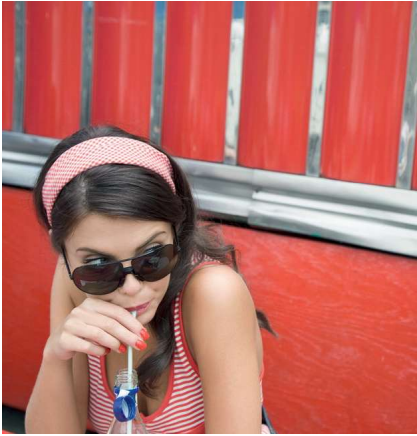
En este sentido, la Asociación Española de Pediatría recomienda un máximo de media hora al día para los niños menores de tres años y hasta dos horas, como mucho, para los más mayores. Eso incluye todo el tiempo frente a una pantalla, ya sea de televisión, ordenador, consola, tableta o teléfono móvil.

Una alternativa es sustituir las horas de consumo de televisión por actividades más saludables como deportes, juegos al aire libre o paseos en familia. Así, por su capacidad para prevenir el sobrepeso y las enfermedades cardiometabólicas en el futuro, el doctor Rodríguez recomienda que los niños practiquen “un mínimo de una hora diaria de actividad física moderada-intensa”.



El pediatra detalla que “una actividad física adecuada se relaciona con un mejor rendimiento escolar y con un mejor estado anímico de los niños”. 🏃





HÁBITOS MALOS PARA TUS DIENTES

Si eres de las que beben mucho refresco, estás poniendo en riesgo tus dientes. Aunque sea sin azúcares, estás alimentando continuamente las bacterias de tu boca. Si bebes alguna bebida azucarada recuerda siempre lavarte los dientes después de hacerlo, o si no puedes enjuaga bien tu boca con agua para eliminar los restos de azúcar. ■



JARABE CASERO

Si has caído en las garras de un catarro, evita las pastillas con este jarabe a base de zanahoria y miel. Trocea unas zanahorias en rodajas finas, colócalas en un plato y báñalas con miel de abeja. Deja macerar unas 4 horas. El jugo natural que suelta la zanahoria en contacto con la miel es un poderoso remedio para suavizar la garganta. ■



APRENDE A RELAJARTE

Los factores psicológicos también son un gatillo de enfermedades cardiovasculares como el ictus, la angina de pecho o el infarto de miocardio. Recuerda: reduce las sustancias estimulantes y disfruta de actividades relajantes (música, respiración, ejercicios suaves); vivir sin estrés es el secreto de una vida longeva y de calidad. ■



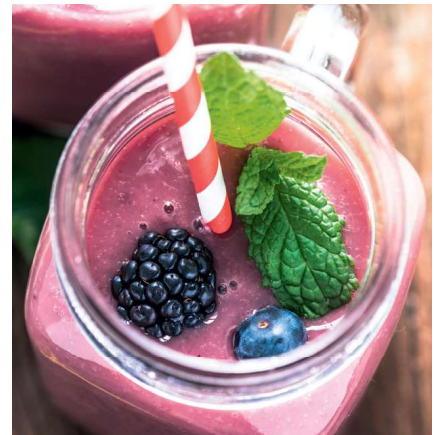
RESPETA LA HORA DE COMER

Científicos del King's College de Londres han descubierto que comer cuando se nos antoja en vez de hacerlo cuando debemos, está vinculado a un mayor riesgo de desarrollar síndrome metabólico. O dicho de otra forma, la conjunción de varias enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2 y la obesidad. Básicamente, nada bueno. ■



PROPIEDAD ANTIOXIDANTE

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



SMOOTHIE ANTIESTRÉS

Combate los radicales libres causados por el estrés, la contaminación y la mala alimentación con este desayuno de primera: 1/2 taza de moras, 1/2 taza de frambuesas, 1 puñado de bayas de goji, 1 cda. de aceite de coco deshidratado, 1 taza de espinacas, 1 cda. de proteína vegetal, 1 cda. de moringa y 1 vaso de leche vegetal. ■

Minigrill
Mini Tostas de Trigo Normales
Mini Biscottes de Trigo Normales
Mini Biscottes de Blé
Regular Mini Toasts

Minigrill
60 Mini Tostas integrales
Mini Biscottes integrales
Kase en Jollo / Kase en Jollo

Minigrill
60 Regular Mini Toast
Mini Biscottes de blé

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

Combina a tu antojo las mejores tostadas crujentes.

SAN JUAN
Calidad desde 1952

SAN JUAN
Yogurt
Producción Ligera
Natural

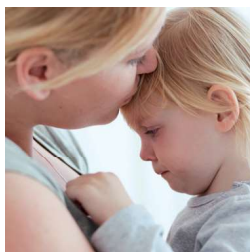
SAN JUAN
Yogurt
Producción Ligera
Natural

Cambia tu forma
Yogurts San Juan Light 0% grasa

La manera más deliciosa de mantenerte saludable es disfrutando de todos los beneficios de los yogurts San Juan Light 0% grasa. Más ricos y cremosos, elaborados con leche pura de vaca son una excelente fuente de calcio y proteínas, con cultivos activos, sin preservantes ni endulzantes. Contienen deliciosos trocitos de frutas naturales que, además de que lo hacen más delicioso, le aportan ricas vitaminas, haciéndolo un alimento perfecto para cualquier hora del día.

BUENOS PADRES, en lugar de "súperpadres"

Para educar a nuestros hijos no hace falta que nos convirtamos en seres perfectos, modélicos o sobrehumanos, sino aplicar el sentido común, cultivar el amor mutuo y utilizar tres "palabras mágicas", según los expertos, que proponen una nueva forma de entender la paternidad.



MARÍA JESÚS RIBAS [EFE REPORTAJES]

¿CÓMO PODEMOS EDUCAR MEJOR a nuestros hijos? Una de las claves para conseguirlo es utilizar las palabras "por favor", "perdón" y "gracias", que tienen el poder para abrir las puertas cerradas a cal y canto, y que debemos asegurarnos de que lleven nuestros hijos en la punta de la lengua al salir a la calle, según Gregorio Luri, doctor en Ciencias de la Educación y en Filosofía, y un activo conferencista en asociaciones de padres.

Luri, autor del libro 'Mejor educados' y protagonista del blog 'El café de Ocata' señala que

estas palabras son decisivas para resolver los problemas de indisciplina y el desgobierno que surgen con niños y adolescentes, y mejorar la convivencia con ellos, tanto en los hogares como en los centros educativos.

Este exprofesor de Filosofía en la Universidad de Educación a Distancia, UNED, recomienda utilizar estas expresiones en nuestras relaciones cotidianas, dando nosotros mismos el primer paso, predicando con el ejemplo y haciendo un uso frecuente de ellas ante nuestros hijos y vol-

viéndolas habituales en el seno de la familia, porque –asegura– “¡Son mágicas!”.

Esta es solo una de las recomendaciones de Luri, quien propone vivir la paternidad con unos criterios claros, pero sin agobios, y desarrollar una educación más basada en la sabiduría práctica de la familia y menos “profesionalizada”, autoexigente, y bajo la carga de una enorme responsabilidad, una presión constante y el miedo al fracaso, como la viven actualmente muchos padres.

CLAVES DE LA PATERNIDAD SENSATA

“¡Ser buen padre no es tan difícil; basta con un poco de sentido común”, señala Luri, y explica qué significa esto y cómo hacerlo realidad con estas respuestas.

¿Cómo define a los “buenos padres”?

Son los que llevan sin exageración sus frustraciones y sin dogmatismos sus convicciones, porque saben que la realidad no es el capítulo práctico de ninguna teoría. No actúan limitados por un exagerado sentido de la responsabilidad, ni se pasan el día constatando en sus hijos su genialidad reproductora. Los buenos padres quieren ser padres, no especialistas en “coaching” o técnicos en paternidad. Son los que saben responder a la pregunta “¿qué es un buen hijo?”.

¿En qué consiste “educar con sentido común”?

Consiste en hacerlo con tranquilidad, sin esperar lo imposible, porque no existen los padres perfectos. También significa educar con sensatez, es decir con disposición a aprender de los errores, y con amor, en lo que todos somos aficionados. Consiste en saber gestionar las crisis cotidianas de la paternidad con ironía, sabiendo reírse de los propios excesos, y también en saber que nuestros hijos, porque son niños, tienen más energía que sentido común para gestionarla y que nosotros, porque somos adultos, no hemos de ponernos a su altura.

¿Cuáles son los requisitos de una paternidad sensata?

Sin referentes claros, no se puede ser un buen padre. Hoy hay padres tan preocupados por

hacerlo todo bien, que no saben actuar espontáneamente. Si les pedimos que actúen con naturalidad, nos preguntan qué libro les aconsejamos que lean. Nuestros padres sabían lo que tenían que hacer y, cuando metían la pata, no se dejaban dominar por la mala conciencia. Por el contrario, muchos padres modernos, hagan lo que hagan, se preguntan si no podrían haberlo hecho de otra manera. Nuestros hijos necesitan referentes claros; padres seguros y con convicciones diáfanas.

Usted habla de “ser buenos padres sin necesidad de ocultarlo”. ¿Qué quiere significar exactamente?

El buen padre no necesita llevar la máscara de buen padre, entre otras cosas porque sabe que sus fallos son bastante similares a los de los demás. No se preocupa por estar a la altura de las circunstancias con una paternidad políticamente correcta, ni pretende ser un ‘superpadre’, ni anularse como individuo para ser solo padre las 24 horas del día. Sabe que ser un padre normal ya es



A LOS NIÑOS LES SUELE COSTAR MUCHO MÁS OBEDECER CONSCIENTEMENTE A SUS PADRES QUE IMITARLOS INCONSCIENTEMENTE.



→ **Educar con sentido común consiste en hacerlo con tranquilidad, sin esperar lo imposible, con sensatez, es decir con disposición a aprender de los errores, y con amor, en lo que todos somos aficionados, porque no existen los padres perfectos.**

suficientemente difícil y no está dispuesto a sobrecargar esa dificultad intentando aparentar que es lo que no es.

¿Cómo podemos aprender de nuestros aciertos y nuestros fracasos como padres?

Estando dispuestos a aprender. Sabiendo que nos vamos a equivocar con frecuencia. Nuestros hijos crecen tan rápidamente que, en cuanto nos descuidamos, nos quedamos en 'fuera de juego'. Y, con frecuencia, nos descuidamos. Lo notamos al verlos protestar airadamente porque consideran que los tratamos como si fueran más pequeños que lo que son, mientras que nosotros creíamos estar tratándolos de la manera habitual. Sus protestas son también nuestras lecciones. A pesar de todo, sabemos que hemos tenido éxito cuando somos capaces de reírnos juntos de nuestros pequeños fracasos coyunturales.

¿Cómo se cultiva el amor entre padres e hijos?

La familia es el único ámbito de nuestra vida en el que somos queridos de manera incondicional simplemente por ser quienes somos. Más allá de los límites familiares somos valorados por lo que sabemos hacer. Hay muchas formas de cultivar el amor mutuo, pero dos me parecen imprescindibles: las capacidades de perdonarse mutuamente y de mantener la palabra dada. Por cierto: un buen hijo es el que sabe corresponder con generosidad al amor que recibe.

¿Cómo pueden los padres fomentar o inculcar la autodisciplina en sus hijos de forma eficaz?

Siendo ellos mismos autodisciplinados. A los niños les suele costar mucho más obedecer conscientemente a sus padres que imitarlos inconscientemente. Conviene también que, en lugar de ponerles la etiqueta de genios, envolviéndolos en una burbuja narcisista, estimulemos y premieemos su capacidad de trabajo. Los niños que nos escuchan decir continuamente lo inteligentes que son, suelen desarrollar un enorme miedo al fracaso, por temor a defraudarnos.

¿En qué consiste ser un buen modelo de aprendizaje para los hijos? y cómo se consigue en la práctica?

Es agotador... y más tarde que temprano se acaban poniendo al descubierto nuestras lagunas. Es mucho más importante que nos esforcemos por ser un modelo de aprendizaje, es decir, que nos vean investigar lo que no sabemos y alegrarnos cuando encontramos las respuestas que buscamos. Nuestros hijos aprenden de nosotros al imitar nuestras acciones.

La relación entre paternidad y pantallas suele ser conflictiva. ¿Qué normas de "uso saludable" de las nuevas tecnologías conviene trasladar a los hijos?

La primera y principal: no debemos ser unos 'hipócritas digitales' con nuestros hijos. Más que decirles lo que deben hacer, debemos ofrecerles el ejemplo de lo que hacemos. ¿Qué relación tenemos nosotros con el móvil? Las conexiones digitales suelen ser la prolongación de las conexiones familiares.

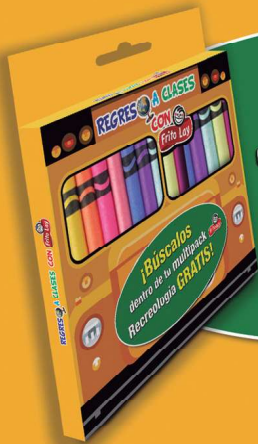
Dicho esto, me gustaría añadir que nuestros hijos adolescentes pasan seis horas diarias conectados a sus aparatos digitales. Los riesgos que corren, que no se pueden subestimar, son inversamente proporcionales al número de amigos que tienen. El adolescente que intercambia con sus amigos sus experiencias digitales está menos expuesto a ser subyugado por fantasmas, que aquel adolescente solitario cuya única conexión con el mundo es su módem. 🗑️

CREA
DELICIOSOS
MOMENTOS

y **BON** *appétit*



REGRESO A CLASES
CON Frito Lay



¡Búscalo dentro de tu multipack
Recreología una caja
de crayones GRATIS!



De
Regreso
a Clases
CON
CHOKIS

crayones GRATIS
en tu pack mini Chokis



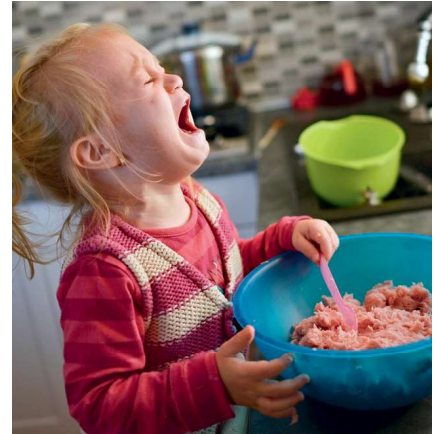
ENSÉÑALO A COMPARTIR

Muchos padres se inquietan cuando su hijo se resiste a compartir algo con otros niños. Temen equivocarse y estar formando a un futuro egoísta. Todos los pequeños atraviesan en sus primeros años por una etapa de egocentrismo, en la que creen que el mundo les pertenece. Compartir con los demás se aprende cuando se comienza a socializar. ■



QUÉ ES LA DISLALIA

Es un trastorno en el habla de los niños, que les lleva a omitir o alterar ciertos sonidos. Estas dificultades son normales hasta los cuatro años de edad, pero a partir de ese momento constituyen un problema que puede deberse a muy diversos factores. En cualquier caso, conviene diagnosticar e iniciar el tratamiento lo antes posible. ■



ENTIENDE A TU HIJO

El hecho de que un día contengan la furia y al siguiente se muestren como auténticos monstruitos es típico de un niño. La capacidad de autocontrol no está todavía suficientemente desarrollada. A los seis años alcanzan su máxima capacidad motora, aunque hasta los siete u ocho no adquieren el razonamiento realista de un adulto. ■



TRIUNFAN LOS CUENTOS CLÁSICOS

Hadas, brujas, príncipes, ogros... Los cuentos de toda la vida siguen triunfando. Al día de hoy pueden parecer crueles o desfasados, pero Caperucita, Hansel y Gretel o Pulgarcito han soportado el paso de los siglos y son los preferidos de los niños porque plantean problemas existenciales, salen buenos y malos, y hablan las emociones de los niños. ■



BRAZOS A TODAS HORAS

Con dos años, los niños ya no son bebés y cogérles en brazos puede acabar con nuestra energía. La cuestión es ceder justo lo necesario, saber si el niño requiere brazos demasiado a menudo y si es capaz de soportar un no por respuesta. Es importante abrazarle, pero también lo es permitirle experimentar el malestar para que aprenda a tolerarlo. ■



DEJA QUE ELIJAN SUS LIBROS

Siempre que sea posible, intenta que tu pequeño decida qué ejemplares quiere tener en casa. A menudo todos sus libros proceden de regalos, lo cual es bonito, pero suelen dar más ganas de leer los que uno mismo ha seleccionado. Visitar la sección infantil de una librería también es una manera de motivarlos (y acercarlos) a la lectura. ■

LO MEJOR DE LA NATURALEZA A TU MESA...



Porque eres lo esencial en la familia.

Muchas Felicidades.

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

Premium Plus



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



arrozcampos

Whoooooooooooooooooooo

No es lo mismo sin

Carnation[®]



BUSCA TUS RECETAS:
CARNATION DOMINICANA



www.carnation.com.do



150 Años
Nestlé
a gusto con la vida

¿Qué es lo que más les preocupa a ellos DE SU CUERPO?

Los hombres hace tiempo que son clientes asiduos de las clínicas de estética, en las que eliminar el vello es su principal objetivo, pero ahora han ampliado las áreas donde aplicar retoques.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]



→ **A pesar de lo que se pueda creer, los hombres son más decididos que las mujeres al operarse de cirugía estética.**

LOS HOMBRES HACE tiempo que dejaron de vivir de espaldas a la belleza y a las operaciones de estética. Si bien su máxima preocupación sigue concentrándose en la depilación corporal, lo cierto es que el estado de sus glúteos y, según la Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora y Estética, de cómo aumentar el tamaño de su pene están entre las preguntas más habituales en las consultas: "En este caso, especialmente, en el perfil vigorético".

Según datos de algunas clínicas estéticas los hombres que se hallan en la cincuentena son los que más solicitan la depilación integral, ya que las canas impiden que el láser descargue toda su efectividad sobre el vello por la falta de melanina.

A pesar de lo que se pueda creer, los hombres son más decididos que las mujeres al operarse de cirugía estética, y eliminar la grasa abdominal suele ser la operación más demandada, a pesar de que los párpados caídos y las bolsas bajo los ojos son algunos de los tratamientos plásticos más requeridos.

Algo en lo que coincide la doctora Almudena Royo, responsable de la Unidad de Medicina Estética Corporal del Instituto Médico Láser, quien comenta que las consultas más frecuentes que reciben en el área corporal tienen que ver sobre cómo mejorar la zona abdominal y los laterales, por la predisposición a acumular grasa lipodistrófica en esas áreas, difíciles de tratar sólo con ejercicio y dieta.

Aunque también afirma que el tratamiento que en su clínica demandan los hombres con más frecuencia es la depilación en general, incluyendo cada vez más la zona de glúteos, interglúteo y perianal.

SU PREOCUPACIÓN POR LAS NALGAS

Hasta ahora, la preocupación de los hombres por el estado de sus glúteos ha pasado de ocasional a habitual, según los datos de algunas clínicas estéticas.

La falta de ejercicio, la edad, una dieta pobre en proteínas o las bajadas bruscas de peso son las causantes de la flacidez de los glúteos, según la esteticista Carmen Navarro, pero advierte que son aspectos reversibles.

En el caso de los varones, hace algún tiempo la preocupación por el estado de su trasero era ocasional, pero hoy se está convirtiendo en habitual, según cuenta Esther Pérez, asesora comercial de los centros medico-estético Instimed, quien indica que son aquellos hombres que mantienen cierto culto al cuerpo los más proclives a los tratamientos para embellecerlo.

En el caso de los varones, las opciones para mejorar el aspecto de las nalgas se concentra en dos técnicas: la inclusión de prótesis o la lipotransferencia, idénticas técnicas que se utilizan en el caso de las mujeres.

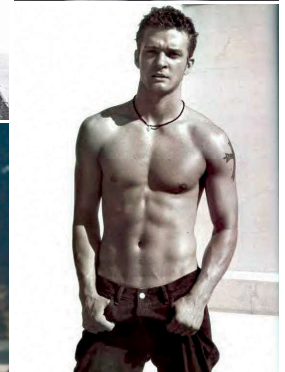
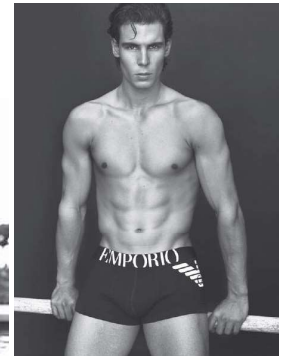
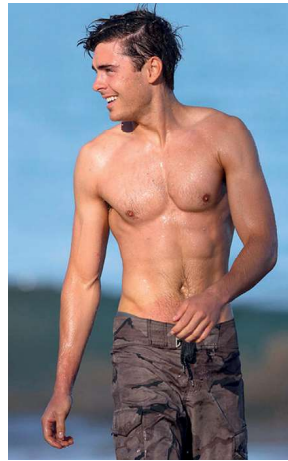
SIMILAR CIRUGÍA

“El tratamiento y la cirugía es igual en ambos casos, aunque las prótesis que se implantan en los hombres son anatómicas, más naturales, pues en el caso de las mujeres son más redondeadas y la intención es que el resultado final no dibuje una forma femenina”, explica.

Pérez indica que después de años de investigación han optado por una técnica brasileña de implantes de prótesis con un resultado estéticamente discreto.

“Es lo que más les importa a los hombres. En el caso de los varones no hay una inclinación al exceso, quieren que el resultado sea lo más natural posible”, comenta.

Detalla que la intervención se realiza mediante una incisión de cuatro centímetros en uno de los surcos naturales del coxis, a través de donde se



→ La depilación corporal masculina es una de las consultas más frecuentes en las clínicas de estética.

coloca de manera intramuscular la prótesis, “dentro del músculo glúteo mayor”.


De este modo, asegura Pérez, se consigue evitar bultos o escalones y se logra dejar un aspecto completamente natural.

LIPOTRANSFERENCIA

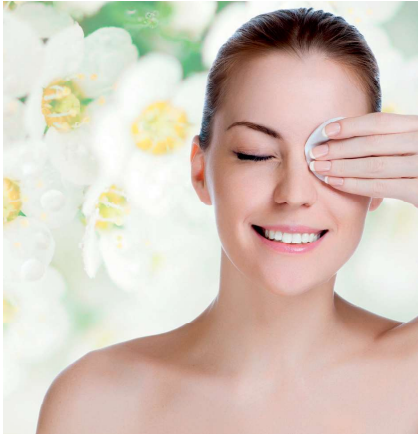
Sin embargo, para aquellos que descarten la idea de llevar prótesis, la lipotransferencia es un tratamiento “igualmente efectivo”, que aprovecha la grasa natural del cuerpo.

El implante de glúteos no se realiza de una manera aislada, “siempre hay una remodelación del contorno”, advierte la asesora, lo que significa que habitualmente también se realiza una liposucción.

En este caso, la grasa se obtiene mediante este sistema de otras zonas del cuerpo y se inyecta en el plano subcutáneo.

“La grasa se mezcla con factores de crecimiento, lo que hace que perdure y así evitar retoques posteriores”. 





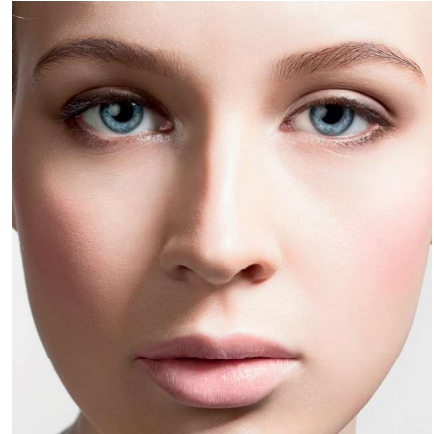
POR QUÉ DESMAQUILLARSE

Al limpiar el rostro, la piel se vuelve receptiva a los tratamientos posteriores que se apliquen ya que no existe ninguna barrera física entre ella y la crema. Además, dos buenas limpiezas faciales al día (mañana y noche) ayudan a combatir la aparición de granitos y a luchar contra la grasa (¿a quién le gusta que su cara brille?). ■



TOMAR EL SOL Y EL ACNÉ

No, el sol no hará que mejore nunca tu acné. Quizás el aire y el sol hagan que tu piel sea menos grasa y tus granitos se sequen pero, en cuanto vuelvas a tu rutina, el acné volverá con ella. Evita que tu piel se reseque y evita también la aparición de granos con una crema de protección solar no comedogénica. ■



EL SECRETO DE LOS POROS

¿Mito o realidad? Si has oído que el agua fría los "empequeñece", no te lo creas. Lo ideal es usarla tibia pues si está a muy baja temperatura se pueden llegar a romper los capilares. Sin embargo, la creencia de que cuando la piel está más deshidratada se hacen más visibles es verídica. Así que ya sabes: ¡hidrátate! ■



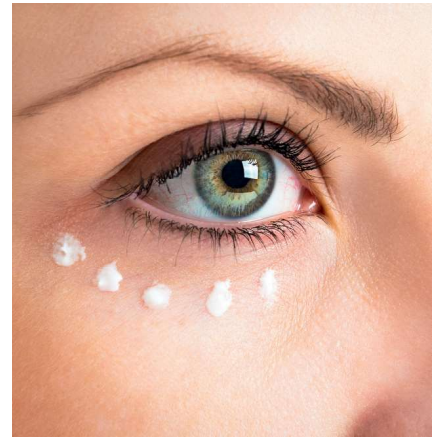
CON TACONES DURANTE DÍAS

Existen dos quejas universales contra los tacones: el dolor en la punta de los pies, que es donde el peso tiende a concentrarse, y la aparición de callos. Alivia el dolor sumergiendo los pies en agua con sales durante 10 minutos y después mímate con un masaje. ¿Tu problema son las asperezas? Utiliza una hidratante antes de dormir. ■



CEJAS PERFECTAS

Ya sea para enfatizar tu mirada, potenciar unas cejas despobladas o trabajar su forma, el maquillaje es básico. Utiliza un lápiz de cejas para definir y rellenar esas pequeñas calvitas entre pelos. Es muy importante que después lo difuminas con un pincel biselado. Para terminar, aplica gel fijador de cejas para mantener los pelitos en su sitio. ■



¿A QUÉ SE DEBEN TUS BOLSAS?

Si la hinchazón es mayor por las mañanas, y la puedes reducir con un suave masaje, se trata de líquido. A veces la dieta también es responsable porque es demasiado rica en carbohidratos procesados y sal, que hace permanecer el agua en los tejidos de la piel. Busca cremas que contienen cafeína porque contribuyen a reducir la hinchazón. ■



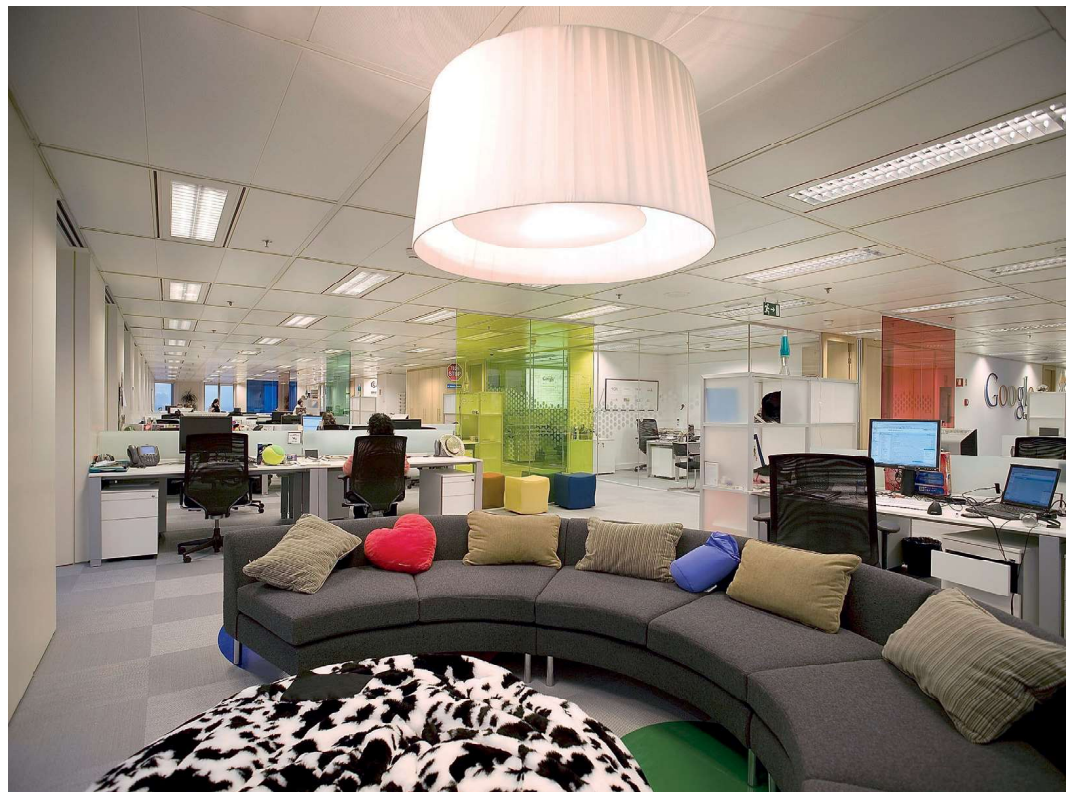
**DALO TODO.
HUELE A NADA.**

Gillette®

LO MEJOR PARA EL HOMBRE™



→ Se busca la mayor transparencia posible y, al mismo tiempo, se busca la vinculación con la tecnología, a través de cristales inteligentes, con sistema LED o clarificados.



EN LA OFICINA, como en casa

La oficina es nuestro segundo hogar; incluso, a veces, está en un rincón de nuestra vivienda, por ello lograr un buen ambiente de trabajo con el mobiliario adecuado debe convertirse en nuestro objetivo.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

CON EL OBJETIVO de mejorar la productividad, las empresas no escatiman esfuerzos por lograr un ambiente de trabajo idóneo y confortable donde caben, no solo mesas, sillas y computadoras, sino también, sofás, muebles, e incluso áreas de juego.

Un estudio de Human Spaces de Interface, dirigido por el Profesor Sir Cary Cooper, de la Organisational Psychologist, en el que han participado trabajadores de 16 países, considera que invertir en la calidad de los espacios de trabajo, integrando elementos naturales y sostenibles, "es determinante en el bienestar de los empleados".

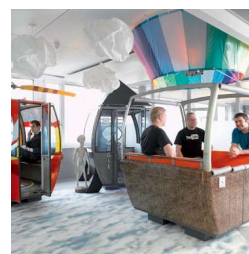
Los datos establecen una relación directa entre la presencia de la naturaleza y generar satisfacción y bienestar sobre los empleados, y destaca esta incidencia positiva en múltiples

campos, entre ellos, el bienestar general, la productividad o la creatividad.

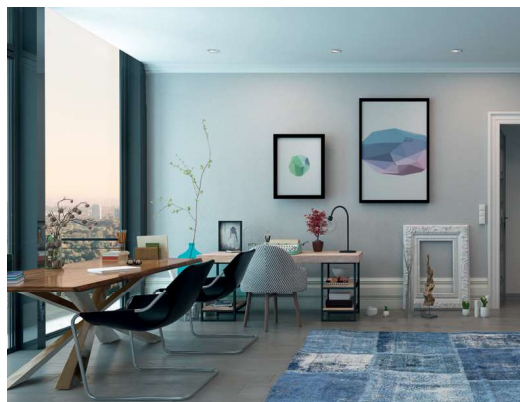
"El efecto producido por la imagen de la naturaleza es, de por sí, tranquilizador. Tras años de investigación hemos podido comprobar que la influencia de los elementos biofísicos en el espacio de trabajo es muy psicológica, incluso diversos estudios han demostrado que la sensación de confort generado entre los trabajadores por las plantas naturales y las artificiales es prácticamente idéntico", asegura el profesor Cooper.

COLORES SOBRIOS

Pero si el lado natural es importante, el color de las oficinas también. El estudio Hermarta, especializado en el equipamiento integral de espacios laborales, asegura que, después de un tiempo en



➔ Después de un tiempo en el que blancos y cremas eran los colores estrellas de las paredes de las oficinas, se ha dado paso a los tonos más oscuros como el gris o ceniza.





➔ Las salas de reuniones son ahora más pequeñas y funcionales, con espacios comunes.

En las oficinas, se busca la mayor transparencia posible y, al mismo tiempo, se busca la vinculación con la tecnología, a través de cristales inteligentes, con sistema LED o clarificados.

“Las empresas comienzan a valorar aspectos más allá de la división estándar de las oficinas y se pretende aportar algo más”, indica Jose Antonio Marta, director general de Hermarta.

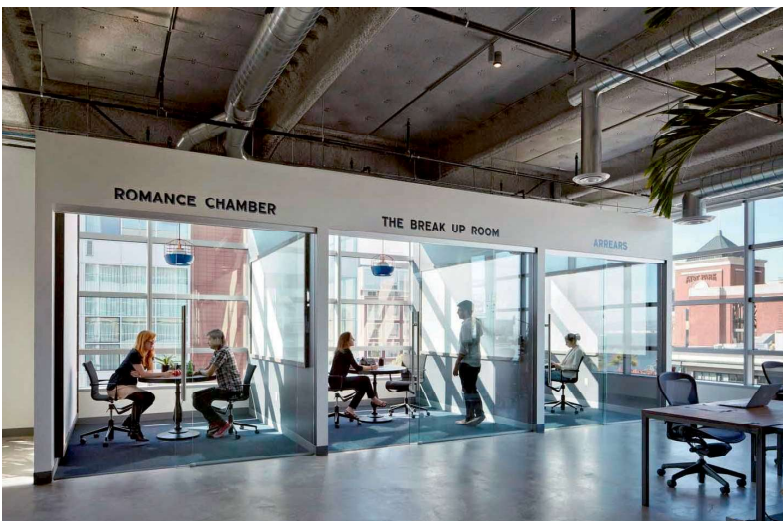
ESPACIOS ABIERTOS DE TRABAJO... Y DIVERSIÓN

“Los gustos y preferencias en el diseño de oficinas han ido cambiando mucho en los últimos años”, comentan desde el estudio de arquitectura, que indican que los espacios claros dieron paso a oficinas compartimentadas.

Las salas de reuniones son ahora más pequeñas y funcionales, con espacios comunes. Lejos quedan las grandes salas poco optimizadas o de escaso rendimiento por partes de los usuarios. Dentro de este punto destaca, no obstante, que se emplean estructuras más flexibles y se crea un entorno más “volátil” en cuanto al concepto de puesto de trabajo tradicional, indica Marta.

“Se sigue valorando el concepto “fun room” para descanso y relajación de los usuarios. Sofás, futbolines, mesas de ping-pong o billar, se abren paso en la oficina con el objetivo de rebajar las tensiones interdepartamentales o mejorar la creatividad interna de los equipos de trabajo”, indican desde Hermarta.

Espacios cómodos y, en algunos casos coloridos, que permiten concentrarse en otra cosa para luego dedicarse a lo importante, con mayor intensidad. Ocio controlado para rendir mejor. 🐝



LAS OFICINAS INTENTAN CONVERTIRSE EN ESPACIOS PARA ANDAR POR CASA.

el que blancos y cremas eran los colores estrellas de las paredes de las oficinas, éstos han dado paso a los tonos más oscuros como el gris o ceniza.

También hay un gusto muy extendido por los metalizados y han quedado en segundo plano los acabados, hasta ahora de mayor rotación, como los blancos mates o cremas. Por otro lado, están muy de moda los elementos orgánicos, especialmente las maderas.

A woman with blonde hair in a bun, wearing sunglasses and a bikini, stands against a textured grey wall. She is wearing a bright green mesh cover-up over a patterned bikini top and a solid green bikini bottom. The background is a light-colored, speckled wall.

VIP LASER CLINIC

MEDICINA ESTÉTICA
ADELGAZAMIENTO
DEPILACIÓN LÁSER

809.535.1010 WWW.VIPLASERCLINIC.NET

   @VIPLASERCLINIC





IDEAS DE EXTERIOR

Si te encanta la jardinería y te gustaría tener a mano todos los utensilios, pero no tienes espacio, no te preocupes. Fabrica con palés reciclados y cuerda una mesa plegable que sirva tanto de organizador de herramientas como de superficie de trabajo. Cuélgala en la pared y, al finalizar, pliéglala. Al quedar pegada a la pared, apenas te restará sitio. ■



LOS MIL USOS DEL BICARBONATO

El bicarbonato es un eficaz ingrediente para limpiar frutas y verduras espolvoreando un poquito en una esponja limpia y húmeda y frotándolas después. También puedes utilizarlo para desodorizar tu calzado, aliviar el cansancio de los pies o como solución a la acidez estomacal mezclando una pizca de bicarbonato en un vaso de agua. ■



REACTIVA TUS PLANTAS

Cambiar un helecho marchito o una suculenta de maceta con tierra nueva puede salvar una planta. Sólo tienes que elegir una maceta que se adapte al nuevo tamaño: asegúrate de escoger una maceta unos centímetros más ancha que la que vas a sustituir. Esto le dará a la planta más espacio para que las raíces crezcan y la planta prospere. ■



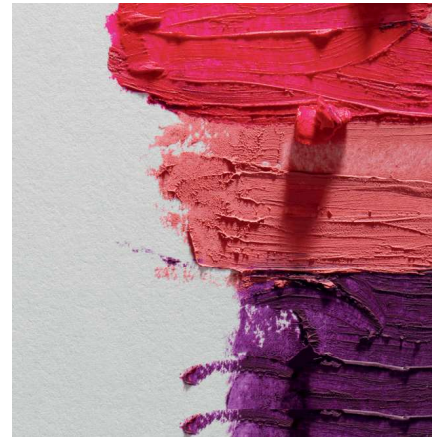
ADIÓS OLORES DESAGRADABLES

Si estás esperando invitados y tienes prisa o, simplemente, no te apetece esperar hasta la noche para deshacerte de los olores acumulados en la cocina o en la casa, cuece a fuego lento en una olla agua con cáscaras de limón y naranja. Los aromas cítricos eliminan los olores desagradables en cualquier momento. ■



ESPONJAS AL SOL

La forma más fácil de deshacerte del mal olor de una esponja es, obviamente, tirándola y reemplazándola por otra nueva. Pero puede suponer un desperdicio cuando es nueva así que deja de vez en cuando tu brillo de cocina bajo el sol durante uno o dos días. La radiación UV ayuda a combatir las bacterias que hay en ella. ■



ELIMINA MANCHAS DE MAQUILLAJE

Si el maquillaje es reciente, aplica una toallita desmaquillante sobre el tejido, frota y deja secar. Si no lo es, sumerge la prenda en agua templada con un chorro de limón y una taza de vinagre. Frota y lava normalmente. Puedes limpiar las manchas de labial rojo con una mezcla, a partes iguales, de amoníaco y agua oxigenada para profundizar más. ■

DISTRIBUYE El Catador • E. EXCESO DE CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD. LEY 48-01



RAZÓN NO. 83
PORQUE LOS
BUENOS MOMENTOS
HAY QUE SABER
ACOMPAÑARLOS.

Santa Rita
#120RAZONES
PARA DISFRUTARLO



Deliciosa, nutritiva y
fácil de preparar.

Avena instantánea



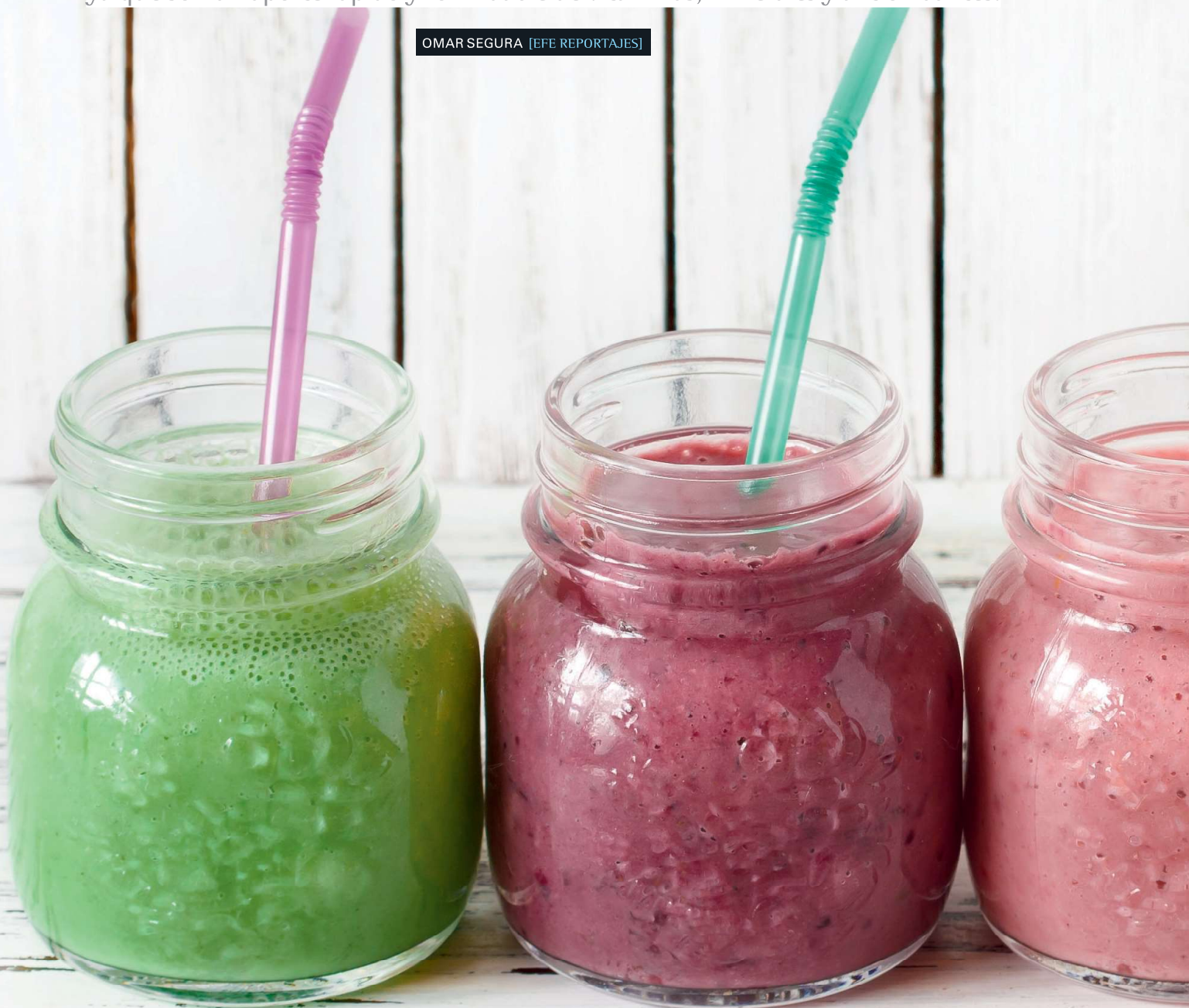
Distribuido por: MERCATODO, S.A.S.
Tel.: 809-565-0000 ext.1070

“SMOOTHIES”

¡Temperatura máxima, hidratación óptima!

Para hidratarse en verano, los expertos en nutrición recomiendan, además de beber agua, tomar los ‘smoothies’ o combinados naturales de frutas, verduras y vegetales con un toque de hielo, en su versión más saludable y ligera, ya que son un aporte rápido y formidable de vitaminas, minerales y antioxidantes.

OMAR SEGURA [EFE REPORTAJES]



HAN SIDO BAUTIZADOS como "smoothies" (derivado de 'smooth drink' o bebida suave, en inglés) y se han puesto de moda entre los amantes de la vida saludable. Para los expertos en nutrición, son una excelente opción para hidratarse y asegurar el buen funcionamiento del organismo, sin descuidar la línea, cuando hace calor.

"En verano, debido a las altas temperaturas y la sudoración abundante perdemos más líquidos y sales minerales de lo habitual, y los 'smoothies' o combinados naturales de frutas, verduras y vegetales con un toque de hielo, son muy agradables y recomendables para mantener una adecuada hidratación", según los expertos.

En los países tropicales de América Latina es tradición tomar bebidas de frutas frescas, una moda que fue adoptada en California (EEUU) en la década de los años 60, con el auge de los gimnasios y las tendencias a cuidarse a través de la alimentación, época en que el 'smoothie' ganó una gran popularidad frente a los refrescos artificiales o zumos embotellados.

"Su nombre se le atribuye a la nutricionista norteamericana Kimberly Snyder, que inventó un preparado para que la gente que no era muy amante de la fruta y la verdura pudiera cubrir las cantidades diarias necesarias, al que denominó 'Glowing Green Smoothie' y que consistía en una mezcla de verduras y frutas de color verde brillante que prometía mejorar la piel, el pelo y el tránsito intestinal", señalan los expertos.

El especialista añade que ese término "después se generalizó y los 'smoothies' también han ganado fama gracias a las celebridades, estrellas de cine y supermodelos que se han dejado ver en la calle con un 'smoothie' en la mano, como Dakota Johnson, Irina Shayk, Alessandra Ambrosio, Anne Hathaway, Reese Witherspoon o Rosie Huntington".

"Una de las versiones más extendidas es el 'green smoothie', un líquido verde al que llaman 'secreto de belleza', que se utiliza con fines depurativos, dermatológicos, adelgazantes y para conseguir energía, gracias a su buen aporte de





LOS "SMOOTHIES" ESTÁN DE MODA Y SON UNA BUENA FUENTE DE ALIMENTACIÓN VERANIEGA, IDEAL PARA HIDRATARSE EN VERANO.

→ Los 'smoothies' o combinados naturales de frutas, verduras y vegetales con un toque de hielo, son muy agradables y recomendables para la hidratación.

nutrientes y es el favorito de los deportistas, aficionados al 'running' (correr) y al fitness", aseguran los nutricionistas.

"Los zumos vegetales son ideales para los deportistas, personas que hacen dieta, aquellos que no tienen tiempo suficiente para realizar las cinco comidas diarias, mayores con riesgo de desarrollar enfermedades degenerativas y gente a quien no le gusta demasiado las verduras y frutas, incluyendo a los niños con poco apetito o que les disgustan ciertos alimentos".

Los nutricionistas recalcan que estos batidos de frutas y verduras helados "aportan un 'plus' de vitaminas, minerales y antioxidantes en el desayuno, media mañana y merienda, pero no deberían sustituir las comidas o las cenas como

práctica frecuente", y recomienda seguir unas sencillas reglas para que estos preparados sigan siendo saludables y dietéticos para hidratarse en verano.

EXCLUYA LOS INGREDIENTES QUE ENGORDAN

"Existen muchas recetas de 'smoothies' y no son, precisamente, indicadas para todo el mundo. Si se quiere perder peso o mantener el que ya se tiene, se deberían descartar, de entrada, ingredientes como azúcar, miel, sirope, cacao en polvo, lácteos enteros como leche o yogur griego, nata o mantequilla de maní", señala Rubén Bravo.

PONGA MÁS FRUTAS QUE VERDURAS Y TRITÚRELAS CON PIEL

Además recomienda preparar los 'smoothies' mixtos, con un 60% de fruta y 40% de verdura, y "puesto que el 80% de los micronutrientes se encuentran en la pulpa y en la piel, es muy importante triturarlos, siempre que sea posible, enteros y consumirlos en los siguientes 20 minutos".

LA FRUTA CONGELADA, MÁS ECONÓMICA

Las espinacas y las frutas del bosque se conservan muy bien en el refrigerador, y en algunos establecimientos las fresas, que son cardio-protectoras, se venden congeladas a precio económico, preservando todas sus propiedades

y sin contener bacterias debidas al mal estado, lo que es una ventaja.

NUNCA MÁS DE 150 KILOCALORÍAS POR VASO

“Las frutas son más calóricas que las verduras y hay que vigilar las proporciones. Unos 250 ml. de esta bebida tendrían alrededor de 150 kilocalorías (Kcal), algo aceptable en un desayuno, merienda o como una merienda de media mañana”, según los especialistas, que aconsejan no tomar más de 3 vasos diarios, para no incurrir en una hipervitaminosis o un exceso de calorías.

“Cada 100 gramos, los lácteos desnatados 0% contienen unas 50 Kcal; las verduras frescas contienen 30 Kcal y las frutas contienen 60 Kcal, mientras que una unidad de fruto seco crudo contiene alrededor de 30 Kcal”, explican.

ADEMÁS DE HIDRATAR SON PROTECTORES

Aunque no resolverán ningún problema por sí solos, ciertos jugos pueden beneficiar la salud si se toman con regularidad: los de color verde (espinacas, apio, pepino, puerro) tienen más fibra y calcio y pueden ayudar frente a enfermedades degenerativas, y ejercer un efecto depurativo.

Los de un color rojo (sandía, fresas, frambuesas, arándanos) son antioxidantes y favorecen la salud cardiovascular, y los de color naranja (naranjas, zanahorias, mango) ayudan a prevenir el cáncer.

NO SUSTITUYEN LAS COMIDAS

Los ‘smoothies’ no son un comida líquida para rebajar ni cumplen con los requerimientos nutricionales y proteicos de una comida principal. Al ingerir la fruta y verdura trituradas omitimos la masticación y la insalivación, una parte del proceso digestivo que puede influir en el afecto de saciedad y acentuar la sensación de hambre.

AÑÁDALES EXTRA “LIGHT” PARA HACERLOS MÁS CREMOSOS

Podemos conseguir más cremosidad, sin comer disparates calóricos, añadiendo leche de almendras o de soja o queso batido desnatado 0% de grasa, del que existen versiones con el doble de proteínas, muy indicado para deportistas



Las celebridades: Jennifer Garner, Jessica Simpson, Demi Moore, Kate Upton y Reese Witherspoon junto a su hijo.

→ Los ‘smoothies’ también han ganado fama gracias a las celebridades que se han dejado ver en la calle con un combinado de frutas en la mano, como Dakota Johnson, Irina Shayk, Alessandra Ambrosio, Anne Hathaway, Reese Witherspoon o Rosie Huntington”.

que tienen una demanda proteica superior que las personas sedentarias.

SABORICE CON ESPECIAS

La forma más saludable para endulzar el ‘smoothie’ es añadiéndole azúcar moreno, estevia o especias con un toque dulce, como jengibre, vainilla, té verde o canela, o también se les puede conferir un sabor picante, con la cúrcuma, ingredientes todos ellos, cuyos fitocompuestos aportan distintos beneficios específicos para la salud, como ayudar a regular los niveles de las grasas y azúcares en la sangre.

ESPECIALES CONTRA EL CALOR

Los nutricionistas sugieren este ‘smoothie’ para favorecer el sistema inmunitario, estimular las funciones cerebrales y, durante el verano, ayuda a la buena salud de la piel frente a la exposición solar, además de mantener un buen equilibrio entre vitaminas, proteínas y grasas saludables. Esta es la receta: 5 uvas rojas, 1/4 de batata, 3 zanahorias, 2 nueces y 150 grs de queso batido 0% de grasa. 🍷





Una panorámica de la ciudad austríaca de Innsbruck con un saltador de sus famosos trampolines en primer término.

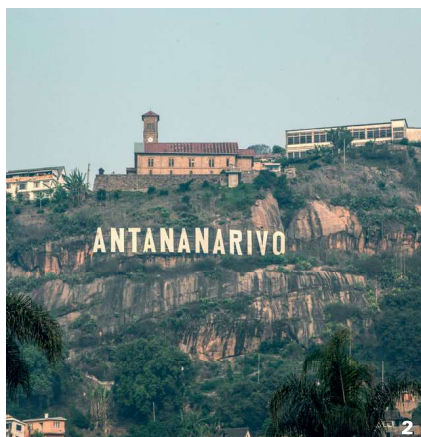
VERANO

el mundo por monterar

Aprovechando el verano proponemos unos viajes por lugares con ingredientes de aventura, descanso y diversión, siguiendo como brújula únicamente nuestro abecedario...

[EFE REPORTAJES]





CUALQUIER OPCIÓN es buena para disfrutar de unos días de descanso en estas fechas y poder pasar un verano fantástico. Con la recomendación de profesionales del turismo internacional sugerimos algunas rutas en un recorrido que va de la A a la Z.

A. Antananarivo (Madagascar). Madagascar es una gran isla ubicada en el Océano Índico, frente a las costas de Mozambique. Es la tierra del baobab y los lémures. Antananarivo, su capital, es una ciudad donde la cultura malgache y los palacios coloniales conviven con las doce colinas sagradas de Imerina. No le defraudará.

B. Basseterre (San Cristóbal y Nieves). Al sureste de las costas de Puerto Rico se encuentran las islas de San Cristóbal y Nieves. En ellas se funden las culturas amerindia, africana y europea y su capital, Basseterre, es un enclave mágico en el que el Monte Liamuiga domina el paisaje y el ron corona las mesas.

C. Castries (Santa Lucía). Otra isla paradisíaca es Santa Lucía, situada a tan solo 35 kilómetros de Martinica, al noroeste de Barbados y al norte de Granada, frente a las costas de Venezuela. Sus playas idílicas y los montes Pitons de la capital, Castries, dan forma a un paraíso semidesconocido. Entre las propuestas: navegar en las azules aguas de Marigot Bay o hacer esnórquel en la costa de Vigie Beach.

D. Dili (Timor Oriental). Ideal para practicar submarinismo, uno se puede olvidar del mundo en las paradisíacas playas de Cristo Rey de Timor

Oriental, un país entre Australia e Indonesia, frente a la isla de Bali, y disfrutar con los bailes tebe-tebe. Entre sus curiosidades están también los bailes con máscaras y tocados, que son símbolo popular de la nación y sus cabañas de paja y madera en la orilla o incluso dentro del mar.

E. Ereván (Armenia). Salpicada de fortalezas milenarias e imponentes construcciones comunistas, esta ciudad fue nombrada en 2012 la Capital Mundial del Libro por la Unesco.

F. Funchal (Madeira). Ciudad cosmopolita y moderna, está rodeada de una naturaleza exuberante y con muchas opciones para practicar surf y buceo en aguas cristalinas. Pasear por las adoquinadas calles de la zona Velha, viajar en su funicular para admirar las vistas o descubrir nuevos olores y sabores en el mercado de Lavradores son excusas perfectas para acercarse hasta aquí.

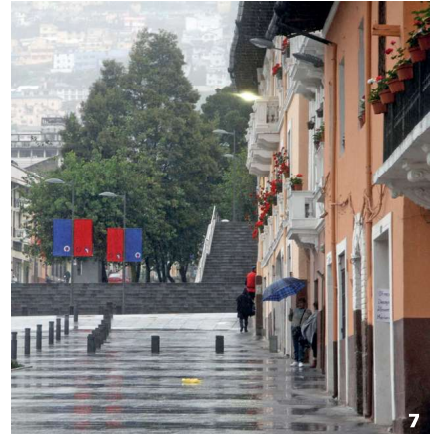
G. Gdansk (Polonia). Es una de las urbes emergentes de Polonia, la sexta por número de habitantes, y el gran puerto del país. En su casco antiguo de origen medieval, el dios Neptuno, símbolo de la ciudad, enriquece la Ruta Real de Gdansk que recorre los rincones más interesantes que ofrecen. La Iglesia de Santa María y su gastronomía báltica completan su oferta turística.

H. Hanói (Vietnam). Este destino es ejemplo de recuperación y epicentro cultural del país. Para admirar un espectáculo ancestral, el Water Puppet, un teatro de títeres en el agua. Es recomendable visitar la ciudad de enero a mayo y de septiembre a diciembre, cuando coincide con la época seca.

1. Un pescador limpia un pez en la playa en **Basseterre** (San Cristóbal y Las Nieves).
2. Un cartel de **Antananarivo** es mostrado en una montaña de la capital de Madagascar.
3. Una vista de la ciudad de **Gdansk**, uno de los mejores destinos de Polonia. 4. Varias personas participan en el carnaval en **Dili** (Timor Oriental).



➔ Desde el Índico, como **Antananarivo (Madagascar)**, hasta el Caribe, como **Roseau (Dominica)** o el Mediterráneo, como **La Valeta (Malta)**, los destinos de islas son muy apetecibles.



I. Innsbruck (Austria). En el corazón del Tirol, sus atractivos de montaña le han valido para ser sede, en dos ocasiones, de los Juegos Olímpicos de Invierno. Conjuga un rico pasado histórico-arquitectónico con una vocación de modernidad. Además, es el lugar idóneo para practicar deportes alpinos, para saborear una copa en algunos de sus bares con vistas panorámicas o acercarse a conocer el mundo del cristal Swarovski.

J. Johannesburgo (Sudáfrica). Conocida como "Igoli" o "lugar de oro" en zulú, es la ciudad más grande y poblada de Sudáfrica, diseñada a base de música, vida, y color. Su viejo mercado, el Newton Precinct, hoy epicentro de la ciudad junto con el Museo de África, es una de las paradas turísticas por excelencia. Además, alberga el zoológico más grande del país. En el distrito de Soweto es de obligada visita el Museo Mandela y, a 50 kilómetros de la urbe, la llamada Cuna de la

Humanidad, yacimientos paleontológicos de gran atractivo.

K. Kobe (Japón). Esta ciudad japonesa es famosa en el mundo entero por el wagyu, un tipo de buey autóctono que ofrece una de las carnes más demandadas por los sibaritas. Además, reúne otros alicientes como el templo sintoísta de Ikuta –sobre el que se fundó la ciudad–, el puerto, y el gran puente del Estrecho de Akashi, el puente colgante más largo del mundo, el Meriken Park y el Museo Marítimo.

L. Liubliana (Eslovenia). Conocida como la "Nueva Praga", este destino, al abrigo de los Alpes y el mar, es perfecto para los amantes del deporte que pueden esquiar en altas montañas y bañarse en la playa en el mismo día.

M. Maputo (Mozambique). Aquí, entre el caos urbanístico de la capital, se abren paso cafés de aire "vintage" con arte urbano y actuaciones de



música en directo. También cuenta con una catedral y una estación de tren ideadas por Eiffel. Además, propone degustar la gastronomía oriunda con especialidades como langostinos tigre.

N. Nicosia (Chipre). Este destino aúna la arquitectura religiosa, católica, ortodoxa y musulmana como seña de identidad. En él se dan cita mercadillos, mercados, anticuarios y mucha historia que proponen al viajero una jornada turística única.

O. Ottawa (Canadá). La ciudad luce atravesada por el Canal Ride, salpicado por las torres de Kingston, Fort Henry y Four Martello, reconocidas como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Un imprescindible es el mercado ByWard, “el más visitado del país”.

P. Palikir (Estados Federados de Micronesia). Ubicada en la isla de Pohnpei, a 4,500 kilómetros al noreste de la ciudad australiana de Sídney es un destino ideal para surfistas y amantes del buceo y el esnórquel. Entre sus atracciones, las ruinas milenarias de Nan Madol levantadas sobre una serie de islas artificiales que le han valido el apodo de ‘la Venecia del Pacífico’.

Q. Quito (Ecuador). Como su propio nombre indica, “Tierra en la mitad del Mundo”, Quito se asienta en el mismo eje del Ecuador y posee un aspecto colonial que no deja indiferente. El centro histórico ofrece una impresionante arquitectura que se remonta al siglo XV. Como curiosidad, fue la primera ciudad declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad en 1978 por Unesco.

R. Roseau (Dominica). Según los especialistas en viajes, la capital caribeña se encuentra entre los destinos favoritos para los recién casados porque combina playas de arena blanca, clima tropical y un atractivo entorno natural en el que sobresale, a sólo 13 kilómetros, el Parque Nacional Momes Trois Pitons, un paraje volcánico con “el segundo lago en ebullición más grande del mundo”: el Boiling Lake.

S. Suva (Fitji). Bañada por las aguas del Pacífico, a 3,200 kilómetros al este de Sídney, es sinónimo de playas paradisíacas, exuberante vegetación y un centro multicultural de arquitectura colonial. Presume de tener “la carrera más importante del Sur del Pacífico”, la Suva Marathon, que se celebrará el próximo 23 de julio, y que garantiza un equilibrio perfecto entre turismo y deporte.

T. Tiflis (Georgia). Ubicada al suroeste de Rusia y al este de Turquía, por sus baños de aguas sulfuradas, por su teatro de ópera y ballet, por su historia representada en mercadillos de antigüedades, por su gastronomía con sugerencias como el kheli sumeli –especia autóctona– y por sus vinos, esta ciudad merece una visita.

U. Ulán Bator (Mongolia). Destino aventurero ubicado al norte de China y en el sur de Rusia, aquí se puede comer carne de yak y disfrutar de obras arquitectónicas soviéticas y de templos budistas. Allí pervive la figura del guerrero Gengis Khan que da nombre a la plaza de la ciudad.

V. La Valeta (Malta). Situada al sur de la italiana isla de Sicilia y frente a las costas de Libia y Túnez, la capital de la isla de Malta celebra este año el 450 aniversario de su fundación, con un intenso programa de actividades y con sus siempre interesantes propuestas turísticas como recorrer su casco antiguo, visitar la catedral de San Juan o el Museo Nacional de Arqueología.

W. Wellington (Nueva Zelanda). Aunque películas como ‘El señor de los anillos’ la hayan puesto en el mapa, la capital neozelandesa tiene aún muchos secretos que resulta interesante descubrir. Puedes realizar ciclismo de montaña o navegar en kayak en el mar, así como realizar caminatas alrededor del puerto y las colinas aledañas. También son espectaculares las vistas desde el sendero Makara Peak.

X. Xangri-lá (Brasil). Ubicada en el municipio brasileño de Rio Grande do Sul, sus 18 kilómetros de costa marítima son, quizá, su mayor atractivo y la Plataforma Marítima de Atlántida, una de sus paradas de obligada visita.

Y. Yakarta (Indonesia). Para amantes del caos, Yakarta, con su combinación de exotismo, tradición y modernidad, es un destino ideal. Situada en la isla de Java, esta urbe deleita a sus visitantes con la Mezquita Istiqlal, la más grande del sureste de Asia en términos de capacidad, y con el Gran Mall y el mercado flotante, para una tarde de compras.

Z. Zagreb (Croacia). La capital croata es conocida como ‘la pequeña Viena’. Su fisonomía se divide en dos partes bien diferenciadas: la Ciudad Alta, con sus callejuelas; y la Ciudad Baja, repleta de palacios modernistas. En julio Zagreb acogerá los III Juegos Europeos Universitarios. 🇨🇷

5. Ciclistas recorren la avenida Sudirman en **Yakarta** (Indonesia), cerrada para el paso de autos y habilitada todos los domingos para que los ciclistas disfruten la ciudad. 6. Unos policías a caballo pasan ante la fuente frente al centro de operaciones de la Corporación Anglo-Americana de **Johannesburgo**. 7. Vista de una calle en **Quito** (Ecuador). 8. Puerto de **La Valeta**, capital de la isla de Malta. 9. Vista general de la vieja ciudad de **Tiflis**, Georgia. 10. Imagen nocturna del puerto de la ciudad de **Kobe** en Japón.



10



Ivelisse GARCÍA

■ SUPERVISORA DE CAJA DE
SUCURSAL CERVANTES

Ivelisse ha hecho carrera en La Cadena. Con más de 16 años dedicada a esta empresa y muchas sucursales a sus espaldas, esta empleada ejemplar sigue disfrutando el trato con el consumidor y vela por el orden y la limpieza que le permiten hacer su trabajo como a ella le gusta: dando el mejor servicio al cliente.

¿Cómo se inicia tu trayectoria en Supermercados La Cadena?

Tengo 16 años en la empresa. Entré el 16 de noviembre de 1999 como cajera de la sucursal Sarasota.

¿Cuántos años pasaron para convertirte en supervisora de caja?

Me costó cuatro años. En enero de 2004 me tomaron en cuenta al ver mi capacidad gracias a mi buen desenvolvimiento y respeto hacia los clientes. No tengo más que palabras de agradecimiento por esa oportunidad, en especial a la señora Elizabeth Rojas, y durante este tiempo me he mantenido en mi área de trabajo.

¿Tu primera supervisión fue también en la sucursal Sarasota?

Mi primera supervisión fue en la tienda de la

Lincoln. Yo me entrené con la señora Rosa Caraballo –que como maestra es la mejor–, una persona muy dinámica. Se dice que la experiencia no se improvisa y eso es porque aprendemos de nuestros mayores.

¿Por qué otras sucursales has pasado?

Estuve en la Sarasota como cajera. De la Correa y Cidrón pasé a la Lincoln para entrenarme como supervisora y allí me mantuve por más de un año, hasta que en el 2005 pasé a esta sucursal de la Cervantes, comenzando con el turno de la tarde, desde las 3:00 p.m. a las 10:00 p.m. Al tiempo, como yo quería terminar mis estudios y hacer una licenciatura, cuando abrieron la sucursal de la Carretera Mella tomé la decisión del cambio y hablé con la señora Valentina. De esa manera, en la nueva sucursal pude pedir el turno de la mañana para poder asistir a la universidad y licenciarme en contabilidad. Me quedaba mucho más lejos, pero todo en la vida es un sacrificio, y mi deseo era superarme.

Finalmente, de la Mella me trasladaron a la Lincoln de nuevo. De ahí a la Correa y Cidrón, después a la Lincoln, y ya tengo más de dos años en la Cervantes.

Has pasado por esta sucursal dos veces, ¿cómo es el cliente que visita y consume en esta tienda?

Es un cliente fiel, generalmente conformado por personas que viven en el sector, ya mayores, con las que debe haber un trato especial y saber buscar la forma de lidiar con ellos y darles mucho cariño.

Una de las clientas estaba precisamente ahora alabando los cambios que se están produciendo en la tienda...

Sí, estamos en pleno proceso de remodelación para seguir el modelo de Servimercado que ya tenemos en Arroyo Hondo, solo faltan detalles para estar completamente listos. Pero ya se siente una distribución más amplia y moderna.

¿Cuáles son tus funciones como supervisora de caja?

Me corresponde la función de velar por que todo



“EN ESTE PUESTO HAY QUE SABER VER MÁS ALLÁ Y TRABAJAR EN EQUIPO”

el área esté correctamente organizada; que los empacadores y las cajeras estén correctamente uniformados; y el área luzca limpia y en orden para así poder dar un mejor servicio al cliente.

¿Cuántas personas tienes a tu cargo?

¿Cómo realizas tu trabajo en equipo?

Tengo a mi cargo 14 personas; 7 empacadores y 6 cajeras; además del área del servicio al cliente.

¿Cómo eres con tu equipo, de las que se reúne, maternalista, te gusta delegar, eres flexible o por el contrario muy estricta?

Me gusta trabajar en equipo. Desde que empieza el día, cada quien tiene su tarea a realizar. Nos mantenemos con las tareas muy definidas porque eso nos ayuda a resolver cualquier inconveniente.

Sí te puedo asegurar que no me considero una persona autoritaria, me gusta escuchar a los demás porque uno no siempre tiene la razón.

Vemos en La Cadena cada vez más hombres en las cajas y mujeres como empacadoras...

Sí, esta igualdad en las funciones es producto de nuestro sistema de polivalencia, y se está implementando en muchas de nuestras sucursales.

¿Qué cualidades son necesarias para poder ser eficiente en tu puesto?

Yo diría que en un puesto como este hay que saber ver más allá y tener la destreza de trabajar en equipo. Aunque no me competa, si veo un error en otro departamento mi deber es informarlo porque trabajamos en equipo y resolverlo, ya que nuestra misión, desde que los clientes entran hasta que salen, es darles el mejor servicio para que se vayan satisfechos.



“ESCUCHAR Y RESOLVER LAS INQUIETUDES DE LOS CLIENTES ES EL PASO **QUE MÁS REPITO** DURANTE EL DÍA”

Es decir, que debes tener mucho don de gentes...

Bastante, tanto con los empleados como con los clientes, porque a todos nos gusta que nos traten bien. Debemos tratar a los demás como nos gusta que nos traten a nosotros mismos.

¿Qué es lo más difícil de tu trabajo en el día a día?

Yo diría que tratar con personas de educación y costumbres diferentes, porque hay que buscar la forma de acoger, lidiar y empezar de cero, como si fueran niños pequeños, de manera que se adapten a las reglas y se impregnen de la cultura de la empresa. Por eso el lugar en que se me hizo más difícil desempeñar mi labor fue en la sucursal

de la Carretera Mella, por el hecho de que todo el personal era nuevo y fue comenzar completamente de cero.

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

Escuchar y resolver las inquietudes de los clientes.

¿Hay un día de la semana más complicado de trabajo?

Los jueves son días de ofertas de vegetales y a veces algunos productos no pasan y se presentan situaciones. Al cliente le gusta ver de una vez reflejado el descuento en su factura, y ahí me corresponde explicarles que es al final de la factura que salen los descuentos.

¿Has incorporado cambios a tu departamento desde que llegaste hace dos años?

¿Una manera diferente de hacer las cosas?

Me gusta trabajar con orden y puntualidad; por ejemplo, las cajeras con su horario de desayunar, los empacadores con su horario de entrada... También en un ambiente de armonía, por eso todas las mañanas, desde que me levanto, le pido a Dios que me dé sabiduría y paciencia para llevar el día.

¿Cómo desconectas cuando sales del trabajo?

¿Qué te gusta hacer Ivelisse?

Me encanta compartir con mi familia. Tengo dos hijos varones, de 25 y 14 años, y una nieta, una princesita que es la alegría de la casa. Disfruto preparándoles una buena comida y haciendo algún viaje a la playa.

Después de más de 16 años, ¿qué es lo que te motiva a seguir trabajando en La Cadena?

El buen trato que me dan, el poder trabajar en equipo y el hábito de trabajo. Además me gustan mucho los cambios y aquí he podido vivirlos.

¿Sueñas con algún cambio profesional?

¿Te ves en una oficina o entre sucursales?

Me gusta lidiar con las personas, pero el día que me corresponda estaré lista para desempeñarme en la profesión que estudié, la contabilidad. ✂️

Los MOLINOS

UNA EXPERIENCIA LIGERA Y ARMONIOSA.



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

ADIVINA Y GANA

un Certificado de

VIP

laser clinic



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

N	Q	L	H	J	Z	U	S	R	A	AGUA
W	U	N	I	E	A	O	W	P	L	ALIMENTOS
M	C	T	G	P	D	P	R	A	I	CALORÍAS
T	A	P	R	I	I	O	K	G	M	ENERGÍA
D	E	T	C	I	T	D	L	U	E	GLÚCIDOS
P	U	U	E	E	E	E	O	A	N	LÍPIDOS
Y	L	X	I	R	T	N	O	S	T	MATERIA
G	W	N	Z	E	I	S	T	N	O	NUTRIENTES
S	A	I	R	O	L	A	C	E	S	PROTEINAS
S	E	N	E	R	G	I	A	C	S	



Estos fueron los ganadores de la revista anterior de los 3 fines de semana en el hotel Amhsa Marina.



Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Anileidy Izquierdo Tapia	410000119235	x-240-9	Correa y Cidrón
Ana M. Méndez Pérez	410003196097	x-550-2	Sarasota
María Milady Cruz Barrera de Valenzuela	410001061922	x-340-2	Núñez de Cáceres

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

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

Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 5 de septiembre de 2016.





Ahorra hasta un 10% con tu Tarjeta de Crédito La Cadena

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

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

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

bhdleon.com.do

*El ahorro se acreditará de forma automática en tu tarjeta.
Más información llamando al 809-243-5000 y gratis desde el interior al 1-809-200-2445.

Banco **BHD León**
mejora tu mundo



APROVECHA LOS MARTES

NUESTROS DESCUENTOS




EN CARNES Y PESCADOS



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

Disponibles también en

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

 Supermercados La Cadena
  @superlacadena

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