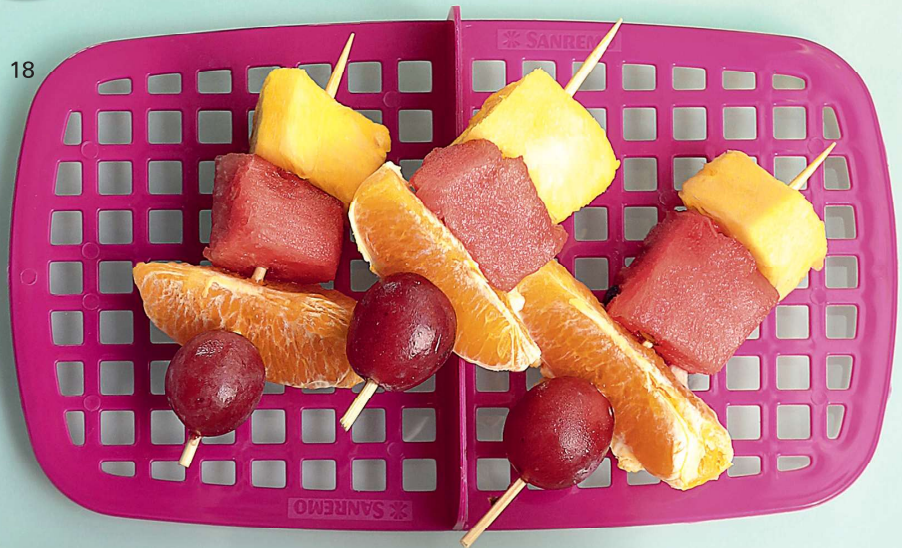


el Súper

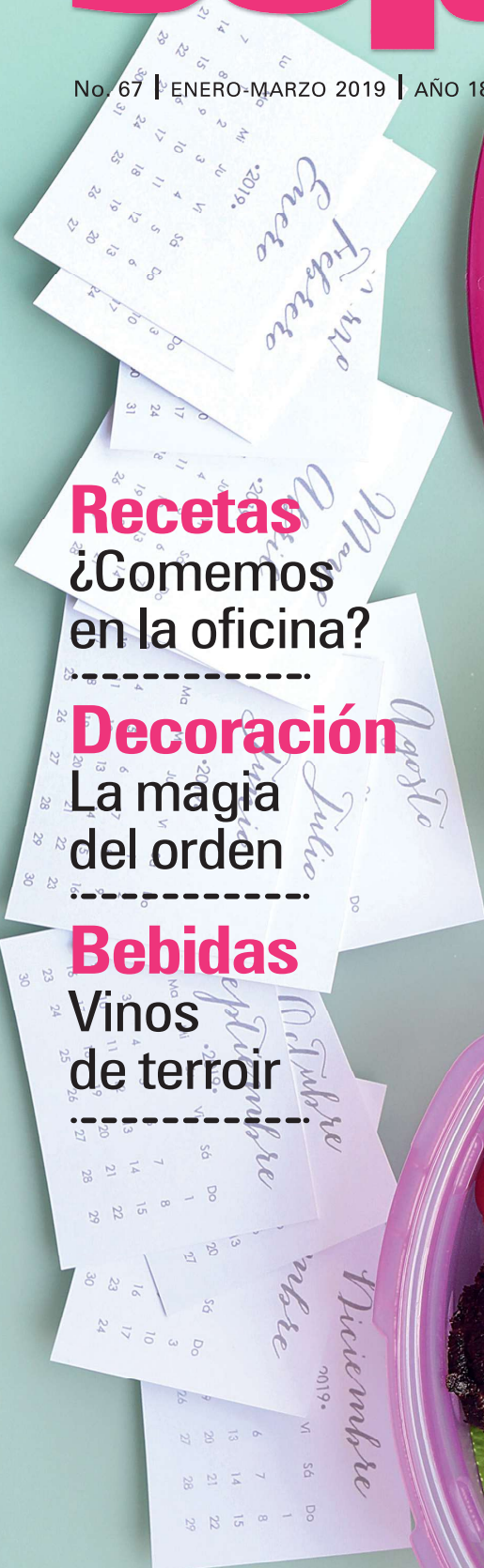
No. 67 | ENERO-MARZO 2019 | AÑO 18



Recetas
¿Comemos
en la oficina?

Decoración
La magia
del orden

Bebidas
Vinos
de terroir



53 AÑOS CONSTRUYENDO UNA RICA HISTORIA CON AMOR

Desde el año 1966, la familia dominicana comparte con productos Rica los mejores momentos a través del día. Durante más de cinco décadas, hemos brindado calidad e innovación constante en consonancia con los tiempos, llevando buena alimentación y sonrisas a cada mesa. En nuestro 53 Aniversario, en Grupo Rica reiteramos nuestro compromiso de continuar produciendo lo mejor de nuestra tierra para que disfrutes cada día el sabor inigualable que sólo Rica te puede ofrecer.

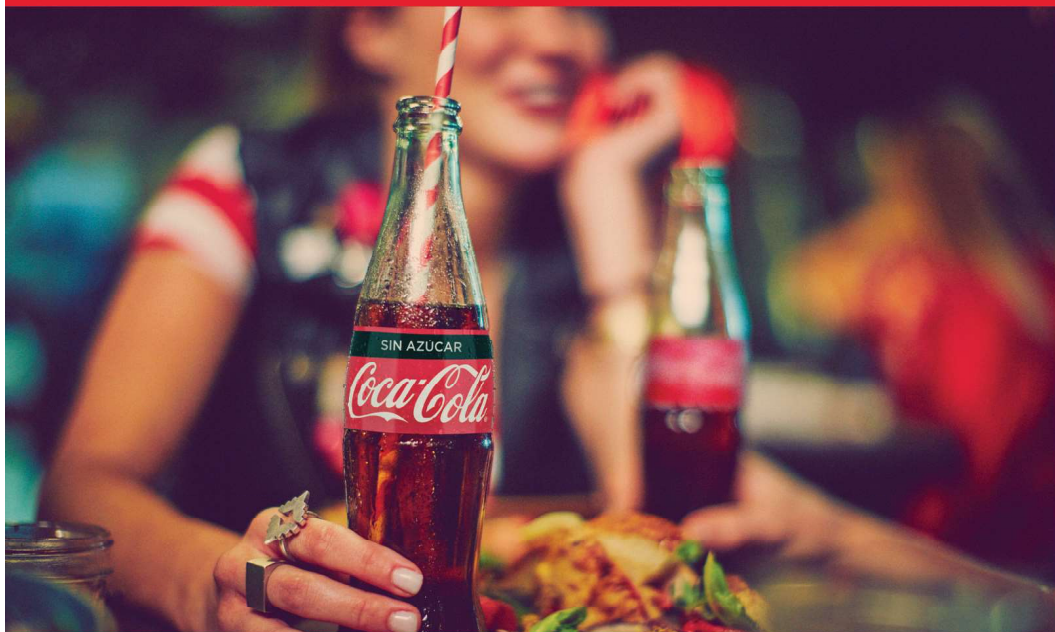
¡Gracias por ayudarnos a construir una vida más Rica para todos!





ANIVERSARIO

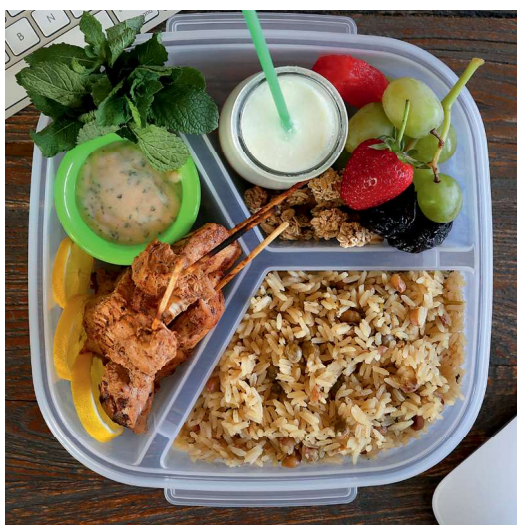
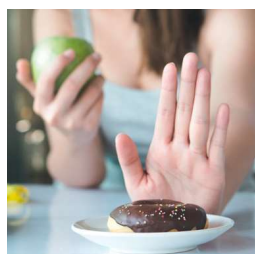
REFRÉSCATE CON SABOR



MÁS SABOR A TUS COMIDAS



SIENTE EL SABOR



COCINA

¿Comemos en la oficina? 8

ENTREVISTA

Grupo Familia: Soluciones de calidad 20

NUTRICIÓN

El poder de los afrodisíacos naturales 26

Tips de nutrición 30

SALUD

¡Estoy a dieta y no adelgazo! 32

Tips de salud 36

NIÑOS

Educando para desarrollar "superpoderes" 38

Tips para niños 42

BELLEZA

Elimina la contaminación de la piel 44

Tips de belleza 46

HOGAR

Claves para mantener el orden 48

BEBIDAS

Vinos de terroir o con sentido de lugar 52

TURISMO

Escapadas en solitario 56

UNIDOS A TI

María Aurora Lobato 60

FOTOGRAFÍA DE PORTADA
RICARDO ROJAS

el Super

No. 67 | Enero-Marzo 2019 | Año 18



DESDE EL SUPER

UNA NUEVA EDICIÓN de la revista El Súper para comenzar este 2019. Como siempre trae temas de interés para todos.

Luego de tantos días de fiestas es normal que se acumule mucho trabajo en la oficina. Si eres de las personas que comes en tu lugar de trabajo las chefs, Lilia Sánchez y Diana Munné, nos traen opciones de almuerzos para mantener una alimentación balanceada. Fáciles de preparar y mucho más saludables que el típico delivery. Aprovecha estas recetas, que también pueden ser útiles para quienes hacen meriendas en la universidad o viajes en carretera.

Entre los artículos más utilizados, durante las pasadas fiestas, se encuentran los derivados de papel. Nuestro proveedor invitado para la entrevista de esta edición, no solo es un experto en este material, sino que es un líder del mercado. El Grupo Familia suplente al mercado dominicano de las afamadas marcas Familia, Nosotras, Pequeñín y Tena. Definitivamente un fabricante en continua búsqueda de mejora para dichos productos, así como, la manera de solucionar las necesidades del consumidor. El Grupo Familia es una empresa con presencia multilatinas. Actualmente el 70% de los artículos consumidos en República Dominicana es fabricado localmente en su planta de producción en San Cristóbal. Su Country Manager, Adriana Navarro, nos relata los planes presentes y futuros de este importante grupo empresarial; además nos cuenta un poco sobre la trayectoria, con la cual han alcanzado la posición que hoy tienen en el mercado las categorías que manejan.

Para que estos productos lleguen a nuestros supermercados, el departamento de compras está en constante movimiento y coordinación de la

relación, proveedor-centro de distribución-área de tiendas. María Aurora Lobato, con más de diez años en La Cadena, es parte importante de este equipo de trabajo. Ella nos cuenta sobre su experiencia y vida, relacionada al mundo de las compras locales e internacionales. Como Gerente de Compras, María Aurora, es responsable de supervisar más de tres mil productos en quince categorías, pastas alimenticias, picaderas, cereales, papeles desechables, cuidado personal, entre otras.

Al igual que en ediciones anteriores, completamos la revista con artículos relacionados a viajes, cultura, decoración y cuidado personal de interés general. Esperamos que la disfruten.

Les deseo un feliz y próspero año 2019.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY

VICEPRESIDENTE
SUPERMERCADOS LA CADENA

el Súper

No. 67 | Enero-Marzo 2019 | Año 18

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



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

Diseño e impresión



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

BENEFICIOS

de pertenecer al Club Super Cliente



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

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



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

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

Disponibles también en

SERVIMERCADO

La Cadena

¡El mejor servicio... cerca de ti!



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

@superlacadena

Supermercados La Cadena

SUPERMERCADOS

La Cadena

¡Unidos a ti... somos Super!

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

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



Biscocho Arenas

Más de 40 años de experiencia avalan la calidad de Productos Arenas. En esta ocasión nos sorprenden con sus tiernas y esponjosas Magdalenas Concha en sus variedades de: choco chip, marble, rellena de cacao o fresa. Otra deliciosa novedad son sus exquisitas Magdalenas Floras, suaves bizcochos en forma de flor, en los sabores de coco, naranja o cacao.



Mayonesa Constanza

Interesados en continuar reinventándose y ofrecer productos de calidad, Productos Constanza lanza al mercado dominicano su nueva mayonesa Constanza en dos presentaciones: 8 y 15 oz. Para untar, complementar tus ensaladas, sándwiches o como mezcla en aderezos, inténtalo, te va a encantar.

Frit Ravich

Desde España llega Frit Ravich, con una trayectoria de más de 50 años en la elaboración de picaderas. Cuentan con un amplia variedad dividida en Patatas Chips, Snacks y Frutos Secos. Desde almendras, pistachos, o pipas saladas, hasta papitas chips con vinagre, sabor mediterráneo, o sus deliciosos maníes de cocteleo, Frit Ravich tiene todo lo que necesitas para armar la fiesta y compartir con amigos un momento agradable.



Galletas Dan'Or

Inspirados en los años dorados de la sociedad europea, Dan'Or es una marca que nos transporta a la cultura de la "Belle Epoque". Con una calidad premium, Dan'Or ofrece una experiencia de sabor incomparable, donde el lujo y la elegancia se hacen presentes en cada bocado. Encuéntralas en sus deliciosas variedades de Chocolate Chips, Brownie, Apple Strudel, Big Chocolate Chunks, Chocolate Cranberries y Crakers sin sal.

Leche y Yogurt de Cabra

La leche de cabra es cercana en composición a la leche materna humana, lo que explica que algunas personas la toleran más que la leche de vaca. Ahora Deliciel nos ofrece en las variedades de Leche y Yogurt una opción a base de leche de cabra. Mucho más fácil de digerir y con un delicioso sabor. ¡Pruébalo!



Pan Lixto Premium

Si apuestas por probar un producto gourmet y elaborado con ingredientes de selección superior, no dudes en llevarte el Pan Lixto Premium. En las variedades: integral avena, integral linaza, integral multigrano, sándwich regular y sándwich integral, para satisfacer el paladar de quienes buscan lo mejor. Pruébalos, ¡te van a encantar!

DESCUBRE

el increíble sabor de nuestros panes recién horneados.

Disfrútalos en todas sus presentaciones.



Ciabatta



*Croissant
Mantequilla*



Barra Integral



*Baguette
Original*



Multicereal



*Barra
Rústica*



*Barra
Gallega*



la panadería
de La Cadena

No disponibles en Correa y Cidrón, Cervantes y Mella.

¿Estás cansada de comer lo mismo cuando vas a trabajar? Te hemos preparado una selección de recetas rápidas y fáciles de hacer para que tu almuerzo sea más sano, ligero y, sobre todo, ¡divertido! Esto es todo lo que necesitas para disfrutar de la comida en el trabajo armado en prácticas loncheras.

¿COMEMOS EN LA OFICINA?









LUNES

Ensalada de lentejas + filete a la parrilla + tomatillos cherry + hojas de bokchoi + pinchos de frutas con yogur (puedes añadirle un chin de granola o miel)

ENSALADA DE LENTEJAS

en vinagreta

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas (previamente hervidas en agua y sal)
- 1 taza de cebolla picadita
- 1 pimiento rojo picadito
- 1 pimiento verde picadito
- 3 tomatillos bugalú
- 1 paquete de puerro
- 1 paquete de perejil
- Sal y pimienta al gusto
- 2 limones (zumo)
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 taza de maíz
- 1 taza de habichuelas negras
- 1 pizca de comino molido

PREPARACIÓN

Mezclar los vegetales con los cítricos y marinar por 20 minutos. Agregar los granos (previamente hervidos) y mezclar.



PINCHITOS DE POLLO

con salsa de yogur

INGREDIENTES

- 1 lb de pechuga de pollo o filete de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de miel
- 1 pizca de jengibre rallado
- 1 cucharada de salsa de ciruela
- Sal y pimienta y al gusto
- 1 pimiento rojo, verde y amarillo
- 2 cebollas rojas medianas
- Palillos de bambú de 6" o 10"

PARA LA SALSA

- 1 yogur sin azúcar
- 1 hoja de menta fresca
- 1/2 pepino
- 1 limón

PREPARACIÓN

Es muy importante marinar el pollo picado por 20 minutos en la nevera y luego pincharlo en los palillos de bambú con los vegetales picados en cubitos. Cocinar el pincho en la parrilla a fuego medio, para sellar, y luego dejar cocer a fuego lento para hacer bien el pollo. Servir con una salsa de yogur sin azúcar, la menta fresca picada, pepino rallado y un chin de jugo de limón.

MARTES

Moro de guandules + pinchos de pollo a la parrilla + marinada en salsa de yogur, menta, pepino y limón + frutas, granola y yogur

MIÉRCOLES

Sándwich de pimientos asados, cream cheese y puerro + manzana caramelizada, uvas, ricotta dulce y granola + semillas variadas

SÁNDWICH DE PIMIENTOS ASADOS, cream cheese y puerro

PREPARACIÓN

Calentar el horno a 500° F. Llevar los pimientos enteros al horno por 30-40 minutos, hasta que la piel se arrugue y queden bien tostados. Retirarlos del horno y taparlos ligeramente con papel de aluminio o hasta que se enfríen. Mientras tanto, combinar el aceite de oliva, vinagre balsámico, ajo, sal y pimienta en un bol pequeño. Reservar. Retirar la piel y las semillas a los pimientos y trocearlos. Cubrirlos con la mezcla del aceite y vinagre. Agregar las alcázaras y refrigerar por un par de horas para que se combinen bien los sabores. Para armar: unta una mitad del pan con el cream cheese, agrega una capa de pimientos y puerro bien picado. Salpimentar y colocar la otra mitad del pan. Delicioso.

INGREDIENTES

- 1 pimiento morrón rojo
- 1/2 cda aceite de oliva
- 1/4 cda vinagre balsámico
- 1 diente ajo picadito
- 1 cda de cream cheese
- Puerro picado
- 2 cdta sal
- Pimienta al gusto
- Pan de sándwich (o de su preferencia)





Vegano

JUEVES

Wrap vegano + wrap de guineo con mantequilla de maní, nutella, pasas y granola

WRAP DE GUINEO

con mantequilla de maní, nutella, pasas y granola

PREPARACIÓN

Españir en toda la tortilla una buena cantidad de mantequilla de maní, pelar un guineo y ponerlo entero en uno de los extremos; enrollar por completo, cortar en ruedas, untar con nutella y colocar las pasas y la granola.

INGREDIENTES

- Tortillas de trigo del largo de una banana
- Mantequilla de maní
- Guineo
- Nutella
- Pasas

VIERNES

Guarniciones variadas para combinar: berenjena ahumada + papas a la crema + orzo al pesto + ensalada de pasta primaveral

ORZO AL PESTO

INGREDIENTES

- 200 gr de crema de leche
- 100 gr de pasta orzo
- 4 cucharadas de pesto
- 2 lonjas de queso mozzarella
- Queso parmesano
- 1 tomate
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

En una sartén añadir la crema de leche, el pesto y la pimienta y se revuelve dejando hervir. Se reserva. En una olla hervir agua suficiente y echar una cucharadita de sal. Una vez el agua esté hirviendo se añade la pasta y se deja hervir por 7 minutos y se saca del agua. Añadir una lonja de queso mozzarella en pedacitos, tomate picado y el queso parmesano. Incluye albahaca para adornar.





SÁBADO

Pinchitos de capresa + wrap de filete con cebolla caramelizada + piñones + queso mozzarella + napoleones

DELICIOSOS NAPOLEONES

INGREDIENTES

- Galletas wafer de vainilla
- Ricotta dulce
- Frutas variadas troceadas
- Nutella

PREPARACIÓN

Armar como si fuera un sándwich. Untar las galletas con ricotta, añadir las frutas, cerrar el sándwich y darle un toque de nutella en la parte superior.







Adriana Navarro,
Country Manager de Negocios
de Grupo Familia RD

Grupo Familia

SOLUCIONES DE CALIDAD PARA EL HOGAR

■ Con cinco marcas reconocidas entre los dominicanos, el **Grupo Familia** ha marcado su presencia en el país a base de una ardua labor de mercadeo e innovación, buscando ofrecer siempre productos que sumen valor a la vida cotidiana del consumidor local. Profundamente arraigado en el área del cuidado, la higiene y el aseo, Grupo Familia sigue buscando soluciones que generen conexión y confianza. Es más, su nueva ejecutiva, **Adriana Navarro**, Country Manager de Negocios de Grupo Familia RD, nos relata cómo están modernizando y renovando la compañía para seguir trazando estrategias de éxito por los próximos 60 años.

¿Cómo definiría qué es el Grupo Familia?

Somos un grupo empresarial con presencia en Suramérica y el Caribe, nuestro propósito es generar bienestar y salud a través de soluciones de cuidado, higiene y aseo, que construye marcas líderes, creando valor para todos los grupos de interés. Con 60 años de experiencia, nos hemos consolidado como una organización líder en el mercado por la calidad e innovación de nuestros productos y procesos.

El Grupo Familia nació en 1958 con el propósito de mejorar la vida de las personas, ¿60 años después pueden decir imisión cumplida!?

En Grupo Familia somos un equipo de personas comprometidas y apasionadas que vemos con optimismo el futuro que nos inspira diariamente a encontrar la armonía que debe existir en todos los aspectos de nuestra organización. La búsqueda de este balance, al mismo tiempo, nos ha retado y motivado a llevar a un nivel superior en la compañía a través de unidades de negocio que están presentes en los pequeños y grandes momentos de nuestros consumidores con un portafolio de soluciones de cuidado, higiene y aseo.



Durante estos años hemos visto crecer una organización que ha demostrado, a través de su talento humano, la capacidad de reaprender, construir en equipo, innovar y ser sostenibles en el tiempo con marcas líderes y preferidas que buscan el bienestar de los consumidores. Actualmente estamos modernizando y renovando nuestra compañía y preparándola para los próximos 60 años.

→ **En la planta situada en República Dominicana se fabrican toallas sanitarias y papel higiénico.**



➔ **Más del 70% de los productos que se venden en RD son de producción local.**

¿Cómo estudian o analizan qué productos de todos los que producen pueden funcionar en nuestro país?

Analizamos a nuestros consumidores a través de estudios de mercado y comunicación constante, así podemos saber cuáles son sus necesidades y lo que buscan en los diferentes productos que conforman nuestro portafolio.

En nuestro país cuentan con una planta de producción, ¿qué productos del Grupo Familia se fabrican aquí concretamente?

Se producen toallas sanitarias y papel higiénico.

Desde entonces, ¿fabrican todos los productos que consumimos en RD? ¿Cuántos de ellos llegan de otros países (cuáles)?

Más del 70% de lo que vendemos en República Dominicana es producción local de toallas sanitarias y de papel higiénico.

¿Es RD el eje desde donde distribuyen todos los productos hacia las islas de la Región?

Por ahora solo producimos para RD y estamos trabajando para que nuestro portafolio de productos tenga un mayor alcance regional.

En Grupo Familia aseguran que “no crean marcas sino soluciones para los consumidores”, ¿qué estrategias siguen para escuchar al consumidor?

En Grupo Familia destinamos importantes recursos humanos y económicos para desarrollar y fortalecer nuestras marcas, orientando nuestros esfuerzos hacia: estudiar y entender las necesidades de nuestros consumidores, desarrollar soluciones que satisfacen dichas necesidades y comunicar nuestra propuesta de valor de una manera que genere conexión y confianza entre el consumidor y la marca.

¿Cuántas marcas incluye el portafolio de Grupo Familia en RD?

Son cinco marcas: Nosotras, Familia, Pequeñín, TENA y Familia Institucional.

¿En cuáles de ellas mantienen el liderazgo y cómo lo consiguen?

La marca Nosotras tiene el 80% de participación de mercado. Para ello escuchamos a las consumidoras y buscamos siempre productos afines a sus necesidades para brindar seguridad y confianza. Además, por comunicación informal de las cadenas, conocemos que somos líderes en el mercado dominicano desde la marca TENA con el 55%.

El producto estrella de la empresa en RD es...

Nosotras, con el producto toallas sanitarias.

Según sus estudios y análisis de mercado, ¿cuáles son las tendencias y hábitos de consumo en los dominicanos?

Los consumidores dominicanos compran inteligentemente, partiendo de que el producto que adquieren debe solucionar una necesidad presente que le genere bienestar para su familia. Los hogares dominicanos se preocupan por productos de aseo personal y las mujeres productos para su zona íntima.

¿Sigue siendo el precio un factor decisivo a la hora de comprar para el dominicano, por encima de la calidad?

No, el consumidor dominicano busca una relación de calidad-precio y por eso nuestros productos deben cumplir con este requerimiento con los conceptos y soluciones que el consumidor valora.

¿Según estas tendencias y hábitos, ¿veremos el desarrollo de más categorías de productos en nuestro mercado?

Sí, el objetivo es que podamos potencializar el mercado con nuevas soluciones en las categorías en las que hoy participamos.

¿Qué tipo de políticas debería mantener o adoptar el país para que Familia pueda continuar evolucionando en la escala de valor y creciendo? ¿Cuáles son los desafíos como empresa en RD?

Continuar creciendo a través de nuestras unidades de negocio y estando presente en los hogares dominicanos con nuestras soluciones.



En Grupo Familia destinan importantes recursos humanos para fortalecer sus marcas.

LA MARCA NOSOTRAS TIENE EL 80% DE PARTICIPACIÓN DE MERCADO. PARA ELLO ESCUCHAMOS A LAS CONSUMIDORAS Y BUSCAMOS SIEMPRE PRODUCTOS AFINES A SUS NECESIDADES.

Según sus lineamientos, están comprometidos en generar bienestar para sus colaboradores (empleados), ¿cree que la imagen que tienen como empleador se corresponde con los esfuerzos que realizan para lograr que la empresa sea un buen lugar para trabajar? ¿Cómo lo logran?

Gestionamos el talento a través de la potencialización de las competencias y el desempeño de cada uno de nuestros empleados, de esta manera se logra impactar positivamente a las personas y a sus equipos de trabajo. Lograrlo implica un proceso continuo de valoración, seguimiento, acompañamiento e implementación de planes de desarrollo que posibilitan el cierre de brechas y el establecimiento de nuevos objetivos.

Con la adquisición de Continental de Negocios por parte de Grupo Familia, pasamos de ser una empresa de 159 empleados a formar parte de una compañía multilateral con más de 4,500 personas de diferentes nacionalidades. Continuamos tra-

bajando por mejorar las condiciones de vida y de bienestar de los empleados, por medio de estrategias que permiten su desarrollo integral y la conciliación entre su vida laboral y personal-familiar.

¿Cuál es la estrategia de Grupo Familia ante los pros y contras de la estandarización versus la adaptación local de marcas? ¿Han adaptado algunos productos a las necesidades locales de los consumidores dominicanos?

Uno de los retos que se presentan en algunos países de Latinoamérica es el de adaptar su oferta

de productos al nuevo entorno económico. Hemos entendido a nuestros consumidores dominicanos y tenemos productos adaptados, como: Papel Higiénico Aroma, Toallas Higiénicas Nosotras Invisible Desodorante y Protectores Diario Desodorante.

¿Son también los formatos económicos uno de los productos estrella en RD?

No, estamos enfocados en ofrecer a nuestros consumidores productos con una alta relación entre calidad y precio.

¿Qué piden de un canal de distribución para trabajar con él?

Llegamos de forma directa a los consumidores a los cuales está destinado el producto, respetando y siendo coherentes con la estrategia corporativa de Grupo Familia.

¿Qué es lo que más les atrae de trabajar con La Cadena? ¿Qué cualidades resaltarían de ellos?

Es un cliente con el que mantenemos una relación comercial sana, en busca de satisfacer las necesidades de sus clientes, que son finalmente nuestros consumidores.

Entre las cualidades a resaltar de La Cadena están la cercanía que mantenemos con su equipo comercial, que nos ha permitido desarrollar nuestras marcas en las categorías en las que participamos. De igual forma, La Cadena vela por poder satisfacer las necesidades de sus clientes y para nosotros eso tiene un peso importante al momento de generar relaciones comerciales, puesto que ambos nos damos a nuestros clientes y/o consumidores.

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

Esta es una de las cadenas más importantes del país, con un tráfico importante de clientes, lo que permite que nuestros productos puedan ser exhibidos, vistos y comprados por un alto número de consumidores; permitiendo que las unidades de negocio de Grupo Familia evolucionen y crezcan en el país.

→ El Grupo Familia cuenta con la Certificación FSC, que avala las materias primas utilizadas en sus procesos.

UN POCO DE HISTORIA

■ **En el año 1995** se fundó la empresa Continental de Negocios en Santo Domingo (República Dominicana), por los socios Ricardo Polanco Reinoso y Pedro Recart Tapia, ingresando en este mismo año la distribución de la marca Nosotras al mercado dominicano, convirtiéndose 3 años más tarde en la marca líder en protección sanitaria.

■ **En 1999**, Productos Familia adquirió el 50% del capital de acciones de Continental de Negocios, pasando a ser la filial en República Dominicana del Grupo Familia y de Essity, compañía líder en el mercado global de higiene y salud dedicada a mejorar el bienestar a través de una amplia gama de productos y soluciones.

■ **Para el año 2000** se introducen los productos de Cuidado del Bebé con la marca Pequeñín. Durante el 2002 se incorpora la marca Familia con papel higiénico, pañuelos faciales y servilletas. En 2005 la compañía realizó el lanzamiento al mercado de la marca TENA con sus líneas de Cuidado del Adulto con pañales para adultos y en 2007 se incorpora la línea de Familia Institucional con sus productos papel higiénico jumbo y toallas de mano.

■ **En 2006** se inician operaciones propias, con la apertura de la planta de producción y centro de distribución de República Dominicana, ubicada en el Municipio de San Cristóbal. Iniciando con una línea de producción de toallas sanitarias, en el 2007 inicia la operación de conversión de papel higiénico. En el 2008 se lleva a cabo la ampliación del centro de distribución, duplicando su capacidad de almacenamiento. En el 2010 se inicia la producción de rollos jumbo y en el 2015 la producción de servilletas.

■ **En diciembre de 2017** Grupo Familia realizó la adquisición del 100% de Continental de Negocios en República Dominicana. Esta decisión estratégica es un paso hacia adelante para la compañía en el proceso de consolidación internacional en Latinoamérica y el Caribe, y en la que, luego de más de 20 años de presencia en el país, contamos con marcas líderes que brindan soluciones innovadoras generando bienestar para el cuidado, higiene y aseo de todas las familias dominicanas.

Grupo Familia tiene un agresivo programa de sostenibilidad y está certificado en Gestión Ambiental, entre otros, muy de la mano de su Fundación, ¿qué proyectos o iniciativas están desarrollando o destacan, en nuestro país, en esta dirección en estos momentos?

En Grupo Familia entendemos la sostenibilidad como el conjunto de acciones responsables que nos permiten desarrollarnos y trascender en el tiempo. Estas acciones están dirigidas al mercado, a nuestros accionistas, empleados, proveedores y clientes, a las comunidades en que operamos y al medioambiente. Por esta razón, nuestra estrategia se orienta a que todas las actuaciones estén alineadas hacia el Desarrollo Sostenible a través de la implementación continua de los lineamientos estratégicos.

En sostenibilidad ambiental implementamos acciones que tienden al cumplimiento de nuestros objetivos relacionados con el agua, la energía eléctrica, los residuos sólidos y el material de empaque, desde un enfoque de mejoramiento continuo. De este modo, hemos logrado una reducción del 35% en el consumo de agua desde el 2010 y de 6.4% en el consumo de energía por tonelada de producto en todas las plantas de operación. Recuperamos el 93% de los residuos sólidos generados y alcanzamos una reducción del 10% en el material de empaque usado por tonelada de producto.

Tenemos la Certificación FSC (Forest Stewardship Council) que logramos en los productos de la marca Familia, la cual avala que las materias primas utilizadas en nuestros procesos provienen de fuentes certificadas y/o recicladas que cumplen los estándares FSC.

Desde la Fundación Grupo Familia en Colombia fomentamos el reciclaje en áreas urbanas y rurales, fortalecemos organizaciones de recicladores para que tengan un negocio formal y lleguen a cumplir con las condiciones graduales que plantea la norma para el pago de tarifa por prestación de servicio de aprovechamiento. Además, desarrollamos las capacidades de los recicladores para que tengan mayor ingreso, beneficios sociales en salud, vivienda y educación, a la vez que promovemos el entrenamiento en microcrédito y el trabajo colaborativo. 🐝



Algunos de los productos del Grupo Familia.



El poder de los **AFRODISÍACOS** **NATURALES**

El ginseng y el azafrán realmente pueden mejorar la función amorosa y tienen efectos sostenidos en la estimulación del impulso y el rendimiento sexual, según una reciente investigación en Ontario (Canadá). Además, otros expertos han comprobado que exponerse, con moderación, a los rayos solares eleva los niveles de testosterona.

ROCÍO GAIA [EFE REPORTAJES]

LOS PRODUCTOS, ALIMENTOS y fórmulas destinados a estimular y aumentar el deseo y la actividad sexual han estado presentes en todas las culturas y sociedades, y forman parte de la tradición popular, pero ¿cuál es la eficacia real de estos estimulantes de la pasión? ¿Ejercen alguna influencia científicamente comprobable en la actitud y actividad sexual de mujeres y hombres?

Estos supuestos estimulantes de la libido y del vigor amoroso son muy numerosos y abarcan desde perfumes, bebidas y alimentos hasta tejidos de animales, plantas y especias.

De acuerdo a una revisión de estudios destinada a comprobar la eficacia de una serie de productos utilizados como afrodisíacos, efectuada por investigadores de la Universidad de Guelph (UoG), en Ontario (Canadá). “Los verdaderos afrodisíacos son el ginseng –una planta cuya raíz se utiliza en la medicina tradicional china– y el azafrán –popular condimento culinario extraído de la flor ‘crocus sativus’–, que además ha demostrado efectos sostenidos en la estimulación del impulso y el rendimiento sexual”, según el profesor Massimo Marcone, del departamento de Ciencias de la Alimentación de la UoG en Canadá y autor del estudio publicado en ‘Food Research International’ y publicado en la revista del Instituto Canadiense de Ciencia y Tecnología de Alimentos.

“Los afrodisíacos se han utilizado durante miles de años en todo el mundo, pero la evidencia científica nunca se ha demostrado”, agrega este experto.

ESPECIAS Y SOL PARA ELEVAR LA LIBIDO

Los estudiosos de la Universidad de Guelph también han comprobado que otras sustancias como la yohimbina, un alcaloide presente en una planta psicoactiva africana denominada ‘yohimbe’, pare-



→ El azafrán –popular condimento culinario extraído de la flor ‘crocus sativus’– ha demostrado efectos sostenidos en la estimulación del impulso y el rendimiento sexual”.



LOS VERDADEROS AFRODISÍACOS SON EL GINSENG
–UNA PLANTA CUYA RAÍZ SE UTILIZA EN LA MEDICINA
TRADICIONAL CHINA– Y EL AZAFRÁN –POPULAR CONDIMENTO
CULINARIO EXTRAÍDO DE LA FLOR ‘CROCUS SATIVUS’.



cen mejorar la función sexual humana, mientras que otros ingredientes culinarios, como el ajo, el clavo y el jengibre, también logran estimular el impulso sexual.

Para el doctor Marcone y su grupo, algunas sustancias naturales como el azafrán podrían ser una alternativa efectiva para tratar algunos trastornos sexuales, aunque todavía hace falta confirmar su efectividad y su seguridad en futuras investigaciones.

Además de estos productos de origen vegetal, al decir de los expertos también existe otra fuente natural de estímulos sexuales, aunque en este caso inagotable, gratuita y al alcance de todos: el sol, y que también puede tener un rol afrodisíaco, al menos entre los varones.

Científicos austríacos han descubierto que los rayos de sol –tomados con moderación ya que en exceso favorece la aparición de cáncer de piel– puede mejorar la libido masculina, dado que los niveles de testosterona en los hombres mejoran

con la vitamina D que produce su organismo al recibir la luz solar. Este nutriente esencial también puede obtenerse consumiendo ciertos alimentos, como los pescados grasos (salmón, sardinas, atún) así como los productos lácteos (leche, yogur) y cereales enriquecidos con vitamina D, pero se produce sobre todo cuando la piel humana se expone a los rayos solares.

La investigación, a cargo de expertos de la Universidad Médica de Graz, en Austria, ha descubierto que aquellos hombres que tienen cantidades suficientes de vitamina D en su organismo presentan un mayor nivel de la hormona sexual, la testosterona.

La testosterona, producida en los testículos del hombre, y que el organismo de la mujer también genera pero en menor medida, interviene, entre otras funciones, en la producción de los espermatozoides y en los niveles de deseo sexual.

Los investigadores austríacos comprobaron que los niveles en la sangre tanto de vitamina D como de testosterona disminuyeron “significativamente” (lo que en la jerga médica equivale a decir que tiene efectos importantes en el organismo) en los meses de invierno y aumentaron en la temporada calurosa.

Los investigadores de Graz descubrieron que los hombres con al menos de 30 nanogramos de vitamina D por cada mililitro de sangre, presentan una mayor cantidad de testosterona circulando que aquéllos con niveles bajos de la misma vitamina.

Según el profesor de biomedicina Winfried Marz, quien ha liderado el estudio, a partir de ahora será necesario analizar si los suplementos de vitamina D, que ya se prescriben para prevenir la osteoporosis, sobre todo en la población femenina, podrían tener el mismo efecto en la testosterona, si los toman los varones. 🧴



→ **La raíz del ginseng puede mejorar la función amorosa y tiene efectos sostenidos en la estimulación del impulso y el rendimiento sexual, según una reciente investigación.**



Dulces experiencias



Distribuido por Mercatodo
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070
MercatodoRD
www.mercatodo.com



• **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



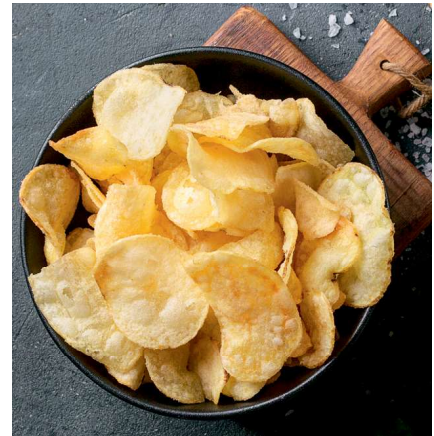
EL VALOR DE LA FIBRA

Diferentes estudios demuestran que la fibra juega un importante papel al proteger la salud digestiva, reducir el riesgo de osteoartritis y los niveles de colesterol e incluso en fortalecer los huesos, además de un remedio para el estreñimiento. Integra en tu dieta diaria avenas, guisantes, ciruelas, legumbres, frutas y cereales integrales. ■



¿TE SIENTES HINCHADA?

Hay ciertos alimentos, como la cebolla, el ajo, el brócoli o el repollo que producen más gases que otros, por eso no se recomiendan tomar en la cena. Por otro lado, la tolerancia de cada uno de nosotros a los alimentos que pueden causar hinchazón varía. La ansiedad y la forma de comer los alimentos también influye en todo este proceso. ■



SNACKS PELIGROSOS

Escucha a tu barriga. Literalmente. Si no te están gritando "dame de comer", no lo hagas. Un informe de Mintel confirmó que el 62% de los snacks se toman para satisfacer un antojo; el 25% se debe al aburrimiento y otro 16% restante, al estrés. Aléjate de los chocolates, funditas preparadas y alimentos con preservantes. ■



¿MANTEQUILLA DE MANÍ?

¿Sabías que es uno de los alimentos de origen vegetal que más proteínas concentran en su composición: es fuente de potasio, zinc, vitamina E y omega 3? Además reduce el riesgo de sufrir diabetes y, aunque es una bomba calórica, sus nutrientes y propiedades son beneficiosas para la salud cuando su consumo no es excesivo. ■



NUECES PARA REBAJAR

Un estudio publicado en el Journal of the American Heart Association concluyó que el consumo de una dieta que contiene grasas insaturadas, como las que se encuentran en las nueces, tiene efectos positivos en la pérdida de peso similares a los de una dieta baja grasas y alta en carbohidratos. Ya sabes, integra un puñado en tu dieta. ■



SÍ A LOS CARBOHIDRATOS

No hay manera segura de eliminar los carbohidratos de nuestra vida, ya que se trata de un elemento fundamental de la dieta. Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para nuestras células. Además de la gasolina de nuestro organismo, recuérdalo. También ayudan en la producción de anticuerpos contra las enfermedades. ■



ALIMENTA TU MANERA DE VIVIR

Endy

PRODUCTO 100% DOMINICANO

WWW.PRODUCTOSENDY.COM

ENDY AGROINDUSTRIAL, S.R.L.

Premium Huevos Endy

PORTALEZA Y CALIDAD

Certificada ISO 9001:2000

Una Dozena de Extra G

Detalle de Nutrientes

Porción por taza (120g)

Calorías por porción

Porcentaje de valores diarios

¡ESTOY A DIETA Y NO ADELGAZO!

Has acudido al médico o experto en nutrición, quien te ha calculado el peso ideal para tu salud y prescrito un régimen diseñado para perder las libras que te sobran. Sigues su plan para adelgazar al pie de la letra y pasan los días, pero la aguja de la báscula no te da ninguna alegría. ¿Qué es lo que va mal...?

RICARDO GONCEBAT [EFE REPORTAJES]

¿POR QUÉ FALLAN LAS DIETAS? En primer lugar porque no se hacen correctamente. Es frecuente que se infravalore lo que comemos en un 40%, de modo que ante una dieta de 1,000 calorías en realidad se está haciendo una de 1,400 calorías. Por otro lado, el organismo se adapta a la pérdida de peso con una disminución del consumo energético, lo que hace que se necesiten cada vez menos calorías para poder seguir perdiendo peso.

Esta es una de las constataciones de los expertos de la Sociedad Española de Hipertensión, quienes aseguran que “no existen milagros, ya que la clave de un buen régimen de adelgazamiento es que hay que comer de todo, eso sí, en pequeñas cantidades y quemar más a través del ejercicio físico”.

Los expertos aconsejan, sobre todo a las personas hipertensas, pero en recomendación válida para la mayoría de la gente, no perder más de un kilo a la semana y recordar que en los pri-

meros días las pérdidas son más rápidas debido a la pérdida de líquidos o de proteínas. Además sugieren hacer ejercicio físico regularmente aunque sea simplemente andar media o una hora al día, para ayudar a la dieta para adelgazar.

El médico nutricionista Gregorio Mariscal Bueno enumera una serie de “consejos para comer mejor”, cuando se sigue un régimen para adelgazar, o bien para perder peso de forma natural, cambiando los hábitos de alimentación, sin pesar ni medir las cantidades de comida.

→ Si tuviese mucho apetito entre horas, puede tomarse una ensalada con poco aceite o un poco de zanahoria o apio.



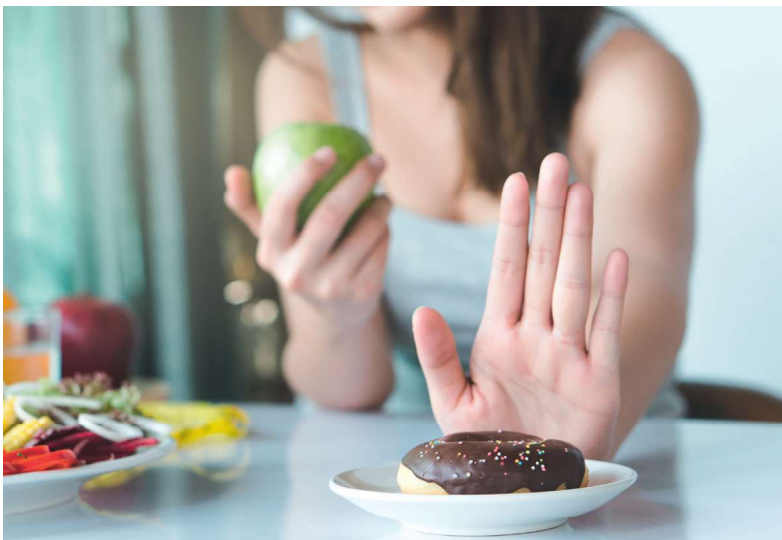


■ **Una buena masticación.** Mastique muy bien y despacio, y levántese de la mesa sin apetito, pero siempre con el estómago ligero. Coma para que se le quite el hambre, pero nunca para hartarse. Si le es difícil moderar la velocidad al masticar, cuente el número de masticaciones y no trague los alimentos hasta que sean masticados 20 veces.

Recuerde que la digestión comienza en boca: una adecuada masticación es la base para una mejor asimilación de los alimentos, permitiendo que se alcance anticipadamente la sensación de saciedad.

■ **Menos tamaño, menos calorías.** También resulta útil el uso de cuchillos, tenedores, cucharas, vasos y platos pequeños, así como dejar los cubiertos en la mesa entre bocado y bocado.

PROCURE NO COMER NADA ENTRE HORAS CUANDO SE PONGA A RÉGIMEN.



➔ Haga la dieta correctamente desde el principio. Si sigue todos los consejos, los resultados serán mejores, lo que contribuirá a bajar de peso.



■ **Busque la serenidad.** Coma siempre en el mismo lugar, sentado y concéntrese en lo que come (olor, sabor, textura, sin asociar la comida a otras actividades, como la televisión, la lectura, el ordenador o la radio).

■ **La cocción más saludable.** Los alimentos pueden cocinarse o condimentarse a gusto, si bien todo aquello que contenga salsas, aceites o grasas habrá que escurirlo bien. Para usar en crudo, aliños, salsas o mayonesa, utilice aceite acalórico o aceite de parafina. Para cocinar use aceites vegetales líquidos, preferiblemente de oliva virgen extra. Evite los aceites animales, como la nata, manteca o mantequilla, y los aceites vegetales sólidos, de cacao, palma o palmiste.

■ **¡Cuidado con la compra!** Adquiera y conserve sólo los alimentos necesarios y manténgalos fuera de la vista, sobre todo aquellos que no tenga aconsejados. A la hora de cocinar, prepare sólo la cantidad de comida necesaria.

■ **Vigile el tamaño de las raciones.** Sírvasse en la cocina poca cantidad y use platos pequeños. Además, no lleve fuentes a la mesa y utilice cubiertos pequeños de postre. Deje algo siempre en el plato. Y al finalizar la comida, retire rápidamente las sobras en lugar de hacer conversación con éstas delante.





→ Procure hacer todos los días algún ejercicio. La actividad física debe ser acorde a las condiciones, edad y posibilidades de cada persona.

■ **Coma primero los alimentos que más le gusten y tenga permitidos.** Si deja los alimentos que más le apetecen para el final se sentirá “obligado” a comerlo todo o a tener que dejar en el plato aquella comida que más le apetece.

■ **No picotee entre las comidas.** En cambio, sí puede tomar bebidas permitidas, principalmente agua ó equivalentes, al menos dos litros diarios. Haga entre 3 y 5 comidas al día, que no sean demasiado copiosas. Si tuviese mucho apetito entre horas, puede tomarse una ensalada con poco aceite o un poco de zanahoria o apio.

■ **Aprenda a decir NO.** Cuando le ofrezcan un alimento que tenga desaconsejado, no diga que está realizando una dieta, diga que ese plato no le gusta, que le sienta mal o que no le apetece tanta cantidad, así no le insistirán.

■ **Comience con buen pie.** Haga la dieta correctamente desde el principio. Si sigue todos los consejos, los resultados serán mejores, lo que contribuirá a aumentar la motivación.

■ **Mejore sus costumbres alimenticias.** Además de seguir un tratamiento para perder peso, hay unos buenos hábitos alimentarios que deberá tener siempre presentes. La obesidad es una enfermedad crónica y hay que vigilarla siempre, por lo que una vez que se ha conseguido un peso adecuado, hay que seguir las instrucciones del médico o nutricionista, para mantenerlo. No abandone un tratamiento sin instrucciones para mantener el peso.



■ **Haga todos los días un poco de ejercicio físico.**

La actividad física debe ser acorde a las condiciones, edad y posibilidades de cada persona. Si durante el tratamiento al hacer un esfuerzo o ejercicio se encontrase con mareos o decaimiento, tome un café solo con azúcar, una bebida de cola normal o unos caramelos de café.

Además, los expertos sugieren intentar conocer la causa del aumento de peso, ya que existen patologías que también pueden causarlo y que su causa más frecuente son los malos hábitos dietéticos.

Estos especialistas aconsejan seleccionar la dieta que más coincida con sus gustos personales, no fiarse de las dietas mágicas y elegir el momento oportuno para iniciar la dieta para sostenerla con un buen estado de ánimo. Cuando se decida a ponerla en práctica no hay que saltársela por ningún motivo, y hay que motivarse continuamente: ¡recuerde que está a dieta porque quiere hacerlo y que es un acto voluntario! 🗡️



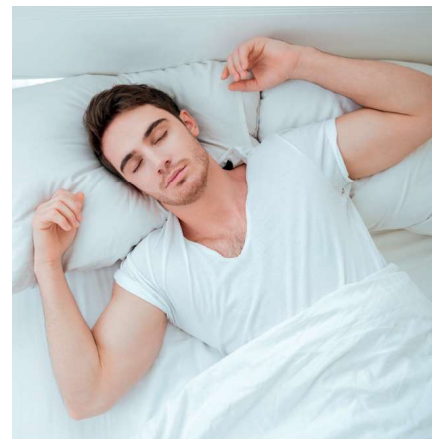
BENDITA ESPIRULINA

En los cambios de estación es muy recomendable ya que ayuda a combatir catarros, gripes y alergias. Tomada con regularidad estabiliza los niveles normales de glucosa en sangre y disminuye los niveles de colesterol. Y gracias a su efecto saciante es muy recomendable para quitarte esas dos libras extra. ¡No puede ser más completa! ■



¿CONOCES NOODLE?

Esta app está pensada para las que quieren comer sano pero no pueden permitirse invertir tiempo entre fogones. Y no solo eso: además podrás aprovechar la comida que ya tienes en casa, sin tener que hacer un máster para buscar ingredientes raros. Solo tienes que decirle qué tienes en la nevera y te propondrá varias opciones. ■



¿CÓMO DUERMES?

Se recomienda dormir boca arriba. La razón es porque en esta postura, el estómago queda por debajo del esófago, evitándose así la acidez y el reflujo. Además, la columna descansará relajada y en posición natural, siempre y cuando dispongas de un colchón de firmeza media que se adapte a las curvas de tu cuerpo. ■



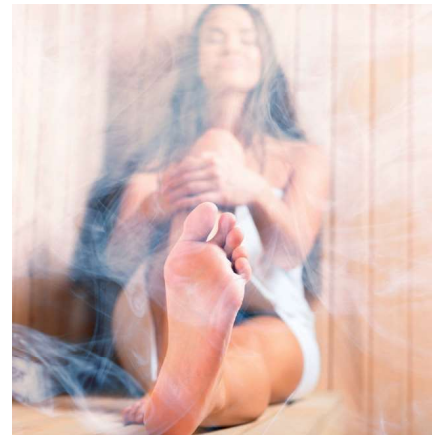
ENTRENA TU CEREBRO

Lo ideal es unir ejercicio físico y mindfulness en una misma sesión. Cuando combinas las dos disciplinas, potencias los efectos beneficiosos de ambas sobre el organismo. Te adaptas física y emocionalmente al ejercicio, mejorando la concentración, la tolerancia a la frustración y facilitando el control de la ansiedad. ■



YOGA CONTRA EL DOLOR

Los médicos recomiendan la práctica de yoga para aliviar los dolores crónicos de la enfermedad arterial coronaria, el asma, la diabetes, el linfoma y el cáncer de mama. Según un estudio, una meditación yóguica de 12 minutos reduce la respuesta inflamatoria del sistema inmunitario, relacionado con muchos problemas crónicos de salud. ■



REDESCUBRE LA SAUNA

Se ha comprobado que las saunas de vapor tradicionales disminuyen las agujetas y mejoran la recuperación post ejercicio. Además, sentarse en una sauna durante 30 minutos aumenta los niveles de las hormonas de crecimiento humano de las mujeres, lo que ayuda a descomponer grasa y desarrollar músculo. ■



Un instante de placer.



Importado por Mercatodo
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070
MercatodoRD
www.mercatodo.com

**Prepara tus momentos
especiales con**



Siempre estoy contigo!

@HarinaBlanquita
www.HarinaBlanquita.com





Educando para **DESARROLLAR** **"SUPERPODERES"**

Innovadores centros de entrenamiento para las neuronas ayudan a los niños, de entre cinco y trece años de edad, a desarrollar sus capacidades intelectuales al máximo a la búsqueda de sus "superpoderes".

MARÍA JESÚS RIBAS [EFE REPORTAJES]

¿SABÍA QUE ES MUY PROBABLE que tenga a su alrededor algunas personas que poseen unas habilidades extraordinarias y que se caracterizan por tener entre 5 y 13 años de edad y por llamar a los adultos 'mamá', 'papá' o 'profe'?

De esta divertida manera, los nuevos "centros de entrenamiento de neuronas infantiles" invitan a los padres, profesores y colegios, a conocer sus



entrenamientos especialmente diseñados para que los niños desarrollen, desde la atención, la concentración y la memoria fotográfica, hasta la creatividad, la habilidad de calcular, el pensamiento lógico o la escucha atenta.

Los centros Aloha Mental Arithmetic, creados en Malasia en 1993 y presentes en más de treinta y cinco países, aplican un programa de desarrollo mental, consistente en sesiones divertidas y especialmente diseñadas para activar al máximo las capacidades infantiles.

Y es que de los 5 a 13 años el cerebro de los niños presenta un increíble potencial y el objetivo de este programa es ayudarles a que aprovechen y desarrollen ese potencial y dotarles de las herramientas para que alcancen sus metas y afronten con éxito los retos del futuro, señalan estos profesionales de la pedagogía.

TOCAR E IMAGINAR NÚMEROS CON EL ÁBACO

"Todos los niños tienen "superpoderes" y buscamos que los desarrollen al máximo, enseñándoles que las matemáticas pueden ser divertidas, proponiéndoles retos mentales y juegos didácticos, descubriéndoles que con el ábaco el cálculo puede convertirse en un juego de fichas", señalan.

"El hecho de 'tocar' los números con las manos facilita mucho el aprendizaje de los conceptos matemáticos de suma, resta, multiplicación, división, potencia, raíz cuadrada...", añaden.

→ Con el tiempo, los alumnos dejan de utilizar el ábaco físico y empiezan a calcular de manera mental, imaginando el ábaco en su cabeza y moviendo las fichas mentalmente.



"Con el tiempo, los alumnos dejan de utilizar el ábaco físico y empiezan a calcular de manera mental, imaginando el ábaco en su cabeza y moviendo las fichas mentalmente", recalcan.

A través del uso del ábaco y de la aritmética mental los alumnos, no solo aprenden a calcular, sino también desarrollan sus habilidades cognitivas, como la concentración, la resolución de problemas, la memoria, la orientación espacial y la creatividad, según un estudio de la doctora K. Vasuki, de la Universidad de Madras (India) publicado en 2013, informa Aloha.

Además, en las clases se realizan ejercicios específicamente enfocados a trabajar estas capacidades, añaden estos pedagogos.

"Los niños que siguen esta metodología son capaces de concentrarse más y mejor y necesitan menos tiempo para asimilar los conceptos que les enseñan en cada asignatura, pero también son capaces de recordar mejor, mejora su capacidad analítica y su pensamiento lógico", explica el equipo de Aloha.

Aseguran que "después de seis meses de iniciado el programa se observa una mejora de hasta un punto sobre diez en sus calificaciones en matemáticas, es decir, que un niño que antes sacaba un 5, entrenando sus 'superpoderes' obtiene un 6".

Estos son algunos sencillos ejercicios prácticos, sugeridos por el equipo de Aloha (www.alohas-pain.com) que los padres pueden compartir con sus hijos de 5 a 13 años, para que los pequeños los practiquen en casa o en su vida diaria y, de ese modo, desarrollen sus cualidades o "superpoderes".

1 Pensamiento lógico. "Para desarrollarlo, los padres pueden plantear, dependiendo de la edad de su hijo, diferentes situaciones en las que haya alguna posible solución, pero que obliguen al niño a reflexionar. Ejemplo: "Imagina que te pierdes en el parque y no sabes dónde están mamá y papá ¿Qué harías?", señalan. "El niño tiene entonces que poner en marcha su pensamiento lógico para encontrar una solución viable, como buscar a alguien con uniforme del parque y decirle que se ha perdido, o quedarse quieto donde está y esperar a que le encuentren", añaden.

2 Orientación espacial. Para que los niños practiquen esta capacidad jugando, Aloha recomienda a los padres que les propongan que realicen funciones tan cotidianas como lavarse los dientes, peinarse o recortar una forma, con su mano no dominante, es decir, los zurdos utilizarán la mano derecha y los diestros, la zurda. "Cuando vayan en coche a algún destino conocido, por ejemplo al colegio, también les pueden pedir a sus hijos que cierren los ojos y vayan explicando el camino que se está realizando", añaden.

3 Habilidad de cálculo. "A los pequeños se les puede proponer sumar y restar piezas de construcciones, frutas o verduras. Al principio pueden tener los elementos delante pero, poco a poco, se les puede pedir que los imaginen para hacer operaciones aritméticas sencillas", sugieren. Para Aloha, los niños más mayores pueden practicar calculando operaciones aritméticas a partir de la matrícula de los coches: pueden sumarse entre sí, restarse, multiplicarse, etc.

4 Memoria fotográfica. Esta capacidad puede entrenarse en casa, donde el papá tiene que enseñar al niño una ilustración durante unos minutos y después tapanla y hacerle preguntas sobre ella, según Aloha, quienes añaden que, con el tiempo, se puede ir incrementando el nivel de detalle de las ilustraciones y así la dificultad de esta actividad. "Durante un paseo, también se puede instar al niño a fijarse en lo que tiene delante: un edificio, una calle o un parque y, al cabo de un rato, hacerle preguntas sobre lo que ha observado: ¿había columpios en el parque? ¿de qué color era el edificio? ¿había árboles en la calle?", recomiendan.

5 Concentración. Desde Aloha sugieren una actividad "perfecta tanto para niños pequeños, que están empezando a leer, como para más mayores, que ya conocen las letras". "El padre tiene que elegir un texto que sepa que le va a gustar al niño y pedirle que señale, por ejemplo, todas las letras "a", en el caso de los pequeños, o todas las combinaciones de letras "d+a" que encuentre en el texto, si los niños son más mayores", indican. "Para jugar a entrenar la concentración también son importantes los juegos de meditación guía-



AL MOVER LAS FICHAS DEL ÁBACO FÍSICA O MENTALMENTE, LOS ALUMNOS, NO SOLO APRENDEN A CALCULAR, SINO QUE DESARROLLAN LA CONCENTRACIÓN, LA MEMORIA Y LA CREATIVIDAD.

da: el niño tiene que cerrar los ojos y mantener la mente en blanco. Luego tiene que imaginar, por ejemplo, cómo crece un árbol a partir de una semilla, o cómo es el arcoíris a partir de la descripción de sus colores", añaden.

6 Creatividad. Para entrenar esta capacidad no hay casi límites, según Aloha.

"Los padres pueden jugar con sus hijos a inventar palabras nuevas y su significado, como 'catísalt' (el salto que da un gato cuando se asusta); crear en casa un "rincón del artista" en el que pegar dibujos y manualidades; o buscar usos diferentes de objetos cotidianos, como utilizar peine para remover la tierra de las macetas", señalan.

7 Capacidad de escucha. Lo mejor para entrenar esta capacidad, consiste en que los padres lean a sus hijos cuentos, historias o noticias y reportajes, en caso de que el niño sea más mayor. "Es importante asegurarse de que el niño escucha lo que se le está explicando para luego hacerle preguntas sobre lo leído" concluyen. 🗂️



→ Estas actividades extraescolares buscan ayudar a los alumnos a que desarrollen el increíble potencial que se presenta en su cerebro de los 5 a 13 años.



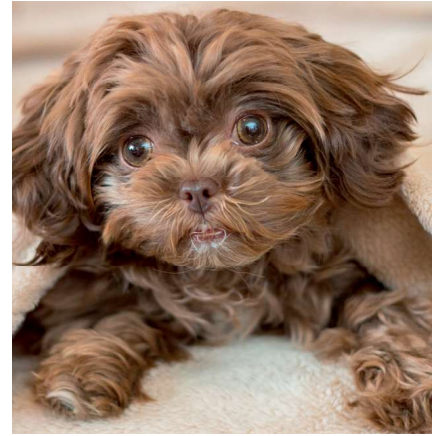
COMER PARA DAR PECHO

Te conviene comer tónicos para la sangre, como verduras de hoja, ricas en clorofila, y remolacha, tal como recomienda la experta. La estructura molecular de la clorofila es similar a la de la hemoglobina de la sangre humana y hay estudios que demuestran que, consumiéndola, se transporta más oxígeno y favorece el desarrollo de las células. ■



ENSÉÑALO A AGRADECER

Enséñale a decir gracias y alábalo cuando se muestre educado, en lugar de corregirlo cuando no lo sea. Otra buena manera de ayudar a tu hijo a valorar sus regalos es no darle todo lo que quiere. Concederle a un niño todos sus caprichos no le dará la felicidad, y a menudo lo que se consigue es que deje de apreciar lo que ya tiene. ■



LA MASCOTA APROPIADA

Si tu familia está preparada para tener un perro o un gato, elijan uno que tenga entre 1 a 5 años. A esa edad los perros y gatos conviven mejor con los niños pequeños, ya que no son tan nerviosos ni tienden a jugar con la misma intensidad que los cachorros. Los retrievers y los spaniels son graciosos, y los gatos Ragdoll son muy recomendables. ■



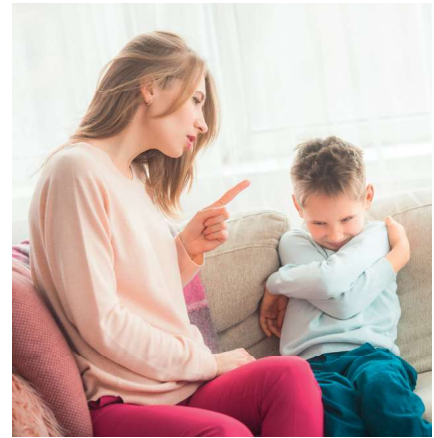
ENSÉÑALE A DIALOGAR

Habla con tu niño sobre las actividades diarias. Para un niño pequeño, cada día es una aventura. Aprovecha cualquier actividad que hagas con tu hijo para hablar sobre ello (ir al supermercado, a lavar el auto o a la tintorería). Anímalo a que te haga preguntas sobre cualquier duda que tenga y tendrás un pequeño conversador en casa. ■



¿NO COME FRUTA?

Si quieres que tus niños prueben nuevas frutas y verduras, es recomendable que cocines, cortes y coseches alimentos nutritivos junto a ellos. Cuando los niños participan en el proceso, hay más posibilidades de que se aventuren a tratar nuevas cosas. Otra idea: Haz helados o paletas frías con jugos de frutas para incluir todos los nutrientes. ■



PELEAS ENTRE HERMANOS

Si tu hijo maltrata a su hermano sigue estos consejos: pídele que pare, dile firmemente que "¡no lo haga!" mirándolo a los ojos, cástigalo dándole un tiempo para pensar (time out), quítale sus juguetes, y envíalo a su habitación o a que se siente por unos minutos en un rincón. Si eres constante habrás atajado el problema de raíz. ■



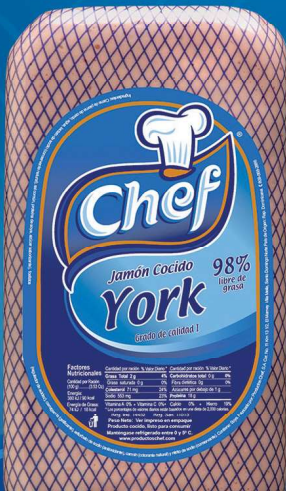
CALIDAD
Y BUEN SABOR
100%
GARANTIZADO



98%
LIBRE DE
GRASA

JAMÓN
- COCIDO -
YORK

⚠️
¡PRECAUCIÓN!
DA SEGUIDILLA



WWW.PRODUCTOSCHEF.COM



MALQUERIDA
Roja Fresca



LA PRIMERA CERVEZA
ROJA FRESCA

Creada por Ferran y Albert Adrià
y los Maestros Cerveceros de Damm



Distribuido por Mercatodo
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070
MercatodoRD
www.mercatodo.com

El consumo de bebidas alcohólicas perjudica la salud. Ley 42-01.



ELIMINA LA CONTAMINACIÓN DE LA PIEL

La baja calidad del aire permite que se acelere el proceso de envejecimiento natural del rostro, para evitarlo hay que equilibrar sus nutrientes y aumentar su barrera protectora.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

LA CIUDAD, LA GRAN URBE, amada y odiada casi a partes iguales, nos pasa factura en la piel debido a la contaminación que hay en el ambiente. El resultado de su efecto es una piel sin brillos, con escasa luminosidad, manchas y signos de la edad más marcados.

La limpieza del rostro es fundamental, diaria, antes de acostarnos, tan vital como la protección de una manera invisible. “Las mujeres necesitan protegerse de la contaminación y los rayos UV para preservar su capital de juventud y belleza”, explica Pilar López, jefa de producto de Galénic.

Con este objetivo, la firma ha creado un escudo, Aqua Urban, con capacidad de protegerla frente a los daños de la contaminación y de los rayos UV, con dos formulaciones: una bruma y una ligerísima crema de escudo invisible que, aplicados antes del maquillaje, protegen de la contaminación al incorporar entre sus activos principales el diente de león, que contiene propiedades detoxificantes.

LA CONTAMINACIÓN Y SUS SECUELAS

El dermatólogo David Colbert, creador de su propia firma cosmética, apunta que “la polución puede provocar en nuestra piel, además de puntos negros, sequedad, falta de elasticidad o deshidratación, además de un tono opaco y cetrino, consecuencia de la pérdida de vitalidad”.

Muchos de los productos de su línea cosmética contienen un complejo de protección frente al medio ambiente, un trío de defensa contra los factores estresantes de la atmósfera: coenzima Q10 que protege la piel de los daños UV; genisteína que bloquea los radicales libres; ácido lipoico y Omega 6 que repone los ácidos grasos esenciales.

En la misma línea de esenciales antipolución, Natura Bissé, propone un tratamiento global sustentado sobre tres pilares esenciales de la piel: fortificar, blindar y liberar. “Hay un mundo invisible con un fuerte impacto en la piel sobre la que el efecto de la luz azul de los dispositivos digitales, la radiación solar y las partículas contaminantes actúan”, comentan desde la firma cosmética.

Con la intención de mitigar esos efectos, la firma ha desarrollado Diamond Cocoon Collection que actúa como una “defensa inteligente” para fortalecer la barrera cutánea y aislarla del daño medioambiental mediante tres compuestos: uno que aumenta la oxigenación de la piel y ayuda a mejorar la microbiota; otro que bloquea la adhesión de partículas contaminantes en la superficie cutánea y un tercero, un limpiador que libera la piel de toxinas e impurezas.

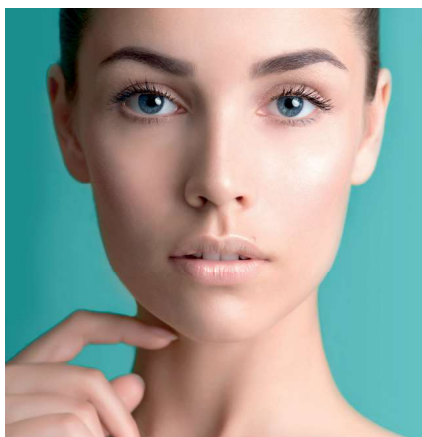
DESEQUILIBRIO DE NUTRIENTES

Toñi Leal, asistente de bienestar personal del hotel Royal Hideaway Sancti Petri, incide en que “la baja calidad del aire acelera el proceso de envejecimiento natural de nuestra piel, reduciendo su barrera protectora y desequilibrando sus nutrientes”. “Las pieles que sufren a diario condiciones medioambientales extremas tienen un tono menos radiante y uniforme, con mayor flacidez y presencia de líneas de expresión”.

Uno de los tratamientos más novedosos para combatir la falta de luminosidad es Hydrafacial, creado para mejorar el aspecto de la piel en tres pasos: Limpieza + peeling, con una exfoliación que limpia con suavidad, para lo que se emplea un complejo de ácidos glicólico y salicílico en distintas concentraciones, según el estado de la piel. El segundo paso tiene que ver con la extracción e hidratación, un método exfoliante para eliminar impurezas de los poros, además de calmar y rehidratar. El tercero, y último, está compuesto por un combinado de fusión y protección con el fin de regenerar con vitaminas y multipéptidos pro-firmeza, protegiendo la piel de radicales libres, detoxificar y poner una barrera ante el daño medioambiental. El resultado es minimizar las líneas y arrugas, además de favorecer la jugosidad de la piel. 🧴



→ La limpieza del rostro es fundamental, diaria, antes de acostarnos, tan vital como la protección de una manera invisible.



EL EFECTO LIFTING EXISTE

Así es, y se llama maquillaje nude o maquillaje antiedad. Es el que se limita a corregir imperfecciones, unificar el tono de la piel con pequeñas pinceladas de colores neutros o naturales (rosas, beige, marrones claros) e iluminar el rostro sin excesos. Este truco es perfecto para aquellas mujeres que superen los 35 años. ■



ACABA CON EL PELO GRASO

Y cepíllalo antes de lavarlo. Pon la cabeza hacia abajo y pasa el cepillo para eliminar los posibles residuos de la polución o de los productos de fijación. Es un truco que va muy bien para mejorar el lavado de cualquier cabello, pero especialmente indicado en el caso de pelos grasos. Además mejora la circulación del cuero cabelludo. ■



PESTAÑAS ESPESAS

No tires el contenedor viejo de tu rímel o máscara de pestañas. Aprovecha y lávalo para mezclar en él 1/4 de aceite de ricino, 1/2 de vitamina E y 1/4 de jugo de aloe. Es muy cómodo aplicar la mezcla con el cepillo del rímel en las pestañas y hasta las cejas. Si lo practicas cada noche antes de dormir durante un mes, notarás la diferencia. ■



ADIÓS OJERAS Y BOLSAS

Si te gusta el café aromático, no tires los posos después de preparar la bebida. Te ayudarán a refrescar tu mirada. Mézclalos en partes iguales con aceite de coco y aplícalos sobre la piel debajo de los ojos durante 15 minutos. Usa esta mascarilla aproximadamente 3-4 veces por semana. Los resultados son fantásticos. ■



PIERNAS SUAVES

El sugaring es una de las mejores formas de depilación. Es menos dolorosa, no irrita la piel ni deja vellos encarnados. Mezcla 1/4 de vaso de jugo de limón, 2 vasos de azúcar y 1/4 de vaso de agua. Calienta la mezcla hasta que se torne dorada. Enfríala y aplica en las piernas en contra del crecimiento de los vellos. Retírala con un movimiento brusco. ■



¿CEPILLO DE DIENTES PARA EL PELO?

Cuando queremos conseguir ese toque ligeramente desenfadado (ese buscado peinado despeinado) y no tan pulido de recogidos como por ejemplo una trenza, un buen truco de belleza será pasar un cepillo de dientes y frotar ligeramente sus cerdas en sentido contrario a como hemos peinado el cabello para conseguir el efecto deseado. ■

VIP LASER CLINIC

MEDICINA ESTÉTICA
ADELGAZAMIENTO
DEPILACIÓN LÁSER



MEDICINA ESTÉTICA
@viplaserclinic



@VIPLASERCLINIC

809.535.1010

WWW.VIPLASERCLINIC.NET



CLAVES PARA MANTENER EL ORDEN

La idea de un hogar perfecto puede ser tener una casa tan impecable y ordenada como las que aparecen en Pinterest, pero mantener el orden en el hogar no debe llevarnos al extremo. Algunas claves nos ayudarán a conseguirlo.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

ORGANIZADORA PROFESIONAL y coach de organización, la también escritora Alicia Iglesias, asegura que cada vez interesa más saber cómo mantener la casa con un mínimo de organización sin estresarnos, ni repetir consecutivamente a los que nos rodean: ¡Recoge!

Sin embargo, en su concepción de orden en casa no entran las que aparecen en algunas redes sociales. “No quiero tener una casa como las que aparecen en Pinterest, prácticamente perfectas, en las que parece que no vive nadie”.

ORDEN FÁCIL

Su propuesta nace de una máxima sencilla para mantener el orden de manera fácil y “recuperar tu casa y tu tiempo para no sentirte esclavo del día a día”. Alicia Iglesias se ha convertido en una especialista del orden y la limpieza en casa, desde hace dos años, la base sobre la que ha creado un blog de organización y de limpieza con productos no tóxicos y ha escrito un libro “Pon tu vida en orden”. “Quería que el libro fuera una guía más allá del orden, porque yo soy una persona que no nací con esa virtud”, comenta entre risas.

EMPEZAR A TIRAR

Reconoce que mudarse de casa le supuso una gran “ansiedad” y “estrés”, una razón que le llevó a empezar a “tirar” cosas que ya no utilizaba.

De ahí, que adoptara el término oriental “dan-sha-ri”, una técnica basada en la cultura japonesa que consiste en: ‘dan’= “rechazar las cosas innecesarias; ‘sha’ = “deshacerse de las cosas inútiles que uno posee”; y ‘ri’ = “detectar el deseo insano por las cosas innecesarias.

El traslado supuso una experiencia que “cambió mi vida” y generó la “chispa” con la que iniciarse en el camino del orden, y eludir así los “problemas que trae el desorden y la falta de limpieza”, según indica.



→ La casa no es un almacén, olvida las habitaciones trastero, esas en las que guardas cajas y ordenadores y no sabes muy bien la razón.



→ El orden no es magia, es constancia. Hay que ser muy consciente de lo que queremos que entre en nuestra casa.

LAS CLAVES, EL MÉTODO

El método que propone es de 21 días, en el que lo que primero se ordena son los menús mensuales. “Después de organizar la despensa, el frigorífico y el interior de los muebles de la cocina, todo parece más fácil”, indica.

¿Por qué comenzar por la cocina? “Nos reunimos alrededor de una mesa. Comer es cultural”. Celebramos aniversarios, embarazos, despedidas “disfrutando de la gastronomía”, explica Iglesias, quien desvela que el 95 por ciento de las personas que requieren sus conocimientos sobre el orden son mujeres. El orden, sentencia, “no es magia, es constancia. Hay que ser muy consciente de lo que queremos que entre en nuestra casa”.

“La casa no es un almacén, olvida las habitaciones trastero, esas en las que guardas cajas y ordenadores y no sabes muy bien la razón”, asevera. “La despensa no debe de estar preparada para acoger un desastre nuclear, arcones de congelador repletos o estanterías repletas de latas, no tienen sentido”, agrega.

“CUANTO MÁS TIENES MÁS LIMPIAS”

El orden de las tareas influye en el tiempo que tardamos en realizarlas. “Un ejemplo claro es recoger la ropa, que se puede extrapolar a otra tarea. Si quitas la ropa del tendedero y la doblas, seguidamente, pon los montones a quien corresponde, tardarás menos que si primero la quitas, luego la amontonas y luego la doblas, porque

pierdes la concentración”, aclara esta experta.

“Planificar las comidas con tiempo te permitirá ahorrar, porque irás a la compra y sabrás directamente lo que tienes que comprar sin necesidad de dar vueltas por el supermercado”, comenta.

El orden y la limpieza están interrelacionados, “cuanto más tienes más limpias”, aclara.

“Cataloga todo lo que tienes y si te gusta o no. Si hay muchas cosas que no te gustan es que algo está fallando. Busca ideas para sustituirlo y, como tercer paso, no vuelvas a comparar nunca nada de lo que no estés totalmente segura”, opina.

“Casi para el final, pero no menos importante, céntrate en ti, en tu casa y en tu mundo. No compares nada con tu mejor amiga. Concéntrate en tus necesidades y en tu presupuesto”.

Para Alicia Iglesias lo más importante es alcanzar el equilibrio y ofrece una máxima: “no limpies en exceso, pero tampoco acumules; tampoco seas estricta, puedes seguir enamorándote de cosas que llenarán de luz tu hogar”.

Para finalizar ofrece una receta: “Deja espacios abiertos, procura que todo lo que quede a la altura del pecho y los ojos no se vea recargado o desordenado y, por último, cuida tu salud y tu entorno con productos no tóxicos”. 🧹



The Beer of
Barcelona

1876

Estrella
TRADICIÓN Damm CERVEZA
BARCELONA
CERVEZA MEDITERRANEA
DE MALTAS Y ARROZ

Distribuido por Mercatodo
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070
@MercatodoRD
www.mercatodo.com

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

¡ENCIENDE LA PARRILLA!
NUEVAS

SALCHICHAS PARRILLERAS

Sosua
Sabores de Familia

GOLD

Sosua GOLD SALCHICHA PARRILLERA QUESO CHEDDAR
Sosua GOLD SALCHICHA PARRILLERA CLASICA
Sosua GOLD SALCHICHA PARRILLERA ALEMANA
Sosua GOLD SALCHICHA PARRILLERA CON FINAS HIERBAS

f @productossosuard



VINOS DE TERROIR

o con sentido de lugar

La última tendencia en el vino es fijarse en el suelo, no en la uva. Hablamos de cómo cada vez más se invoca al terroir para explicar los vinos. Si no tienes claro qué es, para qué sirve, ni cómo emplear el concepto, te damos toda la información clave para reconocerlo.



LA VARIEDAD DE UVA y las denominaciones de origen han sido los dos tipos de información clave para clasificar y elegir un vino. Sin embargo, cada vez más hay otro aspecto que cobra más importancia: el suelo.

Parece que ha llegado la hora de aprender la última información imprescindible: el lado “sucio” del vino. No se trata de la región geográfica, la uva o el viñedo, sino lo que hay sobre la superficie del terreno, donde las raíces de las viñas se hunden en la tierra que (supuestamente) da a un vino

su verdadero carácter y calidad. El tipo de tierra es la última forma de clasificar un vino.

En los últimos cinco años el concepto de terroir –se pronuncia terroar– irrumpió con fuerza en el mundo del vino. Para evitar la frustración que nos lleve al diván de los que no entendemos nada, toma nota: qué es el terroir, cómo usar el concepto y cuándo reconocerlo.

La guía Hachette de los vinos de Francia define el concepto de Terroir del vino como “un ecosistema resultado de la asociación, en un lugar dado,



→ La suma del clima, microclima, suelo, variedad de uva y disposición del viñedo constituye el concepto del “terroir” en determinados vinos. Por tanto podemos afirmar que la calidad de un vino depende tanto de los procesos elaboración y crianza, como también del “terroir”.

de un tipo de tierra, una topografía, un suelo, un clima, una planta (acción de la raíz y tipo de vid) y de la persona”.

Por lo tanto hablamos de terroir o de terruño para referirnos al suelo, clima y variedad características de cada lugar que influyen en el resultado final de cada vino, aunque de una manera más extensa podemos decir que son el conjunto de temperatura, horas de sol, humedad, situación del viñedo, variedad, fertilidad, altitud, pendiente...

Al fin y al cabo, el vino es el resultado de todo el trabajo que lleva asociado, partiendo desde la viña, y es por eso que no solo influyen factores externos, sino que también influyen los trabajos y decisiones tomadas por el viticultor o el enólogo,

ya que un buen terroir no asegura un buen vino sin tener trabajo humano detrás. Así que el terroir es el conjunto de circunstancias externas que nos ofrece el lugar (suelo, clima y variedad) unido a un buen conjunto de decisiones tomadas por el elaborador para conseguir expresar en el vino lo mejor de todo ello.

Desde hace algunos años el término ha tomado una amplitud mundial siguiendo una tendencia o moda orientada a la búsqueda de productos únicos y diferentes.

Y el mejor ejemplo de identidad del terroir está en Borgoña, Francia. De hecho, los suelos de Borgoña comenzaron a explotarse, seguirse y estudiarse por los monjes Cisterciacos antes del final del primer milenio de nuestra era. Como su ración de vino fue limitada a una “hemine” (un tercio de litro) por día, buscaron los medios de intentar crear un máximo del placer con esta cantidad de vino.

Así comenzaron a seguir las mejores condiciones de los terroirs que explotaban más atentamente, a elegir las mejores vides y a mejorar sus técnicas de elaboración del vino.

¿CUÁL ES EL FACTOR DETERMINANTE EN UN TERROIR?

Según quién hable. El propietario de una pequeña y reputada parcela, reconocerá que el sabor de su vino está atado a esa fracción, porque lo hace irreplicable, como sucede con muchos grandes vinos del mundo. Y lo que hará es interpretar el vino según ese criterio. Si el productor, en cambio, desea que su vino se parezca a otra región, modificará las variedades y la forma de cultivarla, el punto de madurez y el método de elaboración, para que ese vino esconda el acento de la región. En el fondo, el trabajo humano es el más importante de los factores, dentro de lo que permite la naturaleza cultivar.

LOS CUATRO PILARES DEL TERROIR

Los factores determinantes del sabor de un vino pueden ser reducidos a cuatro:

El clima, los suelos, las vides y los hombres que las cultivan. Hay zonas frías y lluviosas que dan vinos delgados, ácidos y de poco color; y otras secas y soleadas –como las nuestras– que producen vinos musculosos, golosos y de mucho color.

A este factor amplio hay que sumarle el suelo, es decir, fracciones de una zona que permiten torcer el rumbo de esa ecuación, y también las vides empleadas, que potencian o restringen esa cuenta gruesa. Ahora bien: el hombre es el que decide sobre todo ello y podrá o no torcer el sentido general de este equilibrio. Si no lo hace, será vino de terroir.

La suma del clima, microclima, suelo, variedad de uva y disposición del viñedo constituye el concepto del “terroir” en determinados vinos. Por tanto podemos afirmar que la calidad de un vino depende tanto de los procesos elaboración y crianza, como también del “terroir”. Si uno conoce todas estas variables y toma mucho vino con atención, de a poco empezará a entender este concepto de terroir que hace del vino una bebida tan mística y compleja.

Y recuerden, cuando descorchen una copa de vino no se olviden que en ella están las manos y la cabeza de muchas personas, pero que también se estará tomando un sorbo de suelo, aire y cultura. 🍷



➔ **Hablamos de terroir o de terruño para referirnos al suelo, clima y variedad características de cada lugar que influyen en el resultado final de cada vino.**

CÓMO RECONOCER EL TERROIR

- Las uvas de zonas frías tienen la propiedad de acumular más ácidos, y a su vez esta acidez si se traduce en pH ayuda a que el vino se vea con tintes más azulados o violáceos.
- Mientras más alto esté el viñedo más impacto de los rayos UV tiene, así la uva se protege con más producción de antocianos que básicamente son los compuestos que dan el color al vino.
- Los suelos más esqueléticos y calcáreos (que tienen una capa fina de tierra y de ahí para abajo son solo piedras) pueden aportar un descriptor organoléptico que se dio a llamar “mineralidad”.
- En ciertas zonas los productores están acostumbrados o consideran mejor cosechar la uva muy madura mientras que en otros la cosechan al límite de “verde”, de esta manera si toman un vino italiano notarán que es mucho más ácido que un vino francés.

ESCAPADAS EN SOLITARIO UNA TENDENCIA AL ALZA

El tipo de turismo cambia y existe una tendencia en apuntarse a los viajes de forma individual, aunque se tenga pareja porque, a veces, los gustos no son los mismos. Para disfrutar al máximo de esta experiencia “single” cada vez hay más agencias especializadas que ofrecen servicios a estas personas...





BEATRIZ MAPELLI [EFE REPORTAJES]

“EL CONCEPTO DE TURISTA ‘SINGLE’ ha evolucionado considerablemente en la última década, y se estima que de este tipo de viajeros, al menos el 30%, tiene pareja.” Así lo asegura la responsable de la agencia Viajarsolo.com, Hellen Faus, quien defiende que la falta de coincidencia en el periodo vacacional o la divergencia en las aficiones son algunos de los principales motivos por los que los turistas optan por realizar una escapada en solitario.

Punto de encuentro para satisfacer las necesidades de este segmento de la población, nació en 2002 esta agencia, concebida como un vínculo “para cualquier persona que quiera viajar, no

tenga con quién hacerlo y no quiera renunciar a ello”. Se trata, explica Faus, de crear experiencias para cualquier persona, sin importar la edad, sexo o condición, con “un concepto único y diferente y unas características muy especiales”.

Dentro de las propuestas que ofrece la agencia se integran, desde viajes de fin de semana hasta escapadas de cuatro meses o vueltas al mundo, “un abanico de posibilidades que lo abarca absolutamente todo”.

Aunque señala que es difícil identificar un destino estrella, porque “el lugar elegido que un año está de moda, al año siguiente puede resultar indiferente”, sí se registra una mayor demanda hacia “aventuras más exóticas, raras o caras para las que es más complicado encontrar compañeros de viaje”.

Un interés al alza se observa hacia el turismo de trenes turísticos, una propuesta que “ha experimentado un crecimiento exponencial en los últimos tiempos”. “Cada vez existen más viajeros que optan por realizar un recorrido temático en tren como vehículo de transporte y compañía”, explica. El Transiberiano o el tren de las Maravillas en Ecuador son algunas de las sugerencias de la compañía. Según Faus, el turismo de buceo también está en auge y las reservas han aumentado más de un 50% en los últimos meses. El perfil medio corresponde a una persona experimentada en esta actividad, soltera y que solicita destinos muy diversos, desde las islas Maldivas hasta la Gran Ruta Sur, en Sudán.

Cuando le preguntamos por el perfil general del turista solitario, la experta reconoce que se trata de gente “muy viajera”, con edades comprendidas entre los 35 y 60 años, que buscan destinos “poco convencionales” y eligen cualquier momento del año para viajar.

“No tienen por qué ser personas solteras, hay mucha presencia de divorciados, viudos o que simplemente no comparten con su pareja la afición por viajar”, explica la experta.

LA EDAD NO IMPORTA

Si bien siempre han predominado las mujeres en este tipo de viajes, en los últimos años se ha registrado un aumento progresivo de hombres, según indica.

1. Paisaje en los alrededores de la cumbre de la isla de Fogo (Cabo Verde). 2. Las islas Maldivas. 3. Turistas observan los geysers al amanecer en la localidad del Tatio, a 1,780 km de Santiago de Chile en un campo geotérmico originado por cercanía del volcán Tatio. 4. Vista de la Gran Muralla China al noreste de Pekín. 5 y 7. Tren de las Maravillas. 6. Un grupo de turistas disfruta de un paseo en “airboat” (bote de aire) por las aguas pantanosas del Parque Nacional de los Everglades, en Florida, EEUU.



➔ No tienen por qué ser personas solteras, hay mucha presencia de divorciados, viudos o que simplemente no comparten con su pareja la afición por viajar.



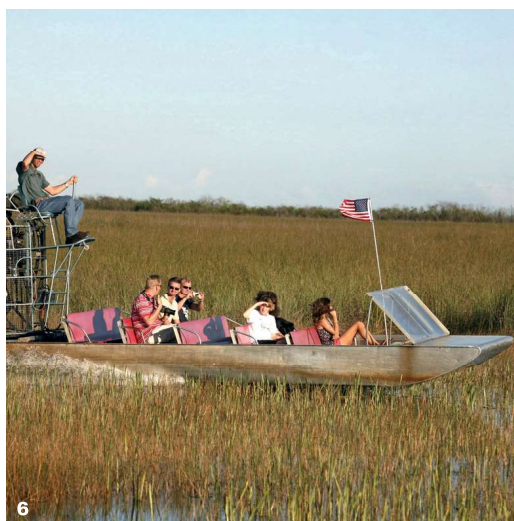
“La edad no importa, porque viajar es una cosa que, una vez que lo pruebas, no dejas de hacerlo; si estás enganchado, lo estás de por vida”, añade.

Faus revela que el gasto medio del turista “single” alcanza los 1,500 dólares por viaje de media, aunque reconoce que varía en función del perfil del viajero y que la duración media de la estancia oscila entre los 7 y 10 días. “Con independencia del modo en que se haga, lo que queda claro es que existe un crecimiento del volumen de personas que viajan solas”, insiste la especialista.

Faus recuerda que el concepto “single” antes “lo relacionaban con el solterón, el pobrecito” y había que explicarlo. “Ahora es todo lo contrario, está de moda, está bien visto y ha adquirido otro estatus, ahora es incluso el envidiado. Ha cambiado mucho”, defiende.

“De hecho, hace años, el 95% de las llamadas telefónicas que recibíamos era para contarle al cliente lo que ofrecíamos y ahora es directamente para reservar”, añade. Este incremento se refleja en los datos que maneja la compañía, que asegura dar servicio cada año a cerca de 3,500 viajeros. Un éxito que se debe también a que “cada año la gente va perdiendo el miedo”, dice Faus. Aunque insiste en que no se trata de “una agencia matrimonial”, sí reconoce que en ocasiones surge alguna pareja, ya que “si en la vida normal se crean lazos, en un entorno relajado con personas solteras puede ser todavía más fácil”. No obstante incide en que el porcentaje “no es tan grande como parece, dudo que llegue a un 3% anual, aunque tampoco lo sabemos todo”. “Puede ocurrir, pero no puedes venir pensando en encontrar a tu media naranja”, asevera.

En su opinión, ésta es una experiencia digna de disfrute para quien busca “viajar sin acompañante, pero rodeado de gente”. 🗡️





María Aurora **LOBATO**

■
GERENTE
DE COMPRAS

Con una década de ejercicio en Supermercados La Cadena, la labor de María Aurora es clave en el departamento de compras. Su mente de mercadóloga unida a habilidad organizativa y capacidad de negociación hacen de ella un importante activo humano para la empresa.

¿Cómo inicia tu relación con la familia de La Cadena?

Desde muy pequeña existió una relación cercana entre ambas familias, por lo que crecí compartiendo con toda la familia en cumpleaños, veranos, Navidad. Una vez me gradué de la universidad fue una de las primeras puertas que toqué e inmediatamente me dieron la oportunidad.

¿Por qué decides entrar en el mundo de los supermercados?

Mi perfil es de marketing y la plataforma donde mejor se puede desempeñar es precisamente en retail. Tengo interacción con las marcas y desarrollo de las mismas en 360 grados; recibo un producto, determino precio, lo ubico dentro de la tienda y apruebo todas las acciones promocionales para garantizar la rotación de mismo.

¿En qué posición inicias y cómo vas desarrollando tu carrera profesional dentro de la empresa?

Inicio en abril de 2008 como Asistente de Compras, mientras laboré en esa posición estuve asistiendo a diferentes compradores lo cual me dio la oportunidad de aprender un poco de cada departamento del supermercado. Luego de 5 años me promovieron a Gerente de Compras donde pasé a manejar mis categorías directamente.

Actualmente manejas las categorías de cuidado personal, bebé, harinas y cereales, y picaderas, ¿cómo te organizas y divides con categorías tan diferentes?

Definitivamente esa es la clave: organización. Hablo 5 idiomas diferentes, uno por cada categoría, por lo que mi día a día deja poco espacio para las improvisaciones, aunque no es que no existan porque en retail todo es para ayer. Tengo claras mis funciones, qué esperan de mí, cuáles son mis metas y trabajo en función de todo esto.

Dentro de esos departamentos, ¿cuántas categorías y productos manejas?

Dentro de esos departamentos, manejo 15 categorías para un total de 3,000 productos aproximadamente.

De todos ellos, ¿qué productos tienen más demanda?

Todos son demandantes y hasta cierto punto complejos, ya sea por la alta rotación (cereales, picaderas y harinas) o por la profundidad del surtido y/o especialización (cuidado personal y bebé). La primera te obliga a mantener inventarios acordes a la gran demanda, y la segunda te obliga a tener en el surtido ese producto especí-

fico que el cliente no puede dejar de ver en las góndolas, ya que satisface una necesidad en particular.

¿Cuáles son tus criterios para elegir un proveedor? ¿Qué requisitos debe tener para formar parte de Supermercados La Cadena?

El contar con buenos proveedores no solo significa tener productos de calidad, sino también la posibilidad de tener bajos costos y que cumplan con todos los estándares legales. Por lo que lo primero que evaluamos es la calidad y el precio, luego la capacidad de asegurarnos que puede cumplir con la entrega de nuestros pedidos en el tiempo adecuado, de igual forma también evaluamos el plan de inversión que dicho proveedor esta dispuesto a hacer en nuestros supermercados.

¿Tienes suplidores fijos o te gusta investigar y explorar con nuevos?

Manejamos ambos tipos, tenemos suplidores fijos, con gran desarrollo y años de experiencia en el mercado, pero también me gusta investigar pues el mercado es muy cambiante.

¿Manejas tanto las compras nacionales como internacionales?

Sí, ambas. A los suplidores locales los recibo de manera personal todas las semanas y con los internacionales mantenemos la comunicación por correo o teléfono y algunas visitas ocasionales.

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

Soy egresada de la carrera de Mercadeo de Unibe, pero hay que mantenerse adquiriendo conocimientos y tener un perfil que incluya habilidades y competencias clave que nos permita hacer el



“NO ES COMPRAR MUCHO, ES COMPRAR EFICIENTE.”



→ “La clave de esta posición es la organización”

trabajo con seguridad y eficacia, como son: la comunicación, organización, negociación, entre otros.

¿Cuál es tu secreto para conseguir una buena relación calidad/precio?

Contestando dos preguntas: ¿la calidad de este producto es suficiente para yo comprarlo? y ¿estoy dispuesta a pagar el precio indicado? Claro está, no todo el mundo es capaz de consumir todo, pero el tiempo en el negocio te enseña a descifrar el perfil de la clientela.

El contacto con los clientes es vital para comprar lo que estos buscan, ¿cómo logras esa interacción?

En primer orden no debemos olvidar que yo también soy cliente. Si las tareas de oficina me ocupan mucho tiempo, tengo de la mano aliados que son los Gerentes de las tiendas, que me extienden toda clase de información y necesidades de nuestros clientes. Si no existe una interacción con el cliente, no te enterarás nunca de sus necesidades y, por consiguiente, no cumplirás con la finalidad básica de este negocio, que es tener el producto adecuado en el momento preciso.

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

Lograr indicadores favorables de rotación y margen. No es comprar mucho, es comprar eficiente.

¿Qué es lo mejor de trabajar en La Cadena?

El ambiente familiar, yo diría que la accesibilidad que tienen los dueños no se ve en todas las empresas.

¿Cuáles son tus expectativas para seguir creciendo en la empresa? ¿Tienes un sueño profesional por cumplir todavía?

Me gustaría explorar en otras unidades de negocio como Mercatodo Distribución. Todavía queda mucho por desarrollar y estamos importando marcas de reconocimiento mundial a través de este canal, por lo que entiendo que en un futuro no muy lejano debe irse instaurando un departamento comercial donde pueda aportar los conocimientos adquiridos durante estos 10 años en la empresa.

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

Primero que todo, soy madre. Mi mayor dedicación la tengo a mi hijo Mathías. El tiempo que invierto trabajando lo compenso cuando estoy fuera de la oficina y, evidentemente, cuando tienes un hijo ya todas tus actividades extracurriculares van orientadas a compartir con él. Me gusta salir con mis amistades, ir al cine, no practico deportes, pero me gusta ir al Play. 🏊



Vitalisimo[®]
...es lo mejor de
tus días.



Distribuido por Mercatodo
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070
@MercatodoRD
www.mercatodo.com

 VitalisimoRD

Adivina y gana un certificado de **VIP** laser clinic

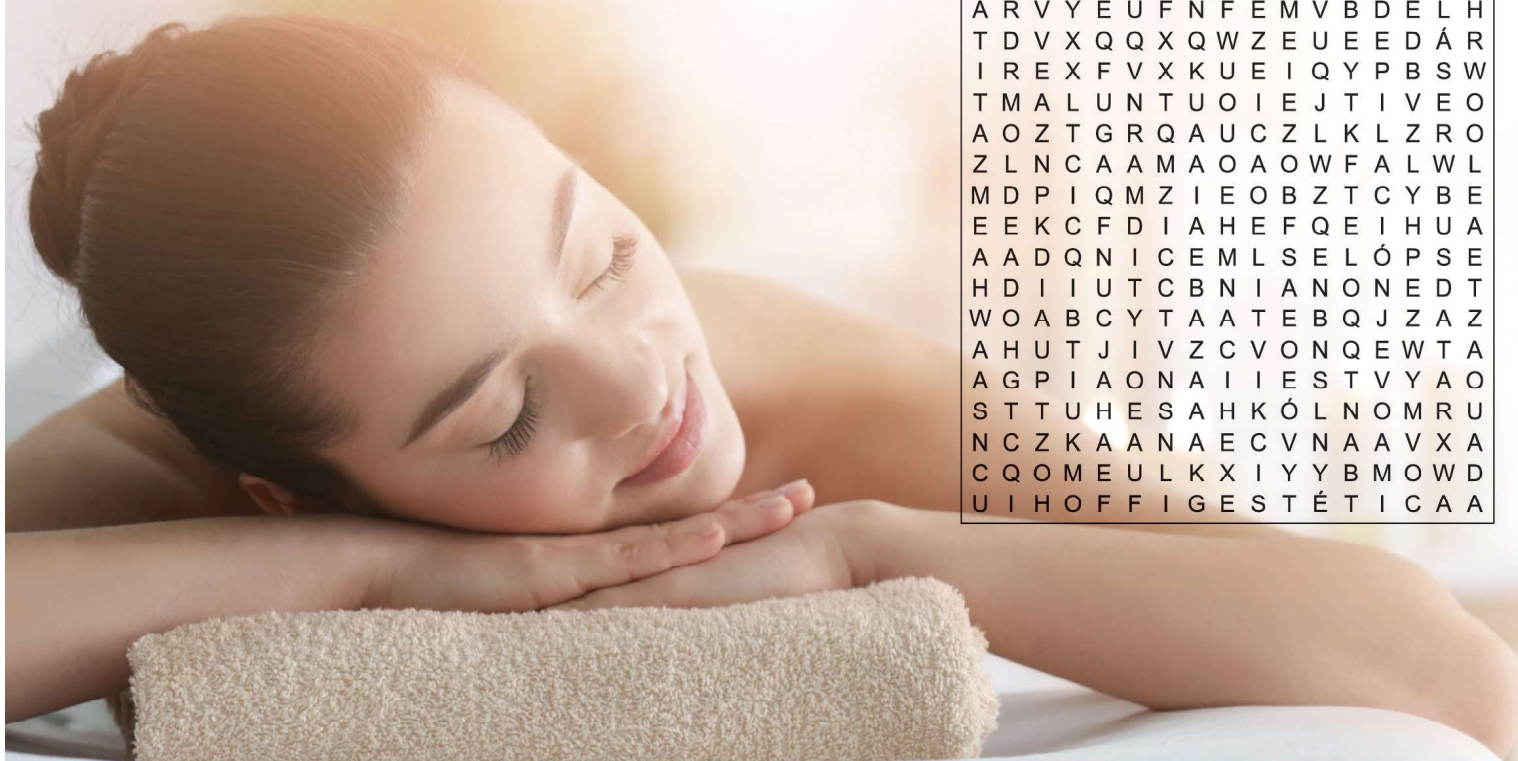
COMPLETA LA SOPA DE LETRAS Y PODRÁS GANAR UNO DE LOS 3 CERTIFICADOS EN VIP LASER CLINIC VALORADO EN RD\$15,000 CADA UNO.

PALABRAS A BUSCAR:

- Adelgazamiento
- Depilación
- Tonificación
- Tratamientos
- Moldeado
- Medicina
- Láser
- Estética



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



ESTOS FUERON LOS GANADORES DE LA REVISTA ANTERIOR DE UN CERTIFICADO DE VIP LASER CLINIC DE RD\$15,000.00 C/U



Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Danerys Fernández Núñez	410001823599	x-956-8	Núñez
Rafaela Rodríguez Hernández	410004450471	x-560-6	Mella
Sandra Rodríguez Recio	410002830916	x-348-7	Núñez

COMPLETA Y LLENA CON TUS DATOS PERSONALES Y PODRÁS GANAR UNO DE LOS 3 CERTIFICADOS EN VIP LASER CLINIC

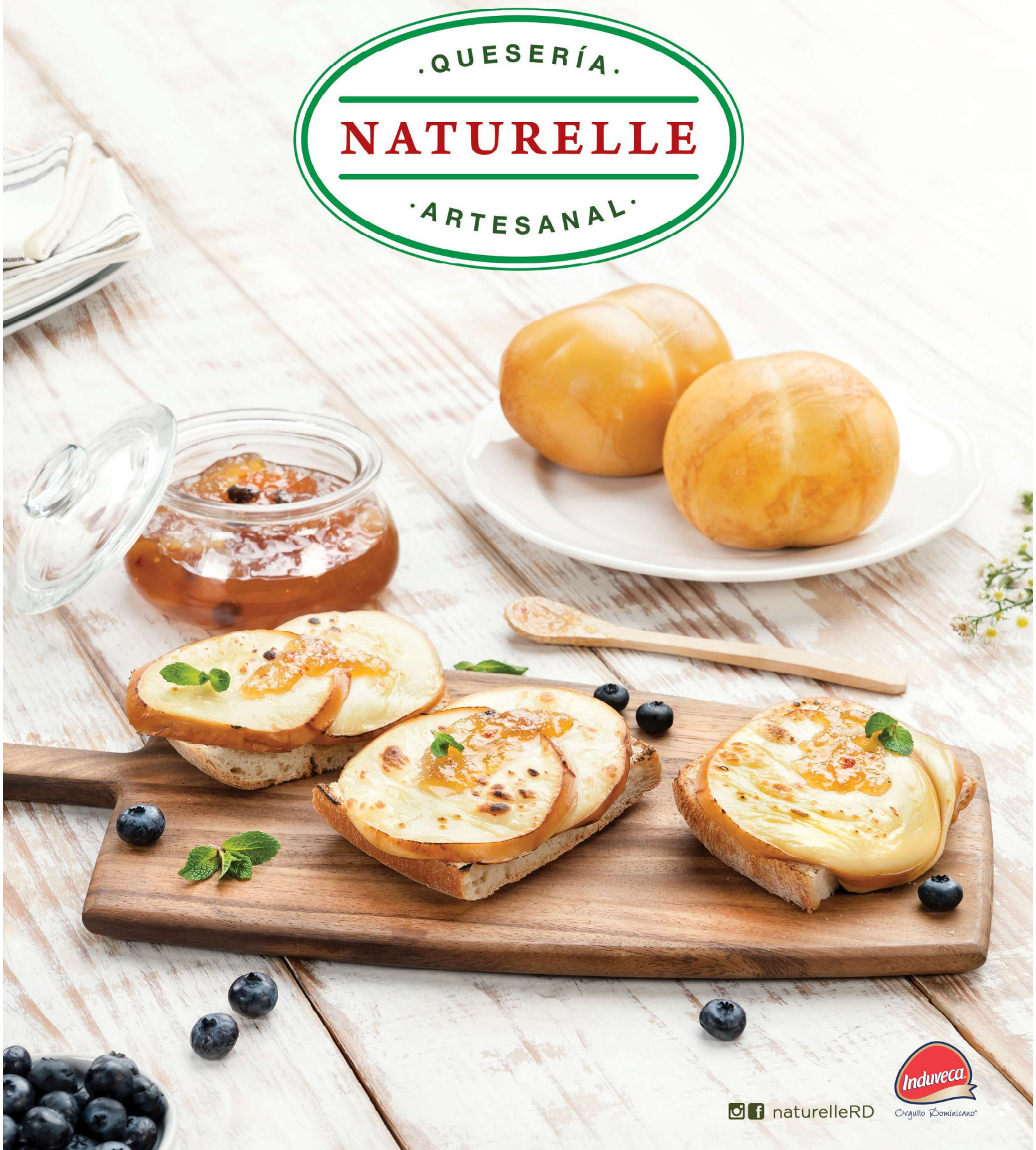
Datos Personales															
Tarjeta Super Cliente:					-	-	-	Sucursal:							
Nombre:			1er. Apellido:			2do. Apellido:									
Cédula:			Dirección:												
			Urbanización:			Ciudad:									
Teléfono:			Celular:			Tel. Ofic.:									
E-mail:			Fecha Nac.:			Sexo:		(F) (M)	Estado Civil:						

Recorta y deposita en los departamentos de servicio al cliente. Promoción válida hasta el 7 de marzo de 2019.



PREPARA LOS MEJORES
MOMENTOS CON

.QUESERÍA.
NATURELLE
.ARTESANAL.



VICHY CATALAN

CADA MOMENTO
TIENE SU VICHY CATALAN

0%
AZÚCARES



Importado por Mercatodo, S.A.S
Tel.: 809-565-0000 ext. 1070
MercatodoRD
www.mercatodo.com

QUÉ BIEN SE ESTÁ CUANDO SE ESTÁ BIEN