

# el Súper

No. 70 | OCTUBRE-DICIEMBRE 2019 | AÑO 18



**Recetas para**  
sorprender en Navidad

**Decoración**  
Cómo mantener el orden

**Turismo**  
Las playas caribeñas  
más 'secretas'



# CAFFÈ CORSINI

1950

## ¡Café Premium De Tradición Italiana!



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

Síguenos en @CorsiniRD

*live libre  
summer  
maison  
ends*





# MÓNTATE CON Listamilk



GRUPO  
**VIAMAR**

## ¿CÓMO PARTICIPAR?

**1** Juntar 4 empaques de Listamilk de 1 litro o 1.5 litros.

**2** Recortar la tapa y el logo del envase de cartón o reservar las etiquetas del envase PET.

**3** Depositarlas en las urnas de la promo dentro de un sobre con tus datos.

Más información en nuestras redes





**COCINA**

Ricas recetas para sorprender en Navidad ..... 8

**ENTREVISTA**

Inés Aizpún ..... 24

**NUTRICIÓN**

Al pan, pan ..... 28

**SALUD**

No es lo mismo prebióticos que probióticos ..... 32

Tips de salud ..... 36

**NIÑOS**

Niños hiperregalados ..... 38

Tips de niños ..... 42

**BELLEZA**

La más guapa de la fiesta ..... 44

**DECORACIÓN**

Claves para mantener el orden ..... 48

**BEBIDAS**

Dulces y vinos espumosos en Navidad ..... 52

**TURISMO**

Las playas caribeñas más secretas ..... 56

**UNIDOS A TI**

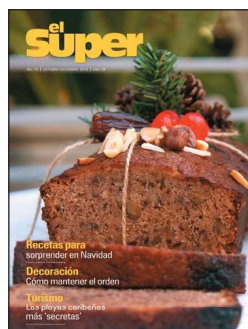
Lilia Sánchez y Flor de Sal ..... 60

Diana Munné y Xocolat ..... 62

FOTOGRAFÍA DE PORTADA  
RICARDO ROJAS

**el Super**

No. 70 | Octubre-Diciembre 2019 | Año 18



## DESDE EL SUPER

HA LLEGADO el momento de decir adiós a nuestra revista El Super. Por más de 15 años esta revista ha llegado a hogares y consumidores, siempre manteniendo un alto nivel editorial, respetando al lector con su contenido, fotografía y calidad de impresión.

Durante su trayectoria hemos destacado la producción dominicana en todas sus vertientes, llevando a nuestros lectores entrevistas con líderes de la industria que raras veces habían accedido a ser entrevistados. Todos ellos nos premiaron con excelentes intervenciones e ideas, que esperamos hayan incentivado a otros a poner en alto la producción dominicana.

De igual manera, por estas páginas han pasado nuestros colaboradores, que nos han contado su crecimiento en la empresa, así como sus logros personales y profesionales. Cuantiosas historias de éxito personal que esperamos hayan servido de inspiración a tanta gente trabajadora que habita en nuestro país.

Los tiempos van cambiando y el medio impreso va emigrando a otras formas de llevar información a sus lectores. En el actual mundo digital, los consumidores están constantemente informados y tienen a su disposición múltiples instrumentos para actualizarse. Inés Aizpún, destacada y reconocida profesional del periodismo, quien entendió nuestra idea cuando le presentamos el concepto de la Revista El Super, nos habla en la entrevista principal de esta edición sobre el sector editorial en el mundo y los cambios que está dando para satisfacer a un público cada día más ágil en el acceso a la información. Un lujo poder contar con su intervención para esta edición. Agradecemos a Inés y a su equipo la confianza y dedicación a El

Super, un producto al que siempre atendieron con cariño, esmero y enfoque.

Muchas han sido las recetas e ideas relacionadas a la alimentación que hemos presentado en la revista desde el primer día. Las chefs Lilia Sánchez y Diana Munné han compartido con nosotros exquisitos platos, que fueron creando para nuestros lectores, inspiradas en los cambios que surgían en el país y el mundo para poner a toda la familia a participar y compartir una buena comida. Aunque algunos no lo recuerden, Diana y Lilia fueron portada de la primera edición de la revista, continuando de manera desinteresada con sus intervenciones durante estos años. En honor a esa dedicación, incluimos en esta edición entrevistas a ambas profesionales, quienes merecen por nuestra parte un gran aplauso y deseo de éxito en sus vidas profesionales.

Unidos a ti... ¡Somos Súper!

### JUAN ENRIQUE RAMOS MOREY

VICEPRESIDENTE  
SUPERMERCADOS LA CADENA

# el Super

No. 70 | Octubre-Diciembre 2019 | Año 18

Una publicación de

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

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

MARILEYDA TAVÁREZ  
Teléfono [809] 565.0000 ext.: 1096

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

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

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



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

**Diseño e impresión**

**GRUPO  
DIARIO  
LIBRE**

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

# BENEFICIOS

## de pertenecer al Club Super Cliente



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

**Puntos 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.



### Jugos Yei

Consumir frutas en cada etapa de nuestra vida es sumamente importante, pues contienen vitaminas y minerales esenciales en el desarrollo. Ahora, Frutos Ferrer integra a su familia de productos los jugos Yei Pasteurizados de Naranja; ricos en Vitamina C en sus variedades con y sin azúcar. Búscalo en sus presentaciones de 16 y 32 oz.



### Picadera Manitoba

Manitoba, empresa colombiana con 40 años de experiencia, ofrece picaderas elaboradas con la más alta calidad y variedad. Sus productos cuentan con un alto valor nutricional al utilizar ingredientes de calidad e incorporar el horneado en su elaboración. Disfruta de la amplia gama de productos Manitoba en picaderas dulces y saladas, frutos secos, o untables, ideales para la merienda de chicos y grandes.

### Cerveza Complot

La cerveza Complot Ipa se origina en Prades, en la comarca del Baix Camp, en la provincia de Tarragona, España. Una región con un clima y una tipología de terreno muy similares a los de las grandes regiones productoras de lúpulo a nivel mundial. Complot Ipa es un producto complejo elaborado con 8 variedades diferentes de lúpulo, incorporadas en diferentes momentos del proceso para aportar más amargor o más aroma en cada caso. Es una cerveza intensa de color ámbar, con leves matices cobrizos y anaranjados. Sus intensas notas a lúpulo marcan la personalidad de esta versión mediterránea del clásico estilo IPA con aromas a fruta madura y notas tropicales y cítricas que potencian su frescura. Es una cerveza que marida perfectamente con comidas gustosas, como las nuevas generaciones de hamburguesas, carnes a la brasa y quesos azules.



### Crema Palmolive

Comprometidos con mantener en el mercado un producto que mejore la calidad de vida de las familias dominicanas, Palmolive integra a sus productos las nuevas cremas Natureza Secreta que hidratan tu piel a base de productos naturales como la piti haya, castañas y ucuuba. Además tiene una fragancia inigualable que perdura por más tiempo.



### Schick

Cuidar la piel en cada afeitada es lo que Schick se propone en cada nuevo producto. Como la nueva crema de afeitar Schick Gel Sensitive, que permite un fácil desplazamiento de la máquina de afeitar en cada uso. En sus variedades de Avena y Aloe Vera, según la necesidad que buscas en cada afeitada.







LAS MEJORES FRUTAS SECAS DEL PACIFICO, AL MEJOR PRECIO

SUCURSAL SAN CARLOS  
SUCURSAL BAVARO  
SUCURSAL AZUA  
SUCURSAL SANTIAGO

R.H. Mejía®  
809.532.5061

SUCURSAL SAN FCO DE MACORIS  
SUCURSAL MERCADO NUEVO  
SUCURSAL ROMANA



CON MÁS INGREDIENTES  
NATURALES  
SAZÓN  
SUPERCOMPLETO  
COMO TÚ.



Al servicio de tu gusto.

#MamáSuperCompleta.

www.baldom.com.do



Baldom BaldomDR



# RICAS RECETAS PARA SORPRENDER EN NAVIDAD

No esperes a última hora para elegir qué platos vas a cocinar estas fiestas. Cuando te quieras dar cuenta, tus invitados estarán llamando a la puerta de tu casa. Para que no te vuelvas loca en la cocina, nuestras chefs, Lilia Sánchez y Diana Munné, proponen un menú fácil, original y sano con 12 recetas a elegir para que triunfes en la mesa.



# CRÊPE DE HONGOS Y FILETE

## PREPARACIÓN

Para hacer la masa de los crêpes: mezclar la harina con huevo, leche, agua y mantequilla derretida hasta hacer una crema bien suave; agregar sal y pimienta, y hacer los crêpes en la sartén, con un toquecito de mantequilla, bien finos. Cortar en forma de discos y reservar. Saltear el filete, previamente marinado con sal, pimienta y aceite de oliva, hasta llegar a término medio. Picarlo en

trocitos y saltear con las manzanas y champiñones; agregar el vino y caldo de res, y dejar que se reduzca a la mitad; dar terminación con la crema de leche, mantequilla y perejil. Dejar enfriar un poco y agregar el queso parmesano. Rellenar los crepes y envolver en forma de canastita, atándolas con los lacitos de puerro hervido. Montar sobre un *slice* [redondo] de manzana y otro de uva, y servir.

## INGREDIENTES

- 1 taza harina
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- ½ taza de agua
- 1 lb de filete de res
- ½ taza de queso parmesano
- 1 taza de hongos picaditos (champiñones)
- 1 paquete de perejil
- ½ taza de crema de leche
- 1 manzana verde Granny Smith picadita
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de vino tinto
- 1 taza de caldo de res
- Sal y pimienta
- 1 rama de puerro hervido para atar las bolsitas

# CROQUETAS DE RISOTTO

## con parmesano y almendras en salsa de nueces y curry

### INGREDIENTES

- 1 taza de arroz Arborio para risotto
- 1 lb de parmesano
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 onzas de chorizo picadito
- 1 cebolla mediana picadita
- 1 taza de nueces picaditas
- 1 litro de caldo de pollo para cocer el risotto
- ½ taza de harina
- ½ taza de panko [harina de pan chino]
- 2 huevos
- 1 taza de crema de leche
- 1 cucharadita de curry
- 1 paquete cilantro fresco
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

Cocer el arroz Arborio como si fuera un risotto con la cebolla, el caldo de pollo, la mantequilla, el parmesano, el chorizo y las nueces. Cuando esté listo dejarlo enfriar y hacer con él bolas empanizándolas con harina, huevo y panko. Freír las bolitas y acompañalas con una salsa hecha de una reducción de la crema de leche con curry, cilantro y nueces. Salpimentar al gusto y servir.





# COSTILLITAS DE CORDERO

## con coulis de manzana, frijoles orgánicos frescos y menta

### INGREDIENTES

- 2 costillares de cordero
- 2 ramas de tomillo
- 2 ramas de romero
- Ajo molido
- Aceite de oliva para marinar
- 1 taza de frijoles frescos orgánicos mixtos [hervidos al punto con sal]
- 2 manzanas Red Delicious picaditas
- 2 ramas de menta fresca
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

Luego de marinar las costillas por 30 minutos con aceite de ajo, tomillo, romero, sal y pimienta, a una temperatura fresca de 16 grados [nevera], sellarlas en una sartén a fuego medio alto; cuando estén doradas voltear y dar término final de cocción [se recomienda medio]. Es ideal que se dejen reposar al menos unos 15 minutos las costillas antes de servir para que los jugos sellen bien dentro de la carne antes del corte. Servir con la ensaladita de manzanas, frijoles y un toque de menta fresca, que le dará un sabor muy agradable. Puedes adornar el plato con pitijayas.



# JAMÓN GLASEADO

## PREPARACIÓN

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

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

**INGREDIENTES**

- 2 pechugas de pollo
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de salsa teriyaki
- 1 pizca de canela
- 2 cucharadas de aceite de maní
- Salsa de soya
- Palillos de bambú
- Sal y pimienta al gusto

**PARA LA SALSA**

- 2 cucharadas de queso de cabra
- 4 cucharadas de crema agria [sour cream]

# ROLLITOS DE POLLO

## en salsa de queso de cabra y sour cream

**PREPARACIÓN**

Marinar el pollo con el ajo, la salsa teriyaki, canela, aceite de maní y un toque de soya. Cortar las pechugas en tiras rectangulares y pincharlas con el palillo en forma de espiral. Saltearlas en una sartén a fuego medio para que se cocine bien el pollo y se doren. Terminar la cocción en el horno (a 150º F). Servir acompañadas de la salsa (mezcla de queso de cabra y crema agria), y decorar con semillitas de linaza tostadas ligeramente y pedacitos de carambola.



# FILETE DE CERDO ASADO

## con hierbas aromáticas y puré de castañas

### INGREDIENTES

#### FILETE

- 3 lb filete de cerdo
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ½ cucharada de canela, paprika, hinojo, eneldo y orégano

#### PARA LA GUARNICIÓN

- 1 taza puré de castañas
- 1 paquete puerro picadito
- 2 cucharadas mantequilla

### PREPARACIÓN

**FILETE.** Comienza marinando la carne con las especias y el aceite de oliva. Después, sellar la carne en una sartén dorando la parte exterior y terminar la cocción del cerdo en el horno a 350 grados. **GUARNICIÓN.** Para preparar la guarnición calentar el puré de castañas con mantequilla en una sartén hasta lograr soltar el puré, agregar el puerro, servir y colocar con los medallones de cerdo cocido. Puedes decorar el plato con una hoja de lechuga y media pera en almíbar. **NOTA.** Una pieza de filete de cerdo de 3 a 5 libras toma 20 minutos, aproximadamente, para su cocción en un horno a 350 grados C°. El cerdo logra su punto de cocción medio a los 71° C°, y bien cocido a los 77° C°.



# CAMARONES ENROLLADOS

en tocineta, pancake de maíz y queso de cabra

## INGREDIENTES

### PANCAKES

- 1 taza granos de maíz cocido
- 1 huevo
- ¼ taza de harina
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada miel
- 1 cucharada aceite canola

### CAMARONES

- 10 unidades camarones
- 10 lonjas tocineta
- 2 dientes ajo
- 1 cucharada aceite de maní

### SALSA

- 2 cucharadas queso de cabra
- 2 cucharadas crema de leche
- 2 cucharadas crema agria





#### PREPARACIÓN

**PANCAKES.** Licuar todos los ingredientes. Calentar una sartén con aceite de oliva y echar la mezcla, haciendo tortas redondas (estilo pancake).

**CAMARONES.** Enrollar los camarones marinados con aceite y ajo picadito con la tocineta; colocarlos en un recipiente para horno a 350° por 10-15 minutos, hasta que la tocineta se dore y el camarón esté cocido.

**SALSA.** Calentar en una sartén la crema de leche, agregar el queso de cabra para derretirlo en la crema caliente, apagar el fuego y agregar la crema agria para dar una textura esponjosa.

**ARMANDO EL PLATO.** Colocar sobre cada pancake de maíz una unidad de camarón y dar terminación con la salsita de queso de cabra.

# PERAS ENVUELTAS

[PARA 6 PERAS]

## PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 375°. En una olla poner el azúcar, clavo dulce, canela, cáscara de limón, jugo de limón, con un litro de agua y mezclar. Añadir las peras, ya peladas, a hervir por 6 minutos. Dejar aparte y secarlas bien. Reducir la mezcla que queda en la olla hasta convertirse en sirop. Combina la pasta de almendra con el brandy y rellena las peras. Desenrolla la pasta de hojaldre y corta un cuadrado de 5x5 pulgadas para envolver la pera (deja el tallo fuera); corta también unas hojitas para decorar la pera. Brochear con el huevo batido para dar color y hornear por 30 minutos. Servir con la salsa o sirop que quedó de la reducción de los líquidos. Puedes acompañarla también con una salsa de zabaglione.

## INGREDIENTES

- 10 onzas azúcar blanca
- 8 clavos dulces
- 1 astilla de canela
- La piel de 2 limones
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 6 peras, peladas y con el centro sacado
- 4 cucharadas de pasta de almendra
- 2 cucharadas de brandy
- 250 gr. pasta de hojaldre [mil hojas]
- 1 huevo batido



# BIZCOCHO DE DÁTILES Y SEMILLAS

## INGREDIENTES

- 1 taza de semillas mezcladas
- 2 cajas de dátiles de 8 oz
- 1 barra de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de canela
- 1 taza de leche
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharaditas de polvo de hornear

## PREPARACIÓN

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

# PETIT FOURS

## montados

### INGREDIENTES

#### MASA DE CHOCOLATES

- 4 onzas chocolate negro
- 4 onzas mantequilla
- 2 tazas de harina
- 2 cditas de bicarbonato
- 1/4 cdita de sal
- 2 tazas de azúcar morena
- 4 huevos
- 1 cdta de vainilla negra
- 1 taza de agua
- 1 taza de crema agria
- 1/2 taza de cocoa amarga

#### PARA EL RELLENO DE GANACHE, CHOCOLATE Y ALMENDRAS

- 16 ozs. crema de leche
- 1 1/4 libra chocolate blanco
- 12 ozs. chocolate negro
- 2 cucharadas licor de almendra
- 1/4 taza almendras trituradas

### PREPARACIÓN

**PARA LA MASA DE CHOCOLATE.** Crear el azúcar con la mantequilla hasta lograr una consistencia espumante. Añadir los huevos uno a uno. Derretir el chocolate negro al baño maría y disolver la cocoa en 1 taza de agua caliente. Apartar y refrescar a temperatura ambiente. Añadir la crema agria y el chocolate, alternando los ingredientes secos y mojados; añadir la mantequilla cremada, harina y el agua con cocoa. Hornear a 350° por 15-20 minutos, chequear entrándole un palito hasta éste salga limpio. **PARA EL RELLENO.** Calentar la crema de leche hasta hervir. Retirar y añadir el chocolate en pedacitos para batir a mano y derretir todo el chocolate. Agregar el licor, colar para no dejar nada entero. Dejar enfriar en la nevera hasta el otro día. Mezclar las almendras con el relleno ya durito antes de manguear.

### DECORACIÓN DEL DETALLE NAVIDEÑO

Calcar en una hoja un bastoncito del tamaño deseado y necesitado para la decoración. Preparar tres mangas de papel pequeñas: para chocolate blanco, chocolate negro y chocolate rojo. Derretir el chocolate blanco al baño maría, lentamente, sin calentar mucho; separar el chocolate blanco en dos y teñir uno con colorante de chocolate rojo. Derretir el chocolate negro (por igual) al baño maría. Llenar las mangas con cada uno de los chocolates y cortar ligeramente las puntas. Colocar un papel de acetato o de celofán sobre la hoja con el dibujo y calcar con chocolate negro las líneas del bastoncito. Rellenar los espacios con el chocolate blanco y rojo. Entrar en la nevera y dejar enfriar bien hasta el momento del montaje.

### PARA EL MAZAPÁN

Tomar pasta de almendra y amasarla con un poco de sirope de maíz hasta conseguir una masa elástica. Extender hasta alcanzar un 1/4" de grosor para después, con un cortador redondo de una pulgada, cortar en disquitos, reservar.



**MONTAJE**

**1.** Cortar discos de 1 pulgada de diámetro de la masa de bizcocho. **2.** Colocar sobre la primera capa de bizcocho el disco de mazapán ligeramente mojado con un poco de clara de huevo para que pegue. **3.** Manguear en forma de besito un poco del relleno de ganache con almendras. **4.** Sacar los bastones de la nevera, despegarlos del acetato o celofán y colocarlos sobre el ganache para decorar.

# SOUFLÉ DE ALMENDRAS

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1/2 taza de almendras molidas
- 3 claras de huevo
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de licor de almendras
- 1/2 taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- Vainilla blanca

## PREPARACIÓN

Batir las yemas con el azúcar y el licor de almendras hasta aclarar el color y doblar en volumen. Batir las claras a punto de nieve. Aparte mezclar la harina de trigo y las almendras molidas (como si fuera harina). Mezclar envolviendo la yema y la clara, espolvoreando la mezcla de harinas despacio hasta incorporar. Añadir un toque de vainilla blanca. Hornear en un molde para muffins (previamente rociado con cooking spray) por 15 minutos a 350° F. Espolvorear por encima azúcar molido o cocoa en polvo y servir.

**TIP:** Es delicioso acompañado de crema chantilly.



# PONCHE DE TURRÓN

## INGREDIENTES

- 5 tazas de leche evaporada
- ½ taza de ron
- 1 turrón de jijona blando

## PREPARACIÓN

Mezclar todo en la licuadora hasta triturrarse bien el turrón. Poner a enfriar en una botella de cristal y servir, solo o con hielo.



Inés Aizpún

# “LO QUE MÁS ME GUSTA ES HACER REVISTAS”

■ Hacer revistas es todo un arte, e **Inés Aizpún** -con más de 20 años de experiencia a sus espaldas- puede considerarse una artesana de revistas. Además, por encima de todo, es lo que más disfruta de su profesión. Hace 17 años recibió el encargo de don **Juan Ramos** para crear una publicación a medida para supermercados **La Cadena**. En esta entrevista, la subdirectora de Diario Libre nos cuenta cómo se concibió, qué cambios ha sufrido El Super a lo largo de su historia y cómo se están transformando los medios de comunicación para adaptarse a los nuevos hábitos de los lectores.

## ¿Cómo nació la revista El Super?

Fue una idea de don Juan Ramos. Quería un producto editorial para los clientes de La Cadena que tuviera una función informativa y utilitaria y que también incluyera temas de actualidad propios de una revista de variedades. Es decir, que no solo reflejara los temas propios de un supermercado como lugar de venta de comida sino que trascendiera ese papel para crear una comunidad de lectores. Se acercó al Grupo Diario Libre y prácticamente con este encargo nació una unidad de productos editoriales a terceros. Realmente fue visionario. Había una necesidad y él la detectó.

## Recuerdas el primer número... ¿cómo lo ideaste?

¡Sí! Al día siguiente de recibir el encargo de Aníbal de Castro, que era el director de Diario Libre, yo salía de viaje a Londres. Allí recorrí todos los supermercados buscando revistas del sector que me dieran una idea de qué tipo de producto editorial se podía hacer. Con esa guía presenté una primera propuesta, pero don Juan quería otra cosa. Buscaba una revista que compitiera con cualquiera del sector editorial, no del sector del retail o de los alimentos. Y así, conversando con

él y presentando propuestas, se hizo el primer número.

## ¿Cómo ha cambiado esta revista durante su trayectoria?

Como han cambiado sus lectores. Las revistas evolucionan a la vez que la sociedad y que los lectores. Las revistas marcan tendencias de moda, de estilos de vida, de alimentación... pero a la vez recoge las tendencias que se dan en la sociedad, así que la evolución suele ser acompañada.

## ¿Qué valor editorial tienen estos productos?

Como periodista, creo nuestra función va mucho más allá de hablar de los sucesos o la política, que parece ser los temas duros, los objetivos principales de nuestra profesión. Pero si eso fue así en algún momento, la sociedad misma nos abre otros caminos. Lo que pasa, lo inmediato, se conoce casi al instante por otros canales. Ahora lo importante es la información que se busca para tener una vida mejor. Salud, familia, tendencias, educación, nutrición... ¿quién no quiere saber cada día más de esos temas? La divulgación de la ciencia y la tecnología, por ejemplo, es una necesidad cada vez más apremiante y demandada.



FOTO: ALEJANDRO BRITO



FOTO: MARVIN DEL CID

### ¿Cuál ha sido tu sección favorita a la hora de hacer El Super?

Siempre me ha gustado hacer entrevistas. Se aprende mucho y se conoce todo tipo de personas y experiencias. Te llevan a donde quieras, como periodista y como persona. Puedes hablar un día con un artista, otro con un político, un experto en nutrición, un empresario, un estudiante... realmente es la manera más directa.

### Cambiando de tema... ¿te gusta ir al super?

Sí, me encanta. A mucha gente le sorprende, no doy esa impresión. ¡No creo que la compra por internet se haya hecho para mí!

### ¿Por qué?

Porque me gusta ver directamente lo que compro. Vengo de Navarra, una región de España en la que los productos de temporada marcan la dieta, la alimentación a lo largo del año. Crecí entendiendo que los productos frescos deben verse, tocarse si es preciso, antes de meterlos en el carrito. La carne, el pescado, la fruta... ¡hacer la compra es entretenido! Y muy educativo, se descubren productos nuevos que ni siquiera sabía que existían. Voy al super todos los sábados a las 8:00 de la mañana. Pero no "paso" por el super entre semana, demasiado complicado el tráfico para hacerlo...

### ¿Qué tal cocinas?

Siguiente pregunta, por favor...

### Como subdirectora del periódico líder de República Dominicana, ¿cómo percibes el estado del periodismo hoy?

Muy complicado. Está cambiando todo. La industria mundial de la información vive en una transición del modelo de negocio, de soportes, de tecnología, de hábitos del lector... Esos cambios se pueden sortear porque muchos de ellos son enormemente beneficiosos para la misión de la profesión. Pero hay otros cambios más complejos...

### ¿Por ejemplo?

La vocación. Cada vez menos periodistas quieren ser periodistas. Se sienten más atraídos por las

ES UN LUJO HACER ENTREVISTAS,  
SENTARTE DELANTE DE GENTE QUE  
SABE MUCHÍSIMO Y HACER PREGUNTAS.



relaciones públicas, los departamentos de comunicación, ser talentos de televisión. Y la ética. Se han desdibujado las fronteras, antes muy claras de los conflictos de intereses. No se puede hacer a la vez periodismo y relaciones públicas, es una contradicción. Pero se hace.

**Y la transformación digital que se está viviendo en los medios de comunicación, ¿cuál es el camino a seguir para sobrevivir?**

Supongo que somos la generación de la transición. Venimos del papel pero trabajamos ya en el digital. La transformación es clara, los hábitos del lector han cambiado y ahora busca en una pantalla lo que antes encontraba en el papel. Pero no está claro cómo terminarán las cosas... Por ejemplo, nunca se habían publicado tantos libros como

ahora. Son tiradas más cortas, pero más títulos. El libro de papel se ha transformado y ha evolucionado hacia otros géneros y otros formatos. Los libros de arte, por ejemplo, ahora son una obra de arte de los mismos. Y hay más literatura infantil y géneros como la novela histórica, que tiene más éxito que nunca.

**¿Qué es lo que más te gusta de tu profesión?**

Yo diría que hacer revistas. Siempre es nuevo, nunca se repite, cada número empieza de cero. Y las entrevistas. Creo que es un lujo poder sentarte delante de gente que sabe muchísimo de un tema y empezar a hacer preguntas. ¡Me sorprende cada vez que me conceden una entrevista que estén dispuestos a responder pregunta tras pregunta! 🗝️



FOTO: RICARDO HERNÁNDEZ



# AL PAN, PAN

Es uno de los pilares de la dieta, pero ¿lo conocemos bien? Un nutricionista y un panadero artesano explican qué aporta el pan a nuestro organismo y algunas claves para identificar el pan de buena calidad.

PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

“UN PAN, CUANTO MÁS PESA EN LA MANO, menos pesa en el estómago”, afirma Moncho López, propietario de varias panaderías en la capital de España. En este sentido, explica que el peso es una de las características fundamentales para saber si un pan es de buena calidad, por lo que es “importante valorar su densidad en función de su volumen”.

Moncho destaca que las hogazas deben “oler a pan y saber a pan”. Asimismo, señala que los panes “tienen que cantar”, es decir, que la corteza debe ser crujiente y permanecer así. Por otra parte, “las barras deben tener el suelo liso, sin marcas de agujeros, pues eso nos informará de que ha sido tratado en un horno de solera refractaria, síntoma de calidad y garantía de conservación”.

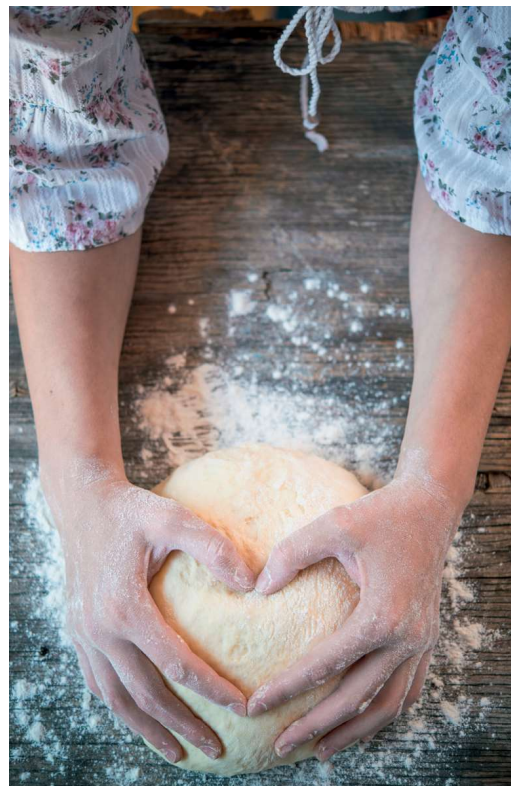
Además, el especialista indica que los agujeros de la miga tienen que ser “grandes e irregulares, fruto de la formación a mano del producto”.

Del mismo modo, López precisa que, entre los panes procedentes de una misma masa tendrían que poderse apreciar diferencias. “Me gusta decir que mientras el industrial hace fotocopias, el artesano hace hermanos”, expresa.

## HARINA, AGUA, LEVADURA Y SAL

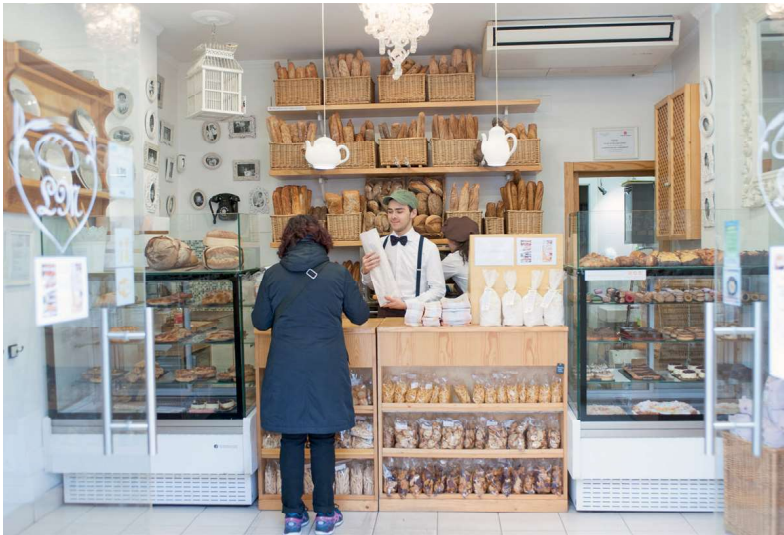
La receta del pan es sencilla: harina, agua, levadura y sal. “Los componentes que lo conforman hacen que el pan sea muy rico en hidratos de carbono y que tenga un aporte proteico significativo, aunque al estar hecho de harina de cereales, es

deficitario en el aminoácido esencial lisina”, detalla Ramón de Cangas, colaborador del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas de España (CGDN). “Su contenido en grasa es muy bajo, por ello su valor calórico no es muy elevado. La cantidad de fibra es muy variable pues, dependiendo del tipo de harina, puede ir desde tres gramos hasta casi diez gramos por cada 100



→ El auténtico pan integral contiene el grano entero, con cáscara y germen. Y si está elaborado con levadura madre es más nutritivo.





gramos de pan”, añade el dietista y nutricionista. En lo relativo a los minerales, “destaca el sodio, siempre que el pan lleve sal, y el potasio. Además, es rico en vitaminas del grupo B”, apunta.

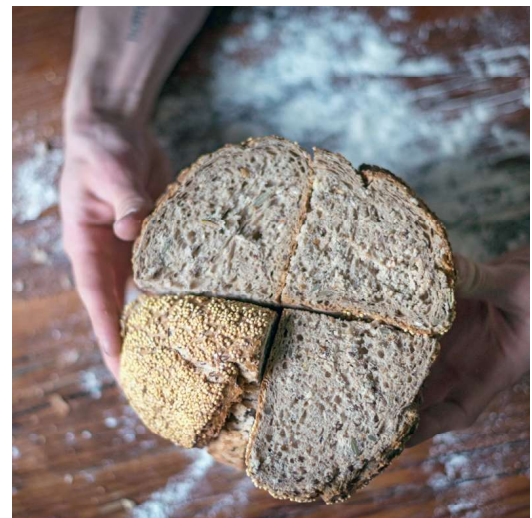
El especialista manifiesta que la principal característica nutricional del pan es su riqueza en hidratos de carbono, que tienen una función principalmente energética. “Por ello, incluir pan en nuestra dieta es una buena forma de alcanzar ese 50% o 55% de la energía diaria que se recomienda ingerir en forma de hidratos de carbono”.

Asimismo, el pan nos ayuda a alcanzar la ingesta diaria recomendada de fibra, que es importante para la salud intestinal, indica de Cangas. Comenta que el contenido proteico del pan “no es despreciable” y destaca que comer pan “es una buena forma de incluir proteína de fuentes vegetales en la dieta”.

Del mismo modo, indica que las vitaminas del grupo B intervienen en el metabolismo de los macronutrientes.

Ramón de Cangas recuerda que el pan es un alimento básico que forma parte de la dieta tradicional en América, Europa, Oceanía y Oriente Medio. El especialista afirma que en los últimos 25 años el consumo de pan se ha reducido de forma significativa, pese a que la Organización Mundial de la Salud recomienda la ingesta de unos 250 gramos de pan al día.

“Una buena opción para equilibrar nuestra dieta y mantenernos saludables es alcanzar la cantidad de carbohidratos que nuestro organismo necesita cada día, es decir, entre el 50% y el 55% de las calorías totales. Esto requiere no olvidarnos del pan ni de los cereales, teniendo en cuenta que son preferibles aquellas variedades integrales que ayuden a satisfacer los requerimientos de fibra alimentaria”, declara Jesús Román, profesor de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid y presidente del Comité Científico de la Sociedad Española







de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

Del mismo modo, Ramón de Cangas recuerda que el pan integral está elaborado con harina que conserva el germen y el salvado del grano de trigo y, por lo tanto, su contenido en fibra, en vitaminas del grupo B y en ciertos minerales es más alto. Además, “el índice glucémico del pan integral es menor, lo que es preferible desde el punto de vista de nuestra salud”, comenta.

Por todo ello, considera que el pan integral es la mejor opción. “El auténtico pan integral contiene el grano entero, con cáscara y germen. Y si está elaborado con levadura madre (la levadura

madre se obtiene a partir de las propias levaduras del pan que se fermentan con agua) es más nutritivo”, puntualiza.

Respecto a si el pan engorda mucho, el dietista y nutricionista señala que el pan tiene “un valor calórico relativamente moderado, por lo que incluso se puede y se debe incluir en las dietas de pérdida de peso”.

En este sentido, detalla que sus calorías varían en función del tipo de harina con el que esté hecho, es decir, depende del cereal del que sea la harina y de si es de grano entero o no, etc.

“Asimismo, influyen otra serie de componentes que se le puedan añadir a la masa. Pero, por lo general, si hablamos de pan de trigo, 100 gramos de pan blanco aportan 290 calorías y 100 gramos de pan integral, 243 calorías”, precisa.

“El problema no suele ser el pan en sí, sino lo que conlleva el pan, es decir, mojarlo en salsas, untarlo con mantequilla o consumirlo con embutidos grasos como el chorizo o el salchichón”, concluye. 🍴

→ Una barra de unos 250 gramos debería durar en buen estado entre 24 y 48 horas y una hogaza de 750 gramos, entre cuatro y cinco días.



**EL PAN TIENE “UN VALOR CALÓRICO MODERADO, POR LO QUE INCLUSO SE PUEDE Y SE DEBE INCLUIR EN LAS DIETAS DE PÉRDIDA DE PESO”, SEÑALA EL DIETISTA Y NUTRICIONISTA RAMÓN DE CANGAS.**



No es lo mismo  
**PREBIÓTICOS**  
que **PROBIÓTICOS**

Aunque tienen nombres muy parecidos y ambos desempeñan una función importante en la salud digestiva, no son lo mismo. Los especialistas nos explican para qué sirven y en qué se diferencian prebióticos y probióticos.

## PURIFICACIÓN LEÓN [EFE REPORTAJES]

“EL INTESTINO HUMANO contiene billones de microorganismos vivos que lo convierten en un verdadero ecosistema, esencial para la absorción eficiente de nutrientes y para el mantenimiento de la salud en general. Estos microorganismos se denominan microbiota”, señala María D. Ballesteros Pomar, coordinadora del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

## TRIPLE FUNCIÓN

La doctora Ballesteros explica que nuestra microbiota tiene una triple función: protectora, trófica y metabólica.

“Ejerce un efecto barrera protector contra otros microorganismos. En su función trófica, controla la proliferación y diferenciación de las células epiteliales del intestino y contribuye al desarrollo y homeostasis del sistema inmune”, indica la especialista. La homeostasis es un mecanismo que permite mantener estables las condiciones internas de un organismo o sistema, a pesar de los cambios que puedan producirse en el exterior.

“Más recientemente se ha descubierto la función metabólica de la microbiota que incluye la fermentación de residuos no digeribles de la dieta y de moco endógeno (interno)”, detalla la doctora Ballesteros.

La especialista aclara que estos microorganismos incluyen más de 100 especies diferentes de virus, bacterias y eucariotas –organismos formados por células con núcleo verdadero– en un número que equivaldría a unas 10 veces el de las células que componen una persona adulta.

Asimismo, precisa que dos personas sanas pueden tener microbiotas muy diferentes entre sí pues cada individuo alberga su propio patrón distintivo de composición bacteriana.

“Además de la predisposición genética, hay otros factores que influyen de forma determinante en la composición de nuestra microbiota, como los patrones dietéticos, el empleo de antibióticos, el estilo de vida o los hábitos de higiene”, apunta, e indica que los cambios en la microbiota se han asociado a muchas enfermedades, como la enfermedad inflamatoria intestinal, el intestino irritable, la esteatosis hepática no alcohólica



→ En enfermedades en las que existen pruebas de su eficacia, debe ser el médico quien recomiende qué tipo de probiótico y en qué dosis debe tomarse.



(hígado graso), el cáncer colorrectal, el carcinoma hepatocelular (cáncer de hígado) y el cáncer gástrico. Para cuidar nuestra microbiota es esencial llevar una dieta sana y equilibrada con un consumo regular de frutas y verduras.

## DESCUBRIENDO LOS PREBIÓTICOS

Estos alimentos de origen vegetal, especialmente algunos como el ajo, la cebolla, la achicoria, los plátanos o los espárragos, son ricos en prebióticos. ¿Pero qué son los prebióticos? La Asociación Científica Internacional de Probióticos y Prebióticos explica que son sustratos que los microorganismos que viven en nuestro interior utilizan de manera selectiva, lo que proporciona un beneficio para la salud.

“A menudo los prebióticos son tipos de fibra que el cuerpo humano no puede digerir y que sirve de alimento a los microorganismos beneficiosos que habitan en el colon”, manifiesta esta entidad.



→ A menudo los prebióticos son tipos de fibra que el cuerpo humano no puede digerir y que sirven de alimento a los microorganismos beneficiosos que habitan en el colon.

En este sentido, la doctora Ballesteros aclara que la definición de prebiótico “se solapa en parte con el concepto de fibra dietética, aunque añade la selectividad de los prebióticos, que potencian ciertos microorganismos en concreto”.

Para aclararlo añade: “Es decir, la fibra favorece, en general, que nuestra flora intestinal sea más saludable. Pero cada tipo concreto de prebiótico, que coincide a menudo con distintos tipos de fibra, actuaría sobre un tipo determinado de microorganismos intestinales”.



**A MENUDO LOS PREBIÓTICOS SON TIPOS DE FIBRA QUE EL CUERPO HUMANO NO PUEDE DIGERIR Y QUE SIRVEN DE ALIMENTO A LOS MICROORGANISMOS BENEFICIOSOS QUE HABITAN EN EL COLON.**

→ Los beneficios de los probióticos pueden ser atribuidos a su efecto positivo para conseguir una microbiota intestinal saludable.



## PROBIÓTICOS, MICROORGANISMOS VIVOS

Los probióticos, por su parte, son algo muy distinto, pues se trata de microorganismos vivos. De hecho son aquellos microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidad adecuada ejercen un efecto beneficioso sobre la salud.

Así, la Asociación Científica Internacional de Probióticos y Prebióticos señala que algunos de los beneficios de los probióticos pueden ser atribuidos a su efecto positivo para conseguir una microbiota intestinal saludable.

No obstante, reconoce que con el conocimiento científico actual no podemos estar seguros de cuál es la composición del microbioma más favorable para la salud.

Los probióticos están presentes en algunos alimentos fermentados como el yogur, el kéfir o el chucrut, pero también están disponibles en comprimidos, cápsulas y otras preparaciones farmacéuticas.

La doctora Ballesteros destaca que, puesto que el conocimiento científico sobre sus beneficios es aún muy limitado, no debemos tomarlos de manera incontrolada. “Recordemos que los probióticos son microorganismos vivos, por lo que también pueden tener riesgos para las personas con problemas en el sistema inmunológico. En aquellas enfermedades en las que existen pruebas de su eficacia, debe ser el médico quien recomiende qué tipo de probiótico y en qué dosis debe tomarse en cada situación clínica y en cada persona”, asegura.

La especialista manifiesta que existen estudios que demuestran un posible efecto beneficioso de prebióticos y probióticos “en el tratamiento y/o prevención de la diarrea (aguda, por antibióticos, por radioterapia, etc.), de la enfermedad inflamatoria intestinal, de la salud del colon (estreñimiento, intestino irritable), de enfermedades del hígado, en pacientes de cuidados intensivos, quirúrgicos y sometidos a trasplante hepático”.

Por último, la doctora aclara que existen productos denominados simbióticos que contienen tanto probióticos como prebióticos. ✂



ELIGE MÁS  
DE LO QUE TE  
HACE FELIZ

NUEVO  
**Caserio**<sup>®</sup>  
Más ligero, más sabor

[Caserio\\_RD](#) [CaserioRD](#)

**Manitoba**

**¡Llegó a República Dominicana!**

**Manitoba**  
Maní picante  
Maní salado  
Maní super mix  
Maní original mix  
Maní crujiente Chile Inca  
Maní con pasas  
Maní japonés

**Manitoba**  
Te Quiere Bien

¡BÚSCALO EN TU TIENDA FAVORITA!

Distribuido por Mercado do  
Tel.: 809-565-0000 ext.1070  
MercadoRD  
www.mercatodo.com



### ACABA CON LAS AGUJETAS

La técnica más rápida y eficaz para reducir el dolor muscular es el uso de agua fría. La ducha de agua fría después de hacer ejercicio es la opción más sencilla, pero también puedes colocar una bolsa de hielo en la zona afectada o darte masajes con cremas de efecto frío. El frío ayuda a relajar las fibras rotas y fomenta su recuperación antes. ■



### TRUCOS PARA COGER EL SUEÑO

Si te vas a la cama y no consigues dormirte, intenta no repetirte la idea de que no te puedes dormir una y otra vez. Un truco es intentar recordar el día y mes del cumpleaños de tus familiares e ir sumándolos. Así, tu foco de atención cambiará y será más fácil llegar a dormirte. Tampoco es bueno comer en exceso antes de dormir. ■



### ¿VIENTRE HINCHADO?

Para conseguir un vientre plano debes llevar una dieta saludable que incluya infusiones digestivas, como las que puedes hacer con jengibre, hierbas de menta o semillas de hinojo. Estos té funcionan no solo como drenantes, sino que ayudarán también a que las digestiones sean menos pesadas, reduciendo los gases. ■



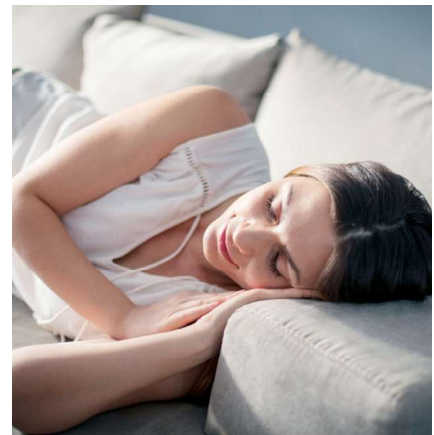
### PRUEBA LA RISOTERAPIA

Entre otros beneficios conocidos, al reír utilizamos alrededor de 400 músculos de nuestro cuerpo, lo que produce beneficios en todo el cuerpo, como es el caso de la columna vertebral al moverla y liberar tensiones; pero también fortalece el sistema inmunológico, aumentando el número de anticuerpos en nuestro cuerpo. ■



### PROS DEL AYUNO INTERMITENTE

El ayuno intermitente ayuda a adelgazar porque se reducen las calorías que tomamos. Además, estimula la pérdida de peso porque el cuerpo, durante el ayuno, obtiene la energía de sus reservas en lugar de lo que vas comiendo. Esta dieta también mejora la salud cardiovascular y reduce el nivel de azúcar en sangre. ■



### TOMA LA SIESTA

Según un estudio de Simple Logica, en The Times, debemos plantearnos los 26 minutos de ojos cerrados en el sofá que recomienda la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria: mejoran la memoria, el estado de ánimo y la salud cardiovascular, pero solo si se hace de forma regular y sin pasarse de tiempo. ■



• **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



**CONSUME**  
LO NUESTRO

Encantados de ser  
**LÍDERES** en **VENTAS**,  
pero orgullosos de ser  
**LÍDERES** en **CALIDAD**

¡Puro Arroz... Mayor Valor Nutricional!



ARROZ  
**campos**  
Lo Mejor de la Naturaleza  
*Premier Plus*



f @ arrozcamos

**#1** Arroz Líder en la República Dominicana.

# NIÑOS

## hiperregalados

Los niños hiperregalados, advierten los psicólogos, presentan baja tolerancia a la frustración, tienen poca imaginación y escasa capacidad para la fantasía. La abundancia de regalos a lo largo del año les convierte en caprichosos, egoístas y consumistas.





PILAR GONZÁLEZ MORENO [EFE REPORTAJES]

SENTARSE A ESCRIBIR LA CARTA a Santa o a los Reyes Magos es un momento “maravilloso para educar y formar en aspectos tan importantes como la moderación, la solidaridad, la toma de decisiones, y el establecimiento de prioridades, entre otros”. Marisa Navarro, doctora en Medicina y autora, entre otros libros de “La Medicina Emocional”, cuenta que estas fechas son, además, una buena ocasión para conversar un buen rato con los niños y hacer balance de su año, saber qué les gustaría cambiar o mejorar, cono-

cer sus deseos. Se trata de una oportunidad perfecta para seguir fomentando los vínculos afectivos entre padres e hijos y conocerse mejor.

### **NO MÁS DE CINCO REGALOS**

Desde esta perspectiva invita a todos los padres a escribir este año una carta distinta en la que quepan pocos regalos, y que al menos alguno de ellos esté volcado a compartir juegos o experiencias en familia: excursiones, talleres, juegos de mesa, deportivos...



→ **Lo ideal es recibir como máximo cuatro o cinco regalos, siempre que sea posible.**



Lo ideal es recibir como máximo cuatro o cinco regalos, siempre que sea posible. Entre ellos debería haber algo para leer, algo útil como un estuche de pinturas para la escuela, algo necesario como un abrigo y algún juguete.

Otra buena idea es recibir algo para otros niños, como hermanos, primos, o algún niño que pueda necesitarlo, esto les educará en valores como saber compartir, amistad, solidaridad, bondad, generosidad, gratitud o empatía.

### **ESCUCHAR A TU HIJO**

Pero igual de importante, apunta la doctora, “es saber cuál es ese regalo que están esperando con

tanta ilusión y, además de hablarlo, lo ideal es jugar con ellos y saber qué les gusta, con qué juegan más, qué les hace ser más creativos o qué les resulta más divertido y emocionante”.

A la hora de elegir, el juguete perfecto es aquel que “estime sus capacidades, que puedan compartir y con el que pueda jugar con otros niños, pero sobre todo el que ayude a que el niño crezca en sus habilidades sociales”.

Aunque sean juegos tecnológicos, deben fomentar que el niño piense y se realice un uso activo de los mismos, que les ayude a organizarse y a concentrarse, frente a un uso pasivo.

“De esta manera, los juguetes se convierten en un aliado de los padres en la educación de sus hijos”.

También hay niños hiperregalados de padres separados que se sienten culpables de la situación y temen perder su afecto.

Con el exceso de regalos, explica, no se le hace ningún favor a los pequeños y se les transmite unos valores muy negativos, como dar poco o ningún valor a las cosas, pensar que todo es fácil de conseguir, y que no necesitan esforzarse para obtener lo que desean, “y tenemos niños frustrados y con falta de imaginación e ilusión por las cosas, consumistas y caprichosos, que solo dan importancia a lo material”. Estas características les acompañarán cuando sean adultos y se reflejarán en todas las facetas de su vida.

### **COMPARTIR TIEMPO**

En opinión de Navarro, los padres tenemos mucha responsabilidad, pues pensamos que hacerles regalos es la mejor manera de demostrarles nuestro amor.

Trabajamos mucho y no les dedicamos el suficiente tiempo y atención, y nos sentimos culpables, así que les compramos más, incluso, de lo que ellos piden. Y no somos conscientes del perjuicio que les estamos haciendo.

“Los regalos no sustituyen el tiempo que podemos pasar con los niños, aprovechemos los juguetes para jugar con ellos, y prestarles la atención que requieren”, señala Marisa Navarro.

Pero lo que más desean los niños en estas fechas y también durante todo el año, insiste la experta, es estar junto a sus padres. 🗑️

→ **El juguete perfecto es aquel que estimule sus capacidades, que puedan compartir y jugar con otros niños, que ayude a que crezca en sus habilidades sociales.**



Un Super Regalo

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

\$100  
\$500  
\$1000

UN BONO QUE SE CONVIERTE EN UN  
**SÚPER REGALO**

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

f Supermercados La Cadena | @superlacadena | Mayor información al: 809.565.0000 ext. 1052

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

Yoplait

Yoplait

Yoplait

Yoghurt Semidescremado para beber con Guayaba

Yoghurt Semidescremado para beber con Guayaba

SABOR  
**Guayaba**

elaborado con frutas naturales

f /yoplaitro



### NECESITA ERUCTAR

No es obligatorio que siempre saques el aire a tu bebé cuando lo alimentes, pero si llora después de comer, quizás necesite eructar. Los bebés tragan aire cuando toman seno o biberón, y si no sacan el aire pueden sentirse incómodos. A algunos les molesta muchísimo tener aire en el estómago, mientras otros no parecen necesitar eructar demasiado. ■



### PASAR MÁS TIEMPO JUNTOS

¿Cómo poner de nuestra parte para dedicar más tiempo a nuestros pequeños? Es bueno dedicarles cada día un tiempo, de unos 15-20 minutos, en el que nuestros hijos se sientan especiales. Si no podemos verles por la noche o la mañana, les podremos dejar una nota, o una sorpresa escondida que hay que buscar. ■



### EL VALOR DEL PAGO

Según los expertos, es conveniente que se acostumbren a esforzarse para conseguir las cosas que desean, a consecuencia de su conducta, esfuerzo, responsabilidad y obediencia. Con el pago aprenden a manejar cantidades reales que les ayudan a identificar el valor material de las cosas, a controlar los gastos y administrar su economía. ■



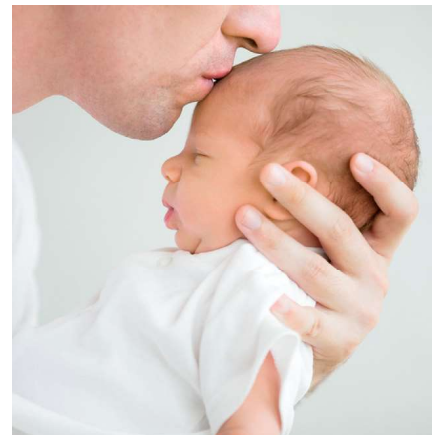
### DÉJALOS ENSUCIARSE

No se trata de que no bañemos a los niños a diario ni tampoco dejar que coman con las manos sucias, sino de no volvernos locos esterilizando en exceso el ambiente. Es cierto que si nuestra rutina no incluyera hábitos de higiene se multiplicaría el contagio de enfermedades, pero eso no significa que tengamos que crear una burbuja para ellos. ■



### ¿ELIGE SOLO LA ROPA?

Es fundamental en la educación de nuestros pequeños que el momento del vestir no se convierta en una pesadilla para los padres, ni para los niños. Ni en una moneda de cambio con ellos. Este tema abre conflictos entre padres e hijos, así que cuidado con la decisión. No olviden la flexibilidad, pero tampoco dejen al margen la autoridad. ■



### PADRES COMPROMETIDOS

Un estudio de la Universidad de Tel Aviv indicó que el cerebro de los padres se adapta perfectamente para cuidar lo mejor posible a su bebé, establecer lazos de apego con él y estar atento a todas sus necesidades. Así que los hombres son absolutamente capaces de cuidar de los pequeños, perfectamente bien y satisfacer sus necesidades. ■



# LA MÁS GUAPA DE LA FIESTA



Conseguir una piel radiante en un tiempo récord es el objetivo a alcanzar antes de llegar a los días clave de la Navidad.

INMACULADA TAPIA [EFE REPORTAJES]

LA NAVIDAD Y TODAS sus luces invitan a brillar y la piel del rostro y el cabello son dos de los objetivos a cuidar para lograr estar más resplandecientes que nunca durante las fiestas. Llega el momento de la belleza exprés con tratamientos que conseguirán sacar lo mejor de nuestro rostro, eliminando impurezas y dando luz donde nada reluce.

## NEUTRALIZAR RADICALES

El tratamiento a base de hidrógeno H<sub>2</sub>O-Hidrogenación facial neutraliza los radicales libres que causan el envejecimiento de la piel convirtiéndolos en agua y, además, combina la línea hidrogenante del doctor Perricone con un potente masaje activador y detox. Con una sola sesión se consigue hidratar en profundidad la piel y prevenir el envejecimiento al mismo tiempo.

El dermatólogo y director médico del Instituto Médico Ricart, Jose M.<sup>º</sup> Ricart, propone un tratamiento para el rejuvenecimiento de la piel basado en la fluorescencia, Kleresca, “con el que se consigue, en nueve minutos, en cuatro sesiones disminuir las finas líneas de expresión de la cara, el tamaño del poro y las cicatrices de la piel”, afirma.

La fluorescencia, según el dermatólogo, “estimula los fibroblastos, responsables de la formación del colágeno, y ayudan a la renovación celular, por lo que a su vez son una buena acción como antiarrugas, mejorando la flacidez de la piel y aumentando su firmeza”.

### LA FUERZA DE LAS AMPOLLAS

La belleza antiaging en ampollas llega de la mano de Barbor, firma cosmética que plantea un tratamiento de siete días, Grand Cru, con tres tipos de ampollas combinadas y concentradas que incluyen extracto de rosa.

El tratamiento comienza con la ampolla rosa con extracto de rosa damascena o rosa de Damasco “que reafirma y suaviza la piel”, asegura Virginia González, responsable de marketing de la firma. El siguiente paso es la ampolla blanca con extracto de rosa alba (rosa blanca), que consigue un aspecto joven y radiante. Y para terminar, la ampolla negra, con extracto de rosa Baccara “que aporta una protección máxima ante los radicales libres”, indica González.

Para devolver la luminosidad, Marta García, responsable del Centro de Estética avanzada y *antiaging* del mismo nombre, apuesta por el tratamiento Fire&Ice, que combina dos mascarillas terapéuticas, además de una combinación de activos y enzimas biocompatibles que despiertan y rejuvenecen la piel.

“Con ello se consigue rellenar volúmenes perdidos y devolver la luminosidad borrando el gesto de cansancio”, según indica García.

En busca de la pérdida luminosidad del rostro, el doctor José Vicente Lajo Plaza propone un inyectable a nivel de la dermis de ácido hialurónico, Skin Quality. “En treinta minutos el rostro queda fresco, descansado, con un tono uniforme y libre de marcas”, comenta el médico, quien asegura que también mejora la hidratación, elasticidad y tersura de la piel.

Natalia de la Vega, responsable del centro de estética Tacha, destaca el tratamiento Tacha Signature para conseguir un efecto buena cara, en el que combina los mejores avances de aparatología como la microdermoabrasión, el láser y la tecnología Flash Touch, con los activos y cosméticos más efectivos, permitiendo actuar sobre las arrugas y el fotoenvejecimiento “para preparar, reparar, proteger, estimular, oxigenar, iluminar y redensificar el rostro”, afirma la especialista.

“Se trata de un facial con un efecto prolongado y preventivo que estimula la creación de colágeno, regenera las células y reafirma, al mismo tiempo que embellece la piel al instante”, insiste De la



→ Los dermatólogos proponen un tratamiento para el rejuvenecimiento de la piel basado en la fluorescencia.



**EL PELO Y SU ACABADO DESPUÉS DE LAVARLO ES UNA DE LAS MÁXIMAS PARA LUCIR ESPLÉNDIDA. TAPAR LAS CANAS Y LA FIJACIÓN DEL COLOR ES EL OBJETIVO.**

Vega. El facial va acompañado de una caja con siete elixires personalizados de activos y vitaminas, que deben aplicarse en los siete días siguientes días al tratamiento por la noche.

Cinco minutos de tratamiento cosmético en casa pueden dar resultados sorprendentes. Es el caso de Glow Pro de Sepai, que consigue según



sus creadores luminosidad en la piel, lograr un aspecto radiante y un tensor instantáneo.

Las pieles más estresadas necesitan un plus de calma y suavidad. Eliminar toxinas y los daños producidos por la contaminación atmosférica, es el objetivo de London Mask de Twelve Beauty.

**LIBERA TU CABELLO**

El cabello también sufre por la contaminación. Cuidarlo y darle brillo es cuestión de prestar atención a los productos para que, más allá de la higiene, lo hidraten y embellezcan.

Mario Anes, director artístico de Cotril, recomienda Hydra leave-in spray para aportar un plus de hidratación al cabello, mientras que apuesta por protección y luminosidad de una fórmula enriquecida con aceite de aguacate y pantenol, como Red Carpet, para conseguir que un pelo rebelde deje de serlo.

Con el fin de atajar las subversivas canas imposibles de tapar en los momentos más inoportunos, Montibello propone Colour Camouflage, un espray con el que se consigue ocultar de manera inmediata el cabello blanco con pigmentos que se adhieren al pelo con un acabado natural.

El cabello y su acabado después de lavarlo es una de las máximas para lucir espléndida. Rene Furterer propone un ritual de brillo para cabellos coloreados, que contiene extracto de origen natural de Hamamelis, un potente fijador vegetal que captura y fija el color.

Además también contiene extracto de Okara, rico en aminoácidos, similares a los de la queratina, que favorecen la reparación del cabello sensibilizado por la coloración. 🗑️





TERMO ENVASES, S. A.



*¡La ventaja de ser práctico!*



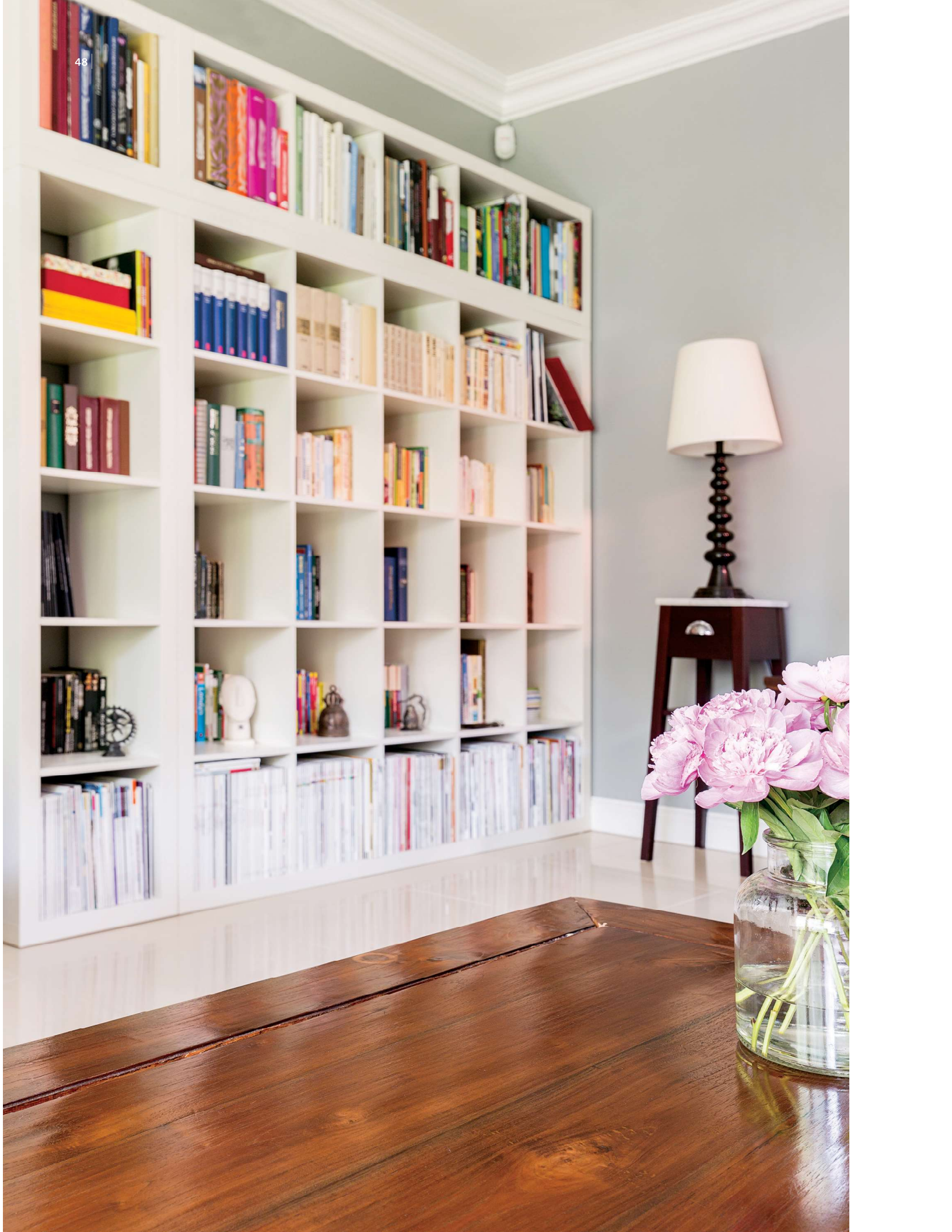
**ST. DALFOUR**  
FRANCE

Mermeladas 100% Fruta.  
100% St. Dalfour.

**0%**  
AZÚCARES  
AÑADIDOS



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



# Claves para mantener EL ORDEN

La idea de un hogar perfecto puede ser tener una casa tan impoluta 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 nació 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.

➔ **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.**



### **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 organizar la despensa, el frigorífico y el interior de los muebles de la cocina, todo parece más fácil”, indica.

→ El método que propone Alicia Iglesias es de 21 días, en el que lo primero que se ordena son los menús mensuales.

¿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% 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.

“Una casa no es una biblioteca. Si eres un amante de la cultura lo mejor que puedes hacer por ella es compartirla. Cede libros a la biblioteca y crea un espacio para una fotografía o un detalle que signifique algo importante para ti”, completa.

### **“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 quién 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 ahorrarlo, 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 Iglesias de forma contundente.



➔ 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.

“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 la vecina o con tu mejor amiga. Concéntrate en tus necesidades y en tu presupuesto”, asevera.

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”. 🧼

# DULCES Y VINOS ESPUMOSOS *en Navidad*

Las fiestas navideñas no serían las mismas si estuvieran ausentes de ellas dos de sus grandes protagonistas gastronómicos: los espumosos –cava, prosecco y champán–, considerados “los reyes de los brindis”, y unos apetitosos alimentos, compuestos en su mayoría de azúcares y frutos secos: los turrone y mazapanes.

**EUGENIO FRATER** [EFE REPORTAJES]

LA LISTA DE DULCES y postres navideños es muy larga, abarca decenas de deliciosos productos y varía según los distintos países y climas, pero todos tienen algo en común: sin estos exquisitos toques de sabor, las fiestas podrían compararse a un jardín sin flores. Los turrone y mazapanes son dos de los principales protagonistas de las celebraciones y mesas festivas.

También son numerosas las denominaciones, variedades y delicadas características de los cavas

españoles, de su “hermano”, el champán francés, y el primo, el prosecco italiano. Estos vinos espumosos presentes en la mayoría de las mesas navideñas, comidas de empresas y reuniones festivas, tienen también un común denominador: amalgaman sabor, prestigio y personalidad.

Para disfrutar al máximo de estos regalos para el paladar –líquidos, efervescentes y fríos, tres de ellos; sólidos, muy variados y golosos, los otros– conviene conocer sus características y algunas recomendaciones para consumirlos:

## ■ CHAMPÁN: sinónimo de celebración y fantasía.

El “champagne”, que según la leyenda fue elaborado por primera vez en el año 1670 por el monje benedictino Dom Pierre Perignon, de la Abadía de Hautvillers, es considerado por algunos como el vino espumoso que más se vende en el mundo.

Este vino se elabora en Francia, exclusivamente con las variedades de uva pinot Noire y pinot Meunier y Chardonnay cultivadas en la zona geográfica de La Champagne.

Dado que esta bebida se toma muy fría, no es aconsejable llenar demasiado las copas, que deben ser “tipo flauta”, para evitar que pierda su frescura. Su botella también debe mantenerse enfriada.







→ **El origen de los mazapanes es confuso: algunos creen que provienen de Venecia, otros de Alemania y hay quienes afirman que se crearon en Toledo.**

#### ■ CAVA: burbujas de oro y felicidad

A finales del siglo XIX, en Cataluña –al noreste de España–, Josep Raventós, elaboró un vino espumoso al estilo del champagne.

La bebida española tiene en común con la francesa el mismo proceso de elaboración, pero las distintas cepas de uva con que se elabora, así como el clima y el tipo de suelo donde las vides se cultivan, condicionan sus características y la hacen diferente.

Lo ideal para degustar el cava con todos sus matices, es beberlo en una copa alargada y estrecha en la que las burbujas puedan ascender sin obstáculos, y que debe estar a igual temperatura que el vino, unos 8 grados centígrados, para evitar contrastes negativos.

#### ■ PROSECCO: refrescante y chispeante

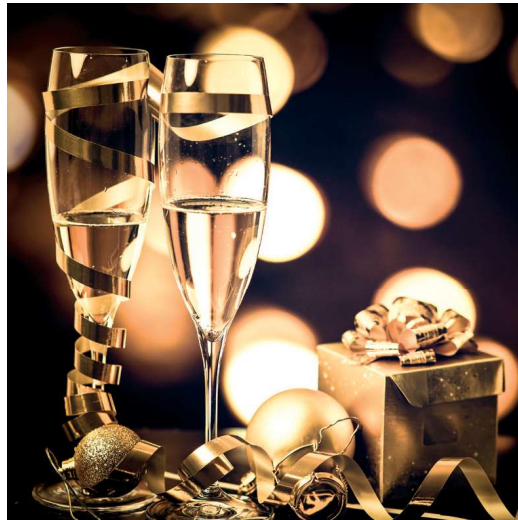
El delicioso y burbujeante Prosecco que conoce-

mos y amamos hoy proviene del pueblo de Prosecco, un suburbio de Trieste, y se hace con la uva Glera. El nombre “prosecco” es en realidad esloveno, de prozek, o “camino a través de los bosques”. Hoy en día, la producción de Prosecco se extiende más allá del pequeño pueblo, pero aquí es donde todo comenzó.

El Prosecco viene en tres niveles de “perlaje”, básicamente una palabra elegante para describir las deliciosas burbujas. Desde el más burbujeante, el “Spumante”; el segundo, menos espumoso “frizzante”; y el completamente tranquilo (sin burbujas). Sin embargo no fue hasta que Antonio Carpenè sometió por primera vez el vino blanco a una segunda fermentación que Prosecco adquirió una asociación duradera con las burbujas. La bodega Carpenè Malvolti fue la primera en producir Prosecco como lo conocemos y la consumimos hoy.



El Prosecco se acompaña bien de platos ligeros y frescos, o tapas, como aperitivo o entrada. Pero también es un excelente vino para cenas a base de pescado. En su versión espumosa se suele utilizar como brindis al final de un almuerzo especial, y los más dulces son un buen maridaje con los postres. Combinando Prosecco con zumo fresco de melocotón se obtiene el cóctel bellini; con vodka y sorbete de limón se presenta en el típico digestivo italiano 'sgroppino'. Pero, sobre todo, el Prosecco es el ingrediente base del popular spritz, un aperitivo que ha conseguido gran fama dentro y fuera de las fronteras italianas.



#### ■ TURRONES: símbolo de la mesa de Navidad

Al que es uno de los postres más característicos de la repostería tradicional navideña, se le atribuyen raíces fenicias, griegas o romanas, aunque la mayoría de las hipótesis aseguran que lo introdujo en Europa el pueblo árabe.

Este alimento es una masa que se obtiene por cocción de miel y azúcar, con o sin clara de huevo y albúmina, a la que se agregan después, con un amasado, almendras tostadas y peladas, aunque a veces contiene otros azúcares e ingredientes.



#### ■ MAZAPANES: para amantes de la repostería

Unos los creen provenientes de Venecia, otros atribuyen su origen a un panadero alemán de Lübeck, y también se afirma que los idearon las monjas de un convento de Toledo –España–.

Al igual que el turrón se emplean almendras para fabricarlos, aunque su elaboración y el producto final son diferentes: en este caso una pasta blanda y fácil de moldear para formar figuras.

En algunos casos, estos dulces atractivos y deliciosos, se ofrecen a precios muy económicos, lo cual puede deberse a que han sido elaborados para la campaña anterior. Pueden haber perdido su frescura y en principio su consumo no implica riesgos, pero al adquirirlos conviene fijarse en su fecha de caducidad y en que no tengan roturas, manchas de grasa o exudados. 🍯



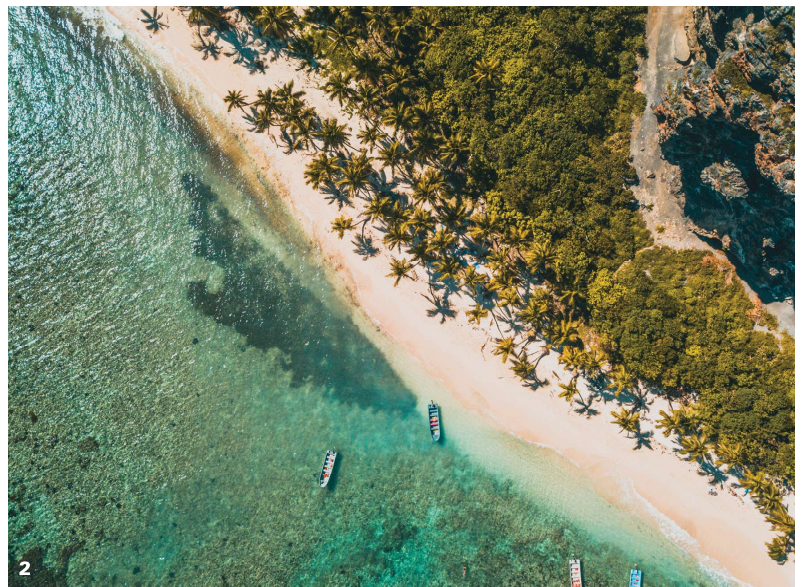
➔ Al igual que en el turrón, las almendras son la base para fabricar los mazapanes, aunque su elaboración es diferente, así como el producto final: una pasta blanda con la que se moldean figuras.



# LAS PLAYAS CARIBEÑAS más 'secretas'

En el mar Caribe se encuentran algunas de las playas y calas más paradisíacas del planeta, algunos de cuyos rincones menos conocidos y espectaculares son solo accesibles en barco, avioneta o andando...

DANIEL GALILEA [EFE REPORTAJES]



mar Caribe, entre las que se encuentran algunas de Brasil, Colombia, Venezuela, Puerto Rico y las Islas Vírgenes Británicas.

“Todas las playas incluidas en esta selección tienen un acceso complicado por tierra o no lo tienen, por lo que pueden ser consideradas como “destinos secretos” a los que se llega en barco”, explican Laurent Calando y Nicolás Cargou, socios fundadores de SamBoat.

#### **PLAYA FRONTÓN (República Dominicana)**

Accesible en barco desde Las Galeras, o por un sendero a pie bastante más largo, esta parada posee una costa espectacular. Su brillante y fina arena blanca se encuentra al pie de un acantilado rocoso de 90 metros con una costa adornada por verdes cocoteros. Popular para practicar escalada de roca y esnórkel, gracias a sus aguas de color turquesa llenas de erizos, Playa Frontón ha sido lugar de grabaciones de la serie internacional “Survivor”. Verás que con mucha razón, gracias a su hermosa playa y misteriosas cuevas que se pueden explorar en la zona durante la visita a esta magnífica playa.

#### **PLAYA LOPES MENDES (Brasil)**

Salvaje, solitaria e impresionantemente hermosa, sus aguas son tan transparentes que permiten ver cientos de peces de colores a simple vista. A

1. Imagen de una bahía en una de las **Islas Vírgenes Británicas**. 2. La impresionante Playa Frontón en Las Galeras, **Samaná**, en República Dominicana.

CON DECENAS DE MILES de kilómetros de costa en el Caribe se localizan algunas de las zonas de ribera marina más espectaculares del mundo, y algunas de ellas ofrecen un encanto adicional: incluyen lugares casi secretos, a los que solo se puede llegar a bordo de una embarcación.

Los usuarios de Samboat ([www.samboat.es](http://www.samboat.es)), portal especializado en el alquiler de barcos por internet entre particulares y profesionales han seleccionado las playas más paradisíacas del



3. Una bella imagen de la playa **Lopes Mendes** (Brasil).  
4. Parque Nacional de Tayrona (Colombia). 5. Vista cenital de una de las playas de Aguadilla, en **Puerto Rico**. 6. Isla venezolana de **Gran Roque**. 7. Cayo Arena, en Samaná, **República Dominicana**.

pesar de ser una playa inmensa, su difícil acceso, sólo caminando o en barco, hace que sean pocos quienes se animen a visitarla.

El mar allí es color celeste en algunas partes y en otras verde, pero siempre transparente, con olas grandes ideales para el 'surf' porque la playa se mantiene con baja profundidad a lo largo de decenas de metros, lo que le da buen recorrido a las ondas.

#### **PLAYA CAXADAÇO (Brasil)**

Denominada 'perla de Ilha Grande', es una cala resguardada entre rocas cubiertas de enorme vegetación, por lo que lo más adecuado es llegar a este sitio por mar. Este lugar sirvió de refugio

para las embarcaciones de contrabandistas y piratas. Sólo hay dos formas de acceder a esta playa de Ilha Grande, siguiendo un sendero desde Vila do Abraão en dirección a Dois Rios o bien desde el mar, en un barco.

#### **CAYOS FRANCISQUÍ (Venezuela)**

El archipiélago de Los Roques es considerado como el paraíso natural mejor guardado del litoral venezolano, y es famoso por sus paradisíacas playas y por tener algunos de los fondos submarinos más impresionantes de todo el Caribe.

Sus múltiples cayos e islotes albergan playas paradisíacas y rincones exuberantes, como por ejemplo las playas de Cayos Francisquí de arenas blancas y aguas cristalinas, y las de Gran Roque, que es la isla con mayor población.

Son playas protegidas por un arrecife de coral, donde es muy recomendable practicar el buceo de superficie o esnórquel.

#### **CAYO SOMBRERO (Morrocoy, Venezuela)**

En la zona del Golfo Triste, en Venezuela, se encuentra la bahía de Morrocoy, de gran colorido y belleza. Uno de los lugares más bellos de este universo acuático-terrestre al que se puede acceder en barco, es la isla Cayo Sombrero, con sus grandes playas. Otra isla con playas paradisíaca en Morrocoy, es Cayo Borracho, con un pequeño y retirado sector, que puede ser visitado en yate o embarcaciones privadas.

**PLAYAS DE AGUADILLA (Puerto Rico)**

El vértice noroeste de la isla de Puerto Rico guarda las atractivas playas de Aguadilla, con lenguas de arena bordeadas por palmeras, donde se puede disfrutar de unas increíbles puestas de sol.

**PLAYA FLAMENCO (Isla de Culebra, Pto Rico)**

Sólo es posible acceder a Isla de Culebra en barco o en avioneta. Cuenta con una playa de ensueño en la que se afirma que se rodaron escenas de las películas "The Blue Lagoon" (1980) y "Cast Away" (2000), y que es considerada una de las mejores de Puerto Rico. Es una playa con arenas blancas y aguas azules y cristalinas que contrastan con la exuberante vegetación, donde no se permiten envases de cristal por razones de seguridad y para el cuidado del medioambiente. También es un paraíso para los aficionados al buceo con esnórquel.

**PARQUE TAYRONA (Santa Marta, Colombia)**

La bahía de Santa Marta está considerada como una de las más hermosas del Caribe. Acoge numerosas playas de arena blanca y la mayoría de aguas tranquilas. Sus barras arenosas, enmarcadas por una naturaleza salvaje, están reconocidas entre las más bellas. Al parque se puede acceder por mar a bordo de pequeñas embarcaciones desde la bahía de Tagang.

**ISLAS VÍRGENES BRITÁNICAS**

En este territorio británico de ultramar, formado por unas cuarenta islas, destacan cuatro: las de Tórtola, Anegada, Jost Van Dyke y Virgen Gorda. Estos son algunos de los lugares más solicitados

para el alquiler de barcos por su clima subtropical, para practicar buceo y esnórquel.

La mejor temporada para descubrir estas islas son los meses más secos, que oscilan de diciembre a abril.

**CAYO ARENA (República Dominicana)**

Situada a unos 25 minutos en bote de Punta Rucia, en el norte de la isla, es conocida como Cayo Paraíso. En medio del océano, hay una impresionante isla de arena llamada Cayo Arena a la que sólo se puede llegar en barco. La ruta te llevará a través de bosques de manglares adyacentes, en un viaje increíble atravesando la naturaleza. Gracias a sus arrecifes sumergidos, Cayo Arena es perfecto para el esnórkel, porque aquí encontrarás abundantes peces tropicales de todas las variedades. 🐠



6



7

# Lilia SÁNCHEZ

CHEF Y PROPIETARIA  
DE FLOR DE SAL



## **El Super cumple 17 años, y te has involucrado en sus recetas desde los inicios, ¿qué has querido transmitir con ellas a los lectores?**

En cada edición nos hemos inspirado en el momento y la necesidad del mercado, basándonos en las épocas del año, en cada estación, en cada fecha importante, o en nuestras celebraciones típicas dominicanas, aportando las recetas apropiadas para los clientes de La Cadena, y con esto motivarlos a cocinar, mostrando recetas fáciles, que pueden lograr hacer en sus hogares.

## **¿Cómo ha evolucionado tu cocina?**

En cocina estamos en constante evolución, ahora mismo diría que ha sido muy marcada por el tema de la salud y por una cierta conciencia de la diversidad de ingredientes y la inclusión de recetas para todo tipo de público, gustos y dietas. Si antes los menús se hacían pensando en la mayoría, ahora se crean menús más diversos y con muchas opciones, donde todos encuentren lo que desean comer. El cliente demanda mucho más a la hora de comer y, como profesionales sobre todo en el tema del *catering*, debemos ir preparados a los eventos.

## **¿Cómo definirías la identidad de tu cocina?**

Somos cocineros apasionados de los ingredientes buenos. Si tuviera que definirnos, diría que buscamos constantemente la calidad usando el mejor ingrediente en cada uno de nuestros platos.

## **¿Quién ha influido en tu estilo de cocina?**

La cocina es un arte, nosotros como cocineros

Lilia Sánchez fue una de las protagonistas de la primera portada de El Super allá por el año 2002. Recién graduada como chef, y trabajando ya en uno de los restaurantes más reconocidos del país, nos ha regalado en El Super platos exquisitos que hablan de su magia gastronómica. Con el tiempo inició su negocio de catering Flor de Sal, cuyos sazones han sido degustados por personalidades como el Príncipe Alberto de Mónaco, Bill Clinton o Beyoncé.

estamos en constante inspiración, influye desde el clima hasta las religiones, o la hora del día y debemos adaptarnos siempre al momento que estamos viviendo para poder tener siempre algo que ofrecer.

**Pasaste del mundo de la restauración al catering, ¿qué motivó este cambio?**

Amaba los restaurantes, en especial donde trabajé por 6 años con tantas personas maravillosas, realmente no podía imaginar mi vida fuera de uno, no puedes llamarte chef si no has vivido el ritmo de las comandas saliendo y la orquesta de cocineros trabajando al mismo ritmo para cada servicio. A mí me llegó el momento del cambio sin estarlo buscando y el *catering* tocó mi puerta. No puedo decir que yo tomé la decisión, simplemente fue un cambio que acepté y obviamente me adapté de inmediato.

**Describe Flor de Sal en tres palabras...**

Cocinando con amor.

**La gente tiene la impresión de que para contratar un servicio de catering hay que realizar un gran desembolso económico, ¿mito o verdad?**

Mito total, ya que el *catering* se adapta tanto al gusto como al presupuesto disponible del cliente.

**¿Cuál ha sido la situación más extravagante que has vivido con Flor de Sal?**

Ya nada es extravagante para nosotros, recorreremos todas las distancias para cumplir los caprichos y exigencias de nuestros clientes. Lo hacemos con total entrega y profesionalismo, somos realmente apasionados por lograr la satisfacción de nuestros comensales.

**¿La carrera por la salud ha llegado también al mundo del catering?**

¡Más que nunca! Creo que todos estamos más conscientes de que la salud entra por la boca y de que somos lo que comemos.

**¿Cuál es el bocado que tiene más demanda?**

Es un poco contradictorio a lo dicho anteriormente, pero siendo honesta y aunque la gente lo



**“SIEMPRE HE QUERIDO MOSTRAR A LOS LECTORES RECETAS FÁCILES QUE LES MOTIVEN A COCINAR”**

niegue nada supera lo frito. Nadie le dice no a unas “empanaditas ‘calenticas’ crujientes de ropa vieja frijoles y queso”. Es el bocado que logra que cerremos los ojos y nos sintamos bien traviesos en una fiesta. Es como el tema de los pastelitos, la gente dice ‘¡ah, ya, unos pastelitos!’ como si eso fuera corriente o demasiado sencillo, pero si los dejas solos en una habitación con una canastilla de pastelitos de queso recién fritos seguro que serán felices.

**¿Cuál es la tendencia que marca ahora mismo la demanda de catering?**

Al parecer cada cabeza es un mundo, cada reunión con un cliente nos demuestra una nueva demanda. En esta profesión no se para de aprender, pero sí creo que la diversidad en un menú es esencial, los anfitriones quieren complacer a todos sus invitados, logrando ofrecerles opciones de platos que cumplan con requisitos tanto de dietas de moda en el momento, como platos vegetarianos, sin gluten, con proteínas sustanciosas y, sobre todo, que hagan buen maridaje con las bebidas del evento.


**La Navidad es una fiesta tradicional, ¿deberíamos ser más creativos en la mesa?**

Creo que la Navidad se trata de tradición, me gusta lo tradicional en mi mesa navideña, creo que tiene una historia y un simbolismo en nuestra cultura.

**¿A qué chef actual admiras más y por qué?**

Admiro al chef que sea auténtico, que venga con una historia, que tenga una carrera y un recorrido admirable en la cocina, a ese chef que es cocinero, que entra sus manos en la rutina del fogón y que lo hace con pasión y en equipo

**Para terminar, ¿sin qué plato no podrías vivir?**

Sin la berenjena parmesana. 

# Diana MUNNÉ

CHEF Y PROPIETARIA  
DE XOCOLAT

Diana es una emprendedora. Hace 16 años decidió desmarcarse un poco del negocio familiar, apostar por elaborar su propia marca de chocolate y creer en las cualidades del cacao dominicano. Veintiséis años después, desde Xocolat, se ha convertido en toda una referencia en el mundo de la chocolatería criolla con productos únicos e innovadores que hacen la boca agua.

**El Super cumple 17 años, y te has involucrado en sus recetas desde los inicios, ¿qué te gusta transmitir con tus postres a los lectores?**

Lo que siempre he querido comunicar a los lectores es el hecho de poder hacer recetas de una forma fácil y con pocos ingredientes.

**Vienes de una familia ligada al cacao, ¿cómo influyen tus orígenes en tu chocolatería?**

Entendí que era una responsabilidad. En un principio solo quería hacer postres, ya que desde pequeña mientras ayudaba a mi madre en todos los postres que hacía en casa me despertó el arte por la repostería, pero al estudiar la carrera y experimentar con el tema del chocolate vi la posibilidad de desarrollarlo República Dominicana, ya que en ese entonces no se hacía ningún chocolate refinado.

**Fuiste la primera chocolatera en confiar en el cacao dominicano, ¿cómo definirías sus matices y aromas?**

El cacao dominicano tiene aromas a madera, flores y cítricos; y puedo asegurar que se ha convertido en uno de los de mayor referencia a nivel mundial, formando parte de la mezcla principal de las grandes empresas chocolateras del mundo, así como de ese sabor peculiar que todos conocemos como chocolate.

En el año 93 incursamos en una aventura, en ese momento nadie fermentaba cacao por lo que todo era de Sánchez, y trabajamos mejorando el tostado del cacao de Sánchez, refinándolo y haciendo todos los trucos para obtener un resul-





tado que pudiera alcanzar los más exigentes paladares. Fue un aprendizaje. Al cabo de varios años empezamos el proceso de fermentación y así fue mejorando la calidad del producto final.

### ¿Cómo es el proceso de elaboración en Xocolat?

Trabajo con la industria para poder mantener una calidad en nuestro chocolate y dentro de nuestro laboratorio artesanal combinamos las fórmulas con diferentes ingredientes para adquirir todas las variantes que nos piden nuestros clientes.

### Además de tus productos habituales, ¿qué es lo más raro que te han pedido hacer?

30 esculturas de chocolate como centro de mesa para una convención internacional de brokers de cacao de todo el mundo en Punta Cana. No me acuerdo del año...

### ¿Cuáles son tus fuentes de inspiración?

Puede ser cualquier cosa, a veces son colores, otras sabores, una fruta, un diseño. Esto puede cambiar mucho.

### Seguro que tienes el mejor maridaje...

Claro, el mejor se da entre naranja y chocolate.

### ¿Hay un chocolate para cada ocasión?

La realidad es que los amantes del chocolate tienen el paladar muy amplio. Están los que solo comen bombones y les encanta experimentar, otros solo buscan las tabletas, el helado de chocolate pero no comen bizcocho de chocolate, no olvidemos a los amantes del chocolate negro, los que solo comen chocolate blanco... Y en cada uno de esos renglones hay clasificaciones de si son con semillas, frutas o caramelos. La mayoría de los dominicanos son dulceros y les gusta más el chocolate de leche, aunque en los últimos años finalmente el mercado del chocolate negro se ha incrementado. Es decir, si hay un chocolate para cada ocasión eso lo determina cada perfil diferente de consumidor, pero sí podemos asegurar que para toda las ocasiones siempre podemos comer, brindar y regalar chocolates.

Además de en tus tiendas provees al mercado corporativo y hotelero, ¿cómo logras producir

### a gran escala sin perder la esencia artesanal?

Ese es uno de los temas más complicados: poder dar el mejor de los servicios personalizado tanto para órdenes especiales de una pieza de chocolate como corporativas para miles de piezas. Tener una producción artesanal nos permite poder suplir necesidades diferentes al mismo tiempo.

### ¿Cómo ha evolucionado la chocolatería dominicana en estos 20 años?

Xocolat este año cumple 26 años y en un principio fue bastante difícil que el dominicano le diera valor a lo nuestro y que pagara por ello. Fueron muchos años de educación, desde los más chicos que crecieron con la marca y lo hicieron valorando lo que es un buen chocolate dominicano. La tecnología ha influido mucho en los avances que hoy percibimos de nuestros consumidores, la información llega más rápido y los consumidores están mejor educados, pueden comprobar y comparar rápidamente cualquier información y esto ha ayudado grandemente en cómo hoy consumimos y percibimos el cacao dominicano. También podemos encontrar más ofertas de productos con cacao dominicano que antes con una buena aceptación del público.

### ¿Y el paladar del consumidor?

En temas de chocolate vemos un mayor consumo de chocolate con alto contenido de sólidos de cacao. Mucho tiene que ver con el tema de nutrición, el ejercicio, la tecnología, pero al mismo tiempo los que experimentan son siempre un porcentaje menor. El paladar del consumidor dominicano se ha mantenido al cabo de los años dentro de un mismo renglón.

### ¿Qué postre nos sugieres para despedirnos?

Soy amante a las semillas, así que no hay combinación mejor que el cítrico de la naranja, la almendra caramelizada y el chocolate que quieras: blanco, negro o de leche. 🍌



“EL MEJOR MARIDAJE SE DA ENTRE NARANJA Y CHOCOLATE”

# ADIVINA Y GANA

3 órdenes de compra de RD\$5,000 en bonos

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

## PALABRAS A BUSCAR:

BISTEC MUSLO  
CERDO PECHUGA  
CHULETAS POLLO  
COSTILLAS RES  
MOLIDA SALCHICHAS

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

Promoción válida hasta el 7 de diciembre de 2019.

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



Cliente	Tarjeta Super Cliente	Cédula	Sucursal
Altagracia Milagros Escalante Mejía Stephany Boyá Bibiana Castillo Blanco	410001975175 410004036309 410004854712	x-620-8 x-845-9 x-397-0	Sarasota Núñez Cervantes

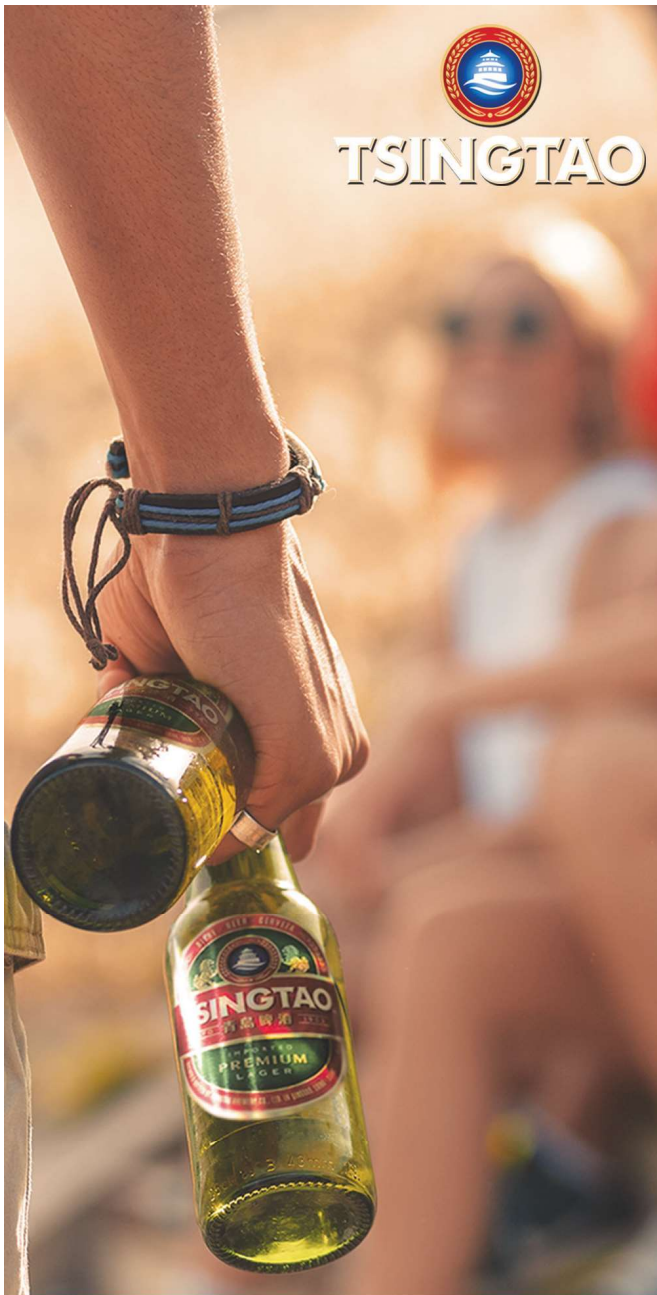
COMPLETA Y LLENA CON TUS DATOS PERSONALES Y PODRÁS GANAR UNA DE LAS 3 ÓRDENES DE COMPRA DE RD\$5,000 EN BONOS DE SUPERMERCADOS LA CADENA.

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





TSINGTAO



SE PRONUNCIA  
“**CHING DOW**”  
CERVEZA ELABORADA EN CHINA  
DESDE 1903



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

EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD, LEY 4201

Damm 2019

# COMLOT IPA

## LA PRIMERA CERVEZA IPA MEDITERRÁNEA



El consumo de bebidas alcohólicas es perjudicial para la salud, Ley 42-01.






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

REGALA LA EMOCIÓN DE LA NAVIDAD CON NUESTRAS

# CANASTAS

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

  @superlacadena  
 supermercados La Cadena



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

Av. Lope de Vega #6, esq. Víctor Garrido Puello, Piantini.  
Información: Sra. Celia de la Cruz  
Tel.: 809-565-0000 ext. 1160 y 1195  
[pedidos@supermercadoslacadena.com](mailto:pedidos@supermercadoslacadena.com)

\*Algunos productos pueden ser sustituidos por motivos de existencia.