

CON

Año 2

# SABOR

## Top 10

**DELICIAS BOLIVIANAS CON CERDO**

Los platos más sabrosos y populares del país

**UN RECORRIDO POR OCOROTÚ**

una granja de alta bioseguridad

**RECETAS Y MÁS RECETAS**



Dirección editorial: Lauren Weber  
 Coordinación general: Paola Reyes

Redactores: Paola Reyes  
 Paula Román

Dirección gráfica: Carmen Urenda

Diseño gráfico: Gabriela Chávez

Fotografía: Paola Reyes

Publicidad y ventas: Pablo Izaguirre

Diseño original: PARAGRAPH

PARAGRAPH  
 Cuarto anillo 4190  
 entre Av. Beni y Av. Cristo Redentor.  
 Tel. +591 (3) 342 9667  
 info@paragraph.com.bo

## CONTENIDO

TOP 10 DELICIAS BOLIVIANAS  
 con carne de cerdo **04**

DERROCHE DE ALEGRÍA  
 Los grandes de las fiestas cruceñas **10**

PREPARADOS PARA LAS CRISIS  
 Qué hacer cuando las ventas bajan  
 Por Carlos Hugo Barbery Alpire **14**

LA CASERITA  
 del mercado La Ramada:  
 Lorena Vargas Quintela **16**

RONALD RALDES:  
 Un futbolista que se entrega  
 alma, vida y corazón **18**

PRODUCTOR ADEPOR  
 Pablo Laguna: Una vida  
 dedicada a la granja Ocorutú **20**

CONSULTORIO  
 Cáncer de mama. Detectar a  
 tiempo el avance silencioso.  
 Por Alejandra Lora Alvis **24**

RECETA DEL MES  
 Chuletas glaseadas.  
 Paso a paso con Gretel Stehli **26**

VARIEDAD  
 Un cerdo en el sombrero **28**

QUIÉN TIENE CERDO  
 Dónde comprar  
 la mejor carne de cerdo **32**

REVISTA CON SABOR N° 3

Esta revista se publica con el auspicio de ADEPOR, que es la Asociación Departamental de Porcicultores de Santa Cruz, una entidad gremial sin fines de lucro que promueve el desarrollo y fortalecimiento de las granjas porcinas y el consumo de la carne de cerdo de granja.



## PRESENTACIÓN

CONTINUAMOS NUESTRA APUESTA POR LO MEJOR

Elaborar esta revista fue una fiesta para nuestros sentidos y una satisfacción para el espíritu. Llegamos hasta los lugares donde se vive la fiesta del sabor a cerdo, donde se encuentran los amigos y las familias para compartir las delicias y exquisiteces de la gastronomía boliviana que tienen a la carne de cerdo como su principal ingrediente. De este recorrido surgió nuestro Top 10 de restaurantes especializados en platos con sabor a cerdo.

Damos también la bienvenida a Gretel Stehli, que en su estilo de cocina saludable, preparó unas jugosas chuletas de cerdo glaseadas, a Alejandra Lora Alvis, con su columna de salud. En esta edición, nos enseñó a prevenir el cáncer de mama y a Carlos Hugo Barbery Alpire, quien nos brinda algunas recomendaciones financieras y de mercado para que no nos sorprendan las crisis económicas.

Continuamos destacando el trabajo de mujeres trabajadoras en nuestra sección La Caserita y conocimos el aporte de la granja Ocorutú al desarrollo regional, siendo considerada una de las mejores por el grado de tecnificación y excelencia. El productor Pablo Laguna nos revela las claves de su éxito, entre ellas el esforzado trabajo en familia, un equipo de lujo que ha hecho de esta granja un modelo para el sector porcicultor boliviano.

Agradecemos a nuestros auspiciadores por el respaldo y la confianza depositada en ADEPOR, la asociación de productores de carne de cerdo que promueve el consumo de la carne más saludable, nutritiva y deliciosa.





**Contacto**

Av. Alemania, entre 3er y 4to Anillo.  
Calle Rurrenabaque N° 150  
Teléfono: (591) 343 6423  
info@adepor.com.bo - www.adepor.com.bo

**DEFENDEMOS**

los intereses del sector

**PROMOVEMOS**

el desarrollo sostenible

**E IMPULSAMOS**

el incremento del consumo  
de la carne de cerdo






TOP 10

# DELICIAS BOLIVIANAS

## CON CERDO

Los platos más sabrosos y populares del país



La gastronomía boliviana se caracteriza por la gran variedad de platos elaborados con carne de cerdo que son típicos de las diferentes regiones del territorio nacional. En estas páginas te ofrecemos diez comidas tradicionales, los lugares para consumirlas y te pasamos las recetas que nos compartieron los expertos de cada lugar.

El fricasé, la patasca, el chicharrón, el mondongo, las k'jaras, el asadito colorao, el chorizo chuquisaqueño, el cerdo al palo, el lechón al horno y un plato novedoso, el fricarrón, son comidas con sabores y aromas únicos para el deleite de los amantes de la carne porcina y los sabores bolivianos.



## DOÑA REMEDIOS

### Top 1: Fricasé

Cuando se trata de degustar este plato paceño, el restaurante Doña Remedios, ubicado en la zona sur de la ciudad, es uno de los más concurridos. En sus 19 años de atención al público han deleitado a autoridades, periodistas, futbolistas, políticos y otras personalidades.

El lugar es frecuentado por comensales que acuden a buscar el fricasé y lo comparten en familia o con los amigos. También llegan clientes que “necesitan curar la resaca después de una noche de copas”, como señalan sus propietarios Richard Serrano y Mary Mamani.



#### INGREDIENTES PARA 5 PLATOS

- 2 kg. de cerdo (pierna y lomo)
- 1 kg. de maíz blanco pelado
- ½ kg. de chuño remojado y pelado
- 1 taza de ají amarillo molido
- ½ taza de ají rojo molido
- ½ taza de pan molido
- 1 cucharilla de ajo molido
- ½ cucharilla de comino
- Sal a gusto

#### PREPARACIÓN

1. Cortar la carne en pedazos pequeños.
2. En una olla poner a cocer el maíz blanco pelado y en otra el chuño remojado.
3. En una olla hacer hervir 3 litros de agua y agregar la carne, sal, ajo y comino, revolviendo para que no se pegue.
4. Minutos antes de que hierva la carne agregar los dos ajíes y batir hasta que la carne ablande.
5. Diez minutos antes de servir añadir el pan molido para espesar.
6. En el plato primero servir el mote de maíz blanco y el chuño cocidos y añadir la carne con el caldo.



## DOÑA NATTY

### Top 2: Chorizo Chuquisaqueño

Doña Natty es el restaurante que hace 25 años abrió sus puertas en la capital cruceña para deleitarnos con estas dos exquisiteces, que son los platos más representativos de Chuquisaca.

Los afamados chorizos, elaborados con pierna de cerdo, vienen con ensalada de tomate, cebolla y lechuga, además del plan francés, como acompañamientos. Por su parte, el mondongo, preparado con costillitas y cuerillo de cerdo, es servido con mote y papas hervidas. Un verdadero placer para el paladar.

#### PREPARACIÓN

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 ½ Kg. carne de pierna de cerdo molida
- 1 Kg. tripa de cerdo
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 2 tazas de cebolla verde finamente picada
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cucharilla de orégano
- 1 cucharilla de pimienta molida
- 1 cucharilla de comino molido
- 2 dientes de ajo grandes triturados
- Sal a gusto

1. Lavar por fuera y por dentro la tripa de cerdo.
2. Mezclar los condimentos en un recipiente y diluirlos con un poco de agua formando una pasta homogénea.
3. Colocar en un recipiente grande la carne de cerdo molida y mezclarla con los condimentos previamente diluidos, el perejil y la cebolla verde.
4. Una vez se haya obtenido una masa homogénea se procede a embutir el preparado en la tripa de cerdo. Se sugiere que el embutido del chorizo sea compacto, de aproximadamente diez centímetros de largo.
5. Después de haber embutido, torcer la tripa dos a tres veces y volver a embutir con espacio de un centímetro entre chorizo y chorizo.
6. En una sartén con aceite caliente proceder a freír los chorizos hasta que estén dorados y cocidos; una vez fritos sacar en un recipiente y servir en un plato acompañado de lechuga, tomate, locoto y pan francés.



## Top 3: Mondongo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 kg. de cerdo (pierna y lomo)
- 1 kg. de maíz blanco pelado
- ½ kg. de chuño remojado y pelado
- 1 taza de ají amarillo molido
- ½ taza de ají rojo molido
- ½ taza de pan molido
- 1 cucharilla de ajo molido
- ½ cucharilla de comino
- Sal a gusto

### PREPARACIÓN

1. Cortar las costillas de cerdo de tres dedos de ancho y colocarles sal a gusto. Luego dorar las costillas para sellarlas, evitando cocinarlas totalmente.
2. Colocar un litro de agua en una olla y verter el ají colorado en polvo, agregar sal a gusto y cocinar a fuego lento hasta que rompa hervor. Luego añadir las costillas de cerdo selladas en el ají para que terminen su cocción y tomen el sabor y el picante del ají.
3. Colocar en una olla 2 litros de agua y adicionar a la misma el maíz pelado, junto con la cebolla cortada en trozos grandes, el cuerillo cortado en cuadraditos de (3x3 cm) y la sal a gusto.



Foto: Doña Natty

Dejar hervir a fuego medio hasta que el maíz y el cuerillo se cocinen y estén listos para consumirlos. Lograr una consistencia espesa o cremosa, no sólida. Adicionar el palillo para dar color y mezclar hasta que quede homogéneo.

4. En una olla con agua y sal colocar las papas peladas para que hiervan.
5. Picar finamente el perejil para decorar.
6. Colocar en un plato -preferentemente hondo- las papas, al lado el mote con el cuerillo y sobre las papas poner tres presas de cerdo por plato y agregar sobre la carne ají colorado y perejil picado para servir.



## K'JARAS JAZMÍN

### Top 4: K'jaras

Ya es una tradición que los viernes son de K'jaras para compartir con la familia y los amigos este plato típico de Vallegrande. Judith Pérez de Alegre propietaria del restaurante Jazmín es una experta en la preparación de esta comida, pues lleva 26 años en el rubro.

K'jaras Jazmín recibe a su clientela en un ambiente festivo, ahí se dan cita cientos de personas para comer, escuchar música al vivo y bailar al son de afamados grupos locales y nacionales.

### PREPARACIÓN

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS

- 5 chuletas de cerdo
- 2 kg. de cuero de cerdo
- 1 limón
- Sal a gusto
- 1 kg. de maíz blanco (mote)
- 10 papas

1. Colocar las chuletas en la parrilla; después de hacer cocer ambos lados agregar sal y limón.
2. Poner los chorizos a la parrilla, a fuego lento, hasta que se cocinen.
3. Hacer cocer las papas con cáscara en agua con sal.
4. En una olla con agua, colocar los cueros de cerdo hasta que ablanden. El momento oportuno de retirarlos del fuego es cuando se desenvuelven. Luego colocarlos a la parrilla y antes de retirarlos agregar sal a gusto.



## DON GORDO

### Top 5: Chicharrón

De la carne de cerdo resulta este plato tradicional, crocante y apetitoso, recomendable para acompañar con un vaso de chicha, una buena cerveza o también vino. El corte que se utiliza para el chicharrón es la costilla que se cocina en grandes peroles, además del cuero y tocino del cerdo.

Don Gordo sirve este plato al mejor estilo de la capital del país, Sucre. Este local es una buena opción para ir con toda la familia y disfrutar de la comida nacional y de una excelente atención.

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 kg. de costilla de cerdo
- 300 grs. de cuero de cerdo
- 1 kg. de tocino o grasa de cerdo
- 300 grs. de maíz chala
- 1 kg. de papa harinosa
- 1 limón
- ½ cabeza de ajo
- Sal a gusto

#### PREPARACIÓN

1. Cortar las costillas del tamaño deseado, colocarlas en una olla y agregar agua hasta apenas cubrir la carne. Luego añadir la sal y el limón partido, tapar la olla y ponerla a hervir.
2. Una vez haya hervido, echar el ajo a las costillas, batir esporádicamente y dejar en el fuego durante una hora. Luego retirar del fuego, escurrir las costillas y dejar enfriar.
3. Colocar el cuero en la misma olla y agua donde hirvieron



Foto: Don Gordo

las costillas y dejar cocinar hasta que ablande, durante aproximadamente media hora.

4. Cortar el tocino en trozos pequeños y cocinarlos en una olla con un agua y sal durante una hora, hasta que largue su grasa y quede dorado.
5. En una sartén freír las costillas con la manteca que salió del tocino hasta que queden doradas.

## SUPER K'JARAS

### Top 6: Choncho al palo



Quien visita Samaipata no se resiste a probar el choncho al palo, un plato muy tradicional de esta región de los valles cruceños, que ahora se puede disfrutar en la capital cruceña con la sazón de Súper K'jaras. Esta comida viene acompañada de choclo, arroz graneado, papa, llajwa, cebolla y ají con vinagre, siendo su degustación un verdadero deleite al paladar.

El restaurante Súper K'jaras recibe a sus comensales con espectáculos musicales montados por grupos y artistas nacionales y del exterior del país.

#### INGREDIENTES PARA 12 PERSONAS

- 1 costilla de cerdo con cuero (de 5 a 6 kg.)
- 2 palos de pino finamente tallados
- 300 grs. de mantequilla
- 50 limones
- 100 ml. de mostaza
- 1 bolsa de carbón

#### PREPARACIÓN

1. Exprimir los limones y mezclar con la mostaza. Dejar marinar las costillas con esta mezcla durante dos horas.
2. Encender el carbón y colocar las costillas con los palos de pino en la base del carbón. Dejar cocer a fuego durante 3 o 4 horas dando vueltas constantemente. Mientras va cociendo añadir la mantequilla, con una brocha, en el cuero de la costilla
3. Es muy importante verificar que las brasas no estén muy calientes y tener carbón encendido a un lado de la base para ir aumentando poco a poco, conforme se requiera durante la cocción.
4. Luego de 3 o 4 horas, servir el cerdo con las guarniciones: arroz graneado, choclo y papa hervida.



## DOÑA YUDY EN EL 7 CALLES

Top 7:

### Asadito colorao

La zona del mercado Siete Calles tiene su esquina gastronómica que para nadie pasa desapercibida, pues es el lugar ideal para hacer una pausa en las compras y saborear la culinaria de los valles cruceños. En este sitio se puede disfrutar del asadito colorao, uno de los platos más representativos de Vallegrande.

Doña Yudy Saavedra es una de las manos que hace más de dos décadas elabora esta delicia que se prepara con dos tipos de corte de carne de cerdo, pierna y costilla, y se sirve con yuca, mote, ensalada y escabeche.

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 kg. de carne de cerdo (costilla y pierna )
- 1 cabeza de ajo
- ½ taza de urucú molido
- 4 ramas de yerba buena
- 1 chorrito de aceite
- Sal y comino a gusto

#### PREPARACIÓN

1. Picar la carne en pedazos medianos y ponerla a cocer en una olla con agua y yerba buena.
2. Una vez cocida la carne retirarla del agua y freirla con el aceite y el urucú durante 15 minutos. Agregar la sal y el comino mezclados previamente.
3. Servir la carne acompañada de yuca hervida y ensalada de zanahoria cruda rallada, tomate, cebolla verde en hoja picada.

## EL ALJIBE

### Top 8: Patasca

Este caldo espeso, que se prepara con la cabeza entera del cerdo y mote, es para degustarlo al amanecer, en la mañana o en el almuerzo, con acompañamientos como la yuca, cebollita verde picada y sal al gusto.

El Aljibe es el lugar ideal para probar esta delicia, por el buen sabor de la comida y el ambiente museístico que permite al comensal un viaje al pasado de Santa Cruz.

#### INGREDIENTES PARA 25 O 30 PERSONAS

- 1 cabeza de cerdo aproximadamente 5 kilos
- ½ kilo de mote (pelado seco)
- ½ kilo de mote (patasca)
- 15 litros de agua
- Aceite con urucú
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla picada
- 1 pimentón picado
- Comino y pimienta a gusto
- Yuca
- Sal
- Cebollita verde

#### PREPARACIÓN

1. Poner a hervir los 15 litros de agua y agregar la cabeza de cerdo y los motes. Dejar hervir aproximadamente por 12 horas.
2. En una sartén preparar el ahogado con el aceite, la cebolla, el pimentón, el ajo y el comino.
3. Retirar los huesos de la olla y agregar el ahogado. Dejar hervir por 30 minutos.
4. Servir en un plato, agregar la cebollita verde y llevar a la mesa con yuca y sal.





# LECHONES CROCANTES

## Top 9: Lechón al horno

Este plato es una excelente opción para acompañar eventos especiales. El singular sabor de la carne y su cuero crocante hacen que este plato sea el predilecto de los cumpleaños, aniversarios y fiestas de fin de año.

Lechones Crocantes, de Richard Parada y Gabriela Osinaga, ofrece el servicio a domicilio de lechones al horno, acompañado de un buffet de ensaladas, arroces, plátano y yuca.



### INGREDIENTES PARA 25 O 30 PERSONAS

- 1 lechón de 17 a 18 kg.
- 3 cebollas
- 3 tallos de apio
- 1 manojo de perejil
- 2 pimentones rojos grandes
- 2 pimentones verdes medianos
- 100 grs. de jengibre en raíz
- 5 dientes de ajo
- 250 ml. de salsa soya
- 1/2 kg. de mantequilla

### PREPARACIÓN

1. Limpiar el lechón.
2. Licuar todos los ingredientes y marinar el lechón con esa preparación por el lapso de 5 o 6 horas.
3. Colocar el lechón en una lata limpia para meterlo al horno durante 5 horas, a una temperatura de 210° C
4. Una vez pasadas las cinco horas, apagar el horno y dejar 15 minutos más hasta sellar el cuero.
5. El cuero se puede cubrir con cerveza, bicarbonato, mantequilla o miel para que salga crocante.
6. Servir el lechón acompañado de arroz, ensaladas y yuca.

# FRICARRÓN

## Top 10: Fricarrón

De la fusión de dos comidas tradicionales como el fricasé y el chicharrón de cerdo se obtiene el Fricarrón, un plato con mezcla de sabores muy agradables al paladar.

Esta novedad gastronómica proveniente de la ciudad de La Paz se la puede disfrutar en el restaurante del mismo nombre. Ahí los recibirán sus propietarios Alexandro y Yuma Gonzales en un ambiente muy acogedor para compartir entre familiares y amigos.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 chuletas
- ½ kg. de costilla
- ½ kg. de pierna
- ½ kg. de mote cocido
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 1 puñado de hierbabuena
- ½ cucharilla de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Aji amarillo en vaina
- Aceite lo necesario.

### PREPARACIÓN

1. Remojar las vainas del aji amarillo en agua caliente por unos minutos y quitarle las semillas.
2. Licuar el aji con la cebolla, la hierbabuena y el ajo.
3. Sofreír en un poco de aceite el licuado y agregar un litro y medio de agua. Una vez que haya hervido, durante unos minutos colocar las chuletas y agregar los condimentos.
4. Dejar cocer hasta que la carne esté lista.
5. Para el chicharrón de chancho, marinar las costillas y la pierna, en sal y limón. Luego escurrirlas y freírlas en aceite.
6. Para la presentación se sirve primero el mote, el fricasé ya preparado, y por encima se coloca de tres a cuatro pedazos de chicharrón.

Foto: Fricarrón





# DERROCHE DE ALEGRÍA

## SOBRE EL ESCENARIO

LOS GRANDES DE LAS FIESTAS CRUCEÑAS



Ellos son los que hacen vibrar al público y suben la temperatura de los lugares donde se presentan. Al ritmo de las trompetas, baterías, timbales, bajos, guitarras y congas, al magnetismo de sus vocalistas, Póker, New Bolivia Band, A Banda Sombra y Guachambé amenizan los grandes eventos de la capital cruceña.

El repertorio es amplio y muy variado, desde temas clásicos hasta lo más sonado de la temporada, todo para complacer a los invitados y seguidores de su música. Para los románticos, y mejor si están en pareja, la balada y bachata son la mejor opción, mientras que la cumbia, salsa y reguetón ponen a tono cualquier acontecimiento social.

El reto es mantener la pista de baile llena, y como ellos mismos dicen "encender a los apagados", por ello la interpretación musical es sólo un elemento del show, pues la animación para incitar al público a unirse al jolgorio juega un papel preponderante para el éxito del encuentro.

Equipo de sonido, juego de luces, instrumentos musicales, máquina de humo, burbujas y vestimenta distintiva, se fusionan para encender el show musical y dar paso a que los intérpretes se entreguen a su público y den el ciento por ciento en cada actuación.





## A Banda Sombra

### LA ORQUESTA QUE PONE LA PASIÓN Y EL SABOR BRASILEÑO EN LOS EVENTOS.

Son muy buscados por sus interpretaciones brasileñas. Su amplio repertorio musical incluye el ritmo batucada de Brasil, que al compás del pandeiro, repinique, surdo y pito calientan el ambiente de cualquier acontecimiento social.

Las melodías tropicales no están exentas de su actuación, pues la compilación de más de mil canciones que son interpretadas por la orquesta en ritmos de bachata, cumbia, salsa, merengue y otros ritmos, se combinan perfectamente con el baile y el entusiasmo de sus once integrantes, Jhon, Danner, Hugo, Sonny, Roberto, Silver, Jesús, Dixon, Adolfo, Celio y Henry.

A la semana amenizan alrededor de seis eventos, sobre todo bodas, y se presentan en boliches nocturnos como discotecas y karaokes donde realizan su característico show de la cerveza, que consiste en echar este trago sobre los instrumentos mientras los músicos tocan.

A Banda Sombra cuenta con iluminación, humo, burbujas, La Hora Loca, amplificación, sistema de sonido, DJ profesional, estructura para luces, cotillón y show pirotécnico durante el vals de bodas y quinceaños. Dependiendo del requerimiento, los paquetes pueden costar desde 1.500 hasta 2.500 dólares.



LA REALIZACIÓN DE SUS SHOWS DE BATUCADA Y CERVEZA GENERAN GRAN EXPECTATIVA EN EL PÚBLICO.





# GRUPO PÓKER

“LA DISCIPLINA ES FUNDAMENTAL EN ESTA CARRERA, CERO ALCOHOL Y CIGARRO;  
DORMIR BIEN Y HACER DEPORTE FORMA PARTE DE NUESTRO TRABAJO”  
-VANESSA AÑEZ-



Foto: Poker

VANESSA AÑEZ, JUAN NARBAJA Y SUS 17 ACOMPAÑANTES  
HACEN DE CADA FIESTA UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE

Impecables es la palabra que mejor define la actuación de esta agrupación que lleva 19 años animando eventos, no sólo en Santa Cruz sino también en el territorio nacional y en el vecino país Argentina.

Con un repertorio de más de 700 canciones, entre cumbias, salsas, merengues, baladas, pop, brasileiras, reguetón y electrónicas, los 19 integrantes de esta agrupación amenizan

fiestas de quinceaños, bodas, eventos empresariales, además de cumpleaños y aniversarios.

Póker se caracteriza por interpretar temas en español, inglés, portugués e italiano y por su entusiasmo en cada evento que va acompañado de tecnología de punta en sonido, iluminación y producción. El servicio que ofrecen es exclusivo y los acontecimientos que prefieren para entretener son los de alto nivel y de beneficencia.

## New BOLIVIA BAND

SUS ENGANCHADOS ORIENTALES Y NACIONALES SON  
MUY REQUERIDOS POR EL PÚBLICO.

Tras 24 años de trayectoria musical, es uno de los grupos con mayor experiencia en el rubro. La interpretación de enganchados orientales, de carnavales y vallegrandinos, es su principal característica, sin dejar de lado el género tropical -cumbia, salsa y merengue-, reguetón y balada.

La música se vuelve el instrumento para dar paso a la emotividad y euforia de los invitados a matrimonios, quinceañeros, eventos corporativos y aniversarios de municipios y departamentos de Bolivia. Bajarse del escenario y bailar junto al público son las tácticas que emplean Tomás, Pedro, Eduardo, Elmer, Efraín, Esteban, Miguel, Daniel, Germán y Omar para alegrar la fiesta y hacer de sus presentaciones experiencias inolvidables.

Los intérpretes de “Adelante, Bolivia, adelante” y “Que viva el camba” son unos apasionados por la música cruceña y boliviana, por eso en sus actuaciones -que suelen extenderse seis horas- no faltan estos temas que son los más solicitados para deleitar a los invitados de quienes los contratan.

Además del show musical, que tiene un coste de 170 dólares la hora, New Bolivia Band ofrece un paquete que incluye tarima, luces y sistema de sonido para complacer a sus clientela más exigente.



Foto: New Bolivia Band

POR SU TRAYECTORIA SON UN REFERENTE DE LA MÚSICA TROPICAL A NIVEL NACIONAL.



Foto: Guachambé



## ORQUESTA **GUACHAMBÉ**

MOVIMIENTO Y ENERGÍA SOBRE EL ESCENARIO SON LAS CARACTERÍSTICAS DE ESTA AGRUPACIÓN TROPICAL

Ellos incendian los ánimos de los asistentes a fiestas de graduación, cumpleaños, bodas y restaurantes.

Sus integrantes, Elio Roca (timbales), Diego Vega (conga), Enzo Roca (batería), Pablo vallejos y Gabriel Chuve (trompetas), Vladimir Copas (trombón), Carlos Vargas (bajo), Pablo Ardaya (guitarra), Jorge Suárez (teclados), Herlan Roca y Jorge Kete (vocalistas), se caracterizan por derrochar alegría y energía en cada una de sus presentaciones.

Sus pasos, algunos ensayados y otros improvisados, contagian al público y son el arma que utilizan para entretener y moverse de un lado al otro sobre el escenario y la pista de baile. Al son de temas tropicales, reguetón y música nacional, el show que ofrece esta orquesta dura seis horas por evento como mínimo y cotizan la hora 45 minutos de show a 250 dólares.

Guachambé -que en el guaraní significa Fiesta Grande- complementa su actuación musical con juego de luces, tarimas y parlantes aéreos.

**“SOMOS UNA ORQUESTA QUE TOCA TOTALMENTE AL VIVO”**

-JORGE KETE-



**DISFRUTE LOS MEJORES CORTES DE CARNE Y FIAMBRES DE CERDO**

**LA PORCINA**

PRODUCTOS PREMIUM

Pedidos: Telfs: (591-3) 3421477 - 3318894 - 3888550  
Av. Cristóbal de Mendoza # 67 - Urubó Open Mall, local # 5 - [www.laporcina.com](http://www.laporcina.com)



# Qué hacer cuando las ventas bajan

Carlos Hugo Barbery Alpire

Economista

## Ocho aspectos para no cometer errores:

Cuando ve sus ingresos al final del día, de la semana o del mes y se da cuenta que son menores que hace un tiempo atrás, y quiere tomar decisiones para que vuelvan a ser los de antes o mejores, debe considerar los siguientes aspectos para no cometer errores:

1

No tomar decisiones apresuradas como bajar precios, porque los ingresos pueden caer aún más, ya que con seguridad los comerciantes de los demás puestos podrían hacer lo mismo y todos vender más cantidades pero perdiendo dinero. De esta manera el único que habrá ganado con esas rebajas es el cliente, con el riesgo de que se acostumbre y luego exija precios bajos para sus siguientes compras debido a que las amas de casa toman como referencia el último precio del producto que adquirieron.

2

Analizar si es un problema coyuntural de la economía del país o del sector en que se desarrolla su negocio. Es posible que por un momento la economía en general esté atravesando un bajón, las personas restrinjan sus hábitos de consumo y por lo tanto racionen sus compras o prioricen otro tipo de productos de menor precio pero de similar satisfacción; por ejemplo, si sube la carne de res pueden optar por carne de pollo o utilizar las alternativas de soya o frejol; lejos de ser un problema esto puede representar una oportunidad para tener mayor variedad de artículos para vender.



**3**

Puede ser también un problema vinculado con el acceso al negocio, ya que podrían estarse presentando alternativas nuevas para los clientes, como un nuevo supermercado, o dificultades de acceso como por ejemplo que la línea de micros ya no llegue al mercado o que el tráfico se haya vuelto caótico.

**4**

Debe analizar si es un problema de costos que derivan en mayores precios. Normalmente puede ocurrir que un determinado insumo que ha subido de precio haga que el producto final se vuelva más caro como en el caso del incremento del precio del maíz que implica que se haga más costoso el alimento balanceado, y finalmente el kilo de pollo resulte también más caro.

**5**

Verificar si es un problema de abastecimiento. Puede ocurrir que debido a bloqueos de carreteras o desabastecimiento de combustible el transporte demore en entregar sus productos y ello haga que los clientes que no consiguieron hacer sus compras no vuelvan más, porque se quedaron con la impresión de que no encontrarán el producto y prefirieron ir donde con seguridad lo pueden adquirir. Puede ser también que exista un problema de atención al cliente; no hay nada mejor que un trato amable y una atención con higiene y calidad, pues de nada sirve tener un precio adecuado si el local no reúne las condiciones de higiene.

**6**


Analizar si es un problema de poca segmentación de los clientes, es decir, no tener la medida para cada bolsillo porque muchas veces ocurre que se tienen envases grandes creyendo que el cliente así ahorrará pero en realidad se pierde de vender a aquellos clientes que buscan la medida exacta a su necesidad de consumo o a su disponibilidad de dinero.

**7**

Podría tratarse también de un problema de oferta restringida de productos ya que al centrarse en vender una sola línea de productos como carne de res, sin tener la variedad de alternativas como pollo o cerdo, ni complementos como corazón, chorizo u otros, puede reducir las opciones para el cliente y que éste acuda adonde obtenga una diversidad de posibilidades para elegir.

**8**

Finalmente, analizar siempre la manera en que atiende a sus clientes. ¿Usted es amable? ¿toma todas las precauciones y detalles de higiene?, ¿de vez en cuando les hace algún regalito o agrado?, ¿un dulce al niño de su cliente por ejemplo?, ¿pregunta a sus clientes qué le falta a su negocio?, ¿lleva alguna anotación de cuándo compran sus clientes para llamarlos si acaso no vienen?

 imprimí con nosotros!!!



**ARTE Y COLOR SRL**

Calle Magdalena 2080  
 Telf.: 3460909 - 3460208  
 info@arteycolorsr.com  
 www.arteycolorsr.com  
 Santa Cruz - Bolivia





*Lorena Vargas Quintela*, LA CASERITA DEL MERCADO LA RAMADA

*Así como amamos a Dios, TENEMOS QUE AMAR NUESTRO TRABAJO para cosechar buenos frutos.*



“ Los clientes necesitan tiempo. Cuando vienen a mi puesto me cuentan sus problemas, yo los escucho y les aconsejo. ”



Una sonrisa dibuja el rostro de doña Lorena Vargas cuando recibe a sus clientes, y esa es la mejor carta de presentación al momento de ofrecer diferentes cortes de carne porcina. Muy carismática y extrovertida cuando la gente se acerca a puesto, es una mujer que disfruta y ama su trabajo.

Hace 18 años que se dedica a este sacrificado oficio, como ella misma lo define. Sus suegros, veteranos en el rubro, la iniciaron cuando ella apenas tenía diecisiete años de edad.

Confiesa que al principio la venta de carne no era de su agrado, pero con una niña en brazos y la necesidad de ayudar a su esposo para sacar adelante a su familia, la impulsaron a entregarse por completo a esta labor.

Lorena recuerda sus inicios. Apenas vendía ocho o nueve cerdos por semana, hasta que adquirió experiencia y ganó clientela, además de que se incrementó el consumo de esta carne, lo que le permitió aumentar la venta a 35 cerdos semanales. "Si uno tiene caseros le va bien en este negocio, de otra manera no se puede vender ni una res", afirma.



Los viernes y sábados son los días que vende mayor cantidad de carne, esto la obliga a estar en su puesto desde las tres de la mañana hasta las siete de la noche, mientras que el resto de los días está a partir de las cinco de la mañana y su jornada concluye a las tres de la tarde.

Su puesto de venta es propio; ahí acuden sus más de 25 clientes 'fijos' para adquirir chuletas, costillas, piernas y otros cortes de cerdo que vende en su puesto de la Asociación 20 de Mayo del mercado La Ramada.

## *Juntos, nos va mejor*

Si bien doña Lorena vende cerdos que le llevan del matadero, su esposo, Alex Vargas, también consigue otros a menor precio, los traslada hasta el matadero, se encarga del desposte y le entrega todos los cortes para que ella los ofrezca en el mercado.

Este apoyo mutuo permite que cada uno gane un porcentaje por kilogramo de carne, obteniendo mayores ingresos económicos para la manutención de sus hijos, Karina (19), Fernando (18), Antonella (9) y Matías (7), además de ayudar a sus hermanas Angelina (16) y Mercy (15).



## *Los momentos duros del oficio*

Sus ojos se llenan de lágrimas al contar que sus hijos reclaman su ausencia en su casa debido a que diariamente debe atender su puesto de venta. "Mi hija mayor dice que yo no estuve en los momentos que más me necesitó. No sabe cuánto me duele que ella me diga eso", reflexiona doña Lorena que desde hace un tiempo dejó de trabajar los días lunes para quedarse en el hogar con sus retoños.

Señala que otros aspectos negativos del trabajo son el tener que madrugar todos los días, el estar en permanente contacto con el hielo al momento de guardar y retirar la carne de sus congeladores, lo que le provoca dolor de huesos; lavar la picadora de hueso, el freezer y otras herramientas que tiene en su puesto, y por último, lidiar con el mal humor de muchas de las personas que acuden al mercado.



# RONALD RALDES

UN FUTBOLISTA QUE SE ENTREGA ALMA, VIDA Y CORAZÓN EN LA CANCHA, ASÍ ES RONALD RALDES, CAPITÁN DE LA SELECCIÓN NACIONAL Y DEL CLUB ORIENTE PETROLERO.

Nunca imaginó ser futbolista, es más, a sus 16 años ya tenía decidido que iba a estudiar medicina, pero la oportunidad de jugar una pretemporada en Destroyers cambió sus planes en el año '98. De ahí su carrera fue en ascenso y lo demás ya es la historia de una exitosa vida futbolística.

Serio y de muy pocas palabras, no esconde el placer que siente al jugar en Oriente Petrolero, el equipo de sus amores y del que es fanático desde muy pequeño. Como él mismo dice "es otro compromiso y te 'tira' la pasión del hincha".

Esa pasión con la que juega en Oriente siempre está presente cuando viste la verde en la selección boliviana. Y es que a Ronald no le gustan las cosas a medias, dice que en el balompié como en la vida hay que dar el cien por ciento para tener éxito.

## Siempre ligado al fútbol

Con 34 años de edad y 18 años jugando al fútbol surge la pregunta, ¿cuánto tiempo más disfrutarán los futboleros de ver a Ronald en los campos deportivos? Aunque sabe que la vida profesional de un futbolista es corta, considera que hay Ronald para un buen tiempo. "Mientras el jugador se sienta bien, disfrute los entrenamientos y dé todo de sí mismo en la cancha puede estar en condiciones, más allá de la edad que tenga", puntualizó.

Aunque se retire del fútbol profesional le gustaría seguir ligado a él. "El fútbol es mi vida; tengo deseos de ayudar y aportar a las nuevas generaciones. Me gustaría estar en la parte gerencial y administrativa porque desde ahí se tiene poder de decisión para mejorar en todo sentido. Es el lugar indicado para aportar a lo que es nuestro fútbol", afirmó el jugador de Oriente.

Quando vos das el cien por ciento en las cosas que hacés, te va bien. No hay que dejar las cosas a medias.

-Ronald Raldes-



Club Oriente Petrolero

## Un hombre 'familiaro'

Sencillo y abocado a lo que gusta hacer, además de jugar al fútbol disfruta de la familia. El capitán está casado con Yuvinka Ludueña y tiene tres hijos: Lucas (12), Luciana (10) y Luna (7 meses). "Lo más importante en mi vida es la familia", lo dice sin titubear y con orgullo.

Por eso les dedica el mayor tiempo posible, lleva y recoge a sus hijos del colegio, salen al cine, a pasear y comparten actividades familiares como lo hacen miles de bolivianos en todas las ciudades del país.

Ronald reconoce que la vida de un futbolista no es tarea sencilla. Hay un trabajo muy duro y sacrificado que conlleva viajes largos, perderse muchos momentos importantes para la familia, las lesiones en los partidos o entrenamientos y otros inconvenientes que no ven los hinchas.

Pero detrás de aquel arduo trabajo está el reconocimiento de la gente que valora su esfuerzo, el apoyo de la hinchada y el reconocimiento de los periodistas.

## CLAVES DEL ÉXITO

"HUMILDAD, SACRIFICIO, CONSTANCIA Y SABER ESCUCHAR."





El cerdo  
está de moda



• Bondiola •





PABLO LAGUNA

# UNA VIDA DEDICADA A LA GRANJA OCOROTÚ

*“LA ALTA GENÉTICA NOS  
HA PERMITIDO MEJORAR  
NOTABLEMENTE LA  
CALIDAD DE LA CARNE,  
YA QUE TIENE MENOR  
CANTIDAD DE GRASA”*

LOS INICIOS DE DON PABLO LAGUNA MORENO EN LA PORCINOCULTURA SE REMONTAN A 1987, AÑO EN EL QUE JUNTO A SU HERMANO RENY CONSTRUYERON LA PRIMERA GRANJA TECNIFICADA EN SANTA CRUZ E IMPORTARON LOS PRIMEROS PADRILLOS PUROS TRAÍDOS DEL BRASIL PARA MEJORAR LA CALIDAD DE LA CARNE LOCAL. EN 1990 CREÓ UNA SOCIEDAD CON SU PADRE E INSTALARON UNA NUEVA GRANJA CON 100 MADRES.

Veinte años después y tras mucho esfuerzo, sus hijos Pablo Mauricio -que se encarga de la producción de la granja- y Rodrigo -responsable de la compra de granos y la elaboración del alimento balanceado para las diferentes fases- se incorporaron a la empresa y lograron impulsar el crecimiento de Ocorotú y multiplicaron el plantel de reproductoras hasta llegar a 400 madres.

Actualmente la granja cuenta con una nueva genética, tienen madres comerciales de la raza PIC y padrillos o reproductores de las casas comerciales UPB La Botica y

Topigs, lo que les ha permitido obtener animales de muy buena calidad, con una excelente conformación y carne muy magra, cualidades altamente apetecidas en el mercado nacional.

Todos los pilares de la producción porcina son importantes para Don Pablo, a tal punto que en su granja han extremado los esfuerzos en genética, nutrición, sanidad, manejo e infraestructura para alcanzar importantes niveles de eficiencia, con lo que hacen frente a un mercado cada vez más competitivo.





HEMOS REALIZADO GRANDES ESFUERZOS EN GENÉTICA, NUTRICIÓN, SANIDAD, MANEJO E INFRAESTRUCTURA PARA ALCANZAR IMPORTANTES NIVELES DE EFICIENCIA Y HACER FRENTE A UN MERCADO CADA VEZ MÁS COMPETITIVO.



### ¿CÓMO DEFINE A SU GRANJA Y QUÉ SIGNIFICADO TIENE PARA USTED?

Ocorotú es el trabajo de una vida, ahora es un patrimonio familiar porque a mis hijos les gusta la porcicultura y considero que seguirán por ese camino.

### ¿CÓMO HAN SIDO ESTOS 30 AÑOS DEDICADOS A LA PORCICULTURA?

A los largo de estos años hemos vivido una cantidad de cambios en la crianza de cerdos. La gran mayoría de los productores trabaja con inseminación artificial en sus granjas, ocupando los padrillos de raza, de alta genética, lo que ha permitido mejorar notablemente la calidad de la carne, que ahora tiene menos grasa. En la actualidad la nueva carne porcina, considerada blanca, es un sustituto de la carne de pollo ya que tiene menos colesterol.

### ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES LOGROS DE SU GRANJA OCOROTÚ?

Ahora que empezamos a trabajar junto a mis hijos y con otra metodología, uno de los principales logros es haber modernizado la granja. La forma de alimentación de los animales ahora está automatizada, las maternidades en forma elevada y los ambientes totalmente controlados; en las áreas de gestación las cerdas tienen mejores condiciones con fogger (lluvias artificiales) para humedecer el ambiente y reducir la temperatura dentro de los galpones.

### ¿CUÁL ES LA PROYECCIÓN DE OCOROTÚ?

Actualmente tenemos 400 madres y la ampliación que hicimos está proyectada para 500, entonces a corto plazo vamos a crecer hasta llegar a esa población de madres. En el caso de que llegemos a incrementar nuestra producción, como hay espacio, tenemos planes para construir otra granja en nuestros terrenos.

### DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL, ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE LA CARNE DE CERDO?

Es la carne ideal para personas con presión alta, pues tiene menos sodio y más potasio, lo que es benéfico para la salud. Por otro lado es una carne muy fácil de digerir porque estamos vendiendo animales jóvenes con cinco meses de edad, este es el motivo por el que actualmente se consume en las dietas alimenticias en clínicas y hospitales de Estados Unidos y Europa. Asimismo, esta nueva carne blanca tiene menos colesterol que otras.

### ¿QUÉ ESFUERZOS REALIZAN LOS PRODUCTORES PARA EL MEJORAMIENTO EN LA PRODUCCIÓN DE CARNE DE CERDO DE CALIDAD?

El esfuerzo económico que realizamos todos los asociados de Adepor para ofertar al mercado boliviano una carne sana, nutritiva y de sabor muy agradable es muy grande, sobre todo en estos tiempos de crisis de alimentos con la escasez de granos que estamos enfrentando. Los esfuerzos en todos los pilares de producción son permanentes y a eso debemos sumarles todas las cargas sociales que en los últimos años han ido incrementando los costos de producción.





# UN RECORRIDO POR OCOROTÚ

EN ESTA GRANJA LAS NORMAS SANITARIAS Y DE BIOSEGURIDAD SON MUY RIGUROSAS, TODO CON EL OBJETIVO DE OFRECER LA MEJOR CARNE DE CERDO A LA POBLACIÓN.

Ocorotú es una granja que cuenta con las mejores condiciones de crianza para los cerdos, con equipos automatizados para preparar y suministrar el alimento en la granja. Así comienza Pablo Laguna a describir la granja que sostiene la economía de su familia desde hace treinta años.

“La alimentación de los cerdos ha evolucionado bastante; ahora se manejan fórmulas balanceadas para producir una carne con poca grasa. El alimento está basado en maíz, sorgo, harina de soya, soya integral y núcleos nutritivos que contienen vitaminas y proteínas”, explica este hombre visionario que ha legado a sus hijos la administración de su patrimonio.

La granja tiene un área dedicada a la reproducción, que está dividida por etapas; cuenta con el laboratorio para

inseminación artificial, las nuevas maternidades, las jaulas de gestación y el núcleo de crecimiento de las nuevas reproductoras. Un segundo bloque contiene los espacios para los cerdos en sus diferentes etapas de crecimiento hasta que están listos para salir al mercado.

Las medidas de bioseguridad dentro de la granja son muy rigurosas para todo el personal -operarios, técnicos, veterinarios y administrativos-, mucho más para los visitantes debido a las normas establecidas para mantener el estatus sanitario. “Tenemos un estricto control para el ingreso y un calendario muy riguroso de vacunaciones; además, nuestros animales nunca pisan tierra, por tanto no hay peligro de que adquieran alguna enfermedad. La población debe tener la seguridad que le estamos ofertando un alimento saludable, nutritivo y de alta calidad”.

## VISTAS DE UNA GRANJA DE ALTA BIOSEGURIDAD



Padrillo importado de la raza Topigs. El semen para la reproducción se extrae de estos animales de alta calidad genética que llegan a pesar más de cien kilogramos.



La granja cuenta con su propio laboratorio, con equipos que permiten la conservación del semen que luego es administrado a las cerdas bajo inseminación artificial.



En las nuevas maternidades se han instalado cortinas a lo largo de los galpones para regular la temperatura y garantizar que las cerdas estén en un ambiente fresco.



Ocorotú tiene su **propia fábrica de alimento balanceado**, elaborado bajo estándares nutricionales que permiten la generación de carne de alta calidad y baja en grasa.



La seguridad alimenticia es clave en el sistema de la producción en la granja. Por eso, se han instalado **silos automatizados** que proveen el **alimento diario** para la población porcina.

La alimentación de los cerdos está totalmente automatizada, lo que garantiza la provisión de alimento en horario y en las cantidades recomendadas por los veterinarios nutricionistas, minimizando la falla humana y alcanzando **máxima eficiencia en conversión alimenticia**.



La **sala de gestación**, con capacidad para albergar hasta 400 madres, **brinda todas las condiciones** para evitar el estrés en las cerdas a través de sistemas de refrigeración automáticos. Las madres son sometidas a controles sanitarios rigurosos.

Las nuevas **salas de maternidad** que se implementaron en la granja están **elevadas** y tienen pisos de plástico **termoneutrales** de fabricación alemana. Las parideras cuentan con **sistemas de ventilación para la madre y calefacción para los lechones**. Después de parir las cerdas dan de lactar durante 21 días a sus crías.





# Detectar a tiempo el avance silencioso

ALEJANDRA LORA ALVIS  
Ginecóloga- Obstetra  
Especialista en Imagenología Mamaria  
Hospital Austral - Argentina



*El cáncer de mama es la primera causa de muerte de mujeres en los países desarrollados. En Bolivia la primera causa es el cáncer cérvico-uterino, seguido del de mama. Los casos van en ascenso debido al estilo de vida moderno ya que actualmente los estudios para su detección son más accesibles que años anteriores.*

Cuando se habla de cáncer de mama la mayor parte de las mujeres sabe que existe la enfermedad, conoce los estudios que debe realizarse para su detección, pero al momento de acudir a su chequeo, olvidan o relegan ésta que debería ser una prioridad.

El cáncer de mama al inicio es asintomático, o sea no duele, ni se palpa, sólo se puede diagnosticar con estudios complementarios, como la mamografía y la ecografía mamaria.

La mamografía es una radiografía de la mama que puede detectar la mayoría de los cánceres en estado precoz, por eso es el estudio a elección para la detección de esta enfermedad en mujeres mayores a 40 años. Para las jóvenes el estudio a elección es la ecografía mamaria, ya que el parénquima

mamario es denso en ellas y la mamografía no nos aportaría mucho para el diagnóstico, además que así se evita la radiación en mujeres en edad fértil.

Cuando avanza la enfermedad es que podemos detectar tumores, ya sea en la mama o a nivel axilar. También podemos ver cambios en la piel (piel de naranja) o enrojecimiento, y se puede dar una secreción de líquido de tipo sanguinolento o como pus, por pezón.

Cuando la enfermedad ya está diagnosticada debemos acudir lo más pronto posible al especialista, en este caso a el mastólogo y realizar los tratamientos correspondientes. Es importante saber que existen diferentes tipos de cáncer de mama, ya sea por su localización o por su biología molecular, por lo que el tratamiento es único para cada paciente; no todas reciben radioterapia o son operables al inicio.

*1 de cada 8 mujeres son diagnosticadas con cáncer de mama.*



## FACTORES DE RIESGO

**Género:** Ser mujer es el principal factor de riesgo, aunque hay hombres que pueden desarrollar la enfermedad, en un porcentaje mínimo.

**Edad:** A mayor edad, mayor riesgo, aunque los casos en mujeres jóvenes están aumentando.

**Antecedentes familiares:** La probabilidad aumenta si un familiar cercano o directo desarrolló la afección: madre, tías, abuela o hija.

**Mutaciones genéticas:** Alteración en los genes BRCA1 o BRCA2 indican un 80% de aumento de probabilidad; en Bolivia aún no contamos con laboratorios que procesen esta prueba.

**Ciclo menstrual:** El riesgo aumenta en mujeres menarcas (primera menstruación) antes de los 12 años o menopausia posterior a los 55 años.

**Hábitos:** El consumo de tabaco y de alcohol (más de dos copas por día) aumenta considerablemente el riesgo de la enfermedad. Asimismo, el sedentarismo provoca obesidad, y por consiguiente el incremento de grasa corporal eleva los niveles de estrógenos en el organismo, lo que genera un factor de riesgo.

**Consumo de hormonas:** Los anticonceptivos o terapias de reemplazo hormonal en menopausia.

**Paridad:** Se dice que haber tenido más de un embarazo que haya llegado a término en mujeres menores de 30 años puede disminuir el riesgo a desarrollar la enfermedad.

**Radiación:** Paciente que haya recibido radiación anteriormente para algún tipo de cáncer a nivel del tórax.

La enfermedad  
tiene cura  
cuando se detecta  
a tiempo.

## Pasá a conocer nuestros Productos

- 👑 Mortadela con Jamón
- 👑 Mortadela Cazador
- 👑 Jamón Sandwichero
- 👑 Chorizo Especial
- 👑 Chorizo Criollo
- 👑 Chorizo Criollo Picante
- 👑 Salchicha Viena
- 👑 Salchicha Frankfurt
- 👑 Queso de cerdo

Elaborado por  
**LA PORCINA**

Avenida Cristobal de Mendoza # 67  
Telfs: 342 1477 - 331 8894



**100% CERDO**

**PUNTOS DE VENTA:**

IC Norte, Tia Ventura Mall, Tia 24 de Septiembre, Hipermaxi Norte,  
Supercenter, Las Palmas, Roca y Coronado y Equipetrol





# CHULETAS GLASEADAS

Paso a paso  
con Gretel Stehli



## INGREDIENTES:

### Chuletas de Cerdo

- 4 cucharadas de salsa soya
- 5 cucharadas de miel de abeja
- ½ taza de ketchup
- Un chorrito de limón
- Sal y pimienta
- Sésamo o ajonjolí
- Cebollita verde



## PASO 1

En un bol pequeño mezclar el ketchup, la salsa de soya, la miel de abeja y el limón.



## PASO 2

Salpimentar las chuletas y colocarlas en una sartén con un chorro de aceite de oliva. Cocinar de dos a tres minutos por lado para sellar la carne y mantenerla jugosa



## PASO 3

Precalentar el horno a 180°. Retirar las chuletas del fuego y bañarlas en la mezcla realizada previamente.



## PASO 4

Colorar las chuletas en una bandeja, agregar el resto de la mezcla y cocinar en el horno durante 10 o 15 minutos.





# Para disfrutar en familia. Saludables hasta los huesos

## PASO 5

Decorar las chuletas con sésamo o ajonjolí y cebollita verde finamente picada.



## PASO 6

Servir las chuletas acompañadas de puré de papas y ensalada de vegetales cocidas al vapor.



**CH X K**  
ECONOMIA

**CHICHARRÓN X KILO**

Más que un lugar, una familia

**f**

**chicharron x kilo**



<b>Casa Matriz Miraflores</b>	<b>Sucursal 1 Obrajes</b>	<b>Sucursal 2 Achumani</b>
Av. Busch y Panamá bajando media cuadra (carril de bajada)	Av. Hector Ormachea y Calle 1 de Obrajes	Calle 22 esquina Costanera

**Chicharrón  
Delivery**

**2913420**  
**701 28759**  
**701 28739**

**Atención Sábados, Domingos y feriados**



# Un cerdo en el sombrero

Símbolo de suerte en el dinero y en la riqueza, el cerdo como amuleto es importante en varias culturas, se mueve rápidamente y con determinación y sabe reaccionar ante diversas situaciones. Si el cerdo es su talismán personal, le enseñará determinación y movimientos rápidos para tomar acciones correctas en su vida.

Como representación de la abundancia y la riqueza se dice también que el cerdo da generosidad, asegura la alimen-

tación y fertilidad, hoy en día es muy común ver alcancías y amuletos en forma de cerdo para atraer suerte y dinero.

El significado que se le da al cerdo en las diferentes culturas es variado; sin embargo, muchas de ellas coinciden en que el cerdo además de buena suerte y fortuna es sinónimo de valor, fortaleza, y es un sabio consejero clarividente.

Si se necesita un golpe de suerte en los asuntos financieros, el cerdo como amuleto trae prosperidad y abundancia.

## Diversos significados

En el **FENG SHUI** LOS AMULETOS DE CERDO son estratégicamente colocados en el hogar para atraer el **DINERO Y EL ÉXITO EMPRESARIAL**.

PARA LOS GRIEGOS es un símbolo **SAGRADO DE FERTILIDAD**.

EN CHINA es considerado como **SUERTE EN EL DINERO Y RIQUEZAS**.

En el antiguo Egipto, **LOS CERDOS REPRESENTABAN AL DIOS OSIRIS** en el momento de la siembra y **AL DIOS SETH EN EL TIEMPO DE LA COSECHA**.

Para la antigua cultura celta (al oeste de Europa) **ES UN SÍMBOLO MÁGICO**, para otros pueblos era **SÍMBOLO DE HOSPITALIDAD Y NO PODÍA FALTAR EN LAS FIESTAS**.

**LOS INDIOS AMERICANOS** le dan poder sobre **LA ABUNDANCIA Y LA RIQUEZA**





*Nuestros productos al costo del mercado... puestos en tu casa*



**349-3605**

*Embutidos & carne en cortes*

**773-45953**

CON **SABOR**

¿QUERÉS PUBLICITAR EN ESTA REVISTA?

CONTACTATE AL: **342 9667**



# LA MEJOR CARNE DE CERDO SE ENCUENTRA EN...

Los mejores cortes y embutidos de carne de cerdo, listos para utilizar en la parrilla,  
en la cocina o simplemente para consumir.  
Marcas de prestigio y calidad garantizada, aquí en nuestra Guía Con Sabor.



*En Sofía se confía*

Parque industrial, Mz. 7.  
Telf.: 346-2717 / info@avicolasofia.com



Av. Brasil, C. Ángel Chávez # 540.  
Telf.: 349-3605 / 785-12576 / 785-68982



2° anillo, Av. Cristobal de Mendoza #67.  
Telf.: 342-1477 / info@laporcina.com



PRODUCTO  
**NUEVO**

Navidad  
para  
Todos



*Lomo de Cerdo Relleno*

[www.navidadparatodos.com.bo](http://www.navidadparatodos.com.bo)



# ¿Necesitás papelería? NOSOTROS LA DISEÑAMOS



ADemás TE PRESENTAMOS LAS MEJORES OPCIONES EN IMPRENTA