

# Vivaldino

**ECOTURISMO**  
LLEVADO A LA PRÁCTICA

MAGAZINE

**ROOIBOS**

El maravilloso TÉ...

VIVALDINO MAGAZINE EDICIÓN OCTUBRE 2010

[WWW.VIVALDINO.COM](http://WWW.VIVALDINO.COM)

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

**TRES**

**GENERACIONES**

EN CONCIERTO

de aromas, estilo  
y sabor...

Camilo Rica,  
Abraham Mogollón y  
Walter Carbajal Smakow

QUE  
**RICO PICA!**

oficinas con  
**FENG SHUI**

10 Razones para tomar  
**UN CRUCERO**



Se acabaron los días grises, fríos y lluviosos. La primavera llegó y con muchos cambios en nuestro estilo de vida: La ropa, los hábitos, las actividades y la alimentación también. Para esto nuestros chefs han trabajado una nueva carta Primavera- Verano aportando con creatividad, pasión y una variedad de ingredientes frescos de nuestro país para presentarles una nueva carta, mas enriquecida, mas variada y estrenar en esta hermosa estación.

Déjese sorprender por las deliciosas creaciones que siempre imperan en nuestra cocina con .....el incomparable placer de siempre. Los esperamos!

Mariella Luna  
Gerente de marketing

## ESCRIBE PARA NUESTRA REVISTA

Envianos tus artículos y descubre en cada edición si tu propuesta fue la elegida. Comparte con nosotros tus vivencias, opiniones y ayudanos a hacer de VIVALDINO MAGAZINE tu revista preferida.

Escríbenos a:  
vivaldinomiraflores@vivaldino.com  
Informes:  
402\*8884/ 975 151 284/ 447 2194

## Mariella Luna

Gerente de Marketing  
Informes: 243 2725  
975 151 284

vivaldinomiraflores@vivaldino.com

Catherine Navarro S.  
Asistente de Marketing

www.vivaldino.com  
www.facebook.com/vivaldino

Foto Carátula  
cortesia de Revista Asia Sur y  
fotógrafo: Alonso Molina

Dirección de arte  
Diseño y diagramación  
Giorgio Montani Beoutis  
www.pixelosoperu.com

# EL MALBEC ARGENTINO

“EL MARIDAJE CORRECTO PERMITE DISFRUTAR DEL VINO Y LA COMIDA EN UNA PERFECTA ARMONÍA”

En la Argentina, específicamente en Mendoza se da una armoniosa conjunción de los tres elementos fundamentales para obtener vinos de óptima calidad, y son: Clima, Suelo y Cepaje. Esto permite el desarrollo de las distintas variedades tales como: Cabernet Sauvignon, Merlot, Pinot Noir, Bonarda y mas, pero entre todas destaca EL MALBEC, que en suelos Gauchos parece haber encontrado el terruño óptimo, para expresar sus cualidades.

La uva Malbec es una cepa de origen francés, conocida como Cot o Auxerrois, originaria de la región de Cahors, sin mayor gloria en suelo Europeo, encontró en tierras argentinas las condiciones y el desarrollo que a la fecha le han concedido tantos logros y reconocimientos a nivel mundial. En Mendoza, hay muchos tipos de Malbec, en ellos confluyen factores como las cualidades del terreno, debido a la variedad de suelos, las condiciones de humedad y vientos, la presencia de heladas tardías o tempranas y las alturas de la pre cordillera, que atenuan los rigores del verano. Todo esto influye y agrega el intenso color, óptima acidez, taninos abundantes y dulces.

Dentro de las principales características de esta variedad están: Vista: Color rojo oscuro, con abundantes matices azules y violetas, puede llegar a parecer casi negro.

Olfato: Típicos aromas de frutas rojas, siempre de características florales y frutales (frutas salvajes y frutos secos). En esta variedad están presentes aromas de



ciruelas, guindas, pasas, café, chocolate, etc. La vainilla aparece por la oxidación en madera de roble.

Sabores: Presenta taninos dulces y aptos para la crianza. A la boca se aprecian sabores a mermelada de ciruela, frutas secas, chocolate, vainilla, etc. Cuando presenta un añejamiento en botella sabe a canela, tabaco, pimienta o cuero.

En resumen son vinos cálidos, suaves y con taninos dulces muy agradables. En nuestro caso, un país con una gastronomía de amplia variedad y reconocida a nivel mundial, es recomendable su consumo con carnes rojas, pastas con salsas variadas, carnes a la parrilla, quesos duros, guisos suaves, no ensaladas, no comidas muy picantes y no comidas ácidas. Disfrútele!

GENARO NEGRON MIRANDA DISANISAC PERÚ

Gerente general TLFs: 2542330 / 2547395/

E mail: gnegron@disanisacperu.com

Por: Mariella Luna  
Gerente de marketing  
Restaurantes  
Grupo Vivaldino



# Llegó la PRIMAVERA a La Cocina de

# Portofino

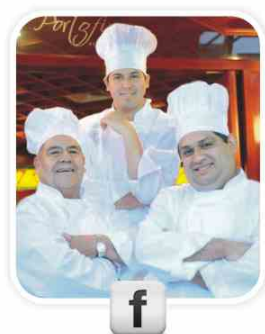
RESTAURANTE

Uno de los elementos más importantes en un restaurante es "LA CARTA". Porque es la presentación y donde se plasma la experiencia, los conocimientos, el arte y creatividad del Chef adquiridos a lo largo de su vida profesional. El así se comunica con los clientes y aunque rara vez se lleguen a conocer, su mayor satisfacción será saber que un cliente satisfecho es el mejor reconocimiento a su labor, o sea cuando los platos llegan vacíos!!!

En nuestra nueva carta Primavera Verano... queremos resaltar y celebrar el aporte y la creatividad de nuestros experimentados chefs quienes día a día desde su área de trabajo transforman la carta en exquisitos potajes para deleite de todos nosotros, y es un trabajo en equipo... generalmente anónimo

Con nosotros... Camilo Rica Huancavelicano con muchos años de experiencia; Chef de Vivaldino Larco Mar, Abraham Mogollón; limeño, Chef de Vivaldino Grau y Walter Carbajal Smakow; oriundo de San Ramón, Chef de Portofino en Larco Mar; los responsables de la creación de esta deliciosa y variada carta, la que desarrollan con gran profesionalismo, imaginación y eficiencia. Entre ellos se conjuga una combinación de escuela y autodidacta, el sabor para ellos no tiene libros, la receta y la inspiración son de gran valor, solo hay que encontrar el gustito y aplicar gran devoción. Los tres concuerdan en algo más... un buen chef necesita de buen gusto, buen olfato, gran criterio y muchísima creatividad. Para Walter, quien desde los 8 años ya sabía que la cocina sería su mundo, (y tiene fotos de infancia que en Halloween hasta se disfrazaba de chef) el secreto está en la pasión, hay que ponerle corazón y la imaginación es el toque final...

Gracias, Camilo, Abraham y Walter, seis manos de magia trabajando, cocinando y creando para que su visita a Portofino sea una espléndida experiencia culinaria. Tres pensamientos caminando en un solo sentido: lograr el gustito del éxito. Los invitamos a deleitarse con esta nueva carta y con el servicio de primera que es el gran complemento.



Restaurante Portofino...del Grupo Vivaldino. Informes y reservas: 447 2194  
[marketing@restauranteportofino.com.pe](mailto:marketing@restauranteportofino.com.pe)/[www.restauranteportofino.com](http://www.restauranteportofino.com)



**Estamos en Facebook.**

[www.facebook.com/portofino](http://www.facebook.com/portofino)  
[www.facebook.com/vivaldino](http://www.facebook.com/vivaldino)



Percy Murga  
Asesoría en Ambientación Sonora  
cel: 998 757 409  
email: recetasonora@hotmail.com

# RECETA SONORA

Ya no hay dudas del rol que tiene la música en nuestras vidas, existe para todos los gustos, edades, géneros, ideologías, idiomas y si no colmara nuestras expectativas también lo hay fusionada. Podemos escuchar música que nos alegra la vida, la que nos enriquece, otra que nos lleva a la época de infancia, la que nos hace bailar, o las que generan descanso y sosiego.

Existen letras, melodías y ritmos que pueden ejercer cambios en nuestras emociones, sentimientos o estados de ánimo, los cuales van a contribuir con nuestro desempeño emocional y fisiológico generando bienestar en las actividades diarias del oyente, sean estas físicas, intelectuales, o creativas. Ya sea de manera subliminal o dirigida.

Cuando una persona se siente bien, canta, silva o lleva el ritmo con suaves golpes de pies de una estructura musical, de manera inconsciente. La música sale de su interior ya sea desarrollando una actividad rutinaria, o enfrentando retos que ejerce la creatividad, produciéndose en el lugar que fuere, debido a que se encuentra en armonía consigo mismo. La música ayuda a estimular la expresión y la comunicación.

Lo contrario ocurre cuando se está triste, cualquier ruido vulnera nuestra susceptibilidad. Sucede que la música actúa sobre el cerebro transmitiendo determinados estímulos, además como lenguaje universal, logra estar presente en todo momento y lugar.

Nuestro sistema cardíaco, cuyo protagonista es el corazón, está especialmente armonizado con la música, así las pulsaciones responden a las variables musicales como frecuencia, tiempo y volumen, de tal manera que un ritmo acelerado hace palpar el corazón y uno lento lo retarda, por ello los ritmos lentos generan menos tensión y stress manteniendo al cuerpo en un estado de calma y relajación.

Se debe ser muy cauteloso al escuchar tal o cual música si queremos ayudarnos a alcanzar un estado de bienestar, o un alto estado anímico, no necesariamente cerca de cualquier moda musical o comercial.

Generar un ambiente sonoro grato es una tarea para nuestro espectro y sensibilidad musical, contando para ello con cierto talento creativo sonoro, el cual podrá desarrollar a paso de escuchar, constantemente, diversos géneros musicales. Los invito a experimentar nuevas sensaciones escuchando a Govi, Gianni, Ryan Farish, y a los consagrados clásicos, Mozart, Chopin y Vivaldi.

06 *Vivaldino*



— El Incomparable Placer de Siempre —

## PREPARAMOS TU CENA NAVIDEÑA LISTA PARA LLEVAR

### INCLUYE

- 1 PAVO HORNEADO (7 KILOS).
  - 1 ENROLLADO DE LECHON
  - 1 ARROZ NAVIDEÑO
  - 1 PURE DE MANZANA, PERAS  
O CAMOTE
  - 1 ENSALADA
  - 1 BOTELLA DE CHAMPAGNE
- \*No servicio delivery

Precio:

s/. **380.00**  
INCLUYE I.G.V

INFORMES Y RESERVAS:  
243 2725 • 975 151 284  
EMAIL:  
VIVALDINOMIRAFLORES@VIVALDINO.COM



# Uhhmmmmmm...



## Qué RICOPICA



Ing. Leslye Carnero  
www.neurococina.com

De acuerdo con algunos arqueólogos se ha consumido ají desde hace unos 6,500 años. El ají era ya conocido en el antiguo Perú como uchu o rocoto, en México lo llamaban chile y, en las Antillas, ají. Para los peruanos el ají estuvo siempre en nuestras mesas, hoy en día un insumo que no puede faltar en nuestra comida.

Quien diga que los ojos humanos no transmiten emociones no ha visto a un valiente y aguerrido comensal comer ají, ya que contiene una sustancia química llamada "capsaicina", que produce el picor intenso en la lengua, y que de inmediato provoca que los globos oculares reaccionen como si quisieran salir fuera de órbita por el estallido del picor.

Pero veamos lo realmente benéfico que puede ser a la salud, y es que la aplicación tópica de capsaicina al 0.075% es moderadamente efectiva para aliviar el dolor ya que ejercen su efecto analgésico localmente y en síndromes neuropáticos. La liberación de endorfinas es la sensación que sienten los atletas cuando corren largas distancias algo similar es la sensación producida por el picor del ají.

El mecanismo que recorre la capsaicina, activa la neuronas sensoriales aferentes dispuestas en la lengua y esto lleva el "disparo" de señales eléctricas llamadas potenciales de acción esto se traduce en una sensación inicial de "quemadura" dada por la liberación de neurotransmisores (sustancias informantes del cerebro), que son segregadas durante diferentes estados emocionales, como la alegría, euforia, desasosiego o depresión, sin embargo se observó que la administración repetida de esta señal, es decir cuando seguimos comiendo ají, nos lleva a un estado refractario, un estado de "desensibilización neuronal" en el cual las neuronas dejan de responder a la sensación del dolor y aquí su poder analgésico.

Para muchos limeños como "levanta Muertos", es el bálsamo que buscan aquellos que bebieron licor durante largas jornadas nocturnas y después sufren al día siguiente los efectos de la denominada "resaca" pero que logran recuperarse notablemente después de un suculento sudado en el cual no puede faltar el ají.

Uno de los términos que se emplea para resaltar la potencia del picante es "A lo macho", es un estilo de preparación que se caracteriza cuando el plato lleva una salsa picante de mariscos y el inigualable Ají limo de varios colores, perfumado y aromático es el ají de los cebiches por excelencia.

Aliviamos el dolor, trabajamos mas contentos, mejoramos el ánimo y olvidamos en ese instante preocupaciones de la vida diaria, pero lo más importante es que desde siempre nos acompaña como el "alma de la comida peruana" ... uhhmmm ¡Qué rico picaj! ..... ¡verdad!

yosoy

koketa



Koketa Línea Inteligente interior está diseñada pensando en tu comodidad. Cuenta con microcapsulas de algas marinas. Tiene diversas bandas en el tejido que moldea tu cuerpo de manera perfecta. La línea cuenta con 7 modelos para cada necesidad.

Koketa, peruana como tú

[www.koketa.com](http://www.koketa.com)



# Oficinas con FENG SHUI



El secreto del Feng Shui es bloquear el Qi negativo y facilitar el flujo del Qi positivo de la forma más elemental y con los mejores resultados. Toda energía negativa que pueda ubicarse por cualquier motivo en la entrada de la oficina, se aplacará un poco si encuentra un ambiente positivo, hablo entonces de decoración hermosa, de buen gusto, paredes limpias así como ventanas, suelos impecables, alfombras en buen estado, plantas y macetas siempre renovadas, letreros con frases amables.

Un ambiente con acumulación de objetos y muebles, desorden en su presentación y función así como elementos con puntas filosas u oscuridad, te harán perder la buena energía que entra por la Puerta Principal. Los pasillos en línea recta conducen energía agresiva, pon plantas en las esquinas, luces redondas, adornos de formas suaves, alfombras o pisos con diseños sinuosos. No pongas un escritorio al final de estos pasillos.

Cada escritorio debe apoyarse en una pared sólida que proteja al trabajador, de lo contrario sentarse en una silla con respaldar alto. El Logotipo debe estar ubicado en una posición notoria, alta y ningún otro cartel cercano. Los colores del logotipo pueden seleccionarse de acuerdo con la teoría de los 5 elementos y a las características del negocio. Por ejemplo, ventas, exportaciones, restaurantes, casinos, exhibiciones, están asociados al elemento Fuego y el color que los favorece es el rojo. El elemento Metal esta dado por el color blanco o metálico y está asociado a una joyería, trabajo con metal o todo tipo herramientas de metal.

Están asociados al elemento Agua, el color azul o negro para las agencias de viajes, actividades de docencia. Las inmobiliarias están asociadas con el color amarillo y/o marrón. Todo lo concerniente a crecimiento espiritual, cultural, así como centros de belleza, está relacionado con el color verde y elemento Madera.

Es necesario airear un espacio diariamente para que la carga electromagnética producida por todos los aparatos de última generación se disperse; y nosotros nos debemos limpiar de ella con actividades como contactarse diariamente con la naturaleza, hacer cualquier tipo de gimnasia, tomar mucha agua. Por lo menos después de cada hora de estar frente al computador, estirar los brazos por encima de la cabeza apuntando al techo y quedarse unos pocos minutos estirando toda la columna, centro receptor de energía. Hay un dicho: "A columna derecha, pensamientos derechos". Existen también esencias florales que protegen el campo bioenergético del individuo afectado por este tipo de influencia electromagnética.

El buen feng shui y otros consejitos te darán tranquilidad, sensación de seguridad, concentración para el buen desempeño laboral, te hará conservar la buena salud y buen ánimo. Te invito a nuestra pagina web y espero tus comentarios:

ELIZABETH LIRA  
www.fengshuiclasico Peru.com

Portofino  
RESTAURANTE



## Happy Hour

Disfruta de nuestro  
variado Happy Hour  
todos los días de 5 a 8  
de la noche

Plaza Fashion, Nivel mezaninpe  
Informes y reservas: 447 2194  
marketing@restauranteportofino.com.pe  
www.restauranteportofino.com.pe

*latromar*



CANAPÉS DE CORTESÍA



Jugar en familia es la mejor manera de reforzar las relaciones entre los miembros del hogar, a través del juego expresamos emociones, sentimientos, afecto y fortalecemos los lazos de unión entre las personas que participan. Es uno de los principales hilos conductores del amor entre padres e hijos además de cumplir una función educativa.

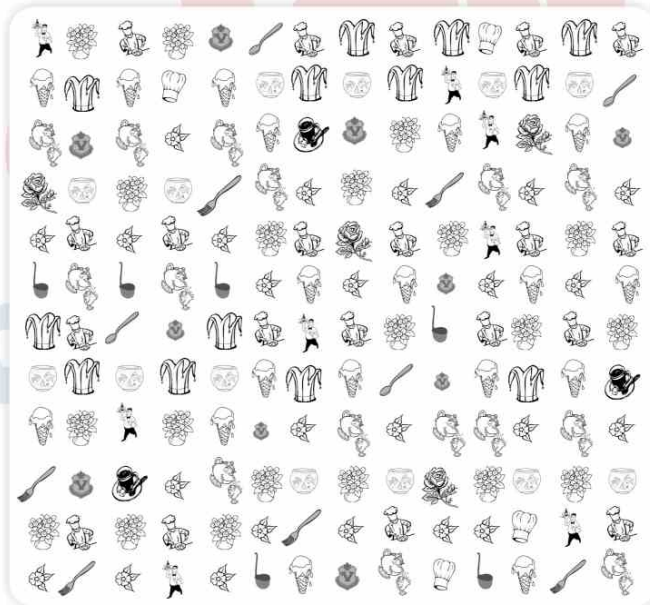
Encuentra la gran variedad de nuestros cafés...

- AMERICANO
- EXPRESS
- CORTADO
- CAPUCHINO
- CAPUCHINO DESCAFEINADO
- CAFÉ CON LECHE
- DESCAFEINADO
- MOKA
- MOKA BLANCO
- CAFÉ DOBLE
- FRAPUCCINO

C O R T A D O N O D T S C F F E I M U D O  
 A A P E C H I N O D E S A A F E I O A D N  
 P A F C N A L B A K O M F A F M O K O D A  
 U A P E C C I N O D E S E A F E I A N D L  
 C A P D C H A A M E R I C A N O E B I A B  
 H A P O C S S E R P X E O O A F E L C A A  
 I A P B C H I N E D E S N A F E I A C D K  
 N A P L C H I N O I E S L A F E I N U D O  
 O A P E C H I N O D N S E A F E I N P D M  
 C A P U C H I N O D E S C A F E I N A D O  
 D E S C A F E I N A D O H A F E I N R D O  
 C A R U C C I N A D E S E O F E I N F D O

Encuentra

- 4 GORROS DEL CHEF - 4 CUCHARAS
- 6 TENEDORES - 3 TAZAS DE CAFÉ
- 8 MOZOS - 5 ROSAS - 9 LOGOS DE VIVALDINO



**VIERNES PARA ELLAS**



**30%** Desc. En todos los Servicios de Ropa para damas

Todos los Viernes, en toda la Cadena

**press to**  
 Calidad por Experiencia

Ubicanos en [www.prestoperu.com](http://www.prestoperu.com)

\* Válido hasta el 31 de Diciembre del 2010. Válido sólo con la presentación de este cupón. No acumulable con otras promociones.

# 10 Razones

Las estadísticas nos mencionan que 9 de cada 10 personas que han tomado una vacación en un crucero desean regresar y tienen un nivel muy alto de satisfacción.

## Las 10 mejores razones para tomar un crucero

### 1. Convivencia

Viajar en Crucero es viajar sin preocupación alguna, aquí no necesitas manejar, buscar hospedaje o preguntar donde vas a comer. Aquí a partir desde que abordaste el barco, Ya estas de Vacaciones, no tiene que esperar a llegar al destino para disfrutar.

### 2. Seguridad

Un crucero representa un viaje seguro, cualquier cosa que fuera de lo ordinario es detectada rápidamente y se toman las medidas necesarias, el ingreso al barco esta estrictamente controlado.

### 3. Lujo

. Desayunos en la habitación, paseos en cubierta, la facilidad de relajarse en una tina con agua caliente, té en la tarde, champagne y caviar.

### 4. Para todos

Hay Cruceros que pueden satisfacer todos los gustos. Familias, solteros, grupos de amigos, gente joven, gente de mayor edad, quizás en este viaje pueda conocer a alguien con la cual compartir la misma expectativas o pasar un buen momento entre amigos y/o familia.

### 5. Valor

Cuando usted compara un Viaje en crucero con un viaje tradicional, usted descubrirá que en este servicio se obtiene el mejor valor por su dinero. Siempre están incluidos, la habitación, actividades, ciertas bebidas, entretenimiento, y muchas mas cosas a bordo, algunos programas de supervisor de niños, acceso a gimnasios y el transporte en un lujoso barco.

### 6. Transporte

Usted puede cubrir una extensa área geográfica. Un crucero usualmente visita muchos lugares en diferentes países, haciendo escala en los lugares más interesantes a lo largo del camino.

### 7. Prestigio

Todo mundo habla de lo grandioso que es viajar en Crucero. Un crucero es algo "in", todo el mundo habla de ellos y pueden ser vistos en programas de televisión y películas. Varios estudios turísticos indican que las recomendaciones de amigos y familiares son la primera razón por la que se elige un crucero.

### 8.- Novedad

Un crucero es algo nuevo. Mucha gente se aburre de tomar siempre los mismos viajes, así que ellos buscan una nueva experiencia vacacional. Un crucero lo lleva lejos de todo, tan lejos como usted quiera, en dónde encontrará agua, mar, cielo, paisajes, otras culturas, nuevos lugares que visitar, el mundo entero es para usted; por eso un crucero puede ser un viaje lleno de motivación.

### 9. Para Celebrar

Lunas de miel, aniversarios o cumpleaños, todos pueden realizar su sueño, puede encontrarse a viejos amigos o conocer nuevas personas. Un Crucero ofrece una enorme variedad de eventos, actividades y comidas.

### 10.- Un Crucero es una experiencia romántica.

Un crucero es una gran oportunidad de reforzar una relación sentimental. Hay una gran cantidad de actividades románticas como lo es apreciar un hermoso atardecer, disfrutar bailando hasta altas horas de la noche, disfrutar de lindos shows nocturnos y de música en vivo.

## para TOMAR un crucero

Por Alberto Moreno  
Domiruth Travel Service

## LA FIESTA DEL TÉ



UN COCTAIL  
PISCO SOUR,  
ALGARROBBINA  
O DAIQUIRI



EL SÁNDWICH  
QUE PREFIERAS  
DE LA CARTA



UN POSTRE  
DEL CARRITO



Y UNA BEBIDA  
CALIENTE  
O FRÍA

DESAYUNOS  
Y LONCHES

Sl. 32.00

INCLUIDO IMPUESTOS  
TODOS LOS DÍAS  
DE 8 A 12 Y  
DE 4 A 8 PM.

**Vivaldino**  
SE RECOMIENDA EL PLENER DE 7 DÍAS

INFORMES Y RESERVAS  
VIVALDINO MIRAFLORES  
MIGUEL GRAU 301  
T. 243-2725

VIVALDINO LARCOMAR  
NIVEL MEZANINE  
GOURMET  
T. 446-3859

VIVALDINOMIRAFLORES@VIVALDINO.COM

VIVALDINO@VIVALDINO.COM



**Viaje  
seguro en  
primera clase**

## DESTINOS

- Tumbes
- Máncora
- Los Órganos
- Sullana
- Piura
- Chiclayo
- Trujillo
- Chimbote
- Lima
- Paracas
- Ica
- Nasca
- Camaná
- Arequipa

Central / Delivery  
**(01)708-5000**



**Oltursa**

**Estación Turística "San Isidro"**  
Av. Aramburú 1160  
www.oltursa.pe



Por: Federico Murrugarra Villanueva  
Departamento de Humanidades PUCP

# Llevando el ECOTURISMO a la práctica



**Clima de  
cambios**  
Universidad Cuzco



**Mar  
Adentro**  
EXCURSIONES

**4359230**

eduardo@maradentropetu.com

Móvil : 999871395  
nextel : 99406\*6421

Muchas veces idealizamos al ecoturismo como una modalidad turística que solo podemos desarrollar en espacios naturales prístinos y con una altísima diversidad de flora y fauna como pueden ser el Manu y Tambopata en el sur del país. Es verdad que en lugares como los mencionados las posibilidades de experimentar la naturaleza en "estado silvestre" son mayores, en parte debido al buen estado de conservación o aprovechamiento.

Sin embargo, y para alivio de muchos, debemos señalar que no siempre tenemos que ir tan lejos para poder participar en una actividad eco turística si realmente se quiere buscar ese tipo de experiencias; y para ello empezamos por identificar algunos aspectos clave en muchas de las definiciones de ecoturismo:

Considerando que el ecoturismo aprovecha la naturaleza en su estado natural, se debe generar aportes para su conservación donde esta actividad se realiza.

Se deben hacer los máximos esfuerzos para minimizar los impactos que las visitas generan en los lugares visitados.

También se espera involucrar en el negocio y beneficiar a las poblaciones locales, tanto como sea posible. Otro aspecto clave para el ecoturismo lo constituye el esfuerzo que se debe hacer para "educar" -y no solo informar- a los visitantes en temas relacionados con la naturaleza y su importancia para el ser humano.

En este marco podemos ver que hay muchos lugares donde existen oportunidades para ofrecer actividades eco turísticas y sobre todo cumpliendo los aspectos clave antes mencionados. Sorprendentemente encontramos que hay lugares muy cercanos como es el caso de las Islas Palomino en el Callao, algunos valles andinos cercanos a Lima como Santa Eulalia, humedales costeros como las Albuferas o Pantanos cercanos a Lima, entre otros muchos sitios que tienen mucho potencial.

Si bien no en todos podemos observar siempre otorongos (jaguar), lobos de río, guacamayos o monos; si es cierto que hay oportunidades de interactuar con fauna y flora interesantes, que si se saben aprovechar adecuadamente atraerán eco turistas o turistas comprometidos con la conservación de los lugares que visitan.

Para que los beneficios esperados del ecoturismo se concreten es necesaria la participación de empresarios u operadores turísticos responsables con los productos que desarrollan y ofrecen, pero también de turistas comprometidos con el producto que están consumiendo. Es nuestra responsabilidad como consumidores -turistas- el conocer de qué se trata el producto que estamos comprando -ecoturismo- para poder exigir de las empresas turísticas un adecuado comportamiento ambiental y social.

De esta manera, cuando "hagamos ecoturismo" no solo estaremos disfrutando de una buena experiencia con nuestras familias y amigos, sino que también estaremos ayudando a que se generen los beneficios esperados de esta actividad.

*Verdadero 13*

S/.34.00

# Menú Ejecutivo en



# Vivaldino

El Incomparable Placer de Siempre

De lunes a sábado desde las 12 del día  
La mejor alternativa para sus almuerzos ejecutivos



Informes y reservas:  
Vivaldino Miraflores  
Miguel Grau 301  
Telf: 243 2725

E-mail: [vivaldinomiraflores@vivaldino.com](mailto:vivaldinomiraflores@vivaldino.com)  
[www.vivaldino.com](http://www.vivaldino.com)



# ROOIBOS EL MARAVILLOSO TÉ...QUE NO ES TÉ

A decir verdad, el té Rooibos (roibos) conocido como té del Arbusto Rojo, no es verdaderamente un té, sino que es una hierba autóctona de Sudáfrica y significa arbusto rojo. A raíz de la explosión producida por la publicación masiva de los beneficios que tiene a nivel de la salud, las exportaciones de este producto han crecido en más de un billón de dólares desde mediados del siglo pasado.

Esta hierba no tiene cafeína y sólo la mitad de tanino que el té común. Se realiza una infusión con agua caliente a 92 grados durante 5 minutos, tiene la ventaja de contener poderosos antioxidantes y minerales que equilibran el sistema nervioso. Además, al no poseer ácido oxálico, no irrita los riñones.

Científicos japoneses, que realizaron estudios en la década del 60, descubrieron que el Rooibos contiene un poderoso antioxidante, que retarda el envejecimiento, y quercetina, que supuestamente posee potentes propiedades anti-inflamatorias.

Los franceses encontraron las lociones capilares que contienen Rooibos aceleraban el crecimiento del cabello y mejoraban su condición general, sin ocasionar reacciones alérgicas.

En Sudáfrica, los estudios concluyeron que el

polifenol contenido en el Rooibos es similar al del té verde. El polifenol ayuda a proteger al cuerpo del daño ocasionado por los radicales libres que son los principales responsables del proceso de envejecimiento, del estrés metabólico y de muchas enfermedades. En infusión es considerada también una bebida deportiva, por su efecto antioxidante y su aporte multimineral que ayuda a reponer las sales eliminadas durante el ejercicio.

Por otra parte, se afirma que el Rooibos también es efectivo ante los problemas de salud más generales. En ese sentido, ayuda a aliviar y corregir trastornos digestivos, náuseas, vómitos, retortijones y constipación. Al tener un efecto relajante, es beneficioso para la irritabilidad, el insomnio y la depresión. Nos ayuda a equilibrar los niveles de Potasio y Sodio, a fin de que no hagamos retención de líquidos. Su efecto diurético es suave pero eficaz además que Combate al estreñimiento. Es un buen aliado en las dietas para adelgazar.

Tanto las madres embarazadas como las amamantadoras complementan su ingesta de manganeso, calcio y fluoruro bebiendo Rooibos. Además posee propiedades antiespasmódicas, se ha demostrado su utilidad para aliviar los habituales cólicos infantiles. La variada composición en minerales supone un complemento ideal a la dieta infantil, que ayuda a fortalecer los dientes y los huesos. Es una bebida, de color rojizo, ideal para los niños, ya que tiene un sabor muy agradable que recuerda algo al gusto de las nueces, y es ligeramente dulzón (pero no contiene azúcar).

Al no tener teína lo puede tomar cualquier persona, de todas las edades y a toda hora. El consumo de Rooibos es cada vez mayor por su sabor dulce y agradable, por su alta cantidad de minerales, y por sus propiedades digestivas y curativas.

Yolanda Andrade P.  
[www.tukanperu.com](http://www.tukanperu.com)  
[contactenos@tukanperu.com](mailto:contactenos@tukanperu.com)  
5213404 / 99411\*2353





Tenemos 18 restaurantes y miles de sabores

*Vivaldino* *Portofino*  
RESTAURANTE

*Larcomar*

Todo lo que buscas está en [www.larcomar.com](http://www.larcomar.com)

