

# enlace

Edición No. 24

Una Publicación de  
Comfamiliar Atlántico  
ISSN 2145 - 7603

Villas de Turipaná  
El lugar ideal para descanso o integración

Programa Ondas de Colciencias  
y Comfamiliar Atlántico

VIGILADO

**EN LA SEMANA DEL LIBRO  
LA V MARATÓN DE CUENTOS  
INFANTILES Y JUVENILES**



COMFAMILIAR  
Atlántico

Grande...  
Como tus sueños



# Ahora en Comfamiliar conoce todos nuestros Grandes beneficios y descuentos a través de la



Línea Multiservicios  
**385-5000**



## SALUD Y BELLEZA



## SUPERMERCADOS Y ALMACENES



## VARIOS



## DIVERSIÓN Y ENTRETENIMIENTO



## GASTRONOMÍA



## EDUCACIÓN Y CULTURA



## FERRETERIAS



## HOGAR Y DECORACIÓN



## ENTIDADES FINANCIERAS





## EN ESTA EDICIÓN

4

Editorial

5

Villas de Turipaná  
El lugar ideal para descanso o integración

7

Programa Ondas de Colciencias y Comfamiliar Atlántico

9

Pymes, ¿el motor alternativo de la economía  
en Barranquilla?

12

Rentabilidad basada en las competencias laborales

14

En La Semana del Libro  
La V Maratón de Cuentos Infantiles y Juveniles

17

Cuando de salud oral se trata, no espere a  
sentir dolor

20

Las redes sociales emergentes se imponen en el  
Marketing Digital

22

Para llevar lo mejor de la naturaleza a su mesa

25

Sol Marine Offshore S.A.  
La empresa del bimestre en Comfamiliar



Portada  
Mayo - Junio 2014  
Edición No. 24







Portada  
Edición No. 24

**Dirección Ejecutiva**

Jairo Certain Duncan  
Rocío Rosales Cepeda

**Coordinación General**

Carlos Senior Zambrano

**Diseño y Diagramación**

HJ Grupo de Comunicación

**Edición Periodística**

Oscar Rosales Pérez  
José J. Carmona

**Corrección de Estilo**

José Jaime Carmona Vega

**Impresión Litográfica**

Prensa Moderna

**Fotografía e Ilustración**

Istockphoto  
Freepik  
photl

**Coordinación Comercial**

HJ Grupo de Comunicación

## EDITORIAL

Con el mayor beneplácito les presentamos una edición más de nuestra revista donde les contamos lo vital que es mantenerse informado de lo que pasa en las redes sociales para hacer un efectivo marketing digital, aquí encontrará un panorama muy completo sobre las tendencias a las que hay que estar atentos en este plano.

Igualmente resulta muy interesante conocer lo valioso de la educación que enfatiza destrezas en las competencias laborales, tema que desarrollamos con la colaboración de La Corporación Educativa del Prado.

Comfamiliar Atlántico constantemente respalda los proyectos sociales que realiza el Estado, y es precisamente lo que usted podrá conocer en detalle en el artículo sobre el apoyo que la Caja presta al Programa de Formación Científica Juvenil de Colciencias.

En nuestras páginas centrales destacamos el éxito de la V Maratón de Cuentos Infantiles y Juveniles que realizó el Centro Cultural de Comfamiliar, para fomentar los hábitos de lectura en nuestros niños y jóvenes. Y como es habitual, les recomendamos ampliamente nuestras secciones de gastronomía, temas gerenciales y la empresa del bimestre. También los invitamos a Las Villas de Turipaná, en una nota que estamos seguros será de su provecho.

Así, y con el aprecio de siempre, les decimos bienvenidos a estar en Enlace.

**Jairo Certain Duncan**  
Director Administrativo  
Comfamiliar Atlántico



## VILLAS DE TURIPANÁ

El lugar ideal para descanso o integración

Dentro de la variada oferta de servicios con la que cuenta Comfamiliar Atlántico a disposición de sus afiliados, destaca de manera particular el alojamiento en Las Villas de Turipaná por ser un lugar especialmente acogedor y privado que sus visitantes pueden disfrutar a pleno confort.

Villas de Turipaná tiene el encanto de esos lugares mágicos que uno imagina para compartir con la familia en un tiempo de esparcimiento, o para hacer entretenidos y edificantes encuentros empresariales, que son tan recomendados hoy día cuando se busca aumentar la eficiencia de los diferentes grupos de trabajo.

### El lugar

Villas de Turipaná está ubicado sobre el kilómetro 36 de la vía al mar, en un entorno espectacular donde

los visitantes son esperados con el mayor agrado por el personal de servicio. Solo 35 minutos de viaje por carretera lo separan de la ciudad, por lo que regresar a las actividades cotidianas después de disfrutarlo es tan fácil como placentero.

### Sus comodidades

Actualmente cuenta con 41 cabañas de 55 metros cuadrados de un nivel; 10 de estas cabañas son de dos niveles, lo que les permite ofrecer un área mayor (110 mts.<sup>2</sup>). La capacidad de las cabañas permite alojar cómodamente a siete personas en su interior, además de pasar los momentos más agradables, que seguramente guardarán como un tesoro en sus recuerdos.

Las cabañas poseen dos habitaciones con aire acondicionado, televisión de alta definición, servicio



- Crédito sin cuota inicial
- Sin fiador
- Presentando este aviso descuento especial a crédito y de contado



satelital de TV, cocina *pantry*, un completísimo juego de enseres, nevera, estufa y asador. Por si fuera poco, también hay una completa dotación de lencería y un amoblado general muy funcional.

### La piscina

Entre sus comodidades, la piscina merece comentario aparte. Su sección de adultos y niños le facilitará relajarse con toda tranquilidad, sin perder de vista a sus hijos, y entregarse de lleno a un placentero momento del descanso para olvidarse de la rutina diaria. Cabe señalar que la piscina es de uso exclusivo para los huéspedes de Las Villas de Turipaná, lo que le garantiza la tranquilidad absoluta que está buscando para usted y los suyos.

La piscina se encuentra disponible en un horario que inicia a las 9:00 AM y culmina a las 10:00 PM, momento en el que la supervisión de seguridad termina para darle paso al personal de higiene, para brindarle la tranquilidad adicional de que su integridad está protegida gracias a una completa salubridad del agua.

“ Villas de Turipaná tiene el encanto de esos lugares mágicos que uno imagina para compartir con la familia ”

### El kiosco

*Snackbar* totalmente surtido, es la mejor forma de describir la variedad de productos a los que se pueden acceder en el Kiosco de Las Villas de Turipaná. Así, en el caso de que le apetezcan bebidas, refrescos, licores, o requiera algún elemento de primera necesidad, de seguro aquí lo va a encontrar.

### Los horarios

Para que pueda planificar todo lo referente a su visita a Las Villas de Turipaná, el primer paso es conocer los horarios de los servicios dispuestos para los huéspedes. El *check-inn* inicia a las 3:00 PM y el *Check-out* a las 2:00 PM.

El restaurante, con una rica y muy variada carta de posibilidades, ofrece sus servicios con desayunos de 8:00 a 10:00 AM; almuerzos de 12:00 M a 3:00 PM; y las riquísimas cenas de su cocina son servidas de 7:00 a 9:00 PM.

### Quiénes lo pueden disfrutar

Hay muchas razones para pernoctar en Las Villas de Turipaná y sacarle todo el provecho al bienestar que tiene para ofrecerle: desde el esparcimiento propio de las vacaciones, los cálidos momentos de un aniversario, o la dinámica de alguna actividad empresarial de integración.

Las actividades *outdoor* para las empresas son una excelente herramienta para mejorar las relaciones entre los empleados, debido a que cualquier tipo de actividad participativa que proporcione *relax*, da resultados invaluable para la administración de los recursos humanos en todos los niveles. En Las Villas de Turipaná encuentra los mejores espacios al aire libre para este fin. La belleza de su entorno sensibiliza positivamente a quien visita estas instalaciones, al tiempo que la gran comunión arquitectónica entre lo funcional y la naturaleza invade cada sentido de los huéspedes.

### Prográmese

Nuestra recomendación es que desde ya ponga en su agenda la visita a Las Villas de Turipaná, que por precios y belleza son ampliamente indicados para el buen uso del presupuesto que usted disponga para brindarle, a su familia o a la empresa, un tiempo gratificante e inolvidable.





## PROGRAMA ONDAS DE COLCIENCIAS Y COMFAMILIAR ATLÁNTICO

El Departamento Nacional administrativo de ciencia, tecnología e innovación, históricamente conocido como Colciencias, desarrolla en la región, con el apoyo de Comfamiliar Atlántico y de la empresa privada, un interesante proyecto educativo que fomenta y estimula la capacidad de investigación en los jóvenes del departamento para beneficio de la comunidad: el programa “Ondas Atlántico”.

### Así funciona Ondas

Lilia Campo Ternera, coordinadora departamental del programa, trabaja con emoción y satisfacción orientando a cientos de jóvenes en la región sobre cómo desarrollar sus capacidades investigativas al servicio de su desarrollo personal y de la comunidad. “Ondas es una estrategia de Colciencias que tiene el propósito de fomentar la cultura de la ciencia, la tecnología y la innovación en niños, niñas y jóvenes del país, apoyándolos a resolver problemas de investigación, propuestos y desarrollados por ellos en compañía de sus maestros”, afirma la funcionaria.

### La vinculación

“Para participar solo se necesita que las instituciones educativas conformen sus grupos de investigación con niños y jóvenes que tengan el deseo de explorar, experimentar y dar rienda suelta a la curiosidad, e inscribirlos en las convocatorias que abre el programa anualmente”, explica la profesora Campo.

Hay que indicar que durante los ocho meses que toma el desarrollo del programa, los menores son acompañados por asesores asignados, quienes los orientan tanto en el tema como en la forma de resolver su problema de investigación. Al mismo tiempo, los asesores los apoyan para relacionarse con entidades públicas y privadas del departamento, con el fin de invitarlos a participar en sus procesos y con ello contribuir al enriquecimiento de la investigación.

### El papel de Comfamiliar

La Caja de Compensación Familiar del Atlántico hace equipo con el programa “Ondas Atlántico”, y con la coordinación de la Universidad Simón Bolívar, para





realizar el proceso metodológico de la investigación como estrategia pedagógica y culturización de la ciencia, la tecnología y la innovación en niños y jóvenes, en gestión conjunta. “Su curiosidad natural por conocer lo desconocido motiva al joven a desarrollar preguntas que lo conducirán a un proceso de formación”, explica la coordinadora.

Entre tanto la bióloga y asesora educativa, Mileidys Correa Monterrosa, califica de indispensable y valiosísima la participación de Comfamiliar Atlántico, porque sin su apoyo “alrededor de 300 niños y jóvenes que asisten al programa no se beneficiarían”, concluye.

### Las instituciones que se benefician

En la convocatoria 2014 se encuentran inscritos cinco grupos de investigación, pertenecientes a cinco instituciones educativas con las que Comfamiliar Atlántico tiene directa relación. Cada uno de los grupos es conformado por 60 niños investigadores y dos maestros acompañantes; y las preguntas sobre las cuales trabajan se enmarcan dentro del pensamiento “Construir una cultura ambiental y del buen vivir”. Los menores son asesorados por Correa Monterrosa, quien se ha desempeñado por tres años en el programa “Ondas Atlántico”, además de acompañar hasta la fecha

a estas cinco instituciones educativas que reciben el beneficio formativo, gracias al financiamiento brindado por la Caja.

El Colegio Metropolitano, con el grupo Ecoatmósfera, el Mega Colegio Olga Emiliani, la Corporación Educativa San Vicente de Paul y su grupo Saypronuma, las instituciones educativas Isolina Daza y Ciudadela Estudiantil, con su grupo Insedice, son la muestra real del compromiso de Comfamiliar Atlántico en los programas que contribuyen a una mejor sociedad.



## Centro de Enseñanza Automovilística DEL LITORAL

# APRENDA A CONDUCIR AQUÍ SE LO GARANTIZAMOS



ENSEÑAMOS A CONDUCIR  
TECNICAMENTE EN TODA  
CLASE DE VEHICULO

**Vehículos Nuevos  
Con Doble Comando  
De Seguridad, Aire  
Acondicionado**

**MOTOS  
AUTOS  
BUSES  
CAMPEROS  
CAMIONETAS  
CAMIONES**

**Atendemos fondo de Empleados, Cooperativas.  
Aceptamos todas las Tarjetas de Crédito y Débito.**

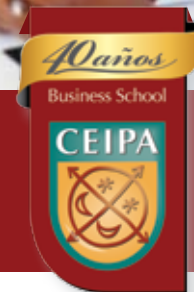
**PRINCIPAL Calle 45 No. 27 - 27 Tel: 370 2341 - 3794232  
Calle 30 # 10 - 390 Esquina Tel: 3466666 - 3462179  
Carrera 38 No. 74 - 132 Tel: 3453991 - 3049723  
[www.academiadelitoral.com](http://www.academiadelitoral.com)  
Barranquilla - Colombia**







# PYMES, ¿EL MOTOR ALTERNATIVO DE LA ECONOMÍA EN BARRANQUILLA?



**Yesid Ariza Osorio**

*Magíster en Administración de Empresas e innovación, Docente Internacional, Investigador, Consultor Empresarial. Artículo reflexivo producto de revisión bibliográfica.*

Barranquilla está recuperando su condición de puerta de entrada y salida de Colombia al mundo empresarial; gracias a su crecimiento económico y a los retos que enfrenta con la iniciación de diversos tratados del libre comercio, la ciudad se convierte en el destino obligado para los negocios.

Esta coyuntura hace que los pequeños y medianos empresarios del país, en especial los de Barranquilla, busquen herramientas de competitividad e innovación para el crecimiento económico de sus negocios, para robustecer su operación y les faciliten mostrarse como alternativas sólidas al mercado, lo que permite que puedan abrirse fronteras a través de este tipo de acuerdos comerciales.

Por su parte, la Ley 590 del 2000 clasifica las empresas comerciales, agropecuarias, industriales y de servicios, de acuerdo al número de empleados, así:

TAMAÑO	NÚMERO DE EMPLEADOS
Microempresa	Menos de 10 Empleados
Pequeña Empresa	De 11 a 50 Empleados
Mediana Empresa	De 51 a 200 Empleados
Gran Empresa	Más de 200 Empleados

*Fuente: Ley 590 de 2000. Colombia*





Este siglo se caracteriza por la creciente globalización, es decir, la aparente pérdida de las fronteras en términos culturales, económicos, de inversión y de producción. Un ejemplo claro son los Tratados de Libre Comercio y la formación de bloques económicos entre dos o más países; con base en esta situación las empresas deben enfrentarse a evidenciar una mejora sustancial en la calidad de su producción.

Según el DANE, la mayor parte de las industrias en Colombia realizan actividades de baja productividad y con poco valor agregado. Se dice por ejemplo que existe un bajo nivel de inversión en ciencia y tecnología, aproximadamente el 1.2% del PIB, y según el mismo DANE, los anteriores factores pueden reflejar algún tipo de baja calidad de productos ofrecidos por los empresarios colombianos.

De acuerdo al diario El Espectador (17 de julio de 2011), existen alrededor de 23 mil MIPYMES en Colombia, repartidas la mayoría de ellas en Bogotá (96,4%), Cali, Barranquilla y Bucaramanga. El 76% del empleo lo generan las micro, pequeñas y medianas empresas, mientras que el 40% de los salarios registrados por el país son originados por las MIPYMES.

Por otra parte, según datos del Ministerio de Comercio, las PYMES representan el 96% de las empresas del país, generan el 63% del empleo industrial, realizan

el 25% de las exportaciones no tradicionales, y pagan el 50% de los salarios. Asimismo, una investigación de Rodrigo Naranjo Arango y Natalia Patricia Bayuelo Roncallo, reporta que a principios de la presente década las PYMES experimentaron crecimientos asombrosos, se reorganizaron administrativa, financiera, técnica y tecnológicamente, los que las llevó a alcanzar en el 2001 un índice de incremento calculado en 41% por Mindesarrollo.

**“ Según datos del Ministerio de Comercio, las PYMES representan el 96% de las empresas del país ”**

Según la investigación de Naranjo y Bayuelo, la siguiente es la participación de las PYMES según actividad económica en la ciudad de Barranquilla:

ACTIVIDAD ECONÓMICA	PORCENTAJE
Industria de alimentos y bebidas	16,67
Comercio al detal	16,67
Inmobiliaria	5,56
Dispositivos de seguridad y monitoreo	5,56
Vidrios y accesorios de marquetería	11,11
Industria de papeles, empaques suaves y cartones	11,11
Comercialización de equipos telefonía móvil y celular	11,11
Fábrica de molduras y artículos de madera para construcción	9

Por todo lo anterior, las MIPYMES de nuestra ciudad tienen una participación en la industria nada despreciable, razón por la cual es importante desarrollar esta economía que están empujando.

Para fortalecer el desarrollo de las PYMES en la región, podría realizarse lo siguiente:

- 1. Inversión pública y privada para capacitación en modelos de negocios, competitividad e innovación.** Según Christian Briker, director





ejecutivo de Visión Universidad de la Sabana, "la situación de las Pymes en Colombia podría generalizarse en un problema de gestión, y para esto la solución es la capacitación".

- 2. Mejorar los programas de apoyo financiero por parte del estado.** Ampliar su alcance, que pase de las MICRO a las PYME en la misma proporción. Según un estudio de FEDESARROLLO, las PYMES no cuentan actualmente con una política individual e integral de desarrollo, en donde se incorporen estrategias claves como la capacitación del recurso humano, el incremento



de la productividad, la reconversión tecnológica y la promoción de exportaciones.

- 3. Actualizar la legislación.** Para adecuarla al nuevo modelo de internacionalización de la economía, de manera que pueda acomodarse a las necesidades exigidas por la globalización de los mercados, la adecuación tecnológica, la formación de grandes bloques y el nacimiento de alianzas estratégicas.
- 4. Mejora en los programas de cualificación del talento humano.** Por ejemplo, la Corporación Universitaria Americana lidera en número de estudiantes el programa de la Alcaldía Distrital Universidad al Barrio, con más de 1800 estudiantes que saldrán al mercado como solución a varias situaciones que deben atenderse en materia de Negociación Internacional, Gestión Contable y Gestión Empresarial.
- 5. Estímulo a la generación de empleo.** Según el estudio de FEDESARROLLO, la consecución de trabajadores es mucho más difícil para las empresas pequeñas que para las grandes, debido a que quienes están en capacidad de operar máquinas y equipos son absorbidos por las grandes compañías con mejores condiciones laborales.

- Llamanos y te recojemos para que conozcas este espectacular proyecto.
- Financiamos tú cuota inicial.
- Recibimos subsidios de vivienda.



Via Cordialidad a 3 MINUTOS del puente Circunvalar con Cordialidad.



¡Hacemos realidad tú sueño de tener casa propia!

- Casas de 3 Alcobas
- Canchas Deportivas
- Centro Comercial
- Piscinas



• Centro Comercial Villa Olímpica • Calle 72 No. 41 C - 22  
Tel: 382 3155 • 315 7247909

• Calle 47B No. 21 - 18  
Tel: 360 9572 • 316 4740318

• Calle 47B No. 21 - 18  
Tel: 3704166 Cel: 315 7010458





# RENTABILIDAD BASADA EN LAS COMPETENCIAS LABORALES

En la pasada edición, con el apoyo del profesor Gabriel Villa, compartimos con los lectores el tema de la importancia de la generación de competencias y su relación directa con la formación para el trabajo. En esta oportunidad retomamos este tema para considerar cómo se eligen esas competencias. Esta es una variable que se recomienda analizar detenidamente como estrategia para poner en práctica con éxito este importante principio, y jalonar el desarrollo de la empresa de una manera más estructural y eficiente.

### ¿Cómo se eligen las competencias?

Para el profesor Gabriel Villa “la lista de competencias y de otras formas de describir a los trabajadores es prácticamente infinita”, luego entonces, si tenemos este panorama tan amplio, vale la pregunta ¿cuál es el criterio para elegir los elementos que deben conformar ese modelo ideal para escoger esas competencias? A lo que el docente responde de forma clara, indicándonos que lo más acertado es “observar varios enfoques” antes de poner en marcha cualquier plan que pretenda determinar la naturaleza de las mismas.

De tales enfoques depende el modelo de competencias a implementar en una empresa, y a continuación las detallamos a manera de referencia para nuestros lectores interesados en el tema.

### El análisis del trabajo

Este enfoque se centra en torno a los trabajadores con altos rendimientos. El método consiste en observar cómo trabajan y anotar sus resultados, además de todo lo que hacen para conseguirlos. El modelo de competencias que se construye con esos datos registra todas las tareas y resultados, o los conocimientos, habilidades y actitudes que demuestra el trabajador observado.



### La entrevista sobre incidencias críticas

Consiste en preguntar a los trabajadores actuales con qué situaciones y dificultades han tenido ocasión de enfrentarse. Se les pregunta qué fue lo que pensaron,





sus competencias y eliminar todas aquellas que aparecen en las dos listas correspondientes a las dos clases de trabajadores. Las que quedan deberán ser entendidas como los rasgos distintivos del rendimiento superior actual. A juicio de muchos expertos, las entrevistas para emplear al personal, su formación y sus promociones, deben realizarse en función de esos rasgos distintivos.

### Identificar las competencias es el mejor activo

Tener en claro las competencias genera una serie de beneficios para la empresa que se traducen en eficiencia y rendimiento, puesto que conocerlas permite, entre otras, el uso de nuevas tecnologías, utilizar un lenguaje común para toda gestión, orientar el cambio del papel de los encargados del área de recursos humanos. Además, son indispensables para hacer previsiones a futuro y pronósticos apropiados para cambios de modelos, así como para realizar planes de trabajo flexible.

Es indudable que se trata de un aspecto valiosísimo a considerar al momento de buscar perfiles laborales para contratar, y que tengan estos estándares es un factor ideal para cualquier empresa. Precisamente son los valores que se encuentran en los egresados de la Corporación Educativa del Prado de Comfamiliar Atlántico, donde los programas incluyen el enfoque de las competencias laborales.

qué hicieron, qué sintieron y las medidas que tomaron al respecto. Luego se detallan las tareas y los resultados como método para deducir qué conocimientos, habilidades y actitudes intervinieron en cada caso.

### Modalidades de entrevistas sobre incidencias críticas

Consiste en entrevistar a los trabajadores actuales con rendimientos corrientes y con rendimientos destacados. Explica el profesor Villa que seguidamente hay que anotar



**iHey!**  
¿Quieres matricularte para el segundo semestre de 2014 en UNIMINUTO Centro Regional Atlántico?  
¡Comunicate con nosotros!



Centro Regional Atlántico

## ALIANZAS CON CAJAS DE COMPENSACIÓN\*

La Corporación Universitaria Minuto de Dios en convenio con las cajas de Compensación de Barranquilla: Comfamiliar, Combarranquilla y Cajacopi, permite que los afiliados a cualquiera de éstas reciban un subsidio universitario de \$300.000 a \$336.000 durante todo el programa.

Realiza el proceso de inscripción en UNIMINUTO, reclama la factura y llévala a tu caja de compensación para su estudio y aprobación.

\*Caja de compensación no aplica para especializaciones.

### PRESENCIALES

- Administración de Empresas..... \$ 870.000  
SHAES 90710

### UNIVERSITARIAS A DISTANCIA

- Licenciatura en Pedagogía Infantil..... \$ 750.000  
SHAES 90962
- Administración Financiera..... \$ 750.000  
SHAES 90921
- Administración en Salud Ocupacional..... \$ 750.000  
SHAES 91236
- Administración de Empresas..... \$ 750.000  
SHAES 91337
- Comunicación Social..... \$ 930.000  
SHAES 91431
- Psicología..... \$ 970.000  
SHAES 91141
- Contaduría Pública..... \$ 840.000  
SHAES 91334

### ESPECIALIZACIONES

- Especialización Gerencia de Proyectos..... \$ 2.240.000  
SHAES 90887
- Especialización Gerencia Educativa..... \$ 2.240.000  
SHAES 90973
- Especialización Gerencia Financiera..... \$ 2.240.000  
SHAES 102942
- Maestría en Educación..... \$ 3.048.600  
SHAES 90487

✓ Valor de inscripción:  
**\$ 28.400**

✓ **Teléfonos:**  
318 75 15  
317 516 57 57  
301 663 03 74

✓ **Dirección:**  
Sede Prado  
Carrera 52 No. 70 - 184

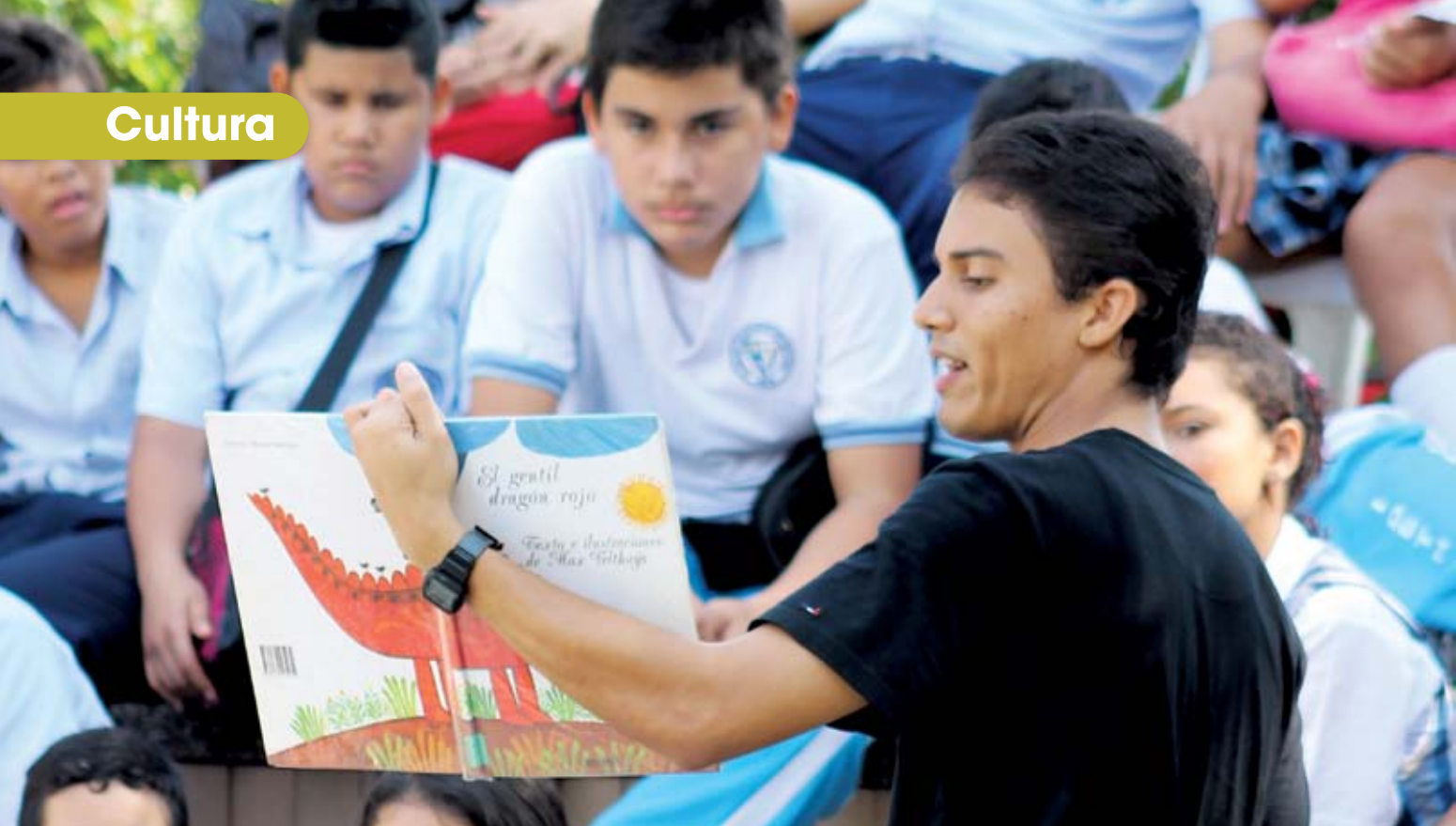
Si vas a iniciar el proceso de inscripción dejarnos tus datos en [www.uniminuto.edu/web/atlantico](http://www.uniminuto.edu/web/atlantico)

UNIMINUTO REGIONAL ATLANTICO @UNIMINUTOATLANT admisionesbarranquilla@uniminuto.edu



Institución de Educación Superior sujeta a inspección y vigilancia por el Ministerio de Educación Nacional





## EN LA SEMANA DEL LIBRO

### La V Maratón de Cuentos Infantiles y Juveniles

Para Comfamiliar Atlántico es de especial interés motivar el hábito de leer en los jóvenes. Por tal motivo en el mes de la celebración del Día del Idioma, la Caja desarrolló una febril actividad, con el empeño del Centro Cultural, que inició el miércoles 02 de abril, con el Foro Ciudad Lectora y que culminó con La Semana del Libro, evento realizado del 21 al 25 de abril. Esta campaña tuvo como evento central la denominada V Maratón de Cuentos Infantiles y Juveniles, que en esta ocasión rindió un espacio de tributo póstumo a nuestro Nobel, Gabriel García Márquez.

Al cumplirse el quinto año consecutivo del evento, ya se consolida como la más significativa de la categoría en materia de lectura. Sus alcances son notorios e invaluable, pero ante todo, supremamente positivos porque afianzan la cultura de la lectura en los chicos y chicas del departamento que tuvieron la oportunidad de asistir a esta maravillosa experiencia.

#### Érase una vez...

Así como inician los textos de un cuento clásico, también empezó el emocionante quinto episodio de esta loable campaña, que nació con el propósito de conmemorar el trigésimo aniversario del Centro Cultural de Comfamiliar, pero tal fue la sensación y aceptación obtenidas, que motivó a los organizadores del Centro a trasladarla a los días de Celebración del Día del Idioma, donde hallaría la identidad y el reconocimiento que año tras año afianza su carácter educativo y cultural. “Ha sido una experiencia enriquecedora y enormemente gratificante que no ha parado de crecer en estos cinco años, lo que nos motiva a ser cada vez más ambiciosos en las metas que nos proponemos”, señala Blanca Fontalvo Salas, coordinadora del programa Jornada Escolar Complementaria, cuyo departamento ha tenido a su cargo la responsabilidad de todo lo que se programó para la pasada edición del evento.







## La organización

Implementar una actividad de estas características requiere del mayor compromiso del equipo que lo prepara, por eso el Centro Cultural se destaca en este aspecto, ya que quienes tienen la tarea la asumen con enorme cariño. La unidad que hay entre los miembros del programa Jornada Escolar Complementaria posibilita adelantar y superar los tropiezos que hacen de la actividad todo un reto. "Siempre hay detalles que afinar y sincronizar debido a la multiplicidad de escenarios donde desarrollamos el evento", afirma la coordinadora, quien luego de culminar la Maratón de este año, inmediatamente se pone a pensar en la que vendrá el próximo.

“ Leer es un hábito estimulante de la creatividad, de la imaginación y de la inteligencia ”

## Un buen amigo

Indudablemente, crear el hábito de la lectura en los chicos es el propósito principal de un evento de esta naturaleza, que en principio les demuestra a los pequeños que leer resulta muy divertido. Diversos estudios han comprobado que es un hábito estimulante de la creatividad, de la imaginación y de la inteligencia.

En una sociedad como la nuestra, que presenta tantas falencias en materia de lectura, necesita de la regularidad de jornadas como la que en buen hora desarrolla la Caja para los niños del departamento, la que, además de acercarlos a los libros, los familiariza con sus beneficios, y les enseña que un libro es un amigo con el que pueden encontrar acceso a mundos nuevos.

## La jornada

Como toda actividad, La Maratón de Cuentos Infantiles y Juveniles tiene unos parámetros para su realización y debido a que la jornada como tal está dirigida a una población que crece con las herramientas de la



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA**  
**AMERICANA**  
INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA®



**LOS MEJORES MOMENTOS DE TU VIDA**

VÍVELO EN LA AMERICANA



COMFAMILIAR Atlántico  
**APROVECHA TU SUBSIDIO**

## PROGRAMAS PROFESIONALES

### DERECHO

(Cód. SNIES: 53782)

### INGENIERÍA DE SISTEMAS

Por Ciclos Propedéuticos (NUEVO)

- Técnica Profesional en Programación de Computadores (Cód. SNIES: 103129)
- Tecnología en Desarrollo de Software (Cód. SNIES: 103130)
- Ingeniería de Sistemas (Cód. SNIES: 52726)

### ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

Por Ciclos Propedéuticos (NUEVO)

- Técnica Profesional en Procesos Empresariales (Cód. SNIES: 102879)
- Tecnología en Gestión Empresarial (Cód. SNIES: 102873)
- Administración de Empresas (Cód. SNIES: 52596)

### INGENIERÍA INDUSTRIAL

(Cód. SNIES: 101973)

### NEGOCIOS INTERNACIONALES

Por Ciclos Propedéuticos

- Técnica Profesional en Procesos Logísticos y de Comercio Exterior (Cód. SNIES: 91427)
- Tecnología en Gestión Logística y de Comercio Internacional (Cód. SNIES: 91426)
- Negocios Internacionales (Cód. SNIES: 91428)

### CONTADURÍA PÚBLICA

Por Ciclos Propedéuticos

- Técnica Profesional en Procesos Contables (Cód. SNIES: 91425)
- Tecnología en Gestión Contable (Cód. SNIES: 91424)
- Contaduría Pública (Cód. SNIES: 91423)



**INSCRIPCIONES ABIERTAS**

\* Descuento válido por tiempo limitado  
[www.americana.edu.co](http://www.americana.edu.co)

**Contacto:**  
Barranquilla / Sede Cosmos  
Calle 72 No. 41C - 64  
PBX: 3851027

**Síguenos en:**



tecnología a la mano, es indispensable hacerles notar los atractivos que tiene un buen libro frente a otros elementos que hacen parte de su realidad. “El propósito es que niñas y niños noten que no solo un computador o una Tablet los puede entretener, que la televisión no es el único espacio en donde encontrarán héroes y aventuras fantásticas; por eso mediante divertidas técnicas los involucramos en la lectura”, señala Fontalvo, quien además de ser Trabajadora Social es Psicóloga.

### Su dinámica

Como bien lo indica el término Maratón, esta es una jornada de varias horas que se lleva a cabo con intenso ritmo, pero no por eso es tediosa o aburrida.



El equipo de la Caja en el Centro Cultural ha dispuesto de dinámicas muy interesantes en las que los niños prácticamente interactúan con el libro que tienen en sus manos. Para ello disponen de grupos pequeños de chicas y chicos por salón, para que puedan participar activamente mientras la instructora inicia la lectura. Luego de que la profesora los introduce en la historia que les relata, los hace partícipes con constantes preguntas sobre el desarrollo del cuento. Desde cómo se imaginan al personaje, hasta cómo actuarían ellos en una situación similar.

### Los espacios y la convocatoria

Al igual que el año anterior, Barranquilla, Puerto Colombia, Tubará, Usiacurí, y Malambo concentraron los 16 escenarios que la Maratón utilizó para su desarrollo y que incluían varias de las sedes propias de Comfamiliar Atlántico y de colegios con los que la Caja tiene directa relación. Se señaló además que parte del reto era mejorar la capacidad de comprensión de lectura en los niños participantes. Y se logró, los 1600 menores que estuvieron presentes en el lúdico día, obtuvieron de los docentes el útil aprendizaje.

### La conclusión

Al término de las ocho horas de lectura y de diversión los niños culminaron el día sonrientes, sin agotamiento ni cansancio, el apetito que saciaron en la jornada quedó con ganas de más. Se notaba en sus pequeños rostros que estaban ávidos de vivir más experiencias similares a esta, en la que Comfamiliar Atlántico los hace propietarios de un valioso tesoro que pueden heredar: el acto de leer.





## CUANDO DE SALUD ORAL SE TRATA, NO ESPERE A SENTIR DOLOR

Tener una bella sonrisa es sinónimo de una buena salud, una buena dentadura da la mejor de las impresiones, y es la mejor forma de llamar la atención. En fin, hay un sinnúmero de beneficios que vienen asociados al hecho de cuidarnos la boca, y no nos referimos al hecho de saber qué decir o qué comer, estamos hablando de la salud oral.

Cepillarse los dientes no es la única forma de mantener una buena salud oral, como mucha gente erróneamente cree. Esta sola acción no basta para protegerse la dentadura y al respecto hay que decir que un buen cepillado solo es el principio de una serie de recomendaciones para mantener la salud oral.

### Salud oral es tener una vida saludable

Para la doctora María Luisa Balza, de la unidad odontológica de Comfamiliar, es un hecho indudable que la salud oral repercute en nuestro cuerpo de manera directa. Ella nos indica que las patologías más comunes van de acuerdo a la edad, al respecto aclara que en los niños y jóvenes son muy frecuentes los padecimientos por caries, dado que este segmento de la población ingiere muchos dulces y aún no ha desarrollado el hábito de un cepillado apropiado.

De otra parte, en los adultos son más comunes los problemas de endodoncia y los periodontales, como la gingivitis y la periodontitis. Estas son causadas por varios factores de riesgo que van desde la

predisposición genética hasta malos hábitos, como el fumar (tabaquismo), uno de los principales enemigos de la salud oral.



## Una falla muy común

La doctora María Luisa afirma con gran convicción que la mejor recomendación es materia de salud oral es el control. “No espere a que duela para recibir un control”, nos manifiesta y señala que el común denominador de las personas es que solo asisten a una consulta odontológica cuando sienten un dolor y, por lo regular, cuando este malestar aparece ya es tarde para un tratamiento preventivo, porque ya hay una patología que atender, la cual exige un procedimiento más largo.

La doctora Balza insiste en la necesidad de hacer citas de control y nos dice que la salud oral no se trata de simple estética o vanidad, es una responsabilidad con nuestro bienestar.



## Ortodoncia responsable

Hoy en día ya es costumbre entre las personas el uso de los popularmente llamados “frenillos”. Para Balza esto es un tema delicado y sugiere tratarlo con el mayor profesionalismo. “Antes de sugerir brackets, nuestro equipo hace una revisión integral del caso tratado”, dice de modo enfático y agrega que incluso hay personas que se los colocan hasta para adelgazar.

“La finalidad de los brackets es la de corregir alteraciones de forma y posición de los dientes, pero debe ser el resultado de un examen dental completo, puesto que las fuerzas que se aplican sobre la dentadura pueden afectar la pulpa. Eso es parte de lo que nos diferencia de otros

Dejando huella verde

Todas las soluciones logísticas que usted necesita en un solo lugar.

Nuestro enfoque “Multi” nos orienta a desarrollar soluciones de logística flexible a las necesidades y exigencias de nuestros clientes.

**MULTI**  
SOLUCIÓN

**MULTI**  
DESTINO

**MULTI**  
CANAL

**MULTI**  
TIEMPO

**MULTI**  
PAGO

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

Síguenos en:



facebook.com/servientregacs @servientregacs



servicios”. El énfasis que pone la doctora en este tema es una evidente muestra de la responsabilidad y el alto criterio con el que se trabaja en la unidad odontológica de Comfamiliar, buscando la salud del paciente.

“ *La Dra. María Luisa, nos afirma con gran convicción que la mejor recomendación en materia de salud oral es el control* ”

### Una preocupación nada común

En su carrera profesional la doctora Balza también tiene una especialización en microbiología, en virtud a la cual ha recopilado de muchos casos una amplia experiencia que deriva en una curiosa recomendación: si quiere tener una buena salud oral, “saque su cepillo de dientes del baño”.



Así tal cual, esta llamativa sugerencia de la destacada profesional obedece a una frecuente observación de los exámenes a sus pacientes, en donde encontraba coliformes, que son bacterias propias de las heces fecales. La pregunta obvia por consiguiente es ¿y cómo llegan estas bacterias a la boca de una persona sana? Su análisis la llevó a concluir que muchas veces en casas pequeñas, y con mayor frecuencia en los apartamentos, los cepillos son dejados en el baño, muy cerca del sanitario. Lo que la gente por lo regular no sabe es que al bajar la palanca del inodoro, se produce una aerolisis (esparción de pequeñas gotas de agua) con residuos fecales, algunas de las cuales van del sanitario directamente al cepillo y luego a la boca, causando la contaminación anotada.

### Lo que se trata

En la unidad odontológica de Comfamiliar, “siempre hay un odontólogo de planta”, destaca la doctora María Luisa, lo que permite ofrecer el mejor servicio a los pacientes que asisten a una cita, o a los interesados

en una valoración. Incluso los sábados cuentan con la presencia del odontólogo, dado que son ellos quienes determinan si el paciente requiere una endodoncia o una ortodoncia. Especialidades que también se prestan en la IPS de la Caja.

Odontología general (operatoria, exodoncias, detartraje, sellantes, aplicación de flúor) odontología especializada (estética dental, blanqueamiento, diseño de sonrisa), ortodoncia, periodoncia, endodoncia, ortopedia y urgencias son tratadas exitosamente en la unidad odontológica de Comfamiliar, y con los mejores planes de pago en la ciudad.



### Recomendaciones rápidas

Finalmente, la visita a la unidad odontológica de Comfamiliar concluye con un recordatorio de la doctora María Luisa sobre las técnicas que debemos seguir en casa para conservar una salud oral permanente. Nos advierte que por encima de la cantidad de veces al día, en el cepillado de dientes lo vital es hacerlo del modo correcto, con variados movimientos y pasándolo por todas las zonas de la boca, incluyendo la lengua.

Con respecto al uso de enjuague también nos recomienda seguir el consejo de un profesional antes de volverlo parte de nuestra rutina de higiene bucal. Explica que la gran variedad de fórmulas existentes de estos productos no se dan al capricho, sino que están diseñadas de acuerdo a la condición clínica de los pacientes; por ejemplo, las personas que tienen mucha salivación tienden a formar cálculos en los dientes y para esos casos hay un determinado enjuague, mientras que para los que tienen problemas periodontales se recomienda los que están libres de alcohol.

Y tal como sugiere esta destacada endodoncista al servicio de Comfamiliar Atlántico, debemos tener presente que en materia de salud oral “no hay que descuidarse nunca”.



# LAS REDES SOCIALES EMERGENTES SE IMPONEN EN EL MARKETING DIGITAL

No hay la menor duda frente al hecho de que las redes sociales, están transformando la manera en que vendemos. Y aprovechar esas nuevas formas de interactuar en el mundo virtual es toda una ciencia hoy día, el denominado *marketing* digital es un recurso práctico para hacer sólida una marca o producto en un mundo que no detiene su actividad, y donde los compradores son cada vez más analíticos.

La compra de *whatsapp* por parte de Facebook, y las diferentes tendencias en el ahora competido mundo de las redes sociales, determinan el rumbo del *marketing* digital en este 2014. Con el fin de no perder las oportunidades que ofrece el mundo digital y permanecer en contacto con el cliente, hay que estar bien orientado hacia dónde van las comunidades digitales.



### Estar actualizado es vital

Hace un tiempo ya que el PC dejó de ser el centro del universo en el ecosistema digital; las plataformas móviles ocuparon su lugar. Un reciente ejemplo de esto es el caso de Sony, que prefirió poner en venta su división de portátiles Vaio para enfocarse en la producción de sus Teléfonos Inteligentes. Otro tanto hizo Lenovo al comprarle Motorola a Google, y estiman los expertos que pronto LG hará lo propio para dejar atrás sus equipos PC. Aparte de Apple, caso único por demás, los que quieran sobrevivir deberán continuar por esta senda. En la que se mueven todos los ases de la industria y hacia allá va el marketing digital.

### Opina un experto

Perfil Digital, firma barranquillera dirigida por el ingeniero Mauricio Gonzales, hizo para Enlace un análisis sobre las tendencias más destacadas en redes sociales y *marketing* digital, que indica como “la masiva llegada de usuarios a las emergentes, Telegram, Foursquare, Line y Viber, entre otras, es uno de los aspectos más destacados a tener en cuenta. Estas redes sociales basadas en aplicaciones para teléfonos inteligentes y tabletas, ganarán la preferencia de las personas durante el 2014, entrando a competir mano a mano por el dominio de un mercado liderado durante los últimos años por Facebook, quien pierde algo de fuerza por la masiva migración del público juvenil hacia comunidades más segmentadas”, asegura Gonzales.



## Tres claves del marketing digital

El éxito del *marketing* digital depende no solo de estar en las redes sociales, sino de la estrategia que se utilice, porque más que vender, se crea fidelidad con la marca, y para lograr este objetivo se pueden usar tres sencillas reglas.

No individualice, pluralice. Pasar del concepto objetivo al de comunidad es el primer paso a tomar. Hay que ganar la atención de las personas y respetar sus decisiones. Así se obtiene la credibilidad.

Su marca es su medio. En las redes la marca debe desarrollar su capacidad de humanizarse, así dejará atrás el concepto de clientes y a cambio tendrá fans, que son los que mejor hablan de la marca.

Fortalezca su aspecto social. No se trata de hacer política, se trata de crear simpatía y para esto es indispensable familiarizar a su comunidad con la experiencia del uso del producto. Ellos (los usuarios) son el mejor referente en el *marketing* digital.

Para el ingeniero Gonzales, es oportuno identificar la predilección de las diferentes comunidades digitales, tal cual hacen las grandes compañías. “La manera



en que los usuarios actualmente acceden a Internet, marca tendencia hacia lo móvil, hacia la creación de aplicaciones propias y páginas web que se puedan adaptar a distintos dispositivos”, asegura el consultor.

En países como México y Argentina, el *marketing* digital da grandes resultados. Tan solo las empresas mexicanas destinaron 660 millones de dólares en el 2013, rubro que supera cuatro veces a lo invertido en Colombia en este mismo sentido. Lo que claramente muestra que en nuestros mercados hay mucho por hacer.

**pca** Politécnico  
costa atlántica  
INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR



**ES EL MOMENTO  
DE SALIR ADELANTE  
CON CARRERAS  
UNIVERSITARIAS  
POR CICLOS**

Entidad I.E.S. Vigilada por M.E.N.

6 semestres

### TECNÓLOGO PROFESIONAL

- Sistemas 33531
- Electrónica 33065
- Mercadeo y Publicidad 52792
- Procesos Industriales 34060
- Gestión Financiera 52903
- Gestión Contable 52938
- Gestión de Exportaciones e Importaciones 53536

+ 4 semestres

### PROFESIONAL UNIVERSITARIO

- Ingeniería de Sistemas 53534
- Ingeniería Electrónica 33065
- Administración de Mercadeo 52961
- Ingeniería Industrial 54088
- Administración de Empresas 53538
- Contaduría Pública 52935
- Administración de Negocios Internacionales 53537

### NUEVAS CARRERAS

- Producción Gráfica Digital 51196
- Logística Industrial 10215
- Gestión del Talento Humano 38884

### HOMOLOGAMOS

Tus estudios Técnicos,  
Tecnólogos de  
IETDH - SENA - IES

2 ciclos.  
2 títulos

**MATRÍCULAS  
ABIERTAS**



- 50%** de descuento 1er y 2do Semestre Jornada Diurna.
- 40%** de descuento en 1er y 2do Semestre Jornada Nocturna.
- 30%** de descuento en el 3er Semestre en cualquier jornada.

@pca\_politecnico    pcabarranquilla

www.pca.edu.co

Avenida los Estudiantes Carrera 38 No 79A - 167  
Campus Santa Bernardita  
Teléfonos: 336 1800 ext: 103 - 104 - 123 - 128  
Celular: 318 206 2454



## PARA LLEVAR LO MEJOR DE LA NATURALEZA A SU MESA

En esta edición, Enlace comparte con sus lectores una lista de *tips* y características para tener en cuenta a la hora de comprar alimentos naturales, según su color:

### Los verdes

Cuando vamos a comprar frutas o vegetales generalmente creemos que su tonalidad verde significa que aún no se encuentran en su punto óptimo de madurez. Para sacar máximo provecho de lo que nos ofrece la naturaleza, el primer paso para seleccionarlos asertivamente es utilizar el tacto como nuestro mejor aliado. Los alimentos que se encuentran en este grupo suelen tener cáscaras o cortezas rígidas, en ese caso lo recomendable es guiarnos por los polos o extremos, ya que se suelen madurar del centro hacia las puntas. Así que cuando palpe alguno de estos productos y sienta una consistencia blanda y tierna, es el momento indicado para ponerlos en su carrito. A continuación, señalamos dos ejemplos clásicos de esta característica:

- **Los aguacates:** existen mil mitos alrededor del punto de maduración de los aguacates y se han entablado miles de debates sobre ellos. Pero como no se trata de polemizar sino de llevar lo mejor a la mesa de nuestro hogar, se recomienda tener en cuenta que no deben presentar mucha rigidez al palparlos; y que los aguacates pequeños y anchos suelen estar más maduros que los largos y grandes.

- **Las peras:** en el caso de esta fruta debemos asegurarnos de que no presenten magulladuras en ninguna parte, ya que, aunque la pera suele tener una estructura rígida, a medida que se acerca a su punto ideal de maduración se vuelve tan sensible como la más fina de las porcelanas. Por eso es aconsejable probar haciendo una suave presión con el pulgar en el cuello o la base de su tallo; si cede, entonces la pera estará madura y lista para ser consumida. Una vez que está madura, la podemos refrigerar para retrasar este proceso natural.



### Los rojos

Los alimentos que pertenecen a este grupo tienen brillo propio, pero aunque sus colores suponen madurez inmediata, tenemos que ser cuidadosos ya que si sus



pieles lucen muy oscuras, y empiezan a verse rugosas, están maduras y a punto de dañarse. Cabe anotar que cuando estos alimentos pasan su punto de maduración, tienden a tener un sabor amargo y medio rancio, detectable de inmediato, que se refleja en el cambio de su coloración, consistencia y estructura. Tal como podemos apreciar en:

- **Las fresas:** estas frutas son de cuidado y precisión a la hora de la madurez, pues si pasan de su punto adquieren una textura demasiado inestable y pueden provocar que algunas de las que se encuentren en buen estado se deterioren con rapidez y facilidad. Para sortear este inconveniente podemos utilizar el olfato. Oler las fresas nos permite detectar cuándo se encuentran en su punto perfecto de madurez por su aroma neutro, mientras que cuando están un poco pasadas, presentan un aroma terroso, e incluso amargo.



- **El coliflor:** posiblemente esta es la hortaliza más rígida y este es un excelente punto de referencia a la hora de comprarla, por lo cual debemos cerciorarnos que no presente cambios en su tonalidad, ya que si pasa de blanco a marrón, o si contiene manchas, podría indicar que está pasada y podría llegar a causarnos grandes daños en el colon.



- **Los tomates:** lo básico es fijarnos en su color y la resistencia de su cáscara, para lo cual debemos ejercer un poco de presión, y si se sienten blandos al tacto, pero su cáscara no se cuartea o desprende (en el peor de los casos), tendremos entre manos el ingrediente perfecto para la más apetitosa de las preparaciones. En cuanto al sabor, aunque el tomate tiene cierta acidez, cuando se encuentra en un punto preciso de madurez puede sentirse un toque un poco dulce que es muy agradable, e incluso puede llegar a ser reconfortante.

### Los blancos

Por lo general en este grupo encontramos los alimentos con más estructura, así que a la hora de comprarlos debemos tener en cuenta que estén firmes, compactos, limpios y que su tonalidad no presente un degradado, colores amarillentos o cremas, pues esto indicaría que están un poco viejos y que muy posiblemente están pasando, o ya pasaron su punto de maduración. Si vienen con hojas no olvides que un color verde vivo es indispensable puesto que es sinónimo de frescura. En esta categoría se encuentran:

“ El primer paso para seleccionarlos asertivamente es utilizar el tacto como nuestro mejor aliado ”

En Carulla los lunes los dedicamos a complacer todos tus antojos.

Carulla

Si eres afiliado a Comfamiliar Atlántico todos los lunes podrás obtener los mejores descuentos y beneficios de Carulla.

<p><b>10%</b> de descuento en las farmacias propias Carulla</p> <p><small>No aplica en fechas especiales celebradas.</small></p>	<p><b>20%</b> de descuento en frutas y verduras</p>	<p><b>25%</b> de descuento en hogar</p>	<p><b>Lunes del afiliado.</b></p> <p>Disfruta de las mejores promociones y precios especiales.</p>
<p><b>20%</b> de descuento en vinos</p> <p><small>Reserva el espacio de bebidas exclusivamente de reserva de calidad. No aplica en fechas especiales celebradas.</small></p>	<p><b>15%</b> de descuento en carne de res, cerdo y pollo</p> <p><small>(limpio y lavado)</small></p>	<p><b>15%</b> de descuento en talcos, jabones de tocador, desodorantes, cuidado capilar, higiene oral, cremas corporales y de manos.</p>	

Oferta válida para SuperCentros Carulla en el sector de Barranquilla, hasta 2 unidades por cliente. Los precios de la promoción varían por el punto de venta. \*Promoción 2 platos por cliente. Disfrute de las mejores promociones y precios especiales. Política de privacidad.

un placer para todos los días

www.carulla.com y siganos en

- **La cebolla:** este es un vegetal muy resistente, pero no por eso debemos prestarle menos atención a la hora de comprarlo. Es primordial cerciorarnos que la cebolla esté rígida, y por nada del mundo debemos tomar aquellas que estén húmedas o que presenten manchas. A comparación de muchos otros la cebolla es muy resistente, por eso es mucho más fácil de conservar, lo único que debes hacer es colocarla en un lugar fresco y seco, o incluso en la parte baja del refrigerador; si de casualidad disponemos de un retazo y no queremos desperdiciarlo, recomendamos cubrirlo con papel film y guardarlo en la nevera.

### Los anaranjados

Ricos en beta caroteno, son productos que siempre presentan un color vivo y la sensación de frescura es inmediata al tener contacto con ellos, pero que su color no nos engañe pues si no sabemos identificar cuándo están en su mejor momento podríamos llevarnos una desagradable sorpresa a la hora de consumirlos.

- **Las naranjas:** a la hora de comprarlas podemos tener toda una experiencia si solo usamos nuestro olfato, ya que cuando se encuentran en maduración plena tendrán un aroma fresco y vivaz. Para aprovechar al máximo sus bondades hay que tener en cuenta que las naranjas deben tener una cáscara firme, porque si esta se encuentra muy blanda puede ser una señal de mal manejo, lo cual puede acelerar el proceso de maduración.
- **Las zanahorias:** el sonido que hace una zanahoria fresca al romperse es indescriptible, por eso, para sacar máximo provecho de toda su frescura debemos cerciorarnos de que cuando las comparamos no se encuentren arrugadas ni blandas, lo cual quiere decir que el punto de maduración pasó y que la concentración de azúcar es muchísimo más elevada de lo normal y puede resultar contraproducente para el organismo.

### Los morados

Estos alimentos presentan cáscaras delgadas que generalmente están bastante incorporadas a la pulpa, así que tenemos que ponerle muchísima atención al estado en el que éstas se encuentran. Solo gracias a ellas podremos saber si los alimentos están en el punto perfecto para consumir.

- **Las berenjenas:** para elegir las berenjenas perfectas tenemos que ir directo a aquellas que tengan una piel liza, brillante y firme. Si eliges las que están demasiado blandas, o muy grandes,

puede que resulten muy fibrosas. No olvides que las berenjenas son delicadas, así que deben manejarse con cuidado, de preferencia deben guardarse en la nevera y consumirse en el menor tiempo posible.

- **Los arándanos o blueberries:** estos pequeños son una de las mejores fuentes de antioxidantes, y como su consumo regular es recomendable, lo adecuado es manipularlos con el debido cuidado y consumirlos en su punto perfecto. Por esta razón debemos sacarlos de su empaque y lavarlos, cerciorándonos de descartar los que se encuentren en mal estado; a continuación se recomienda guardarlos en la nevera hasta el momento de consumo. Al comprarlos debemos revisar que su color sea morado intenso y que tenga visos azules.







## SOL MARINE OFFSHORE S.A.

La empresa del bimestre en Comfamiliar

Para Enlace es constante motivo de orgullo contarles en nuestras páginas sobre las empresas que se destacan y que reúnen tantos méritos, como lo hace en esta ocasión Sol Marine Offshore S.A. Esta firma con sello costeño está integrada por un grupo interdisciplinario de profesionales dedicados a prestar el más completo paquete de servicios de operación portuaria, inspección marítima y de carga en la región. Desde que se ingresa en sus instalaciones se nota el esmero y el empeño que le ponen a la palabra atención. De la recepción a la gerencia, todo su equipo humano comprende lo valioso que es hacer sentir cómodo a quien les visita, sea cliente o no.

La empresa Sol Marine Offshore S.A., además de ser netamente barranquillera, cumple satisfactoriamente todos los estándares internacionales de funcionamiento, lo que la distingue en los planos nacional e internacional y la ha hecho merecedora de reconocimientos. Se suma a esta característica especial la extraordinaria disciplina y amor que imprime en todos sus procesos.

### Su nacimiento

En 2007, en medio del boom que se vivía por la exploración de petróleo en las costas colombianas, el capitán Luis Angulo y un grupo de dinámicos compañeros y emprendedores tomaron la decisión de crear una

firma que atendiera las necesidades de apoyo para la operación que pudieran requerir las multinacionales que llegaban al país con el propósito de explotación del crudo.

Pero como todo en la vida, muchas veces lo que se vislumbra no es lo que se da en la práctica, después de una exitosa primera experiencia con Petrobras, se desplomó lo que parecía un mercado en auge en razón a la caída de los precios y la recesión global que iniciaba en esa misma época. “Fue un momento muy duro para la empresa”, asegura con gallardía el capitán Luis Angulo, actual gerente de la firma. Relata que a raíz de la crisis de esos años la empresa se vio obligada a transformarse, ampliando su portafolio para ofrecer nuevos servicios en materia de puertos.





### Innovadores

Si hay algo que destaca a Sol Marine Offshore S.A., como empresa es la innovación, y cuando llegaron a trabajar la operación de puertos y todo lo que gira alrededor del cargue y descargue de mercancías, lo primero que hicieron fue aprender todo el proceso que este tipo de trabajo implicaba. No contentos con eso, en cada paso que daban en su aprendizaje aportaron algo para mejorar cada uno de los procesos a cumplir en el área.

### Cero accidentes y cero incidentes

Un registro que podemos calificar como impresionante es que, en los siete años de labores, han logrado una marca de cero accidentes y cero incidentes laborales. Un logro que demuestra la eficiencia y los altos estándares de seguridad que se cumplen en cada uno de los múltiples servicios que prestan.

**“ Sol Marine Offshore S.A. es una empresa que con amor hace grande al Caribe colombiano ”**

### La fórmula del éxito

Un logro de esta naturaleza en cuanto a eficiencia y servicio depende de un gran compromiso de equipo, algo que sabe a la perfección el capitán Angulo. “Dignificación, capacitación y supervisión”, manifiesta, son los pilares del logro de una hazaña como esta en el sector. “Hemos dignificado a todos nuestros operarios, desde algo tan básico e importante como pagarles sus prestaciones sociales, hasta darles la herramientas necesarias para una operación segura”, afirma con la satisfacción del resultado que los hace gozar de la mejor reputación en cada puerto donde ha laborado la firma.

### La empresa hoy

170 personas que trabajan de manera directa con la empresa, tecnificación y sistematización en cada uno de sus procesos de operación, un verdadero apoyo social a los empleados, son apenas una muestra de lo mucho que hace Sol Marine Offshore S.A. por tener y brindar excelencia en sus trabajos.

Sus desarrollos tampoco pasan inadvertidos internacionalmente, por eso ostenta las certificaciones BASC (por seguridad), Bureau Veritas ISO 9001-2008 (por calidad en la gestión) y el OSHAS (por operación e inspección marítima), además de distinciones tales como la que recientemente le hizo la revista británica Lloyds, que es la publicación más importante del mundo en el ámbito portuario.

“El mayor reto que hemos tenido es el ser mejores cada día y competir con nosotros mismos en este océano azul que nos rodea”, afirma con determinación el capitán Angulo, quien es un firme creyente de que sin el amor por lo que se hace y por quienes le rodean, se logra el éxito. De paso reseña lo importante que ha sido el apoyo de su familia en esta larga carrera de sacrificios. Por eso Sol Marine Offshore S.A. es una empresa que con “amor” hace grande al Caribe colombiano.





# NOSOTROS TENEMOS RESPUESTAS A TODAS TUS PREGUNTAS

¿**Quién** me informa sobre  
el **auxilio** educativo?

¿**Dónde** consigo boletas  
para ir a **Turipaná**?

¿**Cómo** puede uno  
afiliarse a la **Caja**?



 **LLÁMANOS**  
**3855000**



COMFAMILIAR  
Atlántico  
**Grande...**  
Como tus sueños



MÁS DE 430 MIL AFILIADOS A LA CAJA Y CASI  
1 MILLÓN DE LECTORES EN 23 EDICIONES

**¡LO DICEN TODO!**

Una Circulación  
asegurada que hace  
**¡más efectiva su publicidad!**



**enlace**

**Contáctenos**  
[revistaenlace@hjgrupo.com](mailto:revistaenlace@hjgrupo.com)

(575) 318 3043  
300 579 2998  
316 459 4105