

VIVIENDO

CELEBRANDO LA CULTURA HISPANA Y SU MÚSICA FAMILIA Y COSTUMBRES

PRIMAVERA
SPRING
2008

UNA CANASTA
DE DOMINGO DE
PASCUA FACIL
DE HACER
EASY-TO-MAKE
EASTER BASKET

MEJORA TU
SALUD
EN 2008
IMPROVE
YOUR HEALTH
IN 2008

SABOREA
EL PESCADO ESTA
SEMANA SANTA
SAVOR FISH
THIS HOLY WEEK

MILKA DUNO

LA LATINA MÁS VELOZ EN LOS ESTADOS UNIDOS
THE FASTEST LATINA IN THE UNITED STATES

VIVIENDO MAGAZINE • 333 SEMORAN COMMERCE PLACE • APOPKA, FL 32703

PRST STD
US Postage
PAID
VIVIENDO

¡GRATIS!
FREE

WAL★MART

Ahorra Más. Vive Mejor.

CONTENIDO



- 4 | **Esquiva la diabetes**
Cómo prevenir la diabetes tipo 2
A Detour for Diabetes
How to prevent type 2 diabetes
- 6 | **¡Sonríe! Dale a tus hijos dientes saludables**
Mantén la salud bucal de tus niños
Smile! Give your kids healthy teeth
Maintain your children's oral health

- 11 | **Milka Duno: La latina más veloz en los Estados Unidos**
Conoce a la piloto latina más experimentada de la Indy 500
Milka Duno: The Fastest Latina in the United States
Meet the most accomplished Latina in the Indy 500

- 20 | **Mes de la Historia de la Mujer: Abriendo camino**
Lee el tributo a cinco mujeres que están rompiendo barreras
Women's History Month: Leading the Way
Read the tribute to five women who are breaking barriers

Suscríbete/Subscribe
Contáctanos en/Contact us at:

VIVIENDO®
Volume 5, Issue 1
333 Semoran Commerce Place
Apopka, Florida 32703
editor@viviendomagazine.com
800.421.8871 ext. 405

COVER PHOTO

Foto por Kike San Martín
Photo by Kike San Martín
Maquillaje y accesorios por José Chipre
Makeup and accessories by Jose Chipre

WAL★MART®
Ahorra Más. Vive Mejor.

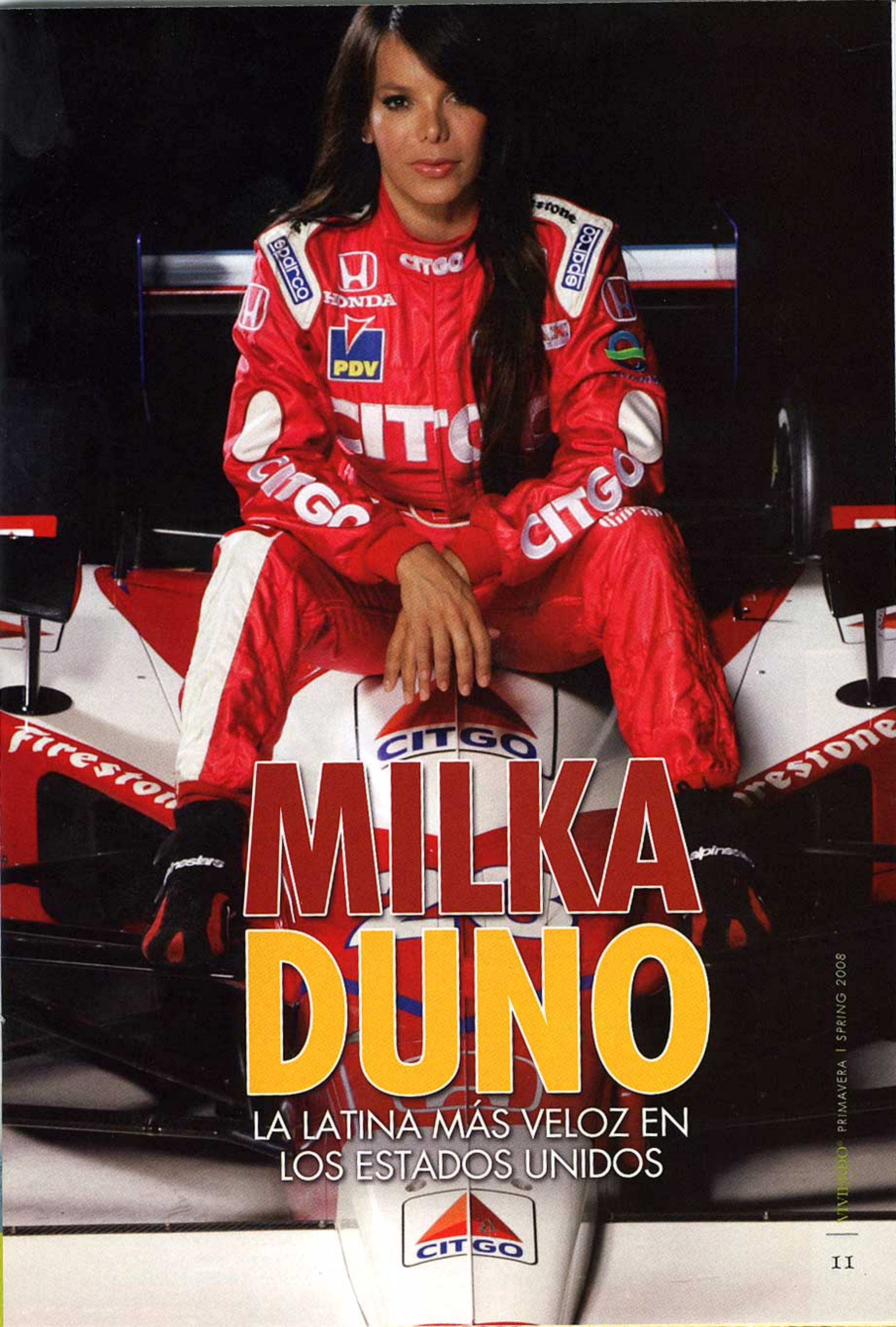
En cada edición In Every Issue

- 2 | **Introducción**
Introduction
- 8 | **Tu salud**
Your Health
- 16 | **Hoy en Wal-Mart**
Today in Wal-Mart
- 23 | **Sabor**
Food
- 27 | **Cocinando con los chicos**
Cooking with Kids

¡Busca los bolillos y mariscos para Semana Santa en tu Wal-Mart Supercenter más cercano!
Look for bolillo rolls and seafood for Holy Week at your nearest Wal-Mart Supercenter!



29



MILKA DUNO

LA LATINA MÁS VELOZ EN
LOS ESTADOS UNIDOS

Milka Duno es veloz, lista e inteligente — y vence barreras en varios frentes.

Entrenada como ingeniero naval, esta pequeña venezolana sorprende a más de uno. Duno tiene cuatro postgrados: en arquitectura naval, acuicultura, desarrollo organizacional y negocios marítimos. Ah, y ella casi ha terminado uno en economía. Duno también viaja a la velocidad del rayo, ya que es la única mujer latina piloto de autos de carrera en los Estados Unidos.



Novata en la Indianápolis 500 del 2007, catalogada como “el espectáculo más grande de las carreras”, a Duno le atrae el trabajo fuerte. “Todo esto es muy competitivo y difícil. Cuando uno logra algo luego de haber tenido dificultad en obtenerlo, la satisfacción es grande”, dijo Duno, de 35 años, la segunda de una familia de tres hijos.

En el mundo masculino de las carreras de autos, llamado a veces

“el baile sobre ruedas a alta velocidad”, Duno piensa que el género no importa, aunque muy pocos pilotos son mujeres. “Siempre habrá quien te diga que no puedes hacerlo. Tú eres quien decide cuán lejos llegas”, dijo ella.

Conocida como No. 23, Duno ha progresado mucho desde sus inicios en Venezuela en 1996, luego de que sus amigos la introdujeran a este deporte. Ella rápidamente concluyó que su entrenamiento en ingeniería podía ser puesto a buen uso en las carreras de autos. “Pienso que es parte del por qué he avanzado tan rápido como piloto de autos de carrera”, dijo Duno, quien vive en Miami. “Desde el inicio pude analizar y decifrar lo que estaba pasando en el auto”. ▶▶

Milka Duno: The Fastest Latina in the United States

Milka Duno is swift, savvy, smart — and breaking barriers on many fronts.

Trained as a naval engineer, this petite Venezuelan packs a mighty punch. Duno has earned four master's degrees: in naval architecture, aquaculture, maritime business and organizational development. Oh, and she's almost finished a fifth master's in economics. She also travels at lightning speed, because Duno is the only Latina racecar driver in the United States.

A 2007 rookie in the Indianapolis 500, considered “The Greatest Spectacle in Racing,” Duno is drawn to hard work. “All of this is competitive and difficult. When you obtain something after having spent so much trouble getting it, that gives you satisfaction,” said Duno, 35, the second oldest in a family of three children.

In the macho world of racing, sometimes called “high-speed dancing on wheels,” Duno thinks gender has no impact, although few drivers are female. “There will always be people who want to say you can't do something. You are the one who decides how far you get,” she said.

Known as No. 23, Duno has come a long way since she began racing in Venezuela in 1996, after friends introduced her to the sport. She quickly concluded that her engineering training could be put to good use in racing. “I think it's part of the secret of why I have advanced so rapidly ▶▶

¡PUNTO FINAL!

PERSONAL

- Nació en Caracas, Venezuela, el 22 de abril de 1972
Born in Caracas, Venezuela, April 22, 1972
- Soltera/Single
- Vive en Miami, Fla.
Lives in Miami, Fla.

PROFESIONAL

- Su primera carrera fue el Campeonato GT en Venezuela, donde terminó en segundo lugar, 1996
First sports race was the GT Championship in Venezuela, where she finished second, 1996
- Su primera competencia en EE.UU. fue el Campeonato Global de Mujeres



My Pueblo: Caracas, Venezuela

Milka Duno nació en Venezuela, tierra del libertador sudamericano Simón Bolívar, en una familia que luego incluiría dos hermanos. Venezuela, que es dos veces el tamaño de California, tiene un poco de todo.

Sus costas dan al mar Caribe y el océano Atlántico. Tiene playas y montañas, valles y tierras altas. Tiene también frontera con tres países: Brasil, Colombia y Guyana.

Venezuela "tiene paisajes maravillosos", dijo Duno. Este país posee la cascada más alta del mundo, el Salto del Ángel, que es casi veinte veces más alta que las Cataratas del Niágara. Y tiene una llanura impresionante.

"Hay lugares que no conozco y que nunca he visitado", reconoce Duno.

La gente es uno de los mayores atractivos que tiene Venezuela. "Ellos gustan de compartir y ayudar a otros. Son muy acogedores".

Duno, quien no cocina, sueña con la comida de su tierra. "Las arepas me encantan".

Milka Duno was born in Venezuela — home of the liberator of South America, Simon Bolivar — to a family that would include two brothers. Venezuela is about twice the size of California and has a little of everything.

It faces the Caribbean Sea and the Atlantic Ocean, and it has beaches, mountains, lowlands and highlands. Venezuela also borders Brazil, Colombia and Guyana.

Venezuela "has a wonderful landscape," Duno said. The country is home to the world's tallest waterfall, Angel Falls, which is almost 20 times taller than Niagara Falls. And it has an impressive savannah.

"There are places that I don't know and haven't been to," acknowledged Duno.

The people are among Venezuela's most important charms. "They like to share and help others. They are very welcoming."

Duno, who doesn't cook, dreams of home-cooked food. "The arepas — I love them."

LOGROS/ACHIEVEMENTS

- Serie GT, donde terminó en tercer lugar, 1999
First U.S. competition was the Women's Global GT Series Championship, where she placed third, 1999
- Su primera carrera en Europa fue las 24 Horas de Le Mans, Francia, 2001
First European race was the 24 Hours of Le Mans, France, 2001
- Ganó el Campeonato Serie GT Panoz, 2000
Won the Panoz GT Series Championship, 2000
- Fue la primera mujer en pilotar el auto de carrera más veloz, el LMP 900, 2002
First woman to pilot the fastest sports car, the LMP 900, 2002 ▶▶