

**¡PARTICIPA YA!**  
ESCANEANDO LOS CÓDIGOS  
CON LA NUEVA  
APP DE NESCAFÉ



**CONSIGUE LAS ETIQUETAS  
Y PARTICIPA EN  
EL SUELDO NESCAFÉ...  
ANTES DE QUE LO HAGA OTRO.**



Envía 2 etiquetas o pruebas de compra de cualquier producto NESCAFÉ con tus datos personales completos al apdo. de correos 1520, 08080 Barcelona. También puedes participar por web o app, más información en [www.nescafé.es/sueldo](http://www.nescafé.es/sueldo). Promoción limitada a territorio nacional y a mayores de 18 años. Bases protocolizadas ante notario. Promoción válida del 01-01-2020 al 30-06-2020. Sorteo en julio de 2020. Premio bruto antes de impuestos.

# MINIOLIVA®

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL



alcala  
oliva®



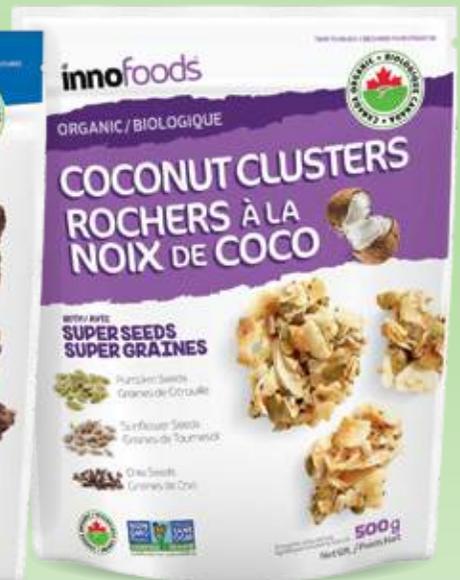
# Exclusivo para Costco Wholesale



Granola sin cereales  
sin gluten



Nuggets de almendra  
en chocolate amargo



Clusters de coco

- ★ Ecológicos
- ★ Sin OMG
- ★ Kosher
- ★ Sin gluten
- ★ Sin ingredientes artificiales
- ★ Sin conservantes

# Trevijano®

Comida sincera

Lo que nos gusta,  
como nos gusta



100%  
NATURAL

Sin  
aditivos!  
Solo  
ingredientes  
naturales.

## Risotto con Shiitake y Boletus

NO NECESITA FRÍO / THEY DON'T NEED COLD.  
LARGA VIDA ÚTIL / LONG LIFE CYCLE



visítanos en:

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





# Manténgase sano

No se pierda nuestros consejos y complementos para mantenerse en sano y en forma

**L**a mejor manera de obtener las vitaminas y minerales que se necesitan es comiendo una amplia variedad de alimentos saludables, entre los que deben incluirse frutas, verduras, productos lácteos, granos integrales y pescado. Pero la vida moderna, el estrés, la contaminación y la edad pueden hacer que una alimentación sana y variada no necesariamente garantice un aporte óptimo de todo lo que se necesita. Además, se consumen alimentos y compuestos inhibidores como el café, té, refrescos y alcohol, que disminuyen la absorción de algunos nutrientes. De ahí que los complementos alimenticios sean grandes aliados para cuidar la salud al ayudar a compensar las deficiencias en el cuerpo. Todo esto, unido a una rutina de ejercicio adecuada mejorarán la calidad de vida.





## ARTICULACIONES

El colágeno es muy abundante en cartílagos y huesos y también está presente en tendones y ligamentos. Cuando el colágeno es sometido a hidrólisis enzimática (obteniendo colágeno hidrolizado), sus moléculas se hacen de menor tamaño y por tanto, logra atravesar las paredes del intestino y llegar a los tejidos. Mejora la recuperación de las posibles lesiones. Reduce los dolores y la inflamación de las articulaciones. Mejora la resistencia y fortaleza de nuestras articulaciones, tendones y ligamentos.

A partir de los 30 años los niveles de colágeno descienden y llegan las líneas de expresión, las arrugas y la falta de elasticidad. Pero el coláge-

no no tiene sólo una función estética, pues es el soporte estructural del organismo, y por eso es indispensable para su salud.

El magnesio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos, así como al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

Se recomienda también para los trastornos digestivos, cardiovasculares, renales y en el embarazo.

Los complementos ricos en glucosamina, condroitina y vitaminas aportan los nutrientes necesarios para que el cuerpo pueda nutrir las articulaciones.

## ENERGÍA

Para estados de decaimiento y/o agotamiento físico y mental existen complementos como el Ginkgo Biloba y la Maca, que pueden ayudar a aumentar la cantidad de energía y mejorar el rendimiento en el trabajo o en los estudios.



# DIGESTIÓN

Las principales causas que producen malas digestiones son el estrés, comidas pesadas y que producen acidez, como alimentos grasos y/o bebidas gaseosas que producen molestias.

Llevando una dieta equilibrada, evitando las bebidas con gas se pueden evitar las malas digestiones. También puede complementarse con remedios naturales como alimentos con alto contenido en fibra, prebióticos con lactobacillus ayudando a mejorar la flora bacteriana. Plantas como la manzanilla o el regaliz ayudan al sistema digestivo y complementos como el carbón vegetal activado absorben naturalmente los gases que se producen en los intestinos.

Algunos de los productos que recomendamos para mejorar la digestión incluyen el carbón, aloe vera, alcachofa y probióticos.

Acidophilus es una abreviatura de la bacteria Lactobacillus acidophilus, que existe naturalmente en el estómago e intestinos de los organismos vivos. Natrol Acidophilus está enfocado en restaurar el equilibrio normal de las bacterias intestinales. Las ampollas de alcachofa e hinojo son un com-



plemento alimenticio formulado para depurar el organismo y ayudar al bienestar digestivo. La alcachofa contribuye al control de peso, al normal funcionamiento del hígado y a la eliminación de toxinas.

# DIETA



Dependiendo de las necesidades de cada individuo, una dieta sana y equilibrada junto con el ejercicio físico ayudan a combatir el sobrepeso y mejorar la salud. Los complementos alimenticios, que son fuentes concentradas de nutrientes, ayudan al bienestar del sistema y son ideales para conseguir los objetivos.



# NUTRICIÓN DEPORTIVA



Suele ser complicado saber exactamente para qué es cada producto de nutrición deportiva. Con esta pequeña guía se pretende dar una breve explicación de la función de distintos productos pero siempre es importante consultar con un profesional antes de decidir tomar alguno:

**Proteínas:** idóneo para entrenamientos y mantener o ganar músculo. En las dietas estrictas un consumo extra de proteínas puede ayudar a perder peso de manera más segura y saludable logrando un efecto saciante.

**Bebidas isotónicas:** preparados que favorecen la hidratación y reposición de electrolitos del organismo ante pérdidas importantes, debido a que contienen una cantidad de agua, hidratos de carbono y minerales adecuada para este fin.

**Bebidas recuperadoras:** favorecen la síntesis de fibras musculares que reparan y adaptan el músculo al ejercicio realizado.

# ALL YOU NEED IS DOTS®



DOTS recupera el espíritu y el sabor del auténtico doughnut neoyorkino. De personalidad urbana y fresca. Su tierna y esponjosa masa se funde en cada bocado. ¡Un clásico para disfrutar en cualquier momento y en cualquier lugar!



Lo mejor de México, en estado puro



**La Costeña**<sup>®</sup>  
*¡por sabor!* **97** AÑOS





# NATROL®

Vitaminas, minerales y suplementos  
Alta calidad en la que puede confiar

## Beauty Inside and Out

Natrol® Biotin 10,000mcg es una fórmula de máxima potencia que proporciona apoyo dietético para un cabello uñas saludables, así como la producción de energía.

Al apoyar la matriz del cabello y las uñas, la biotina promueve el cabello brillante y lustroso y las uñas Fuertes resistentes.



Natrol es una compañía cGMP certificada por NSF International, que cumple las mejores prácticas industriales para producir suplementos con la más alta calidad. Los productos Natrol están hechos con ingredientes naturales, orgánicos, veganos, halal, kosher y libres de GMOs cuando es posible.

**AHORA DISPONIBLES EXCLUSIVAMENTE EN COSTCO ESPAÑA**

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

©2020 Natrol LLC.



PREMIUM QUALITY  
**ESCAMILLA**  
 - ACETUNA SEVILLANA -





*Un mar de sabor  
en su interior*



PRODUCTOS ELABORADOS  
DE MANERA ARTESANAL



CUATRO GENERACIONES  
TRABAJANDO PARA TI



ACEITES DE COBERTURA  
DE GRAN CALIDAD

www.usisa.com  
tlf: 959343500  
clientes@usisa.com







# CUEVAS

*Since 1867*

MARRON GLACÉ  
ALMA DE BOSQUE



*Conoces nuestra secreto?*

*Solo la mejor fruta  
cuidadosamente seleccionada  
y nuestra receta tradicional*

 *Bonne Maman*®

# Aperitivos flaper

Snacks & Nuts

# VegeChip



ZANAHORIA



REMOLACHA



BONIATO



YUCA

Deliciosa y crujiente selección  
de CHIPS VEGETALES



Consigue  
tu  
Felicidad

f @PIRULINOFICIAL



# Programa Sassandra: chocolate

por CRISTINA BLÁZQUEZ



**L**a mayor parte de la producción de granos de cacao proviene de África occidental, concretamente de Costa de Marfil. Con este cacao elaboramos muchas de las referencias que podrán encontrar en nuestras tiendas bajo la marca Kirkland Signature.

En 2009 los compradores de Costco y de otras dos empresas se involucraron en el proceso de elaboración del chocolate debido a la preocupación creciente por un desarrollo sostenible a medio y largo plazo motivada por el aumento de la demanda global.

El programa Sassandra, cuyo nombre proviene del Río Sassandra (área de suministro de los granos de cacao de Costco), es un ambicioso y extenso programa elaborado entre Costco y dos empresas internacionales de alimentación, Blommer Chocolate y Olam. En este programa, las tres empresas se implican en el proceso de aprendizaje de la producción en las últimas técnicas agrícolas con los productores de cacao, crean un sistema financiero para pagar a los agricultores, invierten en los equipos necesarios para llevar a cabo las diferentes actividades e investigan nuevas plantas de producción. Los beneficios van directamente a colegios, clínicas y otros servicios sociales que utilizan sus recursos para cubrir las necesidades de las familias. Ocho colegios y dos centros médicos han sido construidos con los recursos obtenidos de este programa.

Esto no es todo, otro de los objetivos del programa ha sido la reforestación. Más de 7.000 agricultores han sido formados en diversas técnicas pre y post cosecha así como en técnicas agrícolas para la mejora de la producción. Algunos de ellos han recibido formación profesional para fortalecer las habilidades empresariales y a otros se les ha hecho entrega de la maquinaria necesaria para lograr sus objetivos.

En definitiva, este programa es exclusivo de Costco y ha sido diseñado para seguir el proceso de elaboración del cacao de principio a fin, para mejorar los beneficios y la vida de los agricultores y de los miembros de las cooperativas de la zona, usando además prácticas respetuosas con el medio ambiente.

“El programa Sassandra establece una conexión entre la industria de distribución del cacao y las comunidades de la zona”, comenta Tom Wahlquist, director de sostenibilidad de la cadena de aprovisionamiento de Costco, “enseña el poder la asociación corporativa para ofrecer valor a ambas partes de la ecuación: los productores y nuestros socios de Costco, los consumidores. Esperamos que sirva como modelo a otras empresas en el mundo”. ■



**SOS**<sup>®</sup>



Arroz SOS te acompaña día a día  
en tus comidas familiares

CAFÉS  
**Guilis**  
EST. 1928  
MADRID

# CALIDAD ORGÁNICA

*Un producto de alta calidad, sabor y aroma, que garantiza que su cultivo es respetuoso con el medio ambiente y contribuye al desarrollo sostenible y justo de las poblaciones que viven de los cafetales.*



## DOLCE COLLECTION ORGANIC

Cápsulas orgánicas compatibles con Dolce Gusto\* de intenso sabor y alta calidad.

## CÁPSULAS COMPOSTABLES

Una forma natural y rápida para disfrutar de un buen espresso con cápsulas compatibles y compostables.



\* Marca no relacionada con Cafés Guilis S.L.

Enfocado en productos frescos de Costco



**FARM** *to* **TABLE**  
**THE COSTCO WAY**

En Costco, nuestro objetivo es ofrecer siempre la alimentación más fresca y de mejor calidad alcanzable al mejor precio posible. Pase la página para ver nuestros productos

# GREENYARD

## FRESH SPAIN

*for a healthier future*



## PROPIEDADES Y

# CONSUMO DEL *Aguacate*

**El Aguacate** es fruta y verdura a la vez. Un sabor exquisito y suave con toques a frutos secos y matices vegetales de una consistencia tierna y cremosa que permiten su combinación con cualquier alimento.

Se puede consumir de múltiples y diversas formas, desde el guacamole hasta la tostada de aguacate, como relleno, en ensalada e incluso en dulces y helado. Por su versatilidad se puede consumir a toda hora, en el desayuno, la comida o cena, pero cualquiera sea el momento del día elegido el aguacate siempre puede ser un plato extraordinario.

El aguacate es abundante en grasas saludables (ácido oleico, ácido graso monoinsaturado muy beneficioso para la salud que ayuda a controlar los niveles de colesterol).

Es muy nutritivo, contiene proteínas, fibra, vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, C, K y E, cantidades altas de potasio, dos veces más cantidad que el plátano, y muy significativas de magnesio, manganeso, cobre, hierro, zinc, fósforo.

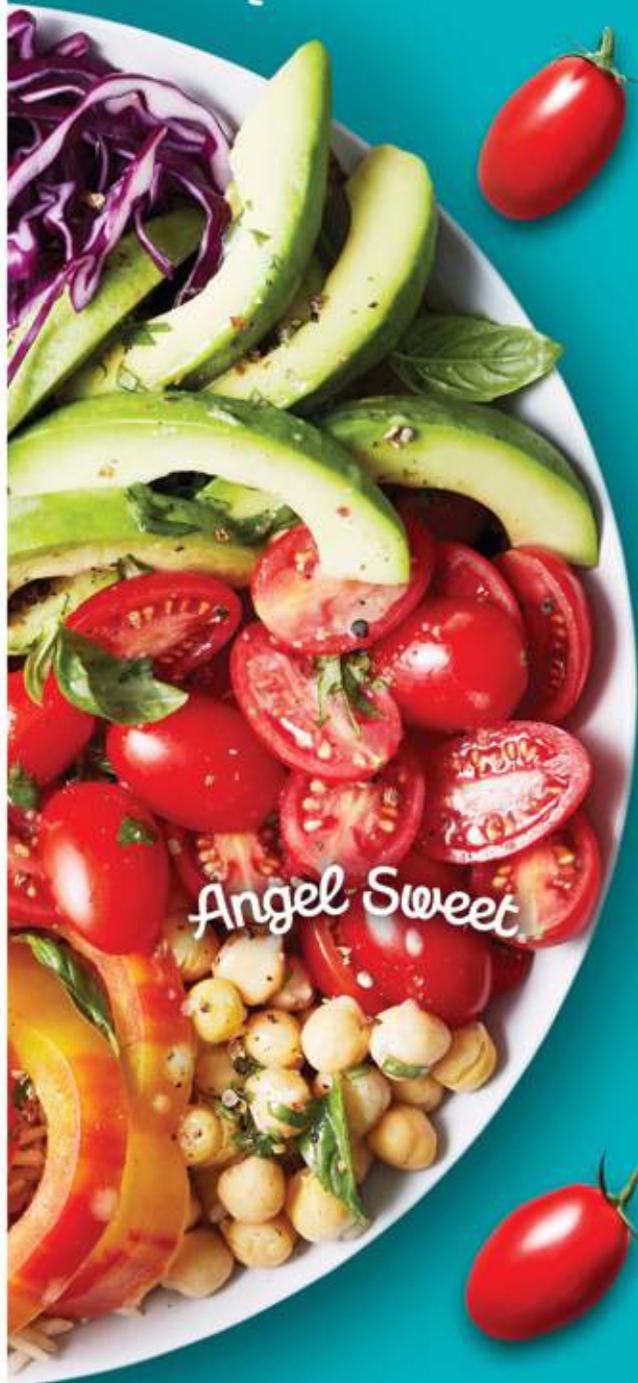
Presenta altos contenidos en antioxidantes, que incluye los carotenoides luteína y zeaxantina, que son muy necesarios para la salud ocular, contiene también importantes niveles de ácido fólico (interviene en el sistema inmunológico y nervioso) y al ser rico en fibra ayuda al organismo a saciar el apetito, evitar el estreñimiento y regular los niveles de glucosa en la sangre.

*Toda esta abundancia nutricional hace del aguacate un extraordinario superalimento y por todas sus características el consumidor busca esta fruta con ganas para llevarla a su mesa*

**Ideas**  
y sugerencias

- ✓ Debido a la cremosidad de la pulpa que le confiere su riqueza en ácidos grasos, el aguacate se usa fácilmente, lo que lo convierte en una saludable mantequilla vegetal: La pulpa, machacada y mezclada con un chorrito de buen aceite de oliva y unas gotas de limón o pomelo, resulta excelente untada sobre unas rebanadas de pan.
- ✓ Basta con añadir un poco de pulpa a una mayonesa o vinagreta para elevarla a otra categoría.
- ✓ Se pueden crear salsas muy diferentes, para vestir platos de pasta o aderezar ensaladas y otros alimentos.
- ✓ Otra forma de sacar provecho del aguacate es añadirlo a zumos de frutas, especialmente a los tropicales, o emplearlo como base para preparar batidos con leche vegetal de soja, avena o, mejor aún de almendras, pues al aguacate molido muy bien con los frutos secos.

PORQUE EL  SABOR IMPORTA



Angel Sweet



 **ONE**  
SWEETPEPPER



Mastronardi™

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE   
**SUNSETGROWN.EU**

INSPIRED  
BY FLAVOR



®/™ are trademarks of Mastronardi Produce Limited, © 2020 Mastronardi Produce Limited. All rights reserved.

## SETAS CON CARÁCTER

Mitrofresh empezó en 2008 como un grupo de fanáticos de las setas, importando y exportando setas de alta calidad. Desde hace décadas, el negocio familiar tiene sus raíces en las setas exóticas y salvajes. En la actualidad, Mitrofresh es un líder en 26 países en la importación, exportación, producción y suministro de 120 artículos de setas de alta calidad, coles y vegetales asiáticos. El almacén de 5.000 m<sup>2</sup> y las oficinas centrales están ubicados cerca de Rotterdam, en los Países Bajos.

Mitrofresh cree en los alimentos, sanos, puros, honestos y nutritivos, bajos en CO<sub>2</sub> y en huella ecológica. Eso es lo que los mueve y motiva. Cree en la comida saludable porque ese es el futuro! En sus plantas de producción con más de 26.000 m<sup>2</sup>, Mitrofresh siembra, cultiva y cosecha de forma inteligente y sostenible. Además, cría y nutre sus cultivos teniendo el máximo respeto por la madre naturaleza, utilizando técnicas revolucionarias como la Eryngii Bottle en su planta de Lipjan, en Kosovo.

El equipo de Mitrofresh cuenta con 180 trabajadores alrededor del mundo, encargados de realizar las entregas a la mayor brevedad posible y desarrollar soluciones de envases y pallets a la medida de los clientes. Sus setas se venden bajo la marca Mitrofresh que representa un estándar de altísima calidad y frescura, como el mix de setas Ecológicas Eryngii, Shiitake y Nameco, o los exquisitos champiñones y Portobellos.





Según Greenpeace, en los últimos 15 años aproximadamente se han producido 4.000 millones de toneladas de plásticos de todo tipo: botellas, envases, resinas o fibras textiles entre otras. Esta cifra no nos dice nada por sí sola, pero si tenemos en cuenta que desde los años 50 han sido 8.000 millones de toneladas ya nos preocupa más.

En Grupo Eurobanan, nos hemos hecho la pregunta de qué podríamos hacer para cambiar esta situación. Por ello, desde hace algunos años venimos trabajando en planes de sostenibilidad que involucran diferentes fases de la cadena de valor de la empresa, desde la producción hasta las alternativas en punto de venta.

Las encuestas aseguran que un 87% de los consumidores son conscientes del impacto que tienen en el medio ambiente los productos que compran.

En el pasado, se empleaban bandejas de poliestileno con una cobertura plástica o film transparente. El Grupo Eurobanan ha sustituido las bandejas por cartón reciclado y cartón con registro FSC o "Forest Stewardship Council" (que garantiza el cartón procedente de bosques responsables creados exclusivamente para la fabricación de este tipo de productos, lo que implica la no deforestación indiscriminada). Trabajamos también productos con la certificación Rainforest Alliance, que va un paso más allá en cuidado de flora y fauna de los bosques e incluso suponen ventajas de carácter socio-económica para las Comunidades locales de su entorno.

Sustituir la parte del film plástico es un proceso más complicado ya que exige que nuevos materiales en los que se trabaja aseguren la calidad de los productos, así como su respeto al medio ambiente. Por otra parte tenemos que estar seguros de que es una alternativa real, es decir, que existan proveedores que nos garanticen esos materiales, tanto a nivel de disponibilidad como a nivel de certificaciones internacionales y no es sencillo.

Como todo el mundo sabe, la gran mayoría de plásticos proceden de derivados del petróleo. En nuestro caso, una de las opciones que trabajamos es la sustitución de ese petróleo por carbono biótico, lo que significa el uso de una base con materiales como el almidón, la celulosa, el ácido láctico o grasa bacteriana.

También hemos hecho pruebas con otro tipo de materiales tales como polímeros biodegradables derivados del ácido poliláctico, hecho a base de maíz, remolacha, trigo o almidón. Es un material que también se puede integrar con papel, por lo que de cara al consumidor.





Desde Grupo Eurobanan, creemos que parte de la solución del problema está en cómo se tratan los materiales de los embalajes una vez se consume el producto, es decir, de nada vale que el material del embalaje sea compostable si no se lleva a una planta que realice compost. El problema persiste.

En base a esto, y trabajando conjuntamente con nuestros clientes, hemos decidido ofrecer la posibilidad de usar materiales plásticos que se biodegraden. Pasado un año, sin acción humana, este material tiene un catalizador que se activa automáticamente y hace que se biodegrade en agua, CO<sub>2</sub> y biomasa sin generar los tan temidos microplásticos para el Océano.

Otro condicionante que tenemos es el tipo de producto que se vende en formatos más tradicionales, como las clásicas mallas de plástico para frutas y hortalizas. En este caso, ya las hemos sustituido por materiales más respetuosos como el algodón o papel.

Mención aparte necesitan algunos tipos de envases como, por ejemplo, las botellas. Actualmente no existen alternativas a las botellas PET reales, aunque día a día hay empresas de envases que están haciendo ensayos con otros materiales. El PET con el que se trabaja actualmente procede en un alto porcentaje de PET reciclado, pero tampoco es 100% sostenible. En Grupo Eurobanan estamos trabajando con Startups americanas para poder tener una alternativa a este material, aunque por el momento no tenemos una alternativa que nos garantice la conservación y calidad adecuada para el producto.

Para nosotros, también es importante destacar que no solo en los embalajes está la solución, si no que las empresas tenemos una obligación del fomento y puesta en marcha de prácticas sostenibles a través de nuestros empleados y nuestra actividad. Actualmente, estamos inmersos en un ambicioso Plan de Sostenibilidad que se desarrolla en diferentes etapas con el objetivo de ser una compañía cada vez más sostenible a todos los niveles.

También creemos que compartimos una filosofía y una gran responsabilidad, en este caso con Costco, de ofrecer al consumidor varias alternativas sostenibles, así como informar e incentivar prácticas respetuosas con el medio ambiente para dejarles a futuras generaciones un mundo mejor en el que vivir.





# Por un

En del Monte® Fresh Produce queremos agradecer por el mundo que estamos trabajando de la mano para un mundo mejor e  
se conserven los recursos naturales, se protejan

Como ciudadanos del mundo, sentimos que no solo es nuestra responsabilidad, sino también nuestro deber llevar a cabo nuestras actividades de forma que se promueva y contribuya al cumplimiento de estos objetivos.

Queremos que nuestros valores estén reflejados en nuestras acciones cotidianas del día a día, como reflejo de esto, estamos centrados en una mejora continua y tenemos unos objetivos en los que integramos la sostenibilidad para que las generaciones venideras puedan disfrutarlo.

## Crecer con nuestras comunidades

- Objetivo: plantar o donar 2.500.000 árboles hasta 2025.

**Progreso: 25%.**

- Objetivo: dar soporte a proyectos de sostenibilidad que provocan cambios medibles y a largo plazo hasta 2025.

**Progreso: 50%.**

- Objetivo: proveer oportunidades educativas a 20.000 estudiantes y adultos hasta 2025.

**Progreso: 25%.**



# mundo mejor

Mejorar nuestra relación con Costco durante estos años y nuestro compromiso de seguir creciendo el día de mañana, un mundo en el cual tanto las personas como el planeta estén sanos, donde se proteja la fauna y se refuerce la seguridad alimentaria en cada comunidad.

## Agricultura responsable

Trabajamos duro en proveer un producto de primera calidad a nuestros consumidores dejando la menor huella posible. Para esto, hemos lanzado un programa de agricultura responsable que está enfocado en nuestras áreas clave: minimizar el uso de pesticidas, preservar la calidad potencial de la producción y su tierra, estar preparados para las sequías y las inundaciones y trabajar en la prevención de plagas y enfermedades con nuestras granjas participantes. Estamos ansiosos por involucrar y entrenar a los miembros de nuestro equipo en esta nueva iniciativa.

Minimizamos el uso de pesticidas revisando con frecuencia los programas agroquímicos de cada zona y analizando los terrenos para encontrar nuevas formas de disminuir su utilización. Ya hemos implementado varios programas de Manejo Integrado de Plagas (IPM). Además, estamos utilizando herramientas Smart Farming para controlar las plagas, incluyendo el uso de imágenes multispectrales y tecnología guiada por GPS para mejorar las capacidades de relevamiento de la tierra y para garantizar la aplicación de productos fitosanitarios de forma más precisa.

Preservamos la producción potencial de nuestras tierras: para tener una tierra sana es necesario evitar la erosión, mantener el equilibrio de nutrientes dentro del suelo, preservar la materia orgánica del mismo. Implementando programas en todas nuestras operaciones para abordar cada una de estas áreas.

---

***Nuestro objetivo es tener el 100% de nuestras granjas participando en nuestro programa de agricultura responsable en 2025.***

---

Estamos preparados para sequías e inundaciones: trabajamos continuamente con organismos reguladores para asegurarnos de que nuestros planes para combatir las sequías e inundaciones cumplen y superan los estándares oficiales, manteniendo nuestros sistemas de riego actualizados para asegurarnos de que nuestro consumo de agua es eficiente y preservamos nuestra infraestructura de gestión del agua para mitigar la presión de inundaciones y sequías.

Prevenimos la propagación global de enfermedades: estamos desarrollando políticas para implementar medidas específicas en todas nuestras operaciones para prevenir la entrada de plagas y enfermedades importantes que pueden tener un impacto dramático en nuestro negocio, como Fusarium Wilt Tropical Race 4 (Enfermedad de Panamá) en plátanos y la enfermedad de Fusariosis de la piña. Actualmente invertimos en el desarrollo de variedades con resistencia a estas enfermedades.



# Diquesí

DISPONIBLE EN

**COSTCO**  
WHOLESALE



El bienestar nace de la frescura

## DOS SIEMPRE MEJOR QUE UNA NUEVAS DUPLO DE ENSALADAS COMPLETAS

*¡Listas para consumir donde quieras!*



*¡Toppings y Salsa Incluida!*

*Con perlas de queso de cabra,  
nueces, arándanos y salsa  
de miel y mostaza.*



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