

Sostenibilidad ★ Diversión en verano ★ Hábitos saludables

COSTCO **Connection**®

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

La vida en el jardín de casa

ABRIL - MAYO 2022



Consejos para el cuidado
de su mascota
Conservación de los bosques
Proteja su piel
Jefe, el eje

NUEVO
Disponible a partir de Mayo

Gourmia®

LA FREIDORA DE AIRE DIGITAL

Disfrute de todos sus alimentos favoritos con muy poco o nada de aceite.



Saludable y Delicioso

6.7 L / 7-QT

10 Funciones de Cocción

La Freidora de Aire Digital Gourmia

le permite cocinar varios alimentos con un solo aparato, y todo con solo pulsar un botón. Fríe al aire, asa, hornea, deshidrata y mucho más. Los avisos para cocinar de forma guiada incluyen opciones de precalentamiento y recordatorio para dar vuelta a los alimentos. Los accesorios extraíbles son antiadherentes y aptos para el lavavajillas, por lo que su limpieza es muy sencilla.

Alitas Picantes Con Curry Rojo

905 g de alas de pollo, separadas en blanquetas y alones
75 g de salsa agridulce o salsa para pato
2 cucharaditas de pasta de curry rojo tailandés (normalmente se vende en latas pequeñas)
1 cucharadita de salsa de soja
1 diente de ajo mediano picado
1 cebolla tierna rebanada finamente para adornar

Rinde 2 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 25 min



Precaliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia en FREÍR(AIR FRY) a 176 °C / 350 °F

1. En un tazón grande mezcle la salsa agridulce, la pasta de curry rojo, la salsa de soja y el ajo.
2. Añada las alitas al tazón y mézclelas hasta que estén cubiertas uniformemente de salsa.
3. Coloque las alitas en la cesta de la freidora de aire asegurándose de mantenerlas en una sola capa (cocine las alitas en dos tandas si es necesario).
4. Cocine durante 20 min - 25 min o hasta que las alitas se cocinen por completo.
5. Adorne con las cebollas tiernas rebanadas.



FÓRMULA PROFESIONAL

CHAMPÚ HIDRATANTE

ACONDICIONADOR HIDRATANTE

2 x 33,8 FL.OZ. (1L)

Elaborado con
EXTRACTOS ORGÁNICOS PUROS

- Sin sulfatos
- Sin gluten
- Hipoalergénico
- Dermatológicamente probado



Índice *Abril-Mayo 2022*

VOLUMEN 11 // NÚMERO 11
CONTENIDOS

3	Carta de la directora	20	El reto del envasado: Nuestro objetivo es crear soluciones más inteligentes para un planeta más verde Por Luc Lortie / Traducción por Juan Manuel Magdaleno	46	Inteligencia en el coche: Los mejores accesorios Por Erik J. Martín	77	Farm to Table
7	Jefe, el eje Por David Paquette	23	Conservación de bosques Por Sheri Flies	54	Proteja su piel: ¿Por qué cuidar su piel del sol todo el año? Aquí podrá encontrar la respuesta Por Antonio González Jiménez	81	Quick & Easy: Melocotones a la parrilla con ricota, nueces y miel Cortesía de Jenny Shea Rawn
8	Cómo sacar el máximo partido a sus flores cortadas Por Equipo de Costco	30	La vida en el jardín de casa: Cree espacios de descanso en casa con nuestras sugerencias Por Christina Guerrero	57	Lentillas permanentes: Los usuarios de lentillas tienen muchas opciones más allá de la lente Por Cindy Uken	85	Quick & Easy: Ramen de cinta de pepino y salsa de cacahuete Cortesía de Vicky Santha Retelny
11	Patios de diversión Por Marc Saltzman	38	Gran seguimiento: Por T. Foster Jones	59	Dolor de cuello Por Dr. Brian A. Cole	89	Quick & Easy: Ensalada de sandía a la parrilla con aguacate y queso feta Cortesía de Abbey Sharp
12	Que no falte el parque infantil: Planifique la construcción del parque infantil con nuestros consejos Por Kent Ypma	42	Consejos para el cuidado de mascotas: Mantenga su mascota feliz y saludable Por Linda R. Bernstein	62	El calor, tema actual: Pasos a seguir para estar activos de forma segura con altas temperaturas Por Suján Natarajan	92	BBQ Time: Nuestra selección
13	Jardines exuberantes: Consejos para cuidar de su jardín en verano Por Carson Arthur	45	Limpia el coche: ¿Por qué mantenerlo limpio? No se pierda nuestros consejos Por Rosie Wolf Williams	74	¿Me oye ahora?: Argumentos para que se revise los oídos cuanto antes Por Claudia M. Caruana		
14	Oppo: Conozca el gigante de la tecnología Por Liliana Gutiérrez						
17	Pasos para conectar Por Faith Saunders						



READY-TO-HANG SHADE SAIL TOLDO VELA LISTO PARA COLGAR

Rectangle 13 ft. x 7 ft. | Rectángulo 3,96 x 2,13 m

- BRICK
- RIVERSTONE
- PEWTER



Pre-Attached Ropes
Cuerdas ya ligadas



No Tools Required
No se requieren
herramientas



Breathable Fabric
Tejido transpirable

Up to 85% UV Block

Bloquea hasta el
85% de los rayos UV

itm. 1031558



Balda para vasos
y otros accesorios

Tapa abatible con
pistones para fácil
apertura

Arcón con
capacidad de
85L y con divisor
multiposición

Abrebottellas
incorporado

Baldas
laterales
plegables
de gran
resistencia
(hasta 15 kg)

Ruedas giratorias
360° para una
maniobrabilidad
completa



Luz recargable para
alargar tu fiesta hasta la
noche

Novedosa mesa y
nevera TODO EN UNO

Tapa superior giratoria
para convertir en mesa
de coctel o aperitivo

Enfriador de
doble pared con
capacidad de 30L

Incluye tapón en la
base para fácil drenaje
del agua



ITM. / ART 2127241 Hayden 7 PC Dining Set

SUNVILLA

CORPORATION

— www.sunvilla.com —

Simply Refined.

Bicicleta de equilibrio DINO



Asiento ajustable



Dos colores disponibles



Reposapiés ensanchado

Hugfun Bunny 24"



Item No. 369444

SUPERSIZED NYLON KITES

EASY TO ASSEMBLE AND FLY



INCLUDES
THROWER
KIT
COLORED PRISMALINE



F-GLASS AIRFRAME
HITETEX SHINY FABRIC



60296 CASETA HORIZONTAL
Item 1900680



60295 CASETA DE JARDIN
Item 1900782

CONSTRUCCIÓN SÓLIDA DE
ACERO REFORZADO

RESISTENTE A LAS ADVERSIDADES
DEL TIEMPO



TEXTURA DE VETA DE MADERA
DE CORTE RUGOSO

PROTECCIÓN CONTRA LOS
RAYOS UV



60384 BAUL DE TERRAZA
Item 2127265



60346 MESA DE PICNIC
Item 1902245



60300 CASETA VERTICAL
Item 1500001

Por DAVID PAQUETTE

El liderazgo es vital para el éxito de cualquier negocio, aunque es un concepto que aún no se entiende. Además, la mayoría de empresas no dedican demasiado tiempo ni recursos a inculcar dotes de liderazgo en su personal.

Los líderes desempeñan un papel clave como visionarios y guías para sus empresas y su principal objetivo es conseguir el apoyo e implicación de sus empleados para alcanzar los objetivos marcados. Dirigen el trabajo de equipos, comités y grupos de trabajo y son unos mediadores y mentores fundamentales en el lugar de trabajo.

Los líderes con éxito no son jefes autocráticos, sino agentes positivos del cambio que pueden aumentar el rendimiento de los que les rodean.

Además, los líderes con éxito siempre predicán con el ejemplo y poseen una cierta energía que atrae a los demás hacia ellos.

Son auténticos, honestos y tienen una habilidad natural para ganarse los corazones y las mentes de todos los que tienen a su alrededor. Influencian a otros para que les sigan y se unan a su causa. Los grandes líderes comparten los siguientes rasgos de carácter:

- Trabajan para conseguir sus objetivos.
- Afrontan la vida con optimismo y entusiasmo.
- Movilizan a otros para que actúen.
- Son capaces de vender ideas y persuadir a otros.
- Son perseverantes y no pierden el rumbo.
- Son firmes con sus palabras y decisiones.
- Creen en ellos mismos, siendo humildes y no arrogantes.



© TEERAPOL24 / SHUTTERSTOCK

Jefe, el eje

Cómo ser un buen líder, no solo un jefe

Las empresas de alto rendimiento entienden el valor de crear buenos líderes y de promover una cultura de liderazgo positivo para todos los empleados a todos los niveles de la organización. Invertir en liderazgo es una decisión sabia para tu empresa, ya que ayudará a atraer y conservar empleados de calidad. Esto es especialmente cierto si miramos las estadísticas de empresas de Norteamérica recopiladas por Forbes.com en 2018:

- El 70% de los empleados están claramente no involucrados.
- El 58% de los directores afirman no haber recibido ninguna formación en dirección.
- El 89% de los jefes creen que los empleados se van en búsqueda de salarios más altos, pero en realidad solo el 12% de los empleados dejan la empresa por dinero.
- El 58% de los trabajadores confían más en extraños que en sus jefes.

Los grandes líderes crean otros líderes, así que centra tu atención en usar tu influencia en vez de tu autoridad y te sorprenderán los resultados que vas a conseguir. ■

Receta para el liderazgo

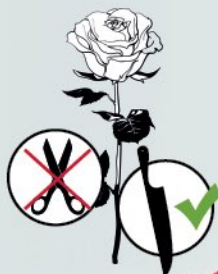
Las empresas de éxito valoran a sus empleados y los tratan bien. Los grandes líderes obtienen el apoyo y la implicación de sus equipos compartiendo su visión,

marcando expectativas claras, siendo respetuosos, escuchando las ideas de sus empleados y apoyándoles para que alcancen sus objetivos.

También son maestros y mentores que les ayudan a crecer y a mejorar sus capacidades y habilidades. En vez de usar su poder y autoridad, se ganan la

lealtad y el compromiso de los empleados dándoles autonomía y promoviendo entornos de trabajo saludables, divertidos y creativos
.—DP

Cómo sacar el máximo partido a sus flores cortadas



Deje las tijeras y, en su lugar, use un cuchillo afilado para cortar 3 cm de la base de los tallos. Hágalo en un ángulo de 45 grados en un recipiente pequeño con agua. Hacer esto ayuda a prevenir que el aire penetre en los tallos, lo que puede hacer que la flor envejezca más rápidamente.



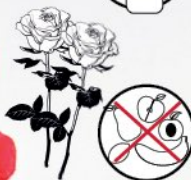
Apriete las rosas con suavidad en la base donde los pétalos se unen con la parte superior del tallo. La firmeza indica frescura, por lo que, si es suave y blanda esta parte, las rosas son viejas y debería descartarlas.



Puede añadir una aspirina al agua, lo que ayuda a prolongar la vida de las flores, como esos paquetes que se compran con flores frescas, y unas gotas de Vodka (sí, Vodka). El Vodka hará que tarden más en marchitarse.



La laca para el pelo hará que las flores no pierdan color. Rocía un poco los pétalos y mantendrán su color por más tiempo.



Mantenga las flores alejadas de la fruta y otras plantas. Pueden emitir un gas llamado etileno que hará que las flores se marchiten antes de lo debido.



Mantenga sus flores cortadas lejos de aparatos y chimeneas, ya que el calor excesivo puede causar que se marchiten de forma prematura. ■



Regale *flores*

Como orgulloso partner de Costco Wholesale, ofrecemos a los socios una gama completa de plantas



YARDISTRY



EL GRAN GAZEBO CON TECHO DE ALUMINIO

Largo x Ancho x Alto: 3.7 m x 4.3 m x 3.1 m

- Hecho con 100% madera de cedro certificada FSC[®].
- Techo de aluminio color bronce Montana por fuera y una tonalidad más clara por dentro.
- Postes de 15,2 cm x 20,3 cm con refuerzos en forma de voluta que crean armoniosas vistas curvilíneas.
- Pre-cortado, pre-perforado y acabado en tinte de color marrón moka.

No incluye los accesorios decorativos

-flower-

Soluciones para tu
huerto, jardín y hogar





ASUS

**ASUS Zenbook
14 Flip OLED**

Una visión brillante



 **Windows 11**

Windows 11 te acerca a las cosas que amas.

Glasslock

**TEMPERED GLASS
FOOD STORAGE**



por MARC SALTZMAN

La primavera ha llegado, lo que significa pasar más tiempo fuera haciendo barbacoas, en el patio o tumbados alrededor de una piscina. Pero esto no significa que tengamos que dejar los gadgets atrás. De hecho, hay muchos juguetes tecnológicos que pueden mejorar el tiempo que pasamos al aire libre. Aquí algunas sugerencias.

Altavoces inalámbricos

Existen altavoces bluetooth económicos que son ideales para usar en exteriores, ya que puede tener su teléfono en la mano o en el bolsillo y seguir reproduciendo música, podcasts o audiolibros. ¿Le entra una llamada? No se preocupe, la mayoría de los altavoces vienen con un micrófono que le permite hablar a través del dispositivo.

Algunos altavoces bluetooth están fabricados para soportar lluvia, exposiciones fuertes al sol y salpicaduras, pero suelen ser algo más caros.

A la hora de pensar cuál es el mejor sitio para poner un altavoz exterior, tenga también en cuenta a sus vecinos y ubique el altavoz pensando en ellos.

Televisiones para exterior

Si no quiere perderse el gran partido o quiere hacerse una maratón de series desde la comodidad de su jacuzzi o patio (suerte la suya), las televisiones para exterior son una estupenda opción.

Como se espera, estas televisiones tienen más brillo y pantallas antirreflejos para poder ver las imágenes con calidad y tienen una cubierta resistente para proteger los componentes internos de la lluvia, el polvo y los insectos. Normalmente también tienen sistemas avanzados de ventilación para mantener la televisión fresca y seca.



© BSD / SHUTTERSTOCK

Al comprar una TV de exterior podrá elegir entre modelos de “sombra”, “sol parcial” o “sol total”.

Extienda su red Wifi

Si va a poner fuera un altavoz que funcione con Wifi, como los altavoces inteligentes, recuerde que tendrá que extender su red wifi para que llegue la señal. Si su router no soporta la distancia, compre un repetidor para ampliar el rango de señal.

O mejor aún, si puede optar a una mejora, valore una red wifi mesh, ya que a menudo incluyen dos, tres o cuatro pucks o hubs (puntos de acceso) que puede colocar por toda la casa. Asegúrese de poner uno cerca de la puerta o la ventana que esté más cerca de donde vaya a estar fuera.

La mayoría de los altavoces wifi necesitan corriente, por lo que necesitará un enchufe cerca o un alargador resistente a la intemperie.

Otros aparatos tecnológicos recomendados para exterior son los smartwatches, las pulseras de actividad, las baterías externas (de soporte) y los dispositivos para barbacoas. ■

Patios de diversión

Cómo equipar tu patio para una velada perfecta al aire libre.

SEVAS SAGHERIAN



Marc Saltzman es un destacado reportero y autor de tecnología. Él está en twitter @marc_saltzman.

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar televisiones de exterior, sistemas de sonido y aparatos wifi en nuestros almacenes.

¡Hágase la luz!

Las luces LED solares son una forma estupenda de iluminar su patio. Normalmente se venden en packs y

se pueden repartir por el patio, la piscina, la cubierta, o ponerlas en un camino para añadir luz y ambiente cuando se pone el sol. Las luces de exterior inteligentes también

son cada vez más populares. Puede programarlas para que se enciendan y apaguen o usar una app o su voz para cambiar los colores según su humor.—MS



© LUNAMARINA, ANDREUSK / STOCK.ADOBE.COM

Que no falte el parque infantil

por KENT YPMA

Una pieza clave para crear un perfecto oasis en el jardín es un parque infantil. Si bien las zonas de juego pueden tener muchas formas distintas, hay algunas consideraciones comunes que ayudarán a que su proyecto sea un éxito, sin importar el tamaño.

Elija la ubicación

Empiece con el espacio disponible que hay en su patio. Elija una ubicación que esté lejos de cualquier carretera con tráfico y que tenga buena visibilidad para que pueda controlar a sus hijos.

Piense también en el uso futuro del espacio. Un parque es fantástico para niños pequeños, pero cuando crezcan el espacio será mejor usarlo para otros fines como una piscina portátil o un spa, un jardín, una zona de hoguera, una pérgola o simplemente para poner unos sofás de exterior. Piense cuánto sol o sombra quiere en la zona, tanto para cuando lo use como parque, como para los usos futuros.

Otra cosa que hay que tener en cuenta es el estado del suelo. Idealmente, el suelo debe ser estable con una ligera inclinación para prevenir que el agua se acumule cuando llueva.

Por último, asegúrese de que hay espacio suficiente para todas las estructuras que quiera poner. Siga las recomendaciones del fabricante sobre espacio libre alrededor.

Planifique y construya

Una vez haya decidido lo que quiere incluir (tobogán, columpios, casitas o areneros) y haya comprado las herramientas y materiales necesarios para hacer el trabajo, es hora de darle vida a sus ideas. Le recomiendo que le pida ayuda a un amigo para ir más rápido. La lista de materiales debería incluir bordillos, mallas antihierba y cubiertas para el suelo como mantillo o césped artificial; y cualquier equipamiento para el parque que se montará después.

En primer lugar, marque las esquinas de la zona, limpie y nivele el suelo. Después, instale los bordillos para crear un perímetro alrededor de la zona que definirá el espacio y donde irá la cubierta del suelo. Tras haber terminado el perímetro, monte las estructuras como el tobogán, los columpios, la casita o el arenero en la zona. Una vez haya montado las estructuras pesadas, ponga la malla antihierba y coloque la cubierta del suelo.

¡Enhorabuena! Ya tiene listo su parque, que le traerá mucha alegría en los próximos años. ■

Kent Ypma es un ingeniero mecánico que ayuda a su mujer, Carrie, con su blog de estilo de vida. Ideas for the Home by Kenarry (kenarry.com).



Evitando errores típicos de las áreas de juego

Realice mantenimiento del área. Haga una inspección al año para comprobar el equipamiento, la cubierta del suelo y las vallas.

Compruebe regularmente que no haya plagas. Es importante inspeccionar regularmente la zona de juegos. Cuidado con los nidos de avispas o abejorros.—KY

Jardines exuberantes

por CARSON ARTHUR

¿Preparado para tener el jardín más verde del barrio este verano? Aquí van algunos consejos para ayudarlo a que crezca.

Rastríllelo pronto. Rastrillar el césped aporta beneficios si lo hace nada más empezar la primavera. Cuando retire los recortes de hierba vieja que no se han descompuesto durante el invierno, es más fácil que crezca la hierba nueva porque recibe antes el calor del sol. Además, rastrillar también mejora el flujo de oxígeno del césped y en primavera ayuda a secar las zonas húmedas y empujadas más rápido.

Quite la maleza antes de nutrir el césped. Quite toda la maleza posible antes de añadir fertilizantes. Los fertilizantes ayudan a que las plantas crezcan, incluidas el diente de león, la hiedra terrestre y las digitarias. Tanto si lo hace a mano como si elige un herbicida respetuoso con el medioambiente, quite todas las plantas no deseadas lo antes posible antes de empezar a aplicar fertilizantes ricos en nitrógeno.

Tape los agujeros. Añadir nuevas semillas de césped a su jardín es una forma fantástica de garantizar que tenga un crecimiento fresco y sano, y mientras lo hace puede tapar los agujeros. Busque opciones de semillas que tengan raíces que crezcan tanto en horizontal como hacia abajo. Esto es importante porque así no solo tapan los agujeros, sino que rellenarán cualquier otro pequeño hueco que pueda haber en el jardín.

Cuando esté recubriendo el césped, asegúrese de que las semillas están en contacto con el suelo. Plantar césped no es solo esparcir las semillas por el jardín, ya que de esta forma la mayoría de semillas no germinarán. En su lugar, ponga un mantillo a una profundidad de aproximadamente 2,5 cm y luego aplique las semillas según las instrucciones utilizando la cantidad recomendada para resembrado. A continuación, rastrole levemente para asegurarse de que las semillas tengan contacto con el suelo y riéguelo cada 21 días para ayudar a que el césped nuevo crezca.

Airéelo tarde. Airear es una estupenda forma de conseguir que el oxígeno penetre en las raíces del césped, fomentando que crezca nuevo césped sano. Si bien hay distintas formas de airear, la más común es una máquina que recorre el jardín eliminando los cepellones que están a una profundidad de entre 7 y 10 centímetros.

De todas formas, tenga cuidado: el peso de la máquina puede compactar la tierra a principios de la primavera, lo que dificulta que las raíces se expandan. Es mejor airearlo un poco más adelante, cuando la tierra esté más firme y no tan húmeda de la nieve o la lluvia del invierno.

A todo el mundo le gusta un jardín sano. Siga estos sencillos consejos y sus vecinos estarán verdes de envidia. ■

VIVE TODA LA EMOCIÓN
DEL **CINE** A UN
PRECIO ESPECIAL

TARJETA PREPAGO DE
10 ENTRADAS
CON UNA CADUCIDAD DE 1 AÑO
DESDE LA ACTIVACIÓN DE LA TARJETA

cine yelmo



Costco Item: 8531521





oppo

El sector de la tecnología, continuamente cambiante y dinámico, cuenta en España y en el mundo con un jugador importante del que seguramente ya conoce algo y que seguirá dando mucho de qué hablar en el presente y futuro: OPPO

por LILIANA GUTIÉRREZ



Liliana Gutiérrez
Compradora de
Electrónica



OPPO, fundada en 2004, es uno de los principales fabricantes de dispositivos inteligentes e innovadores del mundo y es la marca líder de smartphones en China. Es más que una compañía fabricante de smartphones, es una empresa de tecnología que provee a usuarios en todo el mundo e integra software, hardware y distintos servicios.

OPPO se apega a su estrategia “3+N+X” para la transformación tecnológica, centrándose al mismo tiempo en las principales demandas de los usuarios para lograr avances en los campos de comunicaciones (5G/6G), carga, fotografía y diseño y estar a la vanguardia en la industria de la tecnología. Actualmente OPPO tiene diez centros de fabricación inteligentes en todo el mundo, incluyendo China, India,

Indonesia, Argelia, Bangladesh, Turquía y más.

Los controles de calidad de OPPO son muy exigentes. Todos sus equipos tienen que pasar por distintas pruebas en sus dos laboratorios: QE Reliability LAB y Communication LAB.

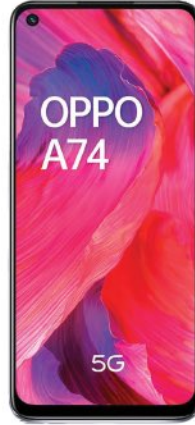
Las encuestas de satisfacción indican que los niveles de servicio de OPPO alcanzan el máximo, incluso los clientes que han tenido algún percance con su equipo valoran la excelente atención prestada y el seguimiento prestado posteriormente.

El tema de privacidad, sobre todo relacionado con dispositivos móviles, es un tema que nos preocupa a todos los usuarios. OPPO sigue estrictamente las leyes y normativas y garantiza la privacidad del usuario en cualquier lugar. En este tema cuenta con certificaciones en base a los más altos estándares tales

OPPO en números



Líder mundial en
innovación y producción
de dispositivos inteligentes



OPPO ha logrado reconocimientos importantes y lo seguirá haciendo sin duda con los continuos lanzamientos que ofrece.

Adicional a todo esto, con el objetivo de proporcionar a todos sus usuarios imágenes con colores más naturales y una experiencia de fotografía y vídeo más avanzada, OPPO ha iniciado una nueva colaboración estratégica en fotografía móvil con Hasselblad, el legendario fabricante de cámaras y primera cámara en pisar la luna cuando la misión Espacial Apolo II en 1969. Esta tecnología, OPPO | Hasselblad Camera for Mobile se encontrará por primera vez en la siguiente generación de la serie OPPO Find X.

Costco ha encontrado en OPPO un socio comercial importante del cual ya se pueden encontrar móviles en nuestras tiendas y más categorías como pulseras de actividad. ■

como ISO/IEC 27701, ISO/IEC 27001, ISO/IEC 29151, ISO/IEC 27018, CRS STAR CERTIFICATION, entre otras.

OPPO cuenta cada vez con más patrocinios tales como: Roland Garros, Wimbledon, Google, National Geographic, World Padel Tour, FC

Barcelona así como distintas colaboraciones como por ejemplo Vogue y Mercedes-Benz Fashion Week Madrid.

Costco se siente relacionado con OPPO en un tema que es de vital importancia para nosotros: Sostenibilidad y Responsabilidad Medioambiental.

OPPO Band Sport
El acabado más deportivo

- Pantalla AMOLED gran color de 1.1"
- Control de la frecuencia cardíaca
- Resistencia al agua hasta 50 metros
- Sincronización de notificaciones



Te ayudamos a encontrar el PC ideal

Lo importante está en el interior



¿Cómo utilizas tu ordenador?



PARA EL DÍA A DÍA

Cuando la navegación por Internet y las tareas más sencillas son lo más importante.

- ▶ Correo electrónico / Videollamadas / Edición de fotos sencilla



PARA LA PRODUCTIVIDAD

Para la productividad y la multitarea desde cualquier lugar.

- ▶ Videoconferencias / Sesiones de trabajo maratonianas / Cambio fluido entre programas



PARA LA CREATIVIDAD

Cuando un rendimiento de calidad con programas intensivos es lo más importante.

- ▶ Organizar tus fotos en línea / Edición básica de fotos y vídeos / Aplicaciones de vídeo profesionales

El procesador es el cerebro del ordenador

Intel lo convierte en un genio

El procesador controla las acciones del ordenador como si fuera su cerebro. Tus vídeos, juegos y sitios web, todo se potencia con tu procesador.



Encuentra el PC adecuado para las tareas más habituales.



Tarea	Intel Core i3	Intel Core i5	Intel Core i7
Edición y organización de grandes proyectos de fotografía	●	●	●
Transmisión de vídeos en miles de millones de colores		●	●
Productividad y colaboración mejoradas		●	●
Edición de los vídeos más complejos con facilidad			●
Jugar a los videojuegos más populares en HD			●

Qué saber sobre la memoria y el almacenamiento

ALMACENAMIENTO

Cuanto más tengas, más cosas podrás almacenar.



64-128 GB
(gigabytes)

256-750 GB
(gigabytes)

1 TB
(terabytes)

Para almacenar
50 VÍDEOS*

Para almacenar
100 VÍDEOS*

Para almacenar
200 VÍDEOS*

MEMORIA

Cuanta más memoria tenga tu ordenador, más cosas podrá ejecutar a la vez.



Multitarea
BÁSICA

Multitarea
POTENTE

Multitarea
AVANZADA

4 GB
(gigabytes)

8 GB
(gigabytes)

16 GB
(gigabytes)

*Basado en un tamaño medio de archivo de vídeo de 5 GB

Según la Asociación Estadounidense de Psicología, los trabajos complejos que requieren poca colaboración se realizan mejor en un entorno remoto.

PARA SU NEGOCIO

por FAITH SAUNDERS

Ha pasado más de un año y la pandemia sigue. Muchas personas están volviendo a la oficina, mientras que otras siguen teletrabajando, de forma parcial o a tiempo completo. Si bien el teletrabajo ofrece muchas ventajas tanto para la empresa como para los empleados, también presenta retos.

Los trabajadores con niños a menudo tienen dificultad para conciliar su vida personal y profesional, especialmente en relación a la educación de los hijos, que a menudo se lleva a cabo de forma virtual. Otros tienen dificultad para cuidar a personas mayores de su familia que están enfermos, ya que son más susceptibles al virus. Aquellos que van a la oficina de forma parcial temen contraer el virus durante las horas de trabajo.

Por encima de todo esto y de otras preocupaciones se sitúa la ansiedad que sienten los trabajadores al enfrentarse a sus miedos. Muchos trabajadores dudan en compartir su estrés emocional con sus empresas, lo que genera una gran presión. Estos consejos te ayudarán a crear un entorno de trabajo sin prejuicios en el que los miembros del equipo puedan abrirse:

- Cree un entorno de trabajo seguro donde todo el mundo pueda comunicarse abiertamente y escuchar de forma empática. Esto se consigue escuchando primero para entender, y luego explicándose para que le entiendan.
- Trabajar desde casa puede difuminar los límites entre el trabajo de los empleados y su vida personal. Anime a los trabajadores a crear una jornada estructurada, con un inicio y un final. Anime a su equipo a usar métodos de gestión del tiempo como la Técnica Pomodoro (busque “Técnica Pomodoro” en internet), que defiende utilizar un temporizador para dividir la jornada de trabajo en



© KATE KULTSEVICH / SHUTTERSTOCK

intervalos cortos (normalmente de 25 minutos), separados por descansos cortos.

- Encuentre formas creativas de conectar con su equipo, de persona a persona, para hacer que el entorno de trabajo virtual sea más humano. Por ejemplo, permita a los empleados participar en conversaciones de descanso, organice *coffee breaks* virtuales o videollamadas para pasar un rato juntos después del trabajo.

- Organice sesiones de control con cada miembro del equipo. No les pregunte solo por temas de trabajo, sino también cómo están y cómo les puedes ayudar.

- Anime a su equipo a compartir recursos comunitarios. Por ejemplo, en Nueva Jersey hay varias líneas de ayuda que ofrecen apoyo emocional de forma confidencial y gratuita, lo que le permite a las personas hablar con un profesional cualificado.

Implantar una infraestructura que permita establecer una conexión entre usted y sus empleados es muy beneficioso para todos. Por el contrario, no hacerlo puede conllevar que una empresa tenga dificultad para maximizar su potencial. ■

Pasos para conectar

Liderar de forma efectiva a los empleados que están teletrabajando o volviendo a la oficina.

ANGEL GARDNER



Faith Saunders es la Fundadora de Discover A New Future (discoveranewfuture.com; info@discoveranewfuture.com), una empresa de formación y consultoría profesional y de liderazgo.

COSTCO CONNECTION

Costco ofrece una variedad de elementos esenciales para pequeñas empresas, desde productos hasta servicios, a un precio excelente.”

Apoye a su equipo

Hacer que un profesional hable con su equipo sobre factores estresantes de la vida y el trabajo, como la pandemia, puede marcar una gran diferencia. Como

muy poco, demuestra que alguien se preocupa.

Un profesional puede ayudar a resolver problemas y ofrecer estrategias prácticas que pueden ayudar a su equipo a lidiar con ellos.

Como formadora profesional que ha impartido cientos de talleres de este tipo, puedo decir que no solo crean conexiones y dan apoyo a los miembros del equipo, sino que devuelven la compasión al lugar de trabajo.—FS

SAMSUNG



Procesador QLED 4K con IA

Inteligencia Artificial avanzada que mejora el sonido e imagen a 4K sin importar la fuente de origen.¹



Procesador Crystal UHD

Nanopartículas inorgánicas cristalinas, capaces de reproducir más de 1.000 millones de colores.



100% Volumen de color

La tecnología inorgánica Quantum dot convierte la luz en más de mil millones de colores a cualquier nivel de brillo.²



Modo juego panorámico

Modifica el ratio de pantalla a 21:9 y 32:9 para una visión más completa del juego. Accede rápidamente a los ajustes con la nueva barra de juego.



Digital Butler

Empareja al instante todos los dispositivos, incluso los que van por infrarrojos, y contróloslos con el SolarCell Remote Control y tu voz.³



Videollamadas desde el TV

Haz videollamadas a través de tu TV de una forma fácil y pasa tiempo con los tuyos en una gran pantalla.⁴



Diseño AirSlim

Un diseño nunca visto en esta categoría: pantalla ultrafina y sin marcos.¹



Multi View

Divide tu TV en múltiples pantallas para disfrutar de varios contenidos al mismo tiempo, eligiendo el tamaño y volumen de cada una.²



Motion Xcelerator Turbo

El procesador optimiza la nitidez de imágenes en movimiento para que juegues con fluidez a 120Hz.³



Modo Juego Panorámico

Modifica el ratio de la pantalla a 21:9 y 32:9 para tener una visión más completa del juego y disfrutar de una mejor experiencia.

¹La experiencia de visualización puede variar de acuerdo con los tipos de contenido y formato. Es posible que no se aplique a la conexión de PC y a ciertas condiciones de modo ambiental y juego. ²Los televisores QLED han recibido la verificación de una de las asociaciones de certificación y homologación más importantes del mercado, VDE (Verband Deutscher Elektrotechniker), por su capacidad para producir el 100% del volumen de color. ³Sujeto a compatibilidad. Consulta dispositivos compatibles en www.samsung.com/es. ⁴Requiere una cámara web o móvil adicional compatible con Logitech, de venta por separado.

¹Frente a televisores Samsung sin este diseño. ²Compatible con Android e iOS. Sujeto a condiciones de compatibilidad. ³Frente a televisores sin procesador Motion Xcelerator Turbo.

LA FAMILIA DE CONSOLAS NINTENDO SWITCH

Nintendo Switch
Modelo OLED



Nintendo Switch



DISEÑADAS PARA JUGAR EN TV, SOBREMESA, O PORTÁTIL



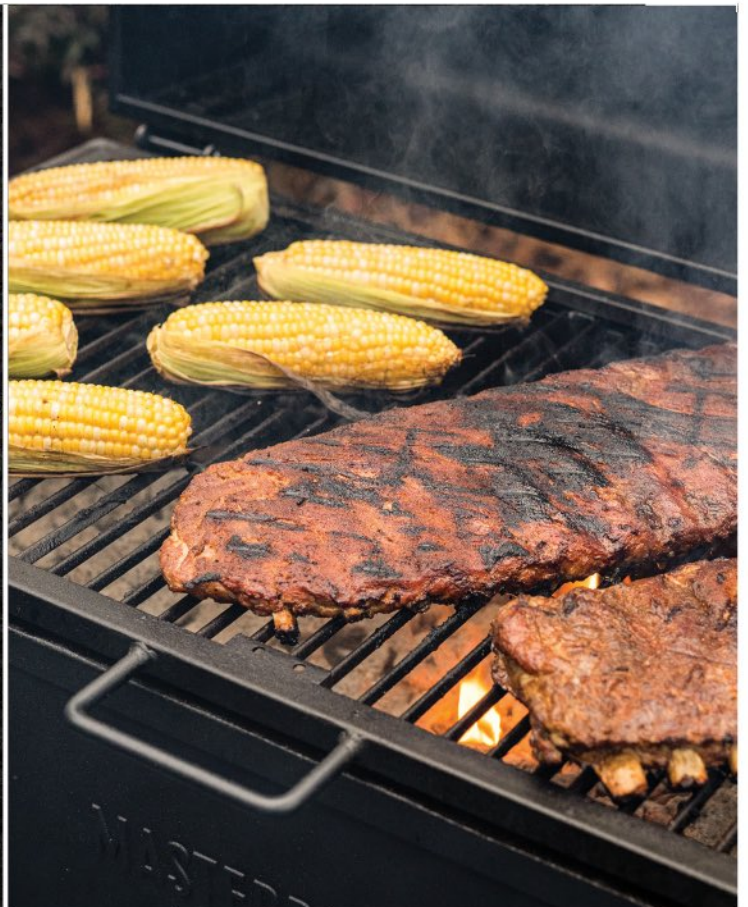
Nintendo Switch Lite

ENFOCADA AL
JUEGO PORTÁTIL

© 2022 Nintendo Co., Ltd. Nintendo Switch and Joy-Con are trademarks of Nintendo.

MASTERBUILT®

COCINAR CON CARBÓN NO TIENE
POR QUÉ SER UNA TAREA.



El reto del envasado

Nuestro objetivo es crear soluciones más inteligentes para un planeta más verde

por LUC LORTIE /
traducido por
JUAN MANUEL MAGDALENO



ROBIN SPENCER

Luc Lortie es director de sostenibilidad y medio ambiente de Costco.



Juan Manuel Magdaleno es manager de RRHH en Costco.

Una de las preguntas más frecuentes que recibimos sobre sostenibilidad es: ¿qué va a hacer Costco con los envases? Es una pregunta razonable y, como explicaremos aquí, son muchas las acciones en las que estamos inmersos a día de hoy. No obstante, no hay soluciones fáciles porque las respuestas son complejas.

En relación al envasado, lo que queremos es reducir los materiales que usamos al mismo tiempo que protegemos la identidad del producto. Menos embalaje a menudo conduce a menos gases de efecto invernadero, gastos de transporte, de administración y precios más bajos para nuestros socios.

Sin embargo, esto no tiene sentido si un envase deja de proteger el producto. Los artículos dañados o estropeados pueden tener un impacto medioambiental negativo, dejando a menudo una huella de carbono mayor que el envase en sí.

Teniendo esto en cuenta, hemos adoptado un enfoque global en toda nuestra empresa con dos objetivos básicos: reducir nuestro desecho de envases operativo y ofrecer opciones sostenibles a nuestros socios sin

poner en riesgo la seguridad alimentaria y la calidad del producto. Nuestra estrategia cubre cuatro áreas principales, que destacaremos a continuación:

Reducción del envasado en general

Lo lógico es empezar con este primer paso: reducir la cantidad de embalaje que usamos en general al mismo tiempo que seguimos protegiendo el producto y minimizando el impacto medioambiental. En algunos casos, hemos podido eliminar todo el plástico, usando por ejemplo cartón reciclable en lugar de plástico. Además, hemos eliminado una parte importante del poliestireno expandido en nuestros Food Courts utilizando un envase compostable de azúcar de caña, conocido como bagazo. Por último, no usamos bolsas de la compra, ya que hemos facilitado a nuestros socios cajas reutilizables desde un principio.

Mayor uso de materiales reciclados

El plástico y el cartón seguirán formando parte de los envases en un futuro cercano mientras que se desarrollan nuevas opciones. Hoy en día, nuestro enfoque consiste en aumentar el contenido reciclado y de fibra certificada en los envases.



Anualmente Costco recicla 92.900 toneladas de tarjetas y 2.100 toneladas de plástico.

Para los envases de plástico, el objetivo es que sean de plástico reciclado. Hemos hecho avances en distintas áreas, como aumentar el contenido reciclado al 100 % en nuestras botellas de agua Kirkland Signature™ de 500 mililitros.

Asimismo, otro de nuestros objetivos es utilizar más fibras recicladas en nuestros envases de papel. El objetivo es que todas las fibras procedan de programas certificados de gestión de bosques.

Mayor reciclaje y compostaje

En los últimos años, se ha puesto mucha atención al reciclaje y los envases reciclables. Entendemos que las inconsistencias en el proceso del reciclado y los niveles de servicio entre un lugar y otro han contribuido a generar confusión y desconfianza sobre la viabilidad del reciclaje.

En los próximos años, Costco seguirá mejorando sus envases para conseguir una mayor reciclabilidad y compostabilidad y seguirá abogando por mejorar las infraestructuras que constituyen un nexo esencial a una economía circular. Somos conscientes de que cuando los socios hacen la compra de un artículo, compran: cómo se ha suministrado, manipulado, envasado, transportado y almacenado; y cómo se crearán los envases y los residuos.

Educar a empleados y socios

En nuestra lucha por generar impacto positivo, quizá no haya nada más importante que el cómo podemos implicar a los empleados, proveedores y socios de Costco en nuestros esfuerzos.

A este respecto, hemos mantenido varias reuniones creativas dentro de la compañía y con nuestros proveedores para destacar los objetivos y las estrategias. También estamos mejorando nuestro etiquetado para que nuestros socios sepan qué puede ser reciclado y compostado.

Todos tenemos un papel que desempeñar en reducir nuestra huella individual. Si utilizamos nuestros recursos con cabeza, elegimos opciones energéticamente eficientes en nuestras casas, en el transporte y almacenamos nuestros alimentos para reducir los deshechos, podemos actuar como un equipo y marcar la diferencia.

En España, Costco ha desarrollado un proyecto que da cobertura a las cuatro áreas anteriormente indicadas. Se trata del proyecto Euro Pool.

El proyecto Euro Pool surgió de la premisa de “Todo Suma”, a mediados del pasado año.

Partiendo del análisis del consumo de cartón no reutilizable, derivado de los recipientes utilizados en nuestros departamentos de frescos para el transporte de la mercancía desde el proveedor hasta nuestros centros, comenzamos a buscar alternativas que generaran un retorno medioambiental sostenible.

El proyecto Euro Pool cumplía con los requisitos definidos para ello y nos pusimos manos a la obra sin pensarlo.

Euro Pool es un sistema circular de cajas reutilizables que permiten una mejor conservación de producto y manipulación a la vez que un ahorro de CO2 al sustituir al cartón.

Gracias al gran trabajo en equipo, el proyecto tomó forma y arrancó a finales de Junio. Implementado en 3 centros, fueron dos los departamentos elegidos con un número todavía reducido de referencias.

Desde el primer día, tuvimos claro que estábamos hablando de un proyecto enriquecedor y global, con resultados positivos que no solo mejoraba a nivel reciclaje y sostenibilidad, sino que también influía en la mejora de la cadena de logística y distribución, garantizaba la mejor calidad de los productos e incrementaba una eficiencia en tiempo y mano de obra de nuestros empleados muy destacable.

Pero lo mejor estaba por llegar.

Durante el exigente periodo de ventas en Navidad, nuestros centros incrementaron notablemente su actividad y con ello la necesidad de maximizar tanto recursos materiales como humanos.

El proyecto Euro Pool colaboró para alcanzar los objetivos marcados por la compañía, pero en lo relativo a sostenibilidad nos mostró un ejemplo claro de que “todo suma”, reportando unos datos asombrosos: 24.4 toneladas de cartón ahorrado en algo más de medio año.

Viendo el éxito alcanzado, continuamos trabajando para ampliar el proyecto a más referencias y a hacerlo extensible a más centros, con una estimación de ahorro de cartón, al cierre de nuestro año fiscal, que superará las 56 toneladas. ■

Esta es la razón por la que usted necesita Sunbrella®.

Con una excelente ejecución en el tejido de cada fibra, las telas Sunbrella se limpian fácilmente y resisten el sol y los derrames sin decolorarse.

Para obtener más información sobre la garantía limitada, visite Sunbrella.com

Sunbrella® is a registered trademark of Glen Raven, Inc.

sunbrella®
Outdoor Living



#1902368
Agio Park Falls 4pc Round Dining



Fácil Cuidado



Resistente a la Decoloración



Se Puede Limpiar con Lejía



Garantía limitada de 5 años: la garantía más completa de la industria.

Barbie™



8544258

© 2022 Mattel, Inc. All Rights Reserved.

Conservación de bosques

Suministrar aceite de palma sostenible ayuda a promover ecosistemas saludables

Por SHERI FLIES



© COSTCO PHOTO STUDIO

Sheri Flies es la vicepresidenta de sostenibilidad y cumplimiento global de Costco.



Costco entiende que tiene la responsabilidad de suministrar sus productos de una forma que sea respetuosa con el medioambiente y con las personas vinculadas a él. Nuestro objetivo es ayudar a generar un impacto positivo para las comunidades en las zonas que producen los distintos productos del mundo, haciendo lo posible por nuestra parte para reducir la pérdida de bosques y otros importantes ecosistemas naturales. Las decisiones sobre el suministro sostenible giran en torno a las compensaciones y el aceite de palma es un buen ejemplo. En primer lugar, ¿por qué es importante el aceite de palma? Este aceite básico se encuentra en muchos productos que encontramos en las tiendas, desde bollería y masas a cosméticos y productos de limpieza. Tiene muchos nombres diferentes y puede ser difícil para la gente saber si el producto que compran lo lleva o no. El reto es que la producción de aceite de palma puede contribuir a la deforestación y a la destrucción del hábitat de especies en peligro de extinción como los orangutanes y los rinocerontes. Convertir turberas en plantaciones de palma también trae consecuencias negativas. Las turberas almacenan enormes toneladas de carbón y cuando se las manipula, este carbón es lanzado a la atmósfera, contribuyendo así al calentamiento global.

Por otro lado, la palma es uno de los cultivos de aceite vegetal más eficiente para

plantar por hectárea. Si los consumidores deciden cambiar a otros cultivos de aceite vegetal, se utilizará entre 4 y 10 veces más tierra para producir la misma cantidad de aceite, contribuyendo así a una mayor deforestación y pérdida de hábitats críticos en otras partes del mundo.

Por estos motivos, estamos comprometidos con garantizar que el aceite de palma que se utiliza en nuestros productos Kirkland Signature™ se suministra de forma responsable y sostenible. Llevamos desde 2015 trabajando con nuestros proveedores para que se utilice un aceite de palma que esté certificado por la Roundtable on Sustainable Palm Oil (RSPO; rspo.org), o un organismo equivalente.

Esto también incluye al aceite de palmito y a los derivados del aceite de palma. Para que un producto sea certificado por la RSPO, debe venir de productores que cumplan ciertos criterios que ayuden a minimizar el impacto negativo de los cultivos de aceite de palma para el medioambiente y las comunidades locales.

Nuestro objetivo es que todo el aceite de palma empleado en los productos Kirkland Signature™ esté 100% certificado por la RSPO (o un equivalente) para diciembre de 2021. Según nuestro informe más reciente de la RSPO, el 97,5% ya está certificado.

Véanse más detalles sobre el aceite de palma en nuestro Compromiso de sostenibilidad (Costco.com/sustainability-oils-honey-spices.html). ■

Pequeños agricultores

Los pequeños agricultores (aquellos que poseen o trabajan en plantaciones pequeñas) producen

aproximadamente un 40% del aceite de palma del mundo. Costco ha formado parte de un grupo de organizaciones y empresas

internacionales, que trabajó en un proyecto de 14 meses para elaborar protocolos para pequeños agricultores para una gestión sostenible

y responsable de las turberas. El bienestar de los pequeños agricultores es importante para Costco.—SF

TITAN

DEEP FREEZE®



**Expandable
Lunch Box**



**26 Can
Backpack Cooler
with Ice Walls®**



**40 Can
Collapsible Cooler**



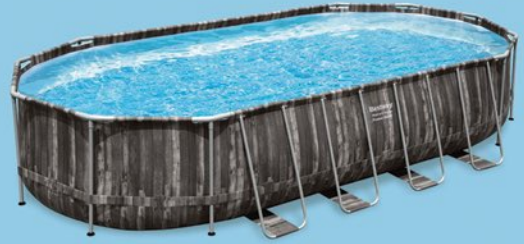
**60 Can Rolling Cooler
with All Terrain Cart**



bestwaycorp.com

Bestway

Above Ground Pools Power STEEL™



FEATURES & TECHNOLOGY



Drain



Corrosion
Resistant
Steel Frame



3-ply PVC Wall
Support Band



T-Connector

PQS

Todo lo necesario para el perfecto mantenimiento de su piscina



PQS Piscinas y Consumo SA. Fabricante de productos químicos desde 1965 | www.pqs.es

LOFT 
by  LOFTEX

RESORT TOWEL

ITEM # 1592758



speedo®



Speedo Gafas natación adulto 3 unidades #2000571

Speedo Gafas natación niño 3 unidades #2000572



SAMOA

césped artificial

Para exterior e interior durante todo el año

GRAN REALISMO • SOSTENIBLE • BAJO MANTENIMIENTO



8504079
Samoa artificial grass
2 x 4 m

Altura: 45mm. Rollo: 8m2 (2x4m). Color: esmeralda, oliva. Rizado: verde y beige.



almeida

Toallas para un **VERANO** sin fin!





La vida en el jardín de su casa

Nuestro programa de estructuras de exterior ayuda a crear espacios de descanso en casa

por CHRISTINA GUERRERO



OPCIONES PARA EL EXTERIOR



Porche Moreno de Sojag, con aluminio inoxidable y techo de acero galvanizado. (ref. 1900458)



Pérgola Meeru Estructura de aluminio, tornillos de acero inoxidable y láminas de pared en aluminio. (ref. 1902483)

Tras darle un lavado de cara a mi jardín, pensé que una estructura de exterior sería un gran añadido para crear un ambiente hogareño, al mismo tiempo que nos protegemos del sol y la lluvia. Al visitar costco.es, me impresionó la selección de cenadores, pérgolas y carpas de gran calidad. Estas estructuras están hechas en varias formas y tamaños con materiales duraderos y resistentes a la intemperie, como cedro, acero, aluminio resistente a la corrosión y vinilo de fácil limpieza. Como es habitual, los encargados de compras de Costco van muchos pasos por delante trayendo los mejores productos a nuestros almacenes.

Diseños únicos

“Trabajamos con los proveedores para diseñar productos únicos”, afirma la encargada de compras de Costco. “Por ejemplo, la carpa Moreno tiene una estructura de aluminio con revestimiento de pintura en polvo y una cúpula y techo de acero galvanizado”.

Añade: “este cenador tiene el valor añadido de una mosquitera hecha de

poliéster recubierto de PVC, que también ayuda a disminuir la exposición al sol y el viento. También se pueden comprar por separado cortinas de hilo de poliéster resistente de gran calidad con ganchos para colgarlas y así conseguir protección contra los rayos UVA y privacidad adicionales.

El cenador también tiene un sistema de doble vía que permite colgar a la vez la mosquitera y las cortinas. “Es más cómodo para los socios poder usar ambas funciones al mismo tiempo y las cortinas pueden ser muy útiles si se busca privacidad”, indica Stephanie Lefebvre, directora general de Sojag, proveedor de Costco en Canadá.

Belleza natural

Las estructuras de cedro añaden un bonito toque de madera natural para combinarlo con los exteriores. “Todo el cedro está certificado por el Forest Stewardship Council (Consejo de administración forestal)”, afirma, “y está tratado con un barniz sostenible a base de agua que contiene antimoho y fungicidas.”



CORTESÍA DE YARDISTRY, AGIO Y FOREMOST

De izquierda a derecha: Cenador de cedro con tejado de aluminio, de Yardistry (ref. 1031553); Comedor de 4 piezas con tela Sunbrella, de Agio (ref. 1902368); Comedor Austin de 7 piezas, de Ove (ref. 1902461); Set de 5 piezas Vigo, de Foremost (ref. 2127095).

los reglamentos de edificación, los requisitos de división en zonas y los permisos. “Al definir el tamaño, el espacio que ocupará será el largo entre los postes y el tamaño del toldo determinará la zona de sombra”, explica.

Creando un oasis mágico

En 2019, los socios de Costco Kester y Margaret Hector de Somertset, Nueva Jersey, compraron un cenador y lo transformaron en un “oasis mágico” con una plataforma y cortinas personalizadas, una mosquitera y un porche. Fue especialmente útil durante la pandemia, cuando se convirtió en el espacio perfecto para clases, reuniones virtuales y picnics.

“No fue muy difícil montarlo y cuando terminamos quedó increíble”, afirma Kester.

Margaret dice que el cenador añade valor a su parcela y, en verano, cuando lo usan en vez de estar dentro de la casa con el aire acondicionado puesto, también les permite ahorrar energía. Kester incluso encontró un uso especial.

“Se queda dormido allí”, dice Margaret. “Le tengo que despertar. A las dos de la mañana, está dormido porque se está muy a gusto con la brisa y es muy agradable y acogedor”. ■

“Recomendamos que se vuelva a tratar el producto cada año”, indica Randy Britton, vicepresidente ejecutivo de Yardistry en Canadá, proveedor de estructuras de cedro de Costco.

Hay disponible una selección de accesorios de cedro, como barras de bar, paneles y bancos con jardinera a juego. “Todos los productos de cedro están secados al horno, lo que hace que sean fáciles de pintar del mismo color que tu casa”, afirma Perrella.

En los almacenes Costco también tendrás disponibles cenadores, pérgolas y bancos de cedro. Perrella aconseja a los socios asegurarse y consultar con el ayuntamiento y las comunidades de vecinos

OPCIONES PARA EL EXTERIOR

Pérgolas, gazebos, todo para su jardín.



Invernadero de madera de cedro. (ref. 1902493)



Gazebo con techo de aluminio y estructura de madera de cedro, resistente al agua. (ref. 1031553)



Pérgola de madera y aluminio. Techo con persiana abatible. Madera certificada 100% FSC. (ref. 1333257)

Seguro FSC

Todas las estructuras de cedro están 100 % hechas con madera certificada por el Forest Stewardship Council (FSC). FSC es reconocido en todo el mundo por una gestión

forestal sostenible, certificando una cadena de custodia a lo largo de todo el proceso de producción, desde la plántula hasta que llega al consumidor, pasando por el fresado. “Cada artículo que tenemos en Costco lleva el logo

FSC”, cuenta Randy Britton, Vicepresidente ejecutivo de Yardistry, el proveedor de estructuras de cedro de Costco. “Cuando los consumidores compran ese producto, saben que están comprando de fuentes sostenibles auditadas”.—CG

Relájate con Estilo



RP
Pacífico
Casual
sombrella

BARCALOUNGER
Steven's Point de patio 6 piezas # 1902422

Conway de 7 Piezas Juego de comedor
alto y tejido con fogón



8538503



Es hora de que traslade su entretenimiento a nuevas alturas con el juego de comedor alto y tejido con fogón 7 piezas Conway. Lleve la fiesta bien entrada la anochecer al aire libre con el ambiente del fuego. La mesa de fuego de propano, fácil de usar, ocupa un lugar central con una mesa de bellamente azulejos de porcelana colocada a mano y una base de pedestal de mimbre para todo clima.

El mimbre tejido a mano y multi toneado para todo tipo de climas se traslada desde la base de la mesa a seis asientos altura del mostrador cómodos y contemporáneos tejidos y marcos de aluminio inoxidables. Cada silla tiene un asiento acolchado de secado rápido donde el agua y la humedad se drenan para proporcionar una comodidad acolchada resistente a la intemperie durante todo el año. Caliente su entretenimiento al aire libre con el juego de comedor alto y tejido con fogón 7 piezas Conway.

agio

Agio is a registered trademark of Agio International Company Ltd.

DEPÓSITO/COSTCO.ES
DISPONIBLE AHORA Artículo # 8538503





OVE



1902355
SIENNA - Cama ovalada de jardín

ShedRain.
Vented Umbrella



-  VENTED 47-INCH CANOPY
-  HEAVY DUTY FIBERGLASS RIBS
-  AUTOMATIC OPEN & CLOSE
-  UPF 50+ COATING WITH NANOSKIN®



100% RECYCLED CANOPY MATERIAL



Aqua®

**RELÁJATE
 CON LUJO**
 RELAX IN LUXURY

SOJAG ■ |



■ | **MEERU**
 Pérgola
 9x12



■ | **MORENO**
 Pabellón de jardín
 10x14

Tommy



Bahama[®]



JETSON

1504741



SLIMY SAND
MOLDS LIKE SAND! (SE MOLDEA COMO LA ARENA!)
STRETCHES & EXPANDS! (SE ESTIRA Y EXPANDE!)

20 PIECES/PIEZAS!
SENSORY SAND PLAYSET
JUEGO DE ARENA SENSORIAL

6+ PUNTADES / PASO DE 21" ALTA
7 COLORES / COLORES

SCENTED / PERFUMADO
CUTTER / CORTADOR
MOLDABLE / MOLDEABLE

HORIZON GROUP USA

mitre

TRAINING
MATERIAL: POLYURETHANE
SIZE 5
AGE 14+

mitre



10 PERSONAS
TIENDA DE CAMPAÑA
INSTANTÁNEA ILUMINADA



ITM. / ART. 2622058



Iluminación LED
incorporada

3 Modalidades
de luz



NEXGRILL.

8 BURNER GAS GRILL
PARRILLA A GAS DE 8 QUEMADORES

INCLUDES A STAINLESS STEEL
ROTISSERIE KIT AND REAR BURNER

INCLUYE UN KIT DE ROSTICERÍA DE ACERO
INOXIDABLE Y UN QUEMADOR DE ROSTICERÍA



786 IN² OF
COOKING AREA
4.954 CM² DE
ÁREA DE COCCIÓN



UP TO 24.04KW
OF ENERGY
HASTA 24.04KW
DE ENERGÍA



15,000 BTUS
SEARING SIDE BURNER
4.4 KW QUEMADOR
LATERAL ABRASADOR



INCLUDED
INCLUIDO



ITM./ART. 2622085



Gran seguimiento

Kirkland Signature incorpora nuevos artículos para mejorar su partido de golf.

por T. FOSTER JONES

Con el éxito de la popular pelota de golf de Kirkland Signature™, los compradores de Costco sabían que tenían que continuar trayendo artículos de golf que tuvieran el mismo nivel de excelencia.

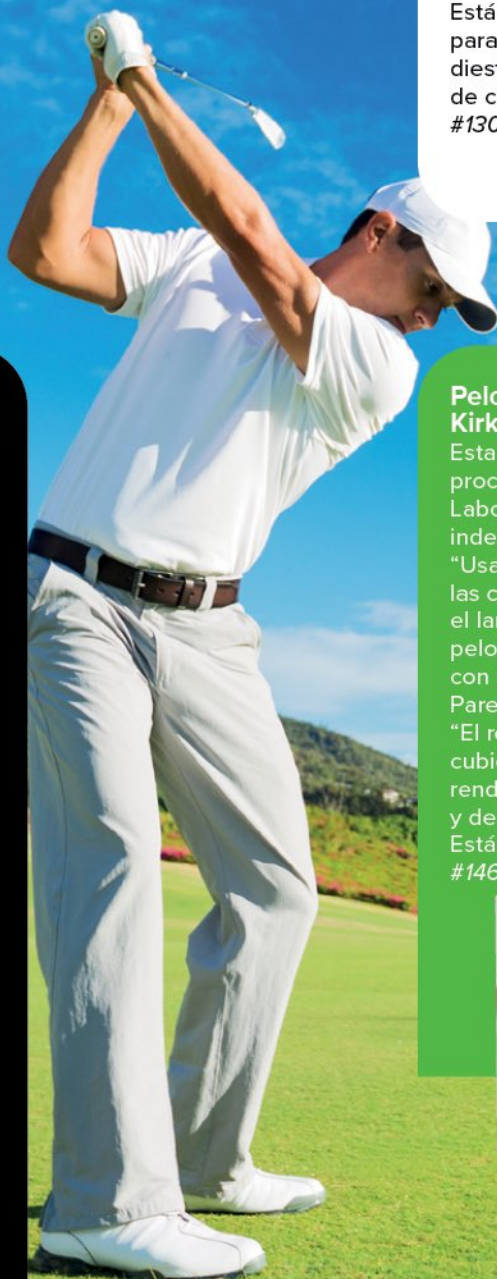
Tras hacer una investigación, desarrollar y probar los productos, aquí mostramos algunos artículos Kirkland Signature listos para usar en el juego.

Wedges Kirkland Signature

Si quiere mejorar su juego corto, los wedges son la herramienta que necesita. El pack de wedges Kirkland Signature incluye un wedge gap de 52 grados, un sand de 56 grados y un lob de 60 grados. "Esta es la configuración de palos más común en las bolsas de los golfistas", afirma Rob Lang, de Southern California Design Company, la empresa que trabajó con el proveedor SM Global para desarrollar estos palos. "Este set Premium está hecho con una mezcla propia de acero de carbono, porque es un metal práctico y tiene el mejor tacto".

Los wedges están diseñados para dar a los jugadores la cantidad adecuada de giro desde diferentes lies, con microranuras fresadas a mano en el frontal además de las ranuras tradicionales.

#1460141



Guante de golf de piel de cabretta Kirkland Signature

La piel de cabretta es una elección segura para guantes de golf, afirma la encargada de compras de artículos deportivos de Costco. "Estos guantes están hechos de piel de primera calidad que ha sido seleccionada a mano para conseguir un tacto, durabilidad, adaptación y confort óptimos". Si se cuida, nos cuenta, la piel permanece suave ronda tras ronda. Están disponibles para golfistas diestros en un pack de cuatro guantes. #1307169



Pelota de golf de uretano Kirkland Signature

Esta pelota ha pasado por un riguroso proceso de evaluación en Golf Laboratories Inc., líder en ensayos independientes para la industria del golf. "Usamos robótica y radares para probar las características de rendimiento y captar el lanzamiento y los datos de vuelo de las pelotas Kirkland Signature en comparación con sus competidores", indica Gene Parente, fundador de la empresa. "El resultado es una pelota de golf con cubierta de uretano de tres piezas de alto rendimiento, apta para partidas recreativas y de competición", afirma la compradora. Están disponibles en una caja de 24. #1465053



ShedRain.

VORTEX™

VENTED GOLF UMBRELLA



MADE WITH
VORTEXVENT™
PRESSURE-RELEASE
VENT SYSTEM



COVERAGE
FOR 3



NANOSKIN®
WATER
REPELLENCY



RAIN & SUN
PROTECTION
UPF 40+



KIRKLAND
Signature

Guante de golf de piel de cabretta Kirkland Signature

La piel de cabretta es una elección segura para guantes de golf, afirma el encargado de compras de artículos deportivos de Costco Eric David. "Estos guantes están hechos de piel de primera calidad que ha sido seleccionada a mano para conseguir un tacto, durabilidad, adaptación y confort óptimos".

Pelota de golf de uretano Kirkland Signature

Esta pelota ha pasado por un riguroso proceso de evaluación en Golf Laboratories Inc. líder en ensayos independientes para la industria del golf. Usan robótica y radares para probar las características de rendimiento y captar el lanzamiento y los datos de vuelo de las pelotas Kirkland Signature en comparación con sus competidores.

Balloon time®

Always Up For Celebrating.™

Disponible en todos los centros Costco de España
SEVILLA | GETAFE | LAS ROZAS | BIZKAIA

Producido en Portugal por



Wave Storm®

HYBRID SUP BOARD

STAND OR SIT | DEBOUT OU ASSIS | PARADO O SENTADO

ITM. / ART. 1426312

3.2 M | 10 FT 6 IN | 10 PI 6 PO

HYBRID HYBRIDE HIBRIDA
Board / Planche / Tábua

A B

+6 meses

Columpio de metal
Baby Swing - Ref 8537313

+24 meses

Mi Tobogán
Ref 8537314

+10 M **+15 M** **+30 M**

Triciclo Baby Drive Confort
Plus rosa o azul
Ref 8537315

3 EN 1



Freetown[™] gear and gravel

Los cascos Freetown están diseñados para tus paseos. Los hemos dotado de características que incluyen el Sistema patentado de seguridad Mips, luces de seguridad LED traseras, acolchado cómodo y ajuste personalizado a su cabeza. Todo revestido en un material termoconformado duradero para usarlo en carretera, sendero o en la ciudad. Pero no confíes en nuestra palabra, pruebe cuanto antes nuestros cascos y permítase ¡Explorar el estilo de Freetown!

Disponibles para adultos y niños
Exclusivo en Costco

ITM. / ART. 1362205
ITM. / ART. 1362206



Consejos para el cuidado de mascotas

Seguir algunos pasos básicos puede ayudar a mantener a su gato o perro feliz y saludable.

por LINDA R. BERNSTEIN



© WAYHOME STUDIO / SHUTTERSTOCK

Su mascota requiere cuidados especiales para mantenerse sana y feliz. Aquí le mostramos algunos consejos de expertos para el cuidado de mascotas.

Salud y bienestar

La American Veterinary Medical Association (avma.org) aconseja trabajar con un veterinario para formular el “mejor programa de atención preventiva para mantener la salud de su mascota”. Las mascotas más mayores y las que tienen enfermedades crónicas pueden necesitar revisiones más frecuentes. Busque tratamiento médico. Pregunte sobre la alimentación. Valore obtener un seguro médico para mascotas.

Ejercicio e identificación

Determine qué tipo de ejercicio es mejor para su mascota. Los perros y los gatos deben llevar collar y tener puesto el microchip. American Humane (americanhumane.org) sugiere comprar collares con sistema antiahogó para gatos para evitar ahogamientos si se enganchan con una rama.

Nutrición

Pregunte sobre la dieta. The Animal Foundation (animalfoundation.com) advierte que darle a su mascota demasiados restos de comida o golosinas puede provocarle obesidad y otros problemas de salud. Facilítele una fuente de agua limpia y fresca.

Refugio

Mantenga a los gatos dentro por seguridad. The Animal Foundation indica que “a muchos gatos les gustan las camas cubiertas o los espacios tipo cascarón dentro de casa, donde pueden esconderse y sentirse seguros”. Los perros disfrutan teniendo su propia cama para dormir dentro de casa.

Necesidades de baño

Las necesidades de baño de las mascotas pueden cambiar con la edad. The Animal Foundation afirma que se puede enseñar a los perros a salir por la trampilla o a usar bandejas sanitarias, o a esperar a que les paseen para hacer sus necesidades, pero no debemos esperar que sean capaces de aguantar durante más de seis horas. Para los gatos, se recomienda tener un arenero por gato en casa y limpiarlo diariamente.

Las mascotas traen mucha felicidad, pero también pueden suponer un reto a la hora de cuidarlas. Por su bien, y por el tuyo, asegúrate de que estás preparado. ■



Linda R. Bernstein,
Doctora en Farmacia,
Presidenta y CEO de
Vita Media Corpora-
tion, una empresa de
comunicación.



COSTCO CONNECTION

Tiene productos para el cuidado de mascotas disponibles en nuestras tiendas.

dyson cyclone v10 animal

**Diseñada para limpiar en
profundidad hogares con mascotas.**

- Potente succión en alfombras y suelos duros
- Tres niveles de potencia, con hasta 151 AW de succión
- Hasta 60 minutos de duración



**APROVECHA
AL MÁXIMO EL
PLACER DE CONDUCIR**



**MICHELIN
PILOT SPORT⁵**





Limpiar el coche

Cómo y por qué mantener limpio el interior de su coche

por ROSIE WOLF WILLIAMS



© POTENTIAL FILMMAKER / SHUTTERSTOCK

i Sabía que en un volante medio habitan aproximadamente 700 tipos de bacterias por cada 6,45 centímetros cuadrados? Compárelo con los 80 tipos de bacterias que se pueden encontrar en un asiento de retrete medio de un baño público. Con la COVID-19 y otros virus que se han incorporado a la fiesta de gérmenes, debería incluir el coche en su rutina de desinfección.

“Los consumidores ven su coche como su casa, como un lugar seguro,” indica Katina Wall, Directora de la sección automovilística de Energizer Holdings, proveedor de Costco. “Limpiar y desinfectar nuestros coches de forma adecuada es algo a lo que muchos conductores no prestan atención.”

Los estudios han demostrado que el volante es el punto del coche con más gérmenes, seguido del posavasos, el cinturón y el tirador interior de las puertas. Limpie estas superficies con un spray desinfectante o con toallitas.

Wall hace hincapié en que la mayoría de los productos necesitan un “tiempo de actuación” para matar de forma efectiva todas las bacterias y virus. Lea las etiquetas de los productos para conseguir una desinfección y limpieza efectivas.

Aspire su coche regularmente para eliminar los restos, las migas y reducir así la propagación de bacterias y limpie los puntos donde toque con limpiadores desinfectantes. Si está en un apuro, aplique gel desinfectante de manos con una bayeta de microfibra.

Para evitar dañar las superficies, pruebe primero en una zona que no esté a la vista para asegurarse de que el producto no afecta al color o el acabado. Además, evite usar limpiadores con amoníaco o alcohol para las pantallas táctiles, ya que pueden eliminar el revestimiento antirreflejante.

“Algunos limpiadores, debido a su composición y contenido en alcohol, pueden resecar las superficies de piel o vinilo, por lo que hay que tener cuidado de no sobresaturar la superficie,” advierte Marcus Gooden, director de marketing de producto en Hopkings Manufacturing, proveedor de Costco. “No deje el limpiador durante mucho tiempo. Úselo solo en superficies frías y que no reciban luz solar directa.”

Tras la limpieza, aplique su protector de superficies o acondicionador favorito para ayudar a alargar la vida de los materiales. ■

Rosie Wolf Williams (alwaysrosie.com) es una escritora freelance que vive en Vermont.

COSTCO CONNECTION

Puede encontrar una selección de limpiadores de coche en nuestros almacenes.

Limpieza de asientos

Atención a todos los padres: la sillita que tienen instalada en su coche puede ser un nido de gérmenes. Un estudio realizado por Leasing Options, una empresa de alquiler de

coches, demostró que las sillitas de los niños contienen más bacterias nocivas que cualquier otra parte del coche. El estudio concluyó que el 16 % de los encuestados nunca lavaba la sillita de los niños.

Para limpiarla, hay que retirar la funda de tela y lavarla con jabón y en agua fría. Séquela al aire para evitar que encoja. Limpie los componentes de plástico y los cinturones con desinfectante antes de volver a montar la silla.—RWW



Inteligencia en el coche

Lleve objetos esenciales en su coche para una mayor tranquilidad

Por ERIK J. MARTIN



COSTCO CONNECTION

Encontrará una selección de accesorios de automoción, incluidos inversores de corriente, arrancadores, compresores de aire, cámaras para el salpicadero, dispositivos de emergencia y mucho más en los almacenes Costco.

Tanto si va a conducir 5 o 500 kilómetros, siempre corre el riesgo de sufrir una avería y verse envuelto en una situación insegura. Desde fallos en la batería hasta un pinchazo, estos desagradables incidentes no solo son frustrantes y molestos, sino que pueden ser graves si se queda fuera de la carretera y sin poder conseguir ayuda, sobre todo en condiciones climatológicas adversas. Este es el motivo por el que sería una solución inteligente equipar su coche con accesorios importantes y productos prácticos diseñados para hacer que la conducción sea menos estresante.

“Tener a mano objetos ‘por si acaso’ en su coche puede mejorar una situación adversa o, en los casos más extremos, salvarle la vida casi literalmente” afirma Dan Carpenter, vicepresidente de SCP Survival, empresa de contenido y equipos de supervivencia en Boulder, Colorado.

Lo que debe tener en su maletero

Incluso si tiene asistencia en carretera 24 horas, es recomendable tener un plan B.

“Tener un kit de emergencia en carretera en el coche hace que se pueda despreocupar”, nos dice el socio de Costco Dean Stevenson, presidente del

proveedor de Costco Lifeline First Aid Portland, con base en Oregón. Nos cuenta que, si nos quedamos tirados, debemos tener la capacidad de arrancar la batería y poner señales de emergencia para los coches que hay circulando. También necesitaremos herramientas de reparación, luces, calentadores y suministros de primeros auxilios.

Un buen kit de emergencias debe incluir artículos como un inflador de neumáticos, cables de batería, cinta aislante, una navaja multiusos, un foco LED, un poncho de emergencia y una manta, un destornillador, triángulos, vendas y gasas.

Jeff Bartlett, editor de automoción en una de las principales revistas de defensa del consumidor, asegura que un buen kit de emergencias “le puede ayudar a volver a la carretera o, al menos, a hacer que mientras espera a que llegue la asistencia esté más cómodo y seguro.”

Batería extra al rescate

Incluso si no se le acaba la batería o se le muere el teléfono, tener una fuente de energía de reserva puede ser útil, sobre todo en viajes por carretera o a la hora de acampar.

“Las baterías externas pequeñas



© BILANOL / SHUTTERSTOCK

pueden usarse para cargar dispositivos portátiles, como teléfonos móviles y tablets,» indica Bartlett. «Algunas de ellas vienen incluso con cables de carga rápida que pueden arrancar un coche al que le falla la batería.»

Si quiere algo más parecido a un generador portátil, busque baterías que ofrezcan carga extra y versatilidad. Muchos modelos incluyen un arrancador de 1000 Amp (pico) lo suficientemente resistente para conseguir arrancar un

camión con motor V-8. Algunos también incluyen un inversor de corriente que le permite enchufar un dispositivo con un cable CA y un compresor de aire con fuerza suficiente para inflar neumáticos solo con pulsar un botón. Algunos también traen una luz LED y varios puertos USB para recargar pequeños dispositivos electrónicos.

Las baterías multifunción ofrecen respaldo y seguridad para cualquier miembro de la familia, sobre todo para los adolescentes que heredan el viejo coche familiar o para los que conducen solo en zonas rurales. ■

Erik J. Martin es un escritor freelance asentado en Chicago.

Organice su garaje



© URFINGUS / 123RF

¿Necesita organizar un poco tu garaje? Los siguientes consejos le ayudarán a tenerlo limpio y ordenado:

- Tome medidas y agrupe los objetos que, por lógica, tengan que estar juntos.
- Considere instalar un sistema de almacenamiento de pared.

- Valore almacenar a una altura baja lo que use con más frecuencia, y a una más alta lo que use menos.
- Maximice el espacio vertical instalando estanterías.
- Cree un lugar de trabajo con banco.

Prepárese

- Agua potable embotellada
- Aperitivos energéticos no perecederos como fruta deshidratada, frutos secos sin sal y caramelos duros
- Brújula
- Neumático de repuesto inflado, gato, base para el gato y llave de cruceta
- Extintor
- Rascador para el parabrisas
- Líquido limpiaparabrisas
- Pala pequeña
- Cadenas
- Arena para gatos (que no sea compacta) para tracción en condiciones de hielo o nieve
- Números de teléfonos de emergencias (seguro del coche, grúa, etc.).

Se recomienda inspeccionar estos objetos cada seis meses y reemplazarlos o actualizarlos según sea necesario.—



© SHANWOOD / SHUTTERSTOCK



Samsonite

NordicTrack
Powered By **iFIT** >

La Experiencia
De un Entrenamiento
Personalizado e Interactivo

 NordicTrack  NordicTrack_espana

6-PACK MEN FOOTIE



TEJIDO RESPIRABLE



ANTIDESLIZANTE

ULTRA CÓMODO



Disney

MINNIE MOUSE
PIJAMA CORTO CON BOLSILLOS





BANDOLINO





J A C H S
N E W Y O R K

Stretch Poplin BBQ Shirt

- added stretch for comfort
- peached for softness
- stylish prints for easy style

WEARFIRST

Men's Stretch Rip-Stop Cargo Short

Designed for function and comfort.

WearFirst FreeBand Comfort Waist
Cargo Utility Pockets
Security Zipper Pocket
Mesh Comfort Pocket Lining
Removable D Ring belt

#1563275






Available Colors



32° COOL.

Ultra Comfy Everyday Pant

Keep Cool. Stay Dry.

-  Soft HandFeel
-  Comfort Stretch
-  Adjustable Drawstring

colours available



32° COOL.

Ultra Soft Cotton Blend

Keep Cool. Stay Dry.

- SOFT HAND FEEL
- BREATHABLE
- STRETCH COMFORT

colours available





Proteja su piel

Se sabe de la importancia de usar protector solar en los meses de verano para evitar quemaduras solares, pero ¿es consciente de que realmente debería ser una medida de salud preventiva durante todo el año?

por ANTONIO GONZÁLEZ JIMÉNEZ

Hasta el 80% de los rayos del sol pueden atravesar las nubes, por lo que si asume que está bien renunciar a la protección en un día nublado, por favor, piénselo de nuevo. El protector solar es un importante hábito de cuidado preventivo de la salud que

debe mantenerse en todas las estaciones del año, incluido el invierno. A continuación, le explicamos las principales razones por las que la crema de protección solar debe ser un hábito diario durante todo el año:



★ **Antonio González Jiménez** es técnico de calidad especializado en productos de no alimentación



• **Protege su piel de los rayos ultravioleta (UV):** El agotamiento de la capa de ozono ha aumentado nuestro riesgo de daño solar por los rayos UV. El protector solar bloquea estos rayos, lo que reduce en gran medida la probabilidad de quemaduras solares.



• **Disminuye el riesgo de cáncer de piel:** Aplicar protector solar todos los días reduce a la mitad el riesgo de contraer cáncer de piel.



• **Previene el envejecimiento prematuro de la piel:** El daño solar por los rayos UV provoca el fotoenvejecimiento de la piel, que se caracteriza por la descomposición del colágeno, que contribuye a las líneas de expresión, la flacidez y las arrugas.



• **Ayuda a mantener un tono de piel uniforme:** El protector solar ayuda a prevenir la decoloración y las manchas oscuras causadas por el daño solar para conseguir mantener un tono de piel más suave y uniforme.

Protección contra el sol



Además, a la hora de elegir y aplicar nuestra protección solar se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Asegúrese de que el protector solar no haya pasado su fecha de caducidad. La mayoría de los protectores solares tienen una vida útil de 2 a 3 años.
- El protector solar debe volver a aplicarse generosamente, con frecuencia y de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Es importante que su protector solar sea de “amplio espectro”, esto significa una cobertura total, incluida la protección UVA.
- Los protectores solares modernos son resistentes al agua y se incluyen en muchos cosméticos y productos de belleza como bases, sueros y cremas. Su gama es lo suficientemente amplia como para adaptarse a cada tipo de piel.
- La nieve puede reflejar hasta el 80% de los rayos UV, lo que aumenta el riesgo de exposición. Además, cuanto mayor sea la altitud, mayor será dicha exposición, por lo que el protector solar también es crucial para las actividades de esquí y montaña.

Para finalizar, es importante resaltar la importancia de proteger la piel de los más pequeños, ya que es mucho más sensible que la de los adultos y el daño causado por la exposición repetida a la luz solar sin protección puede provocar el desarrollo de cáncer de piel en el futuro. ■



★★ ★
TRISTAR
VENTILADOR NEBULIZADOR
VE-5883

- 880-1000-1150 rpm
- Ángulo ajustable 25°
- 2 litros de capacidad
- Oscilación 85°
- 70 W
- Mando a distancia
- Función de temporizador de hasta 9 h
- Panel digital

ring

Aumenta el contorno de seguridad de Ring.

El compromiso de Ring es hacer que los barrios sean más seguros en todo el mundo.

Ofrecemos kit de alarmas, videoporteros y cámaras de seguridad inteligentes. En Ring encontrará todo lo que necesita para la seguridad de su hogar y gozar de tranquilidad total.



Lentillas permanentes

Los usuarios de lentillas tienen muchas opciones más allá de las lentes

por CINDY UKEN

Las lentes de contacto han avanzado desde los años 70, cuando las lentillas duras podían aguantarse solo durante unas horas. Hoy en día, los usuarios de lentes de contacto tienen muchas opciones, incluidas las lentes blandas bifocales, las lentes desechables y mucho más.

Diferentes materiales

La primera elección al pensar en llevar lentes de contacto es ver qué material cubrirá sus necesidades.

Las lentes blandas están hechas de plásticos tipo gel con agua llamados hidrogeles. Estas lentes son finas, flexibles y se adaptan a la superficie frontal del ojo.

Las lentes de hidrogel de silicona son más porosas que las lentes de hidrogel. Son ahora las lentes que más se prescriben en Norteamérica.

Las lentes permeables al gas son lentes de contacto rígidas que se adaptan mejor al ojo y son más cómodas que las lentes duras.

Las lentes de contacto híbridas están diseñadas para ofrecer una comodidad que rivaliza con las lentes blandas o de hidrogel de silicona. Estas lentes son más difíciles de adaptar y son más caras que las lentes de hidrogel.

Ventajas

Existen una infinidad de ventajas en llevar lentes de contacto, como:

- Se adaptan a la curvatura de su ojo, ofreciendo una mejor visión periférica y menos distorsión que las gafas.
- Son una muy buena alternativa a las gafas cuando practica deporte o hace ejercicio, permitiéndole adaptar sus lentes a su actividad.
- Normalmente no les afectan las condiciones climatológicas y no se empañan con el frío, a diferencia de las gafas.

Consideraciones

Hay varias cosas que debe tener en cuenta cuando valore pasarse a las lentillas:

- Puede llevar un tiempo desarrollar la destreza necesaria para ponerse lentillas.
- Las lentillas multifocales son más difíciles de ajustar que las gafas multifocales.

Si lleva gafas, hable con su optometrista o con su oftalmólogo para ver si las lentillas son adecuadas para usted. ■

Cindy Uken (cindyuken.com; @CindyUken) es una galardonada periodista asentada en Palm Springs, California.

COSTCO CONNECTION

La prescripción de lentes de contacto de Kirkland Signature, Bausch & Lomb, Johnson & Johnson, Cooper Vision y Alcon, así como las prescripciones de renovación, están disponibles en las ópticas de Costco.

La salud ocular de los más pequeños

La vuelta al cole es un momento fantástico para revisarle la vista a sus hijos.

Pregúntele a su hijo si ha notado algún cambio en la

vista, como visión borrosa, o si entrecierra los ojos demasiado. Ayude a su hijo a conocer la importancia de llevar y limpiar sus gafas.

Anímeles a descansar de mirar al ordenador, el teléfono o las pantallas de televisión, ya que se les puede cansar la vista.

—T. Foster Jones

Signature^{TM/MC/MR}
HOUSEWARES INCORPORATED



Accessories not included

TAPA A PRUEBA DE FUGAS CON BOQUILLA

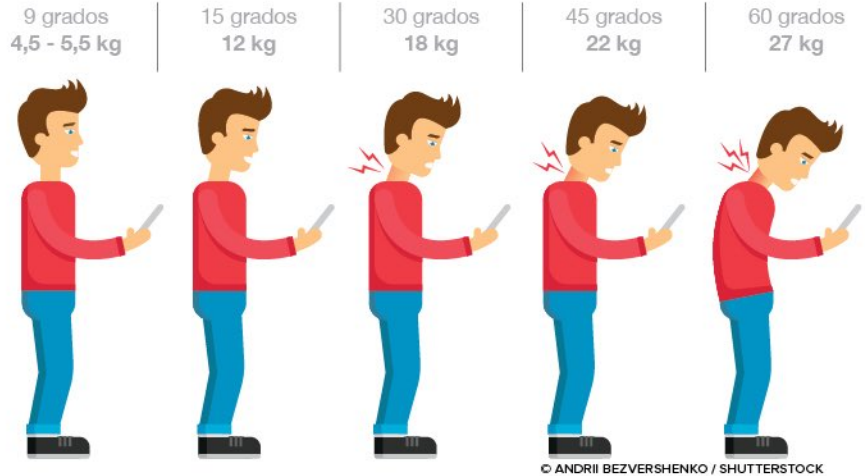
24 HORAS FRÍO
TEMP-LOCK™
12 HORAS CALIENTE

- A prueba de fugas
- Agarradera de aro fácil de llevar
- Apto para lavavajillas - fácil de limpiar
- Sin BPA

ThermoFlask®

CÓMO EL MAL USO DE TU SMARTPHONE PUEDE AFECTAR A TU CUELLO

El ángulo en que una persona inclina la cabeza hacia abajo es igual a la cantidad de fuerza que se ejerce sobre el cuello.



© ANDRII BEZVERSHENKO / SHUTTERSTOCK

Dolor de cuello

Una postura adecuada y mantener la ergonomía al usar el móvil te puede ayudar a prevenir el síndrome del “text neck”

Por DR. BRIAN A. COLE



Dr. Brian A. Cole



COSTCO CONNECTION

Los socios de Costco podrán encontrar sillas y escritorios ergonómicos, medicamentos para aliviar el dolor y dispositivos de calor en nuestros almacenes.



Le duele el cuello, la parte alta de la espalda y los hombros? Podría estar sufriendo de “text neck”.

El text neck (cuello de texto) no es un diagnóstico médico oficial, sino un término usado para síntomas en el cuello relacionados con el mal uso de dispositivos móviles, como teléfonos.

El cuello es un tallo que sostiene la cabeza, que pesa unos 7 kilos. Cuando estamos rectos de pie, el peso de la cabeza cae directamente sobre el cuello, ejerciendo entre 4,5 y 5,5 kilos de fuerza en él para mantener el equilibrio. Cuando doblamos el cuello, la demanda de estos músculos aumenta bastante. Por cada 10 grados de flexión, la fuerza sobre el cuello aumenta unos 5 kilos. Cuando el cuello está doblado del todo, la posición típica cuando mandamos un mensaje de texto, la fuerza sobre el cuello es de aproximadamente 27 kilos. La musculatura al final termina cansándose y experimentamos dolor en el cuello, la parte alta de la espalda y los hombros. Entre otros efectos se incluyen hombros más curvados, dolor con el movimiento, movilidad reducida y dolor de cabeza.

Tratar el dolor

Si no existen síntomas relacionados como entumecimiento, hormigueo, debilidad o dolor en las extremidades, los medicamentos antiinflamatorios sin esteroides como el ibuprofeno, combinados con paracetamol, pueden ayudar a aliviar el dolor. Los relajantes musculares suelen usarse cuando existen contracturas o calambres fuertes.

Estirar

Una vez se ha aliviado el dolor, el siguiente paso es establecer tu rango de movimiento. Ejercicios como hacer círculos con la cabeza, flexión/extensión y girar la cabeza hacia los lados ayudarán a relajar los músculos.

Se recomienda elevar los hombros, trayendo los hombros hacia adelante y hacia atrás lo máximo posible. Puedes combinar esto con movimientos en círculos.

Los ejercicios llevando la barbilla hacia el pecho también son de ayuda.

La mitad de los pacientes con “text neck” se recuperan en dos semanas y el 90% en entre seis y ocho semanas.

Prevenir

Para reducir la flexión del cuello y la presión sobre él al usar tu smartphone, la opción más directa es usar los brazos para elevar el dispositivo hasta la altura de los ojos, lo que transfiere el trabajo del cuello a los músculos del hombro para mantener la posición.

Usa una silla con reposabrazos para aliviar parte del esfuerzo o, si estás de pie, encuentra un apoyo o plataforma que te permita descansar los brazos o dejar el dispositivo a la altura de los ojos.

Un soporte o plataforma también serán la mejor opción para un portátil o una tablet. Usar el reconocimiento de voz en vez de teclear también puede aliviar la presión en el cuello, la espalda y los hombros. ■

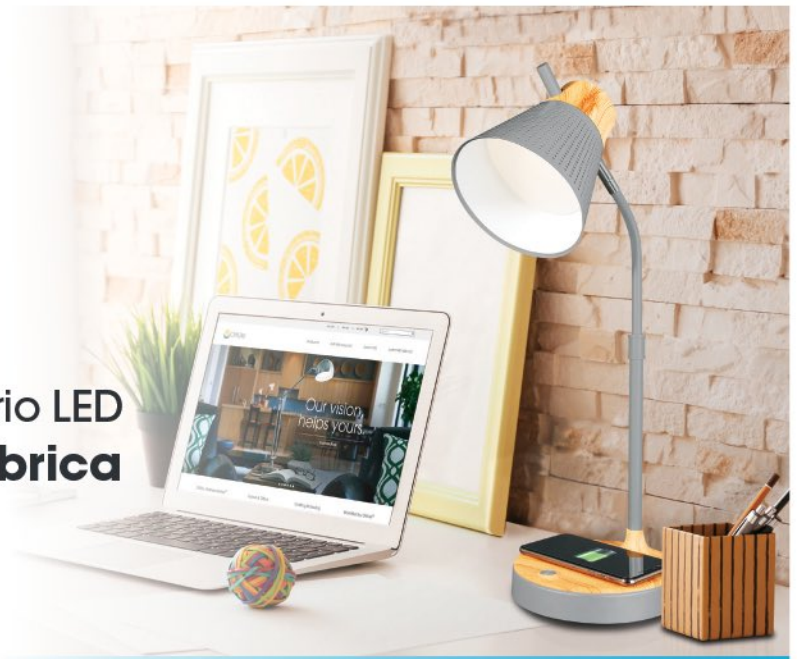




Lámpara de escritorio LED de carga inalámbrica

- Puerto USB (5 V, 2,1 A)
- Pantalla ajustable
- Tres modos de color
- Tres niveles de brillo

ITM./ART. 1386117



OttLite®
wellness series

Diseño y potencia

PCF-SC15T

WOZZOO®
by Ohyama



5 POTENCIAS
DEL AIRE



OSCILACIÓN
MULTIDIRECCIONAL



CONTROL
REMOTO



VENTILADOR DE MESA

El calor, tema actual

Pasos a seguir para estar activos de forma segura con altas temperaturas.

Por SUJA NATARAJAN



FROM LEFT: © TOM WANG, ALPHABE / SHUTTERSTOCK

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar ropa de deporte, agua, bebidas isotónicas, gorras, ropa con protección UV y muchas cosas más en los almacenes Costco.

El verano invita a hacer actividades al aire libre, pero esto también trae consigo el riesgo de sufrir enfermedades y accidentes relacionados con el calor. Según los Centros de control y prevención de enfermedades, desde 2004 a 2018 se produjeron en Estados Unidos una media de 712 fallecimientos al año provocados por el calor; y el calor extremo envía a más de 65.000 estadounidenses a urgencias cada año. Sin embargo, el estrés térmico se puede prevenir.

Consecuencias del calor extremo

El sudor es el mecanismo natural del cuerpo para regular la temperatura. El hipotálamo, una de las secciones del cerebro, ayuda al cuerpo a mantener su temperatura basal (unos 37 grados). Cuando la temperatura del cuerpo se vuelve muy alta o muy baja, el cerebro envía señales a los órganos, músculos y el sistema nervioso

para ayudar al cuerpo a volver a su temperatura normal.

Las temperaturas de más de 40 grados combinadas con una humedad relativa del 60 % debilitan el mecanismo de enfriamiento del cuerpo y pueden afectar a la habilidad del cuerpo para funcionar, causando daños en el cerebro y los órganos principales. El estrés térmico causa síntomas que van desde muy leves, como calambres, a afecciones que pueden poner en peligro nuestra vida, como una lipotimia o una insolación.

Síntomas del estrés térmico

Calambres: ocurren normalmente tras el ejercicio intenso en altas temperaturas y provocan sed, sudor, fatiga y calambres dolorosos en brazos o piernas y abdomen.

Lipotimia: está provocado por la pérdida de sales y agua. Puede resultar en debilidad, dolor de cabeza, sed, vómitos,

calambres musculares y mareos. Si se trata a tiempo, los síntomas suelen durar entre 30 y 60 minutos o menos, con una recuperación completa entre 24 y 48 horas.

Golpe de calor: se produce cuando el cuerpo pierde la habilidad de sudar y no consigue enfriarse. Es una afección que puede ser letal y que requiere de atención médica urgente. Los síntomas incluyen piel caliente y seca, fiebre alta, arritmia, confusión, fatiga, mareos, náuseas, convulsiones y pérdida de consciencia.

Si no se tratan los síntomas rápido (ver “Pasos a seguir en caso de un golpe de calor”), los golpes de calor pueden causar daños en el cerebro y los órganos internos, e incluso la muerte.

Quién está en riesgo

Las personas muy jóvenes o muy mayores, personas con poca condición física y los que hacen deportes extremos por largos periodos de tiempo tienen más riesgo de sufrir enfermedades provocadas por el calor, según el Dr. Hamad Husainy, médico de urgencias en Alabama. Además, las personas con obesidad o enfermedades crónicas, o que estén tomando ciertos tratamientos, trabajen en exteriores o en interiores con altas temperaturas también pueden estar en riesgo.

Prevención

Una preparación adecuada y cuidados preventivos pueden ayudar a evitar enfermedades relacionadas con el calor.

Lleve ropa ligera: Las ropas livianas, de colores claros y anchas permiten que circule el aire y reducen el calor del cuerpo. Los colores claros y los tejidos ligeros como el algodón, el lino y el rayón mantienen el cuerpo fresco.

La ropa con protección solar y los sombreros de ala ancha y con buena ventilación, o una bandana de algodón, ayudan a regular la temperatura corporal.

Manténgase hidratado: además de beber mucha agua, consumir alimentos con un alto contenido en agua puede ser de ayuda.

“La sandía, las fresas, los arándanos, las frambuesas, el tomate, el pepino, el melón, la col, el apio, las espinacas y el calabacín son alimentos fabulosos para comer durante el día”, afirma Chelsea Gloeckner, dietista y socia de Costco en Wisconsin.

Ejercicio limitado: Evite hacer ejercicio en las horas centrales del día. Planifique los entrenamientos en las horas más frescas.

Reduzca la intensidad y la duración del entrenamiento y utilice tejidos transpirables, sugiere el socio de Costco en Connecticut Tom Holland, fisiólogo del ejercicio. Si empieza a sentir demasiado calor, pare y váyase a una zona de sombra, aplique hielo en la parte de atrás del cuello y tome agua o una bebida isotónica.

Manténgase informado: sea consciente de las últimas temperaturas y las predicciones de sensación térmica y haga sus planes en función a eso. La sensación térmica es la temperatura que el cuerpo “siente” cuando la humedad relativa se combina con la temperatura ambiente.

El verano es el tiempo perfecto para divertirse al sol. Sea inteligente y manténgase fresco todo el verano. ■

Suja Natarajan es una escritora asentada en Virginia.



CALOR EN EL COCHE

En verano, la temperatura en un coche aparcado aumenta rápidamente, incluso con las ventanas abiertas, poniendo en peligro a niños y mascotas. Según el Consejo Nacional de Seguridad en EEUU, en los últimos tres años han muerto 130 niños por estar dentro del coche con altas temperaturas. Algunos consejos:

- No permanecer ni dejar a nadie en coches cerrados aparcados con altas temperaturas.
- Comprobar siempre el asiento trasero del coche antes de cerrarlo e irse.
- Poner algo en el asiento del copiloto que nos permita recordar comprobar cómo están los niños o mascotas mientras conducimos y cuando aparquemos.—SN

Pasos a seguir en caso de un golpe de calor

Los golpes de calor pueden poner en peligro nuestra vida. Aprenda a identificar los signos tempranos y sigue estos pasos:

- Llame al 091 o 112.
- Traslade a la persona a una zona fresca y con

sombra y levántele ligeramente las piernas.

- Desabróchele la ropa y quítele todo lo que no sea necesario, como zapatos y calcetines.
- Rehidrate a la persona con agua o bebidas isotónicas.

• Baje la temperatura corporal de la persona con compresas frías o ventiladores.

- Controle la temperatura de la persona cada pocos minutos.—SN

Ahorra dinero en energía con un ventilador de techo.

¿Está buscando una manera de poder ahorrar en el recibo de la luz? El ventilador de techo es la gran solución para mantenerse fresco en verano y caliente en invierno.



Ventilador de techo Hunter
Modelo **Contempo 132cm**

El ventilador de techo Contempo de 132cm, con acabado blanco y aspas reversibles color blanco y roble claro, será un complemento perfecto para su espacio grande y contemporáneo. El vidrio blanco revestido complementa sus acabados, y el motor WhisperWind® de tres velocidades ofrece un movimiento de aire ultrapotente y un rendimiento silencioso.

Este año, Hunter celebra su 135 aniversario, cumpliendo más de un siglo liderando la industria de los ventiladores de techo. Todo una historia destacándose por su calidad, diseño y tecnología, haciendo de cada espacio un mejor lugar para vivir.

Un ventilador de techo ayuda a distribuir mejor el aire acondicionado y la temperatura en su hogar creando un "efecto de brisa". Simplemente el hecho de usar un ventilador en conjunto con el aire acondicionado para circular el aire de su habitación tendrá un efecto de reducción térmica de entre 4° a 5° grados centígrados, ya que la brisa crea una sensación térmica más fresca. Por ejemplo, si la temperatura de su aire acondicionado está configurado en 26°C, el ventilador creará la sensación térmica de 22° a 21°.

Con la ayuda del ventilador de techo, su aire acondicionado no tiene que trabajar todo el tiempo, y puede ahorrarse hasta un 47% en gastos de electricidad. Por supuesto, esto depende de las condiciones del clima local y las tarifas de energía locales. Aun así, ¡los ahorros siguen siendo muy rentables!

Por otro lado, puede ahorrarse hasta un 15% en su gasto de calefacción durante temporadas de invierno. Los ventiladores de techo pueden funcionar de manera inversa.

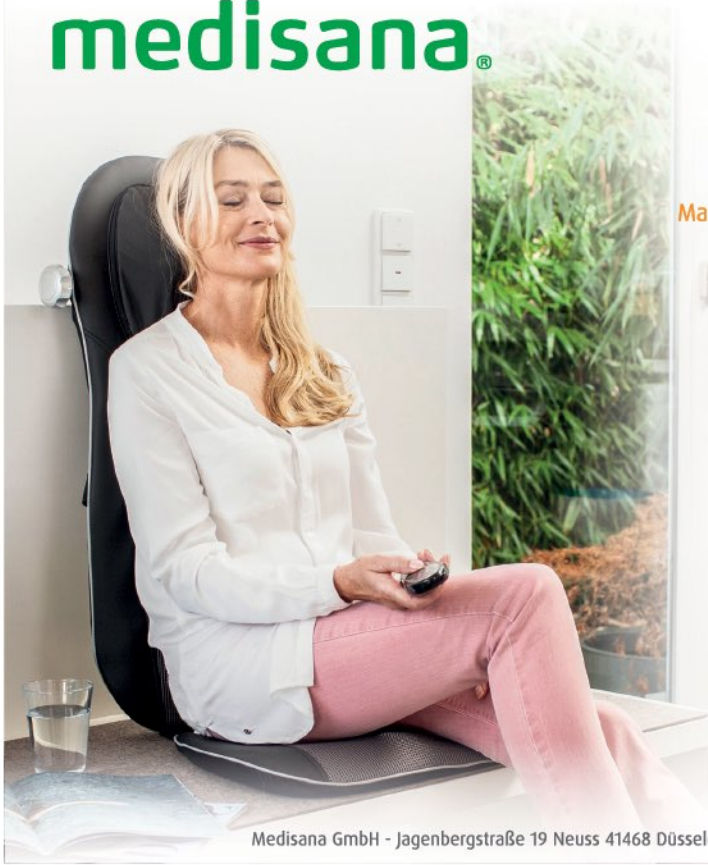
Pueden cambiar la dirección de la rotación de las aspas y manteniéndolo en una velocidad baja, creará un efecto de aire ascendente al empujar el aire caliente acumulado en el techo alrededor de su habitación. Así de sencillo, más confort con menos esfuerzo.

Características Principales:

- 5 aspas reversibles, 2 acabados (Blanco y Roble Claro)
- Para espacios interiores alrededor de 37m²
- Motor ultra-silencioso
- Incluye control remoto
- Incluye tubo de extensión de 7.62cm
- Montaje de tres posiciones: Estándar , Bajo o Inclinado.
- Garantía de motor Hunter de por vida

Hunter

medisana®



Masaje de cuello ajustable por separado

Respaldo masajeador Shiatsu MCN Pro

Control remoto

Luz infrarroja y función de calor

Vibración independiente en el asiento



Medisana GmbH - Jagenbergstraße 19 Neuss 41468 Düsseldorf (DE) - info@medisana.es - www.medisana.es

Rowenta®

EOLE INFINITE

- 3 velocidades y función auto
- Temporizador: hasta 8h
- Pantalla LED con modo silencio: 43dBa



TURBO SILENCE (EXTREME) +

- Cobertura 80m³/min*
- Silencioso: 38dBa
- 4 Velocidades y función turbo
- Rejilla de seguridad
- Oscilación 120°
- Altura regulable: 1.3m - 1.45m



*A velocidad máxima.



CONSIGUE EL MAYOR FRESCOR COMBINANDO RENDIMIENTO Y COMFORT


Sistema Digestivo



Complete Pro-50B de Webber Naturals

- ✓ Ayuda a aliviar los gases, la hinchazón y malestar abdominal
- ✓ Probiótico estable en almacenamiento a temperatura ambiente - no requiere refrigeración
- ✓ Garantizado 50 mil millones de células activas por cápsula vegetariana.
- ✓ Elaborado con cepas probióticas que resisten el ácido gástrico para que puedan llegar intactas al tracto intestinal
- ✓ El embalaje en blíster facilita que puedas llevarlo contigo al trabajo o en los viajes

¡Llévelo hoy y sienta la diferencia!

 **HECHO EN CANADÁ** Cultivo ecológico, materias primas selectas
- calidad probada desde las materias primas hasta el producto final -
- estrictas normas de fabricación de GMP - Canadá, Europa, y Australia.



Dairy-free



Gluten-free



Dairy-free



Gluten-free



Assured Quality
Since 1948



webber naturals.



CONFIE EN TRU-ID® CERTIFICADO DE AUTENTICIDAD TRU-ID®

Jamieson es una marca de confianza en materia de salud y bienestar desde hace 100 años. Nuestros productos FlorAssist™ 10 Billion y Saw Palmetto tienen el certificado TRU-ID®, lo que significa que las pruebas de ADN de terceros han verificado la autenticidad de los ingredientes que aparecen en el producto.



FlorAssist™

- Formulado para su comodidad a fin de tomarlo una sola vez al día
- Complejo de fermentos lácticos que contiene 14 cepas únicas
- Apto para mayores de 3 años

1 UNO AL DÍA



Palma enana americana

- Para el mantenimiento de la función urinaria normal en hombres a partir de 45 años
- Contribuye al crecimiento natural del cabello en los hombres
- Salud masculina



**ELIJA A JAMIESON: LA MARCA DE VITAMINAS Y SUPLEMENTOS NÚMERO 1 DE CANADÁ*
CELEBRANDO 100 AÑOS APOYANDO LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LA FAMILIA**



Art. 8522598, 8522597 | La variedad de productos puede variar según el lugar de comercialización.

Los complementos alimenticios no pueden tomarse como sustitutos de una dieta variada ni de un estilo de vida sano. Respete los consejos de utilización y no supere la dosis diaria recomendada. Mantenga fuera del alcance de los niños.

* IOWA Consumer Health Insights, GB+DR+MM nacional, último período de 52 semanas finalizado el 6 de noviembre de 2021.

KIRKLAND
Signature



Tan *puras* y *suaves* como la piel de su bebé



Fabricadas con agua purificada para una limpieza suave



Ingredientes de origen natural como el aloe y la manzanilla



Fibras a base de plantas

Porque nos preocupamos por su bebé y las generaciones futuras.

Las toallitas de bebé Kirkland Signature™ han adquirido el más alto compromiso con la calidad y están diseñadas para afectar lo menos posible al medioambiente. Sus fibras suaves provienen de árboles que crecen en bosques gestionados ecológicamente y transformados en material a base de plantas de una forma respetuosa con el medio ambiente. Las cajas y tapas abatibles de las toallitas de bebé Kirkland Signature™ están fabricadas con material reciclable.



Exclusivamente para Costco Wholesale

Tencel™ es una marca registrada de Lenzing AG.

Gel de Ducha y Baño

Fragancia refrescante, Sensación suave para tu piel



Neutrogena®

DESARROLLADO CON DERMATÓLOGOS

PANTENE

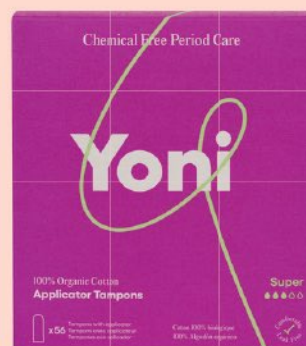


**REPARA
3X MÁS EN
1 SOLA GOTA**

¡Que nada te pare!

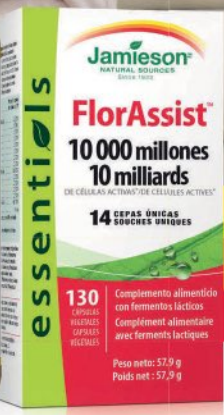


Nada de plásticos ni sintéticos, gracias.



Yoni Cuidado menstrual sin químicos

www.yoni.care



ELIJA A JAMIESON: LA MARCA DE VITAMINAS Y SUPLEMENTOS NÚMERO 1 DE CANADÁ*

Celebrando 100 AÑOS apoyando la salud y el bienestar de la familia



Art. 8522597, 8522600, 8522596, 8522598 | La variedad de productos puede variar según el lugar de comercialización. Los complementos alimenticios no pueden tomarse como sustitutos de una dieta variada ni de un estilo de vida sano. Respete los consejos de utilización y no supere la dosis diaria recomendada. Mantenga fuera del alcance de los niños.

* IQVIA Consumer Health Insights, GB+DR+MM nacional, último período de 52 semanas finalizado el 6 de noviembre de 2021.

PREMIUM



Imagen ampliada
5 Opciones de color.



Bronze



Stone



Beige



Silver



Black

10.0T



Kirkland Signature 10.0 con Tcoil Audífonos digitales recargables Premium

1.299⁹⁹€*

Item 1541002

Incluye dos audífonos y un cargador.

* Moldes personalizados disponibles vendidos por separado.

INCLUYE:

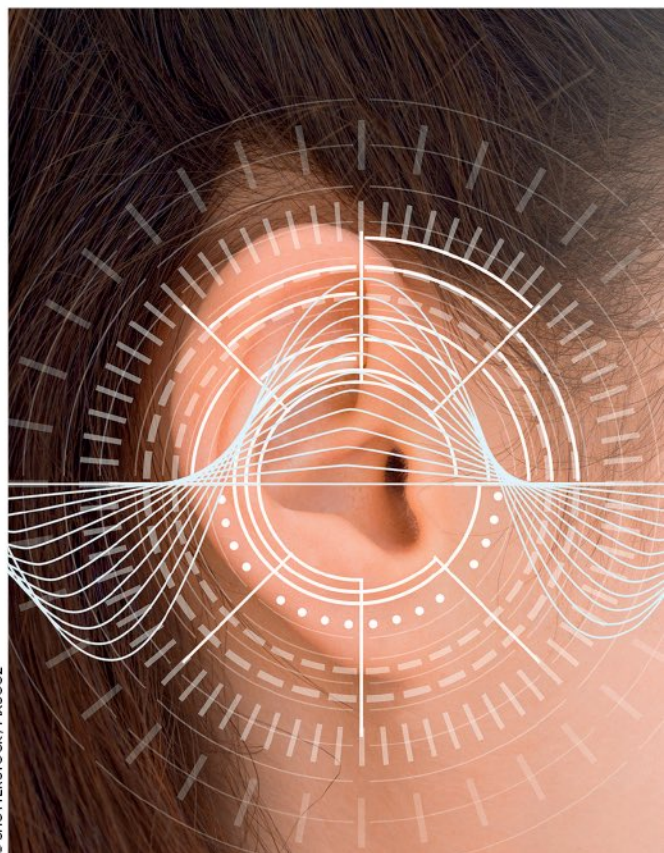
- 2 Audífonos inalámbricos premium
- Paño y cepillo de limpieza
- Bolsa de viaje y estuche rígido



¿Me oye ahora?

Argumentos para que se revise los oídos cuanto antes

por CLAUDIA M. CARUANA



© SHUTTERSTOCK / PIKS00Z

COSTCO CONNECTION

Para más información sobre audífonos y dispositivos de audición, así como para agendar una evaluación gratuita, visite el Centro de ayuda auditiva de Costco en su almacén Costco más cercano.

El sonido del silencio (“The sound of silence”) ha podido funcionarle muy bien a Simon and Garfunkel, pero para el resto de nosotros, el silencio causado por la pérdida de audición no es algo a lo que dedicarle una canción. La pérdida de audición es un gran problema para millones de personas, pero muchos ignoran el consejo profesional de usar audífonos, no se han hecho revisiones y quizá ni se hayan dado cuenta de que tienen un problema.

Aproximadamente 48 millones de estadounidenses tienen cierto grado de pérdida auditiva, según la Hearing Health Foundation. De hecho, la pérdida de audición se sitúa detrás de la artritis y los problemas de corazón como causas principales de discapacidad.

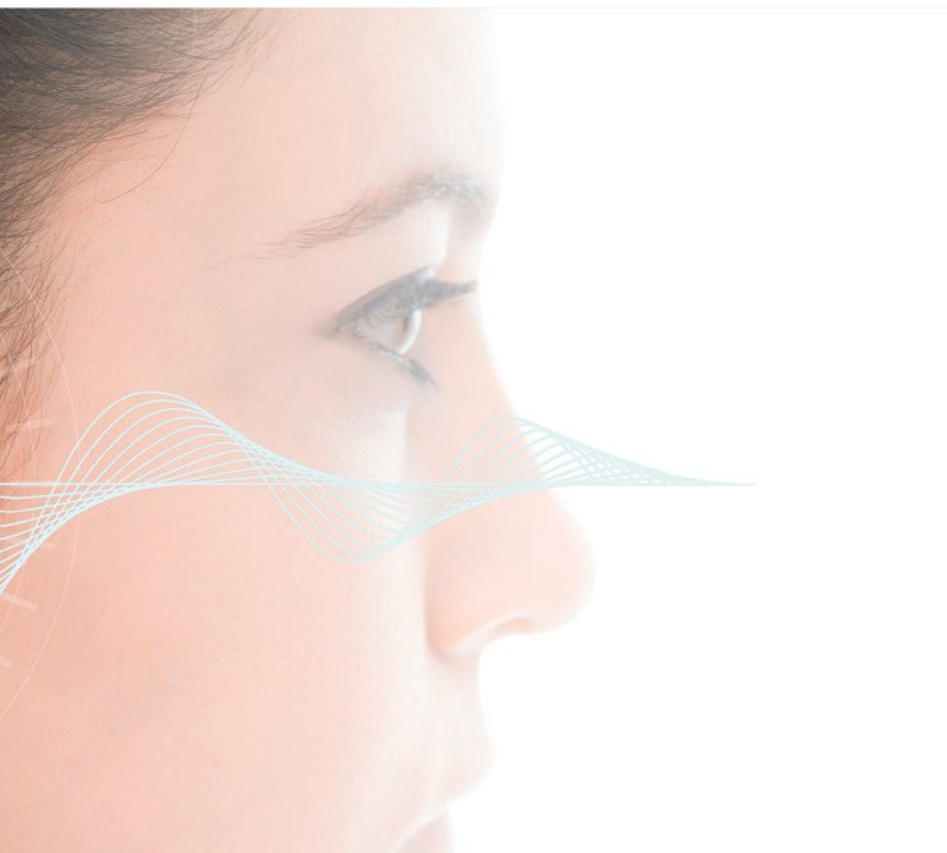
La pérdida de audición la provocan diferentes causas, desde el envejecimiento a trabajar en lugares muy ruidosos, o estar expuestos a música alta. Los virus y las infecciones de oído frecuentes son a menudo responsables de la pérdida de audición. Aunque, en ocasiones, la causa es desconocida.

Algunos investigadores apuntan a un mayor riesgo de sufrir demencia y caídas, porque el oído puede ser importante para ayudarle a mantener el equilibrio. Los efectos sociales de la pérdida de audición son tan serios como los problemas de seguridad, ya que puede causar aislamiento social, al no participar en conversaciones porque no las oyes, lo que conduce a una menor calidad de vida.

Así pues, ¿está listo para pensar en revisarse la audición?

Desafortunadamente, a más del 75% de los estadounidenses mayores de 50 su médico de atención primaria no les ha preguntado por su audición, según un estudio publicado recientemente sobre envejecimiento saludable llevado a cabo por el University of Michigan Institute for Healthcare Policy & Innovation.

El Dr. Michael M. McKee, médico del departamento de medicina de la Universidad de Michigan, quien sufre de pérdida auditiva y defiende los derechos de las personas sordas y con dificultades auditivas, fue parte del equipo de investigación que publicó el informe. Él afirma que la gente a veces piensa que está



demasiado ocupada o no quieren pensar en su audición.

“Hay una falta de conocimiento sobre cómo afecta la pérdida de audición a la salud a largo plazo. Por ejemplo, a menudo se ignora que existe un mayor riesgo de padecer un deterioro cognitivo; o el impacto negativo que puede tener la pérdida de audición en la calidad de vida social”, señala.

También está el problema de la vanidad y el estigma. “La gente ve los audífonos como un signo de debilidad o un defecto, cuando puede ser una herramienta muy útil para mejorar su calidad de vida general, incluido el empleo.

Tenemos que superar esto. Aceptamos mucho mejor las gafas que los audífonos, cuando ambos ayudan con un deterioro sensorial”, enfatiza McKee.

La pérdida de audición es algo que no solo afecta a los mayores. “La gente joven también debería prestar atención a sus problemas de audición”, añade McKee.

Parte del problema, afirma, es que “no se suele recomendar a los menores de 55 que se hagan chequeos del oído ya que es menos probable que sufran una pérdida auditiva. Normalmente esperamos hasta que notamos algo, y entonces vamos a que nos los revisen. Tenemos que hacer un mejor trabajo educando a los más jóvenes sobre cómo proteger y conservar su audición para evitar o retrasar posibles problemas”. ■

Claudia M. Caruana es una escritora médica y científica asentada en Nueva York que lleva audífonos.

Tecnología recargable

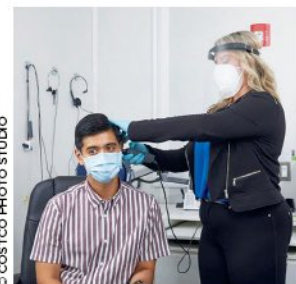
Los nuevos Kirkland Signature™ 10.0 con Tcoil son un dispositivo de audición Premium digital y recargable (olvídense de cambiar pilas).

“La tecnología recargable es increíblemente cómoda

para las personas que llevan audífonos”, indica Soris Parajon-Pena, comprador de audífonos de Costco. “El paquete incluye un cargador, dos audífonos con conexión Bluetooth y smart-device,

además de características adicionales, por solo 1.299,99€.

“Es una de las razones por las que Costco es el vendedor n° 1 de audífonos en EE. UU.”—T. Foster Jones



REVISE LA AUDICIÓN YA

Clare M. Villanueva, audióloga privada en Nueva York, reconoce que algunas personas son reticentes a hacerse pruebas de audición porque creen que les “va a estigmatizar como mayores”.

Por otro lado, comenta que cada vez ve más pacientes que quieren tratar su pérdida de audición a una edad más temprana.

“Los nuevos audífonos tienen muchas características avanzadas que se pueden controlar a través de aplicaciones en el teléfono”, afirma. “A los jóvenes les encantan los nuevos audífonos por toda la flexibilidad que les aportan”.—CMC



Audífonos KS 10.0 con Tcoil

¡Nuevo en Costco! Batidos de Premier Protein



30g
PROTEÍNAS

BAJO EN
AZÚCAR

BAJO EN
GRASA

La vida te mantiene ocupado. Encontrar un batido que sea nutritivo y delicioso no es fácil. Los batidos de Premier Protein están aquí para ayudarte con eso:



30g de proteínas para mantenerte lleno y nutrido



Un sabor suave y cremoso que existe sin todo el azúcar



Excelente para tomar en casa o en el camino



INGREDIENTES

- 1 taza de batido de Premier Protein sabor chocolate
- 2 cdas. de almendras fileteadas
- 2 cdas. de coco rallado
- 1 taza de cubitos de hielo



INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

1. Añada todos los ingredientes a la batidora. Licue todos los ingredientes hasta obtener una mezcla uniforme y ¡disfrútele!



Increíble Licuado de Almendras

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





Deliciosamente IRRESISTIBLE

Puedes encontrar deliciosas recetas aquí



Atrapa el sabor irresistible de los kiwis Zespri™ SunGold™ cada día y disfruta más que nunca de tus desayunos. Además de cubrir el **100% de tus necesidades diarias de vitamina C** descubrirás en cada bocado un delicioso sabor dulce y jugoso

*Alto contenido en vitamina C. Un kiwi Zespri™ SunGold™ de más de 53 g proporciona el 100% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C. Peso medio de un kiwi Zespri™ SunGold™: 89,7 g.



FRESH ASPARAGUS ESPÁRRAGOS FRESCOS

www.alpinefresh.com

Sácale todo el jugo al picoteo



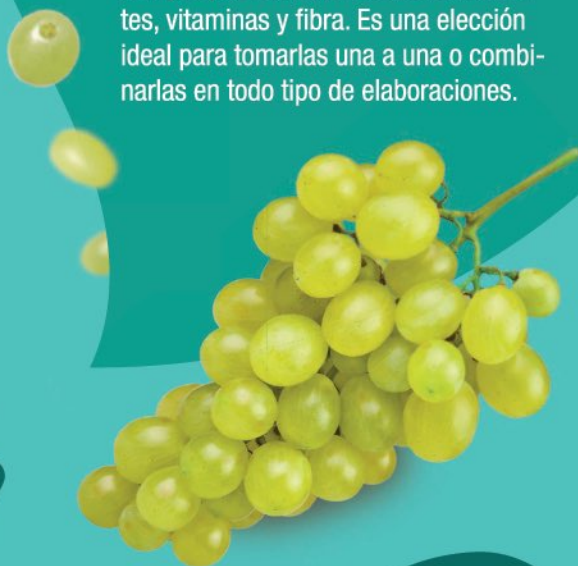
Cítricos

Mimados por el sol, nuestra selección de cítricos son una fuente fantástica de vitamina C. Jugosos para disfrutar solos e ideales para combinar con otros ingredientes y darle un extra de vitalidad a tus platos y bebidas.



Uvas

Las uvas sin pepitas son la elección perfecta de picoteo saludable porque son extra crujientes y extra jugosas al tiempo que están llenas de antioxidantes, vitaminas y fibra. Es una elección ideal para tomarlas una a una o combinarlas en todo tipo de elaboraciones.



Dátiles

Los dátiles Medjoul son una joya exótica de la naturaleza, cultivados en una ubicación única a lo largo del valle del Jordán de las mejores palmeras datileras. Son grandes, dulces, con una textura aterciopelada y un alto contenido en fibra y minerales. Características que los convierten en un bombón de lujo, pero 100% naturales.

AM FRESH™
SPAIN

AM FRESH SPAIN, INC.
C/ LLOSA DE RANES, S/N 46294
CARCER - R.G.S. 21.14448/V

WWW.AMFRESH.COM

SIREN : 483 896 130



¡Ya es tiempo de JOYA® en COSTCO!



JUGOSA

le **TOQUE ÁCIDO**

CRUJIENTE

REFRESCANTE

Descubre nuestra receta

SORPRESA DE MANZANA

dulce por fuera y salada por dentro.



www.joyaeurope.com

/joyaeurope

 plato caliente

 4 personas



© RECETA Y FOTOGRAFÍA JENNY SHEA RAWN, POR CORTESÍA DE CALIFORNIA WALNUTS

Melocotones a la parrilla con ricota, nueces y miel

Medio vaso de nueces ½ de vaso de ricota
4 melocotones maduros partidos por la mitad y sin el hueso ¼ de vaso de miel
1 cucharada de aceite vegetal

Precaliente el horno a 160-170 °C. Ponga las nueces en papel de hornear y tuéstelas durante 5 minutos. Cuando se enfríen, corte las nueces.

Precaliente la parrilla limpia y lubricada hasta que llegue a una temperatura media-alta.

Añada un poco de aceite en spray a cada mitad del melocotón por ambos lados y póngalos a la parrilla por ambos lados durante 4-5 minutos hasta que aparezcan las marcas de la parrilla. Vuelva a ponerlos sobre el grill durante 1 o 2 minutos más hasta que el melocotón esté un poco tierno.

Ponga los melocotones en un plato grande.

Para servir, tome 2 mitades de melocotón en un plato o bol distinto y añada en el top la ricota con los trozos de nueces tostados.

Báñelos con miel y granícelos con menta. Sírvese caliente

Campo de Trébol



Cal Modest

AXARFRUIT
SO TASTY. SO TASTE IT



Cultivando frutos y futuro.

Producimos aguacantes, mangos, limones
y jengibre orgánicos con el mejor sabor.



axarfruit.com

el gusto es nuestro



Adora
PASIÓN POR EL SABOR.



@adoraspain

www.tomato-adora.com

EXPLORE THE MANY COLORS OF



FLAVOR



GOURMET MEDLEY™
"WONDER"FUL HASH

ANGEL SWEET®
MASALA



Mastronardi™

FOR MORE INFORMATION VISIT
SUNSETGROWN.EU

INSPIRED
BY FLAVOR



Perales & Ferrer

Exportación de cítricos



 plato caliente

 4 personas



© RECETA Y FOTOGRAFÍA POR
CORTESÍA DE VICKI SHANTA RETELNY

Ramen con cinta de pepino y salsa de cacahuete

SALSA DE CACAHUETE

½ taza de mantequilla de cacahuete cremosa natural
1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
1 cucharada de vinagre de vino de arroz
2 cucharadas de jarabe de arce puro
1 cucharadita de pasta de chile molido
Jugo de ½ lima grande recién exprimido
1 diente de ajo grande picado
1 cucharada de jengibre fresco picado
¼ de cucharadita de canela molida
4 a 5 cucharadas de agua tibia

ENSALADA

1 pepino inglés pelado
3 cebolletas picado grueso
½ taza de palitos de zanahoria
½ pimienta roja grande picado de forma fina
2 bloques de ramen seco
½ chile jalapeño mediano sin semillas y en rodajas finas
Topping: semillas de sésamo para cubrir (opcional)

Prepare la salsa de cacahuete: Coloque todos los ingredientes menos el agua en un bol; mezcle. A su vez, agregue 1 cucharada de agua hasta que la salsa tenga la consistencia deseada.

Prepare la ensalada: Con un pelador de verduras, pele y corte el pepino en rodajas largas en forma de cinta. No deseche la sección del medio; pique de forma fina. Coloque el pepino en un tazón mediano junto con las otras verduras. Mezcle de forma suave para combinar.

Prepare los fideos ramen de acuerdo con las instrucciones del envase. Escorra y deje enfriar durante unos minutos. Agregue los fideos a la ensalada; escorra suavemente. Rocíe con salsa de soja. Si lo desea, cubra con jalapeño y semillas de sésamo.

Consejo: Puede guardar la salsa sobrante en un envase sellado y en el refrigerador durante una semana.



sanblas
... EL SABOR DEL SUR

Nuestra mezcla de frutos secos es **el aperitivo perfecto** para acompañar tus ratos de ocio. Sin olvidar los beneficios de nuestros cacahuetses fritos con aceite de oliva y de manera artesanal.

www.frutossecossanblas.com



Frutos rojos,
alegría
compartida



Driscoll's
Only the Finest Berries™



Garofalo



Hecho con la mejor sémola de
trigo duro ecológica para brindar
el sabor de la bondad natural
a la mesa

La nuez es rica en ácidos grasos **Omega 3** de origen vegetal por lo que **reduce el colesterol**. Ayuda a tener un **corazón sano**, **cuida tu cerebro**, **mejora tu estado de ánimo** y **ayuda a controlar el apetito**. Nuestra nuez francesa se caracteriza por su peculiar sabor y frescura.

www.frutossecossanblas.com



**100%
WHOLE FOOD!**
**DIRECTLY FROM
MOTHER NATURE HERSELF!**

SUNNY FRUIT IS A REGISTERED TRADEMARK OF SAFE FOOD CORPORATION.
COPYRIGHT 2021 SAFE FOOD CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED.

GIGANTES
auténticos
sabrosos
FRESCOS
Crujientes

Gigante Verde™ *Fresh*

100% CALIDAD GARANTIZADA

Green Giant®
Fresh
Romaine Hearts • Coeurs de Romaine • Corazones de Romaine

Cebolla Dulce

Cebolla Grano

Cebolla Roja

Green Giant®
Fresh
Little Gem XL

CORAZONES DE ROMANA - CEBOLLA DULCE - CEBOLLA GRANO - CEBOLLA ROJA - COGOLLOS DE LECHUGA XL

ORCHARD

Ensalada de sandía a la parrilla con aguacate y queso feta

½ sandía sin pepitas cortada en cuñas gruesas

3 aguacates pelados y cortados en láminas

1 cebolla roja cortada en rodajas gruesas

Sal y pimienta

4 dados de queso feta

¼ de vaso de hojas de menta cortadas

1 cucharada de guindilla sin semillas ya picada

Aliño:

2 cucharadas de mostaza de Dijon

2 cucharadas de miel

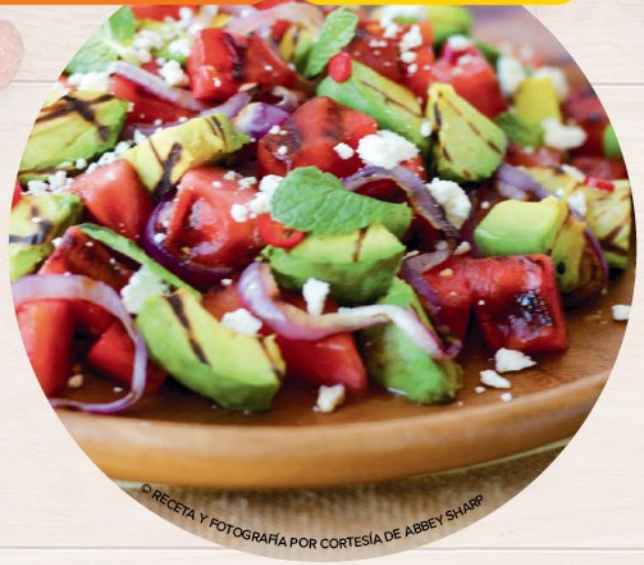
¼ de vaso con jugo de lima

¼ de vaso con aceite de oliva

Sal y pimienta

 plato caliente

 4-6 personas



© RECETA Y FOTOGRAFÍA POR CORTESÍA DE ABBEY SHARP

Precaliente la parrilla y lubrique las rejillas con aceite para evitar que la sandía se pegue.

Ponga la sandía, los aguacates y la cebolla en la parrilla y dele la vuelta una vez aparezcan las primeras marcas de la parrilla.

Retire la parrilla y deje enfriar a temperatura ambiente.

Una vez se enfríe, corte en dados la sandía y el aguacate. Póngalos en un bol con la cebolla cortada en rodajas. Añada sal y pimienta. Adorne la ensalada con el queso feta, la menta y la guindilla.

Prepare el aliño: En un bol pequeño, mezcle la mostaza, la miel y el jugo de lima. Bata suavemente el aceite de oliva hasta que quede emulsionado por completo. Vierta el aliño sobre la sandía y el aguacate.

meléndez.
PATATAS



Las patatas están buenas, pero si son Meléndez, mejor.

En Meléndez cuidamos de nuestro producto desde su origen para que tú puedas disfrutar del resultado final. Conoce nuestras variedades, y elige el formato que mejor se adapte a ti.

Calidad desde el huerto a tu mesa.





100%
NATURAL

Regañas crujientes y sabrosas

smm@rosquitos.com • www.rosquitos.com



www.frutossecosmedina.com



100% • COMPOSTABLES • COMPATIBLES



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.



CÁPSULAS COMPOSTABLES
Café Guilis con el Medio Ambiente

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



GRANOLA COCONUT CASHEW

MEZCLA DE GRANOLA,
COCO Y MANTEQUILLA DE ANACARDOS

ALTA EN PROTEÍNA,
BIO, SIN GLUTEN Y VEGANO

NATURE'S PATH
ORGANIC



1. Cynara
Alcachofas a la parrilla #8524381



2. Antojos Aragueñey
Hummus de sabores #8534639



3. Campanillo
Espárrago
verde
#1000255



4. Entrecote de lomo alto de añojo
#10694



BBQ

Time



5. Zubia
Chistorra artesana
#10582



6. Brocheta de pollo artesana
#10525



7. Pincho de pollo amarillo
#10616



8. Entrecote de lomo alto de ANGUS canadiense AAA
#11115



9. TGB
Hot Dog
Bun Brioche
#854149



10. Westfalia
Salchicha
con bacon
#8519923



11. Westfalia
Salchicha
Frankfurt
Jumbo
#1002840



12. Damhus
Salchicha
con queso
#8520836



13. Damhus
Salchicha
premium
alemana
#8520835



14. Guacalicious
Guacamole
#8531036



15. TGB
Burger Bun
Brioche
#8539782



16. Beyond Meat
Beyond burger
#8524052



17. Mexicana
Queso cheddar
loncheado con
jalapeños y chili
#8531836



18. Sagra
Lagers
del mundo
#8541139



Saboremsa
Bacon ahumado
corte grueso
#8535349



Schara
Salchichas Frankfurt
#8503842



PIONEROS EN HACER DE LO BUENO LO MEJOR

Combinaciones diferentes perfectamente equilibradas para enriquecer la dieta diaria

- Vitaminas y minerales
- Fibra
- Proteína
- Omega 3
- Sin gluten
- Bio



@ linwoods_espana
 f LinwoodsEspaña
 info@linwoods.co.uk
www.linwoodshealthfoods.com



HUESITOS

Mini



¡ideal para
compartir!



PLACER EN ESTADO PURO

CHOCOLATES VALOR
LÍDER EN CHOCOLATE NEGRO EN ESPAÑA

*Fuente: Nielsen TAM 532 2021 cuota de mercado en € tabletas chocolate negro.

Y
YBARRA

Mayonesas
y salsas

EN TU COCINA DESDE 1842



www.ybarraentucocina.com



Verdaderamente
-CASERAS-

f @salsasdelprimo



HEINZ
ESTD 1869





PAN TGB HOME

PAN QUE SE FUNDE
EN TU BOCA



TGB
HOME



HAGAMOS ALGO
DELICIOSO

VEN AHORA A TU
COSTCO MÁS
CERCANO Y
LLÉVATE EL DUPLO
DE MAYONESA
HELLMANN'S 750ML!



HARIBO



www.haribo.com

#VivetumundoHARIBO
¡Y COMPÁRTELO!



¡Vive un sabor mágico, ven al mundo Haribo!

PREMIUM QUALITY

ESCAMILLA

- ACETUNA SEVILLANA -



MAXIMA EXCELLENTIA
DESDE 1976

RIOVERDE

PRODUCTOS
TRADICIONALES



Nueva imagen RIOVERDE.
Una apuesta por un futuro
más verde.

WWW.RIOVERDE.ES

1860
PERNIGOTTI

TE LO PUEDES
PERMITIR



Crema de avellanas

La Boulangère
Long life
10 PAINS AU LAIT
no levadura química
NATURE
original from France

Panes de Leche
Ideal con dulce o salado

100% NATURAL
CEM PORCIENTO
NATURAL
CACAO EN POLVO
COCOA POWDER
VEGAN
1KG

100% NATURAL
CEM PORCIENTO
NATURAL
AZÚCAR
ORGANIC COCONUT SUGAR
VEGAN
1KG

INGREDIENTES 100% NATURALES
Para nutrir tus días!
Ideal para enriquecer tus recetas de panqueques, smoothies, papillas, tartas, pasteles y postres.

¡NUEVA!

LECHE
Pascual
Dar lo mejor

Esta botella ES LA CAÑA

NUEVO TAMAÑO 1,5 LT

FÁCIL DE ABRIR, EN UN SOLO PASO

MÁS SOSTENIBLE ✓
Envase a partir de **CAÑA DE AZÚCAR** ✓
Reduciendo **CO₂** a la atmósfera ✓

Pascual
Dar lo mejor

innofoods INC. Exclusivo para Costco Wholesale

ECOLÓGICOS ★ sin OMG
KOSHER ★ sin gluten
sin ingredientes artificiales
sin conservantes

Granola ecológicos, sin cereales, sin gluten

Cereal crujiente con almendras y frutas

FAMILY PACK

Alpen

No Added Sugar
Swiss Style Muesli

¡Dale un impulso a tu mañana con Alpen Muesli No Added Sugar!

Una perfecta combinación de copos de trigo tostados, cremosos copos de avena, crujientes avellanas y almendras, y jugosas pasas.

No hay nada más natural que ser **100% Natural**

BIMBO
Natural 100%
Sin Conservantes, Aditivos, Azúcar ni Lactosa
Sin azúcares añadidos, salazares, ni otros aditivos

Natural 100%

- ✓ Con Aceite de Oliva
- ✓ SIN Leche ni lactosa

ITALPIZZA
Made in Italy

PROSCIUTTO & FUNGHI

26x38

FROZEN PIZZA
PRODUCTO CONGELADO
PIZZA SURGELÉE
PIZZA BRIOCCONA
ЗАМОРОЖЕННАЯ ПИЦЦА

545 g

24 HOUR NATURAL
RISING
HAND STRETCHED
COOKED IN A REAL
WOODBURNING OVEN

THE BEST SELLER IN ITALY

**¡PARA COMPARTIR
CON TUS AMIGOS!**

**AUTÉNTICO
SABOR ITALIANO**

ALTO EN VITAMINA C



EL AUTÉNTICO SABOR DE ASIA



Pure Asia



Calidad y sabor
nuestro compromiso.



tiger-khan.com



La Casera®

**DISFRUTA DE
TU APERITIVO
CON TINTO DE VERANO
LA CASERA®**



**SIEMPRE,
UN
GUSTO**

Faustino Rivero Ulecia

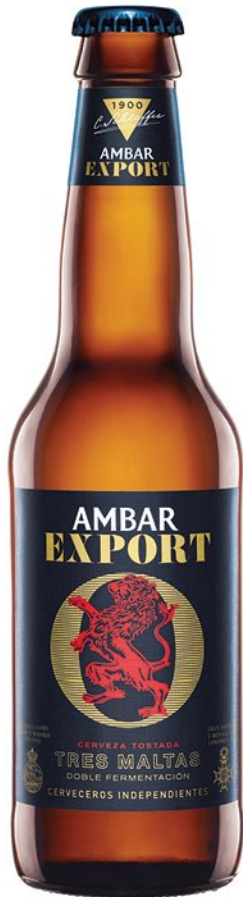
Albariño - Rías Baixas

Rías Baixas
DENOMINACIÓN DE ORIGEN

FAUSTINO RIVERO ULECIA

La Sáliz, peixe. Vertebrado acuático, de respiración branquial, generalmente con extremidades pares de aletas, aptas para la locomoción y sustentación en el agua. La piel, salvo raras excepciones, está protegida por escamas. La forma de reproducción es ovípara en la mayoría de estos animales.

ALBARIÑO
Faustino Rivero Ulecia



ALBARIÑO

ALBARIÑO 100% - RÍAS BAIXAS

ELABORACIÓN

Es un vino Albariño 100% elaborado con uvas de la subzona del Condado vendimiadas en su óptimo estado de maduración.

La vendimia se despallilla y se estruja para luego pasarla a la prensa neumática; después el mosto se destina a un depósito a desmangar (decantar) durante un día, al cabo de ese tiempo se separa la parte limpia con destino a fermentación (18°C) y los fangos se filtran con el filtro vacío. Posteriormente a la fermentación el vino se trasiega para separarlo de las lías.

El siguiente proceso es la estabilización por frío, sometiendo al vino a 5°C en un depósito isotérmico durante una semana para precipitar los bitartratos. Al cabo de esta semana el vino se saca del frío filtrando por las tierras para posteriormente proceder al filtrado amicrobico y al embotellado.

CATA

A la vista presenta un color amarillo pajizo con destellos verdosos, es limpio y brillante. En nariz tiene una intensidad alta, es muy fragante, frutal y floral, fresco y limpio, recordando a la fruta de hueso (melocotón y albaricoque).

En boca es un vino muy potente, limpio, sedoso y glicérico, con una acidez muy bien integrada. Tiene una buena estructura y untuosidad.

VARIEDADES

Albariño

GRADO

12,5°

ACIDEZ TOTAL

5,8 gr./l



LA REMEDIACIÓN EN RUSIA

Atentado contra la Zarina. Afirmación de la estación de Kauen que, poco después del asesinato de Rasputin se intentó matar a la Zarina hiriénola en un brazo. El general Alexieff ha telegrafiado al nuevo gobierno su adhesión, poniéndose a sus órdenes. Dicen de Petrogrado que el nuevo gobierno ha decidido que el Palacio Invierno pasará a ser propiedad del Estado y resalta en él la asamblea constituyente.

LA SUPRESIÓN DE LAS REVÉLIDAS

En La Gaceta pública hoy el R.O. Aclaratorio la que dispone la supresión de revélicas. Dice: No obstante claridad del rrafo primero R.D. de 10 del riente, se solicitó de ministerio que terprete lo puesto con relación a la supresión de gos nublados, ha lulas revélicas y ejercicios para la obtención de titulos al terminar las enseñanzas que cursan en esta- blecimientos do-

contes que dependen de este departamen- to, y en su vista el Rey se ha servido a disponer que se entienda que pueden ser de la ex- pte. de los que da blación del sus- olvida al gido pe porque cultos celebra ordina reñenci- ilustramos (tambl Alcaid López familia: LA QUA Catorc armas. de la Gran se artilla- ron en el Adigio Felipe Marta- on que rones de rumano no ha CO) Ayer 2 conferer Marcant blico nu que, bu intelec Caruna, de la U Santiag teiro G present troncis Salvado





Art de la Table
Renova
LAS FAMOSAS Y AUTÉNTICAS SERVILLETAS RENOVA

STARCHED & SOFT
CAPAS FOLHAS PLY EPASSSEURS LAGREN 2
ORIGINAL RENOVA SINCE 1965 NAPPKINS

NATURE VALLEY
AVENA 100% INTEGRAL
SIN COLORANTES NI CONSERVANTES

NATURE VALLEY
CRUNCHY VARIETY PACK
100% WHOLE GRAIN OATS
100% CANADIAN MAPLE SYRUP
100% RUSTIC DARK CHOCOLATE
100% OATS & HONEY
NO COLOURS OR PRESERVATIVES
40 2-BAR PACKS



ALASKA YELLOWFIN SOLE

LIMANDA DEL PACÍFICO



Nuevos filetes de Limanda del Pacífico al limón. Congelados, limpios y sin espinas. ¡Simplemente deliciosos!



Salvaje, Natural & Sostenible



lanGus



La **selección** de la mejor materia prima, la **tradición** del método de cocción y el servicio esmerado dan como resultado el sabor inconfundible del langostino cocido **Langus**.

Langostinos seleccionados desde origen para garantizar una experiencia llena de sabor.

El langostino cocido Langus es una fuente excepcional de proteínas y ácidos grasos omega 3. Rico en minerales como el hierro, yodo, selenio y magnesio, es muy beneficioso para nuestro metabolismo. También aportan calcio y fósforo, que ayudan al desarrollo y buen mantenimiento de los huesos.

Siempre recién cocido, fácil de pelar, terso y jugoso, es un alimento completo, versátil y conveniente.

Acompañados de mayonesa o salsa rosa, en ensalada, cóctel o con frutas como el aguacate o la piña, ofrecen una multitud de presentaciones rápidas, fáciles y muy sanas.

Sólo ofrecemos langostino seleccionado de proveedores comprometidos con la **sostenibilidad** del medio ambiente y que trabajan con condiciones de **seguridad laboral** para todo el personal que interviene. También se exige un compromiso de **responsabilidad social** fomentando acciones para el desarrollo de la comunidad. Realizamos auditorías y procesos de certificación para que se garanticen estos aspectos.

lanGus

Langostinos Cocidos
Congelados



LERØY

Pioneros desde 1899



Lerøy, sinónimo de **calidad.**

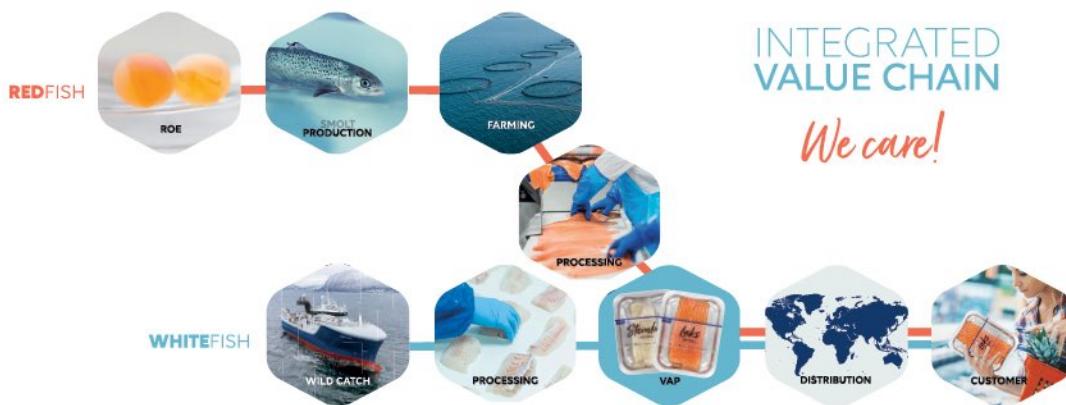
Lerøy Seafood Group ha apostado por un proceso de producción sostenible para ofrecer productos del mar de alta calidad y seguridad alimentaria y poder seguir utilizando los recursos naturales a largo plazo.



La calidad del salmón se define por su textura, color, sabor, valor nutricional y seguridad alimentaria, factores que dependen de las condiciones en las que estos peces son criados. Las piscifactorías de Lerøy Seafood Group están posicionadas en las aguas cristalinas del Mar de Noruega, muy lejos del tráfico marítimo, lo que permite que los peces se desarrollen en un ambiente limpio, con suficientes cantidades de oxígeno y espacio para nadar libremente, favoreciendo así un desarrollo mucho más equilibrado y natural, sin contaminación ni generación de excesos de amoníaco y Omega 6 o tratamientos con antibióticos. La alimentación en la cría de los peces es otro factor determinante para la obtención de un salmón de alta calidad. Soja, aceite de camelina, microalgas con un alto contenido de proteína y Omega 3, mejillones y harina de insectos componen principalmente la dieta del salmón de la marca Lerøy. Todos los ingredientes, elegidos por sus altos niveles nutritivos, disponen de un sistema de trazabilidad que controla el origen y los datos de producción para asegurar la calidad y sostenibilidad del producto final.

EL ORIGEN DE NUESTRA CALIDAD

Lerøy Seafood Group tiene pleno control en cada etapa de la cadena productiva, lo que permite mantener altos estándares de calidad en todos los aspectos de la producción.



Leroy Processing Spain en Costco.

Con la colaboración entre **Costco** y **Leroy Processing Spain** se pueden adquirir algunos de los excelentes productos de **Lerøy Seafood Group**. Actualmente se encuentran los filetes de salmón sin piel, porciones de lomo de salmón, brochetas de salmón (época estival) y lomos de bacalao ártico salvaje.





BACALAO S ALKORTA

La tradición del Norte

BACALAO SALADO

El Bacalao Alkorta, procede de los mares del Atlántico Norte, donde se encuentran los mejores caladeros del mundo.

Para los clientes más tradicionales contamos con el auténtico **bacalao salvaje de anzuelo**, en nuestro formato sin espinas.

El bacalao salado es capturado a anzuelo, respetando las cuotas y tallas mínimas, por pequeños botes que salen a faenar diariamente, salando el pescado fresco del día.

Bacalao Alkorta cuenta con la certificación **MSC de Pesca Sostenible**.



Comercial Alkorta Anaiak S.L.
Pol. Albitxuri Nave 1A
20870 Elgoibar (Gipuzkoa)
www.bacalaosalkorta.com

el primer bacalao sin conservantes del mercado

BACALAO DESALADO

SIN
CONSERVANTES
NATURE

Nuestro bacalao desalado es tratado por alta presión hidrostática (HPP), una tecnología innovadora no térmica de conservación de alimentos. De esta manera conseguimos el respeto por la calidad sensorial y nutricional del alimento, el aumento de su vida útil y seguridad alimentaria. Obteniendo un bacalao de gran sabor y un grado de frescura inigualables.

Un producto que conserva el sabor del bacalao tradicional y reduce el tiempo necesario para su preparación final.

Alkorta selecciona la mejor materia prima dándole su justo punto de desalado. Para los paladares más exigentes.

- **Procesamos con alta presión hidrostática (HPP).**
- **Con todas sus propiedades nutricionales.**
- **Manteniendo intacto todo su sabor.**





*Sano
Sostenible
Sabroso*

**Rodaballo gallego:
rodaballo,
rodaballo.**

Cuando algo es bueno, se dice dos veces. Y es que nuestro rodaballo es **sano**; rico en proteínas de calidad, potasio, calcio, fósforo, vitaminas B y Omega 3. Es **sostenible**, con certificados de calidad: Global GAP, IFS, ISO9001 e ISO14001. Y es muy **sabroso**.



FILETE DE RODABALLO

CON CUSCÚS NEGRO



INGREDIENTES

- Rodaballo gallego
- Cuscús
- Aceite de oliva
- Caldo de pescado
- Lima
- Yema de huevo
- Sal
- Tinte de calamar
- Cebollino

NIVEL DE DIFICULTAD

Bajo

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

Ah, y además, tiene pocas espinas y es fácil de cocinar.

Vamos, que es un rodaballo, rodaballo.



Stolt Sea Farm 



Cultivating commitment

Preparando la carne perfecta

La temporada más divertida del año para comer carne de vacuno empieza con el buen tiempo y la preparación de succulentas BBQ.

Por RUBÉN GARCÍA

Elegir un buen entrecote es la clave para que nuestro menú sea un éxito, por este motivo os compartimos algunos trucos que os ayuden delante del mostrador y la parrilla.

La palabra entrecote deriva del francés "entrecôte" y se utiliza para denominar los cortes entre las costillas del lomo del animal. Los estándares de calidad de la carne más exigentes del mundo, vienen marcados por el mercado japonés.

Puntos clave para la elección de un buen entrecote:

Color de la carne:

Está determinado principalmente por la edad del animal y la alimentación. En un mismo animal no todos los músculos tienen el mismo color. Un color cereza-rojizo uniforme para un entrecote es un indicador de frescura y calidad especialmente en animales jóvenes (terneras y añojos).

Nivel de marmoleado (grasa entre las fibras del músculo):

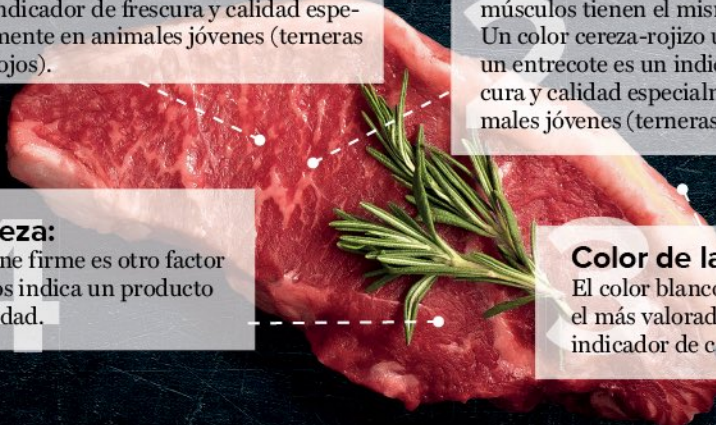
Está determinado principalmente por la edad del animal y la alimentación. En un mismo animal no todos los músculos tienen el mismo color. Un color cereza-rojizo uniforme para un entrecote es un indicador de frescura y calidad especialmente en animales jóvenes (terneras y añojos).

Firmeza:

La carne firme es otro factor que nos indica un producto de calidad.

Color de la grasa:

El color blanco nacarado es el más valorado y es un indicador de calidad.



Cuatro cortes diferentes

Ahora que ya conocemos cómo evaluar la calidad de un entrecote, el siguiente paso es elegir entre las opciones que más se ajustan a nuestros gustos en función del tipo de corte, a continuación os detallamos los cuatro más relevantes:



"Tomahawk"

Se ha popularizado mucho en los últimos años. Se trata de un lomo alto con el palo de la costilla con un largo de 20 cm aprox. que además de ser especialmente jugoso, su presentación es espectacular.



Chuletón:

Es ideal para hacer a la parrilla y el tipo de corte es prácticamente el mismo que un lomo alto pero incluyendo el hueso y una porción extra de la "falda" del animal que está adosada a la parte inferior del hueso.



Entrecote de aguja:

Se trata de una presentación muy infiltrada y con sabor potente. Es ideal para marinar y puede cocinarse tanto en la parrilla como en la plancha.



Entrecote de lomo alto y de lomo bajo:

Son las presentaciones más clásicas que podemos encontrar. Ambos son idóneos para hacer en barbacoa ya que su grasa tanto interna como externa se derrite con las brasas y proporciona sabor y jugosidad a la carne. Además las ascuas nos permiten darle un aroma parrillero al gusto. La elección de uno u otro dependerá de si nos gusta un sabor más potente, en cuyo caso elegiremos el lomo alto, o si por el contrario nos gusta la carne más suave y con menos pesada la elección perfecta es un lomo bajo.

La raza y la edad del animal influyen en el sabor de nuestra carne. Razas seleccionadas como "Angus" nos garantizan un nivel de infiltración, sin grandes acumulaciones de grasa, terneza y sabor que son un sello de diferenciación reconocido mundialmente.

Tras evaluar la calidad de la carne y seleccionar el corte que más nos gusta, lo ideal es contar con una parrilla o barbacoa para su cocinado y sacar el mayor partido a nuestro entrecote, si no contamos con el tiempo o material para hacer una barbacoa podemos hacerlo en plancha/sartén

En plancha o sartén, tenemos dos formas sencillas de obtener un excelente resultado:

- Trinchar la pieza transversalmente. Así tenemos porciones más pequeñas y fáciles de hacer. Esto nos ayudará a que la sartén o plancha pierda menos temperatura al poner la carne dentro y

tener un buen cocinado e incluso es más sencillo hacer distintas cocciones a la vez, es decir, podemos sacar porciones muy hechas y poco hechas fácilmente. - Dejar un corte grande.

Pongamos que tenemos más de un kilo y no queremos trincharla, es probable que nuestra plancha o sartén no tenga fuerza suficiente para realizar todo el cocinado. En este caso podemos sellar la carne durante varios minutos por cada lado en la sartén y, cuando esté caliente la introducimos en el horno a menor temperatura hasta conseguir el punto deseado.

Algunos consejos generales para cualquier tipo de cocinado:

- ✓ Tener la carne a temperatura ambiente antes de cocinar.
- ✓ No pinchar la carne durante su preparación ya que perderá los jugos.
- ✓ Una vez cocinado, dejar reposar un par de minutos para que la carne se asiente.
- ✓ Brasas abundantes y maduras con color blanquecino o grisáceo.

Temperatura

El punto de la carne determinará cómo de cocinado queremos la preparación. Se puede comprobar con un termómetro para carne, pinchando en el centro. Una vez cocinada podemos encontrar:

Muy
cruda
o cruda

Al
punto

Hecha
o muy
hecha

De 55
a 60°C

De 63
a 71°C

De 77°
a 82°C

De acuerdo con las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y Consumo, debemos asegurarnos de que el interior del alimento alcance la temperatura adecuada. Por lo general, para evitar intoxicaciones alimentarias, es necesario que el alimento alcance, en todas sus partes los 70°C.

PONEMOS
LO MEJOR DE
CANADÁ
EN NUESTRA
CARNE



CANADIAN BEEF



CANADA BEEF

La carne de Canadá se encuentra entre las mejores del mundo; el bienestar animal, la seguridad alimentaria, los estándares de clasificación y calidad de la carne de vacuno constituyen las bases de nuestro producto.

El ganado canadiense se cría utilizando prácticas ambientalmente sostenibles, y está certificada como libre de hormonas añadidas.

CEBADO

Canadá es uno de los mayores productores de cereales del mundo. La alimentación de cebada, maíz y trigo durante los últimos meses de producción contribuye a lograr un gran veteadado de grasa en la carne, así como una textura firme y un excelente sabor que caracterizan nuestro producto.

RAZAS DE GANADO

Canadá es líder mundial reconocido en la producción de ganado vacuno. Utilizamos una selección de razas de ganado Bos Taurus como la raza Angus, perfectamente adaptadas para prosperar en climas fríos, así como generar un producto final veteadado de altísima calidad.

SOSTENIBILIDAD

Gracias a las abundantes fuentes de agua dulce y amplios pastizales con los que cuenta Canadá, el ganado se cría en un entorno óptimo cuya carne resultante es de excelente calidad. Además, las leyes canadienses apoyan prácticas de producción medioambientalmente sostenibles.

LIBRE DE HORMONAS

Toda la carne de Canadá que Costco España comercializa está libre de hormonas añadidas. Utilizamos un sistema obligatorio de identificación de ganado por crotales para asegurar su trazabilidad, certificada por su calidad y a la vez, confirmar que se cumplen los requisitos europeos en cada segmento de la cadena de producción.

SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Canadá hace una división de cuatro grados de calidad para satisfacer la demanda de sus consumidores, siguiendo estándares de marmoleado, color de la carne, textura, y cobertura de grasa. La calidad AAA garantiza un producto Premium de forma consistente con una ternura y sabor a la altura de los paladares más exigentes.

«Para Costco España seleccionamos sólo la calidad Angus AAA garantizando así una calidad premium de forma consistente»



Todo el saber. Todo el sabor.

Cada uno de nuestros cortes de ibérico encierra el saber hacer de más de 50 años dedicados a nuestro oficio: la carne. Medio siglo perfeccionado la cría y el bienestar de nuestros animales, y una forma única de tratar cada pieza con la atención que merece.



Frimancha Ind. Cárnicas, S.A.

Autovía de Andalucía, km 200 · 13300 Valdepeñas (Ciudad Real) · +34 926 31 09 50 · www.frimancha.com

DESDE LA GRANJA A LA MESA

Producción integrada: máxima frescura y seguridad alimentaria total.



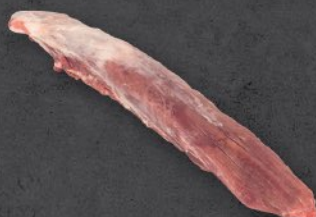
PRESA
IBÉRICA



SECRETO
IBÉRICO



RACK
IBÉRICO



SOLOMILLO
IBÉRICO

MÁXIMO BIENESTAR ANIMAL

Granjas ibéricas certificadas por Welfair Quality.





Arrachera[®]

¿TE APETECE UN ASADO?

¡HOLA! Queremos traerte la **receta perfecta** para convertirte en la estrella del verano.

Barbacoa, parrilla, plancha, sartén, fuego, brasas, amigos, familia, buen ánimo, bebidas frías y **ARRACHERA**

El calor y los mejores momentos del año se acercan y hay que estar preparados. Hasta el chef más novato puede convertir la barbacoa en un gran evento gastronómico, ¡no temas! sigue estos pasos:



Antes de cualquier cosa, asegúrate de tener un espacio abierto y una barbacoa. Si no tienes utiliza la plancha o la sartén. Las barbacoas de carbón y de leña son las que ofrecen mejores resultados, pero si lo que buscas es mayor control de la temperatura y facilidad de manejo, no se pueden descartar la de gas.

Si la parrilla es importante, la selección de productos lo es aún más. La calidad de los **PRODUCTOS ESPAÑOLES** es indiscutible.

La protagonista este año será la

Arrachera

La **ARRACHERA** es un corte de primera categoría. Es un **preparado de carne de vacuno** marinado que se caracteriza por su **terneza, jugosidad y gran sabor**. A diferencia de otros cortes la **ARRACHERA** no tiene desperdicio, prácticamente el 100% es aprovechable y **PERFECTA PARA CUALQUIER COCINERO** (Novato, amateur o profesional).

Antes de asar la **ARRACHERA** en la parrilla o la sartén hay que atemperarla y asegurar que la superficie esté bien caliente para sellarla. Sólo debes poner un poco de aceite en la superficie de la carne, **no es necesario agregar sal o pimienta**.


El término de cocimiento para la **ARRACHERA** es “al punto +”, **un poco más hecha que término medio**, esto se consigue cocinando durante 6 minutos por cada lado aproximadamente.

Prepara las brasas o la sartén con tiempo; ser paciente es muy importante. Un truco para saber si ya están listas, es poner la mano unos centímetros por arriba: si la tenemos que retirar a los 2 o 3 segundos, es que están en el punto adecuado para cocinar.

Las verduras, son esenciales para balancear el menú, usa pimientos, cebollas, calabacines y champiñones, **¡siempre son buena guarnición!**

Con todo esto y la ARRACHERA, sólo queda disfrutar con los amigos o la familia.





Gran
CUK
de
- GRUPO SADA -

Nuestros granjeros, y todos los que cuidan de nuestros animales, dan lo mejor de sí mismos cada día, para garantizar que tienen una buena alimentación, un buen alojamiento y en definitiva un buen estado de salud, comportándose según las necesidades de su especie.

Los **Pollos Gran CUK**, son pollos de crecimiento lento, criados sin tratamiento antibiótico, alimentados en granjas gallegas con alimentación totalmente vegetal, además tienen más espacio para moverse libremente por la granja.

Porque cuanto mejor estén los pollos,
mejor estarán los consumidores.



POLLO
Creado sin Tratamientos
Antibióticos



Reglamento ICEE nº 543/2008
Nº 010401/CP





Gran CUK
-GRUPO SADA-

1 **SIN TRATAMIENTO ANTIBIÓTICO**

6 **SEMANAS DE MADURACIÓN**

AENOR

POLLO ENTERO

Fecha de Caducidad: Lote:

Peso: Precio/kg: PVP:



Gran CUK
-GRUPO SADA-

1 **SIN TRATAMIENTO ANTIBIÓTICO**

6 **SEMANAS DE MADURACIÓN**

AENOR

PECHUGAS FILETEADAS DE POLLO

Fecha de Caducidad: Lote:

Peso: Precio/kg: PVP:

PECHUGAS FILETEADAS DE POLLO



Gran CUK
-GRUPO SADA-

1 **SIN TRATAMIENTO ANTIBIÓTICO**

6 **SEMANAS DE MADURACIÓN**

AENOR

CONTRAMUSLOS DE POLLO

Fecha de Caducidad: Lote:

Peso: Precio/kg: PVP:

CONTRAMUSLOS DE POLLO



Gran CUK
-GRUPO SADA-

1 **SIN TRATAMIENTO ANTIBIÓTICO**

6 **SEMANAS DE MADURACIÓN**

AENOR

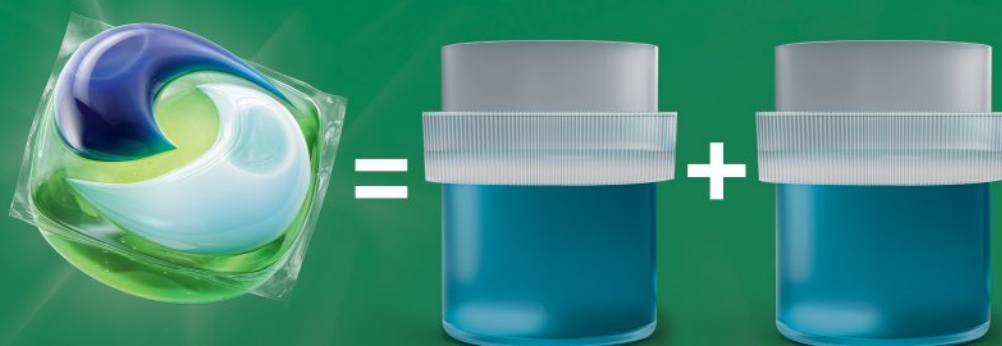
PECHUGAS DE POLLO

Fecha de Caducidad: Lote:

Peso: Precio/kg: PVP:

PECHUGAS DE POLLO

2X más poder de LIMPIEZA* INCLUSO EN FRÍO



*vs Ariel Básico



Mantener fuera del alcance de los niños.
A.I.S.E. www.keepcapsfromkids.eu