

Buyer's Pick ★ Avengers: Descubre tu poder ★ Youtheory

Costco Connection®

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

Prepárese la Nueva Temporada

Consejos de salud, tecnología,
novedades... ¡Y más!

OTOÑO 2022



Tecnología: Volviéndonos móviles /
Pequeño pero poderoso

Organice el caos

Salud en familia

Locos por los pistachos

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.



Diane Tucci
Directora General
de Costco España



EDITORIA:
Barb Espiritu

COORDINADORA EDITORIAL:
Susana del Castillo

EDITORES EEUU:
T. Foster Jones, Stephanie E. Ponder

EDITORIA CANADÁ:
Hana Medina

EDITOR REINO UNIDO:
Will Filfield

CONTRIBUCIONES:
Diane Tucci, Barb Espiritu, Susana del Castillo, Adriana Putorti, Luis Cruz, Silvia Del Pino, Vanessa Gutiérrez, Liliana Gutiérrez, Marta Fernández de Soto, Antonio González Jiménez, Marc Saltzman, Alison Randall, Vicki Santa Retelny, Gina Homolka, Jesse Larson, Andrea Tomkins, Suja Natarajan, Disney, Linda R. Bernstein, Annie Makoff, Laura Langston, Dr. Michael Hunter, Lance Frazer, Julie Kendrick, Sheri Flies

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Pedro Hidalgo Marín y Fco Javier Ceballos

Imagen de portada por Beefolio (Prasert Wongchindawest) de 123rf



Estimado socio,

El otoño siempre es un buen momento del año para reflexionar sobre nuestra ocupada vida.

En esta edición de Costco Connection encontrará muchas ideas para recibir la llegada de la temporada de frío; nuestra compradora de ropa ha seleccionado una colección de prendas para mantenerse abrigado.

Halloween y Navidad también se acercan rápidamente. Eche un vistazo a nuestra selección de artículos, que le ayudarán a celebrar la temporada de fiestas, y algunos de los juguetes que presentamos para que los más pequeños de la casa puedan comenzar a trabajar ya en su carta a SSMM los Reyes Magos.

Nuestra sección "Farm to Table" tiene excelentes ideas para preparar sus comidas de una forma simple y llena de ingredientes saludables, la mayoría de los cuales se cultivan aquí en España.

Y si necesita un poco de ayuda adicional nuestra compradora de salud y belleza le propone una lista de vitaminas, suplementos y artículos que le animarán a mantener un estilo de vida saludable.

Espero que disfrute esta revista. Podrá leer sobre algunos de nuestros objetivos de sostenibilidad: Costco se compromete a desempeñar un papel activo para mantener nuestro mundo más sostenible. Puede encontrar más información sobre nuestra declaración de objetivos y compromisos en nuestro sitio web.

Feliz lectura y esperamos verle pronto en nuestras tiendas.

Índice Otoño 2022

VOLUMEN 12 // NÚMERO 12
CONTENIDOS

5	Implicación en la comunidad: Uno de los pilares de la cultura corporativa de Costco es colaborar con las comunidades de las zonas donde se sitúan nuestros almacenes. Por Marta Fernández de Soto	23	TVs que no se puede perder Explicamos qué es OLED, QLED, mini-LED y mucho más. Por Marc Saltzman	52	Salud en familia Por Linda R. Bernstein	77	Farm to Table
10	Costco se adhiere a los objetivos de desarrollo de la ONU Por Antonio González	27	¡Los árboles de Navidad Polygroup ya están aquí! Por Adriana Putorti	56	Cómo combatir el frío Consejos para aliviar el dolor articular cuando bajan las temperaturas. Por Suja Natarajan	79	El sabor de Italia Lavazza, la empresa familiar con décadas de experiencia que aplica al café que fabrica. Por Annie Makoff
15	Revisión anual de Costco a nivel global La actualización del informe de sostenibilidad compara logros con objetivos. Por Sheri Flies	31	Elección del comprador KS Papel de regalo, VSMILE y Circuito Thomas & Percy. Por Adriana Putorti	64	En busca de la visión Identificación y tratamiento de la degeneración macular asociada a la edad. Por Lance Frazer	83	Para su mesa: Patatas asadas al ajo con limón y burrata Por Vicki Shanta Retelny
17	Volviéndonos móviles Por Marc Saltzman	36	Avengers: Descubre tu poder Corren buenos tiempos para Marvel, la propiedad de super héroes preferidos por millones de fans. Por Disney	68	Una empresa familiar saludable Youtheory sigue expandiéndose y evolucionando. Por Julie Kendrick	89	Para su mesa: Pollo caprese Por Alison Randall
19	Pequeño, pero poderoso Analizamos las tablets Android y iPad. Por Marc Saltzman	48	Organice el caos Ordene, remodele y equípe su garaje con un poco de ayuda de Costco. Por Andrea Tomkins	71	Alivio del estrés Pasos sencillos para ayudar a sobrellevar la situación cuando te sientes abrumado. Por Dr. Michael Hunter	93	Para su mesa: Quiche de brócoli y queso cheddar sin corteza Por Gina Homolka
				74	Sensibles a la tensión Por Suja Natarajan	96	El pesto es lo mejor Por Vicki Shanta Retelny
						102	Locos por los pistachos Por Laura Langston
						108	Todo en uno y listo Por Laura Langston

KIRKLAND
Signature


ULTRA PLUSH
TOALLAS DE MICROFIBRA

Coche • Casa • Comercio

36
UNIDADES



40.6 cm x 40.6 cm

-  **Sin trazos**
-  **Sin arañazos**
-  **Sin pelusa**

Implicación en la Comunidad

por MARTA FERNANDEZ DE SOTO

Uno de los pilares de la cultura corporativa de Costco es colaborar con las comunidades de las zonas donde se sitúan nuestros almacenes. Así, en la actualidad trabajamos en diversas iniciativas solidarias relacionadas fundamentalmente con la infancia.

Recientemente hemos celebrado la 3ª edición de nuestros osos solidarios en colaboración con *United Way* y *Save the Children*, para sufragar campamentos de verano organizados para niños en riesgo de exclusión social, habiendo alcanzado un nuevo reto de recaudación con más de 30.000 euros recaudados durante el mes de mayo.

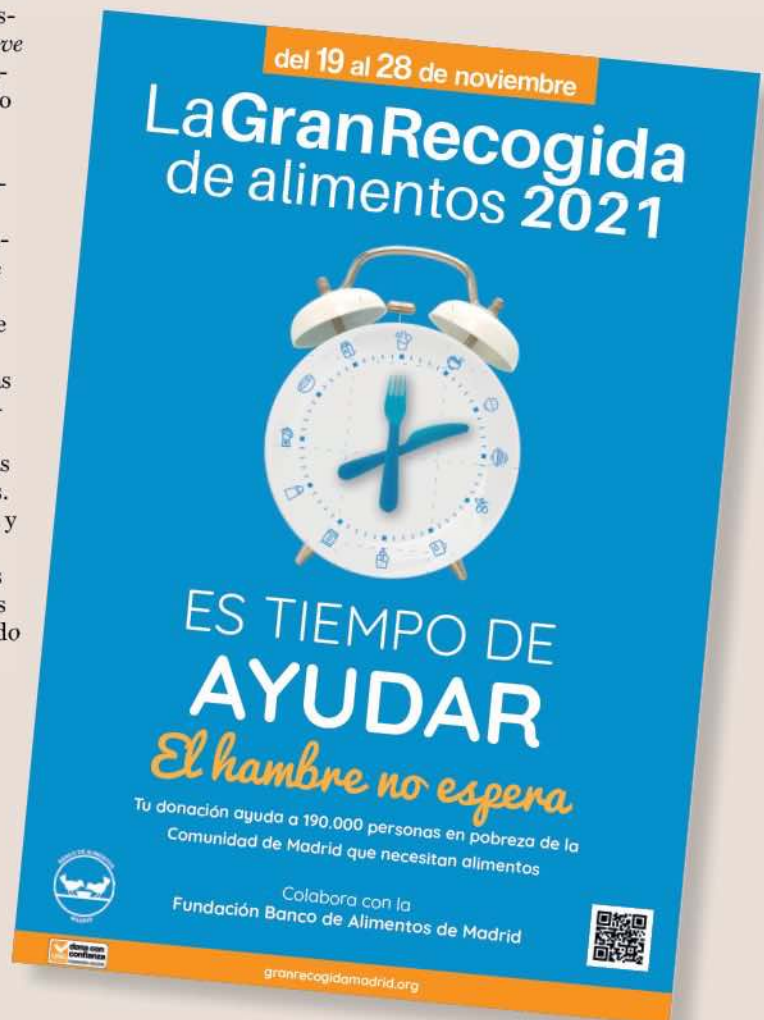
Además, actualmente estamos realizando nuestra tradicional entrega de mochilas a escolares de familias con dificultades económicas, donde en colaboración con algunos de nuestros proveedores hacemos llegar a colegios de zonas cercanas a nuestros almacenes material escolar, snacks y productos para mejorar la higiene bucodental de los más pequeños.

De cara a preparar las acciones solidarias relacionadas con la época de navidad, en breve vamos a empezar a trabajar en la donación de juguetes por parte de nuestros empleados y también con el *Banco de Alimentos* en la más que tradicional campaña de Gran Recogida de Alimentos.

Hasta la fecha la solidaridad de todos nuestros socios y empleados ha sido espectacular y no podemos sentirnos más agradecidos por vuestra colaboración. De corazón os damos las gracias a todos los que hacéis posible que todas las iniciativas solidarias que ponemos en marcha sean todo un éxito. ■



★ **Marta Fernández de Soto** es Directora de Recursos Humanos





Aspirador de coche Pivot®

Filtrado de triple acción
Cabezal pivotante de 10 pre-ajustes
Incluye accesorios y cable de 5m



Easy By Design™

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.



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

6-TIER WIRE SHELVING RACK

ÉTAGÈRE À TABLETTES
GRILLAGÉES À 6 NIVEAUX

ESTANTE DE ALAMBRE
DE 6 REPISAS





Los Esenciales

Para tu Vuelta al Cole



CREAMOS PRODUCTOS ACCESIBLES, HECHOS PARA DURAR



ThermoFlask

TAPA A PRUEBA
DE FUGAS CON
BOQUILLA

24 HORAS
FRIO

TEMP-LOCK™

12 HORAS
CALIENTE



A prueba
de fugas



Agarradera de aro
fácil de llevar



Apto para lavavajillas -
fácil de limpiar



Sin BPA



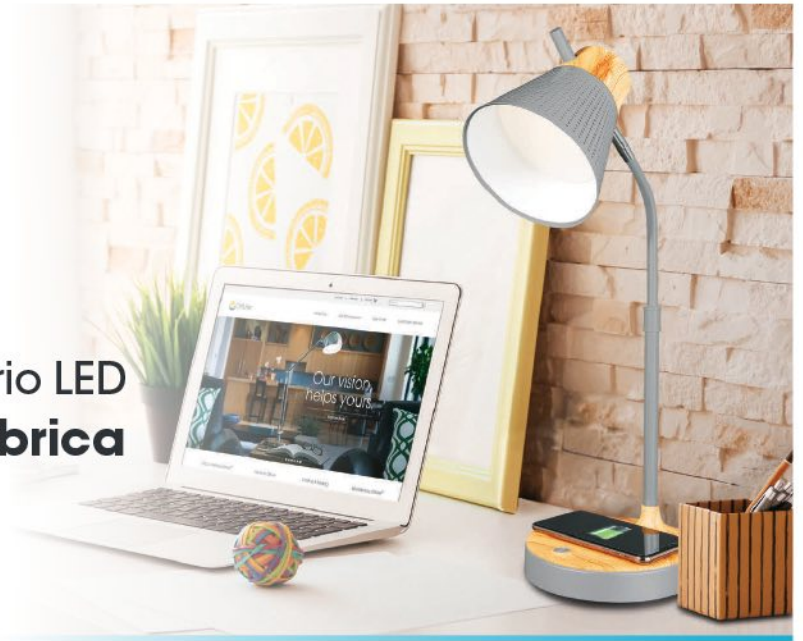
Lámpara de escritorio LED de carga inalámbrica

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

ITM./ART. 1386117



OttLite®
wellness series



ITM #904490
ITM # 2100004



LIFETIME

Productos
para la vida.

ITM # 2000202



ITM # 1375000



ITM # 4560029



lifetime.com

Costco se adhiere a los objetivos de desarrollo sostenible de la ONU

En septiembre de 2015, más de 193 países se reunieron en la histórica Cumbre del Desarrollo Sostenible y aprobaron la Agenda 2030, la cual gira entorno a cinco ejes centrales: Planeta, Personas, Prosperidad, Paz y Alianzas (en inglés las 5P: Planet, People, Prosperity, Peace, Partnership).

por ANTONIO GONZÁLEZ JIMÉNEZ

SPAIN- SDG (SUSTAINABLE)



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



Esta Agenda 2030 está integrada por una serie de objetivos de Desarrollo Sostenible u ODS (Sustainable Development Goals, SDG).

Estos objetivos suponen un nuevo reto de la comunidad internacional para lograr erradicar la pobreza, extender el acceso a los derechos humanos y lograr un desarrollo económico global sostenible y respetuoso con el planeta y sus recursos. Todos ellos son de aplicación universal que rigen los esfuerzos de los países que conforman el sistema de las Naciones Unidas.

Este camino trazado por la Agenda 2030 debe encaminar a España y al resto de países hacia un futuro basado en la protección de nuestro planeta frente a amenazas ambientales como la del cambio climático, cada vez más evidente, y con la garantía de una vida

digna para todas las personas, asegurando no dejar a nadie atrás.

Los objetivos son ambiciosos y diversos. Además de lo comentado en el párrafo anterior, los ODS incluyen, entre otros puntos, lograr la seguridad alimentaria y poner fin a la pobreza en el mundo; garantizar una vida sana y una educación de calidad; lograr la igualdad de género; asegurar el acceso al agua y la energía; promover el crecimiento económico sostenido; promover la paz y facilitar el acceso a la justicia.

SUSTAINABILITY

(DEVELOPMENT GOALS) COSTCO SPAIN



© COSTCO ESPAÑA

Mural ubicado en una pared de la oficina central de Costco España en el cual se especifican los objetivos adoptados y se puede seguir su progreso hacia el cumplimiento de estos ODS (SDG).

¿Cuál es el papel de Costco?

Para nosotros, la sostenibilidad es hacer lo correcto y seguir siendo un negocio rentable. En Costco España, hemos identificado ocho de estos objetivos de desarrollo sostenible (ODS) que se relacionan estrechamente con nuestro negocio y en los que sentimos que podemos marcar una diferencia real.

Hemos adoptado los siguientes principios y responsabilidades para ayudarnos a navegar por un futuro dinámico y cambiante, mientras nos esforzamos por hacer lo correcto y seguir siendo un operador comercial eficiente y de bajo coste.

Estos objetivos involucran desde cómo se obtienen las materias primas y se fabrican los productos, a cómo operamos nuestros almacenes en todo el mundo.

En términos de abastecimiento, estamos comprometidos con las condiciones laborales óptimas y el crecimiento económico para las personas que producen, procesan, cosechan y transportan nuestros productos. Apoyamos programas que obtienen de manera responsable desde pescados, carnes y mariscos hasta productos a base de madera, papel y algodón.

En término de operaciones, estamos comprometidos en aumentar la eficiencia en el uso del agua y reducir su desperdicio. Seguimos mejorando en la gestión de nuestros residuos con la ayuda de empresas especializadas en la separación, reciclado y reutilización de éstos, sin olvidar que el objetivo principal es la reducción de los mismos. Por ello continuamos trabajando en la disminución de empaques y el uso de plástico sin que ello pueda afectar a la

calidad o el estado del producto en venta. Por último, pero no por ello menos importante, seguiremos impulsando la donación de alimentos y reduciendo las emisiones globales de gases contaminantes en términos logísticos.

La ONU considera a estos ODS un llamado urgente a la acción de todos los países y empresas en una asociación global. Todos tienen que hacer su parte, desde los gobiernos hasta el sector privado, incluyendo la acción individual de cada persona. Como empresa global, Costco está comprometido en desempeñar un papel en dicho esfuerzo. ■

medisana®

BÁSCULA CON FUNCIÓN DE ANÁLISIS BS 444 Connect

- ✓ Medición del peso, porcentajes de grasa corporal, de agua, de músculo y peso óseo.
- ✓ Determinación del valor de IMC (Índice de Masa Corporal).
- ✓ Análisis de requerimientos calórico (BMR).
- ✓ Reconocimiento automático de hasta 8 usuarios.
- ✓ Electrodo ITO de alta calidad.
- ✓ Transferencia de datos Bluetooth® a la aplicación gratuita VitaDock® + para iOS y Android y a VitaDock Online®.



COSTCO® WHOLESALE

Síguenos en...

REDES Sociales

@costco_spain



Costco España



TRADECOM





TEMPERED GLASS FOOD STORAGE



Signature TM/MC/MR
HOUSEWARES INCORPORATED

Accessories not included



ShedRäin®

VORTEX™

PARAGUAS DE GOLF CON VENTILACIÓN



Samsnite

Revisión anual de Costco a nivel global

La actualización del informe de sostenibilidad compara logros con objetivos

por SHERI FLIES



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

© COSTCO PHOTO STUDIO



© ROMOLO TAVANI / STOCK.ADOBE.COM

En Costco, destacamos la importancia del proyecto anual de revisión de nuestro Compromiso de Sostenibilidad. Dicha actualización arroja luz sobre las áreas en las que hemos progresado hacia nuestros objetivos, y las áreas en las que aún podemos mejorar. He aquí algunos puntos destacados.

Reducción de los residuos y ayuda a los necesitados. Un objetivo clave es reducir la cantidad de residuos de nuestros almacenes que van a parar a los vertederos locales, lo que también reduce nuestros costes y las emisiones de carbono. Seguimos mejorando cada año y ahora estamos en una tasa de desviación del 78,3 %, aunque nuestro objetivo sigue siendo el 80 %.

Las mejoras en el reciclaje y la donación de alimentos nos han permitido contribuir con casi 32.000 toneladas de alimentos de nuestros almacenes a Feeding America para su distribución a los bancos de alimentos locales. También hemos ampliado nuestra colaboración con World Vision para donar a personas necesitadas de todo el mundo artículos de primera calidad, valorados en 137 millones de dólares, que antes se destruían, reciclaban o devolvían a los proveedores.

Esfuerzos de conservación de los bosques. Nuestra política es obtener nuestros productos de madera, papel y fibra de bosques gestionados y certificados de forma responsable. La certificación indica que existen nor-

mas y controles para proteger el medio ambiente y a las personas de las comunidades implicadas. Nuestro mayor éxito han sido los productos Kirkland Signature™, como el papel higiénico y el papel de cocina. En la actualidad, el 99,9% de estos productos, vendidos en todo el mundo, están certificados. Estamos trabajando para conseguir la certificación del 100%, incorporando el papel de regalo y el papel fotográfico a la certificación.

Mejoras en el embalaje. Nuestra estrategia en este ámbito es cuádruple: reducir la cantidad de envases en general; aumentar el contenido reciclado y la fibra certificada en ellos; aumentar su reciclabilidad y compostabilidad; y etiquetar los envases para comunicar claramente las instrucciones de reciclaje o compostaje a nuestros miembros.

En 2021, redujimos el plástico en más de 7.700 toneladas con respecto al año anterior. Algunos ejemplos son el cambio de bandejas de plástico a cajas de cartón ondulado para envasar las manzanas, la sustitución de algunos frascos y tarros de plástico por bolsas y la supresión total del envoltorio de plástico en casos el de los envoltorios individuales en los envíos de ropa Kirkland Signature™.

Estos son sólo algunos de los temas más destacados. Si quieres saber más, te animo a revisar nuestro Compromiso de Sostenibilidad. Puedes consultarlo en Costco.com, realizando la búsqueda "sostenibilidad" en la parte superior de la página. ■

Acción climática

Nuestro Plan de acción climática enumera las medidas que podemos tomar para hacer frente a los efectos del cambio

climático. Hemos puesto en práctica un plan de 10 puntos para abordar dicha cuestión crítica. Entre otros, hemos adoptado los Objetivos bá-

cos de desarrollo sostenible de la ONU para priorizar nuestros esfuerzos; gestionar los residuos, el uso del agua, la eficiencia energética y la refrigeración en nuestros

almacenes; y examinar las emisiones de la cadena de suministro. Hemos cumplido todas las metas de 2021 y estamos trabajando para cumplir las restantes.—SF

Oral-B iO™

SENSACIÓN DE LIMPIEZA PROFESIONAL CADA DÍA



Marca más usada por Dentistas en el mundo



GESCHENK-EDITION
GIFT EDITION

EDITION
GESCHENK-
GIFT EDITION

Según Statistics Canada, un 86,1% de los hogares poseen un smartphone, mientras que sólo un 71,9% tienen servicio de línea fija.

Volviéndonos móviles

Los dispositivos tamaño bolsillo de hoy en día combinan estilo con funcionalidad, potencia y elegancia



SEVAG SAGHERIAN

Marc Saltzman es un periodista de tecnología y presentador del podcast *Tech It Out* podcast.

Twitter
@marc_saltzman



por MARC SALTZMAN

i Hace mucho que no cambia de móvil? Se va a quedar atónito con lo mucho que han evolucionado en los últimos años. Velocidades inalámbricas ultrarrápidas (¡hola, videollamadas que no se cortan!), procesadores más potentes (capaces de reproducir videojuegos de consola), fabulosas pantallas e incluso cámaras avanzadas son la nueva normalidad de los Smartphone de hoy en día. Si es hora de renovar su teléfono, le dejamos aquí una pequeña muestra de lo que puede esperar de los modelos actuales.

Cámaras excepcionales

Espere a ver la calidad de imagen de las cámaras de muchos de los teléfonos actuales. Gracias a mayores sensores, mayor número de megapíxeles y un software más inteligente, los teléfonos más nuevos sacan fotos impresionantes, con efectos estilizados, y son capaces de grabar videos en 8K. Además, las herramientas integradas le permiten editar como un profesional.

Diseños innovadores

A pesar de ser cada vez más finos, la mayoría de los smartphones son muy parecidos. No obstante, algunos fabricantes le están dando una vuelta al diseño y a las funciones. Samsung, por ejemplo, ha lanzado varios modelos plegables que parecen de ciencia ficción.

Con sistema operativo Android, el Samsung Galaxy Z Flip3 5G se dobla como un teléfono de tapa antiguo para poder meterlo en un bolsillo o en un bolso pequeño, pero es una capa de cristal plegable. De igual forma, el Samsung Galaxy Z Fold3 5G se abre como un libro para convertirse en una tablet táctil de 7,6 pulgadas.



© FEDORA, RASHADASHUROV / STOCK.ADOBE.COM

Batería más duradera

¿Qué sentido tendría toda esta tecnología si tiene que poner a cargar su móvil cada pocas horas? Por suerte, la duración de las baterías ha mejorado bastante. En los teléfonos de alta gama como el iPhone 13 Pro Max, podemos esperar hasta 95 horas de reproducción de música y 28 horas de reproducción de vídeo. En términos generales, suelen aguantar uno o dos días entre cargas.

Asistentes inteligentes

Los dispositivos de hoy en día tienen asistentes integrados más inteligentes, que le permiten hacer preguntas y oír respuestas con voz humana, transcribir con precisión lo que dice e incluso predecir sus acciones y ofrecerle información de interés. Por ejemplo, Google puede sugerir salir del trabajo diez minutos antes por problemas de tráfico en su camino de vuelta. ¡Muy listo!

Los smartphones de hoy en día son maravillas tecnológicas, y sí, también se pueden utilizar para hacer llamadas. ■

¡Ahora nos entendemos!

Cuando se compres un teléfono nuevo, valore estos extras que merecen bastante la pena:

Conectividad 5G. Ideal sobre todo en zonas urbanas, el 5G aprovecha las velocidades móviles de nueva generación, que no harán sino volverse aún más rápidas con el tiempo.

Características útiles para el día a día. Busque teléfonos con un cristal resistente, como el Gorilla Glass o Ceramic Shield, y que sean resistentes al agua (busque una clasificación IP68).

Opciones de accesibilidad. Más que nunca, encontrará funciones integradas para ayudarle con posibles problemas de vista, oído y destreza.—MS

¿QUÉ NINTENDO SWITCH ES PARA TI?

Nintendo Switch
OLED Model



Nintendo Switch



Pequeño, pero poderoso

Analizamos las tablets
Android y iPad



SEVAG SAGHERIAN

Marc Saltzman es un periodista de tecnología y presentador del podcast *Tech It Out* podcast.

Twitter
@marc_saltzman



© PRESSMASTER / STOCK.ADOBE.COM

por MARC SALTZMAN

Las tablets son populares por muchas razones: son finas y ligeras, tienen pantalla táctil, les dura mucho la batería y no tardan nada en arrancar. Pero ¿cómo decidimos con cuál quedarnos? A continuación, describimos los principales modelos.

iPad

Los iPads de Apple son dispositivos muy potentes con preciosas pantallas. Se pueden utilizar con Apple Pencil (bolígrafo) e incorporan Siri, el asistente personal de Apple que le permite usar la voz para interactuar con el iPad.

Todos los iPads ofrecen una versión wifi o una versión wifi+red móvil, y es fácil encontrar accesorios para cualquier modelo de iPad en el catálogo de Apple: el iPad mini (8,3 pulgadas), iPad (10,2 pulgadas), iPad Air (10,9 pulgadas con una fantástica pantalla retina) y el

fabuloso y más grande iPad Pro (12,9 pulgadas, con pantalla retina XDR).

Al igual que los demás dispositivos de Apple, los iPads son muy seguros. Además, en la App Store puede acceder a más de un millón de aplicaciones para el iPad.

Android

Más de una docena de empresas venden tablets Android de código abierto, que van desde un tamaño de 5 a 13 pulgadas (aunque la mayoría son de entre 8 y 10 pulgadas). Puesto que Android es parte de la familia Google, la mayoría de estas tablets vienen con apps populares de Google, como Gmail, Google Maps, Youtube, Google Drive (almacenamiento en la nube), Google Photos, Duo (para videollamadas), Chrome (buscador) y el asistente por voz de Google, ya integradas para su comodidad.

La tienda Google Play tiene más de 3,5 millones de apps y juegos descargables, y además hay otras tiendas de las que puede descargar aplicaciones. Algunas tablets Android incluso le permiten aumentar el almacenamiento de la tablet a través de una tarjeta de memoria microSD. ■

Un paso más allá

Las tablets no sirven solo para ver vídeos. Añada un teclado y un ratón inalámbricos, y ya tienes un puesto de trabajo. Solo tiene que

poner su tablet en un soporte (que puede incluso tener integrado en la funda) y empezar a teclear en un teclado QWERTY, ideal para enviar emails (o para escribir su próximo bestseller),

mientras que un ratón le ayuda a moverte por la pantalla.

Los gamers también pueden valorar añadir un mando Bluetooth a su dispositivo.—MS



MSI es una marca líder en portátiles que da forma al futuro de la tecnología. Comprometida con el avance de las experiencias de los usuarios a través de la mejor calidad de producto, reforzada por su capacidad de investigación y desarrollo de vanguardia y por la innovación impulsada por el cliente.



Gaming

Los portátiles Gaming de MSI ofrecen una experiencia inigualable como ningún otro PC Gaming. Utilizando tecnologías exclusivas de MSI como su sistema de refrigeración Cooler Boost o el software MSI Center combinado con hardware de última generación, tendrás todo lo que necesitas para superar a tus contrincantes.



Content Creation

Diseñados para ser la herramienta perfecta que te permitirá dar lo mejor de ti. MSI ofrece una variedad de portátiles que se adaptan a las diferentes tareas de los creadores proporcionando un alto rendimiento gráfico. Pantallas true Pixel, resolución 4k, gama de colores Adobe RGB 100%. Es momento de crear sin límites.



Business & Productivity

Los portátiles MSI Business & Productivity ofrecen portabilidad y potencia para agilizar tu ritmo de trabajo. Con una amplia gama de productos, MSI ofrece soluciones eficaces para empresas o personas que buscan trabajar de la forma más eficiente.



Modern
14

GF63 Thin

Crece tu negocio con los Dátafonos SumUp

Acepta pagos con tarjeta.
En cualquier momento. En cualquier lugar.

Te presentamos Solo. Nuestro dátafono más avanzado.
Dale un empujón a tu negocio con Solo, nuestra solución todo en uno para aceptar pagos con tarjeta.



0 costes mensuales.

No hay comisiones de activación
Sólo una única comisión por cada transacción*.

¿Si no lo usas? No pagas.

*Sólo un 1.5% de comisión por transacción.

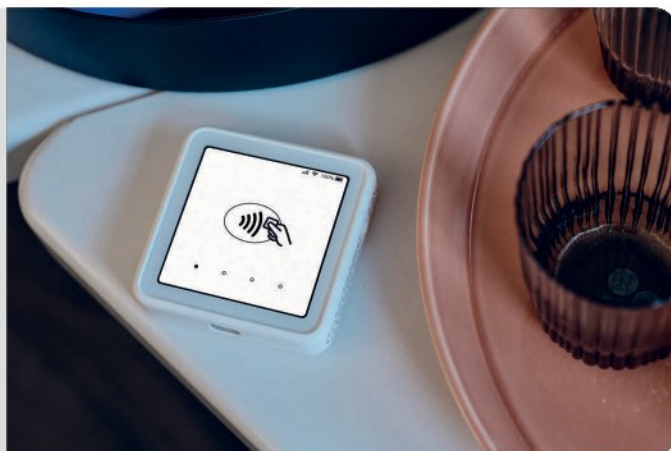


Batería de larga duración



Móvil y bien conectado

**Regístrate en minutos.
100% online.**



intel®



Encuentre el ordenador más adecuado
Conozca los componentes más importantes de un ordenador para elegir el que más le convenga para trabajar, estudiar, divertirse o relajarse en casa

Aspectos básicos de los ordenadores

Usamos a diario ordenadores sin saber realmente como funcionan. A continuación encontrará una serie de vídeos explicando diferentes componentes importantísimos de su futuro ordenador.



Memoria RAM

La memoria es como una mochila, cuanta más memoria, más cosas podrá hacer su ordenador.



Procesador

El procesador es el cerebro. Dependiendo el uso que le vaya a dar desde tareas básicas como internet o redes sociales hasta tareas más complejas. Vea el vídeo y descubra las ventajas del procesador que mejor se ajuste.



Gráficos

Los gráficos son las imágenes que su ordenador crea, algunas son fáciles de hacer y otras más complicadas, los juegos de nueva generación necesitan más músculo gráfico que otras tareas más sencillas como ver vídeos en streaming.



Almacenamiento

El almacenamiento es como el archivador de su ordenador, cuanto más grande, más cosas podrá guardar en él.



Batería

La batería de un ordenador es como la batería de otros dispositivos, cuanto mayor sea la autonomía, más tiempo podrá estar desconectado.



Sharp y Sony introdujeron la primera TV con pantalla plana en 1997, según Techwalla. Medía la friolera de 42".

TVs que no se puede perder

Explicamos qué es OLED, QLED, mini-LED y mucho más



SEVAG SAGHERIAN

Marc Saltzman es un periodista de tecnología y presentador del podcast *Tech It Out* podcast.

Twitter
@marc_saltzman



por MARC SALTZMAN

No podemos sino maravillarnos ante lo grandes y maravillosos que se han vuelto las televisiones. Las teles de hoy en día son enormes, finas, inteligentes y ofrecen imágenes con una resolución tan alta que parecen de verdad.

Es fácil imaginarse qué tal quedaría una colgada en su pared para cuando vengan sus amigos a ver el partido, sin mencionar las innumerables series y películas a las que se vas a enganchar este año (y quizá incluso algunos videojuegos).

Aunque a simple vista todas parecen similares, vamos a echar un vistazo a las diferencias entre ellas.

LED. Las televisiones LED, la opción más antigua y económica, utilizan diodos que emiten luz para iluminar la televisión, en vez de los tubos fluorescentes de antaño, lo que ayuda a las televisiones LCD (con pantalla de cristal líquido) a ofrecer mejores imágenes.

Algunos fabricantes han mejorado la calidad de imagen de las televisiones LED añadiendo “oscurecimiento local”, lo que oscurece las luces que no tienen que estar encendidas y mejora los niveles de negro en la televisión.

OLED. Algunas televisiones premium usan pantallas OLED en lugar de LCD para conseguir una imagen excepcional, así como otros beneficios, como amplios ángulos de visión.

Las televisiones con tecnología OLED (siglas en inglés para “diodos orgánicos emisores de luz”) son increíblemente finas porque cada píxel tiene su propia fuente de luz, por lo que no es necesario ningún tipo de retroiluminación. Además, ofrecen un contraste sin precedentes, ya que la televisión puede apagar píxeles para mostrar negros puros.

Las televisiones OLED son la opción más energéticamente eficiente.



© HIGHWAY STARZ / STOCKADOBECOM

QLED. Algunas marcas están fabricando televisores con tecnología “quantum dot”, lo que ofrece una paleta de colores más amplia y auténtica.

A menudo anunciadas como televisiones QLED, estas televisiones siguen siendo LCD con retroiluminación LED, pero incluyen una capa de quantum-dot para producir una mayor gama de colores. Además, ofrecen mejor brillo y contraste que las televisiones LED.

Si bien no son tan finas como las televisiones LED, los modelos QLED pueden ser más económicos.

Mini-LED. Ofrecidas por muchas marcas, las televisiones Mini-LED incluyen decenas de miles de luces detrás de la pantalla. Esta es una forma más eficiente y efectiva de gestionar la retroiluminación y proporciona un control más preciso.

Los televisores Mini-LED también ofrecen un contraste y brillo mejorados. Algunos fabricantes han combinado los Mini-LED con quantum dots para obtener colores más ricos. Al igual que los modelos QLED, las televisiones Mini-LED suelen ser más económicas. ■

Términos tecnológicos sobre televisiones

Además de las características de Smart TV, busque también estas tecnologías:

- Una televisión 4K ofrece cuatro veces los píxeles de

una televisión HD de 1080p, lo que hace que la imagen tenga una nitidez increíble. Las televisiones 8K ofrecen cuatro veces los píxeles de una 4K.

- Las televisiones con HDR (alto rango dinámico) reproducen un mayor rango de contraste y niveles de brillo. Los modelos avanzados de HDR incluyen Dolby Vision y HDR10+.

- Cuanto mayor sea la frecuencia de actualización, más suave se verá el movimiento, lo cual es importante para contenidos de acción rápida, como deportes y videojuegos.—MS

AEG

SECADORA SERIE 7000



MODELO T7DBG841



SENSIDRY®

Sensores avanzados garantizan un secado uniforme y a baja temperatura.



PROSENSE

Ajusta automáticamente el tiempo y el consumo de energía dependiendo de la carga.

ASPIRADORA SIN CABLE QX9



BRUSH ROLL CLEAN™

Autolimpieza cepillo



MUY SILENCIOSO

76 dB



RECOGIDA POLVO

Hasta 99% en suelo duro



AUTONOMÍA

Hasta 55 mins.



MUY LIGERO

Peso en mano de 800 g



TECN. CICLÓN

Sin pérdida de potencia



FAMILIA QX9

Decorate with Style

This unique holiday lantern will captivate all who view the internal scene's exquisite details. Swirling vivid glitter enhances the magical effect.



Assorted Holiday Lanterns
with Swirling Glitter and
LED Lights

35.4 cm / 13.9 in H
P1001432



MERRY
Christmas

La Navidad cada vez está más cerca y, con ella nuestra original decoración para interior y exterior con la que decorará su casa de forma sencilla consiguiendo un resultado sofisticado y original.

by Everstar



210 cm - 240 cm



VANLINT
PARTNERS

www.vanlint.nl

what a dish![®]

4 recipientes para servir de porcelana



ITM. / ART. 1295681

ST.GERMAIN

TM / MC / MR

Juego de vajilla de 24 piezas de porcelana



ITM. / ART. 1614638



¡Los árboles de Navidad Polygroup ya están aquí!

Estamos muy orgullosos de presentar nuestros espectaculares árboles de 3,60 m y 2,20 m para esta temporada navideña.

por ADRIANA PUTORTI

Nuestros árboles no se parecen en nada a lo visto en el mercado. Nuestros dos tamaños de árbol ofrecen tecnología EZ Connect, conexión eléctrica de polo a polo y un solo enchufe que mantendrá su hogar seguro y ordenado.

Nuestros árboles de Navidad ofrecen ramas ultra realistas Forest Fresh y tecnología Simple Shape con ramas articuladas que permite que el árbol tome forma fácilmente nada más sacarlo de la caja.

Aparte de todas estas excelentes características, aún nos falta la mejor

de ellas: ¡las luces! Cuenta con 1850 radiant micro LED™ en el árbol de 2,20 m y un asombroso 4430 Radiant micro LED (LM) en el árbol de 3,60 m. Los árboles vienen pre iluminados, por lo que no tiene que preocuparse de alambres, cables o vestir su árbol con miles de luces, ¡ya nos encargamos nosotros de eso por usted!

Además, las luces en ambos tamaños tienen 13 niveles de brillo y 5 funciones de luz a elegir (luz blanca fija, atenuación de luz blanca, luz multicolor fija, atenuación de luz multicolor y atenuación luz blanca/multicolor).

Ambos árboles vienen con un cómodo control remoto y pedal de encendido/apagado.

¡Esperamos que disfrute de estos árboles excepcionales en nuestros almacenes y se lleve uno a casa para esta temporada navideña!

Por último, no se pierda la excelente selección de adornos, coronas y guirnaldas que también están disponibles en nuestras tiendas, para completar su decoración navideña y prepararse para las festividades que se avecinan. ■

Artificial Trees from Polygroup

All trees are lit with Radiant Micro LED® multi-colour LED lights, and include a remote to control five light functions.
© Polygroup2022



1.3 m (4.5 ft.) Pre-lit Potted Tree with Glitter
p 313910

2.2 m (7.5 ft.) Pre-lit Aspen Micro Dot LED Tree
p 313629

3.6 m (12 ft.) Pre-lit Aspen Micro Dot LED Tree
p 313911



HALLOWEEN



Tallas de niño 3-4, 5-6 y 7-8 • ¡Estos estilos y más!



- Cremallera patentada y ultrasegura: ZIP SECURITECH®
- Tejido 100% reciclado
- Tejido resistente al agua

Colección RASPAIL

DELSEY PARIS

1946



Transportador Tiburón
y Dragón de Batalla en la Ciudad
10 Vehículos

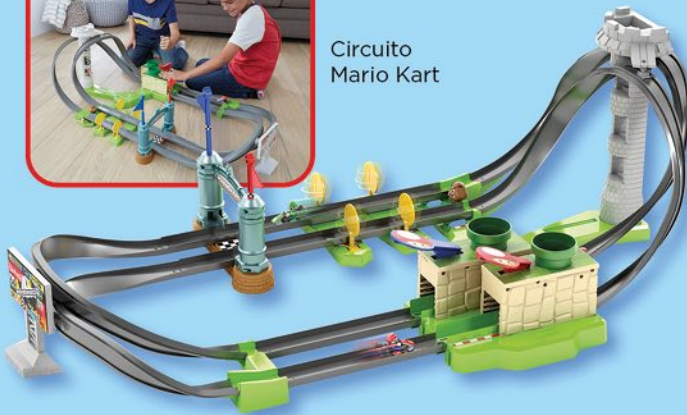


Pack de 50 Vehículos
Hot Wheels

MARIOKART



Circuito
Mario Kart



Hot Wheels Mario Kart
Pista Arcoíris

¡Haz acrobacias
increíbles
a control remoto!



Hot Wheels MONSTER TRUCKS



Hot Wheels
Monster Trucks
Radio Control



Hot Wheels
Monster Trucks
Camión Transportador
de Coches
Incluye 6 Vehículos





KS Papel de regalo

¡Nos gustaría presentarles nuestro nuevo y mejorado papel de regalo de esta temporada!

Nos complace anunciar que no solo hemos aumentado el tamaño y la calidad, sino también hemos duplicado los diseños disponibles en cada paquete.

Nuestro nuevo papel de regalo es de 25 m este año versus 16,70 m en 2021, lo que aumenta el tamaño de nuestro paquete en un 50% y pesa 80 gr/m².

Cada pack contiene 3 rollos de papel de regalo reversible, con 2 diseños por rollo.

También hemos clasificado cada paquete para que contenga una combinación de acabados: aluminio, mate y brillante y papel normal. ¡Puede encontrar artículos complementarios al papel de regalo KS como los lazos, cintas y etiquetas para completar todos sus envoltorios de regalos y obsequios en esta temporada navideña!. – *Adriana Putorti*



KS Pack papel de regalo #1487739

VSMILE

Nuevo en el mercado y en Costco España este año es V-SMILE de VTECH.

Se trata del primer videojuego “plug and play” adaptado para niños de 3 a 7 años.

Los niños pueden aprender mientras juegan y navegan a través de una serie de juegos y niveles adaptados a su grupo de edad. Con más de 150 juegos y actividades educativas, tus hijos aprenderán letras, escritura y palabras, números y matemáticas, formas y colores, junto con muchas actividades para reforzar todas estas habilidades.

No requieren descargas ni compras adicionales. ¡Puedes recoger el artículo en Costco y enchufar y usar de inmediato! Simplemente conéctese a través del HDMI incluido y el controlador inalámbrico estará listo para usar! Estamos seguros de que a usted y a su hijo les encantará este nuevo concepto de VTECH, y los padres pueden confiar en que su hijo aprenderá mientras juega, como lo hacen con todas las propuestas de VTECH!. – *Adriana Putorti*



Vtech Vsmile #8546504

Circuito Thomas & Percy

¡Este exquisito juego de trenes de Thomas&Friends está repleto de horas de diversión para niños y niñas por igual!

Con más de 90 piezas, 2 trenes motorizados y 4 construcciones de diseño posibles, su hijo seguramente pasará horas construyendo y jugando con este extraordinario juguete de Fisher price, con estos familiares y adorables personajes.

¡Con más de 2,7 m de pista, Thomas y Percy competirán cara a cara para ver quien puede entregar la carga primero!

¡Esta pista está llena de aventuras y puedes contar con túneles, puentes inclinados y rampas en su trazado de 274 cm! ¡Construye la pista que desees y mézclala y combínala con otros sets de Thomas y Percy que ya tengas en casa! – *Adriana Putorti*



Circuito Thomas&Percy #1536068

Barbie



Muñecas y coche no incluido



Barbie Dreamhouse 2021



Barbie y su Fiat 500



Muñecas y Mascotas Barbie Dreamtopia



Barbie Limusina de Hermanas



fisher-price®

Let's be kids



THOMAS Y SUS AMIGOS

¡Más de
90 piezas!



¡Mide 274 cm!

Entrega de paquetes
de Thomas y Percy



Tito Robotito
4 en 1



A, B, C....

¡Con base
motorizada para
animar a tu peque
a moverse!



Fisher-Price
Infant Trio

STAR
WARS
THE
MANDALORIAN



Star Wars
Baby Yoda Peluche



BOLA FLOTANTE MÁGICA
wonder sphere™

STEM

- FLOTA MÁGICAMENTE
- ACCIÓN DE BUMERÁN
- CAPTURA DE GRAVEDAD CERO
- TRUCOS Y ACROBACIAS
- CERTIFICACIÓN STEM

2 PACK

Incluye: 1 bola mágica flotante azul y 1 roja
Disponible en su tienda local

All **LASER X** Works Together
Real Life Gaming Experience

LASER X™

300' Range
Blaster-to-Blaster
Voice Coach

POWERED BY DURACELL
BATTERIES INCLUDED

Be **TEAM RED** or **TEAM BLUE** or Choose Any Color You Want!

THE #1 HOME LASER TAG SYSTEM ON THE PLANET!

Average Rating*
★★★★★ 4.7 out of 5

EQUIPS **4** PLAYERS

Apes 6+ Requires 12 AAA (1.5V) Batteries (Included). Does not use Laser. Infrared Beam is NOT Visible.

GOFFA

JETSON

1504741



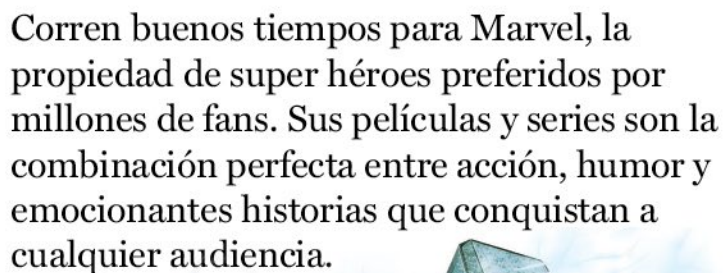


COVER
STORY



MARVEL AVENGERS

DESCUBRE TU PODER



Corren buenos tiempos para Marvel, la propiedad de super héroes preferidos por millones de fans. Sus películas y series son la combinación perfecta entre acción, humor y emocionantes historias que conquistan a cualquier audiencia.

por Disney



demás, las escenas post créditos, los cameos de otros personajes y referencias a otras películas crean una tormenta perfecta en una de las comunidades de fans más consolidadas y leales que continuamente elaboran teorías y expectativas con el fin de descubrir qué pasará en la siguiente entrega. Tras los éxitos en cine de Spider-Man No Way Home (una de las películas más taquilleras de la historia), Doctor Strange en el Multiverso de la Locura y Thor: Love and Thunder, llega el 11 de noviembre la segunda entrega de Black Panther: Wakanda Forever, la secuela de una película que convirtió a un super héroe desconocido en un auténtico fenómeno cultural y que llevará al universo Marvel a su culminación.

MARVEL
©2021 MARVEL



© MARVEL

2022 un gran año

En Black Panther: Wakanda forever, la reina Ramonda, Shuri, M'Baku, Okoye y las Dora Milaje luchan por proteger su nación de las potencias mundiales que surgen tras la muerte del rey T'Challa. Mientras los wakandeses se esfuerzan por afrontar su próximo capítulo, los héroes deben unirse con la ayuda de la Perra de Guerra Nakia y Everett Ross y crear un nuevo camino para el reino de Wakanda.

Una película en la que Disney seguirá trabajando de la mano de sus partners habituales para el lanzamiento de una amplia gama de producto de la mano de Hasbro, LEGO, Mattel, Funko, etc.

2022 es un gran año para el Universo Cinematográfico de Marvel dejando una puerta aún más emocionante con los estrenos anunciados en la pasada edición de la Comic-Con Internacional en San Diego (California): Avengers: the Kang Dynasty, Avengers: Secret Wars, Ant Man and the Wasp, Guardianes de la Galaxia vol.3 o Spider-Man Across the Spiderverse como continuación a la saga de Miles Morales en la que junto a Gwen viajará a otros universos para conocer nuevos héroes y luchar contra nuevos villanos. Esta película refuerza el exitazo de Spider-Man No Way Home y afianzará aún más la marca entre el público joven...

COSTCO CONNECTION

En nuestros almacenes podrá encontrar estos artículos, así como otros de las distintas franquicias de Disney

Pijamas Spider-Man
4 piezas
#1608541



LEGO Duplo
Spider-Man & Friends
+ 2 años
#8545369



BENDON
Set de actividades
Vengadores
 Pinta y colorea
 43 accesorios
 #1536710



Disney +

La plataforma Disney+ es el hogar que reúne todo el contenido Marvel. En los últimos meses, hemos visto recientes lanzamientos de contenido exclusivo como She-Hulk: abogada Hulka o los cortos originales Yo Soy Groot en los que un divertido Baby Groot se mete en más de un problema.

Además, desde el pasado 8 de septiembre, el Disney+ Day, están disponibles los títulos Thor: Love and Thunder y Así se hizo "Thor Love and Thunder".

Para los más pequeños, Spider-Man se consolida como su personaje favorito seguido de cerca por Los Vengadores. El lanzamiento de la serie infantil animada Spidey y su súper equipo se ha ganado el cariño del público preescolar tanto en los canales lineales Disney Junior y Disney Channel como en Disney+.

El Universo Marvel seguirá expandiéndose durante los próximos años con increíbles aventuras y superproducciones que sorprenderán a todo el público. ¡Hasta la próxima misión! ■

HASBRO
MARVEL
heroes con moto
 Iron Man Black
 Panther y Spider-Man
 #2340432



CITYSCAPE
Puzzle Vengadores
 Pack de 2
 500 piezas/puzzle
 60x45cm
 #1536333



LEGO
Guantelete
del Infinito
 590 piezas
 # 8545361



LEGO
Calendario
de adviento
Guardianes
de la Galaxia
 #8538981



Carrera® RC

MARIOKART™

NINTENDO MARIO KART™ QUAD TWIN PACK Mario & Yoshi

Escala 1:20 (aprox. 20cm.)
Tecnología 2,4GHz.
Incluye batería de LiFePo,
cargador USB y pilas de la emisora.
Velocidad hasta 9 Km/h.
Hasta 30 minutos de autonomía.



TM & © 2022 Nintendo.



1652534

PLAY-DOH ESTUCHE DE CREATIVIDAD

F3605



1652533

PLAY-DOH SÚPER COLECCIÓN DE COLORES

F3622





V-Smile TV
New Generation

bicicleta

+50
aprendizajes
para reforzar
aptitudes Verbales
y Matemáticas

Desarrollado por
Expertos en
educación

La 1ª
Plug&Play
Educativa
para los peques

vtech V-Smile TV New Generation

vtech V-Smile TV New Generation

*TV no incluida

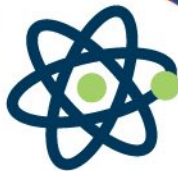


POKÉMON

JUEGO DE CARTAS COLECCIONABLES



Archeofun
4 In 1 Flu



Crazy Chic
Nail Art Studio

Clementoni.
Todos los mundos que imaginas



High Quality Award Winning
Educational Products for Children

60
PIECES

5+
YEARS

Techno Gears®

2
PACK SET!



ITEM #2293002



ACTION PACKED
CONSTRUCTION SETS THAT
MOVE AND WORK!

300
PIECES

8+
YEARS



ITEM #1652542

GEAR'D UP RC

2.4 GHz

USB

2X AA UM-3 1.5V

INCLUDED!

SPINS!

DRIFT!

JET SPRAY!

AVAILABLE IN THESE COLORS!

- FULL FUNCTION
- LIGHTS
- SOUNDS

JPX DRIFT™

Kid Galaxy®

TRY ME SQUEEZE JAWS

CREATE EPIC BATTLES!

5-PACK DINOSAURS ATTACK

FULLY POSEABLE!

TRY ME SQUEEZE

CREATE EPIC BATTLES!

5-PACK DINOSAURS ATTACK

FULLY POSEABLE!

8+



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

bendon®

SUPER-SIZED CREATIVE FUN!



SUPER ACTIVITY COLLECTION

EACH SET INCLUDES:

- Plastic Storage Case
- Art Pad with Coloring Pages
- Spin Art & Stencil Set
- 5 Specialty Sticker Sheets
- 16 Markers & 12 Crayons
- Stamps & Ink
- Paints & Brush
- Flocked Coloring Card



Disney
PRINCESS

Incluye
un personaje
amigo!

35.5cm de
altura



Hora del
té

© Disney

Maisto



SPECIAL EDITION
NEW EXCLUSIVE COLORS



1/18
SCALE
WWW.MAISTO.COM



The "Lamborghini" and "Lamborghini Bull and Shield" trademarks, copyrights, designs and models are used under license from Automobili Lamborghini S.p.A. Italy. Porsche, the Porsche shield and the distinctive design of Porsche cars are trademarks and trade dress of Porsche AG. Permission Granted. Ford Motor Company Trademarks and trade dress used under license to May Cheong Group.

Descubre la nueva tecnología
antienredos de Dyson.

dyson cyclone v10 origin



Cesar®

COMPARTE
SU *Felicidad*

El alimento húmedo asegura una dieta equilibrada y aporta un contenido óptimo en proteínas, agua, grasas y los carbohidratos necesarios.

 **INGREDIENTES NATURALES**

 **RECICLABLE**



Tu perro se merece una experiencia culinaria.



CORTESÍA DE SAFERACKS



TED SIMPSON

Andrea Tomkins es la encargada del informe del consumidor de este mes con esta descripción "entre bambalinas" de un programa Costco.

Organice el caos

Ordene, remodelo y equipe su garaje con un poco de ayuda de Costco

★ por ANDREA TOMKINS

El garaje y/o el trastero están entre las zonas de la casa que implican más trabajo. Ahora que dejamos atrás el verano, es el momento perfecto para equiparlo y organizarlo.

Lo básico

Una forma sencilla de dominar el caos es instalando una estación de cuidado del coche. En Costco hay una gran variedad de carros y estanterías que son

perfectos para esto. Tener todas las herramientas que necesita a menudo en un mismo sitio (así como el aceite para el motor y el líquido limpiaparabrisas que cogiste en Costco) ayudará muchísimo a que lo mantenga todo limpio y ordenado.

Una estación de cuidado del coche también necesita los productos de limpieza y las ceras que hacen que su coche reluzca (¿y quién no está deseando lavar el coche después de un largo y lluvioso

día otoñal?). Un producto que no le debe faltar son las bayetas de microfibra Kirkland Signature™ Ultra-Plush. Están hechas de un 80 % poliéster y un 20 % poliamida para un brillo sin arañazos y sin manchas. Vienen en paquetes de 36 y son lavables a máquina.

Cada herramienta en su lugar

Piense en todas las formas en las que puede usar un espacio y luego eche un vistazo a todas las fantásticas soluciones de organización para su garaje que están disponibles en Costco.

Para empezar, es una buena idea dedicar parte del garaje a utilizarlo como zona de trabajo. Costco puede ayudarle con esto, hay bancos de trabajo perfectos para llevar a cabo todas sus tareas, y es fácil mantener sus herramientas y materiales organizados en los cajones.

Cambie esas antiguas cajas de cartón por contenedores de plástico duraderos. Son apilables y tienen tapaderas reforzadas. Búsquelos en su almacén Costco. Y aquí va un consejo desde mi experiencia personal: asegúrese de etiquetar los contenedores de forma clara, sobre todo si los va a

poner en la parte de arriba de las estanterías, donde es difícil llegar.

Limpieza al siguiente nivel

No olvide que los espacios de trabajo también necesitan una buena iluminación. Aumente la luminosidad con las luces que encontrará en nuestras tiendas. Solo tiene que atornillar la luz en cualquier base regular E27 y ¡voilà!

Si le importan la calidad y el valor (¿y por qué no deberían importarle?), Costco debe ser su primera opción cuando se trata de reorganizar y equipar su garaje este otoño. ■



Consigue mejores resultados en tus entrenamientos con la familia Versa

- 📍 GPS integrado¹
- 🔋 Hasta 6 días de batería¹
- 📱 Compatible con iOS y Android
- ➡ Incluye 6 meses a Fitbit Premium²

by Google



NOVEDAD
versa 4

versa 3



*Depende del uso y otros factores. Hasta 12 horas con el GPS activado. ²Solo para usuarios nuevos del servicio Fitbit Premium y socios que regresen a él. Requiere indicar un método de pago válido. Condiciones aplicables.



ENTRENAMIENTO DE FUERZA COMPLETO EN CASA

95.2 kg / 210lb set de mancuernas de goma con soporte

#2621062



PIRELLI SCORPION: EL ESPECIALISTA EN SUV

PIRELLI RENUEVA SU FAMILIA DE NEUMÁTICOS ESPECÍFICOS PARA SUV BAJO TRES PREMISAS: MAYOR SEGURIDAD, KILOMETRAJE Y TECNOLOGÍA.

LA GAMA DE MODELOS INCLUYE VARIANTES DE VERANO Y TODO TIEMPO, TODAS ELLAS HEREDERAS DEL KNOW-HOW DE LA GAMA CINTURATO Y CON EL AVAL DEL SELLO "PERFORMANCE MARK" DEL PRESTIGIOSO ORGANISMO TÜV SÜD.



SCORPION

El referente Pirelli de verano para SUV se ha renovado al completo para mejorar las prestaciones de su predecesor, particularmente la **seguridad y resistencia a la rodadura**. Entre sus características más destacadas destaca el compuesto, que adapta su rendimiento a las condiciones ambientales y de rodadura. Su gama cuenta con **29 medidas** de 16 a 21".

SCORPION ALL SEASON SF2

La variante todo tiempo incorpora un nuevo **patrón direccional con laminillas dotadas de tecnología 3D**, que se abren o cierran en función del calor o frío o de las condiciones de la carretera, y un compuesto con una **mayor ventana operativa** de temperaturas, lo que reduce el desgaste. El modelo se ofrece en **33 medidas**.

DESCUBRE LA FAMILIA
SCORPION AQUÍ



IT'S MORE THAN JUST OIL. IT'S LIQUID ENGINEERING.



RECOMENDADOS POR LOS MEJORES FABRICANTES.

Con independencia del automóvil que conduzca y sean cuales sean las especificaciones del fabricante, nuestros ingenieros de fluidos han desarrollado un lubricante de motor Castrol para proporcionarle la mejor protección posible.

INGENIERIA LÍQUIDA PARA CADA MOTOR

Tanto si desea un lubricante de motor mineral como semisintético o totalmente sintético. Y en cualquier situación, tanto si conduce un automóvil de altas prestaciones como si va al volante de un modelo clásico con un alto kilometraje.



La gama Castrol EDGE está principalmente dirigida a los consumidores que desean lo mejor: desean conducir como ellos quieren y cuando quieren y desean lo mejor tanto de su lubricante de motor como de su vehículo. Harán todo lo posible por conseguir el máximo rendimiento de su vehículo y están dispuestos a pagar más por obtener lo mejor.



Los lubricantes Castrol Magnatec están dirigidos a aquellos que buscan tener el control de todo lo que hay a su alrededor: mantienen su vehículo en buenas condiciones intentado evitar cualquier riesgo. Ven a sus vehículos como una inversión y no les importa gastar dinero para obtener productos de la mejor calidad para ellos. Buscan tranquilidad, sabiendo que ellos, sus familias y sus coches, están protegidos.

IT'S MORE THAN JUST OIL. IT'S LIQUID ENGINEERING.





Salud en familia

Buenos propósitos y prácticas que pueden beneficiar a todos, desde los niños hasta los abuelos

por LINDA R. BERNSTEIN



Linda R. Bernstein, Pharm.D., es farmacéutica, escritora y mantiene el sitio web DrLinda.TV.

COSTCO CONNECTION

En Costco, encuentre equipamientos para ejercicio, alimentos sanos y complementos alimenticios



El otoño es un gran momento para marcarse nuevos objetivos tras los días relajados del verano. A continuación, te ofrecemos algunas sugerencias para empezar.

Hacer ejercicio con regularidad

Las investigaciones oficiales demuestran que el ejercicio beneficia a todas las personas: desde los niños pequeños hasta las personas mayores, las mujeres embarazadas o las que se encuentran en fase de posparto, las personas con enfermedades crónicas o con alguna discapacidad y las que intentan reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Anímese a establecer un objetivo de ejercicio factible y cúmplalo para obtener los beneficios cardíacos, musculares y mentales que aporta. (Consulte el apartado “¿Cuánto ejercicio?” donde encontrará recomendaciones para todas las edades).

Comer de forma saludable

Los Centros para el control y la prevención de enfermedades señalan que

una dieta inadecuada puede contribuir a la obesidad, las enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. Para ello:

- Limite los azúcares añadidos, las grasas saturadas, el sodio y las bebidas alcohólicas.

- Hornee o ase en lugar de freír, o bien use una freidora de aire.

- Abogue por la variedad. La edición 2020-2025 de las *Guías alimentarias para los estadounidenses* fomenta una dieta variada de frutas y verduras frescas, cereales integrales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa y proteínas magras. Los aceites pueden proceder de las verduras o de otros alimentos como el marisco y los frutos secos.

- Consulte con un dietista o nutricionista colegiado.

Prevenir infecciones

La Asociación de profesionales en control de infecciones y epidemiología recomienda las siguientes formas de prevenir el contagio de virus a otras personas:



Encuentre ejercicios que todos en la familia puedan hacer y disfruten.



DESDE LA IZQUIERDA: KZENON 123RF / ONYXPRJ / STOK-ADO BE.COM

Llevar una mascarilla cuando se está cerca de otras personas; cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar; lavarse las manos a menudo con agua y jabón o con un desinfectante para manos; evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca; vacunarse contra la gripe y la COVID-19; mantener la distancia social; y evitar las grandes aglomeraciones, especialmente en interiores.

Desconectar

El exceso de tiempo frente a la pantalla puede provocar problemas de sueño, de peso, baja autoestima o bajas calificaciones escolares, así que nuestro consejo es que pase tiempo de calidad con su familia (desconectados de gadgets) y que propicie los juegos y actividades que fomenten el ejercicio, la creatividad y el enriquecimiento personal.

Practicar una crianza positiva

El pediatra Edward Gaydos ofrece consejos para fomentar el buen comportamiento de los niños:

La disciplina funciona mejor que el castigo. Utilice la disciplina para comprometerse con los niños, enseñarles a autocontrolarse, moldear su carácter y a saber distinguir el bien del mal.

Fomente y elogie el comportamiento adecuado. Elogie a su hijo para ayudar a moldear positivamente su comportamiento y fomentar su autoestima.

Comunica las expectativas y sé coherente. Establezca límites y cúmplalos. El incumplimiento de las normas debe tener las consecuencias esperadas.

Sea su padre/madre, no su colega. El liderazgo y la orientación firmes ayudarán a los niños a afrontar los retos de la vida a medida que crecen. Tenga cuidado con las palabras que usa y con sus acciones. Los niños los recuerdan toda la vida.

Use los medicamentos de forma responsable

- Guarde solo los medicamentos que necesite, y conozca cómo utilizarlos correctamente.
- Almacénelos lejos del alcance de los niños, en un armario cerrado con llave, en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Colabore con su farmacéutico para desechar adecuadamente los medicamentos que ya no utilice o que hayan caducado. Consulte la sección “Gestión de los medicamentos” para obtener más consejos sobre su uso. ■

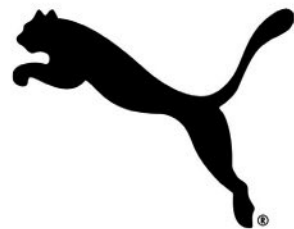
¿Cuánto ejercicio?

Los niños y adolescentes de 6 a 17 años deben hacer una hora o más de ejercicio moderado a vigoroso diariamente.

Los adultos deben hacer entre dos horas y media y cinco horas a la semana de ejercicio aeróbico de intensidad moderada, o de una hora y cuarto a dos horas y media a la semana de ejercicio aeróbico vigoroso, o bien una combinación equivalente.

Las personas mayores deben realizar ejercicios de equilibrio, así como actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular, según lo permitan sus afecciones y capacidades.—*LRB*

5-PACK MEN ATHLETIC BOXER



32° DEGREES **HEAT.**

PACKABLE VEST

AVAILABLE COLORS



WEATHERPROOF.
SINCE 1948



Cómo combatir el frío

Consejos para aliviar el dolor articular cuando bajan las temperaturas

por SUJA NATARAJAN



Según un artículo de 2016 publicado en el *Journal of General Practice*, algunos estudios han informado de un empeoramiento del dolor y la rigidez entre los pacientes artríticos cuando disminuyen la temperatura y la presión barométrica. Y un estudio de 2019 publicado en *BMC Musculoskeletal Disorders* descubrió que las personas con artritis reumatoide son sensibles a los cambios estacionales, especialmente en primavera e invierno.

Mantenerse en movimiento

Otros factores, como el sedentarismo, el aumento de peso y los cambios en la dieta, pueden empeorar el dolor articular en invierno.

“El dolor articular de invierno puede ser consecuencia de no moverse a menudo o con suficiente intensidad”, dice el reumatólogo de Chicago Dr. Siddharth Tambar.

Hacer ejercicio con regularidad y mantenerse activo son estrategias vitales para aliviar el dolor, fortalecer los músculos y mejorar el flujo san-

guíneo con el fin de ayudar a las articulaciones. El ejercicio de intensidad moderada a alta podría proteger contra el dolor, la fatiga y el aumento de los síntomas de la artritis reumatoide (AR) a lo largo del tiempo, según la publicación oficial sobre envejecimiento y actividad física en Europa de 2020 del *European Review of Aging and Physical Activity*.

Hay que desarrollar la fuerza muscular realizando ejercicios que aislen los músculos. Dos o tres sesiones de entrenamiento de fuerza a la semana ayudan a mantener las articulaciones en forma. Un estilo de vida activo mejora la salud cardiovascular y los niveles de presión arterial, colesterol y azúcar en sangre, dice Tambar.

Adapte su entrenamiento a los meses más fríos realizando ejercicios de bajo impacto en interiores, como caminar, yoga, bicicleta estática, natación, aquagym, ejercicios con el peso del cuerpo y tai chi. Los estiramientos suaves ayudan a evitar la rigidez de las articulaciones y a mantener la movilidad. Consulte siempre a su médico para



© KRAKENIMAGES.COM, NICOLETAIONESCU / STOCK.ADOBE.COM

absorción de impactos, la lubricación y la amortiguación alrededor de las articulaciones. Los líquidos calientes y las sopas caseras con verduras de temporada pueden mantenerle nutrido e hidratado en invierno.

Suplementos y tratamientos

La vitamina D desempeña un papel crucial en la salud de las articulaciones, y la falta de este nutriente esencial puede ser la causa de que te duelan. Peart recomienda la cúrcuma, el aceite de pescado omega-3, la glucosamina y la condroitina, y la vitamina C para ayudar a reducir el dolor articular.

La quiropráctica, el masaje, la acupuntura y la fisioterapia son tratamientos de bajo riesgo para el dolor. Lo mejor es consultar al médico antes de tomar un suplemento o probar terapias alternativas.

Los estudios demuestran que las prácticas de atención plena, como la meditación, el tai chi y el yoga, disminuyen el estrés y pueden reducir el dolor de la artritis. Asimismo, investigadores de la Universidad McMaster descubrieron que un poco de masaje reduce la inflamación muscular y podría ser útil para las personas con afecciones relacionadas como, por ejemplo, la artritis.

El invierno no tiene por qué ser una época difícil del año si escuchas a tu cuerpo y utilizas estrategias inteligentes para controlar el dolor articular invernal. No obstante, consulte a su médico si experimenta un dolor inusual, hinchazón o nuevos síntomas que afecten a sus articulaciones. ■

Suja Natarajan es una escritora afincada en Virginia.



VÍSTETE DE FORMA CÁLIDA

Mantener el cuerpo caliente permite estimular el flujo sanguíneo y relajar los músculos para reducir la rigidez. Utilice tejidos ligeros y absorbentes como capa base; un jersey de lana o forro polar como capa intermedia para dar calor y aislar; y prendas resistentes al viento, duraderas e impermeables como capa exterior. Mantenga los pies secos y calientes con calcetines de lana o de mezcla de lana. Un gorro o una bufanda de lana o forro polar pueden proteger la cabeza, el cuello y la cara. Utilice manoplas y calentadores de manos para mantenerlas calientes. No olvide llevar botas cuya suela proporcione un buen agarre para evitar resbalones y caídas.—SN

© N.SAVRANSKA / STOCK.ADOBE.COM

BULA+
PASAMONTAÑAS
CONVERTIBLE



**ESTE
INVIERNO
VE A JUGAR
FUERA**



4 en 1



TRANSPIRABLE | LIGERO | CÁLIDO | ELÁSTICO | PLEGABLE

CAROLE HOCHMAN



BATA TACTO SUAVE



DKNY

32° DEGREES **HEAT**®

PERFORMANCE HEAT TEE

AVAILABLE COLOR



32° DEGREES **HEAT**®

PERFORMANCE HEAT PANT

AVAILABLE COLOR



**THE
COZINESS
OF YOUR
HOME
TOWELS**





LIFE COMFORT®

Ultimate
SHERPA
T H R O W

luxurious plush reversing to microsherpa¹

Swiffer®

¡DEJA DE LIMPIAR, EMPIEZA A SWIFFEAR!

MOPA CON RECAMBIOS SECOS Y HÚMEDOS

1

Los recambios secos
ATRAPAN Y RETIENEN 3x MÁS*
polvo, suciedad y pelo.

* vs una escoba tradicional

2

Los recambios húmedos
**DISUELVEN, ABSORBEN
Y BLOQUEAN LA SUCIEDAD**

3

Todos los suelos,
incluso madera.





— SuperSoft —
**GREEN
 TREAT**

5
 Pack

Ladies Briefs

Made with SuperSoft yarn giving you all day comfort.



2x Mixed colour packs available



**PLASTIC
 FREE
 PACKAGING**



Webber Naturals
 para todos los días



¡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.



Non-GMO



Gluten-Free



Planet-Friendly



Tested for Allergens

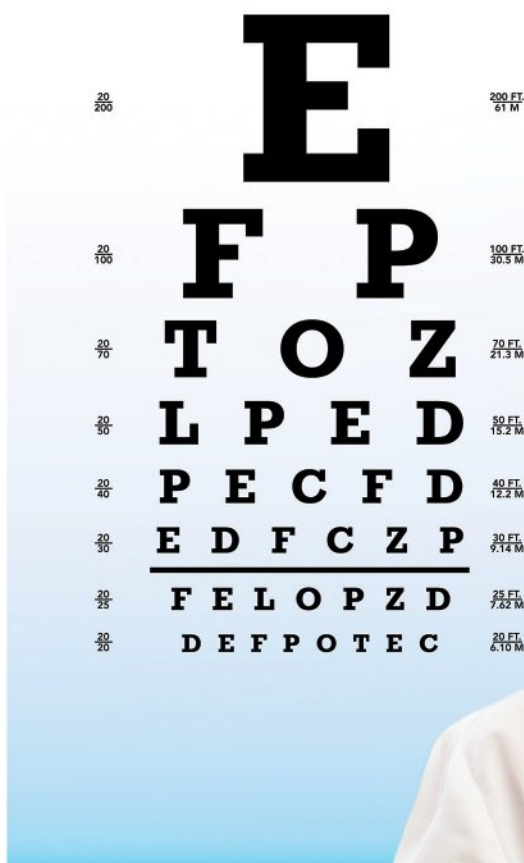


webber naturals.

En busca de la visión

Identificación y tratamiento de la degeneración macular asociada a la edad

por LANCE FRAZER



COSTCO CONNECTION

Los socios de Costco pueden revisar su visión en la Óptica de Costco. Un optometrista de Costco está a su disposición para hablar de sus problemas de visión.

La degeneración macular asociada a la edad (DMAE), una de las principales causas de ceguera, afecta aproximadamente a 11 millones de personas en Estados Unidos y a 170 millones en todo el mundo, según los institutos nacionales de la salud. La DMAE es una enfermedad progresiva cuyos síntomas (véase “Síntomas de la visión”) suelen aparecer a partir de los 50 años. La mácula, una pequeña porción de la retina, “nos proporciona la visión central, la agudeza y la detección del color, y requiere el mayor nivel de función metabólica de nuestro cuerpo”, dice Matthew Levine, portavoz de la Fundación Americana de Degeneración Macular (AMDF). “En la DMAE, algo falla a la hora de eliminar los residuos de ese proceso y comienzan a acumularse restos que acaban empujando hacia arriba la fina capa de células de la retina, creando una distorsión”.

Hay dos tipos de DMAE: húmeda y seca. La forma seca es la más común, representa el 90% de los casos en EE. UU., y aproximadamente el 10% de dichos casos evoluciona a la forma húmeda, según la AMDF. Esa forma, dice la Dra. Emily Chew, subdirectora clínica del Instituto Ocular Estadounidense, da lugar al crecimiento de nuevos vasos sanguíneos “que pueden romperse repentinamente, dañando la visión central”.

Factores de riesgo

En este momento no existe una causa claramente definible de la DMAE, pero se sabe que algunos factores aumentan el riesgo de padecerla. Hay más mujeres afectadas por la DMAE que hombres. Las investigaciones actuales apuntan a posibles factores genéticos en el desarrollo de la DMAE. Chew dice: “Si hay antecedentes familiares de DMAE, es vital empezar a examinarse pronto”.



© KARELNOPPE / 123RF

El tabaquismo, la obesidad y la hipertensión arterial también pueden aumentar el riesgo de DMAE, al igual que la alimentación incorrecta. Algunos tipos de grasas, por ejemplo, como las grasas trans, el aceite de palma, la manteca de cerdo y la margarina, pueden desencadenar la inflamación, aumentando el riesgo de DMAE.

Diagnóstico y tratamiento

“Si tiene antecedentes familiares de DMAE, es fundamental que un oftalmólogo examine sus ojos y los de sus hijos de forma temprana y con regularidad a lo largo de la vida”, dice Chew.

Para detectar la degeneración macular, es necesario realizar un examen ocular con dilatación. Pida cita con un optometrista o un oftalmólogo, que pueda realizar un examen ocular completo.

En la actualidad, solo existen unos pocos tratamientos para las formas tardías de la DMAE seca, entre los que se encuentran los suplementos AREDS2.

Las investigaciones sobre la forma húmeda han demostrado que los tratamientos con inyecciones en el ojo han revolucionado los resultados en los pacientes afectados. Estas inyecciones resultan eficaces, dice Chew, especialmente cuando se administran al principio de la enfermedad, cuando todavía se tiene una buena visión.

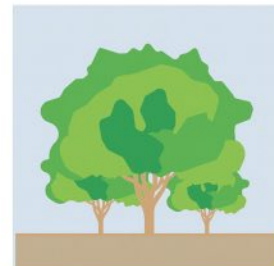
“Aunque no ralentizan ni detienen la pérdida de visión en todos los casos, ni tampoco la restablecen”, dice Chew, “en algunos casos hemos podido restablecer la visión, y los pacientes que tienen buena visión en el momento del tratamiento evolucionan mucho mejor. De hecho, tenemos pacientes que siguen siendo 20/20 después de cuatro años de inyecciones, y algunos incluso más.”

“No es nada agradable que te diagnostiquen DMAE”, añade Levine, “como tampoco lo es recibir inyecciones en el ojo con regularidad, pero es fundamental mantener los tratamientos, sino la formación defectuosa de los vasos sanguíneos puede volver a producirse”. Esta afección no es diferente a la diabetes; requiere un control continuo y regular.”

“Utilice la información disponible para revisar su propia visión”, dice Chew. “Investigue sus antecedentes familiares y, sobre todo, siga un estilo de vida saludable. Recuerde: somos lo que comemos y cómo vivimos”. ■

Lance Frazer es un escritor independiente afincado en California y especializado en salud, ciencia, naturaleza y medio ambiente.

Visión normal:



Degeneración macular:
Punto ciego en medio del campo de visión



SÍNTOMAS EN LA VISIÓN

Cuando se experimentan los síntomas de la DMAE, ésta ya está bastante avanzada. Los síntomas incluyen áreas borrosas cerca del centro de la visión, líneas rectas que aparecen onduladas o torcidas, objetos que parecen más pequeños de lo normal, colores que parecen menos brillantes o dificultad para adaptarse al pasar de la luz a la oscuridad. La Fundación Americana de Degeneración Macular recomienda revisarse periódicamente utilizando una cuadrícula de Amsler (macular.org/amsler-chart) para ver si las líneas rectas se ven onduladas o si se percibe un oscurecimiento central.—LF

© RUMRUIJ / STOCKADOBEE.COM



2 VECES MÁS HIDRATACIÓN CON UN USO*



**SIN
SULFATOS****



**FÓRMULA
VEGANA**



**NUTRIENTES
VEGETALES**



**ORIGEN
NATURAL**



**ENVASE
RECICLABLE**



**LIBRE DE
MALTRATO
ANIMAL**

*Vs champú sin acondicionador.
**Aplicable a champú.

HUGGIES
plus



Te mereces un cuidado

plus



Nuestro pañal
más absorbente*



Nuestro pañal
con la cintura más
flexible y cómoda



Con 2 diseños
Disney Edición
Especial



Hipoalergénico y
libre de fragancias

*Excluye pañales HUGGIES® Overnites.
WAREHOUSE/COSTCO.COM Códigos pueden variar

© Registered Trademark and TM Trademark of Kimberly-Clark Worldwide, Inc. © KCWW. © Disney



Una empresa familiar saludable

Youtheory sigue expandiéndose y evolucionando

por JULIE KENDRICK



La empresa familiar de Darren y Patty Rude comenzó con una conversación que tuvo Darren con el gerente de una tienda de comestibles. Por aquel entonces, Darren se encargaba de la parte de ventas y operaciones en la empresa familiar de cuarta generación, Giuliano Specialty Foods, que vende pimientos, aceitunas y verduras en frasco. En una visita a una tienda en 1997, se dio cuenta de que estaban vaciando algunos estantes. “El gerente me dijo que estaban haciendo sitio para una nueva categoría: los suplementos nutricionales”, dice Darren. “Fue entonces cuando me di cuenta de que estos productos podrían ser el futuro. Ya conocía el sector de la venta al por menor de comestibles, y sabía cómo formular y envasar alimentos”.

Partiendo de la base que los suplementos son un tipo de alimento, y armado con su experiencia única en el sector, Darren dio el salto.

Presentación del colágeno

Empezó con el colágeno, un producto que le llamó la atención de inmediato. “Ya se utilizaba en otras partes del mundo”, dice Darren. “Presentamos nuestro colágeno en Estados Unidos y rápidamente se convirtió en una marca conocida”.

¿Por qué el colágeno? “Quería vender un producto que funciona y que marca la diferencia en la vida y la salud de las personas. La gente nos dice a menudo a Patty y a mí que ven una diferencia notable en su pelo, su piel y sus uñas en pocas semanas”.

Tras varios años construyendo su negocio, Darren, junto con Patty, fundó Youtheory en 2010. Patty dejó su trabajo de contable para centrarse en el negocio familiar, donde supervisa las finanzas y las compras. “Aunque cada uno tiene su propia experiencia, seguimos colaborando en todo, trabajando juntos como un equipo”, dice Patty.

Desde entonces, su línea se ha ampliado para incluir ashwagandha, cúrcuma, suplementos para el refuerzo inmunológico, probióticos y más. La empresa ha seguido centrándose en la producción de suplementos de máxima calidad, con respaldo científico.

“Sé que no todos los suplementos son iguales”, dice Darren. “Nuestra misión siempre ha sido crear un negocio basado en la máxima integridad, autenticidad y calidad”.

Aunque el colágeno sigue siendo uno de los productos más vendidos, la cúrcuma también es muy popular. “Nuestra cúrcuma se elabora con el extracto de cúrcuma con mayor respaldo clínico del mercado”, afirma Darren.



IMÁGENES CEDIDAS POR YOUTHEORY



Izquierda: Youtheory comenzó con colágeno y desde entonces ha añadido más suplementos a su gama de productos.
Encima: Darren y Patty Rude

Todo bajo el mismo techo

Su enfoque de “hacerlo todo” también se aplica a la producción. “La mayoría de los directores generales no son capaces de concentrarse con éxito en el marketing, las ventas y la fabricación”, dice Darren, explicando que ha sido capaz de gestionar múltiples disciplinas empresariales gracias a su sólida base en la empresa familiar. “Hemos podido mantener la mayor parte de todo lo que hacemos bajo el mismo techo, lo que es raro hoy en día, especialmente en nuestro sector. Supervisamos cada una de las botellas que salen por la puerta”.

El toque personal

Una de las formas en las que Darren erigió su perspicacia en materia de ventas y marketing fue acompañando a su abuelo en las llamadas de ventas a los compradores de comestibles. “Tenía fichas con los nombres

de todos los compradores, los nombres de sus hijos y sus cumpleaños”, dice Darren. “Guardaba regalos envueltos y listos para llevar en el maletero de su coche, si el hijo de un comprador cumplía años, recibía un regalo ese día. Aprendí mucho de él sobre la importancia de las relaciones, y siempre que oigo el título de ese libro de Og Mandino, “El vendedor más grande del mundo”, pienso en mi abuelo”.

A medida que las ventas han ido subiendo, muchos de los retos de la empresa han sido derivados de su éxito.

“Hemos crecido alrededor de un 50 % cada año, y tuvimos tres años en los que duplicamos nuestras ventas”, dice Darren. “Diría que lo más importante que hemos aprendido es a no complicar demasiado las cosas y a centrarnos en atender al cliente a toda costa. En realidad, no hemos cambiado lo que hacemos, simplemente lo hacemos a una escala mucho mayor”. ■

Julie Kendrick es una escritora independiente que reside en Minneapolis.

INFORMACIÓN SOBRE LA EMPRESA

Empresa
Youtheory

Año de fundación 2010

CEO y fundador
Darren y Patty Rude

Empleados 217

Sede
Irvine, California

Sitio web
youtheory.com

Cita sobre Costco
“Como empresa familiar, todos estamos en el mismo equipo y trabajamos juntos por el mismo objetivo empresarial. Cuando trabajas con Costco, sientes ese tipo de ética de trabajo y asociación en cada paso del proceso”

Esforzarse por apoyar

Los Rude se esfuerzan por ser buenos miembros de la comunidad en todo el mundo. Obtienen su cúrcuma de una única fuente

de pequeños agricultores de la India, para garantizar que el producto sea de la mayor calidad posible. “Los ingresos constantes que

representamos para los agricultores les han permitido enviar a sus hijos a la escuela, y tenemos más niños que van a la universidad que nunca”, dice Darren. Youtheory también propor-

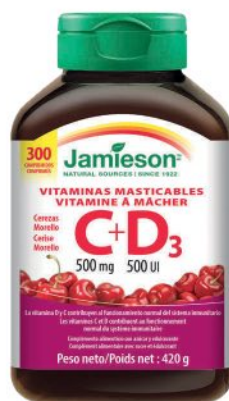
ciona agua potable a las familias: “por cada dos de nuestros camiones de agua que van a los campos, enviamos otro directamente a los hogares de los agricultores”—JK

¡Presentamos cuatro productos nuevos de Jamieson, una marca de confianza en lo respectivo a salud y bienestar!



Vitamina C

- La vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunario
- Liberación prolongada



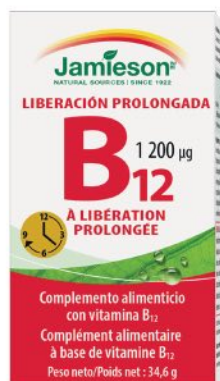
Vitamina C y D

- La vitamina D contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales
- La vitamina D y C contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunario



Equinácea

- Complemento alimentario



Vitamina B₁₂

- La vitamina B₁₂ contribuye al rendimiento normal del metabolismo energético

Elija Jamieson, la marca número uno en vitaminas y suplementos de Canadá*



Art. 8431516, 8545853, 8534462, 8543931 | La variedad de productos puede variar según el lugar de comercialización.

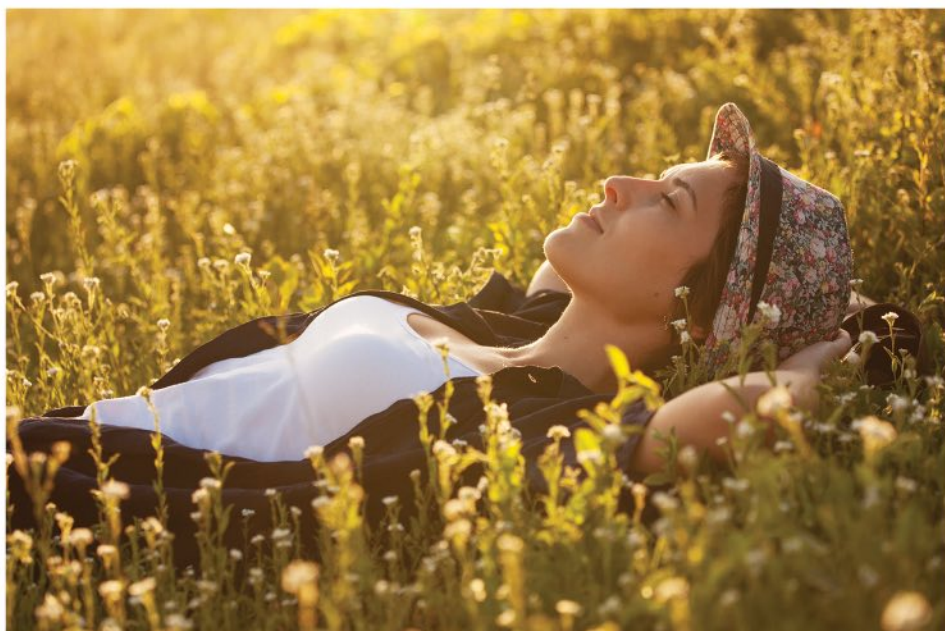
Los complementos alimenticios no pueden tomarse como sustitutos de una dieta variada ni de un estilo de vida sano. Respete los consejos de utilización y no supere la dosis diaria recomendada. Mantenga fuera del alcance de los niños.

* IQVIA Conocimientos sobre la salud del consumidor, GB+DR+MM nacional, último período de 52 semanas finalizado el 6 de noviembre de 2021.

Alivio del estrés

Pasos sencillos para ayudar a sobrellevar la situación cuando te sientes abrumado

por DR. MICHAEL HUNTER



© DIMEDROL68 / 123RF



EVERGREENHEALTH

Dr. Michael Hunter es un oncólogo y escritor de temas de salud que reside en Seattle.



COSTCO CONNECTION

Los equipos de ejercicio, los alimentos saludables y los suplementos para la salud están disponibles en las tiendas de Costco.

La forma de gestionar el estrés tiene un papel crucial en nuestro bienestar físico y psicológico. Unas sencillas decisiones pueden reportar grandes beneficios.

Actívese

Encuentre una actividad que le guste y muévase con regularidad. La actividad física regular se asocia a niveles más bajos de ansiedad y depresión. Una de las mejores formas de promover el bienestar psicológico es ponerse en movimiento.

El ejercicio reduce las hormonas del estrés del cuerpo, incluido el cortisol, y también puede provocar la liberación de endorfinas, sustancias químicas que pueden mejorar el estado de ánimo y actuar como analgésicos naturales.

Disfrute del silencio

Descanse de las pantallas del ordenador, el teléfono y la televisión. Alejarse de las noticias y de las redes sociales puede ayudar a reducir los niveles de estrés.

Otro método para aliviar el estrés es la atención plena. Pruebe la respiración “en la caja” o “en cuatro”, consulte el apartado a continuación.

Duerma

El insomnio es un trastorno común relacionado con el estrés. La Fundación estadounidense del sueño afirma que entre el 10% y el 30% de las personas tienen problemas de sueño.

Una higiene del sueño adecuada incluye mantener un horario de sueño regular, iluminación tenue en el dormitorio y reducir la exposición al sonido exterior. Las buenas prácticas de sueño también indican que la temperatura debe situarse entre 18 y 21 °C. Evite el uso de aparatos electrónicos en la hora anterior a dormir, ya que algunos emiten una luz azul que puede interferir con el sueño. Vigile el consumo de cafeína y alcohol. Evitar las comidas copiosas antes de acostarse puede ser útil.

Las conexiones adecuadas

Tener fuertes lazos sociales con la familia o los amigos puede ayudarle a atravesar los momentos estresantes y a reducir la ansiedad o el estrés que esté experimentando. ■

La respiración en cuatro

Centrarse en la respiración puede reducir el estrés y puede ayudar a mejorar el sueño: inspire mientras

cuente hasta cuatro lentamente. Al hacerlo, visualice el lado superior de la caja o cuadrado imaginarios.

Sienta cómo el aire llena sus pulmones. Aguante la respiración durante cuatro segundos. Exhale lentamente por la boca durante

cuatro segundos. Mantenga la respiración durante cuatro segundos. Repita estos pasos hasta que se sienta centrado.—MH

Elija Jamieson, la marca número uno en vitaminas y suplementos de Canadá*



Celebramos 100 AÑOS en pos de la salud y el bienestar de la familia.

Art. 8522596, 8522598, 8522600, 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.

* IQMA Conocimientos sobre la salud del consumidor, GB+DR+MM nacional, último período de 52 semanas finalizado el 6 de noviembre de 2021.

WEIDER® gummies Funcionales y Deliciosas

MELATONINA		OMEGA	
VITAMINA D		VITAMINA C	
MULTIVIT		SUN BRONZE	
IMMUNE		APPLE CIDER	
MULTIKIDS		BEAUTY	



Siéntase limpio y fresco, en cualquier lugar

- ✓ Sin perfume
- ✓ Elaboradas con materiales a base de plantas
- ✓ Súper suaves, delicadas con la piel
- ✓ Sin aglutinantes químicos y alcohol*

Perfectas
para cualquier
situación



Creadas
para su
hogar

Busque las toallitas desechables de Kirkland Signature para obtener más información.

*No contienen etanol ni alcohol

ARTÍCULO N.º 1301185

Sensibles a la tensión

Reducir la tensión arterial puede tener muchos beneficios tanto físicos como mentales

por SUJA NATARAJAN



COSTCO CONNECTION

En las tiendas Costco puede encontrar alimentos saludables, equipamiento para hacer ejercicio, suplementos dietéticos, tensiómetros y más.

Muchos de nosotros ya sabemos que la hipertensión es la causa de muchos problemas de salud, como enfermedades cardíacas, infartos o fallos renales. Ahora hay más pruebas que demuestran que, además de esos trastornos, la hipertensión en edades adultas puede aumentar el riesgo de padecer demencia en edades más avanzadas. Un estudio publicado por *The Lancet Neurology* sugiere que la hipertensión en personas mayores de 36 años está relacionada con una actividad cerebral pobre en etapas posteriores de su vida.

Reducir la tensión

La buena noticia es que adoptar hábitos de vida saludables puede ayudar a reducir significativamente la tensión arterial de forma natural, incluso sin medicación, así como a reducir el riesgo de sufrir todos estos trastornos, desde enfermedades cardíacas a demencia.

Controle su peso. Un peso saludable es una forma efectiva de reducir la tensión arterial. “Cuando una persona tiene sobrepeso, hay más masa a la que

bombear sangre, el corazón trabaja más y esto puede hacer que suba la tensión”, afirma el Dr. William Li, médico, científico, autor y CEO de Angiogenesis Foundation. Incluso perder 4 kilos puede ayudarle a reducir la tensión arterial, según un estudio publicado en el *American Journal of Hypertension*, contribuyendo a reducir la tensión arterial sistólica y diastólica en una media de 4,44 y 3,57 milímetros de mercurio (mmHg, la unidad de medida estándar para la tensión arterial), respectivamente. (Consulte “Conozca sus números”).

Haga ejercicio. Reducir el tiempo que pasamos sentados y aumentar la actividad física es el mejor tratamiento para las personas con tensión alta. Ejercicios aeróbicos como andar, correr, montar en bicicleta, nadar, hacer aquaeróbic y remar pueden fortalecer su corazón. La American Heart Association recomienda 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad media o 75 minutos de ejercicio aeróbico de alta intensidad a la semana. Consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio.



DESDE LA IZQUIERDA: © NATTY; DRAGONIMAGES / STOCK.ADOBE.COM

Reduzca el estrés. Cuando está estresado, su cuerpo activa la respuesta de huida o lucha. Esto constriñe los vasos sanguíneos que hacen que su corazón lata más rápido y más fuerte, aumentando la tensión arterial. Practique el mindfulness, haga ejercicio de forma regular, escriba un diario, participe en actividades de ocio y pase tiempo con su familia y amigos para relajarse y aliviar la tensión. Elimine o limite el consumo de alcohol, tabaco y cafeína, que pueden aumentar la sensación de ansiedad y el estrés.

Mejore su dieta. Un estudio publicado en 2017 en el *Hypertension Journal* revela

que las dietas DASH (siglas en inglés para Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) pueden ayudar a reducir la hipertensión en solo una semana. Las dietas DASH limitan principalmente el consumo de sodio a una cucharadita de sal, e incluyen alimentos ricos en fibra, magnesio, potasio y calcio que reducen la tensión arterial. Los alimentos ricos en nitrato, especialmente remolachas y espinacas, relajan los vasos sanguíneos y reducen la tensión. Los frutos rojos, el pescado graso, la granada, las judías, las lentejas, el aceite de oliva, las semillas de calabaza y el yogurt son otros de los alimentos saludables para el corazón que se incluyen en el estudio DASH.

Y, además, deje a un lado el salero. “La American Heart Association recomienda consumir menos de 2.300 miligramos de sodio al día (incluso menos, 1.500 miligramos) a las personas que padecen de hipertensión”, afirma el Dr. Li. “Elimine la sal o utilice especias como ajo, romero, jengibre, limón o lima para hacer que los sabores sean más intensos con menos sal”. Tenga cuidado con los alimentos con alto contenido en sodio, como los procesados, el queso, el marisco, las aceitunas y las comidas de restaurante.

Suplementos. Hay pruebas clínicas que demuestran que suplementos con magnesio, potasio y vitaminas B, C y E pueden ayudar a bajar la tensión. La L-arginina y los aminoácidos ayudan al cuerpo a producir óxido nítrico, que reduce la tensión de forma natural y protege los vasos sanguíneos, lo que es clave para la salud cerebral y cardíaca, afirma Li.

Pasarse a hábitos de vida más saludables puede reducir la tensión arterial y el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Consulte siempre con su médico para saber qué tratamiento es el adecuado para usted. ■

Suja Natarajan es una escritora afincada en Virginia.



ENFOQUE HOLÍSTICO

Las prácticas cuerpo-mente como la meditación y el yoga son enfoques holísticos que mejoran su salud cerebral y cardíaca. Según un artículo publicado en *European Journal of Preventive Cardiology*, yoga decreased bel yoga ayuda a reducir la tensión sistólica y diastólica.

La postura del puente, la mariposa, llevar la cabeza a las rodillas o estirar las piernas sobre la pared son buenas posturas de yoga terapéutico para reducir la tensión arterial. Consulte con su médico y con sus profesores de yoga para asegurarse de que las posturas sean seguras para usted.—SN

CONOZCA SUS NÚMEROS

Entender los números relacionados con la tensión arterial previene el riesgo de padecer hipertensión. La tensión se mide como sistólica (alta) y diastólica (baja). El número de la sistólica es la presión que se ejerce en las arterias cuando el corazón late. El número de la diastólica es la tensión cuando su corazón descansa entre latidos.—SN

CATEGORÍA	SISTÓLICA (NÚMERO MÁS ALTO)	Y/O	DIASTÓLICA (NÚMERO MÁS BAJO)
Normal	120 o menos	Y	80 o menos
Alta	120–129	Y	80
Hipertensión Estado 1	130–139	O	80–89
Hipertensión Estado 2	140 o más	O	90 o más
Crisis de hipertensión (Visite a su médico)	Por encima de 180	Y/O	Por encima de 120

CAPACIDAD DE CARGA

**159 kg
(350 lb.)**

PESO MÁXIMO



TOOLMASTER

CARRETILLA MANUAL DE ALUMINIO

Carretilla manual plegable multiusos, ¡Para el hogar y bricolaje!

- Capacidad: 159Kg (350 lb.)
- Diseño compacto y plegable para un fácil almacenamiento
- Asa regulable
- Agarre suave para su manejo
- Material: acero y aluminio
- Dimensiones: 79.5 cm x 51.8 cm x 48.5 cm



Trademark Industries Inc. | trademarkindustriesinc.com

 **YAMAHA**
Make Waves

flowkey

APRENDE A TOCAR EL PIANO CON YAMAHA Y FLOWKEY

**3 MESES
DE PRUEBA
GRATIS**

ESCANEA EL CÓDIGO QR
PARA MÁS INFORMACION



Ricetta Italiana

Dal 1975

pirulin[®]

Nuevo look,
mismo sabor increíble



@pirulinoficial
#Pirulinteamo

Cremoso, Crujiente, Mi Piace!



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



ENJOY FRESH
SUMMER
FLAVOR

FROM 



GOURMET MEDLEY™
BEAN SALAD

Mastronardi™

FOR MORE INFORMATION VISIT
SUNSETGROWN.EU

INSPIRED
BY
FLAVOR



El sabor de Italia

Lavazza es una empresa familiar que aporta décadas de experiencia a todos los productos de café que fabrica

por ANNIE MAKOFF

¿Cuál es su café preferido? ¿Un capuchino espumoso? ¿Una taza de café preparado con prensa francesa antes de empezar el día? ¿Un espresso por la tarde? Lavazza, proveedor familiar de café de cuarta generación de Costco, ha creado una línea de cafés de calidad para que pueda prepararlo como quiera. “En Italia, el café es un elemento importante”, dice Michael Tysiak, vicepresidente de ventas al por menor de Lavazza para EE. UU. “Se trata de un momento para disfrutar, ya sea solo o en compañía”.

Más de un siglo de experiencia

Lavazza se centra exclusivamente en el café. La marca vive y respira para y por esta querida bebida, y así ha sido desde que el joven Luigi Lavazza buscó su fortuna en Turín (Italia) a finales del siglo XIX. La empresa comenzó cuando transformó su primer negocio de venta de comestibles en un centro de tostado de café.

La estrecha participación de la familia hace que la empresa sea lo que es. Los descendientes de Luigi siguen desempeñando un papel fundamental en la empresa, entre ellos Alberto (presidente), Giuseppe, Francesca, Marco y Antonella Lavazza.

“La familia sigue siendo una parte importante de la empresa”, dice Tysiak. “Tanto es así que cada vez que se desa-

rolla un nuevo producto, no puede salir al mercado hasta que alguien de la familia haya probado la nueva mezcla y otorgado su visto bueno”.

Grandes productos, hechos con responsabilidad

La ética de la empresa es crear mezclas de café que gusten a los clientes, y esto no ha cambiado un ápice desde 1895. No obstante, con los tiempos modernos, su visión del mundo sí que ha cambiado: ha adquirido importancia el cuidado de las comunidades cafeteras.

En particular, Lavazza trabaja con los caficultores para mejorar sus medios de vida y el bienestar de las comunidades cafeteras. La Fundación Lavazza, creada en 2004, financia actualmente 24 proyectos en 17 países, ayudando a más de 94.000 productores de café a mejorar el rendimiento y la calidad de sus cosechas.

“Vivimos y respiramos nuestros valores”, dice Tysiak, y añade que la pasión de la familia por el producto y los productores hace que la experiencia de tomar café sea especial para sus clientes. ■

Annie Makoff es una periodista independiente que vive en Rochester, Kent, en el Reino Unido



© GORAN BOGICEVIC / SHUTTERSTOCK

INFORMACIÓN SOBRE LA EMPRESA

Empresa
Café Lavazza

Año de fundación 1895

Fundador Luigi Lavazza

Presidente actual
Alberto Lavazza

Empleados +3000

Sede
Turín, Italia

Sitio web
lavazza.es

Artículos que se venden en Costco

#8537714 Lavazza Rossa Molido 2x250g
#139465 Lavazza Rossa en grano 1kg
#8546331 Lavazza Qualità Oro en grano 1kg

Cita sobre Costco

“Los socios de Costco siempre son lo más importante para Costco, y así lo entendemos nosotros también. Los socios pueden disfrutar de algunos de nuestros mejores productos a precios competitivos”

—Edoardo Savazzini, jefe de equipo de la división de alimentación de Lavazza en EE. UU.

Tu snack más saludable

Dátiles

El bombón 100% natural, con una textura aterciopelada y un alto contenido en fibra y minerales.



Cítricos

Fantástica fuente de vitamina C mimada por el sol y cargada de vitalidad.



Uvas

La elección perfecta de picoteo saludable, llenas de antioxidantes, vitaminas y fibra.



AM FRESH™
SPAIN

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

WWW.AMFRESH.COM

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.

Cebolla Dulce

*Suave,
Tierna,
Crujiente*

Cocina con Fuencampo

Salpicón de marisco con Cebolla Dulce

Ingredientes:

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1 cebolla grande Fuencampo. | 1 pimiento verde. |
| 2 patas de pulpo cocido. | 150g de gamba pink. |
| 500g de mejillones. | 150 g de langostino. |
| 1 cucharada de alcaparras. | Sal, vinagre y aceite de oliva. |
| 1 pimiento rojo dulce. | |



Elaboración:

Pelamos la cebolla dulce, la cortamos verticalmente en dos mitades y sacamos los corazones. Cortamos horizontalmente las dos mitades, y después cada cuarto en gajos, de medio centímetro de ancho, tamaño perfecto para que la cebolla proporcione a cada bocado un crujiente, refrescante y dulce sabor.

En un bol ponemos los gajos de cebolla dulce, junto con los pimientos cortados en cuadrados. Sazonamos, removemos y regamos con vinagre. Removemos de nuevo para mezclar, añadimos un chorro generoso de aceite, y mezclamos otra vez. Cocemos durante 1 minuto las gambas y los langostinos, en una olla a fuego alto con agua y abundante sal. Los retiramos sobre agua helada para cortar la cocción, y los pelamos antes de añadir al salpicón.

Cocemos en su propio vapor a los mejillones limpios, hasta que abran, retiramos la carne y desechamos las cáscaras. Añadimos al bol los mejillones, las gambas y el pulpo troceado.

Agregamos las alcaparras, un poco más de aceite, mezclamos y ya lo tenemos listo para servir.



© TOM CLEMENTS PHOTOGRAPHY

Patatas asadas al ajo con limón y burrata

2 limones sin semillas
125 g burrata
45 ml aceite de oliva virgen extra
Sal Kosher, espolvorear al gusto durante la preparación

450 g patatas cachelo
2 dientes de ajo machacados
1/2 cebolla amarilla picada
5 ml pimentón
Pimienta negra al gusto

Colocar la burrata en un cuenco pequeño y cortarla para dejar al descubierto el centro cremoso. Aderezar con 15 ml de aceite; ralladura de limón, 15 ml de zumo de limón y sal. Reservar en la nevera hasta el momento de servir.

Poner las patatas, el aceite restante, el ajo, la cebolla, el pimentón, la sal y la pimienta en una fuente de horno grande y poco profunda. Remover para que las patatas queden untadas de la mezcla.

Rociar las patatas con el zumo de limón restante y añadir rodajas de limón. Se deben cocer durante 45 a 50 minutos a 160 °C, removiendo las patatas a mitad de la cocción. Cuando estén ligeramente doradas y blandas, sacar las patatas del horno. Dejar enfriar unos minutos.

Colocar la burrata sobre las patatas, distribuyéndola uniformemente en pequeñas cantidades por todo el plato. Adornar con perejil. Servir inmediatamente. Salen 4 porciones.

Receta cortesía de Vicki Shanta Retelny (victoriashantaretelny.com)

GREENYARD

FRESH SPAIN

for a healthier future



PROPIEDADES Y CONSUMO DEL

Boniato

Su origen se ubica en las regiones más cálidas de América Latina, y en el S.XV fue introducida en Europa por Cristóbal Colón.

El boniato es un tubérculo característico por su sabor dulce ya que tiene una gran cantidad de almidón, que es un azúcar natural para el cuerpo, fibras que ayudan a la digestión, vitaminas y minerales como el potasio.

Nutricionalmente superior a la patata, el boniato es rico en betacarotenos y vitaminas, sobre todo B y C, por lo que nos ayuda a potenciar el sistema inmunitario natural del organismo y a fortalecer nuestras defensas.

¿Sabía que el boniato es una planta trepadora que puede ser súper decorativa para el jardín?

Recetas

CREMA DE Boniato

Ingredientes

- 750 g de boniato
- 2 puerros en juliana
- 750 ml caldo de pollo (o agua)
- Canela en polvo
- Opcional: nuez moscada
- Sal
- 40 g de mantequilla
- 40 g de piñones

Preparación

- 1) En una cacerola, poner la mantequilla y sofreír el puerro hasta que empiece a tomar color.
- 2) Incorporar el boniato pelado y cortado a dados y sofreír 10 minutos más.
- 3) Añadir el caldo de pollo (o agua), salpimentar y hervir durante unos 20 minutos, hasta que el boniato esté blando (lo podéis comprobar con un palillo). La cantidad de caldo (o agua) es relativa en función de cómo os guste de espesa la crema.
- 4) Apagar el fuego de la crema y tritúrala con la batidora eléctrica.
- 5) Mientras tanto, tostar los piñones en una sartén sin aceite. Reservar.
- 6) Añadir la canela en polvo (y/o nuez moscada) y un poco de sal. Mezclar bien.
- 7) Si queremos que quede la crema más fina, pasarla por un colador fino.
- 8) Servir la crema de boniato acompañada de los piñones tostados.

Riofruit



*La mejores frutas y hortalizas,
frescas y de temporada.*

Desde hace más de 40 años, nuestra familia se esfuerza en llevar a su mesa el mejor producto local. Nuestra prioridad es la calidad y frescura de la fruta y verdura de km0 que los proveedores de nuestra tierra nos proporcionan.



RIOFRUIT trabaja con proveedores locales como PARQUE NORTE S.C.A. que nos proporcionan productos de la tierra, como TOMATE DE LOS PALACIOS, bajo los estándares de calidad más exhaustivos.



GLOBALG.A.P.
The Global Partnership for Good Agricultural Practice



**GENUINE
COCONUT**

TROZOS DE COCO ORGÁNICO

**FRESCOS, PELADOS
& NATURALES!**

DISFRÚTALOS EN
TUS ENSALADAS

**GENUINE
COCONUT**
TROZOS DE COCO
ORGÁNICO

SIN AZÚCAR
AÑADIDO



AÑÁDELOS A
BOWLS

DISFRÚTALOS COMO
SNACK!

NET WT. 16 oz (1 lb) 453 g



ES-ECO-010-AR
Agricultura No UE

El Melonero

DE VILLACONEJOS





Gigante Verde™

GIGANTES

auténticos
sabrosos
FRESCOS
Crujientes



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



Pollo caprese

MARINADO

½ taza de aceite de oliva
¼ taza de vinagre balsámico
1 diente de ajo picado
1½ cucharada de miel
1 cucharada de mostaza de Dijón
4 pechugas de pollo deshuesadas sin piel

1 bola de queso mozzarella fresco, partido en 8 rodajas
2 tomates medianos, cortados en rodajas
4 - 6 hojas de albahaca fresca, troceada
Reducción de balsámico
Salt y pimienta al gusto

Preparación del marinado: Mezclar los ingredientes del marinado, verterlo sobre las pechugas de pollo en una bolsa hermética y sellarla. Dejar que el pollo se marine en la nevera durante al menos 2 horas.

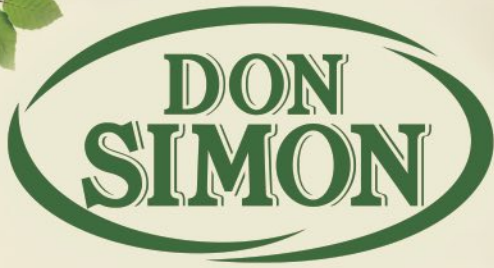
Precalentar el horno a 190 grados. Hornear las pechugas durante cuatro minutos por cada lado. Poner encima de las pechugas 2 rodajas de mozzarella y 2 rodajas de tomate. Hornear durante 4-7 minutos, dependiendo del grosor del pollo, hasta que alcance una temperatura interna de 75 grados. Sacar el pollo y ponerlo en una fuente. Añadir un poco de albahaca troceada, rociar cada pechuga con reducción de balsámico y aderezar con sal y pimienta al gusto. Salen 4 raciones.

Receta e imagen cortesía de Alison Randall (homeandplate.com)

LEFT: © DARIUSTILUGOVA / STOCKADOBEE.COM



CLESA
Bienatur



100% Zumo Exprimido
No de concentrado
Sin azúcares añadidos



**CAULIFLOWER
CRUST PIZZA
WITH BELL PEPPERS**



GLUTEN FREE - VEGETARIAN

SOURCE OF PROTEIN - SOURCE OF FIBER

8 MINS | OVEN

KEEP FROZEN | 1.14Kg (3 x 380g e)



**¡Ligera y
Deliciosa!**

Pizza Vegetariana
con Base de Coliflor

Formato de 3 Pizzas



**BIODIVERSITY
GROW.**

Exportaciones Aranda es una empresa de origen familiar ubicada en Piles, entre Gandía y Oliva en el corazón de la comarca de la Safor, a orillas del Mar Mediterráneo. Nuestra empresa está especializada en cítricos, principalmente **Naranjas, Mandarinas y Limas conocidas internacionalmente** bajo la marca FILÓSOFO.

Disponemos de unas instalaciones tecnológicamente avanzadas y modernas que ocupan 20.000 m² pero sin perder la esencia de nuestro mejor saber hacer de ahí nuestro eslogan **“Dando Sabor a la Vida”**

La elaboración de nuestros cítricos se hace con los cinco sentidos. Las distintas variedades de cítricos que elaboramos son un recital de sabores para **satisfacer el paladar más exigente.**

Hoy por hoy somos perfectamente conscientes de que nuestra mejor presentación es la que nos hacen nuestros clientes. Quisiéramos expresarles aquí nuestro agradecimiento que ha cristalizado en una política de ventas, que se fundamenta en un “marketing” claro y sincero; preferimos **invertir en calidad y servicio** puestos a su disposición.

Servir a nuestros clientes con eficiencia es el compromiso que ha impulsado Exportaciones Aranda desde sus comienzos. Prueba de ello son muchos de nuestros clientes, cuyas empresas han ido pasando de padres a hijos y siguen confiando en nosotros **durante generaciones.**

Hemos recorrido un largo trayecto, pero sabemos que queda mucho camino por abrir.

En las más de 300 Has de nuestras fincas dónde cultivamos nuestros mejores cítricos, aplicamos las técnicas agrícolas más sostenibles y respetuosas con el medio ambiente.

Estamos **certificados** en diversas acreditaciones como son **BRC, IFS, Global Gap/Grasp.**

En la actualidad, Exportaciones Aranda colabora estrechamente en un nuevo programa metodológico teórico-práctico denominado **Biodiversity Grow** certificado en colaboración entre Quality & Adviser, S.L. y la Universidad Politécnica de Valencia (con contrato público), por el que se aplican herramientas que permiten al agricultor avanzar en el proceso de mejora continua **basado en 5 pilares: Sostenibilidad, Biodiversidad, Reducción de Plaguicidas, Salud de las personas y Lucha contra el cambio climático.**

Desde 1960 hasta la actualidad hemos conseguido ser cerca **de 1.000 familias** con las que Filosofo ha llegado gracias a su esfuerzo, dedicación y sacrificio a lugares tan lejanos como pueden ser: Australia, Brasil, Indonesia, RSA, USA, entre otros.



FILÓSOFO®
EXPORTACIONES ARANDA

iber[®] cook

FUN FOOD

DISFRUTA DE NUESTRA GAMA DE APERITIVOS



UNA MARCA DE CONGALSA

EL POLLO MÁS AUTÉNTICO

EL MARINADO MÁS SABROSO



CRUJIENTES CON UN TOQUE SUREÑO



SOLOMILLO DE POLLO CORTADO A MANO



Distribuidor en España por:





Quiche de brócoli y queso cheddar sin corteza

Spray de cocina	150 ml leche
750 g de ramilletes de brócoli troceados	75 ml nata para cocinar
15 ml agua	5 huevos grandes
250 g queso cheddar rallado	3 g sal Kosher
	1 g pimienta negra molida

Colocar los ramilletes de brócoli troceados y el agua en un plato apto para microondas, tapar y cocer en el microondas a potencia alta hasta que esté crujiente y de color verde brillante pero no blando, unos 2 o 3 minutos.

Tras preparar el molde, repartir el brócoli y luego cubrir uniformemente con el queso.

Batir la leche, la nata para cocinar, los huevos, la sal, la pimienta y una pizca de nuez moscada. Verter esta mezcla en el molde y hornear de 35 a 40 minutos a 160 °C, hasta que la quiche se dore y se hinche, y el centro esté cuajado. Estas cantidades sirven para 6 porciones.

Receta cortesía de Gina Homolka (skinnytaste.com); Imagen cortesía de Jesse Larson

BROCCOLI: © SPLINE_X / STOCKADOBEE.COM

POLAR PILSEN RECOMIENDA EL CONSUMO RESPONSABLE

DISFRUTA EL SABOR DEL CARIBE

📱 @POLARPILSEN.EU | WWW.POLARPILSEN.EU

HAPPYDENT



mentos

SMINT

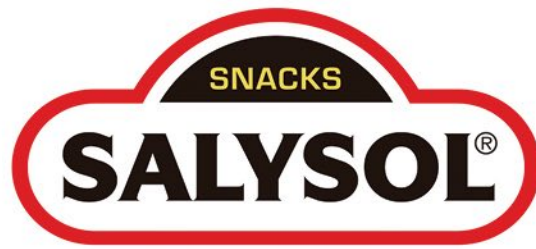


Lo dulce de compartir



Alfajores rellenos con dulce de leche Márdel.

www.dulcedelechemardel.com



◆ DESDE 1983 ◆

Snacks de Calidad
Cacahuetes con miel
3x250g



salysol.com



El pesto es lo mejor

Esta aromática salsa llena de sabor es mucho más que un acompañamiento para la pasta

por VICKI SHANTA RETELNY



ANGELA GARBOT PHOTOGRAPHY

Vicki Shanta Retelny (victoriashanta retelny.com) es una dietista, nutricionista y escritora de estilos de vida.



IZQUIERDA: © BETON STUDIO; BASIL: GSDSIGN / STOCK.ADOBE.COM

El pesto, sabroso y versátil, es la clásica salsa verde, creada en Génova, Italia, y se ha convertido en un básico de la cocina internacional. La receta tradicional lleva albahaca, queso Parmigiano-Reggiano, piñones, aceite de oliva extra virgen, ajo triturado, sal gorda y pimienta al gusto, y proporciona un sabor inigualable a cualquier combinación.

Dado que la grasa tiene más calorías que los carbohidratos y las proteínas, vigile las porciones, ya que las calorías pueden acumularse rápidamente. El pesto está repleto de los antioxidantes del ajo fresco, los piñones y el aceite de oliva virgen extra, que pueden ayudar a proteger las células de los nocivos radicales libres.

El pesto ha pasado de ser una succulenta salsa para pasta y pizza a un sabroso acom-

pañamiento para el pescado al horno, las pechugas de pollo, los filetes, las verduras asadas y el tofu, los huevos revueltos y las ensaladas. El pesto se puede mezclar fácilmente con albóndigas caseras, pastel de carne y hamburguesas vegetarianas, y se puede añadir al pan casero. Untar pesto en sándwiches y wraps consigue que queden deliciosos.

Recuerde: una o dos cucharadas de esta rica salsa esmeralda genera muchos beneficios para la salud y le da un refrescante toque al sabor. ■

Pizzas finas de pesto

- 2 panes planos naan grandes o 4 mini panes planos naan
- 15 g ajo
- 125 ml pesto
- 6 rodajas de mozzarella fresca (grosor inferior a 1 cm)
- 250 g tomates cherry en rodajas finas
- ½ taza de tomates secos, cortados por la mitad
- Sal y pimienta al gusto
- Rúcula para decorar
- Copos de pimienta roja, al gusto (opcional)

Precalentar el horno a 185 °C.

Untar un lado de los panes planos con puré de ajo y colocar en el horno (en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio o bien directamente sobre la rejilla del horno si se desea obtener una pizza más crujiente) de 3 a 5 minutos. Extender el pesto de manera uniforme sobre los panes planos y cubrir con rodajas de mozzarella y tomates. Añadir sal y pimienta al gusto, y volver a poner en el horno durante unos 10 a 13 minutos, hasta que el queso burbujee y los bordes estén crujientes.

Sacar los panes planos del horno. Decorar con rúcula, albahaca fresca y copos de pimienta roja, si lo desea. Salen 4 porciones.

Receta e imagen cortesía de Kelly Gellner (eatyourselfskinny.com)



Ensalada de pasta al pesto

- 500 g fusilli o penne
- 175 g pesto
- 500 g tomates cherri
- 250 g bolitas de mozzarella (bocconcini) troceadas
- 60 g albahaca troceada
- Sal Kosher y pimienta al gusto

Llevar a ebullición en una olla grande agua con sal; añadir la pasta. Cocinar al dente, según las instrucciones del embalaje. Escurrir la pasta en un colador y enjuagar con agua fría; volver a escurrir. Poner la pasta en el recipiente para servir. Añadir el pesto y remover hasta que la pasta esté bien empapada. Añadir los tomates, la mozzarella y la albahaca. Salpimentar al gusto. Salen 8 raciones.

Receta e imagen de la receta cedidos por María Lichy (twopeasandtheirpod.com)



COSTCO CONNECTION

Encontrará pesto y muchos de los ingredientes para hacer sus recetas en su tienda Costco más cercana.

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):

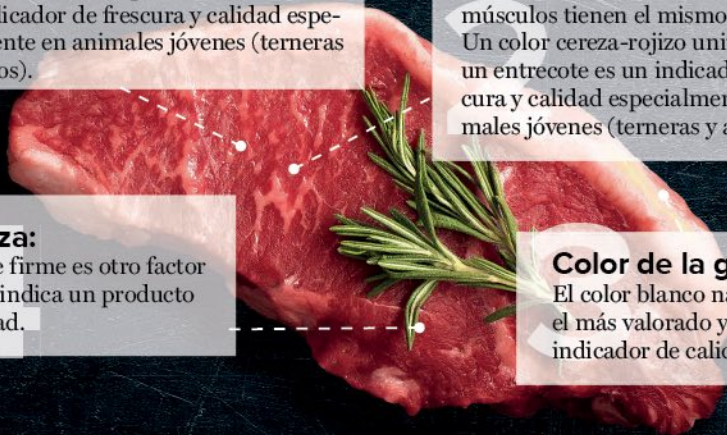
Está determinado principalmente por la edad del animal y la alimentación. En un mismo animal no todos los músculos tienen el mismo color. Un color cereza-rojizo uniforme para un entrecote es un indicador de frescura y calidad especialmente en animales jóvenes (terneras y añojos).

Firmeza:

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

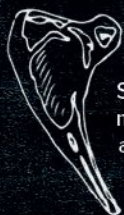
Color de la grasa:

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 20cm 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

De 55
a 60°C

Al
punto

de 63
a 71°C

Hecha o
muy
hecha

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.



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.





Locos por los pistachos

Repletos de proteínas, estas semillas son más que un simple tentempié

por LAURA LANGSTON



COSTCO CONNECTION

Encontrará pistachos con o sin cáscara y tostados en su tienda Costco más cercana.

Los pistachos, uno de los árboles de frutos secos más antiguos, se cultivan desde hace siglos en Asia Central y Oriente Medio. A la reina de Saba le gustaban tanto que decretó que los pistachos eran un alimento sólo apto para la realeza. Hoy en día, los pistachos son apreciados y cultivados de forma más amplia.

Los pistachos contienen los nueve aminoácidos esenciales, que suelen encontrarse en las proteínas animales.

Con un alto contenido en fibra y grasas saludables, los pistachos también contienen vitaminas, minerales, antioxidantes y fitoquímicos.

Los pistachos, de sabor delicado, son buenos para mucho más que un tentempié, van bien desde los aperitivos hasta los postres.

Los pistachos triturados son un excelente rebozado para el pescado, el pollo o las chuletas de cerdo. Los pistachos enteros pueden mezclarse en ensaladas, añadirse a la granola o al yogur, o utilizarse como guarnición de sopas, salteados e incluso salsas para dippear.

La mantequilla de pistacho es estupenda en tortitas o crepes, crostini o tostadas. Utilice pistachos en lugar de crackers para crear la

base crujiente de un pastel o en lugar de piñones en su próximo pesto. Los pistachos pueden ser la principal fuente de proteínas de una hamburguesa vegetal, el ingrediente clave de unas galletas o una forma deliciosa de aromatizar helados, halva (dulces árabes), pasteles o clafouti.

Los pistachos se presentan en distintas formas, con o sin cáscara y tostados. Los pistachos tostados son una guarnición rápida y práctica para sopas, ensaladas y platos principales.

Guarde los pistachos en un recipiente hermético y en un lugar fresco y oscuro, idealmente la nevera o el congelador. Manténgalos alejados de los alimentos con sabores fuertes, como el pescado, el ajo o la cebolla, para evitar que absorban olores, y utilícelos en el transcurso del año. Teniendo en cuenta lo deliciosos que son, no será difícil. ■

Salmón al horno con rebozado de pistacho

700 g filete de salmón
Sal Kosher y pimienta negra molida
15 ml zumo de limón recién exprimido
10 ml aceite de oliva
10 ml miel
5 ml mostaza de Dijon
75 g panko
100 g pistachos triturados
30 g parmesano rallado
Ralladura de 1 limón
Rodajas de limón y ramitas de perejil
para la presentación del plato
(opcional)

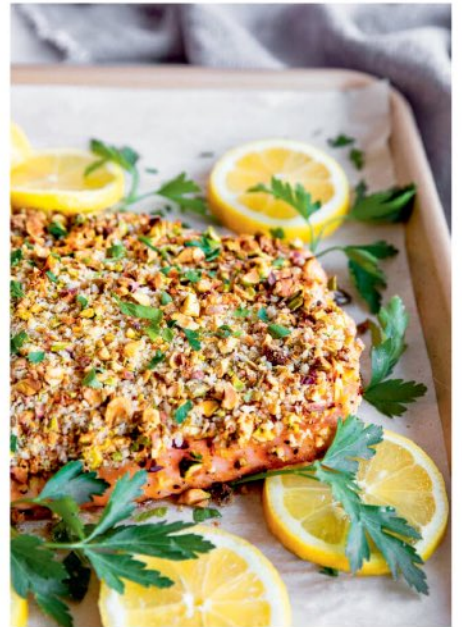


Precalentar el horno a 185 °C. Colocar el salmón en una bandeja de horno grande forrada con papel de hornear. Secar el salmón con papel de cocina. Salpimentar y reservar.

En un bol pequeño, mezclar el zumo de limón, el aceite de oliva, la miel, la mostaza y el ajo. En otro bol pequeño, mezclar el panko, los pistachos, el queso y la ralladura de limón. Untar la mezcla de limón y miel de manera uniforme sobre el salmón. Espolvorear uniformemente la mezcla de pistachos sobre el salmón. Presionar suavemente para que se pegue.

Hornear el salmón de 10 a 14 minutos o hasta que se desmenuce fácilmente con un tenedor. Puede presentar el salmón adornado con rodajas de limón y perejil. Salen 4 porciones.

Receta e imagen de la receta por cortesía de Maria Lichy (twopeasandtheirpod.com)



Fridela
El sabor de lo bueno



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 veteado 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 veteado 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 ternera y sabor a la altura de los paladares más exigentes.

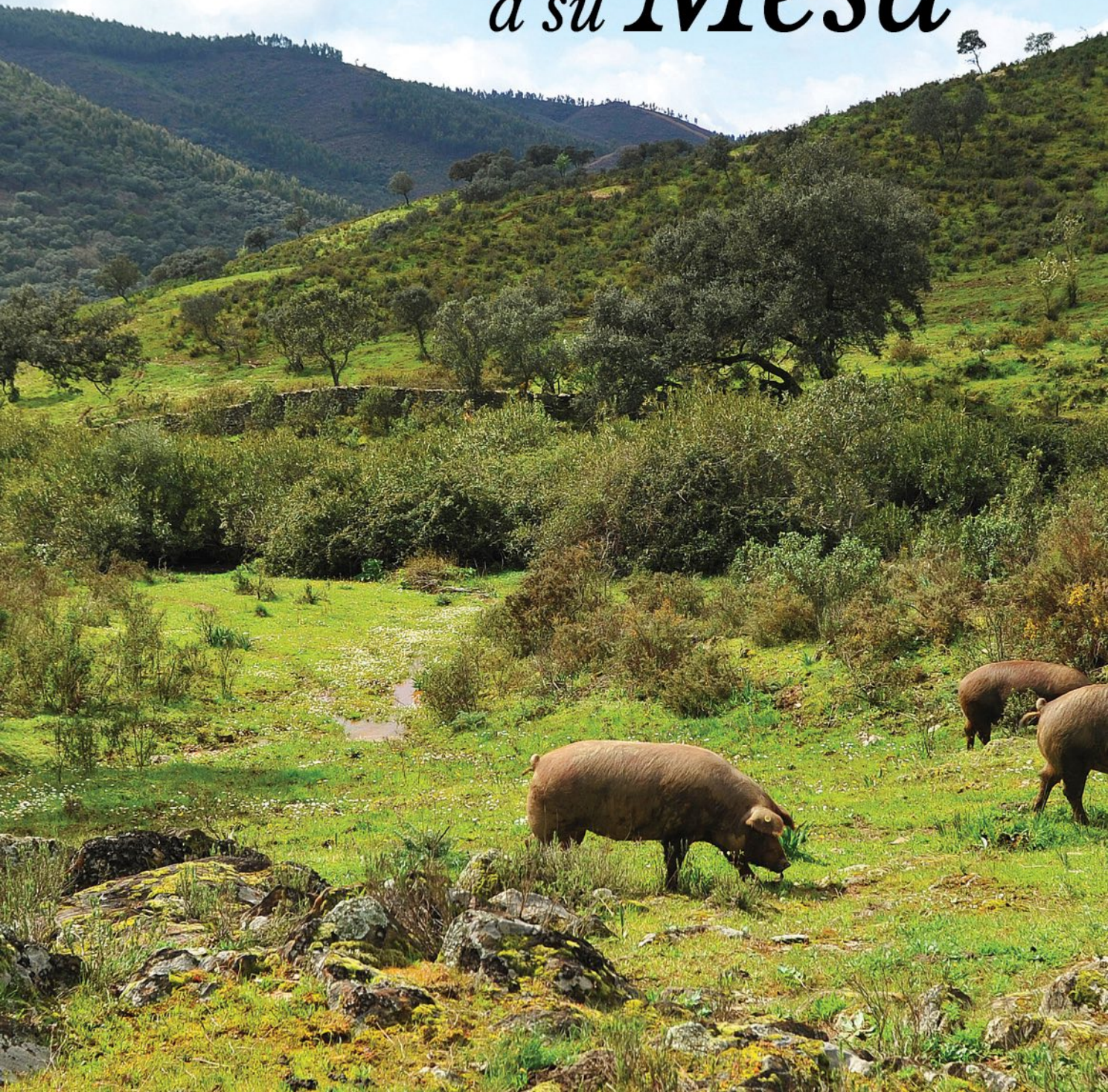
«Para Costco España seleccionamos sólo la calidad Angus AAA garantizando así una calidad premium de forma consistente»

productos

D'ARACENA

de toda la vida

De la *Sierra de Aracena*
a su *Mesa*



na



Receta para 4 personas

Carrilleras ibéricas al vino tinto

- | | |
|---|-----------------------------------|
| - 12 carrilleras de cerdo. | - 300 ml de vino tinto. |
| - 1 cebolla no muy grande. | - Caldo de carne (250 ml aprox.). |
| - 1 puerro. | - 2 cucharaditas de azúcar. |
| - 2 zanahorias. | - Sal y pimienta. |
| - 1 tomate grande. | - Aceite de oliva. |
| - 2 dientes de ajo. | |
| - Laurel y hierbas aromáticas al gusto. | |

1. Limpie bien las carrilleras. Posteriormente salpimente y enharine ligeramente.
2. En la olla o cazuela del guiso, caliente un chorrito de aceite y dore las carrilleras a fuego medio-fuerte hasta sellarlas. Una vez selladas, retire de la olla.
3. En el mismo aceite en el que había dorado las carrilleras (siempre que no esté quemada), ponga a pochar las verduras limpias y troceadas, a fuego suave y añada una pizca de sal. Añada un par de cucharadas de azúcar, mueva y deje cocinar para que se caramelicen las verduras. Añada el tomate troceado y deje un par de minutos más al fuego.
4. Añada con el vino tinto, suba el fuego y deje unos minutos que se evapore el alcohol. Incorpore de nuevo las carrilleras a la olla y añada caldo de carne, laurel y las hierbas aromáticas al gusto.
5. Deje cocinar unos 20 minutos aprox. Retire del fuego y espere a que la olla se enfríe.
6. Saque las carrilleras y triture la salsa.
7. Sirva las carrilleras calientes y regadas con la salsa. Quedan perfectas acompañadas de unas patatitas salteadas, fritas o con puré.



Todo en uno y listo

Potentes boles todo en uno adecuados para cualquier momento

por LAURA LANGSTON



Bol proteico del sudoeste para desayuno con boniato y judías negras

Los boles o power bowls son lo último en comida cómoda y sana. Se trata de combinaciones sabrosas, nutritivas, rápidas y sencillas de preparar que pueden usarse tanto en el desayuno como para la comida o la cena. Son versátiles y se pueden personalizar fácilmente para adaptarse a los gustos de cada comensal e incluso a restricciones dietéticas. Lo mejor de todo es que los boles suelen permitir aprovechar sobras o utilizar ingredientes que ya tiene en su despensa.

También conocidos como boles de grano o boles de Buda, generalmente se componen de 5 elementos: una base, proteína, vegetales o fruta, una pequeña cantidad de grasas saludables y un aderezo.

La base. Gran parte del bol suele ser grano, pero pueden utilizarse también patatas, fideos, verduras (u otros vegetales) e incluso yogur si se trata del desayuno o de un bol para el mediodía (el yogur puede contar como base y como proteína).

La proteína. Ya sea proteína vegetal o animal, son buenas opciones la carne mechada o en dados, las lentejas o judías, los huevos, el

pescado en lata o fresco, el tofu o el tempeh.

Fruta o verdura. Suele ponerse también bastante cantidad de fruta o verdura en el bol. Intente lograr una mezcla de fresco y cocido (ingredientes de ensalada crujientes; verduras asadas o al vapor, frescas o congeladas). De igual modo con la fruta: combine frutos del bosque frescos o trozos de melón con fruta en compota o puré de manzana.

Grasa saludable. El elemento graso suele ser un aderezo ligero, pero puede probar guacamole, hummus, mayonesa casera, yogurt, bebidas no lácteas, leche, un chorrito de aceite aromatizado o algo de queso.

Aderezo. Añada algo crujiente, visualmente atractivo y que aporte sabor como brotes tiernos, semillas o frutos secos, especias, coco deshidratado, aceitunas, pepinillos o vegetales fermentados, salsa o una pizca de levadura nutricional.

Aquí tiene algunas sugerencias de boles según el momento del día:

- Para el desayuno, los copos de avena cocidos pueden cubrirse con mantequilla de almendras, semillas de chía o cáñamo, fruta fresca y/o seca y un chorrito de sirope de arce.



Cubra el yogur con una cucharada de mantequilla de cacahuete, rodajas de plátano, granola, semillas de lino y copos de coco. Cubra las patatas sobrantes con revuelto de tofu o un huevo escalfado, judías negras, rodajas de aguacate, salsa y un poco de queso.

- Para el almuerzo o la cena, se puede usar un lecho de col rizada o espinacas y añadir las sobras del salteado y el arroz de la noche anterior, edamame, salsa de cacahuete y semillas de sésamo. Cubra la quinoa o el arroz integral con tofu, garbanzos, pepinos frescos, corazones de alcachofa marinados, queso feta y un cremoso aderezo de tzatziki. Utilice pasta cocida como base para el pollo asado, la rúcula, los pimientos rojos, el queso de cabra, las alcaparras y un chorrito de vinagre balsámico.

Sean cuales sean los ingredientes que use y el momento en que los sirva, los boles son un éxito seguro. ■

Laura Langston reside, escribe y cocina en el noroeste del Pacífico.

Bol de quinoa con pollo y vegetales

VINAGRETA DE NUECES Y MIEL

30 ml vinagre de jerez

15 ml miel

75 ml aceite de oliva virgen extra

30 g nueces troceadas

5 g cebolleta picada

2 g sal

2 g pimienta

300 g de quinoa, preparada según instrucciones del envoltorio, mantener caliente

500 g brotes verdes

250 g remolacha asada

250 g pollo cocido

45 g queso de cabra desmenuzado

30 g nueces troceadas

Preparar la vinagreta: hacer un puré con todos los ingredientes de la vinagreta en un procesador de alimentos o en una licuadora hasta que estén suaves y combinados. Si sobra, se puede guardar la mezcla en la nevera hasta 1 semana.

Repartir la quinoa, la rúcula, la remolacha y el pollo en 4 cuencos. Espolvorear con el queso de cabra y las nueces, y aliñar con la vinagreta.

Esta receta es para 4 porciones.

Recetas e imágenes cortesía de Katie Kick (goodlifeeats.com)



The logo consists of the word "LERØY" in a bold, white, sans-serif font, centered within a dark blue square. A white swoosh underline is positioned beneath the letters.

Pioneros desde 1899



Lerøy, sinónimo de **calidad.**

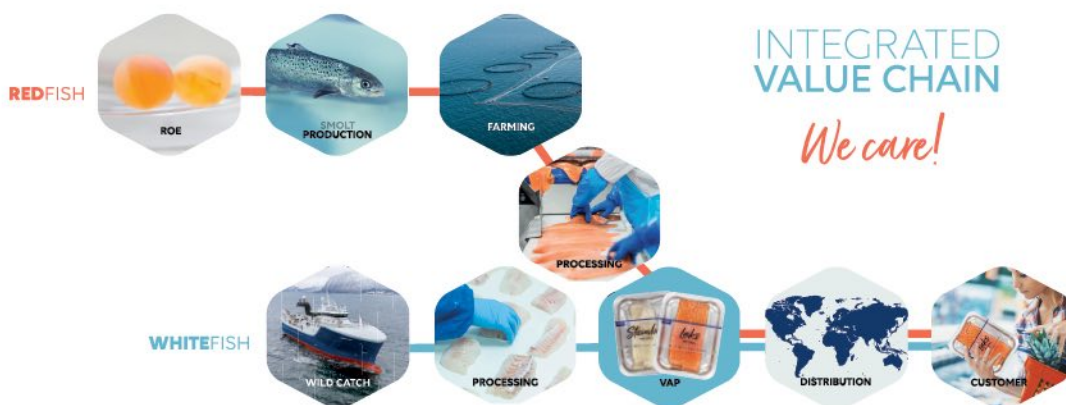
Lerøy Seafood Group ha apostado por un proceso de producción sostenible para ofrecer productos del mar de alta calidad y seguridad alimentaria y poder seguir utilizando los recursos naturales a largo plazo.



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.





*Sano
Sostenible
Sabroso*

**Rodaballo gallego:
rodaballo,
rodaballo.**

Quando 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

La unión perfecta
EL CARÁCTER DE LA TEMPRANILLO
Y LA ELEGANCIA DE LA GODELLO

EMILIO MORO
BODEGAS

EL ZARZAL
El Zorzal es un blanco que, desde el primer momento, atrapa con su aroma selecto con una gran personalidad. Con un carácter realmente envidiable, respaldado por la bondad de la piqueta con mención a la variedad Godello, expresa regularidad. Su aroma perfumado consigue el equilibrio más adecuado para disfrutar de su sabor más elegante y profundo.

D.O. RIBERA DEL DUERO
TEMPRANILLO 2019

D.O. BIERZO
GODELLO 2020

NESCAFÉ

CON RESPETO
CULTIVAMOS • PRODUCIMOS • ENVASAMOS

Ayudamos a nuestras comunidades cafeteras en el cultivo de café de origen sostenible

Trabajamos para reducir el impacto medioambiental de nuestras fábricas

Respetamos el planeta diseñando envases reciclables o reutilizables

CON RESPETO HASTA LA TAZA

NESCAFÉ CLASSIC
Tueste selecto
Natural

¡ Y CON TIGO LO DISFRUTAMOS !
GRACIAS POR COMPARTIR NUESTRO COMPROMISO,
CON LA SOSTENIBILIDAD Y EL MEDIO AMBIENTE

100
AÑOS



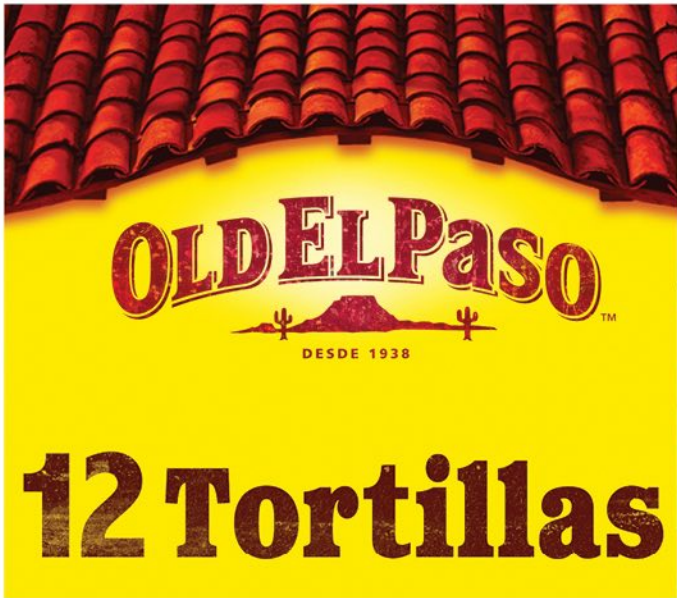
Video
Recetas
Cocinando con especias



Molinillo Gigante Mix 4 pimientos



Carmencita



PREMIUM QUALITY
ESCAMILLA
- ACEITUNA SEVILLANA -

HARIBO



www.haribo.com

#VivetumundoHARIBO
¡Y COMPÁRTELO!



¡Vive un sabor mágico, ven al mundo Haribo!