

Buyer's Pick ★ Locos por los frutos secos ★ Especial BBQ a su gusto

COSTCO Connection[®]

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

Pan de autor Kirkland

Nuevos productos
de panadería



PRIMAVERA 2023



Cuidar de nuestro entorno
Gafas de sol,
esenciales en verano e invierno
Creando hábitos saludables
Prepare su Poke Bowl en casa

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.

EDITORIA:
Barb Espiritu

COORDINADORA EDITORIAL:
Susana del Castillo

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

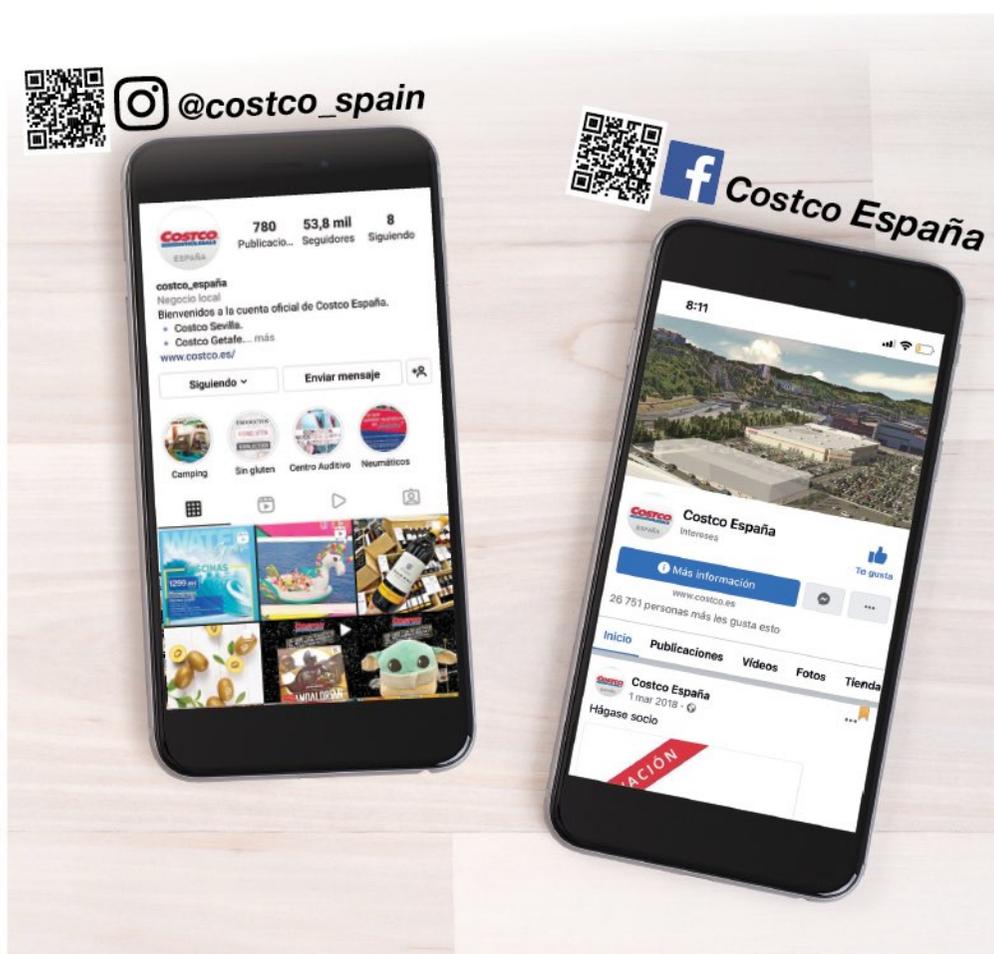
EDITORIA CANADÁ:
Hana Medina

EDITOR REINO UNIDO:
Will Fifield

CONTRIBUCIONES:
Diane Tucci, Barb Espiritu, Susana del Castillo, Sergio Ahedo, Carlos García, Liliana Gutiérrez, Juan Manuel Magdaleno, Antonio González Jiménez, Sunbrella, Procter & Gamble, Jodi Chaput, Will Fifield, Karen Ansel, Mark Ray, Kristi York, Andy Penfold, Christina Guerrero, Lisa A. Beach, Hillary Quinn, Sheri Flies,

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Pedro Hidalgo Marín y Fco Javier Ceballos

Imagen de portada cortesía de Meniszez



Índice *Primavera 2023*

VOLUMEN 14 // NÚMERO 14
CONTENIDOS

3	Carta de la directora	34	Haga que brille Por Mark Ray	68	Habilidades con la parrilla Por Will Fifield	89	Farm to Table
4	Oír para creer Por Will Fifield	44	No desperdicie Por Karen Ansel	70	Gambas a la parrilla con limón y ajo Por Barb Espiritu	92	Frutas a la parrilla Por Barb Espiritu
7	Hogar Inteligente Por Andy Penfold	47	Lo mejor para usted	72	Especial BBQ a su gusto	94	Ensalada Caprese con aguacate Por Barb Espiritu
14	Cuidar de nuestro entorno Por Juan Manuel Magdaleno	50	Creando hábitos saludables Por Kristi York	76	Locos por los frutos secos: Hawái tropical, California soleada, la selva amazónica en Perú. Conozca algunas de las zonas de cultivo alrededor del mundo de donde se abastecen los frutos secos de la marca Kirkland Signature™ de Costco. Por Christina Guerrero	96	Tiempo para ensaladas Por Barb Espiritu
15	Cumpliendo nuestros objetivos Por Sheri Flies	54	Ojos cansados Por Hillary Quinn	86	La nueva gama de pan de autor Kirkland: De mano de nuestro comprador, conozca los nuevos productos de panadería Kirkland Signature™ exclusivos en Costco. Por Nicolas Gicquel		
18	Conozca a P&G Descubra proyectos sostenibles, su impacto social, medioambiente y RSC de P&G. Por Procter & Gamble	58	Saque un 10 en Vitamina D Por Lisa A. Beach				
24	Gafas de sol, esenciales en verano e invierno Por Antonio González Jiménez	61	Nos gustan las mascotas				
31	Sunbrella®, todo un mundo de telas Por Sunbrella	62	Elección del comprador Para su mascota... Spunky Pup, Xiaomi Smart Pet Fountain y Harper & Bone Por Carlos García de la Cal				
		65	Para su mesa				
		66	Prepare su Poke Bowl en casa				



Oír para creer

Sonos hace que disfrutar de un sonido de calidad en cualquier parte sea una realidad

por WILL FIFIELD



Escuchar música mientras fríega los platos después de la cena o disfrutar de un podcast mientras corta el césped transforma las tareas del hogar en algo más ameno y enriquecedor. La empresa de sonido para el hogar Sonos hace que sea fácil instalar un sistema de sonido de calidad en toda su casa combinando altavoces nítidos y resonantes y componentes del sistema de sonido, como amplificadores y tocadiscos, con un software excepcionalmente flexible. Con los altavoces portátiles Sonos puede extender la experiencia a sus escapadas a la playa, viajes de camping, actividades al aire libre y mucho más.

Instalar en su hogar todo un sistema de sonido que pueda reproducir audio por toda la casa quizá no suena como algo muy ambi-

cioso hoy en día, pero cuando nació Sonos en 2002 era una proposición bastante ambiciosa que arrojaba resultados de todo o nada.

Los fundadores de Sonos John MacFarlane, Tom Cullen, Trung Mai y Craig Shelburne, un grupo de emprendedores que habían trabajado juntos en una empresa online de éxito antes de lanzar Sonos, previeron que internet se iba a convertir en la fuente predominante de música. Así pues, vieron esto como una oportunidad para revolucionar el concepto de sonido en casa.

“La misión desde el principio era hacer del sistema de sonido en casa, que no funcionaba demasiado bien por aquel entonces, algo fácil de disfrutar”, afirma Nick Millington, jefe de producto en Sonos.



Izquierda y derecha: Sonos portable Speaker One (Gen 2) #8531626; Encima: Sonos Beam soundbar (Gen 2) #8542630.

PHOTOS COURTESY OF SONOS

Afirma que también querían que fuera más fácil de instalar y más ordenado, para que cualquiera pudiera disfrutar de un audio de calidad en toda la casa. Además, en lugar de los sistemas analógicos y que dependen de un dispositivo, querían que su sistema fuera digital e inteligente para que pudiera tener acceso a toda la música que la gente estaba empezando a escuchar por internet.

Música para los oídos

“Desde el principio, la filosofía de audio de Sonos ha sido reproducir la intención del artista”, nos cuenta Millington, “pero hacer altavoces que suenen bien es un tipo de arte en sí mismo”.

Para conseguir la calidad de sonido que buscaban, la empresa trabajó con reputados ingenieros de grabación, incluido Giles Martin de Abbey Roads Studios. “Su trabajo

era esencialmente escuchar grabaciones que había hecho, reproducirlas en los sistemas Sonos y luego sentarse con nuestros ingenieros y ajustar el hardware y el software para que suene exactamente como lo que había oído en el estudio”, explica Millington. Afirma que en un mundo en el que hay tantos altavoces intentando llamar la atención con muchos graves o estridentes agudos, es la pureza lo que hace que Sonos destaque.

Muchas fuentes, un sistema

Para ofrecer una experiencia rica de forma constante, los altavoces y el software trabajan juntos para transmitir un sonido de calidad, ya sea si estás escuchando un podcast, poniendo su música favorita desde un dispositivo inteligente o escuchando un vinilo de su colección. Puede configurar un sistema Sonos para que reproduzca el mismo audio sincronizado por toda la casa, o para que reproduzca música diferente en habitaciones distintas.

“El poder de los productos Sonos”, indica Millington, “es realmente que es una plataforma de software que integra todos estos servicios diferentes. Puede comprar Sonos por el sonido de los altavoces, pero lo que lo hace destacar, a medida que el mundo de la tecnología avanza, es que es una plataforma para prácticamente todos los servicios”. Nos cuenta que no conoce ninguna otra plataforma en la que pueda utilizar Spotify, Apple Music, Apple AirPlay, Bluetooth, Google Assistant y Amazon Alexa.

“Cada parte de su vida en casa puede ser mejor si se acompaña de buen sonido y buena música, ya sea cocinar en la cocina, jugar con sus hijos o hacer su declaración de la renta”, afirma Millington. “Hacer que esto sea más fácil es el objetivo principal de Sonos”. ■



INFORMACIÓN DE LA EMPRESA

Nombre Sonos

CEO Patrick Spence

Empleados Alrededor de 1.700

Sede Santa Barbara, California

Artículos vendidos en Costco

Encontrará una selección de altavoces y barras de sonido Sonos en las tiendas Costco.

Comentario sobre Costco

“Trabajar con Costco ha sido como algo natural desde el principio. Costco y Sonos comparten un valor mutuo de ofrecer la mejor experiencia posible a nuestros clientes. Este es el centro de todas y cada una de las decisiones que tomamos”

—Rick Hulford, vicepresidente, Sonos Americas

Señales mixtas

Nick Millington, jefe de producto de Sonos, cuenta que Sonos se ha percatado de que conectar música a altavoces a través de wifi es

la mejor solución para el hogar, pero que el Bluetooth se conecta mejor cuando estás lejos de su sistema de casa. “Conectar una fuente

de audio en la casa donde normalmente tiene conexión a internet ofrece una conexión de ancho de banda mucho mayor, lo que le

permite disfrutar de más habitaciones con música sincronizada y una mejor calidad de audio, y tiene un mayor alcance”, indica Millington.—WF

SAMSUNG

QLED Q64B



75"

65"

55"

50"

43"

Crystal UHD AU7025



65"

55"

50"

43"

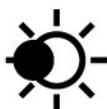
100% Volumen de color

Convierte la luz en más de 1.000 millones de colores, a cualquier nivel de brillo, con la tecnología inorgánica Quantum dot.¹



Quantum HDR10+

Experimenta la potencia de cada imagen más allá de cualquier estándar, resaltando los detalles y el contraste.²



Multi View

Disfruta de hasta 4 contenidos al mismo tiempo dividiendo tu TV en múltiples pantallas. Elige el tamaño y volumen de cada una.³



Procesador Crystal UHD

Imágenes reales con colores más puros y naturales gracias a las nanopartículas cristalinas.



Diseño AirSlim

Pantalla ultra fina, sin marcos y con peana ajustable. Un diseño nunca visto en esta categoría.⁴



Contrast Enhancer con HDR10

Un nuevo nivel de profundidad y color gracias al análisis de cada imagen para crear tonalidades más naturales y realistas.⁵



CARACTERÍSTICAS COMUNES



Q-Symphony

Disfruta de todos los altavoces a la vez. Esta tecnología exclusiva de Samsung combina el sonido de tu TV con su barra de sonido, sin anular ninguno.⁶



Smart TV powered by Tizen

Tu contenido favorito de una forma más rápida, intuitiva y personalizada. Disfruta de las mejores apps: TikTok, Netflix, Disney+, HBO Max, Apple TV+...⁷

¹Los televisores QLED han recibido la verificación de una de las asociaciones de certificación y homologación más importantes del mercado, VDE (Verband Deutscher Elektrotechniker), por su capacidad para reproducir el 100% del volumen de color. ²El rango de Quantum HDR asegura que la luminancia se basa en normas de pruebas internas y está sujeto a cambios según el entorno de visión o las condiciones específicas. Comparado con estándares anteriores de Samsung. ³Compatible con Android e iOS. Sujeto a condiciones de compatibilidad. Modelos no 8K: Multi View en 4 pantallas es solo soportada por los modelos 8K. ⁴Frente a televisores Samsung sin este diseño. ⁵Frente a televisores Samsung sin Contrast Enhancer. ⁶Barra de sonido de venta por separado. ⁷Tizen es una plataforma ajena a Samsung, operada por Linux Foundation. Sujeto a condiciones de suscripción y a condiciones de uso de Tizen.

Según **Reviews.org**, un 36,5 % de la población de EE. UU. tiene un altavoz inteligente, lo que lo convierte en el dispositivo más popular de las smart-homes.

TECH
CONNECTION

Hogar inteligente

Cómo llevar la revolución del *smart-home* a su casa

por ANDY PENFOLD



© RYANKING999 / 123RF

El concepto de *smart-home* (hogar inteligente) se está haciendo cada vez más popular, y por buenas razones.

Los dispositivos inteligentes le aportan funciones mejoradas a través de la conexión a internet. Por ejemplo, puede reproducir contenido de internet o controlar su dispositivo en remoto a través de una app.

A continuación, le mostramos algunos ejemplos de cómo añadir funciones inteligentes a su casa.

Salón. La incorporación más obvia aquí es una Smart TV. Reproducir Netflix y otros servicios populares a través del mando de su tele se ha convertido en algo natural en la mayoría de las casas. Si usted todavía no lo hace, es el momento de renovar su televisor. La última característica que ofrecen algunas Smart TV es la búsqueda universal. Esto le permite buscar sus apps de *streaming* a través de una sola casilla de búsqueda. Es increíblemente cómodo.

Cocina. Los electrodomésticos inteligentes abundan en la cocina, desde frigoríficos inteligentes que le permiten ver en el teléfono lo que tiene en la nevera hasta ollas a presión con apps para controlar su cena en remoto. Incluso puede encontrar freidoras de aire que son compatibles con asistentes virtuales, lo que le permite controlarlas por voz.

Dormitorio. La iluminación inteligente es un gran añadido a la tecnología de su dormitorio. Las bombillas con wifi se conectan a internet de la casa permitiéndole controlarlas a través de su teléfono. Puede crear una luz que sea cómoda para leer y luego cambiar a una más tenue sin salir de la cama.

En todas partes. Los altavoces inteligentes son una gran idea para cualquier habitación, incluido el dormitorio. Ponga alarmas por voz, escuche las últimas noticias y haga que el altavoz lea su agenda del día mientras se vistes por la mañana.

También puede añadir un toque inteligente a cualquier dispositivo con un enchufe inteligente, un enchufe conectado a internet que enchufa en cualquier toma de pared normal. Entonces, cuando enchufa aquí algún aparato, como por ejemplo una lámpara, lo puede controlar con el teléfono.

Estas son solo algunas formas en las que puede añadir funciones inteligentes a su hogar. Si tuviéramos más espacio podríamos hablar de los timbres y cerraduras inteligentes, alarmas con cámara webs, bidets y váteres, cepillos de dientes, básculas de baño y mucho más. ■



HUGH BURDEN



Andy Penfold es un escritor de tecnología freelance asentado en Bristol, Inglaterra, cuyo trabajo ha aparecido en *Macworld* y otras publicaciones.

**COSTCO
CONNECTION**

Encontrarás una amplia variedad de artículos para convertir tu casa en un hogar inteligente en las tiendas

Lo verde es bueno

Usar la energía de manera eficiente está (o debería estar) en la mente de todos los hogares de España. La tecnología puede ayudar

con este objetivo. Numerosas marcas ofrecen kits para hacer que los sistemas del hogar, como la calefacción, el agua caliente y el aire acondicionado, sean más inteligentes. Los termostatos

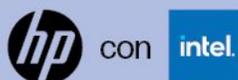
inteligentes le permiten controlar la temperatura de la casa a través de una app. En algunos casos, puede calentar su casa según las habitaciones que esté utilizando. Además, la

tecnología conocida como geofencing detecta cuándo sales de casa y le recuerda que apague en remoto la calefacción.—AP

HP Work Happy



Trabaja y disfruta desde cualquier parte



Portátiles con certificados
ENERGY STAR® y EPEAT® SILVER

Presentamos la revolucionaria 11ª generación

Haz realidad tus ideas.



Haz lo que quieras con una velocidad
e inteligencia sin precedentes

Crea y juega
con total facilidad

Conéctate a gran velocidad
gracias a la mejor conexión
Wi-Fi de su clase¹

Las tecnologías Intel® podrían requerir la activación de hardware, software o servicios.
Para obtener información más completa sobre los resultados del análisis de rendimiento, visite www.intel.com/benchmark.
¹Los productos Intel® Wi-Fi 6 (Eig*) admiten canales de 160 MHz opcionales, proporcionando las velocidades máximas teóricas más rápidas posibles (2402 Mbps) en productos Wi-Fi para ordenador 2x2 802.11ax habituales. Los productos Intel® Wi-Fi 6 (Eig*) de gama alta proporcionan velocidades teóricas máximas de 2 a 4 veces más rápidas en comparación con productos Wi-Fi 802.11ax estándares para ordenador como 2x2 (1201 Mbps) o 1x1 (600 Mbps), que solo cumplen el requisito obligatorio de canales de 80 MHz.
Para obtener más información acerca de Intel® Wi-Fi 6 (Eig*), visite intel.com/wifi/disclaimers.
© Intel Corporation. Intel, el logotipo Intel y otras marcas Intel son marcas comerciales de Intel Corporation o de sus filiales. Otros nombres comerciales y marcas pueden ser reclamados como propiedad de terceros.

oppo

OPPO A57s

33W
SUPERVOOC™

Sonido nítido
Altavoces Estéreo

6.56"
A todo color

50MP
Doble Cámara IA



OPPO Band Sport

OPPO Find X5 Lite 5G

El poder de vivirlo todo

Vídeo Ultra Nocturno | 65W SUPERVOOC™



TITANTM
BY ARCTIC ZONE

ITM. / ART. 1654433

**Conserva el frío
como un frigorífico
hasta 6 horas***

(DEBAJO DE LOS 4.4°C)

**2 ICE
WALLS®**



TARTELA EXPANDIBLE

*Incluye: Juego de recipientes
herméticos*





LOFTEX



Speedo Gafas natación adulto 3 unidades #2000571



Speedo Gafas natación niño 3 unidades #2000572

32° DEGREES **COOL**®

PERFORMANCE SHORT



Available Colours

Black

Deep Ocean

Oregano

ITEM#: 1562585



32° DEGREES **COOL**®

KEEP COOL. STAY DRY.

All Day Comfort

SKORT

ITEM#: 1278232

Available Colours



A large, vibrant green tree with a dense canopy is positioned centrally. Its trunk extends downwards into a clear glass globe. The globe is placed on a thick, lush layer of green moss. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural, sunlit environment. The overall composition is clean and symbolic, representing the intersection of nature and global sustainability.

SOSTENIBILIDAD Y ECOLOGÍA

Cuidar de nuestro entorno

Cumpliendo con los parámetros establecidos en nuestra Misión, el compromiso de Costco para con nuestros socios es permanente desde que “pasan a ingresar la Familia Costco”.

por JUAN MANUEL MAGDALENO



Juan Manuel Magdaleno es manager de RRHH en Costco.



© COSTCO ESPAÑA

Su membresía les convierte en una pieza indispensable de nuestro engranaje al que tenemos que cuidar para poder devolver toda la confianza que deposita en nosotros cada día.

Este cuidado diario tiene una parte visible, que se refleja en la disposición de productos de máxima calidad al mejor precio posible dentro de nuestros almacenes y una atención personalizada basada en el respeto, la profesionalidad y la amabilidad, pero también una parte no tan visible que trasciende de lo meramente tangible y que mira hacia el futuro de nuestro negocio y de nuestros socios. Estamos hablando del cuidado de nuestro entorno y de nuestro planeta.

Alineados con la estrategia internacional definida por la Unesco, Costco España lleva años trabajando para conseguir aportar su granito de arena a la mejora y conservación de nuestro medio ambiente.

Basado en los Objetivos de Desarrollo Sostenible, trabajamos en proyectos que redundan de manera directa en la preservación de nuestro planeta.

Nuestro proyecto de colaboración con entidades sin ánimo de lucro, para la entrega diaria de productos alimenticios aptos para el consumo humano, se ha visto potenciado durante los últimos meses en todos nuestros centros, respondiendo de esta manera a la necesidad real existente en la sociedad. Cada día llegamos a mayor cantidad de personas necesitadas a través de este programa clave para unificar nuestra estrategia de responsabilidad social corporativa y nuestra estrategia de sostenibilidad.

En paralelo, desde el diseño de nuestros almacenes, donde disponemos de instalaciones fotovoltaicas de autoconsumo para dar cobertura a parte de la demanda generada por nuestros equipos, pasando por

la instalación de sistemas de iluminación led que reducen el consumo de electricidad, buscamos alcanzar nuestro objetivo de eficientar nuestros recursos, reduciendo el consumo de energía.

El ajuste y la revisión de temporizadores eléctricos por zonas según las necesidades, el diseño de programas de mantenimiento de equipos e instalaciones adaptados a cada centro y un trabajo diario orientado a minimizar el consumo de energía, hacen de nuestro día a día un reto permanente.

La climatización dentro de nuestros almacenes, con sistemas de renovación del aire interior y la utilización de refrigerantes CO2 en nuestros sistemas de climatización, suponen otros de los factores orientados a conseguir una disminución de las emisiones que generamos en nuestras instalaciones y unas apuestas claras por iniciativas tecnológicas sostenibles.

Pero el futuro no se puede construir mirando al pasado.

En Costco España continuamos trabajando en proyectos orientados a incrementar el control y reducir el consumo de agua en nuestros centros, mediante la instalación de medidores electrónicos de consumo y herramientas de seguimiento o ajustando los diseños de zonas ajardinadas exteriores hacia modelos xerófilos, donde las plantas ornamentales de bajo consumo de agua y la utilización de piedras decorativas toman relevancia y contribuyen a reducir el impacto en el cambio climático.

Mantenemos nuestra determinación por minimizar el impacto de nuestros residuos y basuras, haciéndolos más sostenibles y continuamos reemplazando envases PET por RPET o formatos clamshell de nuestros productos más apreciados por los socios en la sección de frutería, como son los kiwis orgánicos y los kiwis sungold, por envases de cartón reciclable 100%.

Las sinergias energéticas creadas con el resto de países donde Costco está presente y con nuestros proveedores en origen y distribuidores, nos están ayudando a mejorar nuestro flujo y control de emisiones y a disminuir la generación de las mismas, haciéndolas mucho más limpias y favoreciendo el retorno eficaz a nuestro medio ambiente. ■



© ZESPRI

Cumpliendo nuestros objetivos

Nuestro Compromiso con la sostenibilidad actualizado da a conocer nuestros esfuerzos continuos

por SHERI FLIES



© COSTCO PHOTO STUDIO



Cada vez más personas a día de hoy quieren saber qué hay detrás de los productos que compran. ¿Fueron producidos responsablemente, lo que implica la protección de la tierra, el mar y los bosques? ¿Cómo se trataron a las personas que los fabricaron? ¿Y los animales? ¿El empaquetado es reciclable?

Dado nuestro objetivo de cumplir con políticas sostenibles de compras, los compradores de Costco plantean estas preguntas cuando negocian con los proveedores. Esto aplica tanto a los productos de marcas conocidas que ofrecemos, como a nuestros productos propios de la marca Kirkland Signature™. Lo ideal es, cuando todo se hace bien, que las personas, los animales y el planeta no sean impactados de forma negativa por las compras que entran en su hogar y sirve en su mesa.

Nuestro Compromiso con la Sostenibilidad, publicado en Costco.es, explica cómo nuestra empresa trabaja hacia este objetivo. Detalla nuestras políticas y enfoques para buscar mejoras en la compra responsable de mercancía y en cómo operamos nuestros almacenes con la mayor eficiencia posible.

La actualización anual de este Compromiso, publicado en diciembre, nos permite revisar nuestro progreso y apreciar la evolución de nuestros esfuerzos en torno a la sostenibilidad. Estos incluyen nuestro Plan de acción climático, creado en el 2020, que detalla nuestro avance hacia objetivos especí-

ficos y las acciones que tomamos para reducir nuestras emisiones de gases de efecto invernadero. Hemos integrado en nuestros programas de sostenibilidad los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas. También hemos dejado claro cómo nuestros principios de sostenibilidad van de la mano con nuestra declaración de misión corporativa y nuestro Código de ética.

A nivel interno, la sostenibilidad se arraiga cada vez más como un principio clave para nuestros compradores y operadores de los almacenes. Para compradores, incluye hacer a los proveedores preguntas clave no solo acerca de sus prácticas y entorno laborales, sino también sobre este tema respecto de sus cadenas de suministro internas. En las operaciones, pueden parecer pequeños pasos la sustitución del paisajismo con césped por plantas resistentes a la sequía y el cambio de las luces a leds, pero pueden suponer una gran diferencia. Nuestro Programa STAR —Sustainability Technical Assistance Review (Evaluación de Asistencia Técnica para la Sostenibilidad)— ayuda a nuestros almacenes a gestionar la energía, el agua y los desechos.

Aunque todavía nos queda un largo camino por delante, estamos aprendiendo más, progresando y buscando la mejora continua. Uno de nuestros principios de sostenibilidad es que para que Costco pueda prosperar, el mundo necesita prosperar. Seguimos comprometidos con poner de nuestra parte. ■



© MALP / STOCK.ADOBE.COM

Encuentre la página de sostenibilidad de Costco España



Nuevo este año

La actualización de este año del Compromiso con la sostenibilidad incorpora algunos cambios a su diseño con el fin de facilitar la

navegación por el documento. Si todavía no ha visitado la página de Compromiso con la sostenibilidad, ofrece información sobre todas nuestras acciones en relación a la sostenibilidad en todos

los elementos de nuestra empresa: personas y comunidades, operaciones y mercancías. Busque «Sostenibilidad» en Costco.es para leer nuestro Compromiso con la sostenibilidad.—SF

SHEDRAIN

VORTEX™

PARAGUAS DE GOLF VENTILADO



**CUBIERTA
CON VENTILACIÓN
RESISTENTE AL VIENTO
Y A LA INVERSIÓN**



**COBERTURA
PARA TRES**



**TECNOLOGÍA
NANOSKIN®,
REPELENTE
AL AGUA**



**PROTECCIÓN
CONTRA EL SOL
Y LA LLUVIA
UPF 50+**

Sams^onite®

WE CARRY THE WORLD



KIRKLAND
Signature



KIRKLAND SIGNATURE MEN'S SWIM SHORTS

Features: Comfort Waistband and Liner •
Back Zipper Pocket





Conozca a P&G

Procter & Gamble (P&G), es una de las empresas líderes en bienes de consumo a nivel internacional.

por Procter & Gamble



La compañía detrás de los productos y marcas de confianza como Dodot®, Fairy®, Evax® o Ariel®, es una de las empresas líderes en bienes de consumo a nivel internacional. La fuerza y el poder del propósito con el que nació P&G es inquebrantable y es nuestra herencia para el crecimiento de la compañía.

Hacemos que la vida cotidiana de las personas sea un poco mejor y, aunque esa búsqueda de la mejora constante nunca ha cambiado, sí lo han hecho los estándares que nos marcamos. El objetivo de ofrecer lo mejor al consumidor es inseparable de la búsqueda de lo mejor también para el planeta. Trabajamos bajo la firme convicción de que la innovación no puede ser irresistible y superior sin ser también sostenible.

Estamos estableciendo un nuevo estándar de superioridad, donde la innovación y la sostenibilidad se refuerzan mutuamente para lograr lo mejor en ambos terrenos. Una innovación capaz de mejorar ahora la vida de

generaciones futuras. Para ello, la sostenibilidad debe formar parte de todos los elementos de que impulsan la innovación.

Proyectos recientes

En P&G hemos puesto en marcha diferentes proyectos e iniciativas en los últimos años, entre los más recientes se encuentra el

Primer Monitor de Consumo Sostenible – Gran Consumo No Alimentación, desarrollado junto a la Universidad Pontificia Comillas con el objetivo de conocer los hábitos y prácticas en cuanto a sostenibilidad en nuestro país. El estudio conjunto demostró que sí existe

un consumidor cada vez más preocupado por la sostenibilidad en España, y que este no solo es cada vez más responsable en sus hábitos de compra y consumo, sino que también es más exigente a la hora de demandar mayores facilidades para incorporar prácticas sostenibles en su vida diaria. En este sentido, el monitor desveló que hay un 26% de los consumidores que piensa que la sostenibilidad es importante, pero no sabe cómo

Trabajamos bajo la firme convicción de que la innovación no puede ser irresistible y superior sin ser también sostenible



CIC3RF-COM

ponerla en práctica en su día a día, por lo que tenemos un amplio margen para trabajar en España. Otra de las conclusiones que arrojó el estudio es que la sostenibilidad de los productos es más relevante para las mujeres que para los hombres y para las personas mayores de 55 años que para los millennials, alcanzando el pico más alto en las mujeres seniors. Esto supone una gran diferencia con el vaticinio del resto de encuestados, quienes apostaron por los más jóvenes como perfil de comprador más concienciado con el medio ambiente.

Impacto Social

Otro de los grandes proyectos en materia de ESG que hemos llevado a cabo fue Lead With Love, un programa global con el que la compañía se propuso llevar a cabo 2.021 buenas acciones en todo el mundo en el año 2021 en materia de RSC. Tras un 2020 marcado por la pandemia, la crisis económica y la emergencia social, P&G quiso dar un paso al frente poniendo aun mayor foco en sus pilares de impacto en la comunidad, sostenibilidad medioambiental, igualdad e inclusión. Como parte del compromiso generado por la compañía a través de "Lead With Love", 21 de esos proyectos fueron desarrollados en España. A través de ellos, conseguimos generar un impacto positivo en



Arriba: Productos innovadores como ECOCLIC®, el nuevo envase de cartón para el detergente en cápsulas Ariel Pods. Primer artículo de cuidado de la ropa que facilita la inclusión y está envasado en cartón.

las vidas de más de 360.000 personas. Además, tras la erupción del volcán Cumbre Vieja, nuestros empleados y marcas decidimos poner en marcha la iniciativa número 22, para ayudar a los ciudadanos de La Palma afectados por la erupción volcánica. Cabe destacar, también, uno de los proyectos con mayor impacto dentro de nuestra compañía y es el que abandera la marca Ausonia® con la Asociación Española Contra el Cáncer. A lo largo de los 15 años de colaboración, se han recaudado más de dos millones y medio de euros para financiar proyectos de investigación contra el cáncer de mama.

Otro de los grandes programas en esta área lo lleva a cabo Dodot®, que, con el objetivo de ayudar a los bebés prematuros, ha donado hasta la fecha más de 400.000 pañales a 80 hospitales de toda España. Un tercer ejemplo lo encontramos en #ElPeloNoTieneGénero, la campaña de nuestra marca Pantene®, que pretende romper los estereotipos de belleza establecidos y celebrar la diversidad, otorgando visibilidad a la comunidad trans. Para ello, colabora con la Fundación 26 de diciembre para promover la inclusión de las personas transgénero en el mercado laboral.

En 2022, como parte de nuestro compromiso olímpico activo desde 2010, P&G anunció su nuevo programa "Campeones Día a Día" para dar el pistoletazo de salida del camino hacia los Juegos Olímpicos y Paralímpicos París 2024. Una de las primeras activaciones en España se enmarca en el lanzamiento de la campaña "Imbatibles. Capaces de todo" para potenciar el deporte

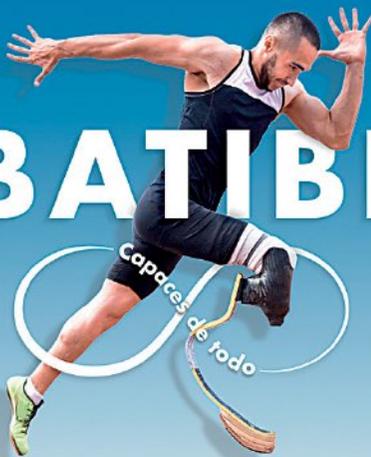


Arriba: Camión con ayuda para los ciudadanos de La Palma después de la erupción del volcán de Cumbre Vieja.

IMÁGENES CEDIDAS POR P&G

**CAMPEONES
DÍA A DÍA**

IMBATIBLES



P&G colabora con el Comité Paralímpico Español para potenciar el deporte inclusivo

Derecha: P&G anunció su nuevo programa "Campeones Día a Día" para dar el pistoletazo de salida del camino hacia los Juegos Olímpicos y Paralímpicos París 2024

inclusivo en nuestro país, en colaboración con el Comité Paralímpico Español (CPE). En este contexto, gracias a la colaboración de nuestros consumidores que han elegido adquirir algunas de nuestras marcas como Braun®, Gillette® o Ariel®, están colaborando con varios proyectos de "Relevo Paralímpico", liderados por el CPE, con el objetivo de hacer realidad el acceso al

deporte de las personas con discapacidad mediante la educación y la formación, así como la adaptación de las infraestructuras.

inclusión y está envasado en cartón. Además, está laborado con más del 70% de fibras recicladas, es 100% reciclable y está certificado por FSC. Se prevé que, si todos los consumidores del envase de plástico de Ariel PODS se pasan al nuevo envase, se ahorre hasta 6.500 toneladas de plástico al año en Europa. Esta novedad ha sido galardonada con el Premio Popular Ecodiseño CONAMA 2022. El envase ha sido adaptado a las personas con problemas de movilidad haciéndolo ergonómico e incorporando un código QR que facilita el acceso a la información del producto a aquellos consumidores con alguna discapacidad visual. Es importante destacar que Ariel recomienda el uso del producto en agua fría y así reducir el uso de energía. Otros de los proyectos protagonistas del año pasado fue de la mano de Gillette, nuestra marca sustituyó el plástico de los envases de todas sus máquinas recargables de Gillette Packs por cartón totalmente reciclable.

Hemos conseguido el objetivo de que el 100% de la electricidad que compramos en nuestras plantas en España sea de fuentes renovables

Medioambiente y RSC

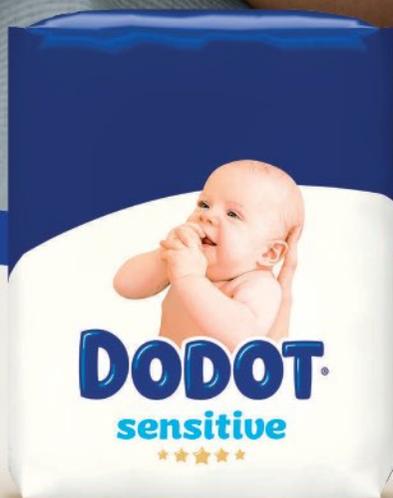
La ética y la responsabilidad corporativa son la base de todo lo que hacemos y de todos los que trabajamos en P&G. Hemos aprendido mucho en los últimos años con la pandemia, los desastres naturales, los retos de suministro, las crisis humanitarias por los conflictos armados, pero sobre todo el valor del trabajo conjunto. No lo hemos hecho solos, es gracias a nuestros trabajadores, nuestros socios de la distribución, proveedores, y organizaciones con cuyo apoyo llegamos a cumplir nuestro objetivo de servir a quienes confían en nuestros productos e impactar positivamente las comunidades donde operamos. Y así seguiremos cada día con ilusión y con el firme compromiso que nos ha llevado por cerca de 55 años a ganar la confianza de cerca del 90% de los hogares de nuestro país. ■

En el área de medioambiente, en P&G hemos conseguido el objetivo de que el 100% de la electricidad que compramos en nuestras plantas en España sea de fuentes renovable, y hemos reforzado nuestro plan contra el cambio climático con el compromiso de alcanzar emisiones netas 0 de GEI en 2040 y ya trabajamos para conseguir que todos nuestros envases sean reciclables en 2030.

Además de campañas y proyectos, las marcas de P&G trabajan a diario por mejorar sus productos teniendo en cuenta cuestiones medioambientales e inclusivas. Por ello, este último año, la compañía ha desarrollado productos innovadores como ECOCLIC®, el nuevo envase de cartón para el detergente en cápsulas Ariel Pods. Se trata del primer artículo de cuidado de la ropa que facilita la

DODOT[®]
sensitive
★★★★★

NUESTRO **Nº1** EN
ABSORCIÓN Y
PROTECCIÓN
DE LA PIEL



SISTEMA ÚNICO
DE ABSORCIÓN



ACABO ESPECIAL
PARA EL OMBLIGO

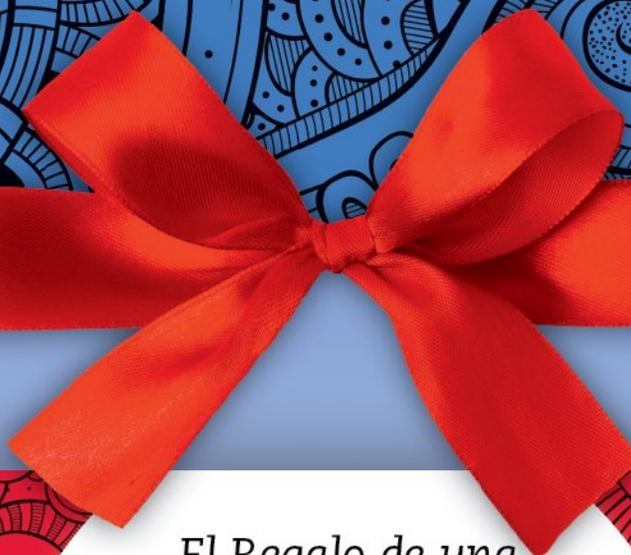


INDICADOR
DE HUMEDAD



SUAVE COMO
UNA PLUMA

El Regalo de una **AFILIACIÓN**



El Regalo de una
AFILIACIÓN
Gold Star

COSTCO
WHOLESALE

P.V.P. 36,30€ precio final Inc. I.V.A. Incluye una tarjeta adicional gratuita. Validez de tarjeta durante 1 año desde el alta.



KIRKLAND
Signature

Cuidar de su bebé y de futuras generaciones

PRÓXIMAMENTE



-  Fabricadas con agua purificada y fibras vegetales ultra suaves
-  Clínicamente probadas para hidratar la piel
-  Aptas para pieles sensibles

Las toallitas de bebé Kirkland Signature están fabricadas con fibras suaves procedentes de árboles que crecen en bosques gestionados ecológicamente y transformados en materiales vegetales de una forma respetuosa



Asociación Nacional de Eczema de EE. UU ha concedido el Seal of Acceptance™ a las toallitas de bebé Kirkland Signature.

Orgullosamente fabricadas con

 **TENCEL®**

Tencel® es una marca registrada de Lenzing AG

FABRICADAS EN LOS EUA CON MATERIALES NACIONALES E IMPORTADOS

EXCLUSIVAMENTE PARA COSTCO WHOLESALE



Gafas de sol, esenciales en verano e invierno

¡Las gafas de sol son una parte esencial del verano! Pero se debe tener en cuenta que llevar gafas de sol los 365 días del año tiene muchos beneficios, llueva o truene.

por ANTONIO GONZÁLEZ JIMÉNEZ

Mejora la seguridad al conducir

En viajes largos en automóvil, la fatiga visual presenta la amenaza de complacencia, reacción tardía o cansancio. Al usar gafas de sol, puede ayudar a aliviar los efectos de la luz solar intensa en sus ojos y hacer que sea más fácil concentrarse en el camino por delante. Al final de su viaje, sus ojos inevitablemente estarán mucho menos cansados y pueden haber evitado posibles incidentes.

Protege los ojos de los rayos UV y otros elementos

Ya sea que esté sentado en la playa, corriendo, montado en bicicleta o esquizando en la nieve, el único elemento que se repite y debe usar en cada uno de esos escenarios son sus gafas de sol!

Unas gafas de sol de alta calidad que bloqueen el 100 % de los dañinos rayos UV del sol es el único elemento que marca la diferencia entre disfrutar de una actividad agradable al aire libre y dañar sus ojos.

Además, como barrera física, las gafas de sol protegen del viento, el polvo, la arena y otros desechos en el aire que podrían irritar los ojos e incluso raspar la córnea, lo que podría causar daños permanentes. Incluso si sufre de "ojo seco", las gafas de sol son una forma útil de mantener sus ojos libres de irritación.

Protege los ojos mientras sanan

La cirugía ocular correctiva es algo común, ya sea un procedimiento correctivo de cataratas o una cirugía LASIK para mejorar la visión. Estos procedimientos requieren el tiempo adecuado para que los ojos sanen. A medida que los ojos se recuperan, es esencial mantenerlos alejados de los rayos dañinos del sol para que puedan sanar por completo. Las gafas de sol son la forma ideal de mantener segura su vista y darle a su cuerpo el tiempo que necesita para sanar y adaptarse a su nueva visión.

Previene enfermedades oculares relacionadas con el sol

Cada vez hay más evidencias que la exposición diaria a los dañinos rayos UV del sol a lo largo de los años aumentará significativamente el riesgo de desarrollar cataratas, degeneración macular u otras lesiones oculares. Su uso también puede evitar que los rayos UV causen cáncer de piel alrededor de los párpados.

Reduce la luz visible

Además de ayudar a prevenir enfermedades, las gafas de sol tienen un beneficio inmediato: un alivio instantáneo del brillo y el resplandor del sol.

Las lentes polarizadas mejoran la visión de manera espectacular al reducir el resplandor del sol que rebota en superficies horizontales como el océano, la arena, las aceras o la nieve. Sin reflejos, puede ver mejor el color y el contraste. Eso mejora la visión y eleva su nivel de disfrute.



Los dañinos rayos ultravioleta del sol están presentes en nuestra atmósfera todos los días, por lo que proteger sus ojos de esos rayos todos los días debe ser una prioridad sin importar la estación del año. En este artículo le queremos mostrar una serie de razones para considerarlas una parte crucial de su equipaje diario:



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

Evita la aparición de arrugas en la zona ocular

La piel alrededor de los ojos y los párpados es excepcionalmente delgada. Esto significa que es probable que envejezca rápidamente por estar seco y por la exposición prolongada a los rayos UV.

Al usar gafas de sol, puede prevenir la aparición temprana de arrugas. Las monturas de anteojos de sol grandes con gran cobertura facial ayudarán a proteger sus ojos y la piel circun-

dante de la radiación ultravioleta y mantendrán su piel con un aspecto más joven y saludable.

Además de las gafas de sol, los productos para la piel como la crema

hidratante y el protector solar también son excelentes maneras de mantener la piel en buenas condiciones. Manténgalos a mano cuando salga, sin importar la época del año.



Evita dolores de cabeza o migrañas

La tensión, las migrañas y los dolores de cabeza pueden ser desencadenados por la luz solar directa. Esto puede deberse a que las pupilas estén expuestas al resplandor solar directo o indirecto. Una vez más, unas gafas de sol con lentes de alta calidad pueden ayudarlo a proteger sus ojos, aliviar potencialmente los dolores de cabeza e incluso evitarlos.

Si es particularmente sensible a la luz solar intensa, tal vez debería considerar la oscuridad del tinte de sus gafas de sol. Los tintes vienen en varios niveles de oscuridad que se dividen en cinco categorías:

Desde claras (categoría 0) hasta extremadamente oscuras (categoría 4). La mayoría de las gafas de sol recreativas son de categoría 3 y absorben entre el 43 y el 80 % de la luz visible:

Luzca bien, vea bien

Las gafas de sol no solo lo protegen de la exposición a los rayos UV, sino que también se consideran un accesorio elegante. En la actualidad la variedad de formas y colores es infinita, por lo que se ajusta a cualquier estilo.

Categoría	Transmisión de luz	Colores	Indicaciones de uso
0	80-100%		
1	43-80%		
2	18-43%		
3	8-18%		
4	3-8%		

¿Cuáles son las desventajas de usar gafas de sol?

Si sus gafas de sol tienen protección UV, hay muy pocas desventajas al usarlas. Sin embargo, el uso prolongado de gafas de sol puede

provocar la pérdida de sensibilidad a la luz. Esto es cuando sus ojos se vuelven dependientes de la oscuridad de las lentes solares en lugar

de usar el músculo radial del iris para abrirse o contraerse en reacción a diferentes condiciones de luz. Además, se recomienda quitárselos en

interiores y en ambientes oscuros, ya que esto puede provocar fatiga visual.—AG

Tommy



Bahama[®]



Bestway



LIFETIME

TEXTURA DE VETA DE MADERA DE CORTE RUGOSO

PROTECCIÓN CONTRA LOS RAYOS UV

CONSTRUCCIÓN SÓLIDA DE ACERO REFORZADO

RESISTENTE A LAS ADVERSIDADES DEL TIEMPO



60384 BAUL DE TERRAZA
Item 2127265



60300 CASETA VERTICAL
Item 1500001

PISCINAS & VARIOS

PQS

Cloros, antialgas,
limpiador fondos XT2



AKKERON

Pala de pádel
Cobra Edition 21

#8547468



MUVIT

Regleta Smart Power 4 enchufes + 4 USB #8545649



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


sunbrella®
Outdoor Living

Sunbrella® es una marca registrada de Glen Raven, Inc.

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



#1902361 AGIO Set Montreal Woven Cafe 3 piezas



Fácil Cuidado



Resistente a la Decoloración



Se Puede Limpiar con Lejía



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

LIMITED WARRANTY

Sunbrella: Un mundo de telas

por SUNBRELLA®

Glen Raven empezó su actividad en 1880 como una empresa familiar enfocada casi en exclusiva al mercado de las telas.

138 años después, han transformado y expandido la compañía siguiendo con propia cultura de empresa y aportando nuevas ideas y distintas formas de pensar en la fabricación de tejidos: desde paracaídas pasando por medias hasta tejidos técnicos llegando hasta su marca estrella: Sunbrella®.

La innovación siempre ha sido parte del ADN de Glen Raven. Creada en 1961 Sunbrella® fue pionera en el desarrollo de un nuevo material que podría superar al tejido de lienzo de algodón reforzado. El resultado final fue un producto lanzado al mercado en 1961: las hilaturas y el tejido Sunbrella® con un proceso de tintado en masa que garantiza que el producto no desteñirá o se decolorará.

El nuevo tejido de alto rendimiento Sunbrella® rápidamente se introdujo en en la náutica protegiendo embarcaciones de todo el mundo.

En los años ochenta, Sunbrella® lanzó además una marca para muebles de exterior, utilizando este material de confianza resistente a todo tipo de temperaturas, que igualan en look y confort y tacto a las tapicerías de interior.

En 2002 Sunbrella® apostó también por los materiales de interior añadiendo una línea llena de color, diseño, durabilidad, resistencia al desteñido y facilidad de limpieza.

El extraordinario diseño y el rendimiento de Sunbrella® han mantenido

a esta marca desde sus inicios en lo más alto del mercado, sinónimo de tejido de alto rendimiento, a pesar de la aparición de otros competidores.

La diferencia de Sunbrella® con otros tejidos está en su construcción única.

Otras telas se manufacturan siguiendo un proceso de acabado de las superficies protectoras y de teñido en hilos o en la propia tela, al modo tradicional, mientras que tratamiento de Sunbrella® va al núcleo de la propia fibra.

El compromiso de Sunbrella® con el uso de materiales de la más alta calidad, colores consistentes y procesos sostenibles lo convierte en un tejido de alto rendimiento.

Los métodos convencionales de teñido sólo añaden color a la superficie de un tejido o hilado: son como un rábano de color rojo profundo en el exterior y pálido en el interior. El color y fuerza se van desvaneciendo a medida de que se va llegando al núcleo. En cambio, las telas Sunbrella® son como una zanahoria: se mantiene el color en todo el material que no se desteñirá o decolorará.

El resultado es este material que puede soportar a la exposición de distintas temperaturas y la vida cotidiana sin perder fuerza o color. El tejido Sunbrella® está hecho para aguantarlo todo.

Sunbrella® es sinónimo de confianza en tejidos de rendimiento para exteriores y con razón, porque su combinación de durabilidad y diseño es simplemente inigualable.

Con alta resistencia a los rayos UV y a la lejía, a las manchas, y de fácil mantenimiento, Sunbrella® está diseñada para mantener su belleza año tras año, no importa el tiempo que pase.

Las sombrillas Sunbrella® están presentes en distintos espacios de su vida, más allá de los exteriores. Cuentan con una amplia variedad de colores y texturas y además permiten que la luz se filtre cómodamente sin bloquear la vista, o que se estropeen con el paso del tiempo. Los elegantes toldos, sombrillas y pérgolas son perfectos para decorar cualquier espacio. Los tejidos de sombrilla Sunbrella® crean un ambiente único en el que disfrutar del aire fresco y el paisaje. Son resistentes a todo tipo de temperaturas y bloquean 97% de los rayos UV dañinos. La Skin Cancer Foundation recomienda el uso de tejidos Sunbrella® en productos de sombra para la prevención de posibles daños en la piel producidos por el sol.

Sunbrella® quiere mejorar nuestra calidad de vida y se preocupa por la sostenibilidad, con fábricas eficientes y responsables con el medio ambiente, mediante el uso de energía solar y la puesta en marcha del programa "Recycle My Sunbrella". Ofrecen además una garantía de 5 años para sus tejidos. ■





2127092 5 Piezas Juego de sala tejida con Mesa Fogon



Nuestros momentos favoritos comienzan aquí.

Ofreciendo lo mejor en calidad y artesanía durante más de dos décadas, Agio es sinónimo de ocio al aire libre. Siéntase usted y sus invitados como en casa con Agio.

agio.

Rendimiento en el que puede confiar, temporada tras temporada.

Las telas Sunbrella® están hechas para resistir el sol y la lluvia, los buenos y los malos momentos.

sunbrella®



Steven's Point de Pacific Casual Artículo 1902422

-  Fácil de limpiar
-  No destiñe
-  Se puede lavar con lejía
-  Resistente a las condiciones climáticas
-  La garantía más completa del sector

Sunbrella® es una marca comercial registrada de Glen Raven, Inc.

SUNVILLA

CORPORATION

www.sunvilla.com

Simply Refined.



ITM# 2327767
10' LED Market Umbrella



ITM# 1902268
Steel Mesh Chair



ITM# 1900711
28" Steel Mesh Table





Haga que brille

Haga que su coche luzca impecable siguiendo estos consejos de limpieza de los expertos

por MARK RAY



COSTCO CONNECTION

Encontrará una gran variedad de artículos y accesorios para la limpieza de su coche en las tiendas Costco.

Llevar el coche a que se lo limpie un profesional le puede costar varios cientos de euros, especialmente si paga a alguien para que vaya a su casa o su oficina. No obstante, puede conseguir increíbles resultados usted mismo por solo una parte de ese coste. Además, si es como el socio de Costco Mike Schultz, quizá incluso disfrute de la experiencia.

“Si hay más de cero grados y hace sol, voy a lavar el coche”, expresa un proveedor de Costco.

Schultz recomienda a los que tienen coche que sigan una rutina regular de cinco pasos. A continuación, le mostramos los detalles.

Limpie las llantas y los neumáticos

Las llantas y los neumáticos es donde más suciedad se acumula. Empiece por aquí para evitar esparcir la suciedad al resto del coche.

“Mucha gente piensa que limpiar las ruedas y las llantas consiste solo en darles agua con la manguera y listo”, cuenta

Schultz. “Pero la verdad es que es un poco más complejo. Utilice un limpiador especial para neumáticos y luego uno para llantas”.

En la mayoría de los casos, lo único que tiene que hacer es echar un spray, a lo mejor frotar un poco, y luego aclarar y secar. Para darle un toque especial, rocíelo con agua fría después de limpiar el resto del coche.

Limpie el exterior

Dele con la manguera a todo el coche para eliminar el polvo. Luego, empiece de arriba hacia abajo limpiando la superficie con un limpiador en espuma y una esponja o bayeta de microfibra. “A mí me gusta utilizar limpiadores con mucha espuma”, afirma Schultz. “Son bastante resbaladizos, por lo que aportan más lubricación para retirar las manchas”.

Deje secar el coche al aire durante unos minutos y luego seque la superficie con una bayeta de microfibra limpia, de nuevo desde arriba hacia abajo, o utilice

un soplador de hojas para que no queden marcas. Después revise todo el coche buscando posibles manchas de insectos o alquitrán, que puede quitar con un limpiador especial y luego enjuagar y secar la zona.

Encere el exterior

Si no ha utilizado para lavar el coche un producto que incluyera cera, será mejor que encere el exterior. La cera en spray es la opción más sencilla. Tan solo tienes que rociarla y secar, sin tener que estar dándole al brazo. “Puede encerar un coche entero en tan solo 15 minutos”, afirma Schultz.

Además de hacer que su coche brille, la cera añade una barrera protectora entre su coche y los elementos. “La última capa del revestimiento de pintura de su coche tiene apenas 1,5-2 milímetros de grosor, no más que una hoja de papel”, indica Schultz. “Ese es uno de los motivos por lo que debe intentar conservarla durante el máximo tiempo posible”.

Si bien las ceras tradicionales en pasta crean un efecto de brillo más duradero, Schultz cuenta que la comodidad ha hecho que la cera en spray se convierta en el producto estrella del mercado. Además, afirma que las ceras en spray de hoy en día son más duraderas que las ceras líquidas.

Limpia el interior

Abra las puertas, limpie con una bayeta hacia abajo los marcos de las puertas y otras superficies donde haya pintura. Lo mejor es hacerlo con una bayeta de microfibra húmeda.

Retire y limpie las alfombrillas, aspire la moqueta y aplique un limpiador de interior en las superficies duras. Si tiene asientos de cuero, use un

limpiador para cuero y un acondicionador para mantenerlos en condiciones óptimas. Es importante utilizar los productos adecuados para los materiales de su coche. Por ejemplo, no se debe aplicar spray protector en el volante, las superficies de plástico o en madera.

“Si utiliza ingredientes con un alto contenido en siliconas, añadirá un brillo artificial que va a desmerecer la apariencia del coche”, afirma Schultz.

Las llantas y los neumáticos es donde más suciedad se acumula. Empiece por aquí para evitar esparcir la suciedad al resto del coche.

Limpie las ventanillas

Por último, limpie las ventanillas con un limpiacristales específico para coches, no con un spray a base de amoníaco que puede dañar los materiales de algunas superficies. Utilice una bayeta de microfibra fina para evitar que queden marcas. “Primero limpio los cristales por fuera, porque desde dentro se ven todas las marcas”, indica Schultz. “Si limpia primero la parte de fuera, le va a ser mucho más fácil ver las manchas que le han quedado”.

Schultz recomienda lavar el coche cada una o dos semanas y encerarlo cuando el agua ya no se acumule en forma de gotas en la superficie (o cuando necesite evadirse limpiando el coche). Por regla general, lo suyo es encerar el coche cada tres meses. Lave el coche cuando las temperaturas sean entre 10 y 30 grados y esté aparcado a la sombra.

“Si adopta una rutina de limpieza, hará que su coche parezca nuevo durante 10 años o más”, declara Schultz. ■

Mark Ray es socio de Costco y escritor freelance asentado en Louisville, Kentucky.



IZQUIERDA: ALUREMAR / 123RF; DERECHA: ANATOLIR / STOCK.ADOBE.COM

Depredadores de pintura

Acerca del 80 % de la suciedad que coge el coche son piedras de sílice, arena y cuarzo, materiales abrasivos que seguramente no quiera frotar por la pintura. Los lavados con mucha espuma y las esponjas de microfibra ayudan a prevenir arañazos.

Los excrementos de pájaros, los insectos y el alquitrán pueden dañar la pintura si los deja en el coche por mucho tiempo. “Aquí es donde resulta útil tener una rutina regular de limpieza, porque puede retirar este tipo de cosas que dañan la pintura lo antes posible”, nos cuenta Mike Schultz, vicepresidente senior de I+D en Turtle Wax.—MR

**CON CUALQUIER TIEMPO,
LA CARRETERA
ES TUYA**



**ELIGE LOS NEUMÁTICOS
ADAPTADOS A TUS NECESIDADES**



MICHELIN

**¿ CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ
QUE CAMBIASTE TUS
LIMPIAPARABRISAS?**

**CUANDO LLEGA LA LLUVIA, LOS
LIMPIAPARABRISAS MICHELIN
HYDROEDGE MARCAN
LA DIFERENCIA**

¡Encuentra el tamaño de
tus limpiaparabrisas en
solo unos segundos!
¡Escanea aquí!

MICHELIN

MICHELIN and/or the Michelin Man Device and/or BIBENDUM are trademark(s) owned by, and used with the permission of, the Michelin Group. ©2023 Michelin. Manufactured and distributed under licence by Trico Limited Dyke Yaxley Limited 1 Brassey Road Old Potts Way, Shrewsbury Shropshire, UK, SY3 7FA © 2023 Michelin. www.Michelin-lifestyle.com/costco

BEACH DAY[®]
LOUNGER COMBO CART

ITM. / ART. 2622085

MAC

DELSEY PARIS

1946

Colección CRUISE

- 100% policarbonato granulado con acabado antiarañazos
- Cierre TSA y doble cremallera SECURITECH® patentada por DELSEY PARIS (solo tamaño bodega)
- Forro reciclado extraíble y lavable



La pistola X-Shot Water Fast-Fill Skins Hyperload te permite recargar tu pistola en solo 1 segundo. Solo sumérgela, llénala y ciérrala. Tiene un alcance de 10 metros con un tanque de agua de 500 ml. ¡Con X-Shot mejora tu juego!

ZURU
X-SHOT
SKINS

**FAST
FILL**



ZURU
**Bunch O
Balloons**

NEW, BRIGHTER BALLOONS!
**TROPICAL
PARTY!**

Refréscate con los globos de agua de Bunch O Balloons. ¡Llena y ata 100 globos en menos de 60 segundos! Simplemente conecta el tallo a una manguera y prepara cientos de globos de agua en segundos. ¡Sí, es así de fácil! ¡El verano es muy corto, asegúrate de divertirte de manera refrescante con Bunch O Balloons!





TRADEC  **COM**



VANLINT
PARTNERS

WWW.VANLINT.NL



DURACELL[®] OPTIMUM

HASTA UN

200% EXTRA DURACIÓN*

° EXTRA POTENCIA**



*Claim del pack solo en AAA. Duración extra en comparación con la duración media mínima del test IEC AAA en Juguetes de 2015 (www.iec.ch)

**O potencia extra en algunos dispositivos en comparación con la siguiente mejor pila alcalina AAA de Duracell. www.Duracell.info

X-KITES

Super Cometas

- > Longitud cuerda 51,8 m
- > Varios modelos disponibles
- > A partir de 8 años
- > Fácil montaje y vuelo

#1375801

SUPERSIZED NYLON KITES

EASY TO ASSEMBLE AND FLY



Barbie
DREAMTOPIA



HotWheels



Pack de 50 Vehículos Hot Wheels

TEMPERED GLASS FOOD STORAGE

Glasslock



Disfruta del masaje sin salir de casa

Colchoneta de Masaje MM 825

- > 4 zonas de masaje, 5 programas seleccionables
- > 2 intensidades de masaje diferentes
- > Función de calor suave en la zona de la espalda

medisana. TU SALUD EN BUENAS MANOS



EFICAZ INCLUSO CONTRA LA GRASA INCRUSTADA



ELIMINA HASTA

3X

VECES MÁS RÁPIDO
LA GRASA DIFÍCIL*



*que la siguiente marca más vendida de diluidos

No desperdicie

Estos consejos pueden ayudarle a comer mejor y ahorrar tiempo y dinero al reducir los residuos de los alimentos

por KAREN ANSEL



LISA HANCOCK

Karen Ansel, M.S., RDN, es periodista afincada en New York y está especializada en salud, nutrición y fitness.



Una familia típica de cuatro tira a la basura cada año comida por un valor aproximado de 1.500€. Pero el desperdicio de alimentos no supone solo despilfarrar comida en perfecto estado. También malgasta todos los recursos que fueron parte de la producción de esos alimentos, como son el agua, la energía, la mano de obra, la tierra, las semillas y los fertilizantes.

Empiece a concienciarse y reconozca el tipo de alimento que tira cada semana». Quizás es media barra de pan, las verduras mustias del cajón de la nevera o pequeñas cantidades sobrantes de ingredientes culinarios.

Ese es un buen punto de partida. Después, intente seguir los siguientes consejos. Le servirán para hacer un buen uso de toda esa comida y también facilitarán la preparación de las comidas.

La planificación es todo

Probablemente le sorprenda que el primer paso para reducir el desperdicio de alimentos no empieza en el hogar. Empieza cuando hace la compra. Diseñe un plan para todos los productos que mete en su carrito. Después, al llegar a casa, guarde los alimentos perecederos de forma apropiada.

Por ejemplo, las verduras verdes, como la lechuga y las espinacas, son más felices en el cajón de la nevera, envueltas en un trapo de cocina húmedo. Mantenga las frutas del bosque dulces y deliciosas guardándolas sin lavar en su envoltorio original sobre una de las bandejas de la nevera. ¿Tiene cebollas, plátanos y manzanas? Estos alimentos básicos liberan de forma natural un gas llamado etileno que puede provocar que otros productos agrícolas maduren con demasiada rapidez, así que guárdelos aparte. Deje las cebollas en un lugar fresco y oscuro, como la despensa.

Foodsaver Sistema de sellado por aspiración (#8535382)



CORTESÍA DE FOODSAVER

Después, ponga los plátanos en un cuenco sobre la encimera de la cocina y las manzanas en una bolsa de plástico en el cajón de la nevera.

Un poquito de preparación da para mucho

El siguiente paso es la preparación. Bonneau recomienda «hacer un poco de trabajo preparatorio cuando llega a casa con su compra de alimentos». Por ejemplo, «cuando prepare cebollas caramelizadas para poner sobre una pizza, cocine de más para tener a mano en la nevera, listas para incluirlas en el siguiente plato, como una tortilla francesa o un bocadillo».

Incluso si no le ha pasado por el supermercado recientemente, es probable que el cajón de la nevera almacene una comida completa. ¿Por qué no trocear esas verduras sueltas y asarlas como acompañante saludable, o mezclarlas con pasta, arroz, huevos revueltos y ensaladas? Añadir a su repertorio unas cuantas recetas de «acabar con todo» también puede hacer maravillas, dice Bonneau. Revueltos, empanadas, chili, quesadillas, guisos y sopas son todas unas opciones sabrosas para utilizar ingredientes sueltos.

Convierta a su congelador en amigo

«Una de las formas más fáciles de asegurar que grandes cantidades de alimentos perecederos se coman es cocinar para que sobre y congelar parte de la comida extra para disfrutar otro día. No solo reducirá el desperdicio, sino que también ahorrará tiempo cocinando una vez y aprovechándolo en varias comidas. Eso es solo el comienzo. La congelación puede sumar meses de vida a ingredientes que han sobrado. Incluso se pueden congelar los huevos, solo tiene que cascar y batirlos primero.

Aunque la comida está segura en el congelador, su textura y sabor pueden verse afectados si pasan demasiado tiempo ahí. Una buena regla de oro es utilizar la mayor parte de los alimentos entre tres y cuatro meses a lo sumo. Sin embargo, si congela frescos el pollo, las costillas para asar y las chuletas, puede tenerlos congelados hasta un año.

Como la mayoría de las cosas en esta vida, reducir el desperdicio de alimentos es cuestión de convertirlo en un hábito. «Una vez se acostumbra a guardar adecuadamente los alimentos y esforzarse por ver qué cosas en su nevera o despensa necesitan utilizarse, malgastará menos comida, ahorrando dinero, tiempo y desperdicios que acabarían en los vertederos. ■

Sellando el acuerdo

El aire puede alterar el sabor, la textura y el color de los alimentos, e incluso estropearlos. De la bienvenida a las bolsas

herméticas que ayudan a mantener la frescura de los alimentos. Cuando utilice bolsas zip de plástico, coloque comida refrigerada en una bolsa nueva, apriétela suavemente para

eliminar todo el aire posible (para congelar comida deje entre 1-2 cm de espacio para la expansión del alimento) y séllela completamente. De manera parecida, una envasadora

al vacío extrae el aire de la bolsa y después su barra selladora funde sus extremos para cerrarlos mediante calor.—KA

dyson v11 absolute extra

dyson

Mayor potencia de succión para limpiar cualquier parte del hogar.

- + Tecnología anti enredos especial para mascotas.
- + Pantalla LCD que muestra modos y duración de batería.
- + Filtración de 99,99% de las partículas de hasta 0,1 micras.



Productos para la vida.

LIFETIME

ITM # 1375005



ITM # 2000202

ITM # 904490, ITM # 2100004

ITM # 1375000

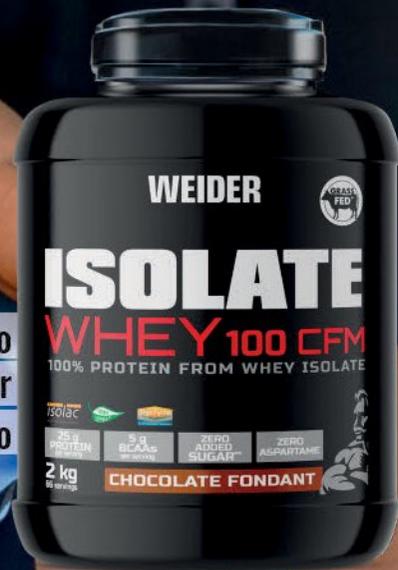


lifetime.com

LO MEJOR
PARA **USTED**



WEIDER®



- 100% Aislado de proteína de suero
- Alta pureza y calidad superior
- ZERO azúcar, ZERO Aspartamo



FÓRMULA
TOTALMENTE
RENOVADA

- Proteína de guisante y arroz (Pisane® C9)
- Con fibra de acacia y cereales ecológicos
- Con vitamina B12
- Sin lactosa
- Sin gluten



SUGAR FREE



GLUTEN FREE



ACACIA FIBER



RECYCLED JAR





UNA PARTE ESENCIAL DE TU DÍA UNA BASE PARA TU BIENESTAR

Elija a Jamieson: la marca de vitaminas y suplementos número 1 de Canadá*



Elige calidad,
Elige Jamieson

Art. 8522597, 8522600, 8522596, 8522598

La variedad de productos puede variar según el lugar de comercialización.

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

* IQVIA Consumer Health Insights, GB+DR+MM nacional, último período de 52 semanas finalizado el 6 de noviembre de 2022.



Creando hábitos saludables

Céntrese en conductas pequeñas y positivas que pueda mantener

por KRISTI YORK



Cómo nacen los hábitos
Los hábitos se forman cuando nuestro comportamiento queda influenciado por una asociación bien aprendida entre señal-conducta. Esta conducta se repite de manera consistente en la presencia de la misma señal que la precede; por ejemplo, despertarse por la mañana y preparar café. Tras su repetición, ambas acciones quedan vinculadas.

Establecer un nuevo hábito con éxito depende de la complejidad de la conducta, el entorno que nos rodea y nuestro nivel de motivación. Nos habituamos con más rapidez a las acciones simples, como apagar el interruptor de la luz, que a las conductas complejas que implican varios pasos. Es una buena idea comenzar con un hábito pequeño fácil de hacer. Puede ser acortar los períodos durante los cuales per-

manecemos sentados al activar una alarma intermitente en el ordenador o reloj inteligente que, al sonar, nos señala que nos pongamos de pie y estiremos durante un minuto.

También, busque formas para ejercer control sobre su entorno. Si pretende romper con el hábito de mirar su móvil repetidamente mientras hace otras tareas, póngalo en modo silencio y déjelo en otra habitación. Al hacerlo, está estructurando la situación para excluir su móvil.

Si necesita impulsar la motivación, pídale ayuda a un amigo o amiga. Si quiere gastar menos en salir a un restaurante, prepare el almuerzo y quede para comer con un compañero o compañera de trabajo. Si apenas has ido al gimnasio al que está apuntado, quede con alguien para asistir juntos a una clase concreta. Es más probable que



DESDE LA IZQUIERDA: © NICOLETAIONESCU / P3RF; © STUDIO / STOCK.ADOBECOM

MANTENER EL RUMBO

Empieza un hábito nuevo con buenas intenciones, e inicialmente el impulso positivo le motiva. ¿Pero qué pasa si tiene un día malo o su rutina nueva se descarrila? Recuerde, Roma no se hizo en un día. Una de las primeras cosas que debe entender es que surgirán contratiempos en el proceso de modificar las conductas.—KY

vaya porque no querrá decepcionar a la otra persona. Con la repetición de la conducta, la acción se hace más instintiva y se crea el hábito.

Consejos para lograr el éxito

Cuando elija un nuevo hábito que quiera adquirir, debe realizar la conducta siempre en el mismo contexto. La hora también es una señal excelente, así que intente hacer la conducta a la misma hora cada día.

Otra estrategia es vincular la conducta nueva a otro hábito ya existente. Si su objetivo es beber más agua, elija

una acción que ya hace consistentemente cada día, como lavarse los dientes. Nada más terminar, beba un vaso grande de agua. El hábito ya establecido (lavarse los dientes) ayuda a asegurar que hará el nuevo (beber agua).

Mantener a la larga un hábito nuevo será un reto constante, pero con el paso del tiempo la conducta se arraiga.” ■

Establecer los hábitos

¿Cuánto tiempo hace falta para fijar un hábito nuevo?

No hay un período temporal mágico, pero seis semanas, como media, es una meta

buena. Todo depende del tipo de conducta, lo propicio que sea el ambiente y la motivación personal de cada uno. Sin embargo, si continúa la

conducta de manera consistente durante seis semanas, empezará a parecer algo natural y familiar.—KY

Multicentrum



Nº1
en ventas en
el mundo*



OLAY



AL INSTANTE

PIEL HIDRATADA DURANTE 24H

EN 1 DÍA

PIEL MÁS LUMINOSA

EN 14 DÍAS

TONO Y TEXTURA MÁS UNIFORMES



Ojos cansados

Aplicando un enfoque de salud y belleza para abordar las causas de tus ojos cansados

por HILLARY QUINN



COSTCO CONNECTION

En Costco ofrecemos productos para el cuidado de los ojos y cosméticos. No se pierda nuestra selección en nuestras tiendas.

Se mira en el espejo y ve los círculos oscuros, así que echa mano de su corrector y rápidamente esconde la evidencia. De cara al mundo exterior, tiene un aspecto refrescado, pero ¿e internamente? Esos ojos de mapache no se han borrado. Esto se debe a que atacar un problema de belleza implica mucho más que aplicarle una solución cosmética; también implica aprender a potenciarse desde todos los ángulos para hacer desaparecer de verdad el problema.

Claro que los ojos pueden ser la ventana al alma, pero los círculos oscuros e hinchados, los párpados caídos y el enrojecimiento pueden mostrar otras cosas, dejando todo a la vista, desde la deshidratación a la fatiga, el estrés, unos pobres hábitos alimentarios, el sobreesfuerzo ocular, entre otros. Su médico puede ayudar en la evaluación de los síntomas, pero también intenta animar sus ojos con los siguientes consejos expertos.

Rx de salud

“Ojos cansados’ es una forma más sencilla para describir lo que los médicos llamarían edema periorbitario y conjuntiva enrojecida”, explica la doctora Kathy Gromer, socia en el Minnesota Sleep Institute. “Sin embargo, nueve veces de cada diez, esos párpados hinchados y caídos y los círculos oscuros resultan de una falta de sueño”. Aquí tiene algunos de los «hacer» y «no hacer» para dormir decentemente:

- Intente dormir al menos siete horas cada noche.
- Haga ejercicio por la tarde o noche en lugar de por la mañana.
- Mantenga unos horarios regulares para equilibrar sus ritmos circadianos.
- Deje de tomar bebidas con caféina 10 horas antes de acostarse. (La caféina tiene una semivida de 10 horas, lo que significa que el 50% del café que toma a las 12h aún permanecerá en su sistema a las 22h).
- No eche siesta por la tarde.



FROM LEFT: © FIZKES / SHUTTERSTOCK

- No intente recuperar durante el fin de semana el sueño perdido entre semana; solo logrará que se altere su ritmo el lunes.

Coma para dormir

Los alimentos ricos en vitamina K ayudan a reducir las ojeras al curar los capilares dañados y mejorar su capacidad corporal de coagulación sanguínea. Frutas y verduras ricas en vitamina C pueden espesar la piel de los párpados, haciendo menos visibles sus círculos oscuros.

Alimentos a disfrutar: espinacas, col, tofu, aguacate, repollo, peras asiáticas, naranjas, fresas, kiwi y pomelo.

Alimentos a evitar: opciones altas en sodio, como salsa de soja y patatas fritas, además de alimentos altamente procesados, ya que todos pueden provocar hinchazón.

Refuerzos para sus ojos

Si se pasa el día mirando la pantalla del ordenador, haciendo papeleo o cumpliendo tareas minuciosas, intente tomar estas medidas:

- Tome un descanso de cinco minutos cada 20 a 60 minutos y haga ejercicios oculares. Gírelos en el sentido horario y antihorario, verticalmente y horizontalmente.
- Tape sus ojos con una tela fría para que descansen.
- Póngase gafas que bloquean la luz azul.
- «Afrontar situaciones difíciles que son estresantes o implican conflicto también puede ser duro para los ojos», explica Nancy Irwin, una terapeuta en Los Ángeles: «Podrá necesitar varias sesiones de “miradas” para minimizar la incomodidad, pero afrontar un problema con valentía, utilizando una app para meditar o escribiendo un diario, es la clave para calmar sus ojos, en todo el sentido de la palabra.

¿Cómo? Según Irwin, la meditación y la respiración lenta y profunda con los ojos cerrados ayuda a ralentizar sus ondas cerebrales a un estado alfa, lo que les permite descansar mientras su cerebro trabaja para resolver sus problemas personales actuales. Escribir en un diario inmediatamente después le ayuda a procesar lo que su psique ha presentado.

Este tipo de autocuidado consciente -por dentro y por fuera- es clave para que no perdamos de vista (sana) el premio. ■

Hillary Quinn (hillaryquinn.com) es una escritora sobre belleza y estilo de vida.

32° DEGREES **COOL**®

KEEP COOL. STAY DRY.

Soft & Comfy

RIBBED LOUNGE SET

ITEM#:685669

Available
Colours



JANE AND BLEECKER

Shorts Relaxed Dreams: Pack 2 Shorts de Pijama

- Tejido elástico y suave
- Cintura cómoda
- Ajuste relajado
- Entrepierna de 8 cm (3 in)

SABOR A NARANJA Y MANGO NATURAL, DIVERTIDO Y DELICIOSO.

**NUEVO
EN TIENDA**

- Ingredientes auténticos obtenidos de forma ética.
- Fórmula con potencia activa y fiable.
- Producto Seguro y puro.
- Productos efectivos en los que puedes confiar.



**ELIGE CALIDAD,
ELIGE JAMIESON.**



Gel de Ducha y Baño
**Fragancia refrescante,
Sensación suave
para tu piel**

Neutrogena®
DESARROLLADO CON DERMATÓLOGOS



Saque un 10 en vitamina D

Ingerir la cantidad correcta de vitamina D es importante para mantener una buena salud.

por LISA A. BEACH

La vitamina D desempeña un papel fundamental en su salud. Favorece la absorción de calcio, lo que ayuda a tener unos huesos fuertes, y una función muscular y nerviosa adecuadas. Pero ¿sabía que también ayuda al sistema inmunológico a luchar contra los virus y bacterias? Ya sea durante la época de gripe o en una pandemia, es más importante que nunca asegurarte de que está tomando una cantidad suficiente de vitamina D.

Tanto como nutriente como hormona, la vitamina D ayuda a reducir la inflamación y a controlar procesos como la función inmunitaria y el crecimiento de células, incluidas células presentadoras de antígenos y células T reguladoras. Los estudios demuestran que la vitamina D desempeña múltiples papeles en el funcionamiento del sistema inmunitario, lo que puede mejorar la primera línea de defensa del cuerpo contra invasores exter-

COSTCO CONNECTION

En Costco podrá encontrar alimentos ricos en vitamina D y suplementos de vitamina D.

nos e impedir el desarrollo de una autoinmunidad (cuando el sistema inmunitario del cuerpo ataca a sus propias células y tejidos sanos).

De hecho, los investigadores han estado estudiando los beneficios de la vitamina D para generar inmunidad frente a infecciones respiratorias. Estudios recientes muestran que utilizar suplementos de vitamina D puede ayudar a prevenir y tratar infecciones respiratorias.

La insuficiencia o deficiencia de vitamina D representa una aparente epidemia mundial. De este modo, existen informes que declaran que el 88 % de la población tiene niveles de plasma de 250 HD menores de 30 ng/ml, 37% niveles menores de 20 ng/ml, y hasta el 7% niveles menores de 10 ng/ml.

La situación en España es muy similar. En sujetos mayores de 65 años, se han reportado niveles de 250 HD menores de 20 ng/ml en el 80-100% de los casos, y el 40% de los menores de 65 muestran valores deficientes.

Aumente su ingesta de vitamina D

Puede obtener su aporte diario de vitamina D a partir de tres fuentes: la alimentación, el sol y los suplementos alimenticios. Para obtener más vitamina D, combine dieta y ejercicio como sigue:

Más alimentos ricos en vitamina D.

“La mejor fuente natural son los pescados grasos, por eso muchos expertos en salud recomiendan entre dos y tres raciones de pescado graso a la semana”, indica Julie Stefanski, dietista nutricionista y portavoz de la Academia de Nutrición y Dietética de EEUU.

¿No le gusta el marisco? También está presente en la yema de huevo y en algunos alimentos enriquecidos. “La leche está enriquecida con 3 microgramos (o 120 UI) por taza”, indica Stefanski, señalando que otros productos lácteos, como el helado o el queso crema, normalmente no están enriquecidos.

Salga de casa. Pasar tiempo al sol puede ser algo complicado, ya que los dermatólogos recomiendan utilizar protección solar para proteger la piel contra el cáncer. “La protección de SPF 15 o superior bloquea los rayos UVB, que son responsables de generar vitamina D en la piel”, explica Ilic. La hora del día, la latitud geográfica, las estaciones y la cantidad de piel expuesta afectan a cuánta vitamina D puede generar el cuerpo a partir del sol.

Stefanski aconseja salir sin protección solar solo durante 20 minutos, tres o cuatro veces por semana. Además de aumentar su vitamina D, estar fuera y tomar el sol y el aire fresco mejora su estado de ánimo y te da oportunidades para hacer actividad física. “El sol nos hace sentirnos bien, lo que es una parte importante de la salud humana”, cuenta Stefanski.

Tome un suplemento. “Su médico le puede solicitar una analítica de sangre y, en base a los resultados, decirle si tiene que tomar algún suplemento y en qué dosis”, indica Ilic. “Demasiada vitamina D en el cuerpo puede hacer que éste absorba calcio en exceso, lo que puede crear daños o piedras en el riñón”.

Además, Stefanski señala que, al tomar un suplemento, se debe optar por la vitamina D₃: “A veces los alimentos pueden estar enriquecidos con vitamina D₂, pero el cuerpo no la absorbe tan bien”. ■

Lisa A. Beach (LisaBeachWrites.com) es una escritora *freelance* de Orlando, Florida.



¿Es D-ficiente?

La deficiencia de vitamina D puede deberse a múltiples causas: una dieta baja en alimentos ricos en vitamina D, una exposición limitada al sol y ciertas patologías:

- Fatiga
- Dolor muscular o de articulaciones
- Cambios de humor
- Calambres musculares, debilidad y dolor

En niños y adolescentes, la falta de vitamina D causa raquitismo, que se puede mostrar en forma de deformidades óseas, retraso en el crecimiento, patrones de crecimiento incorrectos, retraso en las habilidades motoras, debilidad muscular y dolor de huesos.

En adultos, la falta de vitamina D causa la pérdida progresiva de minerales óseos, lo que puede llevar a una osteomalacia (reblandecimiento de los huesos), dolor óseo y mayor riesgo de osteoporosis.—LAB

LEFT: © BIT24; ОЛБГА ХОЛРБИНА; ABOVE: SOMPONG_TOM / STOCK.ADOBE.COM

COVID-19 y VITAMINA D

Según un estudio de 2021 llevado a cabo por *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, el 82 % de los pacientes COVID de

un hospital tenían deficiencia de vitamina D. Además, un estudio realizado en 2021 por *The Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*

encontró que los niveles más altos de nutrientes séricos, especialmente vitamina D y zinc, estaban asociados con un menor riesgo de contraer

infecciones respiratorias, síntomas más leves y tiempos de recuperación más rápidos.—LAB



**Premier
Protein®**

Batidos de Premier Protein

Tanto si los toma solos o en recetas, los batidos de Premier Protein están aquí para ayudarle en su camino hacia una vida más sana y feliz.



30g
PROTEÍNAS

BAJO EN
AZÚCAR

BAJO EN
GRASA



Premier Protein y café, la mezcla perfecta

MOCA HELADO

INGREDIENTES:

- 1/4 taza de café recién hecho
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 taza de hielo
- 1 batido de Premier Protein sabor chocolate

INSTRUCCIONES:

Vierta el cacao en polvo en la taza y, a continuación, el café. Remuévalo bien.

Vierta hielo en el vaso hasta que esté 3/4 lleno de hielo. Rellene el resto del vaso con batido de Premier Protein y remueva hasta que se mezcle. ¡Disfrute!



Nos gustan las mascotas



© JODI CHAPUT

Irish Rover para su perro

Irish Rover es una marca internacional fabricante de alimentación de mascotas premium que destaca por su cuidado y atención en la elaboración de sus productos, lo cual le ha llevado a exportar a más de 54 países alrededor del mundo desarrollando muchos snacks naturales tanto de su marca como de marcas privadas. Sus productos destacan por sus conceptos básicos que le permiten no usar aditivos procesando el producto al horno o secando al aire para conservar su bondad natural.— *Cristian Birca*





Buena para el planeta, buena para su mascota: *Clean Earth Collection* de Spunky Pup

Más de 20 años comprometida con las mascotas y el planeta, fabricando en Estados Unidos juguetes ecológicos y sostenibles

por AMANDA QUADE

La primavera está en el aire y estamos deseando salir y jugar, pero en Spunky Pup cuidar de la naturaleza es tan importante como disfrutar de ella. Spunky Pup lleva más de 20 años comprometida con las mascotas y el planeta, fabricando en Estados Unidos juguetes ecológicos y sostenibles y de algodón orgánico, así como chucherías, juguetes resistentes e innovadores. Inspirada por su amor por el planeta, Spunky Pup se complace de presentar su nueva línea de peluches de la Clean Earth Collection en Costco.

Afrontando los hechos

Aproximadamente 60 millones de botellas de plástico terminan en vertederos de todo el mundo cada día, reciclándose menos de un 9% de todo el plástico. Se estima que la contaminación del plástico en nuestras aguas mata a un millón de animales marinos cada año a causa de la ingestión de residuos y, a este ritmo, en el 2050 habrá más plástico que peces en nuestros mares. Estas alarmantes estadísticas inspiraron a Spunky Pup a trabajar con fabricantes para crear un producto que contribuya a eliminar los desechos del medioambiente y a mantenerlos lejos.



© SPUNKY PUP

Clean Earth Collection

La última colección de Spunky Pup, Clean Earth Collection, está fabricada en los Estados Unidos a partir de botellas de plástico 100% recicladas, y cada peluche ayuda a eliminar nueve botellas de plástico del flujo de desechos. Las botellas se recogen de los océanos y de los vertederos, se Trituran hasta hacerlas escamas, se funden en pellets y finalmente se extruden en hilos y filamentos. A continuación, estos hilos se tejen en telas, ribetes y fibras, mientras que los filamentos se utilizan para crear el relleno. Utilizando una única fibra, la Clean Earth Collection puede reciclarse* de forma segura, creando así una economía circular que reduce nuestro impacto global sobre el planeta. Originalmente comenzó para ayudar a nuestros amigos marinos, pero luego se expandió también a nuestros animales terrestres favoritos, como recordatorio de que los residuos plásticos son un problema que afecta a toda la naturaleza. ■



Xiaomi Smart Pet Fountain

Un bebedero con un depósito de agua de 2 litros y un grado de inclinación de 7 grados para facilitar que todos los animales puedan beber. Las prioridades de este bebedero son ofrecer control y seguridad al mismo tiempo a nuestras mascotas.

El bebedero también tiene funciones inteligentes cuando se conecta a Xiaomi Home, como recordatorios para agregar el agua, limpiar la fuente y cambiar los filtros. También podemos elegir entre dos modos, uno continuo y otro inteligente que mueve el agua de manera intermitente de noche. – *Carlos García*



© XIAOMI



Xiaomi Smart Pet Fountain #8550093



Harper and Bone #8550413

Harper and Bone

“Con HARPER&BONE marca super premium producida por el especialista VISAN PETFOOD, líder en el sector especializado, hemos recogido la experiencia acumulada de más de 100 años en el sector de la alimentación de mascotas de la compañía. Esta marca que comprende una alimentación balanceada y que ofrece recetas con distintas fuentes de proteína, con carnes y verduras frescas

Todos los ingredientes que forman parte de HARPER&BONE son excepcionalmente frescos y perfectamente naturales, incluidos carne y pescado 100 % frescos, y frutas y verduras 100 % enteras. Por supuesto, nunca soñaríamos con usar carnes secas, harinas de carne o cualquier otra tontería indeseable. Cada exquisita receta se elabora con amor y se crea en nuestra propia cocina especial, y nuestros amigos de cuatro patas las prueban para garantizar que sea maravillosamente deliciosa. Porque cuando tienes las mascotas más adorables del mundo, solo la mejor comida del mundo servirá

Harper & Bone destaca por no incorporar harinas de carne o sub-productos animales en ninguna de sus recetas. Elaboramos nuestros propios saborizantes hidrolizados carnes/o pescados frescos que aportan a nuestros productos un sabor único y deliciosa

Nuestros envases son biodegradables, por lo que se pueden tirar a la basura común donde se irán descomponiendo sin generar subproductos nocivos.

Nuestra planta fotovoltaica única en petfood hace que nuestra huella de carbono sea la mitad que el resto de la industria” – *Carlos García*

CAFÉS
Guilis
EST. 1928
MADRID

NUEVAS VARIEDADES EN CÁPSULAS



NUEVOS SABORES

**CACAO 100% NATURAL
OBTENIDO DE FORMA SOSTENIBLE**

**SIN
GLUTEN**
✓





PARA SU
MESA

PARA SU MESA

Prepare
su

POKE
B O W L

en
casa

MUY
FÁCIL



Elija su base



Noodles

TIGER KHAN
Noodles tradicionales
› 3 x 400 g
#8538523



Arroz

SABAROT
Arroz Jazmín Tailandés
› 3,30 kg
#8540935



Ensalada

Ensalada ibérica ecológica
› 350 g
#44072



Fideos de arroz

TIGER KHAN
Fideos de Arroz
› 3 x 250 g
#8538520



Elija su proteína



Pollo

KIRKLAND
Pollo asado premium
› 1,40 kg peso aprox.
#87746



Atún

ALAKRANA
Tataki de atún
› 2 x 400 g
#8540950



Salmón

UBAGO
Tartar Salmón Ahumado
› 3 x 100 g
› Salmón noruego
› Listo para consumir
#8547674



Langostinos

KIRKLAND
Langostino cocido
› 908 g
› 50/70
#1651356



Elija sus toppings



Pepino



Wakame



Zanahoria



Aguacate

Pepinos Mini
 › 680 g
 #78100



C-WEED
Ensalada de algas
 › 1 kg
 #285782



Zanahora baby pelada
 › 1,36 kg
 #56796



Aguacates ecológicos
 › 1,50 kg
 #44052



Cebolla frita Edamame



Mango



CARMENCITA
Cebolla Frita
 › 450 g
 #8508856



HANABI
Edamame pelado
 › 500 g
 #8548928



Mango ecológico
 › 2 Kg
 #44048



Elija sus salsas



Sriracha



Soja



Sésamo

HEINZ
Mayonesa Sriracha
 › 875 ml
 › Sin conservantes
 #8539932



KIKKOMAN
Salsa de Soja
 › 1L
 #1001575



KIKKOMAN
Salsa de sésamo
 › 1 L
 › Salsa cremosa
 › De aromáticas semillas sésamo tostado
 › Ideal como salsa o aderezo
 #8546930



Habilidades con la parrilla

Consejos profesionales para sacar el máximo partido de su parrilla

por WILL FIFIELD



El sellado inverso

Puede hacer un chuletón a fuego bajo y subir su temperatura interna a la deseada, después quitarlo de la parrilla y dejarlo reposar. Después lo sella poniéndolo en la parrilla a temperatura extremadamente alta durante, por ejemplo, 45 segundos por lado. Quiere obtener esa costra con todos los compuestos sabrosos. —WF

Dele fuego Si puede controlar la temperatura de tu parrilla, ya está un paso por delante.

Independientemente del tipo de parrilla que tengas -sea un kamado, de carbón, pellets o gas-, deben alcanzar tres temperaturas: baja y fuego lento (120 °C), media (175 °C) y «nuclear» - el máximo de tu parrilla.

Lo que debe evitar al utilizar la cocción baja y lenta son los cortes magros de carne, ya que la superficie de la carne tiende a deshidratarse y dejar una capa parecida a una corteza disecada y dura.

El fuego medio es perfecto para las hamburguesas, el pollo y las verduras. Si utiliza la parrilla correctamente, se dorarán los alimentos, pero no carbonizarás las verduras, el pollo u otras cosas. Conseguiré el objetivo en sí de usar la parrilla: que queden sabrosos por fuera.

¿Y qué pasa con la tercera temperatura, la nuclear? Este calor es el más intenso posible de tu parrilla y dará el sabor más intenso a lo que cocinas, sea lo que sea.

Se utiliza este calor para generar la reacción de Maillard, una transformación química de los alimentos provocada por el calor de la parrilla.

Descompone las proteínas de los alimentos en aminoácidos que, a su vez, reaccionan con los azúcares en los alimentos, elevando su sabor, aroma y apariencia. Causa el exterior tan delicioso marrón oscuro de la carne, y otros alimentos, sellados.

Temperatura, no tiempo

Conocer la temperatura interna de lo que sea que está cocinando elimina la necesidad de adivinar cuándo estará en su punto. Muchas personas quieren hacer un filete a la parrilla ocho minutos por un lado seguido de cuatro minutos por el otro.

El problema con intentar utilizar el tiempo para medir cuándo está hecha una pieza es que no puede tener en cuenta muchas variables, como el vetado de grasa y la consistencia muscular entre los distintos tipos de carne. «El grosor varía de una pieza a otra. El tiempo es una aproximación.»



Para obtener los mejores resultados, utilice un termómetro digital de lectura instantánea para medir la temperatura interna de la pieza que estás cocinando. Lo clava y dispone de datos fidedignos que le dicen si va o no por el buen camino. También sirve para el tema de la seguridad alimentaria con cosas como pollo u otros tipos de ave. Puede tener la certeza absoluta de que la temperatura interna es 75 °C.” ■



Parrillas de ensueño

Los kamados [como el Louisiana Grills Kamado BBQ, producto #1902229, mostrado arriba] no disponen de mucho espacio y son muy pesados, pero son buenos para la cocción a baja temperatura y lenta y para parrilladas, lo que los hace muy versátiles.

Por último, las parrillas de gas son muy prácticas, pero necesita programar las temperaturas y preparar la parrilla para tener una parte de calor directo para el sellado y un lado de calor indirecto con espacio entre las llamas y la superficie para ahí cocinar los alimentos. —WF

DESDE LA DERECHA: CORTESÍA DE KITCHENAID; CORTESÍA DE KAMADO O LOUISIANA GRILLS

Consejos para utilizar la parrilla

- En una barbacoa de gas, encienda los quemadores exteriores y coloque la comida en el centro. En una barbacoa de carbón, encienda carbón en 1 zona completa, después repártalo a cada lado de la parrilla en 2 soportes de carbón o 2 montones. Ponga una bandeja en el centro para recoger el goteo, y coloque la comida encima de la bandeja.
- Mantenga la temperatura entre 120 y 180 °C, utilice un termómetro y evite abrir la tapa. En una barbacoa de gas, utilice los medidores

- de temperatura. En el caso de usar carbón, ajuste los ventiladores: ábralos para alimentar las llamas y ciérrelos ligeramente para reducirlos. Reponga el carbón mientras cocina.
- Para un sabor ahumado, añada virutas de madera -previamente puestas a remojo en agua durante 2 horas- al carbón. Si utiliza una barbacoa de gas, utilice una cesta de freidora.
- Precocine costillas para evitar llamaradas fuertes.
- No carbonice la carne.
- Mantenga la parrilla libre de residuos.

- Recorte el exceso de grasa antes de cocinar.
- Utilice adobos hechos con cerveza o limón que puedan impedir la formación de componentes tóxicos.
- No carbonice la carne.
- Precocine algunos alimentos (como las costillas, que se pueden marcar o sancochar) con calor sin fuego. Cuanto menos tiempo esté la carne sobre el fuego, menos componentes creará.
- Evite que las llamas crezcan demasiado utilizando una sartén o una

rejilla para parrillas que absorba el goteo.

Y en estos productos...

- Salmón – cocinar sobre papel de plata recubierto con espray antiadherente.
- Chuletón – poco hecho, temp. interna 50-55 °C
- Chuletón – en su punto, temp. interna 55-58 °C
- Hamburguesas – temp. interna 70 °C.



Gambas a la parrilla con limón y ajo

- 1 diente de ajo picado
- 200ml de Aceite de Oliva Virgen Extra
- Ralladura de 1 limón
- 45ml de zumo de limón
- Pimienta molida fresca
- 1kg de gambas grande peladas y desvenadas.
- Pan crujiente para servir.

Ponemos el ajo picado, jugo de limón, aceite de oliva y ralladura de 1 limón en un bol

Añadir pimienta

Mezclar las gambas con 30 ml de aceite de oliva y enhebrarlos en brochetas.

Precaliente la barbacoa a fuego medio.

Coloque las brochetas en la parrilla durante 1 minuto de cada lado.

Retire las gambas de las brochetas.

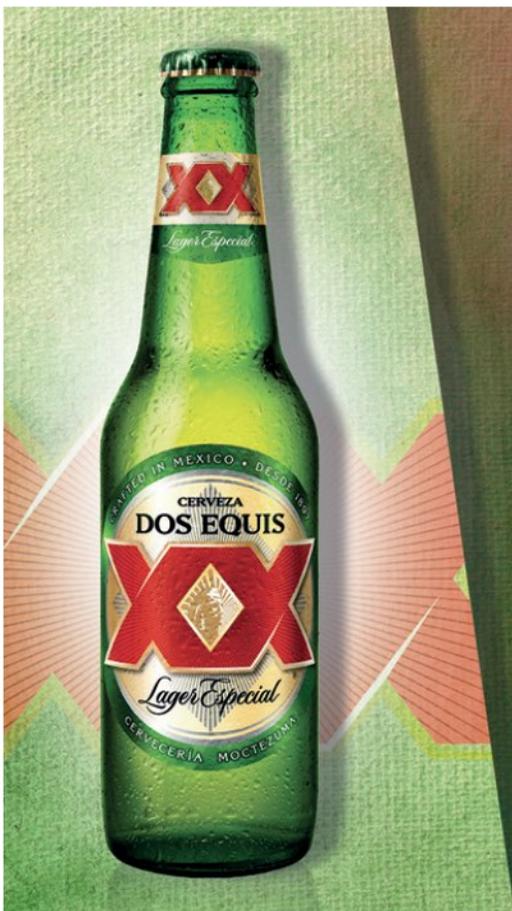
Colocar en una cuchara decorativa sobre una fuente y verter la mezcla sobre las gambas.

Servir con pan crujiente.



La Casera®

DISFRUTA DE
TU APERITIVO
CON TINTO DE VERANO
LA CASERA®



CERVEZA



DOS EQUIS®

Cerveza Mexicana

Dos Equis recomienda el consumo responsable. Alc. 4,6%.

ESPECIAL

BBA



ELIJA LA PROTEINA



DAMHUS
Salchicha
premium
alemana
#8520835



Arrachera de ajiño
#11177



CAYDESA
Hamburguesa
Black
Angus
#1010551



CASA WESTFALIA
Salchichas con bacon
reellenas
de queso
emmental
#8519923



BEYOND MEAT
Beyond burger
#8524052



CP FOODS
hamburguesas
de pollo
#157873



SCHARA
Salchichas
Frankfurt
#8503842



ZUBIA
Chistorra artesana
#10582



ELIJA EL PAN



TGB
Pan hamburguesa brioche /
Pan hot dog brioche
#8539782 / #8541490



Pan pita
#8520951



BIMBO
Maxi Burger /
Maxi
Hot Dog
#1000589 /
#1009249



ELIJA EL TOPPING



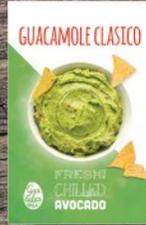
MEXICANA
Queso cheddar
con chiles

#8531836



GUACALICIOSO
Guacamole

#8531036



CYNARA
Alcachofas
a la parrilla

#8524381



HOTOS
Tzatziki

#8538980



APPLEWOOD
Queso cheddar
ahumado

#155911



**ANTOJOS
ARAGUANAY**
Hummus
Party Mix

#8534639



ELIJA LA LA SALSA



KINDER'S
Salsa BBQ eco

#917120



HEINZ
Pack especial picnic

#8539853



GOIKO
Pack salsas

#8550624



DEL PRIMO
Salsas auténticas
mexicanas

#8540800



ELIJA LA CERVEZA

De conformidad con la ley
vigente, no vendemos alcohol
a menores de edad

KALEA
Maletín de cervezas
austriacas artesanales

#8530636



FOUNDERS
Pack cervezas IPA

#8550096



FRANZISKANER
Cervezas

#1003406



SELECCIÓN

Helados

FERRERO ROCHER
Helado bombón clásico

#8544336



RAFFAELLO
Helado bombón chocolate blanco y coco

#8550632



PINK ALBATROSS
Tarrinas helado sabores pistacho, avellana o chocolate

#8550526



DIONE
Helado vainilla-almendras y mantequilla de cacahuete

#8550440



UNILEVER
Helado Magnum de chocolate y vainilla

#8550668



UNILEVER
Helado Cornetto clásico

#8545909





*El verdadero desayuno
de América del Norte*

MADE IN FRANCE

LEMARIE Pâtissier - www.lemariepatissier.com

Locos por los frutos secos

Hawái tropical, California soleada, la selva amazónica en Perú: estas ubicaciones son más que destinos de vacaciones. Son algunas de las zonas de cultivo alrededor del mundo de donde se abastecen los frutos secos de la marca Kirkland Signature™ de Costco.

por Christina Guerrero





E

n EE. UU.:

almendras, nueces de macadamia, pistachos y nueces; en México nueces pecanas; y en más de 20 países diferentes hay nueces mixtas siendo entre alguno de los lugares más cercanos y lejanos, donde el equipo del departamento de compras de Costco busca las nueces perfectas.

«El volumen de anacardos que vendemos nos obliga a proveernos de distintos países para poder abastecer a nuestros miembros», dice Justin Knapp, comprador de alimentos de nuestra empresa. Otra ventaja añadida de adquirir frutos secos de múltiples países es la redundancia del suministro. «Si un país sufre una sequía masiva y disminuye de forma drástica sus cultivos de anacardos, si no tuviésemos dicha redundancia de otros países capaces de abastecernos, no podríamos ofrecer esa nuez a los socios», comenta Knapp.

Controles y contrapesos

La adquisición de frutos secos es una actividad que requiere prestar atención al detalle por parte del equipo de compras de Costco e implica viajar a países alrededor del mundo para supervisar la extensa y compleja cadena de suministro. Los compradores primero visitan comunidades agrícolas para prestarles apoyo frente a los problemas que pueden surgir tanto en sus cultivos como en sus instalaciones procesadoras con el fin de promover un entorno de trabajo seguro para los empleados. «Todos los proveedores de Costco están obligados a cumplir con buenas prácticas de manufactura, como son asegurar una limpieza adecuada de la maquinaria y la ausencia de contaminación cruzada, en particular en los puntos de control críticos en los cuales el producto pasa del estado crudo al cocinado», expone Knapp.



FOTOS CORTESÍA DE JUSTIN KNAPP



NUTS: © NEW AFRICA / STOCK.ADOBE.COM

En el sentido de las agujas del reloj desde la parte superior izquierda: empleados clasificando los anacardos en una instalación procesadora en África; anacardos envasados; Empleados clasificando anacardos; Mujer de una comunidad agrícola en África.



Además, los proveedores deben respetar el Código de Conducta de Costco, cuyo objetivo es proteger los derechos de los trabajadores y la seguridad de las personas que realizan actividades de producción, procesamiento y cosecha de las mercancías vendidas por la empresa. Para verificar el cumplimiento de estas normas, se realizan auditorías externas aleatorias de estas instalaciones.

Otro aspecto importante de la relación entre Costco y sus proveedores es la formación prestada por nuestra empresa a los agricultores sobre cómo aumentar la efectividad del crecimiento de sus cultivos. «Muchas de las prácticas recolectoras difieren [inicialmente] de las expectativas de Costco», observa Knapp. «Por tanto, vamos para colaborar con los agricultores y educarles en las mejores prácticas de recolección para ofrecer a nuestros miembros la mejor calidad».

Tras su recogida, durante los procesos de manufactura y clasificación, los productos de Kirkland Signature se inspeccionan de acuerdo con unas especificaciones de alta calidad que destacan a esta marca frente al resto de la industria. Además, el Departamento de Calidad en las oficinas corporativas de Costco tomará muestras aleatorias de los productos vendidos en nuestras tiendas para comprobar que satisfacen las especificaciones. «Cada mes, todos los proveedores que empaquetan nuestros productos terminados nos envían muestras de su producción. Las revisamos nosotros mismos de forma conjunta con el Departamento de Calidad», añade Knapp.

Una situación beneficiosa para todos

Al adquirir frutos secos de estos países, Costco apoya la economía local de las comunidades agrícolas a la vez que provee a sus miembros de frutos secos nutritivos y de alta calidad bajo la marca blanca Kirkland Signature. Costco también apoya de distintas formas a las organizaciones que supervisan los proyectos de mejora de las comunidades, así mejorando la calidad de vida, en general, de estos lugares.

Zonas rurales de Costa de Marfil, por ejemplo, carecen de acceso básico a agua potable, lo que aumenta el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por el agua, como disentería, fiebre tifoidea y giardiasis. La construcción de pozos y la instalación de bombas promueve la salud de estas comunidades y contribuye a mejoras sociales para mujeres y niños.



El trabajo infantil continúa siendo una preocupación continua, y una de las formas en que Costco intenta abordar el problema es prestando apoyo a programas que ofrecen escuelas y cuidado infantil, unas instalaciones que las comunidades agrícolas no suelen tener a mano. Que la comunidad pueda contar con estas instalaciones mejora el acceso a la educación y a la atención sanitaria, lo que le supone un beneficio a largo plazo.

En otro ejemplo, en una fábrica de producción de anacardos, se dedican instalaciones al cuidado infantil y a la lactancia para las empleadas y así se promueve un lugar de trabajo más diverso e inclusivo.

Costco también contribuye a la formación de agricultores para que sus granjas sean sostenibles y sigan sembrando y cultivando en el futuro. «No vamos ahí solo para cogerles su cosecha», afirma Phillip Lott, Asistente de compras de alimentos en Costco. «Costco trabaja con cooperativas y organizaciones no gubernamentales que forman a los agricultores en actividades como apicultura y habilidades y técnicas de poda para ayudarles a mejorar las operaciones de sus granjas y a aumentar sus cosechas. Vamos y les ayudamos a mejorar sus cultivos, lo que supone, a la vez, mayor estabilidad económica para ellos y más toneladas para nuestros programas».

Innovando los productos y su embalaje

Como parte de la mejora de los productos de marca blanca de Costco, el equipo de compras se fija en el embalaje en sí. Los compradores de los frutos secos se esfuerzan por reducir la cantidad de cartón y plástico en el flujo de suministro e incorpora contenidos reciclados posconsumo.

Un aspecto inherente a este reto es identificar formas de mantener la vida útil, la integridad y la frescura de los productos. En la actualidad, los compradores trabajan en la creación de bolsas resellables para frutos secos.

Además de lo relacionado con los envoltorios, los compradores también buscan continuamente oportunidades para ofrecer nuevas incorporaciones a la selección Kirkland Signature en Costco. ■

FRUTOS SECOS DE KIRKLAND SIGNATURE

Hay muchos frutos secos de Kirkland Signature, pero, ¿por qué no probarlos todos? Encuentre estos frutos secos de Kirkland Signature en nuestras tiendas. —CG



ALMENDRAS
Item 284601



PISTACHOS
Item 545345



**PISTACHOS
PELADOS**
Item 1076903



**MIX DE
FRUTOS SECOS**
Item 331896

DULCE & SALADO

KIT KAT

Chocolatinas de baquillo y chocolate con leche 830 g

#8545032



AFTER EIGHT

Láminas de chocolate negros con relleno de menta natural 3 x 300 g

#337986



TENDILLA

Torreznos sabor Ibérico 800 g

#8521295



TENDILLA

Gran corteza de jamón 800 g

#8542504

LACASITOS

Tubo de Lacasitos gigante 1500 g

#1000704



CONGUITOS

Tarrinas de chocolate con leche rellenas de crema de cacahuete 544 g

#8548409



VIDAL
Caramelos blandos 1700 g

#1009401

VIDAL

Nubes de azúcar 1000 g

#8527099



CONSERVAS

RIOVERDE

Banderillas
picantes
calidad extra
1800 g

#8515090



ESCAMILLA

Aceituna
gordal
deshuesadas
1860 g

#8503988



PALO

Pimientos
asados
2 x 850 g

#8519807



ANETO

Caldo para
paella
2 x 1L

#8538584



MONJARDÍN

Garbanzos
ecológicos
4 x 660 g

#8501090



PATRÓN

Berberchos Conservas
55/65 piezas 3 x 60 g

#8542629



MENISEZ

Panecillos
prehorneados de
cereales 12 x 75 g

#8544130



AS & SAYUNOS

ANDROS

Multifrutas
10 x 200 ml

#8548507



OREO

Cereal O's
2 x 350 g

#8538533



CAVADA

Sobao de mantequilla
800 g

#8508792



DON SIMÓN

Frutas Caribe
30 x 200 ml

#1007772



DON SIMÓN

Zumo de piña y
Coco 6 x 1L

#8539376



BLUE DIAMOND

Bebida de
almendra
Zero
6 x 1L

#8501227



CLESA

Leche
desnatada
sin lactosa
6 x 1L

#8547348



YORKSHIRE

Té 160 + 50 bolsas

#8548159





**MISMAS
AAALAS.
ZERO
AZÚCAR.**



DESCUBRE NUESTROS
3 NUEVOS PANES



EL
BAGUETTE

EL
PAVÉ POLKA

EL
PAN DE CEREALES



Horneados en un horno de piedra



Fabricados con nuestro masa madre firma



Resultantes de una larga fermentación



Rico en fibras

PARA SU MESA

La nueva gama de pan de autor Kirkland

Un reto “a medida” ‘Made in France’

por NICOLAS GICQUEL



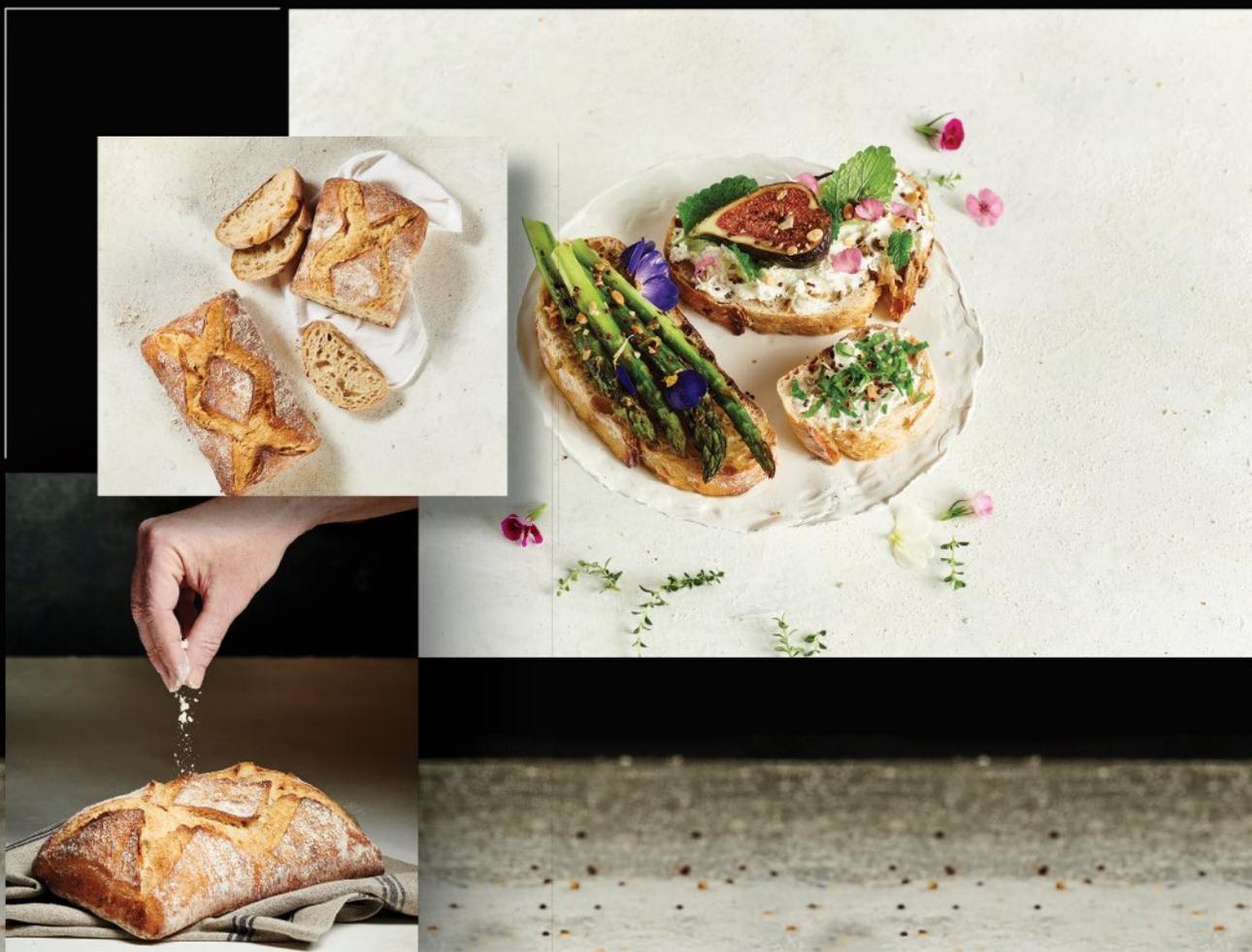
Por amor al buen pan... Cuando te sumerges en la cultura del pan francés, te sumerges en un rico patrimonio, escrito con solo unos pocos ingredientes. Esta cultura de pan y masa madre está experimentando un fuerte crecimiento en comparación con la del mercado de panadería, que se espera que crezca un 4,2% anual en volumen durante el período 2020-2025. El interés de los consumidores en sabores auténticos, recetas tradicionales y alimentos saludables son razones para que recurran al pan de masa fermentada. El término "masa madre" se ha elevado al tercer tema más buscado en las redes sociales desde 2020. Para su nueva

gama de panes hechos en Francia, Costco entendió esto y no dudó en enviar a sus equipos al campo para admirar, oler, probar los panes del momento e inspirarse para su creación.

La calidad de los ingredientes

Infinito en sabores y lleno de carácter, el buen pan francés depende solo de unos pocos ingredientes, para ser seleccionados con rigor: harina, agua, sal, levadura y, por supuesto, masa madre. Es el ingrediente que da vida al pan. Literal y figurativamente. El aire en el pan está lleno de levadura natural y bacterias buenas. Durante miles de años, la única forma de fermentar el pan era a través de la masa madre.

Las empresas de la industria agroalimentaria han entendido el reto de esta fermentación tradicional y algunas son maestras en la historia de la masa madre. Cada paso de la elaboración del pan es un reflejo del saber hacer de la panadería francesa. Por lo tanto, los equipos se centraron en las innovaciones nutricionales, pero también en las expectativas de los consumidores, sus deseos y la evolución de sus comportamientos de consumo. Lograr un solo objetivo: proporcionar a todos los miembros de Costco pan sabroso, generoso y saludable.



La nueva gama de Kirkland Signature Bread

Con el fin de garantizar un sabor único y aromas intensos a su nueva línea de panes Kirkland Signature, Costco se ha acercado a uno de los líderes del sector, especializado en la elaboración de pan y experto en fermentación durante

muchos años. El objetivo era crear recetas a medida que satisfagan las demandas de sabor de los miembros de Costco. Convencido de que el futuro del pan está en su pasado, este socio histórico de Costco ha hecho posible crear tres productos únicos y de alto valor añadido, gracias a ingredientes premium y

tradicionales que incluyen una masa madre exclusiva, así como un proceso de fabricación hecho en Francia. Estos productos están garantizados libres de conservantes, colorantes, OGM y azúcares añadidos.

Baguette: Producto estrella de la panadería francesa, esta receta a base de masa madre aporta el sabor típico del trigo duro del pan de antaño a la vez que garantiza un toque de modernidad mediante sabores tostados y aromas de frutos secos.

El Pavé: También basado en masa madre tradicional, tiene un perfil aromático con alto valor añadido: una mezcla inteligente de fruta y acético, para encontrar el llamado sabor clásico de masa madre, envuelto por un sutil aroma a fruta.

Pan de cereales: Si la masa madre se asocia sobre todo a la autenticidad de los sabores, las semillas son sinónimo de salud y bienestar en la mente de los consumidores. Entonces, ¿por qué no combinar los dos? Es el ingrediente estrella de este tercer pan: semillas antiguas pre-empapadas en masa madre que le da su toque único, tanto en lo visual, sabor y textura.



Enfocado en productos frescos de Costco

FARM to TABLE

THE COSTCO WAY

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

GREENYARD

FRESH SPAIN

for a healthier future

LA SANDÍA ES EL ANTOJO MAS DULCE DEL VERANO

GREENYARD FRESH SPAIN SUMINISTRA A COSTCO LAS SANDIAS MAS JUGOSAS, REFRESCANTES Y GOLOSAS CULTIVADAS EN LAS ZONAS MAS CALIDAS Y LUMINOSAS DE ESPAÑA

Origen de la sandía

Hace unos 4300 años, alguien dibujó una sandía en la pared de una tumba en Egipto. La sandía (*Citrullus Lanatus*) procede del este de África, desde donde se dispersó por el Mediterráneo, Próximo Oriente y la India. La sandía llegó a América con la conquista del Nuevo Mundo. En España, fueron introducidas por los musulmanes durante el período de dominación árabe de la Península Ibérica entre los siglos VIII y XV. Los principales productores de sandía en el mundo siguen siendo algunos de los primeros países que la cultivaron en Europa como España, Italia o Grecia, así como China, Japón y Turquía.

Nutrientes

La sandía es una de las frutas con más contenido en agua, llegando a formar casi el 92% de su composición, por ello es una de las frutas con más poder hidratante y diurético; además solo aporta 30 calorías por cada 100 gramos, lo que la convierte en un postre ideal o tentempié refrescante, pues calma la sed.

El tono rojo de la carne de la sandía proviene de un pigmento carotenóide llamado licopeno, que es un importante antioxidante además de una pro-vitamina A, incluir esta fruta en la dieta favorecerá el desarrollo de un buen sistema inmunológico.

Nutrientes

Valor energético
Proteínas
Grasas
Azúcares
Betacaroteno
Vitamina A
Tiamina B-1
Fosforo B-9
Vitamina C
Magnesio
Calcio
Colina
Potasio
Folato
Licopeno
Fitoesteroles
Fibra
L-citrulina
Luteína y
Zeaxantina

Beneficios Saludables

30 Kcal
0,6
0,15 g
6,2 g
Protege la piel de quemaduras solares
Crea y repara las células de la piel
Produce energía
Controla el uso y almacenamiento de la energía del cuerpo
previene el daño celular por radicales libres
Apoya a la función de los nervios y ayuda a su corazón
Contribuye a la salud de los huesos
Reduce la inflamación crónica
Ayuda a la función del cerebro y los músculos
Hace glóbulos rojos y blancos, y producción de ADN y ARN
Mejora los niveles de colesterol, mantiene las arterias flexibles y reduce la presión arterial alta.
Ayuda a controlar el colesterol
Mejora la salud digestiva
Mejora el rendimiento atlético
Protegen los ojos de rayos ultra violeta

Cómo elegir una buena sandía

Elegir siempre las piezas con aspecto fresco (cierto brillo), sin golpes o magulladuras, utilizar el truco del sonido: Dar ligeros golpes con los dedos como si fuera la pieza un tambor, el sonido que emite debe ser de percusión, no seco o que no se produzca ningún sonido.

Se puede mantener una sandía entera durante 7 a 10 días a temperatura ambiente sin problemas de deterioro.

La sandía es muy versátil para ser utilizada en muchas recetas:

- *Ensalada de sandía.
- *Macedonia con yogur.
- *Brochetas de sandía y melón.
- *Sábana de yogur con bolitas de melón y sandía.
- *Brocheta de sandía, melón y piña con su jugo caramelizado.
- *Chupitos de gazpacho de sandía.
- *Polos de sandía.
- *Batido y granizado refrescantes de sandía.



El capricho más natural

Dátiles

EL BOMBÓN 100% NATURAL, CON UNA TEXTURA ATERCIOPELADA Y UN ALTO CONTENIDO EN FIBRA Y MINERALES.



Uvas

LA ELECCIÓN PERFECTA DE PICOTEO SALUDABLE, LLENAS DE ANTIOXIDANTES, VITAMINAS Y FIBRA.



Cítricos

FANTÁSTICA FUENTE DE VITAMINA C MIMADA POR EL SOL Y CARGADA DE VITALIDAD.



AMFRESH™
SPAIN

AMFRESH SPAIN
C/ LLOSA DE RANES, S/N 46294
CARCER - R.G.S. 21.14448/V
WWW.AMFRESH.COM

PARA SU MESA



Frutas a la parrilla

Elija frutas que sean firmes y no demasiado maduras, ya que permanecerán intactas. Las frutas de hueso como las nectarinas y las frutas con piel más gruesa como la piña y la sandía son las mejores.

Pre caliente la parrilla a fuego medio.

Retire los huesos y la piel externa de la piña.

Colocar y asar a la parrilla 3 minutos.

Luego dorar durante 3 minutos adicionales.

Rocíe con miel, yogur o sirva con helado de vainilla.

También puede cortar la fruta en cubos en trozos de igual tamaño.

Enhebralos en un pincho alternando las diversas frutas.

Pre caliente la parrilla a fuego medio alto.

Coloque las brochetas en la parrilla durante 5 o 6 minutos girandolas.





Ensalada Caprese con Aguacate

2 Tomates mediano en rodajas

2 bolas en rodajas de burrata de 3mm de grosor

1 aguacate cortado en rodajas de 3 mm de espesor

Alterne tomate, aguacate, burrata y repita

Decorar con hojas de albahaca fresca , Aceite de Oliva Virgen Extra y Sal y pimienta.

endulza tu día



elDULZE

www.eldulze.es



Tiempo para ensaladas

No se pierda las ensaladas más apetitosas para el verano con una elaboración muy sencilla

por BARB ESPÍRITU



Barb Espiritu
Directora de Compras.

Ensalada del tiempo: Espinacas pequeñas con queso de cabra

250 gr de espinacas pequeñas
100 gr de fresas cortadas en $\frac{1}{4}$
75 gr de arándano
100 gr de nueces pecanas picados grueso

ADEREZO (4-5 PERSONAS)

50 ml de vinagre de Jerez
100 ml de aceite de oliva
60 ml de miel
3 ml de mostaza de Dijon
Sal y pimienta al gusto

© COSTCO SPAIN



Ensalada Griega de pasta (por persona)

450 gr de Rutini Pasta cocinado
 $\frac{3}{4}$ pepino largo inglés picado
300 gr de tomates cherries cortado en mitad
1 de pimiento rojo o amarillo
 $\frac{1}{2}$ de queso feta cortado en cubos
 $\frac{1}{3}$ de cebolla morada picada

ADEREZO (4-5 PERSONAS)

60 ml de vinagre de jerez
100 ml de aceite de oliva extra virgen
4 ml de polvo de ajo
5 ml de organo
Sal y pimienta al gusto
1 ramo de cilantro



© FUNANDREJSS / 123RF



Ensalada de aguacate y salmón ahumado (por persona)

1 aguacate
10 cm de pepino
50 gr de gambas
50 gr de salmón ahumado

ADEREZO (4-5 PERSONAS)

60 ml de zumo de dos limas
125 ml de aceite de oliva
1 diente de ajo
15 ml de miel de agave
1 ramo de cilantro

© SARSMIS / 123RF

Ensalada cítrica con dátiles

De 3 a 5 naranjas, clementinas u otros cítricos maduros
De 2 a 3 puñados grandes (alrededor de 5 oz) de rúcula o espinacas tiernas

¼ taza de dátiles Medjool, sin hueso y picados
¼ de taza de pistachos, trozos de pecanas o almendras rebanadas
¼ taza de hojuelas de coco sin azúcar, tostadas
¼ taza de cebolla roja, en rodajas finas
½ taza de queso de cabra, desmenuzado
Menta fresca o perejil italiano

ADEREZO: VINAGRETA CÍTRICA

¼ de vaso de aceite de oliva
2 cucharadas de Champagne, sherry, vino tinto or vinagre de manzana
2 cucharadas de zumo de naranja
1 cucharada de limón o zumo de limón
1 diente de ajo, picado finamente
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

Receta e imagen cortesía de Sylvia Fountaine (feastingathome.com)



Perales & Ferrer

Exportación de cítricos



Coplaca Natur 

SABOR NATURAL

Somos pioneros en Buenas Prácticas Agrícolas y Seguridad Alimentaria, cultivando en las Islas Canarias bajo la certificación GlobalGap (R) y Producción Integrada

www.coplaca.es 

Driscoll's
Only the Finest Berries™

Comparte
la alegría
de los frutos rojos



Photo by: Romja Pruthi

 Necesitas inspirarte?
Chequea nuestras recetas!





FRESH ASPARAGUS
ESPÁRRAGOS FRESCOS

www.alpinefresh.com

ENJOY THE
MANY COLORS
OF FLAVOR



POTATO HASH WITH
GOURMET MEDLEY™ TOMATOES

Mastronardi[™] FOR MORE INFORMATION VISIT SUNSETGROWN.EU

INSPIRED
BY FLAVOR



™ are trademarks of Mastronardi Produce Limited. © 2023 Mastronardi Produce Limited. All rights reserved.

el primer
bacalao
sin conservantes
del mercado

BACALAO DESALADO

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

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

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

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



SIN
CONSERVANTES
NATURE

BACALAO CONGELADO

El bacalao congelado al punto de sal de Islandia es un producto cómodo y sano para cualquier ocasión. Congelado mediante los métodos más sofisticados obtenemos este producto que podemos almacenar durante largo periodo de tiempo sin que se vea alterada su calidad. Elaborado únicamente con bacalao **Gadus Morhua** procedente de Islandia.



VERANO

DISFRÚTALO A LA BRASA

Arrachera[®]

**TERNERA
PARRILLERA**

**¡SIEMPRE
QUEDA BIEN!**

¿LO HACEMOS CON ARRACHERA?

Arrachera es un corte de vacuno marinado, conocido por ser tierno, jugoso y con un sabor excepcional. Puede prepararse a la brasa, en plancha, a la sartén e incluso en horno.

Este corte se ha popularizado en todo el mundo por sus propiedades y por la facilidad de preparación que tiene, solo es necesario que la superficie donde se va a asar, esté muy caliente y no ponerle sal, porque está marinada y no es necesario.

¿Y de acompañamiento?

Se puede acompañar con una gran variedad de guarniciones, como ensaladas, patatas fritas o asadas, arroz, verduras a la parrilla, guacamole... Se puede servir como plato principal o cortada en fajitas para tacos o burritos.

Esperamos que hayáis tomado ideas para la próxima reunión porque teniendo en cuenta que la época de barbacoas ya está aquí, con Arrachera te convertirás en una estrella de la parrilla.

UNA RECETA QUE MOLA

"Brochetas de Arrachera"

Ingredientes:

- 1 kg de Arrachera
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos
- 400 g de bacon
- 1 cebolla morada
- AOVE

Preparación:

Enciende la parrilla antes de empezar a cocinar.

Corta la Arrachera, el pimiento verde y el rojo, la cebolla morada y el tocino en trozos cuadrados de unos 4 o 5 cm por lado.

Monta las brochetas a tu gusto, insertando los trozos en los pinchos.

Recuerda: la carne va entre el tocino y la cebolla.

Barniza con aceite de oliva las brochetas. Cuando la parrilla esté bien caliente, pon las brochetas a fuego alto durante 4 min.

Después muévelas a fuego indirecto y termina cocinando otros 5 min.

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):

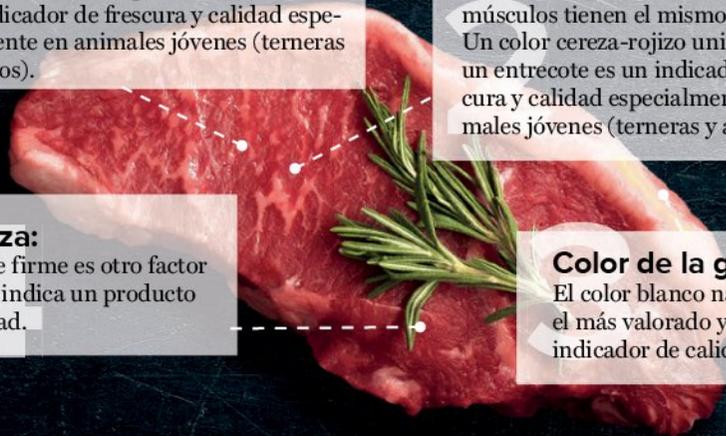
Está determinado principalmente por la edad del animal y la alimentación. En un mismo animal no todos los músculos tienen el mismo color. Un color cereza-rojizo uniforme para un entrecote es un indicador de frescura y calidad especialmente en animales jóvenes (terneras y añojos).

Firmeza:

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

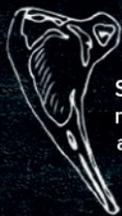
Color de la grasa:

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.



Finura
DE IBÉRICO

NUESTRA CULTURA. NUESTRO ORIGEN.

Sentir todo lo que te ofrece la carne ibérica es vivir una experiencia de tierra, de tradición y de amor por las cosas bien hechas. Es entender nuestra cultura y nuestro origen. Es puro placer ibérico. Es Finura.



**Disfruta del ibérico
con total confianza**

Porque nos ocupamos de todo,
desde las granjas hasta tu mesa:



GENÉTICA



NUTRICIÓN



GRANJAS Y
DEHESAS



BIENESTAR
ANIMAL



TRANSPORTE



INDUSTRIA
CÁRNICA



ENVASADO

Tienes todo el Ibérico que puedas imaginar

En Costco tienes a tu disposición una variada selección de los mejores cortes de ibérico, para que disfrutes en tus platos de todo un tesoro de nuestra gastronomía.



Escanea el QR, y descubre nuevas ideas de cocina ibérica y mucho más sobre cada corte.



**DESCÚBRELAS
AQUÍ**



finuradeiberico.com
Ctra. LE-420, Km 2,7
24768 Soto de la Vega, León (España)
T.+34 987 654 124



Gran
CUK
de
◀ GRUPO SADA ▶

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

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

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





Gran CUK
-GRUPO SADA-

1 **SELECCIÓN**
SIN TRATAMIENTO
ANTIBIÓTICO

6
PREMIUM
AVIAN
CÓDIGO
AENOR

POLLO ENTERO

Fecha de Caducidad: Lote:

Peso: Precio/kg: PVP:



Gran CUK
-GRUPO SADA-

PECHUGAS FILETEADAS DE POLLO

Fecha de Caducidad: Lote:

Peso: Precio/kg: PVP:

PECHUGAS FILETEADAS DE POLLO



Gran CUK
-GRUPO SADA-

CONTRAMUSLOS DE POLLO

Fecha de Caducidad: Lote:

Peso: Precio/kg: PVP:

CONTRAMUSLOS DE POLLO



Gran CUK
-GRUPO SADA-

PECHUGAS DE POLLO

Fecha de Caducidad: Lote:

Peso: Precio/kg: PVP:

PECHUGAS DE POLLO

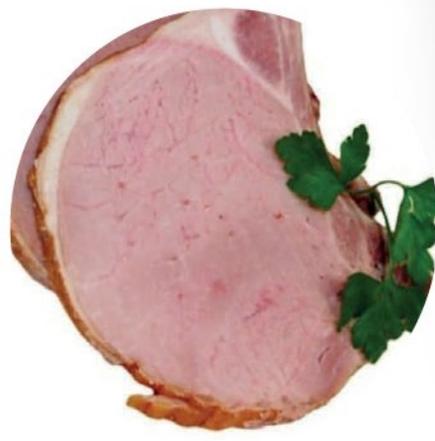


GRUPO SADA
a Nutreco company





Saboremsa



PRODUCTOS CÁRNICOS DE LA MÁXIMA CALIDAD

**Elaborados con las mejores materias
primas seleccionadas**



Emcesa

Calidad y sabor
EN TU MESA

lanGus



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

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

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

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

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

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

lanGus

Langostinos Cocidos
Congelados



Pioneros desde 1899



Lerøy, sinónimo de **calidad.**

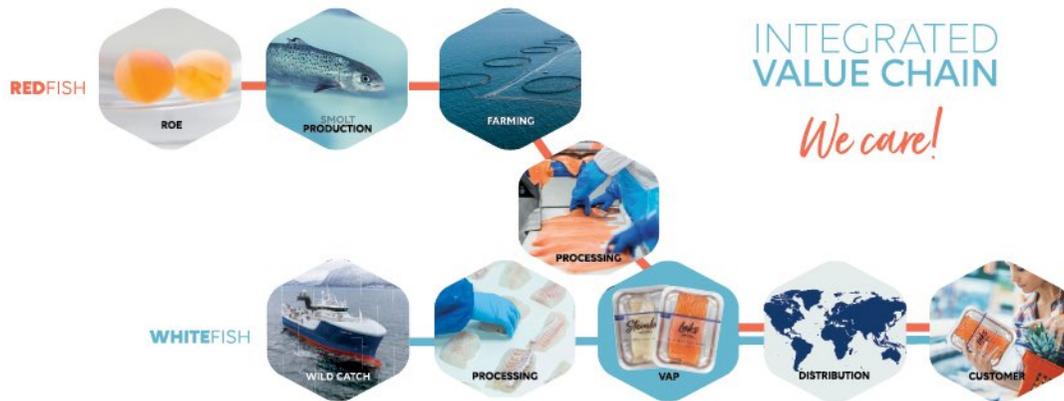
Lerøy Seafood Group ha apostado por un proceso de producción sostenible para ofrecer productos del mar de alta calidad y seguridad alimentaria y poder seguir utilizando los recursos naturales a largo plazo.



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.



TITAN[™]
BY ARCTIC ZONE

Go beyond[™]



26 BOTES
Mochila-Nevera
con 2 Ice Walls[™]



40 BOTES
Nevera Plegable



60 (50+10) BOTES
Nevera Rodante con
Carro Todoterreno

