

Vestirse en Otoño • Elección del comprador • Recetas nuevas

# **COSTCO** Connection®

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

## El camino hacia el bienestar

OTOÑO 2023



Las segundas oportunidades  
sí que pueden ser buenas  
¿Un neumático para cada estación?  
Muévase y duerma  
Inspire confianza

# 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](http://www.iec.ch))

\*\*O potencia extra en algunos dispositivos en comparación con la siguiente mejor pila alcalina AAA de Duracell. [www.Duracell.info](http://www.Duracell.info)



**Diane Tucci**  
Directora General  
de Costco España

**EDITORA:**  
Barb Espiritu

**COORDINADORA EDITORIAL:**  
Susana del Castillo

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

**EDITORA CANADÁ:**  
Hana Medina

**EDITOR REINO UNIDO:**  
Will Filfield

**CONTRIBUCIONES:**  
Diane Tucci, Barb Espiritu, Susana del Castillo, Juan Manuel Magdaleno, Antonio González Jiménez, Sheri Flies, Marta Fernández de Soto, Stephanie Bouge, Carlos Ruiz, Natalia Bonilla, So Mochi, Mélanie Leroy, Marc Saltzman, Robert Moyer, Katie Coleman, Dr. Michael Hunter, Sarah Madewell, Weider, Rachel Weingarten, Jane Doucet, Vikki Moran, Marisa Moore, Marcy Goldman, Laura Bode, Marta Bravo, Nicolas Gicquet, Alexa Solorzano, Weider, Inés Rosales

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN:**  
Pedro Hidalgo Marin y Fco Javier Ceballos  
Imagen de portada Agustín Orduña / 123rf

Síguenos en  

# Estimado socio,

**D**espués de nuestro maravilloso verano, el clima otoñal se acerca rápidamente. Les invito a conocer los fantásticos artículos que nuestros compradores han seleccionado para ustedes. En la sección de ropa, escrita por Susana del Castillo, destaca las novedades que podrá encontrar en nuestras tiendas. Estamos seguros de que le encantarán.

No deje de leer sobre nuestro compromiso con la sostenibilidad escrito por Juan Manuel Magdaleno. Cada día nos esforzamos por hacer un mejor trabajo para contribuir a la protección de nuestro planeta. Aún queda mucho por hacer pero tenga por seguro que estamos comprometidos con la mejora continua en este aspecto.

Y por último tome buena nota de nuestro artículo sobre congelado rápido de Antonio González, uno de nuestros analistas de control de calidad. Habla sobre los beneficios de este proceso que, por mi parte, encontré muy informativo.

Quiero mostrar mi agradecimiento a todos nuestros proveedores por trabajar con nosotros para ofrecerles excelentes productos y por su participación en esta revista informativa que preparamos diligentemente para ustedes.

Espero verlos pronto en una de nuestras tiendas.

## Índice *Otoño 2023*

VOLUMEN 15 // NÚMERO 15  
**CONTENIDOS**

3	Carta de la directora	40	Todo lo que reluce Por Katie Coleman	73	Wrap de lechuga al estilo asiático Por Costco	110	Descubrir Mochiri y La Compagnie du Mochi Por Costco Francia
9	Seguimos batiendo récords Por Marta Fernández de Soto	45	Muévase y duerma Por Dr. Michael Hunter	74	Fiesta de la pizza Por Marcy Goldman	120	Nuevos productos de Inés Rosales Por Inés Rosales
12	Revisión del año Por Sheri Flies	46	El camino hacia el bienestar Por Sarah Madewell	78	Bark de chocolate Por Costco		
13	Tomando medidas Por Sheri Flies	54	Weider: Promoviendo salud y bienestar Por Weider	81	Langostinos con ajo y limón Por Costco		
16	Las segundas oportunidades sí que pueden ser buenas Por Juan Manuel Magdaleno	57	Inspire confianza Por Rachel Weingarten	85	Tostada francesa con fruta Por Costco		
22	Vestirse en Otoño Por Susana del Castillo	58	Cómo reconocer un infarto cerebral Por Jane Doucet	86	Un toque dulce Por Laura Bode		
28	Elección del comprador Por Stephanie Bouge / Carlos Ruiz / Natalia Bonilla	60	Atravesada por canales Por Vikki Moran	98	Elección del comprador Por Marta Bravo / Nicolas Charles Gicquet / Alexa Solorzano		
31	Haga que se adapte a usted Por Marc Saltzman	64	Congelado Rápido Individual Por Antonio González Jiménez	103	Prepare su hummus en casa Por Barb Espiritu		
36	¿Un neumático para cada estación? Por Robert Moyer	71	Sano y delicioso Por Marisa Moore				

intel.

# Haz lo que quieras

## Los procesadores Intel® Core™ de 13ª generación se encargarán del resto

- hasta un **47% más rápido** en multitarea
- hasta un **32% mejor** en capacidad de respuesta
- hasta un **33% mejor** en creación multimedia



# BELNOU

PROTECTOR DE COLCHÓN  
PROTÈGE MATELAS  
MATTRESS PROTECTOR



# PERLA

IMPERMEABLE Y TRANSPIRABLE  
IMPERMEABLE ET RESPIRANT  
WATERPROOF AND BREATHABLE

Tejido exclusivo 100% Algodón  
Burbujas ergonómicas  
silencioso y cómodo

Strech exclusif tissu  
avec du 100% coton  
Bulles ergonomiques  
silencieux et confortable

Exclusive Strech  
fabric with cotton  
Ergonomic bubbles  
Silent and comfortable



100% Algodón  
100% Coton  
100% Cotton

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

## PIRELLI SCORPION: EL ESPECIALISTA EN SUV

PIRELLI RENUEVA AL COMPLETO ESTA HISTÓRICA FAMILIA DE NEUMÁTICOS BAJO TRES PREMISAS: MAYOR SEGURIDAD, KILOMETRAJE Y TECNOLOGÍA. TODA ELLA VIENE GARANTIZADA CON EL SELLO "PERFORMANCE MARK" QUE OTORGA EL PRESTIGIOSO ORGANISMO TÜV SÜD.

### SCORPION

El referente de verano para SUV mejora las prestaciones de su predecesor, especialmente en materia de **seguridad y resistencia a la rodadura**, además de incorporar un **compuesto** que adapta su rendimiento a las condiciones de la carretera. Su gama de medidas va de 16 a 21".

### SCORPION ALL SEASON SF2

El modelo todo tiempo incorpora un nuevo **dibujo direccional con laminillas 3D** que se abren o cierran en función de las condiciones, y un **compuesto** con una **mayor ventana operativa**, lo que reduce el desgaste. Disponible para llantas de 17 a 21".

MÁS INFORMACIÓN



PirellIES

@Pirelli\_es



Elige el portátil **más portátil<sup>(1)</sup>**  
**LG gram**



- Memoria RAM ultrarrápida** LPDDR5x de 32GB integrada en placa y disco duro SSD de 512GB NVMe de 4ª Generación con doble ranura para ampliar. Incorpora la nueva Gráfica Nvidia RTX 3050 con 4GB GDDR6 para trabajar con contenido 4K UHD con máxima fluidez.
- Nueva pantalla con tratamiento antirreflejos** de 43,2cm (17") en formato 16:10 con panel IPS WQXGA (2560x1600px), que mejora el rango de color al 99% del DCI-P3 y una tasa de refresco de 144Hz.



Elige el portátil **más portátil<sup>(1)</sup>**  
**con pantalla OLED LG gram SuperSlim**

- Pantalla con tratamiento antirreflejos** de 15.6" en formato 16:9 con panel OLED FHD 1920\*1080 que mejora el rango de color DCI-P3 100%.
- Memoria RAM ultrarrápida** LPDDR5x de 32GB integrada en placa y disco duro SSD de 512GB NVMe de 4ª Generación con doble ranura para ampliar. Gráfica Iris Xe para trabajar con contenido 4K UHD con máxima fluidez.



**Life's Good.**

(1) Desde 990g para el modelo 15Z90RT.

**¿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

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



**ELIGE LOS NEUMÁTICOS  
ADAPTADOS A TUS NECESIDADES**



# 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.



# ¡Seguimos batiendo récords!

por MARTA FERNANDEZ DE SOTO

**U**n año más, y ya van 4, mayo ha traído color e ilusión a nuestros almacenes con la campaña de recaudación de fondos realizada en colaboración con United Way y Save the Children, para financiar campamentos de verano para niños de entre 3 y 17 años en riesgo de exclusión social. Con la compra de imágenes de nuestro emblemático Oso “Hugfun” nuestros socios han podido donar casi 53.000€ para esta gran iniciativa impulsada por Save the Children y que combina ocio y educación para asegurar la diversión y disfrute de los más pequeños. Comparando con campañas anteriores seguimos batiendo récords de recaudación con un crecimiento de casi un 43%, y entre todos hemos podido colaborar en que más de 1.000 niños a lo largo del periodo estival hayan disfrutado de campamentos de verano en las provincias de Bilbao, Madrid y Sevilla. Nos llena de orgullo y alegría la solidaridad de todos nuestros socios y de corazón les damos las gracias a todos los que han hecho posible que la campaña sea un éxito!

Desde Costco creemos que es muy importante realizar acciones solidarias en comunidades cercanas a nuestros almacenes y continuamos trabajando en diversas acciones solidarias, como son nuestra tradicional entrega de mochilas a escolares de familias con dificultades económicas, donde en colaboración con algunos de nuestros proveedores hacemos llegar a distintos colegios de nuestra área de influencia material escolar, diversos snacks y productos para mejorar la higiene bucodental de los más pequeños. Además, en breve nos pondremos a preparar diversas acciones solidarias relacionadas con la época navideña, así como coordinar con el Banco de Alimentos una nueva edición de la ya tradicional campaña de Gran Recogida de Alimentos. De nuevo, muchísimas gracias por la buena acogida que han tenido hasta la fecha todas las iniciativas solidarias que ponemos en marcha. Si son un éxito es debido a la solidaridad de todos nuestros socios y empleados y no podemos sentirnos más agradecidos por vuestra colaboración. ■



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



© COSTCO ESPAÑA



© COSTCO ESPAÑA



© COSTCO ESPAÑA



© COSTCO ESPAÑA

# POKÉMON™

## JUEGO DE CARTAS COLECCIONABLES

Pokemon Elite Trainer Box + 2 Poke Balls  
Pokemon 5 Mini Tins + 4 Promo Cards





# SOSTENIBILIDAD Y ECOLOGÍA

# Revisión del año

La actualización del informe de sostenibilidad compara los objetivos con el progreso

por SHERI FLIES



© ROMOLO TAVANI / STOCKADOBEE.COM



© COSTCO PHOTO STUDIO

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

Acceda a la página de sostenibilidad de Costco España



**U**n proyecto anual muy importante para nosotros es actualizar nuestro Compromiso de Sostenibilidad Costco. Esta actualización arroja luz sobre las zonas en las que hemos avanzado hacia nuestros objetivos, y aquellas en las que podemos seguir mejorando. A continuación, le mostramos algunos aspectos destacados.

**Reducir los residuos a la vez que ayudamos a los que más lo necesitan.** Un objetivo clave es reducir la cantidad de residuos de nuestros almacenes que van a vertederos locales, lo que también reduce nuestros costes y emisiones de carbono. Seguimos mejorando cada año y ahora estamos en índice de distribución de residuos del 78,3%, aunque nuestro objetivo sigue siendo el 80%.

Las mejoras en el reciclaje y donar alimentos nos ha permitido aportar más de 30 millones de kilos de comida de nuestros almacenes a Feeding America para que la distribuya entre bancos de alimentos locales. También hemos fortalecido nuestra colaboración con World Vision para donar artículos de primera calidad, valorados en 137 millones de dólares, que antes se destruían, reciclaban o devolvían a los proveedores, a personas que lo necesitan en todo el mundo.

**Tareas de conservación de bosques.** Nuestra política es obtener nuestros productos a base de madera, papel y fibra de bosques certificados y de gestión responsable. La certificación indica los estándares y controles que

se aplican para proteger el medioambiente y a las personas en esas comunidades. Aquí es donde hemos logrado nuestro mayor éxito con nuestros productos Kirkland Signature™, como el papel de baño y las toallas de papel. Hoy en día, el 99,9% de estos productos que se venden en todo el mundo están certificados. Estamos trabajando para conseguir una certificación del 100%, incluyendo el papel de regalo y el papel de foto en la certificación.

**Mejoras en el envasado.** Nuestra estrategia en esta área es cuádruple: reducir la cantidad de envasado general, aumentar el contenido reciclado y la cifra certificada en el mismo, aumentar la reciclabilidad y la compostabilidad, e incluir en el envase etiquetado para indicar claramente las instrucciones de reciclaje o compostaje a nuestros socios.

En 2021 redujimos el plástico en más de 7 millones de kilos con respecto al año anterior. Entre los ejemplos se incluyen cambiar el envase de las manzanas de plástico a cajas, reemplazar algunos envases y tubos de plástico con bolsas, e intentar suprimir los envoltorios de plástico en general, como en envíos de ropa Kirkland Signature envueltos individualmente.

Estas son solo algunas descripciones generales de algunos temas importantes. Si quiere más información, le animo a consultar nuestro Compromiso de Sostenibilidad. Lo podrá encontrar en Costco.com buscando "sostenibilidad" en la parte superior de la página. ■

# Tomando medidas

Reducir las emisiones es una parte fundamental del Plan de Acción Climática de Costco

por SHERI FLIES



© MALF / STOCKADORE.COM

**N**uestro mundo se está calentando a causa de las emisiones de gas de efecto invernadero, y está claro que sufriremos las consecuencias si no las reducimos. En Costco, nuestros objetivos y planes para reducir las emisiones de dióxido de carbono se recogen en nuestro Plan de Acción Climática.

Este plan aborda la huella de carbono directa de las operaciones de Costco, así como las emisiones de nuestra red de proveedores. La acción climática forma parte de unos esfuerzos de sostenibilidad más amplios e integrales, los cuales explicaré a continuación.

## Midiendo nuestro impacto

En primer lugar, hemos trabajado de manera diligente para conocer nuestra huella total de carbono. Por ejemplo, hemos analizado nuestras emisiones en toda la cadena, desde nuestras operaciones de almacén en todo el mundo (los sistemas de refrigeración y la electricidad son factores muy importantes), hasta nuestra flota de envíos. Una vez que hemos establecido un punto de referencia para nuestra huella total de emisiones, hemos empezado a marcar objetivos de reducción anual para nuestras operaciones. Asimismo, también estamos trabajando con nuestros proveedores para conocer cuáles son sus emisiones y qué están haciendo para reducirlas.

## Operaciones y suministro

En nuestros almacenes nos centramos en el suministro de energía y en la eficiencia, la

refrigeración, la electrificación, el diseño y la selección de ubicación, el programa de supervisión y la formación de los empleados.

Nuestro programa STAR (por sus siglas en inglés «Revisión de Asistencia Técnica para la Sostenibilidad») recoge procedimientos inteligentes para que el personal de almacén opere con responsabilidad, lo cual reduce las emisiones.

Para el suministro de productos a Costco, nuestros compradores formulan a los proveedores preguntas básicas sobre las personas, los animales, el medioambiente y el envasado en relación a sus productos. También se han añadido otras preguntas claves, como: ¿cuáles son vuestras emisiones y cómo pensáis reducirlas?

## Estamos viendo resultados

Nuestras emisiones totales directamente relacionadas con nuestras operaciones disminuyeron ligeramente en el último periodo de reporte desde que se estableció la referencia en 2020. Esto se ha producido incluso a pesar de haber sumado almacenes en todo el mundo. Sentimos que los esfuerzos que hemos hecho hasta la fecha para operar de forma eficiente están dando resultado. En base a estos resultados y a un mayor análisis, hemos aumentado nuestro compromiso de reducción en nuestras operaciones del 20% al 39% para 2030.

La acción climática es fundamental para nosotros. Estamos comprometidos con hacer todo lo que esté en nuestra mano y publicaremos las actualizaciones sobre nuestro progreso en nuestro Compromiso de Sostenibilidad. ■

Acceda a la página de sostenibilidad de Costco España



## Un enfoque integral

Nuestro Plan de Acción Climática es una parte fundamental del enfoque integral que adoptamos para trabajar hacia la sostenibili-

dad en Costco. Junto con nuestros propios principios de sostenibilidad, hemos alineado nuestros esfuerzos con siete de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas que más relación

guardan con nuestro negocio, incluido tomar medidas climáticas. Para más información sobre nuestro Compromiso de Sostenibilidad, visita [Costco.es](https://www.costco.es) y busca "sostenibilidad".—SF



# Thomasville®



**THOMASVILLE 3-PIECE FABRIC SECTIONAL WITH STORAGE OTTOMAN**

**THOMASVILLE 3 PIÈCES TISSU SECTIONAL AVEC STORAGE OTTOMAN**

**THOMASVILLE SECCIONAL DE TELA DE 3 PIEZAS CON OTOMANA DE ALMACENAMIENTO**

Pocket coil seat cushion  
Sinuous spring suspension  
Wrap around solid wood base  
2 pillows included  
Storage ottoman

Coussin de siège à ressorts ensachés  
Suspension à ressorts ondulés  
Base en bois massif enveloppante  
2 coussins inclus  
Pouf avec rangement

Asientos acojinados con resortes encapsulados  
Suspensión de resortes sinuosos  
Envuelto sobre una base de madera solida  
2 cojines incluidos  
Otomano con espacio para almacenamiento

## TEMPERED GLASS FOOD STORAGE

**Glasslock**



# Las segundas oportunidades sí que pueden ser buenas

...Y una vez usados, ¿qué hace Costco con los residuos que genera en sus almacenes? ¿Cuál es su destino final? ¿Cuántos de estos residuos tienen una segunda vida?

por JUAN MANUEL MAGDALENO



**E**n Costco España tenemos una premisa que aplicamos a gran parte de las tareas que hacemos y a las decisiones que tomamos cada día: “Hazlo sencillo” (“keep it simple”, en inglés).

Uno de nuestros principios en materia de sostenibilidad es operar de manera eficiente y responsable para con el medio ambiente.

Estamos comprometidos a poner nuestro granito de arena para que el mundo prospere. Por ello, nos centramos en aquellas áreas de nuestro negocio donde entendemos que podemos generar un impacto positivo, aunque sea pequeño a vista de nuestros ojos, pero real y basado en resultados.

Operamos nuestro negocio de una manera eficiente y responsable para con el medio ambiente, desde la compra de productos en origen hasta el reciclaje final de sus residuos.

Y es esta etapa final en la que nos centraremos en este artículo.

Este criterio es aplicado a todos los artículos y productos que nuestros socios pueden encontrar en nuestros almacenes. Desde televisiones de última generación hasta los productos más frescos y de máxima calidad en nuestra sección de carnicería o frutería, pasando por vitaminas, gafas o equipos de audición.

*“La mejor calidad al mejor precio” forma parte de nuestra carta de presentación y de nuestro compromiso*

Nuestros socios pueden encontrar en todos nuestros departamentos una variedad de artículos, tanto permanentes como estacionales, con una calidad máxima en cada uno de ellos y siempre al mejor precio.

La ventaja de disponer de un abanico de referencias más ajustado que el del resto de competidores nos permite ofrecer los mejores productos en cada sección al mejor precio, lo que conlleva que día tras día sea mayor el número de socios que confían en nuestro modelo de negocio.



Juan Manuel Magdaleno es manager de RRHH en Costco.





Como parte de este proceso productivo y comercial, la gestión de los residuos cobra un cariz importante dentro de nuestro día a día.

Echando la vista atrás, hacia la premisa con la que arrancamos este artículo (“Keep it simple”, “Hazlo Sencillo”), el proceso de reciclado de nuestros residuos en Costco se basa en la gestión directa de los mismos, con el objetivo final de “dotar de una segunda vida” a todos ellos.

A lo largo de estos años hemos creado una red de reciclaje con proveedores especializados, con los que colaboramos para que nuestros residuos sean gestionados de una manera sostenible para el medio ambiente. No



## *“Keep it simple”, “Hazlo Sencillo” el proceso de reciclado de nuestros residuos en Costco se basa en la gestión directa de los mismos*

obstante, seguimos preguntándonos cómo podemos seguir mejorando, porque tenemos claro que no podemos pararnos aquí.

Su colaboración y contribución en este aspecto, y la actualización continua de nuestros procedimientos operativos, junto con la divulgación activa de nuestra cultura en materia de sostenibilidad, está facilitando que el proceso de reciclaje sea cada vez más productivo, teniendo claro que el camino que comenzamos años atrás está dando sus primeros pasos y que el futuro dependerá de nuestra involucración y de nuestro compromiso como empresa y como empleados para llevarlo a buen puerto.

En la actualidad, nuestros almacenes trabajan en el reciclaje permanente de productos tales como aceite usado para cocinar nuestros pollos asados en el departamento de comida preparada o en nuestro food court, el cartón derivado de nuestros embalajes y productos no aptos para la venta a nuestro socios, el plástico procedente de los film utilizados para

flejar nuestros palets en origen y retirados previa a poner el producto sobre nuestro piso de venta, los pallets rotos que no sirven para ser reutilizados directamente y que son transformados en madera para fabricar nuevos pallets, el poliestireno,....

Baterías de coche, neumáticos usados, pequeños electrodomésticos y equipos informáticos, televisores, papel y envases de plástico... entre otros, completan el abanico de residuos generados diariamente en nuestros almacenes y que se encuentran dentro de nuestro circuito de reciclaje.

Miles de toneladas de estos residuos abandonan cada año nuestros centros, con el destino final de ser transformados en nueva materia que finalmente regrese a nuestro canal productivo, minimizando el impacto medioambiental.

En definitiva, podemos decir que acciones sencillas, bien coordinadas tanto por la compañía como por nuestros empleados y proveedores, están propiciando una segunda vida para la gran mayoría de los residuos de nuestros almacenes.

Pero queremos más... ■



# Alfombra de juego



Suave



Seguro



Fácil de limpiar



Doble vista





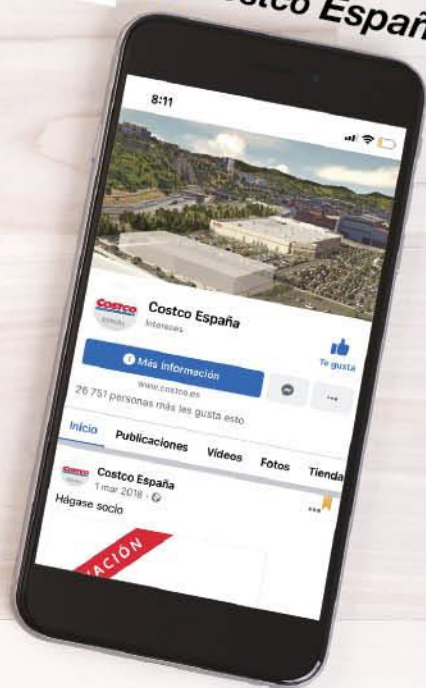
**¡Síguenos y manténgase informado!**



@costco\_spain



Costco España



# DKNY



LONG PLUSH ROBE  
BATA LARGA DE FELPA

— SuperSoft —

## GREEN TREAT

### Bamboo Kids Socks

Super Comfortable  
Lightweight & Breathable



8  
Pack



**BAMBOO**

A naturally  
fast growing  
plant source.

Boys & Girls mixed design packs available in-store

CAROLE HOCHMAN

2-PACK  
SEAMLESS  
COMFORT BRA

SOFT STRETCH  
WIRE FREE  
MOLDED CUPS  
COMFORT STRAPS



5-Pack  
Seamless Brief

Silky Soft  
Full Coverage  
Stays in Place

S-M-L-XL

CAROLE HOCHMAN



# Vestirse en Otoño

Vuelve la estación de los cambios bruscos de temperatura en la que salir preparado de casa por la mañana supone mirar la app del tiempo del móvil.

por SUSANA DEL CASTILLO

**C**on variaciones de más de diez grados en el mismo día acertar con la ropa es una tarea complicada. El otoño es la época más lluviosa en la mayor parte del estado español y octubre es el mes más lluvioso.

Elegir bien las prendas y el calzado es clave para que nuestras jornadas de trabajo o de ocio no se arruinen. Prendas cálidas y resistentes a la lluvia o repelentes, depen-

diendo de la intensidad de las precipitaciones y un buen calzado es elemental; así como botas de agua para los más pequeños.

La industria textil innova cada año y se desarrollan nuevos y mejores materiales aislantes. Este año encontramos como novedad las prendas calefactables con hilo radiante, desarrolladas con un revolucionario sistema que proporciona distintos niveles de calor regulados mediante un pulsador.

La alimentación se consigue mediante baterías power-bank, las mismas que se utilizan para cargar teléfonos móviles y se pueden ajustar distintas temperaturas en la parte frontal y en la espalda.

En Costco encontrará como siempre las mejores prendas de abrigo, de las mejores marcas y a un precio insuperable ■

32 Degrees chaqueta Plush #1505302





Joluvi chaqueta calefactable para mujer #8553220



Joluvi chaqueta calefactable para hombre #8553217



Schott NYC Chaqueta Puffer Utah #8552879

Paneles de hilo radiante situados en la parte trasera y en la parte delantera (bolsillos/abdomen)  
Interruptor dual para controlar el calor en las distintas zonas de manera independiente.  
Proporciona tres niveles de calor

WeatherProof Chaquetón Ultra FlexTech #1311004



32 Degrees Chaqueta de entrenamiento resistente a la lluvia #1484906



THE  
**B.C. CLOTHING** CO.



*Urban Star*  
PREMIUM ★ APPAREL





# Ellen Reyes

LEGGINGS  
SIN COSTURAS  
**INTERIOR  
POLAR**

CINTURILLA ANCHA  
CÓMODA

**2** PIEZAS



**HILARY RADLEY**





*Jessica Simpson*

## HIGH RISE SKINNY JEAN

CLASSIC FIVE POCKET STYLE

STRETCH DENIM

SKINNY FIT



**ShedRain®**

# NAVIDADES JUGUETES & MÁS

## CANAL TOYS

Airbrush Plush 2 en 1

#8553354



## IMC

Bebé Llorones

#8553261



## BALLOON TIME

Botella de helio

#8530782



## TEETOT Disfrace

#1601252 /  
#1601410



ADVENTURE FACTORY PRINCESS FACTORY

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

## Poinsettias

#8537835 /  
#8546503



## CAFFCO

Centro de mesa 32"

#1601247



## SMOKE HOLLOW

Barbacoa

#2127532



## NATUREFOOD

Chicken fillets

#2127532



## LUMINEO

Luces Navidad  
Compact 1000 LEDS

#8551800





# Alfombra Surya

## 196 x 300 cm

La colección de alfombra Surya +ownton de tamaño 196 cm x 300 cm está fabricada con materiales reciclados y reutilizados, tintes naturales y fibras respetuosas con el medio ambiente. esta alfombra de gran formato está hecha a mano según tradiciones y técnicas centenarias en turquía. súper suave como la seda. tacto y alta calidad, los colores y el diseño han sido cuidadosamente seleccionados para satisfacer a todos nuestros miembros. accesorios decorativos notables, esta alfombra surya viste la habitación con su simple presencia. combina muy bien con cualquier estilo de mueble y diseño minimalista. su singularidad le da carácter y vida a cualquier salón y su originalidad animarán los suelos de toda la casa! fácil limpieza gracias al tejido 100% poliéster, basta con barrer tu alfombra con una escoba o aspirar cada semana. su espesor te permite un buen aislamiento térmico y su resistencia le da una vida de uso prolongado. – *Stephanie Bouge*



Alfombra Surya 196 x 300 cm #8550418



## ANTIGUA by Cerería Mollá

Hace más de 100 años, Cerería Mollá abrió su negocio de velas artesanales en un pequeño pueblo la Comunidad Valenciana. Durante todo este tiempo, esta pequeña empresa familiar ha ido moldeando y mimando su producto, manteniendo siempre la esencia desde su fundación; exquisita calidad fabricada con métodos artesanales.

En su fábrica, aún hoy, se puede observar cómo conservan una manera de trabajar artesanal, heredada de generaciones pasadas, para fabricar un producto de calidad difícilmente superable. En su producción de velas, combinan las mejores materias primas como; la cera de soja, la mecha de algodón y las más sofisticadas fragancias para fabricar un producto único desde 1899.

Hoy en día, Cerería Mollá vende en más de 40 países, y está presente en todos los continentes.

En Costco España tenemos el placer de poder ofrecer a nuestros socios la mejor selección de productos de esta Compañía española, bajo la marca "Antigua", y que va desde sus populares velas aromáticas, hasta sus difusores de aromas y fragancias para textiles. – *Carlos Ruiz*

Cerería Molla Spray 1 L #8550653  
 Cerería Mollá Mikado 500 ml #8531238  
 Cerería Molla Vela XL #8515114

## La Chinata Crema Reparadora Intensiva 250 ml

Costco está comprometido con encontrar proveedores locales de alta calidad. Por ello, nos complació encontrar a Compañía Oleícola Siglo XXI.

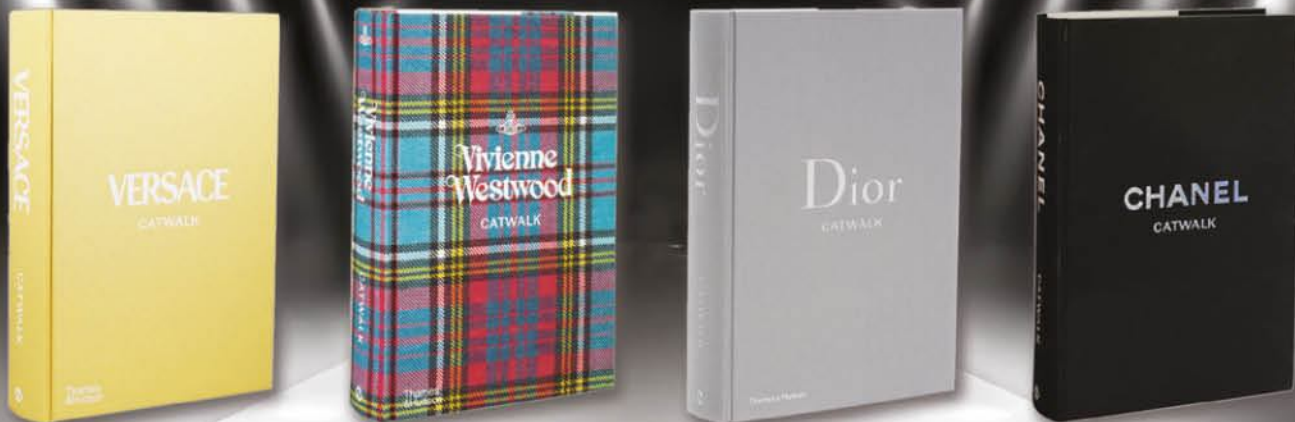
Así nace la colaboración con este productor Extremeño con más de 90 años de experiencia, que ha retomado los usos que las antiguas civilizaciones daban al Aceite de Oliva desarrollando su gama de productos de cosmética basados en las propiedades naturales del conocido como "oro líquido".

La amplia experiencia de La Chinata, que abarca ya cuatro generaciones, en el trabajo de la aceituna les ha proporcionado el conocimiento necesario para aprovechar al máximo las cualidades del Aceite de Oliva Virgen Extra como componente. Particularmente su Crema Regeneradora Intensiva, que ayuda a potenciar la suavidad, elasticidad y regeneración de la piel, dado su altísimo contenido en aceite de oliva virgen extra ecológico (45%), aloe vera (41%) y cera de abejas (11%). Su potente composición de origen natural, la convierten en la aliada perfecta para ayudar a mejorar las afecciones de la piel como dermatitis y psoriasis, además de protegerla de agresiones externas, con la cantidad mínima de componentes. – *Natalia Bonilla*



La Chinata Crema Reparadora Intensiva 250 ml #8553321

# ÚNETE A LA PASARELA



Pasarela Surtido de 4 libros

## PARA ARTISTAS JÓVENES...



Petit Picasso Surtido de 3 libros

## LIBROS INFANTILES PARA INSPIRAR Y DISFRUTAR



Banderas del mundo Libro y puzzle



Disney 2 x Surtido de libros de sonido

**Sabí que** Blockbuster, icónica cadena de alquiler de películas, rechazó una oferta para comprar Netflix en el año 2000?

TECH  
CONNECTION

por MARC SALTZMAN

**T**anto si ha contratado televisión con servicios de streaming como si simplemente ha aumentado su servicio actual de televisión poniendo Netflix, Apple TV+, Disney+ u otras plataformas, los siguientes consejos le pueden ayudar a optimizar su experiencia de visionado y ayudarlo a ahorrar dinero:

**Aumente la calidad.** Si los vídeos tardan mucho en cargar o si se ven cortados o pixelados, quizá su televisión esté demasiado lejos del router. Si puede, acerque el router a la televisión, reinicie su conexión wifi o piense en cambiar su rúter por un nuevo modelo que soporte un mayor ancho de banda (y múltiples dispositivos).

**Encuentre los extras.** Muchas plataformas tienen contenido extra para desbloquear, como escenas eliminadas, montajes y vídeos detrás de las cámaras. Si bien esto varía entre las distintas plataformas, el icono para acceder al contenido extra se encuentra normalmente debajo del botón de «Play». Algunas plataformas, como Netflix, también tienen juegos interactivos para jugar.

**Consejo de viaje.** ¿Va a pasarse varias horas en un avión? Descárguese series y películas para ver sin conexión y así no tendrá que pagar a la aerolínea por el acceso a internet. Además, descargar contenido es ideal para evitar los cargos por datos móviles cuando esté fuera, como por ejemplo en un viaje en familia.

**Subtítulos y doblaje.** Tanto si es sordo como si tiene dificultades auditivas, o simplemente le cuesta entender ciertos acentos, active los subtítulos (CC). En la mayoría de los casos puede



© ALPHASPIRIT / STOCKADOBEE.COM

incluso cambiar el tamaño y el color de la fuente. Si su lengua materna no es el inglés, también puede elegir alguno de los idiomas de doblaje disponibles.

**Active el control parental.** Si no quiere que sus pequeños vean series o películas que crea que no son apropiadas, puedes añadir un PIN a cierto contenido. Cómo hacerlo depende de la plataforma, pero normalmente lo puede encontrar en el apartado de «Ajustes».

**Atajos.** Algunas plataformas permiten utilizar atajos cuando su contenido se ve en un ordenador. En Netflix, por ejemplo, F es para pantalla completa, M es mute y las flechas izquierda/derecha te permiten adelantar o rebobinar el vídeo 10 segundos.

**Ahorre.** Antes de contratar una plataforma, aprovéchese de los periodos de prueba gratuitos para ver si le gusta el contenido, o, si hay una serie que quiere ver, hágalo en el periodo de prueba antes de cancelar. ■

# Haga que se adapte a usted

Consejos para mejorar su experiencia en sus plataformas de streaming favoritas

SEVAG SAGHERIAN



**Marc Saltzman** es periodista tecnológico y presentador del podcast Tech It Out.

## Servicios gratuitos

No se olvide que hay disponibles servicios de streaming completamente gratuitos. ¿La parte negativa? Que tendrá anuncios antes y durante lo que esté viendo.

Algunos ejemplos populares de estos servicios AVOD (vídeo bajo demanda con anuncios) son Pluto TV, Tubi y Roku Channel. Además, todas las principales redes también ofrecen apps gratuitas, pero incluyen anuncios.

Hablando de ahorrar, tenga en cuenta que Netflix ha acabado con las cuentas compartidas con familiares que no vivan en su misma casa.—MS

## COSTCO CONNECTION

Encontrará una amplia variedad de televisores, rúters, tablets y ordenadores en los almacenes Costco.

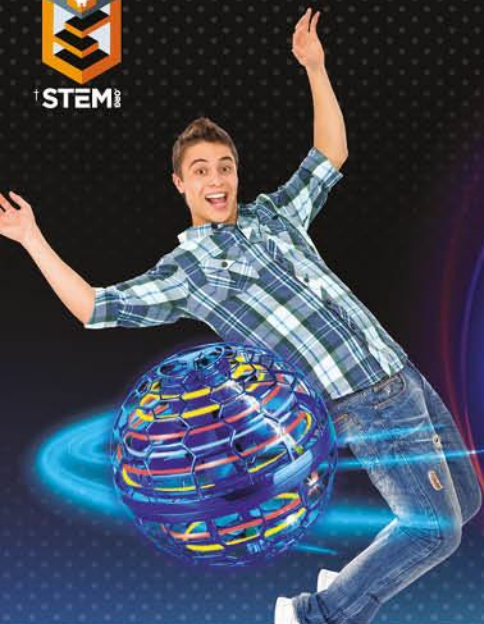
# El aperitivo, nuestro pequeño gran momento







STEM



# BOLA FLOTANTE MÁGICA wonder sphere™

2  
PACK

ITM./ART. 2306443

FLOTA MÁGICAMENTE

ACCIÓN DE BUMERÁN

CAPTURA DE  
GRAVEDAD CERO

TRUCOS Y ACROBACIAS

CERTIFICACIÓN STEM

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

# ASCEND AERONAUTICS™

ITM./ART.1601380



## ASC-2680

DRON DE VÍDEO HD PREMIUM CON LENTE ULTRA GRAN ANGULAR Y TECNOLOGÍA DE FLUJO ÓPTICO

ITM./ART. 53082

# POWER CRAZE™

## 28 km/h VELOCIDADES DE HASTA†





# EFICAZ CONTRA LAS MANCHAS

## INCLUSO EN AGUA FRÍA



# Mimosin

# *Dale un extra de fragancia a tu ropa*





## Freetown™ gear and gravel

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

Disponibles para adultos y niños  
Exclusivo en Costco

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



**PREPARADO PARA  
RENDIR AL MÁXIMO,  
INCLUSO EN DÍAS LLUVIOSOS**



**EL MEJOR RENDIMIENTO  
EN MOJADO DE SU CATEGORÍA**



**KILOMETRAJE  
SUPERIOR**



**MEJORA DE LA EFICIENCIA  
ENERGÉTICA Y DE COMBUSTIBLE**



**PREPARADO PARA VEHÍCULO ELÉCTRICO:  
NEUMÁTICO DISEÑADO PARA SATISFACER LOS REQUISITOS ESPECÍFICOS DE LOS VEHÍCULOS ELÉCTRICOS**



**Bridgestone Europe NV/SA Sucursal en España**

Para conocer tu distribuidor Bridgestone autorizado más cercano, entra en [www.bridgestone.es](http://www.bridgestone.es)

Para más detalles sobre los resultados comparativos y los indicadores de rendimiento de los productos, escanea el código QR.

**TURANZA 6**

**NUEVO**



CON LA TECNOLOGÍA ENLITEN

**BRIDGESTONE**  
Solutions for your journey



# ¿Un neumático para cada estación?

Debate sobre neumáticos de verano, de invierno y multiestación

por ROBERT MOYER



**E**legir los neumáticos adecuados para su vehículo puede ser complicado. ¿Necesita neumáticos que ofrezcan la mejor tracción disponible, una vida útil más larga o capacidades todoterreno o para conducción de invierno? O, quizás, no sabe qué tipo de neumáticos necesita. Incluso si sabe qué tipo de neumáticos quiere, es buena idea hablar con un profesional, ya que ellos le pueden ayudar a elegir los neumáticos adecuados para sus necesidades en base al tipo de conductor que es, por dónde va a conducir y qué espera de sus próximos neumáticos.

El tipo de neumáticos que elija es importante porque es lo único que hay entre usted, su coche y la carretera. Tener los neumáticos adecuados para su tipo de conducción y mantenerlos siguiendo las recomendaciones del fabricante, tanto de los neumáticos como del coche, ayuda a garantizar el funcionamiento seguro de su vehículo.

## Cuándo son convenientes los neumáticos multiestación

Quizás se esté planteando comprar neumáticos multiestación. Para algunos, el nombre implica que valen para cualquier tipo de condición climática que se puede encontrar, pero esto no es del todo cierto. Ningún neumático es ideal para todas las situaciones. Sin embargo, los neumáticos multiestación son una muy buena opción para la mayoría de conductores en condiciones de conducción normales. Muchos conductores los usan durante todo el año.

Introducidos en el mercado en 1977 por Goodyear Tire & Rubber Company, los neumáticos multiestación ofrecen un buen rendimiento en condiciones climáticas moderadas (temperaturas por encima de los 7 y por debajo de los 37 grados). Representan un término medio entre los neumáticos de verano, que ofrecen un rendimiento óptimo con tiempo seco y temperaturas cálidas,



© SHUTTERSTOCK / LEMANNA

y los neumáticos de invierno, que ofrecen la mejor tracción y manejo posibles con hielo y nieve. Muchos vehículos nuevos vienen de fábrica con neumáticos multiestación porque funcionan bien entre estos extremos, lo que representa la mayoría de las condiciones de conducción para muchos conductores al año.

La longevidad también es un beneficio importante de los neumáticos multiestación. Pueden tener garantías de desgaste limitado hasta los 125.000 kilómetros, en comparación con los neumáticos de verano, con garantías de desgaste limitado que empiezan alrededor de los 30.000 kilómetros, y los

*El tipo de neumáticos que elige es importante porque es lo único que hay entre usted, su coche y la carretera.*

neumáticos de invierno cuyas garantías suelen empezar a los 60.000km.

#### **Espera, que hay más**

Los neumáticos multiestación normalmente tienen un símbolo de nieve y barro (M+S) en el lateral que indica que el neumático cumple con los estándares de la industria en cuanto a capacidades de tracción en barro y nieve en condiciones entre suave y moderadas para periodos cortos de tiempo. Estos neumáticos también suelen tener un símbolo 3PMS, un copo de nieve de seis puntas dentro de una montaña, grabado en el lateral. Los neumáticos con este símbolo tienen un funcionamiento que estaría entre los neumáticos multiestación con clasificación M+S y los neumáticos de invierno. En condiciones invernales extremas, los neumáticos multiestación 3PMS deberían tener un mejor rendimiento que los neumáticos multiestación estándar, pero no tan bueno como los neumáticos de invierno. Puede usar los neumáticos 3PMS todo el año, pero los neumáticos de invierno deben cambiarse cuando las temperaturas superen los 7 grados.

Elegir neumáticos adecuados para sus necesidades es una de las cosas más importantes que puede hacer para estar seguro en la carretera. Los expertos de los Centros de Neumáticos de Costco le ayudarán a elegir los neumáticos que mejor se adapten a usted. ■



FOTO: © 123RF / ZENTILIA

## **Pasándose al eléctrico**

Puesto que cada vez hay más vehículos eléctricos en la carretera, los fabricantes están desarrollando productos para cumplir con sus necesidades específicas. Debido a que cuentan con baterías mayores, los coches eléctricos suelen pesar más que los de combustión interna, por lo que sus neumáticos, de media, se desgastan antes que los de los vehículos de combustión interna. Al elegir neumáticos para un coche eléctrico, es importante asegurarse de que la capacidad de carga sea igual o superior a la de los neumáticos originales.—RM

## **Haz que duren**

- Mantenga la presión correcta para maximizar el rendimiento del vehículo y el consumo de combustible. Compruebe la presión una vez al mes con los neumáticos en frío.
- Compruebe los neumáticos regularmente para detectar desgaste irregular, puntos sin relieve y una profundidad del dibujo de 2,5 centímetros o inferior.
- Permute los neumáticos cada 13000 kilómetros y llévalos a que los alineen si el vehículo se desvía hacia un lado. - RM

## Artificial Trees from Polygroup

All trees are lit with Radiant Micro LED® multi-colour LED lights, and include a remote to control five light functions.  
 © Polygroup2023



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



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



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

The image displays a variety of children's toys from Horizon Group USA. On the left, there are two 'SENSORY BIN' kits in colorful plastic cases, one green and one pink, both featuring the text 'BAC SENSORIEL' and 'RECIPENTE SENSORIAL'. In the center, there are two 'DRESS-UP' sets in octagonal boxes, one for girls and one for boys, with the text 'Tenues à habiller' and 'Vestidos para vestir'. On the bottom left, there is a pink 'PERSONALIZED JEWELRY CASE' with a matching tray containing various beads and charms. On the bottom right, there are two 'PAINT STUDIO' kits in colorful boxes, one for 'Just Style' and one for 'Paint Studio', both containing paint palettes and brushes. The background is a light blue with white snowflake patterns.



# DELSEY PARIS

1946

## Colección CRUISE

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



KS 270 Sq Ft Reversible Wrapping Paper Trio Pack  
KS 269 Sq Ft Reversible Wrapping Paper  
TS 10 x 12.5" Christmas Crackers



# Todo lo que reluce

Las joyas de Costco ofrecen calidad y ahorros que brillan

por KATIE COLEMAN

**D**esde anillos, pendientes y collares únicos a una amplia variedad de joyería con piedras preciosas;

Costco aumenta su poder de compra trabajando con proveedores de alta joyería especializados en oro, diamantes y piedras preciosas. Rachel Reid, una de las compradoras de joyería de Costco, explica «en la sección de diamantes, conseguimos mejores precios gracias a las relaciones con nuestros proveedores y al volumen que compramos, para ofrecer así diamantes de la mejor calidad y al mejor precio».

Kris Cramer, otra de las compradoras de joyería de Costco, tiene un enfoque similar en la sección de oro: «buscamos proveedores que puedan cumplir con la calidad, el precio, el volumen y los plazos de producción de Costco. Queremos ofrecer la mejor calidad al mejor precio, lo cual es la clave de todo lo que hacemos».

#### Un tesoro no tan escondido

Costco recorre largas distancias para garantizar la calidad de todos los diamantes,

perlas y piedras preciosas que vende. Redi afirma que la empresa cuenta con casi dos docenas de gemólogos graduados por el Gemological Institute of America (GIA) como parte de sus medidas de control de calidad.

«Tenemos que aprobar un curso muy estricto de clasificación de diamantes, así como para identificar piedras de color, para recibir el título de gemólogo del GIA» cuenta Lisa Switzer, graduada en gemología y responsable de control de calidad de Costco. «Esto nos da las herramientas para poder verificar que nuestras joyas cumplen con los altos estándares de calidad de Costco». Muchos de los gemólogos de Costco trabajaron en el sector de la joyería antes de entrar en la empresa, y Cramer y Redi recalcan que estas personas han aportado conocimientos y experiencia muy valiosos para el equipo de control de Calidad de Costco.

Parte de esta calidad se explica en detalle en la «Guía de compra de joyería» online de Costco. Cramer y Reid animan a





los socios a leer la guía ([costco.com/jewelry-buying-guide-diamonds.html](http://costco.com/jewelry-buying-guide-diamonds.html)) para conocer en profundidad los estrictos estándares que aplica Costco para sus joyas.

#### Una inversión especial

La calidad y el precio son aspectos fundamentales en cualquier compra, pero cuando compramos alta joyería, queremos algo que sea excepcional y especial. «El cofundador de Costco, Jim Sinegal, siempre decía que el departamento de joyería es uno de esos que marca la pauta para los socios, porque lo que ofrecemos es verdaderamente único», nos cuenta Cramer. «No vas a encontrar muchas de las piezas que vendemos en ningún otro sitio».

Según Reid, Costco vende collares, pendientes y anillos únicos que incluyen oro, platino, diamantes, piedras preciosas y perlas. «Nuestra exclusiva oferta de joyería consigue crear un espíritu de “caza del tesoro” para nuestros clientes», afirma.

«Además, la enorme calidad que ofrecemos compite incluso con las tiendas más exclusivas, mostrando así el increíble valor que Costco ofrece a sus socios».

Gracias al poder y los esfuerzos de compra de Costco para ofrecer los mejores productos al mejor precio, la joyería Costco sigue aportando un sentimiento único (y literal) de caza del tesoro a la experiencia de compra de nuestros socios. Cramer añade con una sonrisa: «ver a nuestros socios con joyas que yo ayudé a elegir es la mejor de las sensaciones». ■

## Garantía de color y pureza de los diamantes Costco

Sin inclusiones internas	Con inclusiones muy muy pequeñas	Con inclusiones muy pequeñas	Con inclusiones pequeñas	Con inclusiones
IF	VVS1 VVS2	VS1 VS2	S1 S2	I1 I2 I3
Incoloro	Casi incoloro	Color tenue	Amarillo muy claro	Entre amarillo claro y brillante
DEF	GHIJ	KLM	NOPQR	STUVWXYZ

Todos los diamantes ofertados por Costco son de una pureza VS<sub>2</sub> o superior y color I o superior, basado en la escala de clasificación del Gemological Institute of America.

# PANTENE



## PELO 100% MÁS FUERTE\*



### ¿TIENES EL PELO SECO Y DAÑADO?

¿USAS ACONDICIONADOR Y/O MASCARILLA DE FORMA REGULAR?



¿TE GUSTA QUE TU PELO QUEDE MÁS  
UNIFORME/CONTROLADO VS SUELTO/LIGERO?

¿TU PELO TIENE TENDENCIA GRASA?



ACEITE



AMPOLLAS



ACONDICIONADOR



MASCARILLA

LO MEJOR  
PARA **USTED**





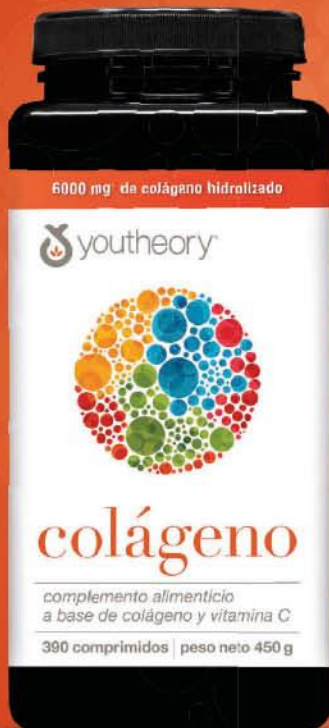
Vuelva a su rutina y tome las riendas de su salud alimentándose, probando ejercicios entretenidos y tomando suplementos diarios, como omegas, hierbas, probióticos y vitaminas.

Puede que el verano haya terminado, pero el poder de las decisiones saludables durará todo el año.

**ELIJA CALIDAD,  
ELIJA JAMIESON**



**PROBADO.  
SEGURO.  
EFICAZ.**



belleza  
en una  
salud total

Fórmula avanzada con vitamina C La vitamina C contribuye a la formación común de colágeno para asegurar el funcionamiento normal de huesos, cartilagos, encías, piel y dientes.

**youtheory** | diseñado pensando en usted



# Muévase y duerma

Equilibre el sueño y la actividad física para mejorar su salud

por DR. MICHAEL HUNTER



© ELNUR / STOCK.ADOBE.COM

**L**os expertos afirman que para mejorar su salud debe llevar una dieta saludable, mantener el peso adecuado, ser parte de una comunidad y no beber en exceso ni fumar. Sin embargo, no olvide otros dos componentes básicos de la salud: el sueño y la actividad o ejercicio físico.

## Riesgos observados

Investigadores de la Universidad de Sídney, Australia, analizaron datos de más de 380.000 hombres y mujeres de mediana edad durante un periodo de 11 años y descubrieron que la falta de sueño estaba asociada a un mayor riesgo de mortalidad temprana. El riesgo aumentaba al combinar esto con poca actividad física.

Los investigadores también observaron que no hacer actividad física provocaba un peor estado de salud, con independencia de la cantidad de sueño. Además, aquellos que dormían menos tenían una mayor probabilidad de morir a causa de una enfermedad cardiovascular o un infarto cerebral.

Los científicos concluyeron que cualquier nivel de actividad igual o superior al umbral mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

parecía eliminar la mayoría de los impactos negativos de la falta de sueño en la mortalidad.

## Mensajes de recuerdo

Comparados con aquellos con mayores puntuaciones de actividad física y sueño saludable, los que se encuentran en el otro lado de la balanza (no actividad física entre moderada e intensa y falta de sueño) tenían un mayor riesgo de mortalidad prematura.

A veces, no es ninguna locura sacrificar horas de sueño para hacer ejercicio si no estás demasiado cansado. No obstante, si duerme menos de lo debido de forma crónica, estará más cansado y podrá padecer problemas de salud más graves, incluidas enfermedades cardiovasculares y cáncer. Además, necesitará suficientes horas de sueño para recuperarse del ejercicio.

El objetivo es encontrar el equilibrio adecuado. Para recomendaciones sobre ejercicio específicas para cada edad, visita la página de la OMS [who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](http://who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity). Para consejos sobre sueño.

El mensaje está claro: para tener una salud mejor, duerma bien y muévase. ■

## COSTCO CONNECTION

Los socios de Costco podrán encontrar artículos para hacer ejercicio y ayudarles con el sueño en los almacenes Costco.

## Cuántas Zzz necesita

¿Cuántas horas de sueño son las adecuadas? El Centro de Control y Prevención de Enfermedades indica que los niños en edad escolar (de 6 a

12 años) deberían dormir entre 9 y 12 horas por cada 24 horas (¡las siestas cuentan!), los adolescentes de entre 13 y 18 años entre 8

y 10 horas, los adultos de entre 19 y 64 años al menos entre 7 y 9 horas y los mayores de 65 entre 7 y 8 horas.—MH

# El camino hacia el bienestar

*¿Año nuevo vida nueva? Cada año nuevo, las personas buscan formas de mejorar su calidad de vida. El camino hacia un tú más saludable necesita de su mente, cuerpo y alma para un éxito óptimo. Los siguientes consejos pueden ayudarle a conseguir un estilo de vida más saludable que pueda mantener año tras año.*

por Sarah Madewell





# L

a decisión de mejorar su calidad de vida es quizá la decisión más importante pero difícil que puede tomar. Cuando se centra en su mente, cuerpo y alma, está dando pasos hacia un tú más saludable que puede durar toda la vida. Cuando el objetivo es comer más sano, perder peso, estresarse menos, dormir más, dejar un mal hábito como el tabaco o, simplemente, ser más feliz, no hay un tiempo mejor para empezar que ahora.



## PASO UNO: COMPROMISO MENTAL

Elegir un objetivo puede ser fácil, pero alcanzarlo puede suponer un reto. Asegúrese de que está listo. Pregúntese: ¿cuál es el objetivo? ¿está en un estado de salud mental adecuado para conseguirlo? Una mente sana es la base sólida y el primer paso hacia un óptimo estilo de vida. El bienestar mental ayuda a desarrollar objetivos realistas, crear una mentalidad fuerte y tener éxito a la hora de conseguir un estilo de vida más saludable.

### Salud mental

La salud mental es uno de los problemas de salud más frecuentes de los últimos años. Entidades como la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconocen la importancia de un cuidado de calidad de la salud mental para mejorar el bienestar general y ayudar a prevenir enfermedades, discapacidades y muertes tempranas.

Angie Delamore, auxiliar de enfermería certificada, ofrece consejos de salud y bienestar usando conceptos básicos de enfermería. Dice que una salud mental deficiente es agotadora y acaba con la energía que una persona necesita para mejorar, y afirma que “una actitud positiva es un catalizador para un mejor bienestar” y “la influencia positiva de la comunidad, los amigos, el asesoramiento [y] el coaching puede ser la vitamina que le motive a triunfar”.

Entre algunas de las formas en las que puede mejorar su salud mental se incluyen:

**Mantenerse activo.** Salga a pasear,



DESDE ARRIBA: © SEBRA; INSIDECREATIVEHOUSE; HELIVIDEO; LEFT: EIVSEEV.TIM; MATIAS / STOCK.ADOBE.COM





DESDE ARRIBA: © DIGITALSKILLET; LIGHTFIELD STUDIOS; RIGHT: MARIA GALYBINA; LYSENKO.A / STOCK.ADOBE.COM

ordene la casa, baile, monte en bici, cuide el jardín, etc.

**Meditar.** Alivie su mente, disminuye la ansiedad y promueve la función cognitiva.

**Apagar los dispositivos electrónicos.** Los dispositivos electrónicos pueden estimular su cerebro, lo que a veces provoca agitación, irritabilidad y enfado. Calme su cerebro apagando los dispositivos electrónicos.

**Ser social.** Llame, mande un mensaje o quede con un amigo.

**Desconectar.** Duerma entre siete y nueve horas al día.

**Buscar ayuda.** La terapia ayuda a abordar los problemas, encontrar soluciones, crear habilidades para la gestión de problemas y cambiar hábitos poco saludables a través de un proceso.

**Tomarse vacaciones o un día de salud mental.** Tomarse tiempo libre está recomendado para el bienestar mental y puede mejorar el rendimiento laboral cuando regrese.

### Mentalidad

Según el diccionario Merriam-Webster, la mentalidad es una «actitud o inclinación mental» que le posiciona para un fin específico, como marcarle objetivos para una salud mejor. Es una forma de pensar que le da la disposición para comprometerle y le permite hacer cosas que de otra forma no haría. Tener una mentalidad fuerte le permite avanzar y alcanzar el éxito.

Terry Reed, entrenador certificado, asesor nutricional y copropietario de Full Fledged Fitness en Wichita, Kansas, afirma que para desarrollar su mentalidad debes “encontrar su por qué”. ¿Por qué estás haciendo esto? Escríbalo y cuélguelo en algún sitio donde lo pueda ver. Mírelo



*Una buena salud mental es la base y el primer paso para un estilo de vida óptimo.*



## GASOLINA PARA EL ALMA

Para algunas personas, la salud espiritual es vital para mejorar el bienestar y la calidad de vida. Rodéese de influencias positivas y llene su alma con estas sugerencias:

- Meditación
- Yoga
- Masajes
- Hobbies
- Hablar con un amigo
- Leer un libro
- Ir a un lugar de culto
- Relajarse en un sitio tranquilo
- Escuchar música
- Escribir un diario
- Pasar tiempo en la naturaleza—SM

cada día y piense en qué lo está haciendo por esa razón. Eso ayuda a desarrollar su mentalidad.

Si nota que está empezando a perder impulso, mire sus «porqués». Reed le recuerda que piense en dónde estaba antes y dónde quiere estar. Recuerde el motivo por el que lo está haciendo. “Las prioridades y los objetivos están donde esté su porqué”, nos dice. “Si sabe dónde quiere estar, al menos tiene que empezar a poner un pie delante del otro”

### PASO DOS: PASA A LA ACCIÓN

El siguiente paso es actuar. Como enfermera de apoyo, Delamore trabaja con los clientes para identificar sus necesidades de salud, crear juntos un plan de acción y aplicar ese plan. Enseña a los clientes a cómo “confiar en ellos mismos, tener fe, explorar y ver cómo se supone que tiene que ser la vida”.

Además de cuidar la salud mental, mejorar la alimentación y hacer ejercicio son formas excelentes de mejorar su salud general y su calidad de vida. Entender las bases de la alimentación e identificar los tipos comunes de ejercicio puede ser todo lo que necesita para decir qué tipos de alimentación y ejercicio son mejores para que pueda crear su propio plan personalizado.

#### Hacer ejercicio

Para empezar a hacer ejercicio, empiece despacio, siga las medidas de seguridad y, si necesita ayuda, consulte con un profesional como un entrenador o un fisioterapeuta. Hable con su médico si tiene algún problema de salud antes de empezar a hacer ejercicio. Decida cuánto tiempo al día y cuántos días a la semana quiere dedicar al ejercicio. Un buen comienzo podría ser 30 minutos al día, 3 días a la semana. Prepárese bebiendo mucha agua y vístase de forma adecuada.



DESDE ARRIBA: © KRANKENIMAGES.COM; LEFT: EVSEEV\_TIM; GREENZ; BELOW: R.VECTOR / STOCK.ADOBE.COM



#### EQUIPO DE CARDIO

Una cinta, una máquina de remo, una bicicleta estática o una elíptica



#### LEVANTAMIENTO DE PESO

Pesas y máquinas de musculación para ejercicios como crunches abdominales y curls de pierna

## EJERCICIO EN CUALQUIER SITIO

Existen muchísimas opciones tanto en interior como en exterior, dependiendo de sus objetivos, de lo que le guste hacer, del tiempo que tenga:



DESDE ARRIBA: © FABIO; KITREEL; GORILLA; MGRACHAL; RIGHT: MARIA GALYBINA; SPICYTRUFFEL / STOCK.ADOBE.COM

### Tipos de ejercicio

El ejercicio puede comprender muchos tipos diferentes de actividad física. Incluso si tiene alguna limitación física, siempre suele haber una forma de que pueda ejercitarse. El Instituto Nacional del Envejecimiento describe cuatro tipos de ejercicio:

**Resistencia.** Ejercicio que le aumenta las pulsaciones, mejorando la circulación y la oxigenación de la sangre.

**Fuerza.** Ejercicio que implica levantamiento de pesas, bandas, balones medicinales o actividades diarias como llevar la bolsa de la compra. Fortalecer los músculos ayuda a controlar el peso, al equilibrio y a reducir el riesgo de caídas.

**Equilibrio.** Ejercicio, como el yoga o el taichí, que promueven el control y el fortalecimiento muscular, la concentración y las prácticas de meditación.

**Flexibilidad.** Ejercicio que implica estirar los músculos de los hombros, brazos, espalda, pecho, muslos, pantorrillas y tobillos.

Una actividad física regular puede aportar numerosos beneficios para la salud, incluidos pérdida de peso, bienestar y funcionamiento mental, un mejor sistema inmunológico y fuerza general. El Centro de Control y Prevención de Enfermedades señala que el ejercicio regular reduce el riesgo de caídas, enfermedades, problemas cardíacos, infartos cerebrales, diabetes y algunos tipos de cáncer. El ejercicio alarga la vida.

### Alimentación equilibrada

Según la OMS, una dieta saludable «equilibra el consumo de calorías con el gasto de energía y debería tener un equilibrio de proteínas, carbohidratos ricos en fibra y grasas insaturadas, sin grasas trans e ingestas limitadas de azúcares (añadidos), grasas saturadas y sal».

Esto se traduce en verduras, frutas y



*Optimizando su alimentación y ejercicio físico son maneras excelentes de mejorar su salud y calidad de vida.*



#### CLASES EN GRUPO

Aerobic, baile, yoga, ciclo, aquaerobic



#### ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Andar, trotar o ir en bici por el barrio, apuntarse a equipos deportivos



#### RUTINAS DE EJERCICIO EN CASA

Con el equipamiento adecuado, muchas de las actividades del gimnasio se pueden hacer en casa



#### TAREAS DEL HOGAR

Cuidar el jardín, limpiar las ventanas, sacar al perro o lavar el coche. Simplemente estar activo es fundamental para mantener un estilo de vida saludable.—SM



cereales integrales, junto con proteínas, productos lácteos y no lácteos, así como grasas «buenas» y aceites vegetales.

Los alimentos de hoja verde o las verduras de color rojo y amarillo oscuro, como la lechuga, la espinaca, la col, el aguacate, el pepino, el calabacín, el apio, el brócoli, las judías verdes, el tomate, la zanahoria, los pimientos, la coliflor y la calabaza, son muy ricos en nutrientes.

Las frutas enteras frescas, en lata, congeladas o deshidratadas son las formas más ricas en nutrientes. El zumo hecho de frutas como la manzana, el melocotón, la pera, la piña, el plátano, los frutos rojos, el melón y los cítricos contiene muchos nutrientes, pero debe mezclarse solo con agua, sin añadir azúcar.

Los granos integrales y los cereales altos en fibra incluyen el arroz integral, la avena, la cebada, el trigo y el centeno.

Se pueden encontrar proteínas de calidad en carnes magras, aves de corral, huevos, legumbres, frutos secos, semillas y soja. Limite su ingesta de carnes grasas y procesadas como la mortadela, el salami, el bacon y la carne roja.

Está bien utilizar aceites y grasas insaturadas en su dieta. Estas grasas ayudan a mantener las lipoproteínas de alta densidad (HDL, el llamado «colesterol bueno»), lo que reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas e infartos. Los aceites vegetales, el aceite de oliva, el aguacate, las nueces, las pecanas y el salmón aportan energía, ayudan a absorber los nutrientes y ayudan a los procesos esenciales.

Las grasas saturadas no deben superar el 10% de las calorías diarias, y las grasas trans, que se encuentran en alimentos procesados y fritos, como las patatas fritas y los donuts, deben evitarse en la medida de lo posible.

Si tiene alguna enfermedad como diabetes o problemas de corazón, consulte con su médico o con un nutricionista para crear un plan de alimentación personalizado.

### PASO TRES: ÉXITO DESDE EL ALMA

El último paso para una mejor salud y calidad de vida es conectar su mentalidad y sus acciones con su yo interior, o lo que muchos describen como su alma. Haciéndose entender por qué quiere lograr esos objetivos, un alma sana puede



DESE ARRIBA: © KRAKENIMAGES.COM; RAWPIXEL.COM; LEFT: EVSEV\_TIM; KONDRATYA / STOCK.ADO.BE.COM

## CONSEJOS PARA LA COMPRA

Cosas a tener en cuenta cuando haga la compra:





DESDE ARRIBA: © HALFPPOINT; MUMTAAZ DHARSEY/PEOPLEIMAGES.COM; DOUCELEUR; RIGHT: MARIA GALYBINA / STOCK.ADOBE.COM

favorecer la dedicación, la devoción, la determinación y el hambre de éxito.

### Salud espiritual

La salud espiritual es la forma en que uno encuentra autoestima y sanación del alma, y puede tener un impacto positivo muy profundo en la salud mental y física. Un espíritu sano se puede conseguir con la religión, la naturaleza, la meditación, la crianza o el coaching espiritual, y puede darle un sentido y una comprensión de su vida y las vidas de otros. Ayude a su espíritu aportando entornos positivos en su hogar, su trabajo y sus relaciones.

Entre los beneficios de la salud espiritual se incluyen:

- Felicidad y alegría general
- Autoempoderamiento
- Autoconciencia
- Autoactualización
- Sentimiento de conexión profunda (con otros, con la naturaleza, con una fuerza superior)
- Alivio de la depresión, la ansiedad y el estrés
- Menor riesgos de salud como enfermedades cardíacas e infartos
- Prevención de enfermedades

### La transformación

Estos pasos cohesivos hacia una mejor salud y la felicidad aportan unas raíces sólidas para unos mejores hábitos, unos principios morales más claros y una nueva perspectiva sobre la vida. Los cambios positivos pueden dar un nuevo significado a mantener un estilo de vida saludable. Por tanto, encuentre su pasión, encuentre sus porqués y avance hacia un nuevo usted. ■



*La salud espiritual es la forma que tiene uno mismo para encontrar la autoestima y sanación, que tenga un impacto positivo en su salud mental y física.*

• Compruebe los Factores Nutricionales en las etiquetas de los productos; las calorías por ración (o por paquete), el contenido en nutrientes y el porcentaje de valor diario son fuentes excelentes para ayudarle a controlar lo que come. También se suelen indicar las vitaminas, los minerales y los electrolitos.

• Los alimentos «bajos en grasa» o «sin sal» pueden llevar añadidos otros ingredientes alternativos no deseados, como azúcar, almidón o edulcorantes artificiales. Consulte la etiqueta de Factores Nutricionales.

• En el caso de las frutas y verduras enlatadas, asegúrese de que la fruta está en su jugo, y no

en almíbar. Además, lavar las verduras puede reducir drásticamente el contenido de sal.

• Las frutas y verduras congeladas pueden ser una buena alternativa para familias ocupadas que necesitan que los alimentos duren más.—SM



© WEIDER

# Weider: promoviendo salud y bienestar

Socio de Costco desde hace mucho tiempo, conozca la historia más apasionante detrás de esta marca

por WEIDER

**W**eider Global Nutrition está orgulloso de ser un socio de Costco desde 1991 a nivel internacional, nuestra misión siempre ha sido promover la innovación y las cualidades de nuestros productos para todos nuestros consumidores, con un valor añadido para los socios de Costco.

## Historia

Nuestro viaje promoviendo la salud y el bienestar en todo el mundo comenzó hace muchos años, en 1936, con nuestro fundador Mr. Joe Weider. Joe creció en un barrio complicado de Montreal, Canadá, durante la gran depresión. Como un joven escuálido, tuvo que aprender a defenderse de los matones de su barrio.



Cuando el entrenador de lucha libre juvenil le rechazó para entrar en el equipo, estaba decidido a hacerse más fuerte y ganar musculación por su cuenta. Así que, buscó en las vías del tren y encontró un y dos volantes para construir de forma improvisada una barra de pesas. ¡Entrenó día y noche hasta que los acosadores dejaron de molestarle!

Es la determinación lo que hizo que Joe y sus hermanos creasen un imperio global en el que se incluyen, equipamiento y maquinaria deportiva, revistas especializadas, así como complementos alimenticios.

Hoy en día, Joe Weider es reconocido como el hombre que cambió la forma en que el mundo entiende la conexión que hay entre ejercicio, nutrición y salud. Los valores fundamentales de Weider siguen guiando nuestra empresa familiar, y el nombre Weider es sinónimo de salud y deporte en todo el mundo.

### Innovación

Llevamos décadas dedicados a la fabricación y distribución de suplementos alimenticios para deportistas. Nuestros equipos de investigación y desarrollo crean productos que representan lo último en nutrición deportiva para atletas de todas las disciplinas. Y, por supuesto, nuestra empresa apoya el deporte limpio llevado a cabo sin dopaje. ■



© WEIDER

### Con Costco España

Cuando Costco España abrió en 2014 Weider estaba listo y preparado con una gran variedad de artículos a un precio inmejorable para los socios de Costco. Desde nuestra proteína aislada, Whey Isolate Protein hasta una deliciosa diversidad de gominolas funcionales. Proporcionando a los socios productos que desean para llenar sus vidas de salud y bienestar. A pesar de las adversidades que nos trajo el COVID, hemos trabajado sin parar y con esfuerzo para asegurarnos que hubiera stock de los productos y mantenernos estables lo máximo posible en este entorno de inflación. — Weider

## WEIDER® gummies

¡GOMINOLAS FUNCIONALES Y DELICIOSAS!



MULTIVIT



VITAMINA C



MELATONINA



PARA TODA LA  
FAMILIA

MULTIKIDS



IMMUNE



BEAUTY



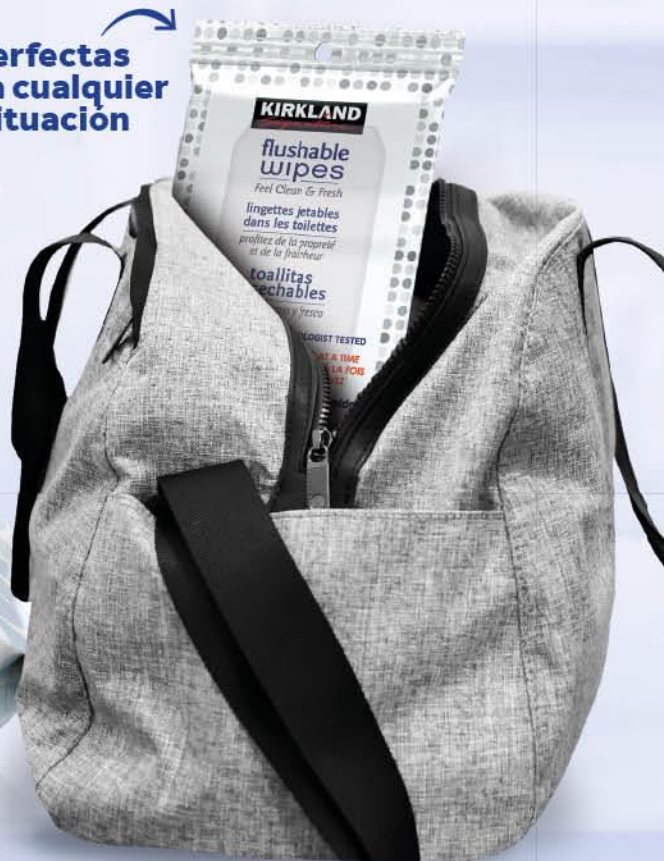
\* Los azúcares procedentes de las gominolas Multikids provienen exclusiva y naturalmente del alimento.



# Siéntase limpio y fresco, en cualquier lugar

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

Perfectas  
para cualquier  
situación



Creadas  
para su  
hogar

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

\*No contienen etanol ni alcohol

ARTÍCULO N.º 1301185



La clave del éxito en los negocios está en la gente, gente, gente.  
—Richard Branson,  
fundador de Virgin Group

PARA SU  
NEGOCIO

por RACHEL WEINGARTEN

La expresión “competencias sociales” puede ser difícil de definir, pero fácil de reconocer.

Las competencias sociales son aquellas que van más allá de las competencias técnicas. Pueden incluir habilidades interpersonales que inspiren confianza en los compañeros.

“Las competencias sociales deberían llamarse ‘competencias esenciales’, porque son rasgos fundamentales que se necesitan para tener éxito social y profesional”, afirma el experto en protocolo Arden Clise.

Aunque las competencias sociales pueden no ser intuitivas para todo el mundo, se pueden mejorar con la práctica. Cualquier competencia necesita práctica y fortalecimiento deliberados.

Antes de mirar para otro lado a la hora de mejorar sus competencias sociales, piense que evitarlas le podría costar un puesto de trabajo o un ascenso. La percepción común entre los jefes es que las competencias técnicas es lo que puede hacer que le contraten, pero la falta de competencias sociales es lo que puede hacer que le despidan. Incluso si conserva su puesto de trabajo, si le faltan las capacidades sociales necesarias, su jefe, sus compañeros y sus clientes se darán cuenta. ¿Cómo puede mejorar sus capacidades sociales?

**Escuche activamente.** Purvi Desai, fundador de la marca de cuidado de la piel Zaaina, se basa en los comentarios de los clientes para mejorar los productos. «Nos tomamos muy en serio cada crítica, cuestión y preocupación, y hacemos los cambios necesarios en consonancia», afirma Desai. Siendo accesible



© PARRADEE / STOCKADOBECOM

para los clientes, Desai consigue fortalecer la importancia de estos para su negocio.

**Defina objetos comunes.** Puede ser frustrante trabajar en un equipo con ideas y enfoques diferentes. Intente que todas las interacciones sean claras. Para trabajar bien con otros, es crucial comprometerse con objetivos comunes que importen. Este objetivo común fortalece la dinámica de grupo, al mismo tiempo que permite a los miembros del equipo mejorar sus capacidades sociales.

**Reconecte.** Si no está del todo listo para ponerse al día con todas sus capacidades sociales, valora el aparentemente sencillo acto de reconectar con otros. Roque afirma que esto ayuda a la gente a dejar de sentirse invisible, al mismo tiempo que instaura un sentimiento de pertenencia. ■

# Inspire confianza

Desarrolle competencias sociales para crear un entorno de trabajo agradable



© S. WALKER



**Rachel Weingarten** es especialista de marketing, periodista, autora y cofundadora de RWR Network ([rwnetwork.org](http://rwnetwork.org)).

## COSTCO CONNECTION

Costco ofrece una amplia variedad de básicos para pequeñas empresas, desde productos a servicios, a un precio inmejorable.

## Una visión diferente

Se ha escrito mucho sobre las distintas formas en que las personas introvertidas se presentan en el lugar de trabajo en comparación a

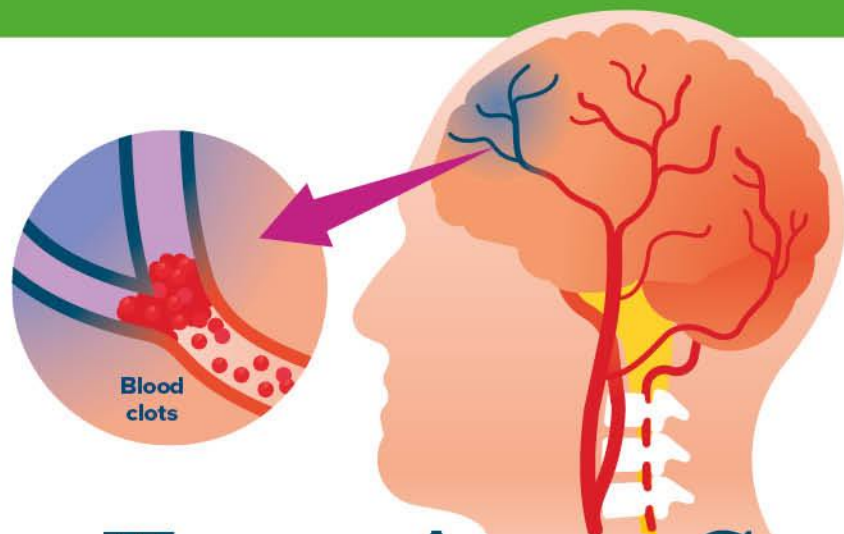
los extrovertidos. Si te abruma la idea de mejorar tus competencias sociales, prueba a redefinirlas primero. Piensa en las

capacidades sociales como habilidades de navegación, o «la habilidad de saber cómo llegar del punto A al punto B navegando personas, procesos y políticas».—RW

# Cómo reconocer un infarto cerebral

Conozca los distintos riesgos, tipos, causas y síntomas de un ACV (accidente cerebrovascular)

por JANE DOUCET



**F**  
**FACE (cara)**  
Un lado de la cara se cae

**A**  
**ARMS (brazos)**  
brazos o piernas flojos

**S**  
**SPEECH (habla)**  
dificultad para hablar

**C**uanto más mayor sea, más riesgo corre. Se está progresando en nuevos tratamientos y en investigación, tener un ACV no significa que no pueda tener una vida plena.

## ¿Qué es un ACV?

Un accidente cerebrovascular es la pérdida repentina de función cerebral causada por el bloqueo (ACV isquémico) o rotura (ACV hemorrágico) de un vaso sanguíneo del cerebro. Los síntomas pueden incluir debilidad o pérdida de sensibilidad, a menudo en un lado del cuerpo; confusión o dificultad para hablar; dificultad para ver; dolor de cabeza o pérdida de coordinación y equilibrio.

Cualquiera puede sufrir un ACV, a cualquier edad, desde la niñez hasta la edad adulta, aunque la mayoría de los que lo sufren son mayores de 60. No obstante, los ACV afectan a las mujeres de forma desproporcionada: mueren más mujeres a causa de un ictus o sufren peores consecuencias, y un

mayor número vive con los efectos de un ACV y se enfrentan a más retos en su recuperación. "No sabemos mucho sobre las tendencias en el tratamiento para mujeres, por lo que es un área importante de investigación", afirma Lindsay.

La aparición de síntomas suele ser repentina. El acrónimo inglés «FAST» se utiliza para enseñar a la gente a detectar los síntomas:

- **FACE** («cara» en inglés): un lado de la cara se cae
- **ARMS** («brazos» en inglés): brazos o piernas flojos
- **SPEECH** («habla» en inglés): dificultad para hablar
- **TIME** («tiempo» en inglés): si experimentas los primeros tres, es hora de llamar a una ambulancia

"Cuanto antes llame al 112, mejor será su pronóstico", afirma Lindsay. "No conduzca usted mismo hasta el hospital, pida a alguien que le lleve. Si llama al 112, en el hospital estarán atentos y se prepararán para hacerle las pruebas oportunas cuando llegue".



**TIME (tiempo)**  
hora de llamar a  
una ambulancia

### Tratamiento

El tratamiento puede incluir la extirpación de coágulos de sangre, luego procedimientos como una angioplastia o los stents, o medicamentos como anti-coagulantes para evitar que se formen más coágulos. Puede llevar semanas o meses de terapia física y de logopeda fortalecer las zonas afectadas. ■

## Disminuya los riesgos

Ciertos factores de riesgo para un ACV, como la edad, el sexo y el historial familiar no se pueden cambiar. Las mujeres de edad avanzada son especialmente vulnerables.

La hipertensión (tensión arterial alta) es el factor de riesgo modificable más importante, por lo que mantenga a raya.

Otros factores de prevención importantes

son mantener un peso saludable, comer bien, hacer ejercicio con regularidad, no fumar, no beber en exceso y controlar el colesterol.—  
*JD*



### Consejos para prevenir un accidente cerebrovascular

- Hacer ejercicio de forma regular, 30 minutos entre 4 y 5 veces por semana
- Reducir la ingesta de sal
- Dormir 8 horas regularmente

## Los jóvenes y los infartos cerebrales

En los últimos 15 años, más estadounidenses entre el final de la veintena y el final de la cuarentena han sufrido infartos cerebrales. ¿Por qué? Porque cada vez más jóvenes tienen la tensión alta, diabetes de tipo 2 y obesidad, y cuando los factores de riesgo de ACV aparecen temprano, también lo hacen las enfermedades que provocan, afirman los expertos. "Estas patologías no suelen tratarse bien, y son factores de riesgo para un ACV", afirma el Dr. Mitchell Elkind. Los estudios muestran que muchos jóvenes tienen un entorno de trabajo estresante, que apenas les deja tiempo para hacer ejercicio y comer bien.

Si hay un historial familiar de infartos cerebrales, el riesgo es mayor. Además, en el caso de las mujeres jóvenes, si fuman, tienen migrañas con aurea y toman anticonceptivos orales, el riesgo es mucho mayor.—*JD*

© VECTORMINE / STOCKADOBEE.COM / 123RF.COM

# Atravesada por canales

La ciudad de Ámsterdam brilla con un rico patrimonio artístico y cultural

por VIKKI MORAN



MEGAN MUMFORD

**Vikki Moran** es una galardonada escritora de viajes que vive en Smyrna Beach, Florida (vikkitravel.journoportolio.com). Ámsterdam es uno de sus lugares favoritos para visitar y sobre el que escribir.



Ámsterdam es un destino perfecto. Sus encantadoras casas inclinadas, sus calles empedradas y los bucólicos canales que se remontan a cientos de años atrás se ven potenciados por un ambiente multicultural, una vibrante oferta artística y una amplísima variedad de atractivos bares, cafeterías y restaurantes. Además, las hermosas vistas de magníficos tulipanes y molinos añaden una salsa secreta a una ciudad sin parangón.

## Arte e historia

Muchas obras maestras se encuentran en los museos de arte de Ámsterdam, que están a pocos pasos los unos de los otros.

El Rijksmuseum alberga obras de maestros holandeses como Rembrandt, Vermeer y Hals, siendo la colección más amplia de los Países Bajos.

Su vecino Museo Vang Gogh incluye la colección más completa de obras de los impresionistas, y el Hermitage Amsterdam que presentó la colección "Rembrandt & His Contemporaries,

History Paintings from The Leiden Collection".

Para un toque de arte moderno, no se pierda los museos Modern Contemporary (Moco) y Stedelijk.

La Casa de Ana Frank le removerá las entrañas, pero es un lugar histórico importante que incluir en su visita. Planee pasar al menos una hora en la casa, siguiendo la ruta con la audioguía. Se trata de una casa muy pequeña que recibe millones de visitantes al año, así que tendrá que reservar con tiempo si no se la quiere perder.

**Por agua, sobre ruedas o en tranvía** Todos los viajes a Ámsterdam, al menos la primera vez, deberían incluir al menos un tour por un canal para conocer más sobre la ciudad. Los canales son maravillas de ingeniería y ofrecen una perspectiva histórica única de la ciudad. Hay excursiones al atardecer, durante el día y fiestas en barco con vino y cerveza. Todas ellas ofrecen relación, guías fantásticos y mucha diversión.



DE IZQUIERDA A DERECHA: © YASONYA, RH2010 / STOCK.ADOBE.COM

Ámsterdam es una ciudad conocida por todos por las bicis. Para disfrutar la ciudad como lo hacen los locales, considere dar un paseo en bici por los canales. Si es un turista activo, puede alquilar una bici y disfrutar del turismo a su propio ritmo. Ámsterdam también cuenta con una impresionante red de transporte público de autobuses, metros, tranvías y trenes para poder desplazarte; los característicos tranvías azules y blancos atraviesan frecuentemente la ciudad.

Hacer una excursión de un día al campo es fácil. Las oportunidades para disfrutar de quesos locales, auténtica comida neerlandesa y excursiones son tan amplias a las afueras como en la ciudad.

## Inclinación por ello

Los ingenieros de principios del Siglo XVII crearon el sistema de canales, empezando con un canal que conectaba la ciudad con el Mar del Norte. A lo largo de los canales, se

construían casas con pilares de madera que comenzaron a hundirse en el pantanoso terreno, provocando así la inclinación que podemos apreciar hoy en día. Esto se convirtió en una característica arquitectónica estándar, puesto que los muebles y

los objetos más grandes tenían que meterse en las altas y estrechas casas desde la calle o el canal. La mayoría de las casas a orillas del canal cuentan con un mecanismo de poleas para subir cosas hasta la planta superior.—VM



Los icónicos canales de Ámsterdam son un emblema de la ciudad. Los visitantes los recorren en barco, caminando o en bicicleta.

El método que suelo elegir para recorrer Ámsterdam es andando, imi contador de pasos trabaja horas extras en esta gran ciudad! Me gusta caminar, parar para tomar un cóctel o un maravilloso té de menta hecho solo con agua a punto de ebullición y menta fresca, y observar a las personas.

### Cocina multicultural

Los restaurantes en Ámsterdam ofrecen de todo, desde kaiseki con estrella Michelin de Japón a Rijsttafel de Indonesia. Mi favorito es este último, ya que puedes elegir todo lo que desees probar. Asegúrese de tener hambre cuando vaya a un Rijsttafel, porque la comida excelente no se acaba nunca.

Si quiere probar auténtica comida holandesa, visite otro imprescindible: The White Room. Entre los ingredientes del chef se incluyen los mejores quesos de los Países Bajos, verduras y

pescado del Mar del Norte. Mi comida más reciente en The White Room incluyó queso de cabra con baharat (una mezcla de especias de Oriente Medio), yema de huevo y crema de limón; y todavía salivo cuando lo pienso.

Ámsterdam es una ciudad que debe visitar al menos una vez, pero es muy probable que le atraiga a volver una y otra vez. ■

**dyson v11**  
absolute

**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.



**webber  
naturals.**  
*Naturally!™*

**Webber Naturals**  
para todos los días



**¡Llévelo hoy y sienta la diferencia!**

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



Planet-Friendly



Non-GMO



Gluten-Free



Tested for Allergens



**Assured Quality**  
Since 1948

WEIDER®

¡Tu snack proteico!



Proteínas y energía para llevar contigo

100% Vegana

Sin aceite de palma ni edulcorantes

22 g  
Proteínas  
por cookie

CAFÉS  
*Guilis*  
EST. 1928  
MADRID

NUEVAS VARIEDADES EN CÁPSULAS



NUEVOS SABORES

# Congelado Rápido Individual (IQF): Innovación en la conservación de alimentos

En el ámbito de la conservación de alimentos, existe una innovación tecnológica que ha revolucionado silenciosamente la forma en que los alimentos llegan a nuestra mesa. Se trata del Congelado Rápido Individual, ampliamente conocido como IQF, acrónimo en inglés de “Individual Quick Freezing”.

por ANTONIO GONZÁLEZ JIMÉNEZ

© INDÍGOLOTOS / 123RF



**Antonio González Jiménez**  
es técnico de calidad

**A**unque su denominación técnica puede resultar imponente, este método representa un logro de la ingeniería alimentaria que ha transformado la manera en que percibimos la frescura y disponibilidad de alimentos durante todo el año. A lo largo de este artículo, nos sumergiremos en el intrigante mundo del IQF, explorando en profundidad su funcionamiento y cómo ha remodelado el panorama de la industria alimentaria. A través de esta exploración, descubriremos cómo esta técnica aparentemente sencilla se ha convertido en una herramienta esencial para preservar y distribuir alimentos con la máxima calidad, sin importar las estaciones ni las distancias geográficas.



## ¿Qué es el Congelado Rápido Individual (IQF)?

El Congelado Rápido Individual, o IQF, es un proceso de congelación que implica congelar cada pieza de alimento de forma individual y rápida. A diferencia de otros métodos de congelación, como el congelado en bloques o el congelado por lotes, el IQF permite una congelación precisa y uniforme de cada elemento, manteniendo su integridad y calidad.

## Aplicaciones del Congelado Rápido Individual

El IQF se utiliza en una amplia gama de alimentos, desde frutas y verduras hasta pescado, marisco, carne y productos horneados.

Productos comunes como los arándanos, fresas, melocotones, guisantes, judías verdes, camarones, vieiras, pechugas de pollo entre otros se procesan mediante el método IQF.

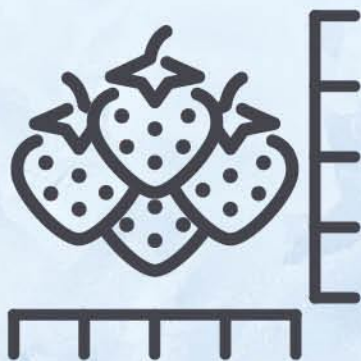




### ¿Cómo Funciona el Proceso IQF?

El proceso IQF se basa en el siguiente conjunto de tecnologías avanzadas:

**1. Selección y Preparación:** Los alimentos se seleccionan y preparan cuidadosamente, eliminando defectos y ajustando el tamaño de las porciones según sea necesario.



**2. Congelación Rápida:** Las piezas de alimentos se colocan en una cinta transportadora o en bandejas y se someten a temperaturas extremadamente bajas, generalmente alrededor de  $-30^{\circ}\text{C}$ . Esto congela rápidamente la superficie de cada pieza.



**3. Separación Individual:** Una vez que la superficie está congelada, las piezas se separan unas de otras. Esto garantiza que no se aglomeren y permite la congelación individual.



**4. Congelación IQF Completa:** Las piezas individuales se continúan congelando hasta que estén completamente congeladas. Este proceso asegura que cada pieza conserve su forma, textura y sabor originales.



### Ventajas del Proceso IQF

El Congelado Rápido Individual ofrece varias

- **Mantiene la Calidad:** El IQF preserva la textura, sabor y calidad nutricional de los alimentos de manera excepcional.
- **Evita la Formación de Cristales de Hielo:** Al congelar rápidamente, se reduce la formación de cristales de hielo, lo que minimiza el daño a las células de los alimentos.
- **Flexibilidad en el Uso:** Los alimentos IQF se pueden usar de manera individual, lo que permite una mayor versatilidad en la cocina.

- **Mayor Durabilidad:** Los alimentos IQF tienen una vida útil más larga, lo que reduce el desperdicio de alimentos. - RM



© NEXILE / 123RF



© IGORR / 123RF

**Conclusión**

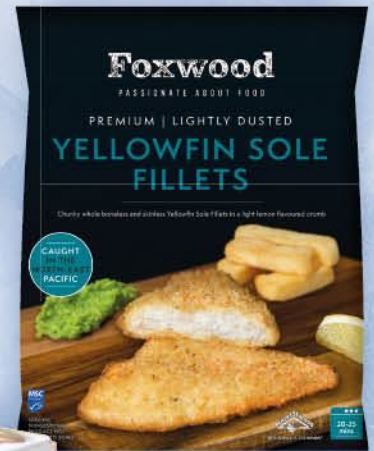
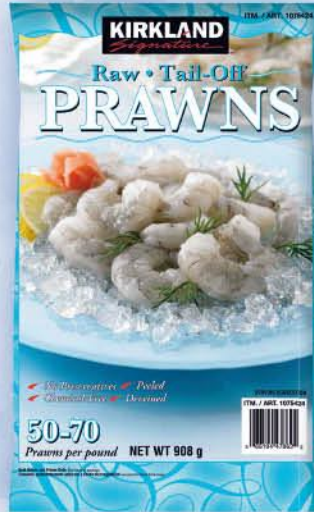
El Congelado Rápido Individual (IQF) se erige como un hito en la ciencia de la conservación de alimentos, demostrando que la innovación y la precisión pueden converger para preservar la calidad y el sabor de los alimentos de manera excepcional. Si bien su nombre puede parecer técnico, su impacto en la industria alimentaria y en nuestras vidas es innegable.

A lo largo de este artículo, hemos explorado cómo el IQF funciona al congelar alimentos de manera individual y rápida, preservando su integridad y propiedades organolépticas.

Hemos destacado las ventajas significativas de este método, desde la prolongación de la vida útil de los alimentos hasta su flexibilidad en la preparación culinaria. Además, hemos analizado sus diversas aplicaciones, que abarcan desde frutas y verduras hasta productos cárnicos y horneados.

El IQF ha democratizado el acceso a alimentos frescos y deliciosos en todo momento, sin importar la estación del año ni la ubicación geográfica. Nos ha brindado la posibilidad de disfrutar de productos de alta calidad, y su continua evolución tecnológica nos promete un futuro en el que la conservación de alimentos sea aún más eficiente y sostenible.

En última instancia, el IQF nos recuerda que la ciencia y la innovación pueden elevar nuestra experiencia alimentaria, permitiéndonos saborear la frescura y calidad de los alimentos en cada bocado. A medida que avanzamos en esta era de transformación alimentaria, el IQF se mantiene como un faro de excelencia en la conservación de alimentos, garantizando que los placeres de la gastronomía estén al alcance de todos, en cualquier momento del año. ■



no se pierda  
nuestra selección de  
**CONGELADOS**

*Lenor*

El subidón de frescor  
que dura, ¡y dura!\*



\*Tras 12 semanas en el armario

nature's  
touch

# Frescura

EN EL PASILLO DEL

## CONGELADOR



# CUADRADOS DE MANGO Y PIÑA

Tiempo de preparado: 15 minutos / Tiempo de cocinado: 10 minutos  
Tiempo en refrigeración: 30 minutos / Raciones: 6

## INGREDIENTES

### PARA EL MIX DEL MUFFIN

- 1 taza de mango en dados Nature's Touch
- 2 tazas de harina
- 1/3 de taza de copos de avena
- 1/3 de taza de coco rallado
- 2 cucharadas de levadura para hornear
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de bicarbonato
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 1 huevo
- 1 taza de leche
- 1/4 de taza de yogur griego natural
- 1/4 de taza de sirope de maple

### PARA LA NATA MONTADA DE PIÑA

- 1 taza de nata montada
- 1 taza de piña en trozos Nature's Touch

### FOR THE GARNISH

- taza de mango en dados Nature's Touch descongelado y en puré
- Coco rallado

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180° C. Añadir la piña con el jugo y el sirope de maple a una sartén muy caliente
2. Reducir la mezcla a mitad y reservar.
3. Mezclar la nata montada con 3 cucharadas de azúcar moreno. Dejar reposar en el frigo mientras se prepara el resto.
4. Calentar en una sartén el mango congelado hasta que esté muy jugoso, casi como mermelada.
5. Mezclar la harina, avena, levadura, sal y el bicarbonato en la mezcladora.
6. Cuando este todo bien mezclado, añadir el huevo, la leche y el yogur. Guardar la mitad de la mezcla.
7. En una bandeja grande de vidrio para horno (23 x 33 cm. aprox), extender la mezcla hasta cubrir completamente la base.
8. Hornear a 180° C durante al menos 10 minutos o hasta que esté dorado.
9. Añadir capas de puré de mango y poner encima la mitad de la nata montada (guardar el resto para los muffins).
10. Dejarlo reposar en el frigo durante al menos 30 minutos y adornar con coco rallado, granola o frutas tropicales.



Está en nuestra naturaleza



PARA SU  
**MESA**

# Sano y delicioso

Los arándanos y las frambuesas están repletos de dulces beneficios para la salud

por MARISA MOORE



Barritas con frambuesa y limón

© AMBER BRADY (DESERTNOWDINNER.LATER.COM)

**L**os arándanos y las frambuesas se han reconocido en todo el mundo como un alimento nutritivo durante miles de años. Estos preciosos frutos rojos tienen estructuras ligeramente diferentes, ya que las frambuesas tienen un hueco central mientras que los arándanos tienen un corazón blando. Ambas ofrecen un sabor dulce y beneficios nutritivos.

Tan solo 250g de frutos rojos frescos aportan unos 30 miligramos de vitamina C, que es esencial para la salud inmunológica, cicatrizar heridas y mucho más. Con una sorprendente cantidad de 8 gramos por cada 250, la fibra de estos frutos rojos puede ayudar a mejorar la salud intestinal y a mantener a raya los niveles de glucosa y colesterol.

#### Consejos de almacenaje

Conservar los frutos rojos en un lugar seco y refrigerado, y consumir en poco tiempo. Enjuáguelos justo antes de comérselos para evitar que se pongan malos.

Para que duren más tiempo, congele los frutos rojos en una sola capa y almacénelos

en un recipiente apto para congelador. Haga mermelada o compota cocinando los frutos rojos con zumo de limón y miel o azúcar hasta que adquieran la textura adecuada. De forma alternativa, cocínelos al baño maría y utilice un recipiente testado para guardar la mermelada de frambuesa o de arándanos y conservarlas en la estantería.

#### Ideas de recetas

Los arándanos y las frambuesas mejoran platos tanto dulces como salados. Disfrute de estos frutos rojos como un aperitivo, o con avena o en un smoothie. Hornéelos en deliciosas magdalenas o prepare un postre fácil poniendo capas de bizcocho, nata montada y frutos rojos.

Eche las frambuesas en una vinagreta para darle un toque a una simple ensalada de espinacas. Añade un toque nutritivo y de color a los gofres con una cucharada generosa de sirope caliente de frambuesa. Combine los arándanos con queso crema, nueces y rúcula para hacerse una maravillosa tosta, o prepare salmón al horno con glaseado de arándanos para cenar. ■



**mentos**

**SMINT.**

**HAPPYDENT**







## Wrap de lechuga al estilo asiático

15 ml AOVE

2 dientes de ajo grandes picados

Media cebolla cortada fina

700 g carne picada

1 pimiento rojo cortado fino

8-10 hojas de lechuga romana

### SALSA:

60 ml salsa soja baja en sodio

60 ml zumo de limón

15 ml aceite de sésamo

30 ml miel

15 ml vinagre de arroz

5 ml salsa de chili (opcional)

Preparar la salsa en un bol pequeño mezclando todos los ingredientes de la salsa.

Echar el aceite y la cebolla en una sartén a fuego medio, saltear durante un minuto y añadir el pimiento rojo y la carne picada. Cocinar hasta que esté dorado, retirar del fuego y quitar el exceso de líquido.

Poner de nuevo al fuego, añadir la salsa a la carne. Mezclar y cocinar durante 10 minutos.

Echar la mezcla en las hojas de lechuga y disfrutar.

# Fiesta de la pizza

En lugar de pedir pizza, hágala usted mismo en casa

por MARCY GOLDMAN



MICHELLE LITTLE

**Marcy Goldman** es una pastelera y autora de libros que vive en Montreal, y además es la dueña de una de las panaderías más populares [Betterbaking.com](http://Betterbaking.com)



**L**a pizza es una comida imparable. Ya sea de masa gruesa o fina, hecha en horno de gas para pizza o en un grill o en el horno, nada es más fácil ni más flexible que la pizza. Todo lo que necesita para elaborar su receta es masa para pizza y algunos ingredientes para echarle por encima, y tendrá la solución de comida perfecta para cualquier ocasión.

Mi mayor consejo de profesional es que se puede hacer una masa de pizza auténtica como de pizzería con una receta muy sencilla. Solo hace falta mezclar un poco y meter la masa en la nevera entre 12 y 18 horas.

Las masas que han aumentado de tamaño en frío son fáciles de manejar y están listas cuando usted lo esté, y con ellas conseguirá un auténtico y artesanal borde crujiente.

Una vez la masa esté lista, hay que extenderla. Para pizzas finas y crujientes, amase una pequeña porción de la masa y dele forma ovalada o redonda hasta que tenga unos 20 centímetros de diámetro, y póngala en una bandeja con papel de horno previamente engrasado con aceite de oliva. Échele por encima los ingredientes que quiera y déjela que crezca. Para una pizza fina y crujiente, hornéela cuando quiera o deje que repose, ligeramente cubierta con un envoltorio de plástico entre 60 y 90 minutos.

Para pizzas más gruesas, échele por encima los ingredientes, cúbreala con un envoltorio de plástico y déjela reposar entre dos y tres horas. Por último, para pizzas estilo panadería para varios comensales, utilice toda la masa. Póngala en una fuente recubierta con aceite de oliva, échele sus ingredientes



© LUKAS GOJDA / STOCK.ADO.BE.COM



© YETI STUDIO / STOCK.ADO.BE.COM

favoritos y deje que repose entre dos y tres horas.

Las pizzas finas se hornean rápido y a alta temperatura, a 250 grados entre 8 y 12 minutos, mientras que las más gruesas necesitan menos temperatura (230 grados) y entre 14 y 16 minutos. Las pizzas más gruesas, estilo pan, se suelen servir en cuadrados, no en triángulos, y necesitan una temperatura más moderada (190 grados) y entre 25 y 30 minutos.

Las pizzas caseras se pueden hornear sin recipiente, en una bandeja rectangu-

lar, en una fuente de acero, en una piedra para pizzas o en un horno de gas especial para pizzas. Si las hace en su horno, su mejor aliado será una fuente de acero inoxidable. La capacidad de retención del calor del acero inoxidable ayuda a que su masa salga dorada y crujiente.

La pizza, gracias a su rápida base y a las múltiples opciones de ingredientes, es donde se unen creatividad y apetito en una sola porción que es tan deliciosa como satisfactoria. ■

## Pizza personalizada

La mayoría de las pizzas empiezan con una salsa a la que luego se le añaden distintos quesos, carnes y verduras. Una media taza de cualquier ingrediente para pizza se puede combinar con otros ingredientes. Diseñe su propia pizza uniendo salsas preparadas y toppings:

**Salsas.** Alfredo, barbacoa, curry, marinara, aceite de oliva, pesto

**Carnes.** bacon canadiense, bacon, pollo, pepperoni, jamón, salami, salchicha

**Quesos rallados.** feta, queso de cabra, havarti, mozzarella, parmesano, provolone

**Frutas y verduras.** rúcula, pimiento, ajo, champiñones, aceitunas, cebolla, piña, chucrut, espinacas, calabaza, tomate (fresco o seco)

**Hierbas.** albahaca fresca y seca, orégano, romero, tomillo—MG

### COSTCO CONNECTION

Puede encontrar ingredientes para pizzas en los almacenes Costco.



**Menissez**  
— french baker since 1965 —

HORNEAR EN CASA

*Baguettes precocidas  
en el horno de piedra*

HORNO



FREIDORA DE AIRE



100%  
NATURAL

*¡Sin aditivos!*  
Solo ingredientes  
naturales

**Trevijano®**

*Comida sincera*



*Nueva gama*  
**PROTEÍNA  
VEGETAL**

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

# LICORES & CONSERVAS

## LA SAGRA

Cerveza Bohemia

#8530116



## LA SAGRA

Pack 5 cervezas Essentials

#8551600



## EMINA

Vino tinto  
Emina Pasion

#8540957



## MATARROMERA

Vino Rueda  
Fermentado

#8548425



## EL DULZE

Lechuga romana  
4 piezas

#39036



**HEINZ**  
Ketchup  
3 x 1 kg  
#236512



## BONNE MAMAN

Confituras variadas  
(Arándanos, Melocotón y Fresa) Bote 1 kg

#8553273 / #8531242 / #8553272



## MONJARDÍN

Garbanzos ecológicos  
4 x 700 g peso neto  
(peso neto escurrido:  
4 x 540 g)

#8501090





## Bark de chocolate

- 350 g chocolate negro o con leche
- 80 g almendras laminadas tostadas
- 30 g corteza de naranja (ver abajo otras opciones)
- 60 g coco rallado (ver abajo otras opciones)

\*Elija sus toppings favoritos (peso total 170 g)

- pistacho picado
- avellanas picadas
- nueces pecanas picadas
- pretzels
- arándanos rojos deshidratados
- mandarinas deshidratadas
- arándanos deshidratados

Poner Papel de horno en la bandeja de horno

Fundir chips de chocolate lentamente hasta que queden completamente derretidos.

Verter el chocolate en la bandeja de horno y esparcir hasta que quede una capa entre  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  centímetros.

Echar los toppings por encima.

Refrigerar durante 60 minutos.

Romper el chocolate en piezas pequeñas.

# VENGA, DATE UN CAPRICHO



MÁS CERCA.  
SABE MEJOR.



LECHE  
**Pascual**

**NUEVA BOTELLA**  
**100%** HECHA DE OTRAS  
BOTELLAS  
TRANSPARENTE  
RECICLABLE  
PARA QUE TENGA INFINITAS VIDAS



GRANJA  
SAN MIGUEL

*excelencia*



*calidad*

DESDE 1968 

---

T: 976 807 312  
[WWW.GRANJASANMIGUEL.COM](http://WWW.GRANJASANMIGUEL.COM)





© 123RF.COM

## Langostinos con ajo y limón

125 ml AOVE

15 g perejil picado

5 g ralladura de limón

15 g ajo picado

550 g langostinos pelados (tamaño 20/25)

Mezclar todos los ingredientes y dejar macerar los langostinos durante una hora.

Precalear una sartén y cocinar hasta que estén rosados

Dar la vuelta y retirar del fuego para no cocinarlos en exceso.



*Art de la Table*

# Renova

LAS FAMOSAS Y AUTÉNTICAS SERVILLETAS RENOVA

**FLOPP**

**ENVASE 100% RECICLABLE**

**GRACIAS POR MOSTRAR TU COMPROMISO CON EL MEDIO AMBIENTE**





**CAMPOS**  
CUIDANDO DEL MAR, CUIDANDO DE TI

**AENOR**  
ATÚN DE PESCA RESPONSABLE

ATÚN DE PESCA RESPONSABLE garante de una pesca responsable con el ecosistema y con sus trabajadores.



## Tostada francesa con fruta

Spray de mantequilla antiadherente

4-8 rebanadas gruesas de pan de molde

6 huevos y una taza de leche entera

5 ml de vainilla (opcional)

125 g arándanos

125 g moras

125 g frambuesas

Azúcar glas para decorar

Precalentar una sartén o plancha a fuego medio.

Cubrir con el spray antiadherente.

Batir los 6 huevos con una taza de leche y 5 ml de vainilla (opcional) en un bol grande.

Empapar cada rebanada de pan en la mezcla de huevos y leche y ponerlo en la sartén o en la plancha para cocinarlo hasta que esté dorado.

Poner las frutas encima de las tostadas.

Espolvorear el azúcar glas.





## Un toque dulce

Ahorre espacio para estas tentadoras mesas y tablas de postres

por LAURA BODE

### COSTCO CONNECTION

Encontrará todos los ingredientes necesario para elaborar sus postres y dulces en las tiendas Costco.

Una tabla de postres está diseñada con el mismo concepto que una tabla de embutidos, pero centrada en el dulce. Los postres pueden ser caseros o preparados, en envoltorios individuales o en forma de tarta que se pueda partir. Encontrará una amplia variedad de opciones. «Una tabla de postres es la opción perfecta para aquellos que no quieren cocinar ni hacer nada desde cero», indica Eden Passante, socio de Costco y Blogger en Sugarandcharm.com.

Una mesa o un buffet de postres, también conocido como mesa dulce, es perfecto para grupos grandes. Si quiere, puede poner un camino de mesa de tela, papel Kraft o papel de envolver que cuelgue del centro de la mesa. La diseñadora y estilista Kim Stoegbauer aconseja elegir un adorno para el centro, como un centro de flores o una tarta a capas, y construir la mesa a partir de ahí, ya sea poniendo los dulces en filas o alternando platos de postre con postres sueltos o envasados. Si



IZQUIERDA: © AFRICA STUDIO; ABOVE ART: NATALIA PYZHOVA; FOTO DERECHA: MARY'S / STOCK.ADOBE.COM



*Con estas mesas y tablas repletas de dulces y postres tendrá a sus invitados tan emocionados como los niños en un cumpleaños*

Busque por su casa, quizá ya tenga el recipiente perfecto. Tenga en cuenta la sensación que quiere crear con el evento: usar una bandeja de madera da la sensación de evento rústico, mientras que una de mármol aporta elegancia, afirma Passante.

#### **Qué servir**

Passante sugiere planificar 14 g. de postre para cada invitado. Teniendo esto en mente, crackers con chocolate, cake pops, cupcakes, macarons, láminas de chocolate y menta, palomitas de caramelo o chocolate, fruta fresca o deshidratada, frutos secos recubiertos de chocolate, minitartas o donuts son opciones más que bienvenidas.

Añada chocolatinas y chucherías envueltas que se ajusten al color y temática, y bols con caramelo, chocolate o crema de avellanas fundidos para mojar, y tendrá un buen grupo de ingredientes para crear una sabrosa tabla o mesa de postres. Las galletas con imágenes comestibles pueden personalizar el evento y ser un recuerdo dulce, sobre todo para ocasiones especiales como bodas y baby showers.

Si le encanta el dulce pero no quiere sobras, ponga bolsas temáticas que los invitados puedan llenar antes de despedirse. Puesto que las tablas y mesas de postre pueden ser muy divertidas, quizá incluso pueda plantearse servir primero el postre. ■

Laura Bode ([laurabodedesigns.com](http://laurabodedesigns.com)) es una escritora autónoma y una apasionada del dulce asentada en Camas, Washington.



pone fuentes de servir de cristal a cada lado de la mesa conseguirá crear simetría.

La decoración, como globos, flores frescas o de fondant y etiquetas de papel para indicar los sabores y los nombres de los postres ayudarán a crear interés visual.

#### **Temática**

Si no sabe qué temática elegir, busque inspiración online (ver «ideas de temáticas»). Las decisiones sobre los platos y el menaje deberían ser más fáciles una vez haya decidido cuál será la temática. Por ejemplo, si selecciona una temática de madera, lo suyo es que utilice boles, bandejas y cubertería de madera.



AMSTEL RADLER recomienda el consumo responsable. Alc. 2% Vol.



Con mantequilla,  
leche fresca y huevos  
extra frescos.

¡Relleno de chocolate y avellanas!  
Una delicia para el desayuno  
o la merienda, en frío o caliente.

- Sin conservantes.
- Sin colorantes.
- Sin aromas artificiales.
- Sin aceite de palma.

En envase individual  
para llevarlo a todas  
partes, al cole, deporte,  
excursiones, etc.





En nuestros arándanos encontrarás un delicioso equilibrio entre sabor y salud.

Por un lado es dulce y sabroso, por otro, te ayuda a cuidar el cuerpo y la mente gracias a su cantidad de fibra, antioxidantes, vitaminas y antocianinas.

**Deliciously healthy  
Sustainable Innovation**



DISPONIBLE EN

**COSTCO**  
WHOLESALE



# Diquesi

El bienestar nace de la frescura

# ENSALADAS YA LISTAS



## MEZCLUM

*Mezcla de  
lechugas  
para  
ensalada*



## DUO CANÓNICOS Y RÚCULA

*Mezcla de  
brotos  
para  
ensalada*



## DUPLO SANTA MÓNICA

*Dos ensaladas  
completas  
(topping + salsa)  
para tomar  
donde quieras*

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

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



ENSALADA DUTCH BABY CON ANGEL SWEET®

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE  
[SUNSETGROWN.EU](https://www.sunsetgrown.eu)

INSPIRED  
BY FLAVOR

©/™ son marcas comerciales de Mastronardi Produce Limited. © 2023 Mastronardi Produce Limited. Reservados todos los derechos.

# CELEBRA CON SABOR



ENSALADA DE TOMATE Y FRIJOLAS GOURMET MEDLEY™



Mastronardi™



**Zespri**<sup>TM</sup>  
KIWIFRUIT



# IRRESISTIBLE SABOR, *máxima calidad*



Un sabor irresistible y la más alta calidad se combinan, para deleite de nuestros paladares, en el kiwi Zespri<sup>TM</sup> SunGold<sup>TM</sup>. Dorados, dulces y jugosos, esta variedad de kiwis de Zespri<sup>TM</sup> no te dejará indiferente.

Descubre más en [ZESPRI.COM](http://ZESPRI.COM)

Síguenos en:



# 2 RECETAS CON KIWI AMARILLO PARA UN DESAYUNO IDEAL

Todos los días la misma historia: haces el firme propósito de darle la importancia que se merece el desayuno, comenzar el día de una manera nutritiva y saludable. Pero la falta de tiempo y, sobre todo, la falta de imaginación no te sacan de tu desayuno habitual.

Se dice que el desayuno es crucial, pero rara vez lo preparamos o disfrutamos como deberíamos. No te preocupes, **la solución está en tu frutero: los kiwis amarillos Zespri™ SunGold™.**

Estos kiwis son la clave para un **desayuno lleno de vitaminas y energía.** Además, te ofrecemos un par de ideas rápidas y sencillas para desayunos saludables con estos kiwis versátiles y deliciosos.

**El desayuno es vital para el funcionamiento del metabolismo a lo largo del día.** El kiwi amarillo Zespri™ SunGold™ es un **alimento completo, rico en vitamina C y fibra** para regular el tránsito intestinal.

Incluir kiwis amarillos en tu dieta te brinda un sabor dulce y fresco inconfundible. ¡Comienza tus mañanas con un desayuno de reyes!

## TOSTADAS DE HUMMUS CON ZESPRI™ SUNGOLD™ FRESONES Y ALMENDRAS

### INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan de avena
- 150 g. de fresones
- 2 kiwis amarillos Zespri™ SunGold™
- 250 g. de garbanzos cocidos
- 1 o 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de tahina
- 2 cucharadas de AOVE
- 1/2 cucharada de pimentón dulce



1. Introduce los ajos pelados en el vaso de la batidora junto con los garbanzos escurridos, el zumo de limón, la tahina, el AOVE y una pizca de sal.
2. Tritura con la batidora hasta obtener un puré fino y cremoso.
3. Espolvoréalo con el pimentón y reserva.
4. Pela y corta los kiwis amarillos en rodajas y los fresones en láminas.
5. Unta las tostadas con el hummus y coloca encima la fruta.
6. Termina espolvoreando encima unas pocas almendras laminadas.

## TOSTADAS DE HUMMUS CON ZESPRI™ SUNGOLD™ FRESONES Y ALMENDRAS

### INGREDIENTES

- 240 g. de kéfir
- 3 kiwis amarillos Zespri™ SunGold™
- 1 cucharada de sirope de agave
- 8 galletas tipo crackers integrales



1. Pela y trocea en dos mitades los kiwis amarillos.
2. Introdúcelos en el vaso de la batidora y trítalos hasta obtener un puré.
3. Mezcla el yogur con el sirope de agave.
4. Sirve los vasitos rellenándolos hasta la mitad con el yogur y el resto con el puré.
5. Decora con daditos de kiwi y sívelo acompañado de los crackers.

¿Se te ocurre mejor manera de comenzar el día que con estas dos ideas que te hemos propuesto? En definitiva, un chute de energía para empezar tanto un día de merecido descanso como una jornada intensa de trabajo o actividades escolares. Una advertencia: cuidado porque ¡vuelan de la mesa!

Encuentra muchas más ideas para relamerte con el inconfundible sabor de los kiwis amarillos Zespri™ SunGold™ en [www.zespri.com](http://www.zespri.com).



EXPORTACIONES ARANDA, PILES (VALENCIA)  
[WWW.FILOSOFO.ES](http://WWW.FILOSOFO.ES)



**FILÓSOFO**<sup>®</sup>  
EXPORTACIONES ARANDA





# FILÓSOFO®

EXPORTACIONES ARANDA

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

Disponemos de unas instalaciones tecnológicamente avanzadas y modernas que ocupan 20.000 m<sup>2</sup> pero sin perder la esencia de nuestro mejor saber hacer de ahí nuestro eslogan **“Dando Sabor a la Vida”**

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

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

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

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

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

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

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

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





# WAKA Guacamole Tortilla Chips

800 g



Uno de los mayores beneficios de Costco es poder ofrecer a nuestros socios productos únicos y diferentes a lo que puede encontrar en el resto del mercado, por eso estamos siempre trabajando en el desarrollo de productos innovadores y exclusivos para poder satisfacer las expectativas de nuestros socios.

Recientemente hemos incorporado a nuestro surtido WAKA, unos chips de tortilla con guacamole y un toque de lima. Este producto, desarrollado en España y fabricado por proveedores españoles está siendo un éxito por su textura, su sabor cítrico y el toque de aguacate que hacen que sean perfectos tanto para comer solos como snacks, como para acompañar con cualquier salsa a su gusto.

Estamos seguros de que los socios que aún no lo han probado, estarán deseando hacerlo. –  
Marta Bravo

WAKA Guacamole Tortilla Chips 800 g  
#8551657

## KS Bagels

Nuestros auténticos bagels siguen la receta más tradicional. En nuestra opinión, un bagel debe cocerse para ofrecer la mejor experiencia gastronómica. Esto le da a los bagels sus características más singulares y deseables:

- Textura exterior: hervir el bagel antes de hornearlo es el secreto para crear una corteza más espesa, ligeramente firme y masticable y evita que el bagel tenga una corteza crujiente como el pan al hornearlo. Incluso si el bagel se cuece al vapor en lugar de hervir, no obtendrá el mismo exterior tradicional.
- Interior masticable: hervir ayuda a retener el agua y le da a los bagels su característico interior resistente, pero suave y masticable.
- Brillo característico del bagel.

Disponible en muchos sabores, puedes encontrarlo en tu tienda Costco, con semillas de sésamo, con pasas y canela, o "Todo" (semillas de sésamo y amapola, cebolla y ajo). Ligeramente tostado y/o cubierto con mantequilla, mermelada o queso crema, es un excelente desayuno o una comida sencilla tipo sándwich. – *Nicolas Gicquel*



KS Bagels (sugerencia de presentación) #31865

## Piña en trozos con agua de coco 1,90 kg

En Costco estamos siempre presentando novedades y productos que marcarán tendencias.

Se trata de la magnífica Piña con agua de Coco, combinación ideal que hace de la piña más sabrosa y dulce un bocado inolvidable. Cuenta solo con la piña de la mejor calidad para garantizar la mejor experiencia. Combinación que te hará recordar a las mejores piñas coladas en la playa.

Para darle un toque diferente o bien puedes usar el agua una vez consumida la piña añadiendo un poco de Ron y Hielo o bien puedes verter la piña con la propia agua de coco y hielo en la batidora y una vez bien triturado, añadir un poco de ron para la mejor piña colada que hayas probado. – *Alexa Solorzano*



Piña en trozos con agua de coco 1,90 kg #8550982



**eurobanan**



**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](http://www.coplaca.es)



PARA SU MESA

# Prepare su hummus en casa

Hummus  
con aguacate



Hummus con pimentón



Hummus con tomate seco



## MONJARDÍN

Garbanzo  
ecológico  
4 x 700 g  
peso neto  
(peso neto  
escurrido  
4 x 540 g)  
#8501090



## LA CHINATA

Pimentón  
ahumado  
Pimentón  
de la Vera  
D.O.  
#8501572



## Hummus con pimientos del piquillo



**ORO DE BAILÉN**  
Aceite de Oliva Virgen Extra 100% picual  
› 750 ml  
#8503658



**SACLA**  
Tomate seco  
› Peso neto: 960 g  
› Tomates secados al sol  
› En aceite de girasol  
#8516572

**Aguacate**  
› 1,50 kg  
#647465



**ASENSIO**  
Pimientos del piquillo  
› Enteros extra  
› Asados a leña  
› 3 x 370 g (Peso neto escurrido 3 x 325 g)  
#8503524



# Tu snack más saludable



## Cítricos

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



**AMFRESH™**  
SPAIN



# 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.



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

[WWW.AMFRESH.COM](http://WWW.AMFRESH.COM)

FARMED FRESH!



# BERRY -TASTIC BLUEBERRIES



[SALES@NATURIFEFARMS.COM](mailto:SALES@NATURIFEFARMS.COM)



# TAN PEQUEÑAS. TAN DELICIOSAS.

Las zanahorias baby son una excelente fuente de nutrientes esenciales y su tamaño es ideal para picotear.



[WWW.GRIMMWAY.COM](http://WWW.GRIMMWAY.COM)





PARA  
SU MESA



# Descubrir Mochiri y La Compagnie du Mochi



© GRUPO SO MOCHI



MOCHIRI



## El Grupo So Mochi en pocas palabras.

**E**mpezamos por el principio. En 2016, los fundadores partieron hacia Asia para perfeccionar sus conocimientos en la pastelería tradicional asiática. Combinado con la experiencia industrial, Mochiri ha logrado superar el reto de elaborar mochi helado respetando la tradición de la pasta de arroz suave y el saber hacer heladero francés.

La pasta de arroz se elabora a partir de una mezcla de varias harinas de arroz cuidadosamente seleccionadas, con el objetivo de conseguir un equilibrio perfecto y una pasta suave.

Todos los helados son creados en los laboratorios del Grupo por un maestro heladero. Existen 14 sabores garantizados sin colorantes artificiales, sin gluten y 100% artesanales. Estos sencillos ingredientes se seleccionan cuidadosamente con el fin de preservar la intensidad del sabor.

Mochiri se está convirtiendo con rapidez en la marca de referencia del mochi helado de primera calidad en CHR (cafeterías, hoteles y restaurantes).

### La Compagnie du Mochi

Tras el éxito de Mochiri en el mercado CHR, el grupo So Mochi tomó la iniciativa de dar a conocer su producto al gran público. Para ello, creó la marca La Compagnie du Mochi en 2019 y se posicionó en el mercado de la gran distribución con un producto impecable, impulsado por Mochiri. La apuesta dio sus frutos: en pocos años, la marca se expandió, diversificando su cartera de socios y su surtido de productos. Mochi sublimado, con una imagen de prestigio, accesible al gran público.

La inspiración y la pasión son los valores que mueven cada día a los creadores de la marca. Por ello, La Compagnie du Mochi no deja de ampliar e innovar su gama en 2023. Se lanzarán nuevos sabores, suficientes para hacer soñar a cualquiera.

# La historia del Grupo So Mochi en Costco

La historia de estas dos marcas comenzó cuando el Grupo So Mochi presentó Mochiri y La Compagnie du Mochi en el evento internacional SIAL de París en el mes de octubre de 2022.

Costco tiene previsto presentar a sus socios el mochi del grupo So Mochi a través de puestos de degustación instalados en los clubs almacenes de Villebon-sur-Yvette y Pontault-Combault.

Los productos fueron un éxito rotundo, con más de 53.000 mochis vendidos y más de 8.500 mochis degustados por los clientes de Costco.

Esta colaboración acaba de despegar y promete ser un gran éxito en los próximos meses. ■



La Compagnie du Mochi



*«Es una batalla sin fin para hacer a nuestros mochis los mejores y perfeccionarlos al mismo tiempo»*







MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA  
MELÉNDEZ CUIDAR LA TIERRA

CUIDAR LA TIERRA ES AYUDAR AL SECTOR A TRAVÉS DE LA DIVULGACIÓN.  
CUIDAR LA TIERRA ES INNOVAR PARA PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE.  
CUIDAR LA TIERRA ES SELECCIONAR CON MIMO CADA SEMILLA.  
CUIDAR LA TIERRA ES APOYAR A LA AGRICULTURA NACIONAL.  
CUIDAR LA TIERRA ES COMPROMETERTE CON EL ORIGEN.  
CUIDAR LA TIERRA ES DEFENDER EL CULTIVO SOSTENIBLE.  
CUIDAR LA TIERRA ES PROTEGER TU LEGADO.

*meléndez*  
PATATAS



**DESDE HUELVA  
CÍTRICOS ECOLÓGICOS  
CON SABOR**

# EL SABOR DE SER ÚNICO

SweetPalermo®

La gama de pimiento cónico extra dulce **Sweet Palermo®** ha sido galardonada por cuarto año consecutivo como el sabor preferido por los consumidores.

Es extradulce, sin apenas semillas, versátil y con alto contenido en vitamina C.  
¡Una gran experiencia para los sentidos!

¿Lo has probado ya?  
Descubre #TheSweetExperience

**APROBADO**  
by empresarios  
**SABOR  
DEL AÑO**  
Producto probado  
por consumidores  
**2023**



Descubre más



## Sushi Nigiri con Sweet Palermo®

INGREDIENTES:  
500 g de arroz especial para sushi  
60 ml de vinagre de arroz  
600 ml de agua  
Pimiento Sweet Palermo® rojo asado al dente  
Hojas de alga nori  
Salsa de soja  
Wasabi



Una vez tenemos listo el arroz, preparado para Sushi, empezaremos a elaborar con nuestras manos humedecidas en agua bolitas alargadas o redondas que serán la base de nuestro nigiri. Ahora iremos cortando pedacitos rectangulares de pimiento del tamaño de la bolita de arroz para cubrir éste en forma de filetillo. Cortaremos tiras de 2 cm aproximadamente de alga nori y la pegaremos sobre el pimiento en forma horizontal como si estuviera abrazándolo. Servir en un pequeño bol con salsa de soja y un poquito de wasabi. Dipear el nigiri en esta salsa y, si sois atrevidos, usar palillos para comerlo.

BY

**UNICA**

unicagroup.es

# Riofruit



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

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



# Riofruit

## Receta de Salmorejo

### Ingredientes para 4 personas

- 1 kilo de tomate.
- 1 diente de ajo
- 250 gramos de pan del día anterior
- ½ vaso de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 100 gramos de jamón en taquitos

#### 1.- Tritura los ingredientes

Coloca en el vaso de la batidora los tomates troceados, el ajo pelado y la sal y trituralo lo más fino posible. Añade el vinagre y el pan empapado con agua fría y vuelve a triturar 30 segundos más. Cuando todo quede bien integrado, trituralo a máxima velocidad durante 2 minutos.

#### 2.- Emulsionar con AOVE

Con la batidora a máxima potencia, retira el tapón superior, y agrega poco a poco el aceite mientras trituras la crema. Coloca el tapón de nuevo, y termina de triturar 2 minutos más. Vierte el salmorejo en un recipiente y consérvalo en la nevera hasta el momento de servirlo.

#### 3.- Cocer lo huevos y cortar el jamón

Cuece los huevos en agua hirviendo 10 minutos, refrésalos, pélalos y pícalos. Corta el jamón a taquitos y reservalos.

#### 4.- Servir el salmorejo

Sirve el salmorejo en cuencos individuales con el huevo picado, los taquitos de jamón, y un hilo de aceite de oliva.



La polinización es otro de los beneficios que aporta la biodiversidad. Buena parte de la alimentación depende de millones de insectos que cada año polinizan los cultivos. Alrededor de un 70% de las plantas cultivadas y hasta el 80% del total de las plantas, dependen de la polinización por parte de insectos. En Europa, el 84% de los 264 cultivos principales sobreviven gracias a la acción de abejas, avispas, moscas, escarabajos, mariposas, polillas, y otros insectos.



Estos compromisos están recogidos en todos los **Protocolos de Buenas Prácticas Agrícolas** que rigen nuestras distintas producciones. Siendo obligatorio que los sistemas productivos se adecuen a parámetros de calidad ambiental y a la conservación del patrimonio natural. Esta forma de cultivar es la que mayores beneficios proporcionan a la conservación y creación de la biodiversidad, al ser sumamente respetuosos con el medioambiente.

Nuestros agricultores y nuestras producciones son **"CUALIFICADOS"**, lo que quiere decir, que somos responsables con las necesidades y exigencias de los clientes y de los consumidores. Trabajamos bajo un sistema que proyecta total información al consumidor: **DONDE, COMO, CUANDO, CON QUIEN** ..... así el consumidor, además de ser consciente de que las frutas y hortalizas que va a comprar van a mejorar su salud y su calidad de vida, sabe que proceden de producciones obtenidas y cosechadas bajo rigurosos criterios y que son seguras. El comprador sabe también que contribuye a un bien social y justo con su consumo, además de no perturbar el natural equilibrio ambiental de las zonas productoras de frutas y verduras.



## Ensalada de Chirimoya y Aguacate

### Ingredientes:

- 2 chirimoyas maduras
- 2 aguacates maduros
- 1 limón (su jugo)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de lechuga para la base
- Nueces o almendras picadas (opcional)
- Queso fresco o feta desmenuzado (opcional)



### Instrucciones:

1. Pela y deshuesa las chirimoyas. Corta la pulpa en trozos y colócala en un tazón grande.
2. Pela y deshuesa los aguacates. Corta la pulpa en trozos y agrégala al tazón con las chirimoyas.
3. Exprime el jugo de limón sobre la mezcla de chirimoya y aguacate para evitar que se oxide y se oscurezca.
4. Agrega la cucharada de aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto. Mezcla suavemente para que los sabores se integren.
5. Coloca hojas de lechuga en el fondo de una ensaladera o plato grande.
6. Vierte la mezcla de chirimoya y aguacate sobre las hojas de lechuga.
7. Si lo deseas, puedes espolvorear nueces o almendras picadas y queso fresco o feta desmenuzado por encima para darle un toque extra de sabor y textura.
8. Sirve y disfruta de esta refrescante ensalada.



#### Cultivos sostenibles y biodiversidad: Agricultura eficiente

La sostenibilidad se ha convertido en la nueva filosofía de referencia para millones de personas en el mundo, y el papel de los cultivos agrícolas es clave en la necesaria transformación social que afronte el cambio climático, la escasez de recursos naturales y la pérdida de biodiversidad, ya que esta es garantía de futuro para la agricultura y la seguridad alimentaria, es un elemento imprescindible en las explotaciones agrícolas, tanto como las semillas que utilizan los agricultores.

La actual estrategia empresarial agrícola sigue reforzando una Agricultura de Calidad: Altamente innovadora, en constante mejora gracias a la escucha activa de los nuevos hábitos del consumidor, alineada con los retos globales de salud ambiental y lucha contra el cambio climático. Estamos ante una Agricultura más verde y saludable regida por Planes de Sostenibilidad y encaminada a cumplir un cambio de modelo productivo, que vele por el desarrollo sostenible y los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 elaborada por la Asamblea General de la ONU: Un plan de acción a favor de las personas, el planeta y la prosperidad, que también tiene la intención de fortalecer la paz universal y el acceso a la justicia.



1 FIN DE LA POBREZA



2 HAMBRE CERO



3 SALUD Y BIENESTAR



4 EDUCACIÓN DE CALIDAD



5 IGUALDAD DE GÉNERO



6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO



7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE



8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO



9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA



10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES



13 ACCIÓN POR EL CLIMA



14 VIDA SUBMARINA



15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES



16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS



17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

En la nueva agricultura se presta especial atención al Objetivo 15: Vida de Ecosistemas Terrestres, el cual busca, "promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y frenar la pérdida de la diversidad biológica". Además de este Objetivo, también se aplican los Objetivos 3 (Salud y Bienestar), 12 (Producción y Consumo Responsables), y 13 (Acción por el Clima). Por todo esto, se trabaja intensamente en la reducción de la huella de carbono y la huella hídrica en todos los procesos de producción y comercialización de todas las frutas y verduras, lo que permite ofrecer a los consumidores una agricultura más rica, comprometida con la salud y el medio ambiente: Una Agricultura más verde y saludable.

La biodiversidad es el conjunto de especies animales y vegetales que pueblan nuestro planeta y proporciona grandes beneficios a la especie humana. La agricultura Integrada sigue la senda directa de la sostenibilidad de la tierra al producir frutas y verduras con unos manejos adecuados que fomentan el crecimiento y la creación de biodiversidad y con unos métodos de producción que procuran llegar a sistemas ecológicamente equilibrados y estables. Los sistemas agrícolas Integrados utilizan al máximo los mecanismos de protección naturales, combinando métodos biológicos (insectos beneficiosos) y fitosanitarios selectivos (siempre autorizados) con el uso de estos insectos beneficiosos: ICM (Integrated Crop Management).

Estos programas mejoran la biodiversidad de las áreas de producción, ayudan a recuperar el equilibrio natural entre las plagas, las plantas huésped y los enemigos naturales que hacen el sistema más seguro; Esta metódica está en línea con los planteamientos sociales actuales, asegura una agricultura sostenible, responde a la demanda de productos frescos y vela por las exigencias ecológicas. Además, supone el compromiso ético del agricultor o productor con la sociedad: El agricultor o productor se responsabiliza en la prevención de la contaminación ambiental, racionalizando el consumo de agua y energía, conservando y mejorando el paisaje y la fauna, recuperando, reciclando y reutilizando las materias primas que así lo permitan.



© INÉS ROSALES

# Inés Rosales presenta un nuevo producto cautivador: Mary Trini

por INÉS ROSALES

Inés Rosales es una marca con más de un siglo de historia en la elaboración artesanal de repostería tradicional andaluza fundada por Inés Rosales Cabello en 1910. Desde entonces, las Tortas de Aceite “Inés Rosales” se han mantenido fieles a su método tradicional y a la receta original, ganando el prestigioso sello y la mención ETG “Especialidad Tradicional Garantizada” otorgados por la Unión Europea. La marca ha destacado por su compromiso con la calidad, la autenticidad y la sostenibilidad, y ha expandido su presencia tanto a nivel nacional como internacional, llegando a más de 35 países. Su legado es una combinación única de tradición, excelencia y un enfoque moderno en la producción de repostería gourmet.

Inspirada en la visionaria y emprendedora Inés Rosales, las Legítimas y Acreditadas Tortas de Aceite mezclan armoniosamente la rica herencia del pasado con el paladar contemporáneo. La receta de este manjar, que forma parte de nuestra herencia española, fue encontrada en un antiguo recetario familiar por la fundadora. Desde 1910, Inés Rosales comenzó a elaborar a mano cada una de las Tortas con el mismo amor y pasión con la que lo hacían sus antepasados, hasta el punto de extenderlas rápidamente por toda Sevilla. 80 años después,

se hicieron tan populares que se necesitaron nuevas y mayores instalaciones para gestionar y satisfacer la demanda que la empresa estaba recibiendo. Esta fábrica se encuentra en un pequeño pueblo a las afueras de la ciudad, llamado Huévar del Aljarafe.

Las Tortas están elaboradas exclusivamente con ingredientes naturales de la dieta mediterránea, y tienen entre sus principales atributos el ser veganas, horneadas, totalmente naturales, Non-GMO y Kosher. Todo ello garantizando los más altos estándares de calidad al contar con las certificaciones BRC e IFS.

En poco tiempo, la empresa creó un departamento de exportación, centrado en satisfacer las necesidades de sus clientes internacionales. En 2012, comenzaron a exportar sus productos a Estados Unidos, hasta el punto de abrir una filial en el país dos años después.

Actualmente, con la reciente apertura de la filial británica, Inés Rosales consigue aún más presencia en el extranjero.

Las relaciones comerciales entre Costco e Inés Rosales comenzaron cuando la cadena internacional quiso introducirse en el mercado español, eligiendo Sevilla como primer destino. Al ser una apuesta arriesgada por el contraste de los formatos y estilo americanos



© INÉS ROSALES





© INÉS ROSALES



© INÉS ROSALES

en una cultura tan definida como lo es la andaluza, se optó por la baza segura que suponen los productos de Inés Rosales en la localidad. Así pues, conseguían ofrecer a sus clientes un producto conocido, en un formato nuevo y en un concepto innovador. La Torta Original fue la primera incorporación en un surtido que afortunadamente ha ido creciendo con más familias (Cortadillos, Nevadas, Pestiños), sinodo la última incorporación las Hojitas Selectas Mary Trini

En homenaje a un siglo de excelencia culinaria, Inés Rosales presenta con orgullo sus hojitas selectas Mary Trini. Arraigadas en la tradición de más de un siglo y elevado por la innovación, este

hojaldre encarna el compromiso duradero de la marca con el sabor y la artesanía.

Las Mary Trini son más que un dulce; es una celebración del pasado y del presente. Impregnada de la acogedora calidez del hojaldre y la esencia del vino, cada bocado te ofrece una experiencia única para el paladar. Podrás descubrir un siglo de pasión culinaria en cada una de las piezas de este hojaldre de la mano de Costco. Ya se puede encontrar este maravilloso manjar en las instalaciones de Costco en Texas, Washington, California, Colorado, Minnesota, Michigan, Illinois y Arizona ■



© INÉS ROSALES

### Más novedades

En 2024 está previsto dar la bienvenida a otro fantástico producto: los crackers salados. Esta variedad ofrece los mismos atributos que las Tortas, pero en formato cuadrado y con sabores aún más innovadores.



## LIMÓN RELLENO DE HELADO

### INGREDIENTES

- ✓ 5 limones grandes
- ✓ 150 g de leche condensada
- ✓ 200 ml de nata para montar
- ✓ 30g de azúcar

### 1. Prepara los limones

Lava los limones y sécalos. Corta uno de los extremos, si llegar a la pulpa, y resérvalos para decorar el postre final. Con un chuchillo, retira entonces la pulpa, con cuidado y sin romper la piel. Exprímela y cuela el zumo.

### 2. Reserva en el congelador

Introduce los limones vacíos y las tapas en una bolsa con cierre hermético y déjalos unas horas en el congelador.

### 3. Bate la nata y la leche condensada

Monta la nata, que debe estar bien fría, con las varillas eléctricas, y añadiendo azúcar poco a poco. Aparte, bate también con las varillas, lavadas, la leche condensada hasta que tenga una textura ligeramente espesa y cremosa.

### 4. Añade el zumo y la ralladura

Ralla la piel del limón restante bien fina y, sin dejar de batir, ve añadiendo a la preparación anterior el zumo de limón y la ralladura. Mezcla las dos preparaciones, con suaves movimientos envolventes para que no pierda volumen.

### 5. Rellena los limones

Introduce la crema en una manga pastelera de boquilla ancha y lisa, y rellena con ella los limones, dejando un copete por encima. Coloca las tapas sobre la crema y congela un par de horas antes de servir.



---

# Perales & Ferrer

---

Exportación de cítricos



# MEJORANDO LAS COMIDAS CONGELADAS

Via Emilia ofrece **opciones para simplificar tus días**. Cuando el tiempo para cocinar es limitado, puedes confiar en Via Emilia para solucionar tus comidas con **platos de calidad y fáciles de preparar**. Comienza tu día con un desayuno completo, disfruta de un sabroso plato de verduras como acompañamiento o date un gusto con una deliciosa pizza italiana para una cena rápida en familia.



## CAULIFLOWER HASH BROWN

Comienza bien tu día con nuestros irresistibles hashbrowns de coliflor, hechos con **60% coliflor fresco**, estas deliciosas tortitas tienen un centro de queso fundido que seguramente satisfará tus antojos.

## ORGANIC ZESTY BLEND

Lleva tus comidas al siguiente nivel con nuestro mix de verduras orgánicas. Contiene pimientos rojos y amarillos, coliflor y judías verdes, **sazonadas con una sabrosa mezcla italiana** de hierbas, especias, aceite de oliva y vinagre balsámico.

## PIZZA GUSTOSA

Deleita a tu familia con una **cena fácil y saludable** al disfrutar de nuestra Pizza Gustosa al estilo Napolitano. Elaborada con amor, esta **auténtica pizza italiana** ofrece sabores intensos y una masa suave y alta.



## Pizza con Pesto y Espárragos

Raciones: 6

Tiempo: 20 minutos

### INGREDIENTES:

- 375 g de espárragos Alpine Fresh
- 230 g masa para pizza
- 1/2 taza de pesto
- 4 tomates deshidratados, picados
- 1 taza de queso Mozzarella, rallado
- 1/2 cucharadita de chile rojo picado

Para obtener más información, visite  
[www.alpinefresh.com](http://www.alpinefresh.com)

### ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 270°C (520°F)
2. Poner la bola de masa (a temperatura ambiente) sobre una superficie limpia y enharinada. Con los dedos, crear agujeros en la masa y aplanarla para crear la forma de un disco. Ligeramente presionar para aplanar y estirar la masa, rotándola para crear un círculo. Asegurar de dejar un borde de pizza grueso.
3. Espolvorear una bandeja con harina de maíz gruesa y transferir la masa a la bandeja.
4. Untar igualmente el pesto sobre la masa; asegurar de dejar el borde sin pesto. Añadir los espárragos Alpine Fresh (después de lavar y secar), tomates, y queso mozzarella sobre el pesto.
5. Hornear de 13 a 15 minutos o hasta que el borde se dore y el queso esté derretido y dorado.
6. Transferir la pizza a una tabla de cortar y dejar que la pizza se enfríe unos minutos antes de cortar y adornar con tiras de pimienta rojo.

# 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

**E**legir 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:

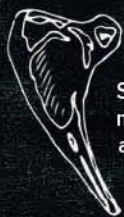
La carne firme es otro factor que nos indica un producto de calidad.

### 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.



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



## CONTIGO DESDE 1940

*Desde 1940 trabajando con nuestros maestros carniceros para que disfrutes de una gran variedad de carne fresca de la mejor calidad.*

*Fieles a nuestros orígenes, y con el aval y la confianza que nos otorgan más de 80 años de experiencia, mantenemos la apuesta para conseguir la excelencia en todos nuestros productos.*



**AGUJA DE CERDO**  
NOEL



**TIRA DE COSTILLA DE CERDO**  
NOEL



**PANCETA DE CERDO**  
NOEL



## COMPROMETIDOS CON EL BIENESTAR ANIMAL

En Noel nos preocupamos por el **bienestar animal**, la **calidad** y la **trazabilidad** en toda la cadena alimentaria. Por ello, cumplimos con la certificación en bienestar animal **WELFAIR**, basado en el protocolo **Welfare Quality**<sup>®</sup>, reconocido a nivel europeo.



SOLOMILLO DE CERDO  
NOEL



LOMO DE CERDO  
NOEL



Síguenos en:



[www.noel.es](http://www.noel.es)



**Saboremsa**




**PRODUCTOS CÁRNICOS DE LA MÁXIMA CALIDAD**  
Elaborados con las mejores materias  
primas seleccionadas



SECRETO IBÉRICO RELLENO  
DE FRUTOS SECOS Y MANGO



*Calidad y sabor*  
**EN TU MESA**



**SABOR EXQUISITO,  
SALUD EN CADA BOCADO:  
¡NUESTRA CARNE PICADA ECOLÓGICA**  
*reducida en grasa!*

¿Buscas el equilibrio perfecto entre sabor y bienestar? Te presentamos nuestra carne picada ecológica, ahora reducida en grasa para que disfrutes sin preocupaciones. Creada con el cariño que mereces y cuidando el planeta que amamos, cada platillo con nuestra carne es una delicia saludable.



Saborea la diferencia  
**y siéntete bien**  
con cada bocado!



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



[animalwelfare.com](http://animalwelfare.com)

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

PULPO COCIDO

TERRANOVA HPP

High Pressure Processing. Pasteurizado de Alta Presión

SIEMPRE  
SALE BIEN



Información nutricional	Valores/100g.
Energía	90 kcal/377 kJ
Grasas	1,4 g
de las cuales: Grasas Saturadas	0,3 g
Hidratos de Carbono	1,4 g
de los cuales: Azúcares	0,0 g
Proteínas	17,9 g
Sal	0,7 g

JAIME ESTEVE76L, Morse, 28, Pol. Ind. San Marcos  
28906 Getafe, Madrid, Tel. 916 010 255  
terranova@terranova-je.com  
www.terranova-je.com



## PULPO A LA BRASA CON CEBOLLETAS Y ROMESCU



### Ingredientes para 6 personas:

900gr. de pata de pulpo cocida TERRANOVA  
6 cebolletas frescas  
2 patatas moradas  
50gr. de almendras tostadas  
2 tomates maduros  
1 cabeza de ajos  
1 pimiento rojo grande  
2 rebanadas de pan frito  
2 ñoras tostadas  
50cc de aceite de oliva virgen extra  
10cc de vinagre de jerez  
Sal. Pimienta. Una pizca de oregano. Agua

### ELABORACIÓN

**Salsa Romesco.** Metemos en el horno a 160 grados la cabeza de ajos (sin pelar) con los tomates y el pimiento rojo. Los dejamos asarse hasta que estén bien cocinados. Ponemos el aceite en una sartén y doramos las ñoras. Pelamos los ajos y los pimientos  
En una batidora metemos las almendras tostadas, tomates asados, el pimiento asado, pan frito, la cabeza de ajos asada, las ñoras fritas, aceite de oliva virgen extra, vinagre de Jerez, oregano, sal y pimienta. Lo trituramos durante unos minutos hasta que este muy fino añadiendo un poco de agua si fuera necesario. Pasamos por un colador y tenemos lista la salsa Romesco.

**Pulpo.** Hacemos unos cortes a la pata de pulpo (corte vertical para que entre el calor) y la pasamos por la sartén con un poco de aceite hasta que este dorado por fuera y caliente por dentro. Pasamos las cebolletas cortadas a lo largo por la sartén de la misma manera hasta que estén tiernas. Cortamos las patatas moradas en tiras finas y freímos en abundante aceite hasta que se queden unos chips. Montamos el plato acompañado de la salsa Romesco.

## GUISO DE PULPO CON VERDINAS Y MANITAS DE CERDO



### Ingredientes para 6 personas:

600gr de verdinas  
600gr de pulpo cocido TERRANOVA  
3 manitas de cerdo partidas a lo largo  
Una cucharada de moka de Pimentón de la Vera Dulce  
Pimienta negra  
50cc de aceite de oliva virgen extra hojiblanca  
1 hoja de laurel  
Dos puerros  
Dos zanahorias  
Tres dientes de ajo picado  
100cc de tomate frito

### ELABORACIÓN

Ponemos en remojo con abundante agua las verdinas durante 12 h. Después las ponemos en una olla a cocer con una zanahoria, un puerro sal y pimienta en grano y laurel hasta que estén blandas. En otra olla ponemos a cocer las manitas con el resto de verduras pimienta laurel y sal. Una vez que estén bien cocidas las retiramos, deshuesamos y cortamos en trozos reservando la carne y el caldo resultante.

En una sartén ponemos el aceite de oliva y los ajos picados, una vez que estén dorados añadimos el pimentón de la vera y después el tomate frito, seguimos salteando un minuto y le añadimos 500cc de caldo de cocer las manitas de cerdo lo dejamos hervir durante 10 min.

Cogemos otros 250cc de caldo de las verdinas y trituramos las zanahorias y el puerro para después colarlo para que no queden hebras.

Seguido mezclamos los dos caldos y hervimos las verdinas con las patas de pulpo cocidas y cortadas en láminas finas y las manitas de cerdo durante diez minutos. Corregimos de sal y pimienta y servimos.

# TERRANOVA



Escanea este código y  
descubre todas nuestras  
RECETAS en  
[www.terrano-je.com](http://www.terrano-je.com)

**TERRANOVA SEAFOOD, S.L.**  
Morse, 28. Pol. Ind. San Marcos. 28906 Getafe. MADRID. Tel. 916 010 255  
[www.terrano-je.com](http://www.terrano-je.com) [terrano-je@terrano-je.com](mailto:terrano-je@terrano-je.com)



*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.





**PETACA CHICO**  
FISH & SEAFOOD EXPORT

*Petaca Chico es una empresa familiar de Conil de la Frontera con más de 30 años de experiencia.*

Se posiciona líder en la comercialización de pescado a nivel nacional e internacional. Todo un referente en la venta de atún, cefalópodos y pescados de lonja.



### *Sashimi*

es un corte de lomo de atún que se ha sometido a un proceso de ultracongelación previo para prevenir el anisakis. Se trata de un producto ideal para confección en crudo.



[petacachico.com](http://petacachico.com)

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.

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





Mariscos y pescados...  
**frescos y de**  
**la mejor calidad**

---



El compromiso en Costco con la calidad y con una mejora continua de las características de nuestros productos forma parte de nuestro Código de Ética.

“Cuidar de nuestro socios” no es solo ofrecer la más alta calidad al precio más bajo posible, es un proceso continuo de mejora de nuestros productos y servicios para aumentar el valor de la tarjeta de socio.





Alimento completo  
y equilibrado para  
que tenga energía  
y un pelo saludable



Vitakraft



PREMIA A TU MASCOTA  
CADA DÍA ESTA NAVIDAD



...makes happy

#NuestroMomentoFeliz

# **KH-7<sup>®</sup>**

## **FUNCIONA**



A close-up photograph of a person's hands holding a can of Mahou beer. The person is wearing a tan jacket over a grey shirt. The can is red and condensation-covered, with the Mahou logo and 'SIN FILTRAR' printed on it.

▲ SIN ▼  
FILTRAR

**Mahou**  
★ ★ ★ ★ ★

NUEVA

AR - NUEVA MAHOU 5 ESTRELLAS SIN FILTRAR - NUEVA MAHOU 5 ESTRELLAS SIN FILTRAR - NUEVA MAHOU 5 ESTRELLAS SIN FILTRAR - NUEVA MAHOU 5 ESTRELLAS SIN FILTRAR - NUEVA MAHOU 5 ESTRELLAS SIN FILTRAR - NUEVA MAHOU 5 ESTRELLAS SIN FILTRAR - NUEVA MAHOU 5 ESTRELLAS SIN FILTRAR

**Mahou**  
★ ★ ★ ★ ★



SIN FILTRAR



**Mahou**  
★ ★ ★ ★ ★

TRAR - NUEVA MAHOU 5 ESTRELLAS SIN FILTRAR - NUEVA MAHOU 5 ESTRELLAS SIN FILTRAR - NUEVA MAHOU 5 ESTRELLAS SIN FILTRAR - NUEVA MAHOU 5 ESTRELLAS SIN FILTRAR - NUEVA MAHOU 5 ESTRELLAS SIN FILTRAR - NUEVA MAHOU 5 ESTRELLAS SIN FILTRAR - NUEVA MAHOU 5 ESTRELLAS SIN FILTRAR

LA PRIMERA CERVEZA SIN FILTRAR DE MAHOU SAN MIGUEL ESTÁ ELABORADA A PARTIR DE LA RECETA ORIGINAL DE MAHOU CINCO ESTRELLAS. POTENCIANDO LOS SABORES CON UN VELADO JUSTO Y UNA TEXTURA SEDOSA.

UN SABOR CINCO ESTRELLAS SIN FILTRAR PARA LOS ENCUENTROS MÁS AUTÉNTICOS, DONDE LAS EMOCIONES SE VIVEN DE VERDAD. SIN FILTRAR.

**PERFECTA PARA TAPEAR**

**GIRAR 180º EL ENVASE ANTES DE ABRIR, SIN AGITAR**

**¡NOTARÁS LA DIFERENCIA!**

# BARISTA BLEND

BEBIDA DE ALMENDRA LIGT SIN AZÚCAR

UNA VEZ ABIERTO, CONSERVAR EN EL FRIGORÍFICO Y CONSUMIR EN LOS 5 DÍAS SIGUIENTES.

AGITAR BIEN ANTES DE CADA USO.

1le NO CONGELAR



# Almond Breeze



100ml  
110kJ  
**26**  
kcal

SOLO USAMOS ALMENDRAS DE NUESTRA PROPIA COSECHA

## BARISTA BLEND

**SIN AZÚCARES**

TEXTURA DENSA Y CREMOSA, PERFECTA PARA ACOMPAÑAR EL CAFÉ

SIN LÁCTEOS NI SOJA

