

Proteína verde ★ Elección del comprador ★ Expandiendo fronteras

COSTCO **Connection**®

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

Arriba las **BBQs**

PRIMAVERA 2024



Bonito y delicioso
Más claro que el agua
Cubierta para el suelo
Reutilización y reciclaje

KIRKLAND

Signature



¿HA PROBADO NUESTRO CROISSANT?

- Una receta única elaborada según el “saber hacer” francés.
- Un hojaldrado de mantequilla excepcional.
- Ideal para desayuno, merienda, snack.



EDITORIA:
Barb Espiritu

COORDINADORA EDITORIAL:
Susana del Castillo

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

EDITORIA CANADÁ:
Hana Medina

EDITOR REINO UNIDO:
Will Filfield

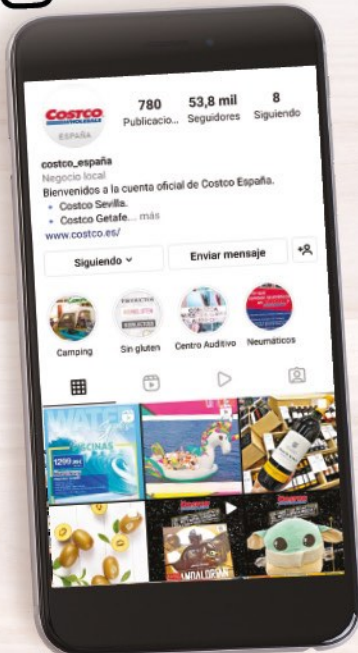
CONTRIBUCIONES:
Diane Tucci, Barb Espiritu, Susana del Castillo, Juan Manuel Magdaleno, Antonio González Jiménez, Sheri Flies, Marta Fernández de Soto, Natalia Bonilla, Alejandro Graiño, Ayesah Abuelhiga, Alison Thompson, Marc Saltzman, Bob Holler, Andrea Tomkins, Marisa Moore, Laura Tobias, Marcy Goldman, Jackie Duda, Tim Talevich, Café Juan Valdés, Sonkyong Cho Kim, Will Filfield, Dan Jones y T. Foster Jones,

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Pedro Hidalgo Marín y Fco Javier Ceballos

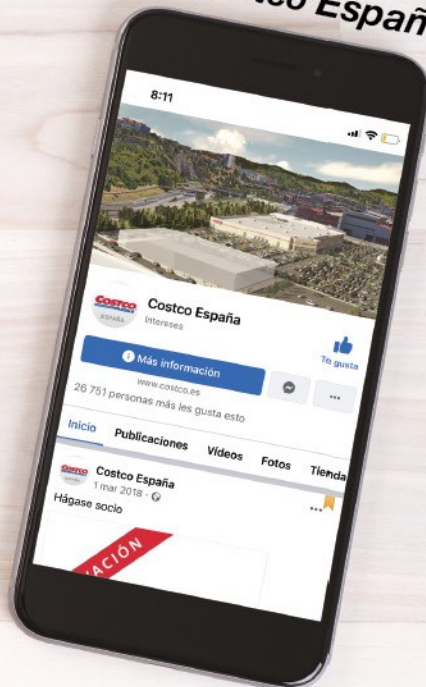
Imagen de portada jackfrog / ©123rf



@costco_spain



Costco España




Índice *Primavera 2024*

VOLUMEN 17 // NÚMERO 17
CONTENIDOS

- | | | | | | |
|----|---|----|--|-----|--|
| 3 | Carta de la directora | 28 | Maleta perfecta
Por Alison Thompson | 78 | Proteínas verdes
Por Marcy Goldman |
| 4 | Expandiendo fronteras
Por Will Filfield, Dan Jones y T. Foster Jones | 30 | Todos los ojos en el envase
Por Tim Talevich | 81 | Aguacate con batata a la plancha y ensalada verde |
| 11 | Más claro que el agua
Por Marc Saltzman | 32 | Reutilización y reciclaje
Por Juan Manuel Magdaleno | 82 | Fiesta de la pizza
Por Marcy Goldman |
| 13 | Proteja sus dispositivos
Por Marc Saltzman | 38 | Arriba las barbacoas
Por Andrea Tomkins | 91 | Uvas maravillosas
Por Bob Holler |
| 15 | Bajo la superficie
Por Ayesah Abuelhiga | 49 | Selección Kirkland Signature | 110 | Bonito y delicioso
Por Marisa Moore |
| 17 | ¿Por qué debería repostar carburante en Costco?
Por Costco | 58 | Elección del comprador
Por Natalia Bonilla y Alejandro Graiño | 115 | Fuente de tostadas francesas con melocotón y arándanos |
| 19 | Apoyando la Comunidad
Por Marta Fernández de Soto | 62 | Un mal golpe de cadera
Por Jackie Duda | 127 | Ensalada de pasta cremosa con pollo y brócoli |
| 22 | La magia de las plantas en nuestras viviendas
Por Antonio González Jiménez | 62 | Óptica
Por Costco | | |
| 26 | Cubierta para el suelo
Por Laura Tobias | 63 | Centro Auditivo
Por Costco | | |
| | | 68 | Juan Valdez Café | | |



Expandiendo fronteras



En la inauguración del primer almacén de Costco en 1983, los fundadores visualizaron que, si tenían éxito, la empresa se podría expandir a una docena de ubicaciones. Muy pocos hubieran dicho que, un día, Costco Wholesale sería un nombre conocido en todo el mundo.

por Will Fifield, Dan Jones y T. Foster Jones CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA



Izquierda: Tienda de Docklands, Australia;
Arriba: La primera tienda de Costco,
ubicada en Seattle





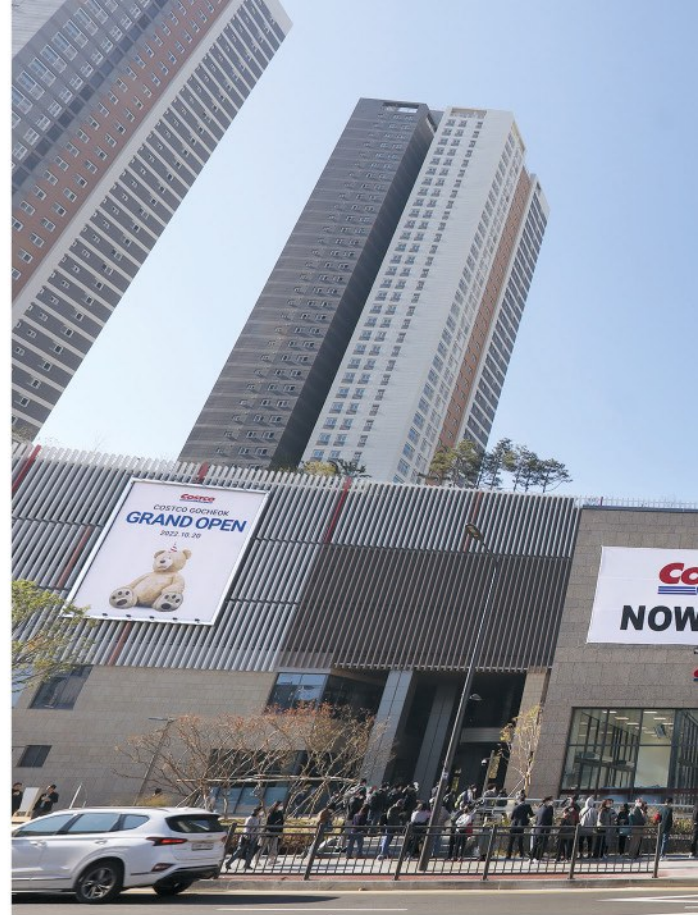
L

a idea de Costco nace a principios de los años 80, después de que Jeff Brotman, nacido en Seattle y cuya familia tenía una larga trayectoria en el negocio minorista de esa zona, visitara, instado por su padre, los famosos almacenes Price Club en California. El pequeño de los Brotman inmediatamente voló a California y se dio cuenta de que su padre tenía razón: no había nada parecido en la costa noroeste del Pacífico.

Cuando comenzó a buscar a alguien que le ayudara a abrir y regentar el nuevo negocio, Brotman preguntó a sus conocidos y le dijeron que solo una persona podía hacer ese trabajo, un hombre que había trabajado en Price Club y que conocía su modelo de negocio: Jim Sinegal.

La pareja llegó a un acuerdo, recaudaron 7,5 millones de dólares de los inversores para apoyar la startup y en 1983, no sin nervios, abrieron el primer Costco en una zona industrial del sur de Seattle. Según una leyenda que corre entre los que llevan más años en la empresa, a los primeros empleados les pedían que aparcaran sus coches en el aparcamiento de clientes para que pareciera que había gente.

Pero el negocio sobrevivió, creció hasta tener 10 almacenes en solo un par de años y, en un movimiento ambicioso y complejo, se fusionó con su competidor Price Club en 1993, creando así una empresa con casi 200 almacenes y 43.000 empleados. A lo



COSTCO A LO LARGO DE LOS AÑOS

FUENTES: COSTCO TODAY E INVESTIGACIÓN INDEPENDIENTE LLEVADA A CABO POR THE CONNECTION

1983

Jim Sinegal y Jeff Brotman abren el primer Costco

1985

Abre el primer quiosco de perritos y bebidas a 1,50\$

1987

Inician los departamentos de óptica, panadería, precocinados y carnicería

1993

Fusión con Price Club.

1994

Apertura del primer almacén en Asia

1995

Se lanza Kirkland Signature™; abre la primera gasolinera.

1983



De izquierda a derecha, de arriba a abajo: The Gocheok, Corea del Sur, almacén abierto en 2022; Jim Sinegal (izquierda) y Jeff Bortman en la inauguración del primer almacén Costco en Seattle en 1983; una gasolinera Costco.

largo del camino, ayudó a cambiar la forma en la que los productos se fabricaban, distribuían, comercializaban y vendían.

Según el informe anual de Costco de 2022, sus ingresos fueron de 222.700 millones de dólares. Regenta más de 855 almacenes en todo el mundo, incluidos más de 590 en EE. UU., con un total de 300.000 empleados y 125 millones de socios en todo el mundo, lo que lo convierte en el tercer minorista más grande del mundo (en base a las ventas globales).

Salto internacional

ICuando se planificó la expansión internacional de Costco, a algunos les preocupaba que el concepto de pagar por una suscripción para comprar productos en grandes cantidades no calara. Tanques de mantequilla de cacahuets, papel higiénico como para toda una vida, y medios para transportar y almacenar estos productos que son, al fin y al cabo, típicos de EE. UU. Sin embargo, la verdad es que ya vivas en Seúl, Sídney o Seattle, la propuesta de valor es la misma: pagar la suscripción a Costco merece la pena por el ahorro en productos del día a día y por los artículos únicos. Además, el combo de perrito y refresco del Food Court es una verdadera ganga (sí, vale 1,50 en cualquier parte del mundo), no importa qué idioma hables.

Esta filosofía común es lo que ha liderado las conocidas estrategias de Costco: centrarse en una pequeña selección de productos de una amplia gama de categorías; avanzar con paso lento, pero firme, y nunca vender artículos de segunda o de mala calidad.

Pierre Riel, vicepresidente ejecutivo de la división internacional de Costco, supervisa los esfuerzos de la compañía para lanzar sus operaciones en nuevos países. Comparte la idea de que la filosofía de la empresa sobre la expansión es más que un simple plan de negocio.

«Nuestra perspectiva es que, mediante la aportación de valor con cada nuevo almacén, estemos haciendo algo bueno para la comunidad», indica Riel. «Ayudar a las personas a llegar a fin de mes, ayudar a que los propietarios de negocios continúen con su negocio, y crear nuevos puestos de trabajo y oportu-

CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE



DISPUESTOS A ADAPTARSE

«Cuando es necesario, adaptamos nuestras instalaciones para servir mejor a las comunidades en las que operamos», afirma Eric Orren, vicepresidente de operaciones inmobiliarias de Costco.

Por ejemplo, hay un almacén en el barrio de Santa Fé en Ciudad de México que se encuentra casi por completo bajo tierra, oculto a la vista. Se construyó junto a un gran parque público y fue diseñado para actuar como una extensión del parque. Incluye un campo de fútbol, pistas de baloncesto y otras zonas recreativas, así como una gran cubierta verde.

«Este almacén nos permite operar en esta comunidad de una manera que satisface tanto sus necesidades como las nuestras», cuenta Orren.

«Cuando analizamos nuevos mercados, buscamos estas adaptaciones que permitan que todos salgamos ganando».

—Will Fifield

PHOTOS COURTESY OF COSTCO WHOLESALE

1997
Se lanza la suscripción Costco Profesional

1998
Lanzamiento de Costco.com.

2000
Lanzamiento de Costco Travel

2006
Inauguración del almacén nº 500 en La Quinta, California

2019
Se lanza la suscripción digital en la app Costco

2022
Costco abre almacenes en Suecia y Nueva Zelanda.

tunidades laborales; todo esto es bueno para la comunidad».

La expansión comenzó en Canadá en 1985 y en México en 1992. En la actualidad, también existen almacenes Costco en Australia, China, Francia, Islandia, Japón, Nueva Zelanda, Corea del Sur, España, Suecia, Taiwán y Reino Unido.

Mentalidad de crecimiento

A pesar de que han pasado 40 años desde que se abrió el primer almacén Costco, Craig Jelinek, CEO de Costco, afirma: «nos seguimos viendo como una empresa en crecimiento. Vemos oportunidades muy atractivas, tanto en mercados ya existentes como en mercados potenciales, donde nuestro modelo podría tener éxito».

En lo que respecta a qué hay dentro de cada almacén, cada país incluye productos específicos de esa parte del mundo, sobre todo alimentos que se ajustan a las preferencias locales. Entre los demás artículos se incluyen muchos de los productos que se encontrarían en un almacén de EE. UU. Además, los productos de la marca Kirkland Signature son reconocidos en todo el mundo por su calidad y su valor.

Además de los almacenes, Costco también tiene páginas de comercio electrónico internacional en muchos países a través de las cuales hace negocios.

Jelinek dice que no importa dónde aterrice Costco, es importante mantener una cultura empresarial coherente que garantice que todos los empleados en todo el mundo estén comprometidos con alcanzar los objetivos. Cuenta que reiterar la historia, los valores, la ética y las estrategias de comercialización de Costco es fundamental para tener éxito en el extranjero. «No damos nada por sentado», afirma. «Pagamos buenos sueldos y ofrecemos beneficios a todo el personal, pero además de eso, prestamos atención a otras necesidades, como por ejemplo cómo se gestiona y trata a nuestros empleados, y cómo estos evolucionan». ■

EL MUNDO DE LO EXTRAORDINARIO

Un resumen de artículos interesantes que puedes encontrar por el mundo

REINO UNIDO

Primera tienda: Thurrock
Número de tiendas: 29
Artículos especiales:
Marmite, Indomie Mi
Goreng Noodles



ISLANDIA

Primera tienda: Kauptún
Número de tiendas: 1
Artículo especial:
Pollo asado con salsa
piri-piri

CANADÁ

Primera tienda:
Burnaby, British Columbia
Número de tiendas: 107
Artículos especiales: Queso
Balderson, tarrinas de coco y
chocolate negro ecológicas

ESTADOS UNIDOS Y PUERTO RICO

Primera tienda: Seattle
Número de tiendas: 590
Artículos especiales: Spray
antosos, custard pie,
entradas para deporte
profesional

MÉXICO

Primera tienda: Satélite
Número de tiendas: 40
Artículos especiales: *Pan
de muerto*, bacalao a la
vizcaína, *Rosca de Reyes*



SUECIA

Primera tienda: Arninge
Número de tiendas: 1
Artículo especial: Cabeza de lomo de cerdo marinado



CHINA

Primera tienda: Minhang, Shanghai
Número de tiendas: 4
Artículos especiales: Almeja generosa, abulón de labios negros, langostinos tigre negros, cola de cigala



COREA DEL SUR

Primera tienda: Yangpyung
Número de tiendas: 18
Artículos especiales: Pastelitos de miel fritos, hot pot sofrido al estilo coreano, ascidias

JAPÓN

Primera tienda: Hisayama
Número de tiendas: 32
Artículos especiales: tataki de bonito ahumado, lomo de besugo del Mar Rojo, crema de maíz



TAIWÁN

Primera tienda: Kaohsiung
Número de tiendas: 14
Artículo especial: Té Alishan oolong

NUEVA ZELANDA

Primera tienda: Auckland
Número de tiendas: 1
Artículos especiales: escultura de pájaros kiwi de metal, feijoa

ESPAÑA

Primera tienda: Sevilla
Número de tiendas: 4
Artículos especiales: tarta de Milhojas de crema, ensalada de marisco



FRANCIA

Primera tienda: Villebon
Número de tiendas: 2
Artículos especiales: queso Comté de 15 y 24 meses



AUSTRALIA

Primera tienda: Docklands, Melbourne
Número de tiendas: 15
Artículos especiales: Vegemite, té de burbujas



intel.

Portátiles Intel® Evo™
**Porque la inspiración
puede llegar
en cualquier lugar**



La experiencia definitiva en un portátil¹

Diseño fino y ligero que va más allá del rendimiento

y se conecta fácilmente con tu teléfono²

y selecciona de forma inteligente la mejor conexión Wi-Fi o 5G

y se carga rápidamente con una gran autonomía

La evolución
de los portátiles.

¹Según las características clave de los diseños Intel® Evo™, que también se verifican para cumplir con los umbrales de las experiencias clave de usuarios móviles.

²Pruebas realizadas en febrero de 2022.

³La solución Intel® Unison™ está disponible actualmente solo en diseños Intel® Evo™ seleccionados en ordenadores con Windows y solo se empareja con teléfonos Android o iOS. Todos los dispositivos deben ejecutar una versión del sistema operativo compatible.

El rendimiento de cada dispositivo Intel® Evo™ puede variar. Más información en intel.com/Performance-Evo. Intel, el logotipo Intel y otras marcas Intel son marcas comerciales de Intel Corporation o de sus filiales. Otros nombres comerciales y marcas pueden ser reclamados como propiedad de terceros. © Intel Corporation.

Un diodo orgánico emisor de luz es un semiconductor aproximadamente 200 veces más fino que un cabello humano, según HowStuffWorks.com

TECH
CONNECTION

Más claro que el agua

Los portátiles con pantallas OLED muestran imágenes increíbles y emiten menos luz azul

por MARC SALTZMAN



Seguro que habrá visto televisiones ultraplanas con maravillosas pantallas con tecnología OLED (por sus siglas en inglés, “organic light-emitting diode”). Estas fabulosas pantallas también se encuentran en algunos smartphone y ordenadores de alta gama, y ahora también en portátiles.

Gracias a que muestran imágenes claras y sorprendentes, los portátiles OLED son ideales para creadores de contenido, como artistas digitales, diseñadores gráficos, fotógrafos, editores de video, diseñadores de videojuegos y animadores. Los amantes de los videojuegos por ordenador y del cine apreciarán las tasas de refresco de hasta 120 Hz de la mayoría de pantallas OLED, lo que permite que las imágenes con movimientos rápidos se muestren de manera muy sutil.

Una pantalla de ensueño

OLED (pronunciado “o-led”) es una capa de película semiconductor de carbón que emite luz cuando se aplica electricidad. El resultado es una imagen increíblemente bonita, en parte porque cada píxel es su propia fuente de luz, no se necesita retroiluminación como en otras tecnologías, incluido el LCD (pantallas de cristal líquido). Como resultado, las pantallas OLED producen unos niveles de contraste extraordinarios.

Además de producir negros profundos y oscuros, los colores en las pantallas OLED

parecen salirse del monitor. Esto es sobre todo por los altos niveles de contraste y la capacidad para mostrar más colores, y con una mayor precisión de color. Según el fabricante de portátiles ASUS, sus pantallas OLED pueden mostrar 60 veces más colores que las de sus portátiles LCD. Eso equivale a 1.070 millones en comparación con 16,7 millones.

Otras ventajas de la tecnología OLED

Las pantallas OLED también ofrecen un brillo más consistente en toda la pantalla. Producen hasta 600 nits (una unidad de brillo), cuando la mayoría de pantallas de portátiles LCD solo producen hasta 250 nits.

Esta tecnología aporta un mayor ángulo de visión y es más cómoda a la vista, puesto que emite hasta un 70% menos de luz azul que la mayoría de pantallas LCD, ya que la tecnología OLED solo usa la luz que necesita sin que haga falta retroiluminación.

Hay que tener en cuenta diversos factores al elegir cuál es el portátil adecuado para nosotros: el procesador (el motor que determina el rendimiento del ordenador), la capacidad gráfica (importante para gamers), la capacidad de almacenamiento y el tipo de disco duro (HDD o SSD) y la memoria del sistema (RAM) que necesitamos. Y a esta lista se puede añadir también la tecnología de la pantalla.

Una vez que se usa un portátil con pantalla OLED, es muy difícil usar cualquier otro portátil. ■

El precio justo

Los precios de los portátiles OLED han empezado a bajar, pero siguen costando un poco más que los LCD (entre

100€ y 200€ más de media), a pesar de que el resto de especificaciones son iguales. Algunos portátiles OLED tiene pantallas de ultra definición 4K o pantallas táctiles, lo que

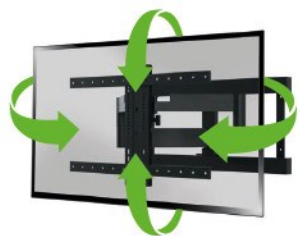
también incrementará el precio. Aún así, seguramente se de cuenta de que las ventajas de un portátil con pantalla OLED compensan con creces el coste extra —MS

SANUS[®]
P R E F E R R E D

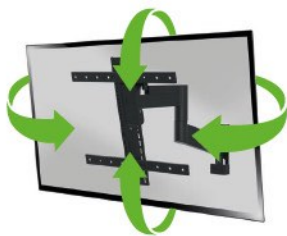
A brand of **legrand**



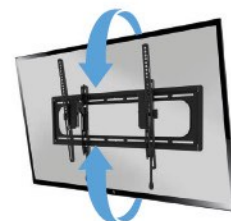
Monte su televisor para obtener la mejor vista



SLF428 Movimiento Completo
para TV de 37" a 90"



SMF421 Movimiento Completo
para TV de 26" a 55"



SLT4 Inclinable
para TV de 42" a 90"



ESTABILIDAD SÓLIDA
MANTIENE LA TV EN SU LUGAR



COMBINACIONES DE DISEÑO CON ESTILO
PERFECTAMENTE CON TV Y DECORACIÓN



RANGO MÁXIMO DE INCLINACIÓN PARA TELEVISORES GRANDES

Proteja sus dispositivos

Amplíe con descuento la garantía de servicio de sus productos Apple



© SDX15 / STOCK.ADOBE.COM

por MARC SALTZMAN

Como periodista tecnológico, a menudo me preguntan si es buena idea ampliar la garantía de los dispositivos.

Normalmente, mi respuesta es que depende. Si la garantía tiene un precio módico y ofrece una cobertura amplia, entonces sí tiene sentido. Al fin y al cabo, un seguro puede ayudar a que te sientas seguro a la hora de comprar un

nuevo dispositivo, especialmente si hablamos de artículos caros o si se tiene cierta tendencia a los accidentes.

Sin embargo, cuando hablamos de dispositivos Apple, no hay que darle muchas vueltas a contratar AppleCare+ (los planes de protección de Apple), porque no hay que gastarse mucho para protegerse frente a cualquier daño accidental. Seguramente usted se lleve muchos de esos dispositivos (MacBook Air, iPad, AirPods y Apple Watch) a sus viajes largos, o cuando va a trabajar todos los días, lo que aumenta la probabilidad de que les ocurra algo.

Apple ofrece AppleCare+ para todos sus productos con independencia de dónde los compre, pero los socios Costco pueden ahorrarse hasta un 24 % en AppleCare+ en función del producto. Esto supone un gran ahorro, y por exactamente la misma cobertura por la que pagaría más si lo comprara en cualquier otra parte. Además, cubre la amplia gama de productos Apple que se pueden adquirir en Costco.

La mayoría de productos Apple incluyen una garantía limitada de un año que cubre los fallos de hardware y los defectos de fabricación. Para obtener una mayor cobertura, se puede añadir AppleCare+ en el punto de venta.

Dependiendo del producto, AppleCare+ ofrece hasta tres años de cobertura para el hardware, lo que incluye protección frente a accidentes, como la rotura de pantalla o daño por líquidos.

A fecha de septiembre de 2022, AppleCare+ cubre un número ilimitado de daños por accidente, frente a los dos accidentes cada 24 meses que cubría anteriormente. No obstante, existe un coste fijo por servicio según el dispositivo y el tipo de daño.

Entre otros beneficios de AppleCare+ se incluyen el servicio de sustitución exprés, por el que Apple le enviará otro dispositivo para que no tenga que esperar a la reparación, así como el acceso prioritario 24/7 a Apple Support mediante chat o teléfono.

AppleCare+ es una forma fantástica de ganar tranquilidad y conseguir una amplia protección para su dispositivo Apple. ■

Objetos perdidos

Asegúrese de activar la función "Buscar" en todos sus dispositivos Apple para poder localizarlos. Abra la app "Buscar" en

otro dispositivo Apple, como un iPhone, iPad o Mac, y seleccione "Dispositivos". En Apple Watch, la app se llama "Buscar dispositivos". Como alternativa, puede

entrar en [iCloud.com/find](https://icloud.com/find) e iniciar sesión. Verá el dispositivo perdido en un mapa, representado por un punto verde. Si se ha apagado o no tiene línea, o si se ha quedado sin batería, verá su última ubicación.—MS



reckitt

Creando juntos
un mundo más sano
y sostenible



Según un estudio de Harvard Business Review, La comunicación cara a cara es la mejor manera de apoyar, entrenar y liderar equipos.

PARA SU NEGOCIO

por AYESHAH ABUELHIGA

Los líderes empresariales efectivos deben desarrollar habilidades clave que vayan más allá de las responsabilidades de gestión que todos conocemos. Tan importante como la planificación estratégica, la contratación y el cuidado de la salud financiera de la empresa son los papeles como coach, motivador y mentor. En vez de “chief executive officer” (literalmente, director general), CEO debería referirse a “chief engagement officer” (literalmente, director de compromiso), puesto que los CEO conectan con accionistas, clientes, empleados, consejos de administración, los medios y mucho más. Para tener éxito hoy en día en el mundo de los negocios, los líderes deben aprender las siguientes cinco habilidades:

Creación de una cultura. Las buenas empresas fomentan una dirección abierta y transparente, que genera confianza y sólidas dinámicas de relación de equipo. También es importante que los líderes prediquen con el ejemplo mediante un énfasis continuo de los valores culturales de la empresa y el objetivo principal.

Capacidad para hablar en público. Los líderes actuales deben formarse para hablar en público. Unas buenas habilidades de comunicación pueden ayudar a inspirar confianza, compasión, estabilidad y esperanza, lo cual es fundamental para conseguir la confianza del equipo, así como la admiración y la lealtad de los clientes.

Creación de una responsabilidad universal. Los líderes a menudo se centran en crear responsabilidad en sus equipos, pero no se dan cuenta de que también deben hacer responsables a las partes interesadas externas. Si una empresa valora la diversidad, la igualdad y la inclusión, por ejemplo, el líder debe ser un defensor de la postura de la empresa para apoyar estos valores. A nivel del consejo de administración, se trata



de atraer a diferentes miembros para que ayuden a guiar las políticas e iniciativas de la empresa.

Orientación hacia la misión. Los clientes y empleados buscan cada vez más empresas que tengan una misión en la que crean. Los líderes que estén orientados hacia una misión deben nutrir la visión tras esta misión y divulgarla entre los miembros del equipo, teniendo siempre en mente por qué los clientes apoyan el negocio. Para ello, los líderes deben facilitar constantemente a los miembros de su equipo oportunidades para que aprendan sobre la misión y puedan debatir formas de implantarla como parte de sus vidas diarias.

Liderazgo digital. Muchos líderes deben gestionar el cambio a un entorno de trabajo en remoto como parte de la nueva normalidad. Para ello, deben crear pequeños equipos muy empoderados, ofrecer decisiones y apoyo en tiempo real y construir una cultura colectiva, transparente y que todos compartan. Los líderes capaces refuerzan la cultura de la empresa y comunican los valores de esta continuamente. ■



★
Ayesah Abuelhiga es CEO de Mason Dixie Foods.

COSTCO CONNECTION

Costco ofrece una amplia variedad de artículos esenciales para pequeñas empresas a un precio fantástico.

Hora del cara a cara

Preocúpese por agendar con frecuencia reuniones individuales con los miembros de su equipo. La agenda de un líder está siempre cambiando

y a menudo llena, lo que puede ser una señal de que está muy ocupado haciendo «cosas más importantes». Organizar reuniones individuales con los miembros de su equipo ayuda a fortalecer su

vínculo y su respeto hacia ellos, tanto profesional como personalmente. Refuerza una cultura de apertura y les da a los miembros del equipo la garantía de que sus esfuerzos se aprecian.—AA

APROVECHA AL MÁXIMO EL PLACER DE CONDUCIR



**MICHELIN
PILOT SPORT 5**



MICHELIN

¿Por qué debería repostar carburante en Costco?



Las estaciones de servicio COSTCO ofrecen un gran valor a nuestros socios en carburantes de alta calidad. Gozan de un buen mantenimiento y cuentan con la más avanzada tecnología para proteger tanto a nuestros socios como al medio ambiente, así como un precio muy atractivo

Nuestro carburante: Calidad y ahorro

Disfrute de la mejor gasolina y diésel a los precios más competitivos que podrá encontrar. Los carburantes Plus de Kirkland™ Signature le permitirán un mejor mantenimiento de su motor gracias a sus aditivos de control de depósito.

Aditivos de control de depósito

- Mejoran el rendimiento: Eliminan la suciedad del motor manteniéndolo limpio en todo momento.
- Reduce las emisiones: Elimina los depósitos del motor y permite que su vehículo funcione según lo diseñado, ayudando a reducir la contaminación en el tubo de escape producida por inyectores obstruidos.
- Protege los inyectores de combustibles: previene la formación de nuevos depósitos gracias a los aditivos incorporados en el carburante, aumenta la fiabilidad del vehículo y ahorra en mantenimiento.
- Los aditivos están incluidos en el precio por litro de carburante.





**PREPARADO PARA
RENDIR AL MÁXIMO
DURANTE TODO EL AÑO**



**EXCELENTE RENDIMIENTO DE
FRENO EN TODAS LAS ESTACIONES**



**RENDIMIENTO EXCEPCIONAL
SOBRE NIEVE**



**KILOMETRAJE
SUPERIOR**

**TURANZA
ALL SEASON 6
ENLITEN**



NUEVO



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

BRIDGESTONE
Solutions for your journey



POWERGY™

LA ELECCIÓN INTELIGENTE
PARA CONSUMIDORES QUE
BUSCAN SEGURIDAD Y
RENDIMIENTO ECOLÓGICO.

**La nueva línea de verano Pirelli
para vehículos deportivos,
utilitarios deportivos,
SUV medianos y grandes.**



POWERGY™ es la denominación de la nueva familia de neumáticos de verano Pirelli para turismos de tipo medio y grande, crossover y SUV. Se trata de la elección inteligente para quienes anteponen la seguridad y sostenibilidad a la hora de escoger las cubiertas de su coche. POWERGY™ se focaliza en una elevada adherencia sobre mojado (100% de sus medidas con la máxima valoración, "A", en la etiqueta energética) y una baja resistencia a la rodadura (100% con una B en la materia).

MÁS INFORMACIÓN



Apoyando la Comunidad

por MARTA FERNANDEZ DE SOTO

Con el inicio del curso escolar, nuestros almacenes volvieron a difundir solidaridad en nuestras áreas de influencia, realizando nuestra tradicional entrega de mochilas a escolares de familias con dificultades económicas.

Así, en colaboración con algunos de nuestros proveedores hicimos llegar a 34 colegios de zonas cercanas a nuestros almacenes casi 2.000 mochilas llenas de material escolar, snacks y productos para mejorar la higiene bucodental de los más pequeños.

Además, durante el mes de octubre, como suele ser habitual, lanzamos la campaña de nómina solidaria en colaboración con United Way, para apoyar el "Proyecto Mencía" de acompañamiento a ancianos en situación de soledad.

Para finalizar el año, participamos nuevamente con el Banco de Alimentos en la campaña de *La Gran Recogida*, que ha vuelto a ser un éxito rotundo de recaudación, tanto a nivel económico con donaciones en caja, como donaciones físicas de productos alimenticios de primera necesidad y de higiene.

Es muy emocionante comprobar la gran acogida que tienen todas las campañas solidarias, que con tanto cariño e ilusión preparamos desde Costco, con una alta participación por parte de nuestros socios y empleados. Muchísimas gracias a todos los que hacéis posible que todas las iniciativas solidarias que ponemos en marcha sean todo un éxito.

Desde Costco creemos que es muy importante realizar acciones solidarias y ayudar a los más necesitados, y continuamos trabajando en diversas acciones solidarias en esa línea. En breve, esperamos llenar nuestros almacenes de "Osos Solidarios" en colaboración con Save the Children y United Way, será en el mes de mayo, no te lo pierdas y ámate a colaborar! ■



★
Marta Fernández de Soto
es Directora de Recursos Humanos



© COSTCO ESPAÑA



© BANCO DE ALIMENTOS

DIVERSIÓN

BALLOON TIME

Botella de helio

- › Capacidad: 14L
- › Para 50 globos
- › Globos incluidos
- › Ligera
- › Reciclable
- › Fácil de usar

#8530782



EASTPOINT

Tiro de Hacha

#1740655



HUGFUN

Peluches sentados de animales

23 cm

- › 5 animales para elegir

#1739845



HASBRO

Conecta 4

- › Edición Gigante

#1765942



KIDKRAFT

Centro de juegos de madera

557,5 x 349 x 324,9 cm

#1740703



&

VIAJES

AMERICAN TOURISTER

Jetdriver Hardside

- › 104L de capacidad
- › Varios colores
- › Ruedas 360°
- › En polipropileno
- › Cerradura TSA

79 x 55 x 33 cm

#362653



TOTTO

Maleta de Cabina 34L

Medida: 50 x 34 x 20 cm

- › Resistente al agua
- › Ruedas de gran tamaño
- › Correas de compresión externa

#8559021



SAMSONITE

Set 2 Hardside Amplitude

- › Cabina y Spinner
- › Sistema EZ Hook
- › Incluye bolsa para ropa
- › Tela Recyclex RPET
- › Cremalleras YKK

#2623011



La magia de las plantas en nuestras viviendas

El magnetismo de la naturaleza se despliega en cada rincón de nuestros entornos urbanos, especialmente a través de la presencia de plantas que transforman nuestros jardines y terrazas en oasis de bienestar y belleza natural, sin importar su tamaño.

por ANTONIO GONZÁLEZ JIMÉNEZ



Antonio González Jiménez
es técnico de calidad

Beneficios para la salud y el bienestar

La inclusión de plantas en nuestras terrazas y jardines no solo añade un toque estético, sino que también promueve la salud y el bienestar. Respirar el aire fresco que emanan las plantas y sumergirse en su verdor puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y ofrecer un refugio tranquilo en medio del bullicio urbano.

Creatividad y estética en el diseño paisajístico

El diseño de nuestros espacios verdes, ya sea un jardín extenso o una terraza íntima, desempeña un papel crucial en la creación de ambientes estéticamente agradables. La disposición cuidadosa de plantas, macetas y elementos decorativos transforma estos espacios en verdaderos paraísos visuales, reflejando nuestra creatividad y estilo personal.



© SV PRODUCTION / 123RF



Compromiso con la sostenibilidad y la conservación ambiental

Cada acción cuenta en nuestra contribución a la sostenibilidad y conservación del medio ambiente. Desde la elección de plantas autóctonas hasta el uso eficiente del agua, podemos preservar nuestros espacios verdes para las generaciones futuras.



Adaptabilidad y versatilidad para satisfacer nuestras necesidades

Las terrazas ofrecen una flexibilidad única para adaptarse a diferentes estilos de vida y preferencias. Desde áreas de relajación hasta huertos urbanos, las terrazas pueden ser aprovechadas de diversas maneras para satisfacer nuestras necesidades y deseos individuales.

Conclusión: Cuidado responsable para un entorno vibrante

Tanto los jardines como las terrazas son fuentes de inspiración y bienestar en nuestros hogares. Al comprometernos con su cuidado y preservación, no solo disfrutamos de sus bondades, sino que también compartimos su magia con quienes nos rodean. Mantener un jardín o una terraza exuberantes requiere atención constante y cuidados adecuados, pero los beneficios que recibimos a cambio son invaluable. ■

Consejos prácticos para el cuidado de nuestras plantas

Además de disfrutar de la belleza de nuestras plantas, es fundamental cuidarlas de manera adecuada para mantener su salud y vitalidad. Aquí hay algunos consejos prácticos:

- **Planificación previa:** Investigue las necesidades específicas de luz, suelo y agua de cada planta antes de plantarlas y agrúpelas según sus requerimientos para facilitar su cuidado.
- **Preparación del suelo:** Asegúrese de preparar el suelo adecuadamente con compost orgánico para mejorar su estructura.
- **Control de malezas:** Mantenga su jardín libre de malezas para evitar la competencia por nutrientes y agua.
- **Riego eficiente:** Riegue sus plantas temprano en la mañana o tarde en la tarde para conservar el agua.
- **Fertilización moderada:** Aplique fertilizantes siguiendo las recomendaciones del fabricante para evitar daños a las plantas y al medio ambiente.
- **Poda regular:** Realice podas de formación y mantenimiento para promover un crecimiento saludable y una apariencia atractiva.
- **Protección contra plagas y enfermedades:** Inspeccione regularmente sus plantas en busca de signos de plagas y enfermedades y tome medidas para controlarlas.
- **Observación continua:** Dedique tiempo a observar sus plantas para detectar cualquier problema a tiempo y brindarles el cuidado necesario. –AG

HOGAR & JARD

DURACELL

Pilas alcalinas
Optimum AA

› 20 unidades

#555111

Pilas alcalinas
Optimum AAA

› 20 unidades

#555777



TORIN

Caja de herramientas 3
cajones / 50,8 cm

› Acabado de pintura en
polvo negra mate
› Asa superior de plástico
› Embellecedor plateado en
cajones

#2323012



BESTWAY

Piscina ovalada

› Incluye:

- Filtro de arena
- Escalera
- Cubierta
- Calentador solar
- Dispensador Chem.

D.: 6,70 x 3,65 x 1,21 m

#2622026



PEBBLE

Sombrilla Cantilever solar

› 7 ajustes diferentes

› Iluminación solar LED

› Tela Sunbrella

#1768213



NEWPORT

Mesa comercial

› Laminas madera
sintética
› Requiere
montaje

81 x 81 x 84 cm

#2127047



DIÓN

Ramo
de flores
variadas

#1008402



Sugerencia de presentación.
Jarrón no incluido

Bandeja de
8 especias

Maceta: 14 cm

#8543783



THE BEAR CHAIR

Silla Muskoka

- › Hecha de madera de pino FSC
- › Incluye tablas de madera y tornillos.
- › No incluye barniz
- › Hecho en Canada

#94923



Árbol
de cítricos

Altura: 50 cm
aprox.

Maceta: 19 cm

#8529580



SUNVILLA

Clifton 4 piezas

- › 2 sillas fijas
- › 1 sofás
- › 4 almohadas
- › Tela Sunbrella

#1713527





Cubierta para el suelo

El césped artificial es una elección inteligente y sensata

por LAURA TOBIAS



COSTCO CONNECTION

En los Costco podrás encontrar césped artificial como el modelo Samoa, ref. 8504079

Si bien en su momento solo se utilizaba para los terrenos deportivos, el césped artificial se está volviendo una opción cada vez más popular en el hogar, y esto se debe a varias razones. Este tipo de césped ahorra agua y reduce el polvo, los insectos y las malas hierbas. No requiere tanto mantenimiento como el césped natural y se seca muy rápido cuando llueve, lo que hace que sea muy fácil de usar. Pero lo mejor de todo es que siempre luce bien, incluso en zonas más problemáticas como caminos y esquinas más sombrías, en zonas de juego o en patios pequeños. «Nuestro patio trasero está en una especie de pendiente y el césped nunca estaba bien a causa de nuestro mastín, los niños y el tiempo», nos cuenta el socio de Costco Tyrone Harris, quien instaló el césped artificial SAMOA en su patio en Carolina del Sur el otoño pasado. «Nos daba tanta vergüenza que la gente lo viera que si venía visita a casa les pedíamos que no miraran fuera». Todo eso cambió el día que se pasaron al césped artificial. «La primera noche

no podía dejar de mirarlo. Ha hecho que hagamos vida tanto en el interior como en el exterior, y creo que además le ha dado un valor añadido a la casa».

Elegir el césped

Existen diferentes tipos de césped artificial, con diferentes alturas y colores. Harris hizo una búsqueda bastante extensiva antes de decidirse por su producto Costco. «Hablé con muchísima gente y estuve más de 10 meses pidiendo presupuestos», afirma Harris. «Nuestro patio tiene bastante trote y necesitaba que el producto fuera de calidad».

Muchos expertos recomiendan empezar por elegir a un fabricante que incluya protección UV en sus productos. Después, consulte las variedades de césped que hay en su región y elija algo que replique el césped natural de su zona. Por ejemplo, en los estados del norte se suele encontrar un césped más oscuro, mientras que en el sur, en los estados que están más cerca del ecuador, el tipo de césped más común es el Bermuda de color más claro.



PHOTO COURTESY OF SAMOA ARTIFICIAL GRASS

La densidad del césped y la frecuencia de paso son facturas importantes a tener en cuenta a la hora de elegir un césped artificial.

dos drenen de forma adecuada. Esto también es importante si el césped se coloca alrededor de una piscina o en otras zonas donde pueda haber salpicaduras de agua.

Consejos de limpieza

Una vez está instalado, el césped artificial es muy fácil de mantener siempre que se sigan unos sencillos pasos. (Para consejos de instalación, véase el apartado «Preparar, medir, enrollar»). Para conservar una apariencia estupenda, conviene retirar las hojas o ramas caídas antes de que se hundan entre la hierba. Con un soplador o un aspirador de césped se hace mucho más rápido. En climas secos, hay que remojar el césped regularmente con una manguera para eliminar el polvo y el polen. Si algo se derrama, límpielo inmediatamente con un paño y enjuáguelo con una mezcla de agua y jabón.

Finalmente, cepille el césped a contrapelo en las zonas de más paso cada pocas semanas y así logrará que su césped luzca como nuevo durante años.

El césped artificial es una forma muy sencilla de mejorar la vida en exterior y mantener una apariencia extraordinaria. ■

Laura Tobias es una escritora asentada en el Pacífico Noroeste.



© SHOWCAKE / STOCK.ADOBE.COM

Preparar, medir, enrollar

Aquí le dejamos algunos consejos para que pueda instalar usted mismo su césped artificial.:

- Retire el césped y la hierba natural y unos 5-10 cm de capa.
- Ponga una subbase de grava, piedras o tierra. Compáctelo para que quede regular y no haya hoyos.
- Mida el espacio y planifique la colocación de cada rollo. Coloque siempre el césped con las fibras mirando hacia el sentido de su vista. En el patio trasero, las fibras deben mirar hacia el patio y la casa. En el patio delantero, debe estar mirando hacia la calle..
- Estire los rollos de césped encima de la base igual que lo haría con una alfombra, uniendo las piezas y cortándolas con una cuchilla afilada. Asegúrelo con puntillas.
- Recubra los pequeños hoyos con gravilla para una apariencia más natural y una mayor comodidad. Cepille hasta que las fibras estén en vertical.—LT

A continuación, los fabricantes aconsejan pensar en su propio gusto. Si lo que busca es algo que parezca ordenado y recién cortado, será mejor elegir un césped corto y firme. Si lo que quiere es una apariencia de lujo, lo conseguirá con un césped más largo, suave y con menos densidad. Por último, tenga en cuenta su estilo de vida y sus necesidades.

¿Se le va a dar mucho uso al césped o ni siquiera se va a pisar? ¿Se va a utilizar alrededor de una piscina? ¿Lo van a usar niños o mascotas?

En opinión de Costco, cuanto más uso se le vaya a dar más denso debe ser el producto para garantizar su durabilidad.

Si hay mascotas, es mejor elegir un césped con una base completamente permeable para permitir que los líqui-

Controle las malas hierbas

En las condiciones adecuadas, cualquier superficie de exterior puede hacer que crezca verdín o hierbas no deseadas. De vez en cuando, las semillas que trae el

viento o los pájaros pueden caer en su césped artificial o en los límites entre el césped y las piedras o los caminos. La lluvia puede hacer que estas semillas

germinen, sobre todo en primavera. Si eso pasa, puede retirar las malas hierbas a mano o eliminarlas con agua y vinagre o con su tratamiento favorito.—LT



Maleta perfecta

Mejore su viaje organizándose

por ALISON THOMPSON



© JEFFTAKESPICS 2, © PORMEZZ / STOCK.ADOBE.COM



Le gusta viajar pero odia hacer la maleta? Es una tarea aparentemente sencilla que muchos de nosotros odiamos, pero hay algunas tácticas que pueden hacerla más rápida, fácil y en general menos estresante.

Elegir la maleta adecuada

Lo primero es lo primero. Antes de comprarse una maleta nueva, piense cómo y dónde la va a usar, para asegurarse de que elige algo que le resulte útil para su viaje.

Por ejemplo, las maletas rígidas con ruedas son fáciles de mover, muy duraderas y ofrecen protección contra el movimiento, lo que las hace perfectas para muchos viajes, incluidas las vacaciones en resorts y cruceros. Sin embargo, las mochilas o bolsos blandos pueden ser una mejor opción para viajes con múltiples paradas en los que tu maleta pasará por muchos vehículos, sobre todo si el espacio para maletas está limitado.

Por otro lado, los bolsos de viaje con ruedas se pueden utilizar como maleta y como bolso, lo que los hace ideales para andar y sortear espacios complicados, como las escaleras.

Planee su equipaje

Un equipaje efectivo se basa en planear, según la blogger de viajes profesional Monica Stott, de The Travel Hack (thetravelhack.com). «Haga siempre una lista de cosas que meter en la maleta», afirma. «Será más rápido hacer las maletas y no se llevarás cosas de más ni las llenará de “por si acaso”».

Como parte de este proceso, planifica primero qué se vas a poner y sea selectivo, optando por accesorios que se puedan combinar con varias cosas para así poder ponérselos en múltiples ocasiones, más informal para el día o más elegante para la noche.

Haga la maleta con cabeza

Aunque es muy difícil evitar por completo las arrugas, Stott recomienda enrollar la ropa y meterla en neceseres con cremallera para comprimirla y ahorrar espacio. Esto también ayuda con la organización, haciendo que sea más fácil encontrar las cosas en destino. ■

Alison Thompson es escritora freelance.

COSTCO CONNECTION

Tiene una amplia variedad de maletas disponible en las tiendas Costco

Lista de viaje

A continuación le dejamos algunos consejos para viajar como un profesional:

- Meta los billetes, pasaportes, dinero, objetos

de valor y medicamentos con receta en la maleta de mano o en un lugar seguro y accesible.

- Compruebe el tamaño y las restricciones de equipaje, y pese las

maletas para evitar pagar por exceso de equipaje.

- Recuerde llevar tapones, el cargador y el adaptador para los dispositivos electrónicos.
- Marque sus maletas

con algún distintivo para que sea más fácil encontrarlas cuando llegue.

- Encargue a alguien que le recoja el correo mientras estás fuera.—AT



SOSTENIBILIDAD Y ECOLOGÍA



Un cambio de imagen del paquete para Kirkland Signature Tempura Shrimp redujo considerablemente el tamaño de la caja. La versión original está en la parte de atrás.

Todos los ojos en el envase

El afán de Costco por reducir los residuos sin comprometer la protección de los productos

por TIM TALEVICH

Cuando se habla del concepto de valor en Costco, la conversación se centra normalmente en la calidad del producto: lo frescas que son las manzanas, el tamaño y el sabor de los famosos pasteles de calabaza, lo prácticos que son los paquetes grandes de Kirkland Signature™ de papel del baño. Ahora, los compradores de Costco están prestando mucha atención a cómo se envasan esos productos, como parte de los esfuerzos de la empresa en materia de sostenibilidad. Además de cómo se hace un producto, la forma en la que se envasa se está convirtiendo en una parte central del valor de ese producto.

«El objetivo es reducir los residuos de envases al mismo tiempo que seguimos protegiendo los productos, garantizando así la seguridad de los alimentos y cumpliendo con las leyes y normativas»,

afirma Tim Wahlquist, supervisor del equipo de envasado de Costco. «Es un proceso complejo», explica, «porque el nuevo envase debe suponer una mejora. Por ejemplo, el cartón para las cajas que sustituyen a los plásticos debe proceder de bosques certificados, para garantizar que la fibra de madera que se utiliza en estos cartones se obtiene a partir de manera sostenible».

Costco ha adoptado recientemente una guía de envasado, con un primer enfoque en los productos Kirkland Signature, sobre los que los compradores tienen más control.

La guía pregunta:

- ¿Puede el envase ser más pequeño, usando así menos materiales?
- Las cajas y los contenedores de plástico, ¿están hechos de materiales reciclados?

- En relación al cartón específicamente, si no está hecho con fibras recicladas, ¿proceden las fibras de bosques certificados?

- ¿Los nuevos envases son reciclables o se certifica que se pueden convertir en abono?

- ¿El etiquetado es claro para ayudar a los socios a saber cómo desechar el envase?

Historias de éxito hasta la fecha

Los nuevos envases que cumplen con estos estándares están empezando a aparecer en numerosas categorías de producto.

Un buen ejemplo es la línea de frutos secos de Kirkland Signature. Pasar estos productos de tarros de plástico a bolsas significa un 85% menos de plástico utilizado en el envase, sin comprometer la calidad.

El envase de las gambas en tempura de Kirkland Signature también sufrió una modificación; se eliminó la bandeja de gomaespuma y la caja es más pequeña. El resultado es que más de 100.000 kilos de envases de papel y plástico se eliminarán cada año solo con este producto.

Además, un envase más pequeño significa que caben más artículos en un solo cambión, por lo que también se reducen los costes de transporte.

Al mismo tiempo, puesto que el objetivo principal del envase es proteger el producto y garantizar que este no se dañe o destruya, «hay algunos casos en los que sigue teniendo sentido utilizar un envase de plástico», indica Wahlquist. Continúa explicando que, cuando un producto se daña, se malgastan recursos importantes, como agua, materiales y energía utilizados durante el proceso de fabricación y cultivo.



La línea de frutos secos Kirkland Signature está pasando de los tarros de plástico a bolsas, lo que reduce de manera significativa el plástico en el envasado.

«Hasta que existan otras alternativas disponibles, el objetivo de Costco es usar envases de plástico hechos con contenido reciclado y que sean reciclables», afirma Wahlquist.

Visión global

El enfoque en un mejor envasado es parte de los objetivos de sostenibilidad generales de Costco. Estos cubren todos los aspectos de la empresa: cómo suministra los alimentos, con el objetivo de proteger a las personas, las tierras, los bosques y los océanos; cómo regenta sus más de 850 almacenes en el mundo para utilizar el agua y la energía de forma consciente y minimizar los residuos a través de programas de donación y reciclado; y cómo apoya a las comunidades locales.

Al crear sus programas de sostenibilidad, Costco alineó sus objetivos con los Objetivos de Desarrollo Sostenible desarrollados por Naciones Unidas como medida urgente para acabar con la pobreza y mejorar a las comunidades de todo el mundo, al tiempo que se lucha contra el cambio climático.

Uno de esos objetivos insta al consumo y la producción responsables. «El envasado es parte de ese esfuerzo», dice Sheri Flies, vicepresidente de sostenibilidad y cumplimiento de Costco. «Estamos comprometidos con cumplir con nuestra parte en esta área fundamental». ■

Cómo leer una etiqueta

Saber si un envase puede ser reciclado o convertirse en abono puede ser frustrante. Costco está abordando este problema utilizando un programa de etiquetado llamado How2Recycle

(how2recycle.com) en cada vez más productos Kirkland Signature. Estas etiquetas proporcionan instrucciones claras sobre la reciclabilidad a través de la etiqueta de reciclado en la página. «Queremos que nuestros socios sepan cómo reciclar bien, convertir

en abono o desechar los envases», cuenta Tim Wahlquist, miembro del equipo de envasado y suministro sostenible de Costco. «Seguimos aumentando de forma agresiva nuestros esfuerzos de etiquetado en todas nuestras regiones». —TT

Reutilización y reciclaje

Desde el inicio del año, en Costco España continuamos apostando por una economía más circular y un crecimiento de los retos medioambientales y en materia de sostenibilidad orientados hacia el futuro

por JUAN MANUEL MAGDALENO



En línea con las ideas compartidas en los artículos anteriores, en esta ocasión queremos hacer una mención destacada a uno de nuestros objetivos operacionales que día tras día está manifestando un crecimiento más exponencial dentro de nuestra compañía, y que no es otro que a la recuperación y el reciclaje de recursos y a la extensión de su ciclo de vida.

A nivel global, y más concretamente dentro del marco europeo, las nuevas normativas aprobadas durante los últimos años, aplicables a residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEEs), nos muestran el camino a seguir hacia una economía más verde.

La gestión sostenible de los residuos tecnológicos aporta un valor añadido a nuestro compromiso de crear un futuro más sostenible y para ello incorporamos a nuestro proceso operativo una trazabilidad directa en todas y cada una de las fases del mismo.

Esta trazabilidad es aplicable, entre otras, a los trabajos de tratamiento y preparación, la reutilización y el reciclaje (como fase final) de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos.

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

Pero, ¿en qué consiste el proceso de reutilización y reciclado de estos residuos?:

Cuando alguno de los aparatos eléctricos y electrónicos que vendemos requiere de este tratamiento, lo primero que se hace es identificar el residuo, etiquetarlo y prepararlo para su recogida por un gestor autorizado. Entre estos aparatos, y a modo de ejemplo, podemos encontrar monitores y pantallas Led, pequeños aparatos electrónicos, aparatos de informática y telecomunicaciones, etc.

Una vez que estos residuos son retirados y llegan a la planta de tratamiento de nuestro proveedor, son separados, clasificados y finalmente agrupados conforme a la tipología de residuos más simples, operativas y/o específicas.

Este proceso garantiza la trazabilidad de los residuos a todos los niveles, lo que a su vez



Juan Manuel Magdaleno es manager de RRHH en Costco.



Este proceso garantiza la trazabilidad de los residuos a todos los niveles, lo que a su vez conduce al proceso de reutilización y reciclado como último paso de la gestión de RAEEs.

La reutilización y reciclado de equipos tiene como objetivo otorgar una segunda vida a los mismos, sin que con ello éstos pierdan ni su calidad ni las características funcionales y operativas que les hacen diferentes al resto.

Cuando los propios dispositivos lo permiten, se aplican acciones enfocadas a su reacondicionamiento y su extensión del ciclo de vida. En los casos en los que el propio dispositivo no permita este reacondicionamiento,



© ALENALITVIN / 123RF

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

éste es reciclado mediante su correcta gestión medioambiental, consiguiendo otorgar una segunda vida al 85% de los equipos. El resto de residuos que no pueden ser reutilizados son reciclados, contribuyendo de esa manera con el proceso de sostenibilidad circular.

¿Qué impacto tiene la reutilización y el reciclado de dispositivos en Costco?

La puesta en marcha de este proyecto en nuestros centros ha supuesto, a modo de ejemplos tangibles, el ahorro de emisión de 202 toneladas de CO₂ Eq (equivalente a 996.764 km recorrido por un coche, o el con-

sumo energético necesario durante un año por 202 hogares), el ahorro de 46.526 m³ de agua (equivalente al llenado de 17 piscinas olímpicas, o el consumo medio durante un año de 692 habitantes).

En Costco, si bien no nos olvidamos del pasado, si creemos que nuestros esfuerzos a futuro deben estar orientados a continuar desarrollando una cultura sostenible como base de nuestro quehacer diario, aportando de esta manera nuestro granito de arena en la protección y salvaguarda de nuestro medio ambiente. ■



© MARQUÉS / 123RF

TITAN

BY AR



1654434
Titan Nevera
50 Latas



6221
Titan P
6 Bloques

TITANTM
ARCTIC ZONE



06
pack
os Hielo

2622035
Titan Nevera
con ruedas, 45L

ITM. / ART. I654544


Tommy Bahama



IGLOO®



Capacidad:
85.1 L/90 QT
137 Latas

Capacidad:
58.6 L/62 QT
98 Latas



Capacidad:
156 L/165 QT
280 Latas



ITM. / ART. 1740563



Tommy Bahama®



ITM. / ART. 1740597



Tommy Bahama®





Kirkland Signature
Grill de gas con
6 quemadores
(#2327661)

Arriba las barbacoas

Es hora de poner toda la carne en el asador con las nuevas barbacoas de gas propano Kirkland Signature

por ANDREA TOMKINS



TED SIMPSON

Andrea Tomkins se encarga del espacio de opinión del consumidor de este número con esta mirada «entre bambalinas» al programa Costco.

Prepárese para darlo todo este verano, porque llegan a Costco las nuevas barbacoas de gas propano Kirkland Signature. Estas barbacoas de seis, siete y doce fuegos incluyen algunos de los últimos avances en cocina exterior, como botones LED, un innovador sistema de gestión de grasa y un quemador con infrarrojos, que sin duda elevarán sus barbacoas a otro nivel.

Igual que sucede con el desarrollo y el lanzamiento de muchos nuevos productos en Costco, todo comenzó con una idea relativamente simple y una pregunta: ¿cómo sería una barbacoa Kirkland Signature?

«Fue un proceso largo» recuerda Tony Samra, comprador de jardinería de Costco.

«Queríamos estar seguros de crear las barbacoas correctas. Queríamos hacer lo mejor de lo mejor».

Si bien Samra y el equipo de compras de EE. UU. ya estaban al tanto de los últimos avances en la tecnología de barbacoas, estuvieron más de un año visitando ferias comerciales y analizando las tendencias de mercado para diseñar y fabricar las nuevas barbacoas de gas propano de Kirkland Signature. Por supuesto, lo que resulta de gran ayuda es entender lo que los socios de Costco buscan en una barbacoa de gama alta y trabajar



“Queríamos hacer lo mejor de lo mejor.”

— TONY SAMRA ◆

Comprador de jardinería de Costco Canadá

mano a mano con un proveedor que pueda aportar ese nivel extra de conocimiento experto. Esta colaboración, con el objetivo común de diseñar un producto de calidad, fue una parte fundamental del proceso de desarrollo.

Calidad duradera

Una cosa estaba clara desde el principio: estas barbacoas iban a ser un producto premium hecho para durar. Nadie quiere una barbacoa que dure solo un verano, y por eso están hechas con un grado de acero inoxidable elegido específicamente por su alto nivel de resistencia a la corrosión.

Si bien hay muchos grados distintos de acero inoxidable, los tres más usados en la fabricación de barbacoas son el 304, 445 y 430; el 304 no se corroe en condiciones atmosféricas normales, el 445 es resistente a la corrosión y el 430 es el más económico (sin mencionar lo bonito y brillante que es), pero no tan duradero.

«Queríamos tener tanto acero inoxidable 304 en esta barbacoa como fuera posible, porque es el más duradero y resistente a la oxidación», afirma Samra. «Estas barbacoas van a ser un fijo en su cocina de exterior durante muchos años. Eso es lo que los socios esperan de un producto Kirkland Signature».

La cubierta, la parrilla y las rejillas, así como la cámara de combustión, están fabricadas con acero inoxidable 304. Además, se ha dado una atención especial a cada uno de los componentes. Es el estilo Costco.

«Para nosotros, lo realmente importante es la calidad en todo, hasta las bisagras, las ruedas y el grosor de todas y cada una de las piezas», cuenta Samra. «Prestamos atención

a todos esos detalles para asegurarnos de que sea un producto de primera calidad para nuestros socios. Este tipo de barbacoas normalmente se venden en tiendas de especialidad».

Estas barbacoas serán admiradas por todo el mundo, desde los maestros de la barbacoa estilo Top Chef hasta aquellos de nosotros que seguramente las usemos para asar patatas y fundir el queso para los nachos. Y hablando de todo un poco, no importa cuáles sean sus habilidades, seguro que va a querer aprender a utilizar el quemador con infrarrojos (véase “Una maravillosa función”), una nueva función añadida a todas las barbacoas Kirkland Signature de esta serie.

Sin escatimar en mejoras

Muchas de las nuevas funciones se incluyeron pensando en los socios Costco. Por ejemplo, todas las barbacoas Kirkland Signature pueden convertirse a gas natural. Esto es una gran ventaja para todos aquellos que estén pensando en hacer una reforma en el jardín que incluya un punto de gas natural.

Las siguientes barbacoas Kirkland Signature estarán disponibles en Costco: la versión de seis fuegos, la versión de siete fuegos (con dos fuegos laterales de hierro fundido y una parrilla extraíble. ¿Alguien quiere desayunar?) y la Stone Island Grill de 12 fuegos, que incluye una gran cantidad de increíbles funciones como un cubo de basura extraíble y amplísimos cajones. Con su fabuloso borde de piedra, este es el tipo de aparato que se convierte en el centro de atención de una cocina de exterior.

Socios de Costco: preparaos para darle caña a las barbacoas este verano. ■



SEGURIDAD E INNOVACIÓN

¿Sabía que la bandeja para la grasa es la principal causa de los incendios en barbacoas? Las barbacoas de gas propano Kirkland Signature incluyen un innovador sistema de gestión de la grasa (foto arriba) que cuenta con una mayor capacidad que las bandejas estándar y al que se puede acceder fácilmente desde la parte delantera de la barbacoa. «Limpiar la bandeja para la grasa más a menudo es ahora mucho más sencillo», afirma el comprador de Costco, Tony Samra. Este sistema de gestión de grasa incluido en las barbacoas Kirkland Signature se puede sacar fácilmente y meterse en el lavavajillas—AT

LEFT BACKGROUND: © HILDARWEGES; ABOVE ART: NATALIA HUBBERT / STOCK.ADOBE.COM

Una maravillosa función

La nueva barbacoa de gas propano de Kirkland Signature viene con un quemador con infrarrojos. Este quemador consigue conservar la

humedad y los jugos naturales, para que su carne alcance un punto digno de un restaurante sin secarse. El quemador con infrarrojos es toda una revolución para

aquellos a los que nos gusta tener una capa de queso bien dorado en nuestra pizza, y es fantástico también para patatas, marisco y pollo.—AT





SOLUCIONES PARA TU
JARDÍN, HUERTO Y HOGAR

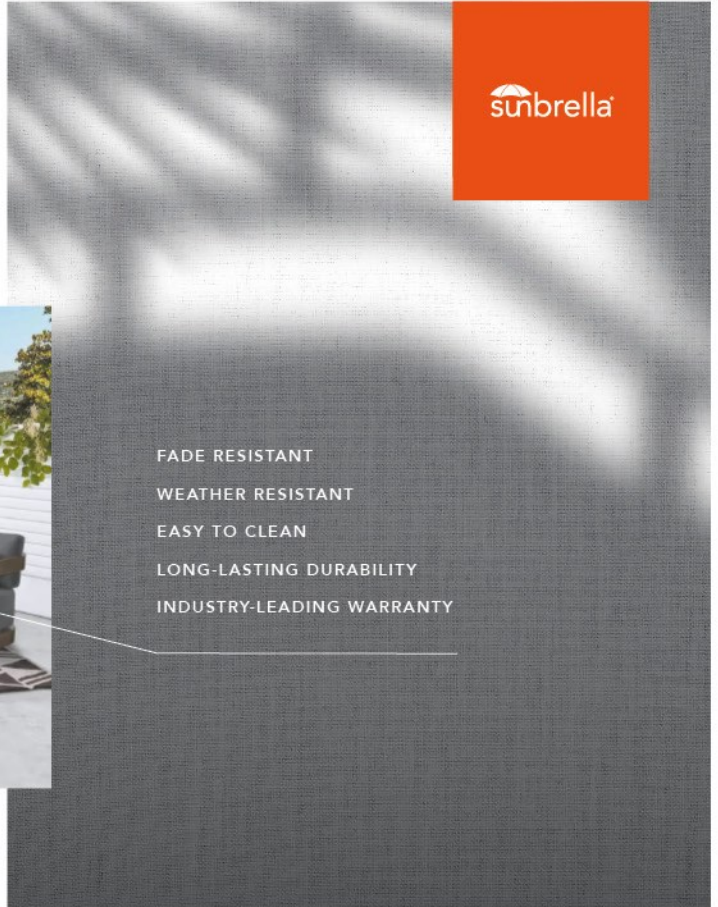
AMAMOS LA
NATURALEZA

   @flowerjardineria

www.productosflower.com

EXCEPTIONAL FABRICS THAT HOLD UP TO EVERYTHING UNDER THE SUN

Choose Sunbrella® for enduring strength and color
that lasts, season after season.





- FADE RESISTANT
- WEATHER RESISTANT
- EASY TO CLEAN
- LONG-LASTING DURABILITY
- INDUSTRY-LEADING WARRANTY

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



Agio Menorca 4pc Deep Seating — Item 1713510

ZURU
XSHOT



**LLENADO
1 SEC
RÁPIDO**

ZURU
**BUNCH O
Bubbles**



**COMPLETAMENTE
MOTORIZADO**

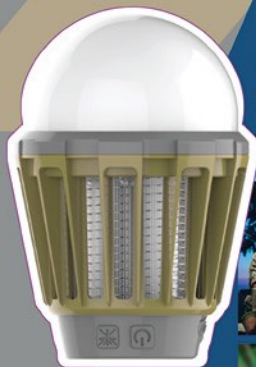
La XSHOT Fast-Fill es la pistola de agua de llenado rápido más veloz que se haya creado. La XSHOT Fast-Fill te permite recargar tu pistola en 1 segundo para volver a lanzar agua mucho antes que tus oponentes. Solo sumérgela, llénala y ciérrala con tecnología de cerrado rápido. Esta poderosa pistola lanza agua hasta una distancia de 10 metros.

¡Crea millones de burbujas con el lanzador de burbujas Bunch O Bubbles Mega Bubble Blaster con motor! Este lanzador de burbujas sin inmersión ni suciedad elimina la suciedad y el alboroto de soplar burbujass. Solo tienes que colocar la solución de burbujas en el sencillo soporte de recambio para crear un flujo continuo de burbujas y empezar la fiesta. Dispara 15 000 burbujas por minuto con este Lanzador de burbujas Bunch O Bubbles

ITM. / ART. 2622192

**ZAPPER
LANTERN**
LANTERNE
ANTIMOUSTIQUE E INSECTOS

**BOMBILLAS
ANTIMOSQUITOS**



Rechargeable
Lithium Battery
Batterie au lithium
rechargeable
Batería de litio
recargable



3 USB type C cables
Cables USB de type C
Cables USB tipo C

JACHS
Girlfriend
NEW YORK

JACHS GIRLFRIEND

Button down Linen Viscose
V-neck Dress with side seam pockets

Available colors:



WHITE



PINK



BLACK



JACHS GIRLFRIEND Tunic Dress



JezeBEL™

Jet Set Short

CAROLE HOCHMAN

Paquetes de 2
CAMISOLAS

Sin Costuras Con
Sujetador Incorporado

CAMISOLA SUAVE SIN COSTURAS

SUJETADOR INCORPORADO

APOYO MÍNIMO



LOLÉ

2 jogger para mujer
piezas



Fabricado con poliéster reciclado

bolsillos laterales

cordón de ajuste

logo reflectante



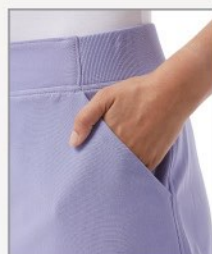
ITM. / ART. 1573300

32° DEGREES COOL®

Everyday Comfort

SKORT

KEEP COOL. STAY DRY.



Available Colours



ITEM#:1278232

WEARFIRST

Short Cargo Para Hombre

Confeccionado con tejido micro ripstop duradero

- Cintura elástica
- Cinturón ajustable
- 7 bolsillos

Colores Disponibles:



ITEM#:463892

Diseñado para tus aventuras de cada día

32° DEGREES COOL®

QUICK DRY | ANTI-ODOUR | STRETCH COMFORT | BREATHABLE | ULTRA SOFT

3
PACK

MEN'S
**SHORT SLEEVE
CREW NECK**

KEEP COOL. STAY DRY.

ITEM#: 1364258 | Available Colours



UNIONBAY®



GREEN



TAN



GRAY



BLUE



TITAN™

BY ARCTIC ZONE



622106
Titan Pack
6 Bloques Hielo

1654431
Titan Mochila Nevera
26 latas



1654433
Titan Tartera
Expandible

maxchief

METAL REMBOURRE

METAL TAPIZADO

Chaise pliante

Silla plegable

- Dossier confortable
- Cojín contorneado
- Assise en mousse rembourrée
- Asiento acolchado de espuma
- Tissue résistant aux taches
- Tela resistente a las manchas
- Tube en acier robuste
- Tubo de acero resistente
- Structure de support double
- Estructura de doble soporte
- Capacité de charge jusqu'à 300lbs
- Soporta hasta 300bs
- Finition en poudre grise texturée
- Acabado gris de textura de recubrimiento en polvo
- Patins de sol assortis
- Deslizadores de piso coincidentes



MADE IN CHINA / FABRIQUE EN CHINE / HECHO EN CHINA



Aucun assemblage n'est requis.
Pas d'accessories.

SHEDRAIN® WINDPRO™

THE WINDPROOF UMBRELLA
PARAGUAS RESISTENTE AL VIENTO
LE PARAPLUIE COUPE-VENT

CAN RESIST GUSTS UP TO

RESISTENTE A RÁFAGAS
DE VIENTO DE HASTA

RÉSISTANT AUX RAFALES
DE VENT JUSQU'À

120 KM/H



100% RECYCLED CANOPY FABRIC

• TELA PARA TOLDOS 100% RECICLADO

• TOILE DE CANOPÉE 100% RECYCLÉE



Más de 20 años de experiencia avalan nuestra marca, siendo el 20% de los productos que vendemos actualmente en nuestras tiendas.

Kirkland™ Signature: nuestra marca exclusiva

Podrá encontrar desde camisas, alimento para mascotas, detergente para ropa, papel higiénico, alimentos en conservas, hasta productos para el automóvil o belleza. El común denominador de todos: La combinación perfecta entre calidad y precio.

Gracias a esto, COSTCO desarrolla nuevos productos sin perder el control en la calidad. La regla es que todos los artículos deben ser iguales o mejores que los de las marcas líderes en su categoría y deben ofrecer ahorro para los socios.



Precio

- › Manteniendo una calidad superior a los estándares, nuestro objetivo es también ofrecer un verdadero ahorro a nuestros socios, y para ello, ofrecer los productos a precios lo más bajos posibles.



Responsabilidad

- › Velamos para que la gestión de la fabricación del producto tenga la calidad más alta posible: Entorno de dónde proviene, la huerta donde crece, la fábrica donde se elabora y personal.



Proceso

- › Cada producto es sometido a investigaciones y pruebas de calidad rigurosas, está seleccionado con esmero y creado a medida por expertos de COSTCO para satisfacer las necesidades de los clientes.



Calidad

- › La marca KIRKLAND™ Signature se distingue por una calidad que cumple las normas establecidas por las marcas nacionales más populares. En resumen, mantener esta calidad superior a los estándares.



Hechos en España

- › Costco actualmente tiene 795 almacenes en 12 países. Cada país opera con su propio equipo de compras. Esto hace tener expertos en todo el mundo para encontrar artículos de alta calidad no solo para esa región específica sino para Costco a nivel mundial. España se enorgullece de haber desarrollado ya 5 artículos de la más alta calidad, producidos en España y vendidos en Costco a nivel mundial.





KIRKLAND SIGNATURE
CARRO DE HERRAMIENTAS
#1600050



KIRKLAND SIGNATURE PELOTAS DE GOLF 3.0
#1654518



KIRKLAND SIGNATURE
PECHUGA DE POLLO
#898070



KIRKLAND
SIGNATURE
PROBIÓTICOS
30 BILLONES
#1555608



Comprometidos
con la
Calidad

KIRKLAND
SIGNATURE
GAMA DE
PAÑALES
TALLAS 1 A 6
Varios
números
de item





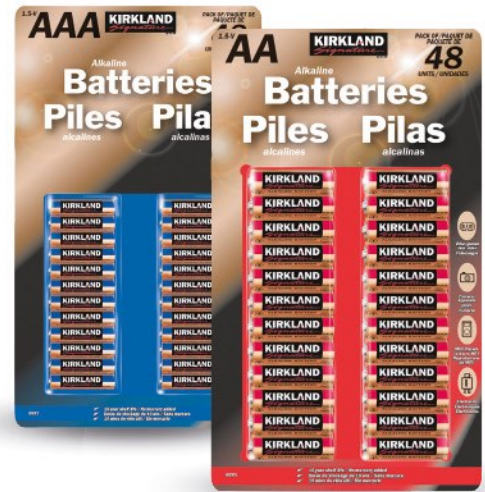
KIRKLAND SIGNATURE
TOALLITAS DE BEBE NO PERFUMADAS
#1611185



KIRKLAND SIGNATURE FRUTOS SECOS TOSTADOS
SIN SAL O CON SAL #1671909 / #1669730



KIRKLAND SIGNATURE BOLSAS DE BASURA



KIRKLAND SIGNATURE PILAS AAA O AA
#227380 (AA), #176073 (AAA)



KIRKLAND SIGNATURE SUAVIZANTE
BRISA DE PRIMAVERA
#1401129



Diseño conceptual, imagen no contractual, el resultado final puede variar respecto a esta imagen.



KIRKLAND
SIGNATURE
AZAFRÁN
EN HEBRAS
#1003301



KIRKLAND SIGNATURE
POLLO ASADO PREMIUM - 1,40 KG #87746



KIRKLAND
SIGNATURE
ACEITE DE
OLIVA VIRGEN
EXTRA
#1300644

KIRKLAND
Signature

Comprometidos
con la
Calidad

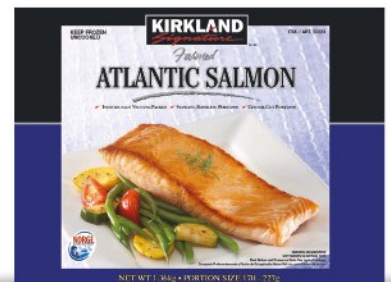


KIRKLAND SIGNATURE PIZZAS ENTERAS
DE BBQ POLLO/ QUESO / PEPPERONI #954799 / #954812 / #954815

KIRKLAND
SIGNATURE
RIBERA DEL
DUERO
GRAN RESERVA
#8510326



KIRKLAND SIGNATURE
QUESO BRIE
#1675313



KIRKLAND SIGNATURE
SALMÓN ATLÁNTICO
#50223

KIRKLAND SIGNATURE
LOMO ALTO DE AÑOJO
10720



KIRKLAND SIGNATURE
LOMO DE SALMÓN
NORUEGO
#10676



¡NUEVO!



KIRKLAND SIGNATURE
BAÑADORES HOMBRE
Varios números de items

KIRKLAND
SIGNATURE
PANTALÓN
VAQUERO
HOMBRE
#7700030



KIRKLAND SIGNATURE
CHAMPÚ
Y ACONDICIONADOR
#8521607 / #8521606

KIRKLAND SIGNATURE
CAMISETA BÁSICA HOMBRE
Varios números de items





KIRKLAND SIGNATURE EMPADADORES ABSORBENTES
#956696



KIRKLAND SIGNATURE PAPEL HIGIÉNICO TRIPLE SATÍN
#1345160



KIRKLAND SIGNATURE
VINO TINTO DO RIOJA
#1010572



Comprometidos con la Calidad



KIRKLAND SIGNATURE
COASTAL CHEDDAR 12 MESES
#27563



KIRKLAND SIGNATURE PACK PATÉS 3 SABORES PARA GATOS
#1647381

dyson v11

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 0,3 micras.



dyson



ANTIGA 1860

Hecho a mano en ESPAÑA
Fait à la main en ESPAGNE



Fragancias hechas con ingredientes naturales para tu hogar · Parfums d'intérieur à base d'ingrédients naturels

TEMPERED GLASS FOOD STORAGE

Glasslock



El mejor café
para tu cafetera de cápsulas

CAFÉS
Guilis
EST. 1928
MADRID

THE
DOLCE
COLLECTION



CÁPSULAS
COMPATIBLES



Respaldo masajeador Shiatsu MCN PRO

Masaje intensivo de alta definición para una agradable sensación de bienestar



3 zonas de masaje: espalda completa, parte alta o zona lumbar



Incluye **luz roja y función de calor** incorporadas



Funda para cuello **desmontable y lavable**



medisana.

TU SALUD EN BUENAS MANOS



Igloo Daytripper Backpack 18 can



Esta temporada de Primavera-Verano hemos incluido un nuevo artículo en nuestra selección de neveras. Una mochila térmica de la marca Igloo con capacidad para 18 latas. El tejido es resistente a fugas y muy fácil de limpiar, incluye correas ajustables y de malla tejida acolchada para poder tener las manos libres y transportarla cómodamente. Ideal para llevar a la playa, piscina o cualquier plan al aire libre.-
Alejandro Graiño Estévez

Igloo Daytripper Backpack 18 can #1641699

Heys Travel tots 2pc Set

¿Pensando en viajar con niños? Haga su viaje más divertido con nuestro adorable y ligero juego de maleta y mochila para niños. Cuenta con un sistema de ruedas de liberación rápida, asas de fácil agarre e interior totalmente forrado con divisor interno. Los modelos disponibles son unicornio y abeja.- *Alejandro Graiño Estévez*



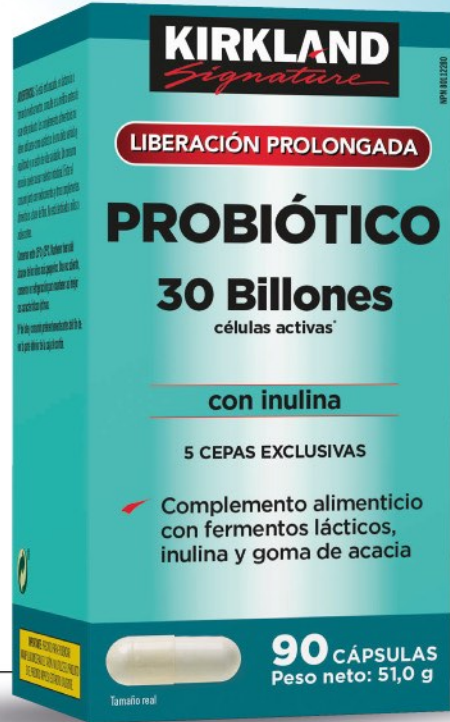
Heys Travel tots 2pc Set #1760849

KS Probióticos

Kirkland Signature Probiótico, es un complemento alimenticio con fermentos lácticos, 30.000 millones de células activas derivadas de cinco cepas probióticas únicas, junto con fibra prebiótica procedente de inulina orgánica y goma de acacia. Cubiertos en una cápsula vegetariana de liberación prolongada, estos probióticos activos son más capaces de atravesar el estómago y llegar al intestino.

Kirkland Signature Probiótico Diario no contiene gluten, soja, lactosa, colorantes, aromas artificiales ni conservantes. Tomado una vez al día, este complemento alimenticio es una gran adición a su rutina diaria al regular la función intestinal y fortalecer el sistema inmunológico.—*Natalia Bonilla Suárez*

KS Probióticos #1555608



Delon Gel de baño

Eleve a otro nivel su higiene diaria con nuestros lujosos y cremosos geles corporales hidratantes Delon, elaborados con una mezcla de ingredientes botánicos orgánicos y antioxidantes que ayudan a conseguir una piel más suave y aromatizada. Le ofrecemos dos suntuosas fragancias: la dulce y refrescante cáscara de Pepino y Melón, y el beso tropical de Mango y Guayaba, que infunden a su ducha una vigorizante experiencia de aromaterapia con un plus de hidratación.—

Natalia Bonilla Suárez

Delon Gel de baño #8549627

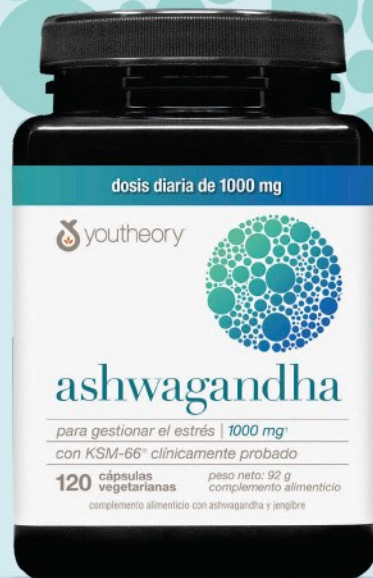


mejora tu resistencia al estrés!

- + con clínicamente probado KSM-66®
- + ayuda a mantener los niveles de energía
- + ayuda a mantener el equilibrio mental y mantener la estabilidad emocional

youtheory.com

KSM-66® marca registrada de Ixoreal Biomed, Inc.



¡SOPORTE DELICIOSO PARA LAS ARTICULACIONES!

- Ayuda a reducir la inflamación en las articulaciones y los músculos.
- Alivia dolores musculares y articulares.
- Se utiliza para facilitar la digestión.



PROBADO.
SEGURO.
EFECTIVO.



jamiesonvitamins.com

SALUD BIENESTAR

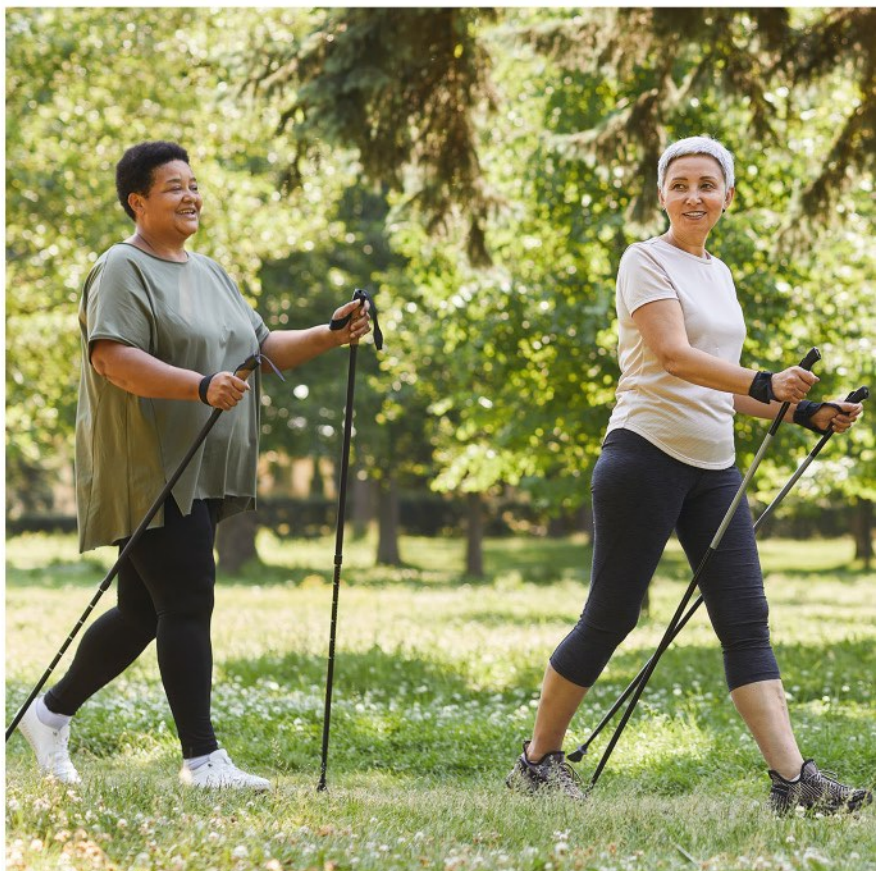




Un mal golpe de cadera

Prevención y tratamiento de la osteoporosis y la pérdida ósea

por JACKIE DUDA



COSTCO CONNECTION

En las tiendas Costco podrá encontrar alimentos ricos en calcio y proteínas, suplementos, vitaminas, equipamiento para ejercicio y mucho más.

Los huesos son increíbles: ligeros, pero aun así fuertes para mantenernos firmes, con el cuerpo absorbiendo y reemplazando tejido óseo durante la mayor parte de nuestra vida.

Sin embargo, con osteoporosis es posible que la creación de nueva masa ósea no compense la pérdida, poniéndonos en riesgo de sufrir fracturas y fisuras.

«La osteoporosis es un debilitamiento e incluso pérdida de masa ósea que se puede acumular con el tiempo y causar fracturas», nos cuenta la Dra. Kendall F. Moseley, directora médica del Johns Hopkins Metabolic Bone & Osteoporosis Center en Baltimore.

Rotura ósea

La Bone Health & Osteoporosis Foundation (bonehealthandosteoporosis.org), la mayor organización de EE. UU. dedicada exclusivamente a la osteoporosis y la salud ósea, indica que aproximadamente 10 millones de

estadounidenses padecen osteoporosis, y otros 44 millones tienen osteopenia (baja densidad ósea), por lo que tienen un mayor riesgo de sufrir una fractura. Esto representa aproximadamente la mitad de toda la población adulta mayor de 50 años.

«Una de cada dos mujeres y uno de cada cinco hombres sufrirán una fractura osteoporótica en su vida», afirma Jane Cauley, distinguida catedrática del Departamento de Epidemiología de la Escuela de Posgrado en salud pública de la Universidad de Pittsburg.

Para las personas mayores, estas fracturas pueden derivar en dolor crónico, pérdida de movilidad e independencia, e incluso la muerte. «Esto ocurre principalmente porque, a medida que envejecemos, no nos recuperamos igual de bien», explica la Dra. Kathryn Diemer, directora clínica del Programa de Salud Ósea de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en St. Louis.



Acumulación ósea

Con la edad es normal tener cierta pérdida ósea, pero se puede ralentizar. Además, la osteoporosis, lo que ocurre cuando los huesos se vuelven débiles y frágiles, no tiene por qué ser inevitable.

«No debemos pensar que la osteoporosis o las fracturas son normales con el envejecimiento», afirma Moseley. «Tenemos que pensar en las fases tempranas de la vida como un tiempo para cuidar nuestra salud ósea de cara al futuro».

Moseley afirma que es muy útil pensar en los huesos durante toda nuestra vida. «Ganamos masa ósea hasta que cumplimos los 30, tanto los hombres como las mujeres», explica Moseley,

añadiendo que hay una fase de mantenimiento hasta que las mujeres llegan a la menopausia, normalmente rondando los 50 años, y en el caso de los hombres hasta los 70 aproximadamente, tras lo cual se pierde masa ósea más rápido de lo que se genera. Eso provoca una pérdida ósea general, osteoporosis y mayor riesgo de fracturas.

Hacer ejercicio y mantener una buena alimentación ayuda a generar una reserva ósea. «Incrementa su pico máximo de masa ósea cuando es joven, para que cuando sea mayor y empiece a perder hueso, tenga más con lo que empezar», indica Cauley.

Es importante llevar una dieta equilibrada; pon mucho color en su plato. La vitamina D, el calcio y las proteínas son esenciales. «La ingesta baja de proteínas está asociada con un mayor riesgo de fractura de cadera». Además de la leche, existen muchos alimentos ricos en vitamina D, como los pescados grasos, la yema de huevo, el yogurt, los frutos secos, el brócoli y el kale.

Consulta con tu médico si necesitas tomar un suplemento. «El carbonato de calcio o el citrato de calcio pueden ayudar y se absorben fácilmente».

Se recomienda hacer ejercicio al menos entre tres y cinco días a la semana, durante unos 30 minutos. «No tiene por qué ser levantar pesas, incluso andar cuenta. Salga a dar un paseo, levántese del sofá, levante pesos pequeños, baile si le gusta; cualquier cosa que le mantenga activo ayudará a reducir la pérdida ósea. Haga todo lo que pueda y recuerde que o lo mueve, o lo pierde». ■



REVISIÓN

Los huesos también se pueden deteriorar de forma prematura debido a la genética, enfermedades crónicas, ciertos medicamentos o el consumo de alcohol o tabaco.

Si ha sufrido una fractura, si en su familia hay antecedentes de osteoporosis, si toma medicamentos como esteroides de dosis alta y a largo plazo, o si tiene alguna enfermedad crónica, valore con su médico hacerse un examen DEXA (absorciometría de rayos X de energía dual), una prueba diagnóstica por imagen no invasiva que mide la densidad ósea (fuerza).

Si le preocupa su riesgo, pida que le hagan una valoración de riesgo de fractura.

Los médicos de atención primaria son normalmente los encargados de hacer las pruebas, igual que los reumatólogos. También es posible que necesites acudir al endocrino, el especialista en hormonas, para opciones de tratamiento y un plan de entrenamiento más detallado.—JD

LEFT: © SEVENTYFOUR; ABOVE: ARTINSPIRING / STOCK.ADOBE.COM

Nunca es demasiado tarde

Si ya le han diagnosticado osteoporosis, no es demasiado tarde. Siga manteniéndose activo y valore con su médico

incorporar a su tratamiento medicación oral o intravenosa para crear masa ósea. Plántese trabajar con un entrenador para encontrar

un programa de ejercicio que sea seguro y acorde a sus capacidades. La fisioterapia también puede ayudar a aprender a evitar caídas, además de hacer ejercicios de core para

mantener una postura saludable y ejercicios del tren inferior para ayudar a fortalecer el cuerpo en general.—JD



Óptica

Nuestro establecimiento de óptica dispone de un equipo de profesionales ópticos altamente cualificados, que disponen de los mejores equipamientos y de la más alta tecnología del mercado

- Exámenes visuales gratuitos.
- Atención personalizada.
- Campimetría.
- Retinografía.
- Lentes progresivas de alta gama.
- Lentes de contacto.
- Gafa completa monofocal desde 79,99€
- Gafa completa progresiva desde 179,99€





REXTON

PHILIPS

Jabra^{GN}

Centro Auditivo

Nuestros Centros Auditivos ofrecen lo último en tecnología de ayuda auditiva y diseño adaptable siguiendo los estándares de calidad y nuestra forma de ser

- Exámenes auditivos gratuitos
- La mejor relación calidad-precio en nuestros productos y servicios.
- Última tecnología auditiva.
- Seguimiento gratuito de proceso.
- Mantenimiento de dispositivo de forma gratuita.
- Garantía gratuita (en función del modelo).
- Periodo de prueba de 180 días.

Audífonos y accesorios

En Costco podrá encontrar una gran variedad de audífonos para los diferentes tipos de pérdidas que existen así como los mejores accesorios disponibles para cada solución.

Nuestros especialistas le asesorarán sobre los diferentes tipos de audífonos que existen y le recomendarán el adecuado para su pérdida auditiva tras la realización de las pruebas previas. Mejore su calidad de vida de forma casi inmediata.



CRODOTS[®]

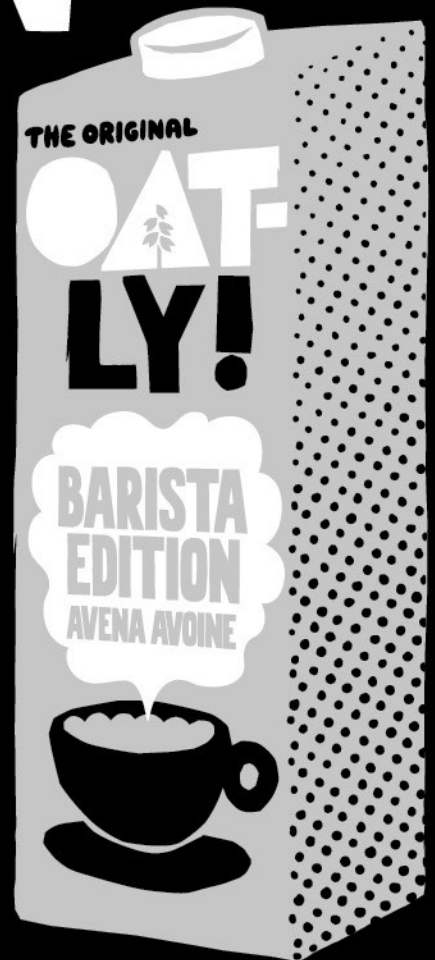


CROISSANT POR DENTRO
DOTS POR FUERA



KIRKLAND
Signature

**FEEL FREE
TO IGNORE
THIS AD WE
MADE IN
ORDER
TO
BOOST
SALES.**



JUAN VALDEZ CAFÉ



El café premium de los caficultores colombianos

En 1959, la Federación Nacional de Cafeteros de Colombia, una organización sin ánimo de lucro que representa a los caficultores colombianos a nivel nacional e internacional, dio vida a Juan Valdez Café. Desde sus inicios, la marca ha buscado visibilizar la labor de las más de 548 mil familias cafeteras a través de la comercialización de su café premium 100% colombiano, ofreciendo una experiencia auténtica y superior del café.

La materialización de la marca, se dio en el año 2002, con la apertura de su primera tienda a nivel nacional, ubicada en el Aeropuerto el Dorado en Bogotá, Colombia. Este hecho marcó el inicio de una estrategia integral orientada en destacar a los caficultores nacionales y la excelencia de su café. Seguido a esto, se proyectó hacia el mercado internacional, inaugurando su tienda en Washington D.C, Estados Unidos, en septiembre del 2005, así como otras aperturas más adelante en Nueva York y Miami. Desde entonces, la expansión de las tiendas Juan Valdez café y su presencia a nivel global, han sido sinónimo de éxito.



Actualmente, la marca tiene 368 tiendas en Colombia, 216 a nivel internacional en 18 países; aproximadamente 13.156 puntos de retail y presencia en 34 naciones con al menos uno de sus 4 canales de ecommerce: tienda online, marketplaces, delivery apps y retailers.co.



SOMOS MÁS QUE UN CAFÉ, SOMOS JUAN VALDEZ

Continuando con su historia, en el año 2008, se expande en Latinoamérica abriendo puntos de venta en Chile y Ecuador, generando así, un posicionamiento relevante para el café colombiano a lo largo de la región. En el 2011, el modelo de franquicias empezó a dar sus primeros frutos, acelerando la expansión de la marca en Colombia, Aruba, Panamá, Estados Unidos, Bolivia, Costa Rica, El Salvador, México y Paraguay; y en el 2014, su presencia sobrepasó los límites del continente americano, al llegar a Malasia, y marcar un precedente en nuevos mercados.

Además de sus tiendas físicas, Juan Valdez Café ha diversificado sus canales de distribución, llegando a los hogares de millones de consumidores a través de plataformas en línea y asociaciones estratégicas con supermercados y tiendas minoristas. Este enfoque multifacético, no sólo ha fortalecido su presencia en el ámbito internacional, sino que también

ha contribuido al crecimiento y la sostenibilidad de la industria cafetera.

El permanente compromiso con su plan de expansión, que lleva consolidando desde hace más de 15 años, le ha permitido alcanzar territorios geográficos estratégicos como Catar y Turquía, países con grandes diferencias culturales, pero que se han unido en su





“En los próximo 5 años **Juan Valdez Café** se centrará en estrategias claves para consolidar su presencia en España y Europa”.

comercialización de su café orgánico, como parte de la categoría de café sostenible y con propósito, foco protagónico como empresa responsable y consciente.

Mirando hacia el futuro, este se ve prometedor, para los próximo 5 años Juan Valdez Café se centrará en estrategias claves para consolidar su presencia en Europa; esto incluye la apertura de nuevas tiendas, aproximadamente 120 en ubicaciones estratégicas a lo largo del país Ibérico el desarrollo de franquicias para una expansión más rápida; colaboraciones con socios locales e internacionales; la intensificación de las campañas de marketing adaptadas al mercado, y la consolidación de la oferta para satisfacer las preferencias locales. Estas acciones combinadas, buscan no solo aumentar su visibilidad, sino también fortalecer su conexión con los consumidores españoles quienes son un público estratégico, potencial, e importante para la marca y con quienes se quiere seguir fortaleciendo una cultura alrededor del café colombiano.

propósito de incentivar el consumo de café colombiano y visibilizar el talento detrás de este producto y su calidad.

En razón a esto y con el ánimo de seguir conquistando más mercados, la marca se une a Costco para reforzar su posicionamiento en España y el resto de Europa, región clave en términos de fidelización de nuevos consumidores, crecimiento global, oportunidad de consolidación como referente del sector en un mercado tan diverso y exigente.

Desde hace 4 años, junto con Costco, Juan Valdez ha potenciado la



JUAN VALDEZ CAFÉ LANZA MUJERES CAFETERAS

Llega a España la edición especial de Mujeres Cafeteras.

Este año, durante el mes de marzo, y en el marco del mes de la mujer, podrán disfrutar del lanzamiento de “Mujeres Cafeteras”, una edición especial que busca visibilizar el trabajo, el esfuerzo y la pasión de las caficultoras colombianas por medio de la comercialización de su café. Con el lanzamiento de esta edición, Juan Valdez Café ha logrado impactar el universo de 800 mujeres que forman parte del programa de “Mujeres Cafeteras” y quienes son beneficiarias, por medio de una prima diferencial, de la venta del café a nivel global.

Desde 2017 Juan Valdez empezó a trabajar en proyectos que ayudaran a reducir la brecha de género en



la caficultura desde su rol como comercializadores del café premium 100% colombiano. Así, han promovido el empoderamiento social y económico de las mujeres cafeteras.



Café premium 100% colombiano





KIRKLAND
Signature

The logo features the word "KIRKLAND" in a bold, white, sans-serif font on a black rectangular background. Below it, the word "Signature" is written in a red, cursive script. A small "MR" trademark symbol is located to the right of the logo.

¿Preparando una celebración?

Cumpleaños, fiestas familiares, vacaciones, barbacoas... cualquier acontecimiento es idóneo para juntar a los que más quiere y disfrutar de buenos momentos. En Costco ofrecemos una amplia selección de platos preparados listos para consumir, siempre con la mejor calidad y el precio más competitivo. Alitas de pollo, costillares, marisco, lasaña, pizza... esto y mucho más, sin necesidad de cocinar





10^{DE} G PROTEÍNA



SIN GLUTEN

DELICIOSO
CACAHUETE
Y CHOCOLATE

NATURE VALLEY
EL ALIADO DE TU DÍA



NUESTRA CULTURA. NUESTRO ORIGEN.

La carne ibérica es un tributo a nuestra tierra. Es la tradición de un oficio centenario, el valor de los orígenes y el respeto por un producto único. Es el placer más auténtico: es Finura.

PRESA
IBÉRICA



Todo lo bueno del ibérico, con la máxima confianza

Desde las granjas hasta tu mesa, nos implicamos en cada momento:



Nuestro catálogo no tiene límites

Ponemos a tu disposición
más de 20 referencias de
carne ibérica, con todas las
garantías de calidad



**PLUMA
IBÉRICA**



**SOLOMILLO
IBÉRICO**



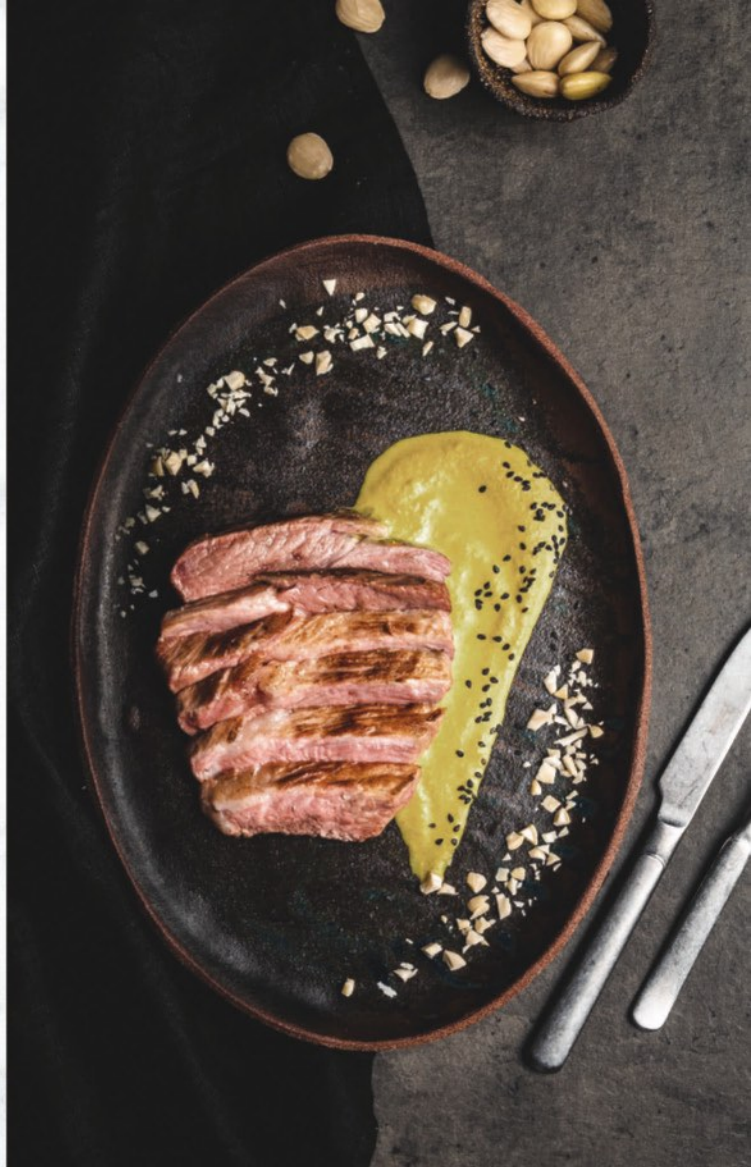
**PRESA
IBÉRICA**



**LOMO
IBÉRICO**



**RACK
IBÉRICO**



¿Quieres llevar tu experiencia a otro
nivel? Escanea el QR y descubre las
mejores recetas:



**DESCÚBRELAS
AQUÍ**



finuradeiberico.com

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



© BLAIR LONERGRAN (THESEASONEDMOM.COM)

Proteínas verdes

Opte por ensaladas con proteínas para su siguiente comida

por MARCY GOLDMAN

A todo el mundo le gustan las ensaladas saludables, y en las redes sociales no faltan influencers poniendo garbanzos, tofu, semillas y legumbres con fibra en sus ensaladas, en lugar de los ingredientes habituales. Pero ¿qué pasa con la carne? La gente sigue queriendo tomar proteínas más sustanciosas, como marisco, pollo o temera, para reforzar todos esos alimentos saludables. Por supuesto, siempre puede añadir una pechuga de pollo a su ensalada, pero aquí le dejamos algunas ideas más creativas:

- Pruebe las costillas coreanas sobre col rallada y fideos de cristal con un toque de Sriracha, todo cubierto con kimchi
- Haga una ensalada shish taouk con pinchitos de pollo a la plancha marinados al estilo de oriente medio, cuscús, hummus y brotes verdes.
- Para los amantes del marisco, el salmón a la plancha, las gambas o el cangrejo son un añadido natural a la ensalada César.

El único límite para añadir a su ensalada proteínas que ayuden a crear músculo está en su imaginación. Para más inspiración, pruebe una de las recetas de estas páginas. ■

Marcy Goldman es cocinero en Betterbaking.com y vive en Montreal.

Ensalada de pollo y tortellini

ALIÑO

- 375 ml aceite de oliva virgen extra
- 125 ml vinagre de vino tinto
- 10 mg ajo fresco picado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

- 500 g pechuga de pollo asada, cortada en piezas pequeñas
- Sal y pimienta al gusto
- 300 g tortellini fresco cuatro quesos
- 250 ml espinacas baby
- 250 g cebolla roja picada
- 250 g tomates Cherry partidos por la mitad
- 250 g pepino sin semillas cortado a cuadrados
- 75 g queso feta
- 10 hojas de albahaca fresca picadas

Preparar el aliño: mezclar todos los ingredientes en un tarro grande (o taza de medida). Tapar y mover hasta que queden bien mezclados. Apartar. Sazonar el pollo con sal y pimienta.

Cocer los tortellini en una olla grande según las instrucciones del paquete y escurrir.

En un bol grande, mezclar suavemente el pollo, los tortellini, las espinacas, la cebolla, los tomates, el pepino y el queso feta. Echar aproximadamente un cuarto del aliño (o más, al gusto) a la ensalada. Guardar el aliño restante.

Tapar y meter la ensalada en la nevera hasta que esté lista para servir. Echar la albahaca justo antes de servir. Salen 8 raciones (250 g)

Nota: usar el aliño sobrante para refrescar los restos de ensalada.

Receta cortesía de Blair Lonergran (theseasonedmom.com)

Ensalada de aguacate y gambas con cítricos

450 g gambas medianas, peladas y desvenadas, cocidas (calientes o frías)

250 ml de brotes verdes, como rúcula, espinacas o brotes tiernos

Aceite de oliva virgen extra afrutado (o con sabor limón)

½ limón o ½ naranja

1 aguacate, sin hueso, pelado y cortado en rodajas o cuadrados

1 chalota picada

100 g almendras laminadas, tostadas

Sal Kosher y pimienta negra fresca

Mezclar las gambas con los brotes verdes en un bol grande. Echar un poco de aceite de oliva y una cantidad generosa de zumo cítrico, y mezclar hasta que todo quede empapado. Añadir el aguacate, la chalota y las almendras. Sazonar con sal y pimienta y servir.

Salen 4 raciones.

Receta y foto cortesía de Heidi Larsen (foodiecrush.com)



Ensalada de solomillo vuelta y vuelta

450 g solomillo cortado en tiras de medio centímetro de grosor

100 ml salsa Worcestershire

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta

125 g tomates Cherry

6 tazas de medida de 250 ml llenas con brotes verdes

1 aguacate, sin hueso, pelado y en rodajas finas

100 ml cebolla roja, cortada fina

100 ml queso azul desmigado

100 ml aliño al gusto

Meter la carne en una bolsa hermética con la salsa Worcestershire, sal y pimienta. Cerrar y darle la vuelta a la carne para cubrirla de manera uniforme. Refrigerar durante al menos 1 hora y luego retirar la carne del marinado. Dorar la carne a la plancha a fuego medio. Cocinarla tapada durante 7-11 minutos hasta tenerla al punto (temperatura interna de 60 grados) o punto pasado (temperatura interna de 70 grados), dándole la vuelta de vez en cuando.

Retirar la carne del fuego y dejar reposar. Mientras tanto, poner los tomates a la plancha durante 2-3 minutos o hasta que se rompan. Retirar los tomates de la plancha y cortar la carne de forma transversal.

Llenar un plato o un bol de ensalada con los brotes verdes. Poner encima los tomates asados, el aguacate, la cebolla y el queso azul. Por último, añadir las tiras de carne y el aliño al gusto. Salen 4 raciones.

Receta y foto cortesía de Courtney Whitmore (pizzazzerie.com)

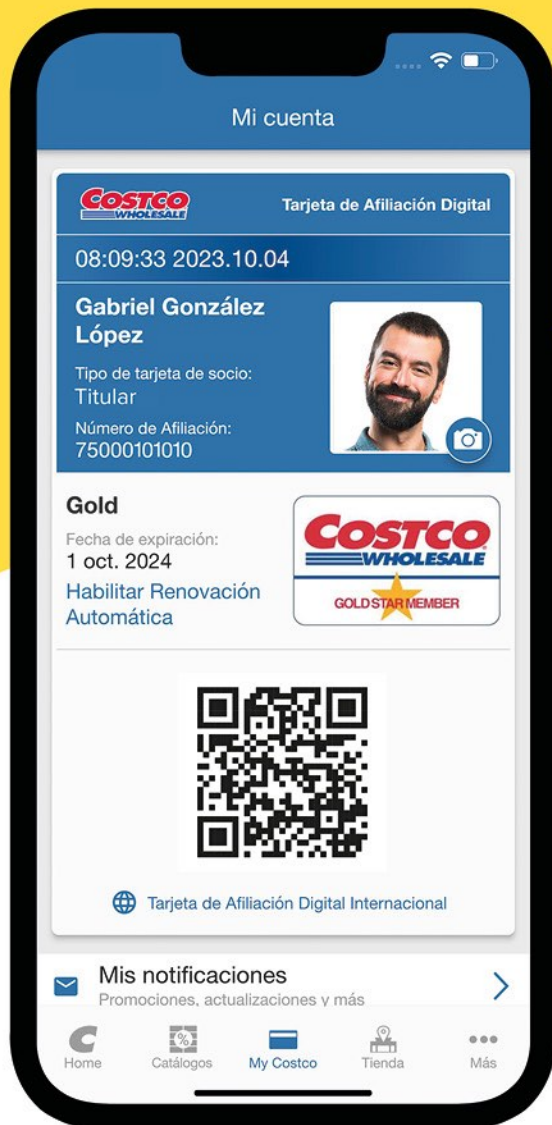


© DARIUSTIUGOVA / STOCKADOBEE.COM

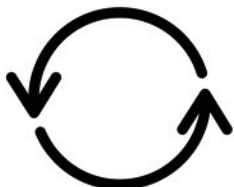
COSTCO CONNECTION

Puede encontrar ingredientes para ensalada en las tiendas Costco, así como frutas y verduras

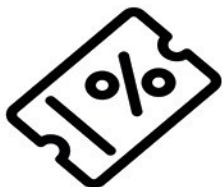
Consiga su Tarjeta Digital de Socio



Fácil
acceso



Renovación
automática



Selección especiales
de nuestras tiendas

Descárguela para

GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Úsela en la entrada de la tienda y al pagar su compra

Aguacate con batata a la plancha y ensalada verde

600 g de batatas pequeñas, peladas y cortadas en rodajas de medio centímetro de grosor

Aceite de oliva

2 aguacates maduros, partidos por la mitad, pelados y sin hueso

4 tazas de medida de tus brotes favoritos

1/3 taza cebolla roja cortada en juliana

3/4 taza vinagre balsámico

1/4 taza pistachos sin cáscara, tostados y salados (opcional)

Calentar una plancha a temperatura media-baja (175°C). Untar ambas caras de las rodajas de batata con aceite de oliva y hornear durante 12 minutos, o hasta que estén tiernas y ligeramente tostadas, dándoles la vuelta una o dos veces. Retirar y dejar que se enfríen.

Subir la temperatura (240-275°C). Untar ambas partes de los aguacates con aceite de oliva. Poner los aguacates boca abajo en la plancha, tapar y cocinar durante un minuto hasta que aparezcan las marcas de la plancha.

Añadir sus brotes favoritos, las batatas, la cebolla y los aguacates en platos. Aderezar con la vinagreta y, si se desea, espolvorear los pistachos en la ensalada. Salen 4 raciones.



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 una de las encargadas de la popular página de panadería Betterbaking.com.



La 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. Todo lo que necesita 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 (que podrá ver en la siguiente página). Solo hace falta mezclar un poco y meter la masa en la nevera entre 12 y 18 horas.

Las masas que han crecido 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, cúbrela 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 un recipiente de 90 x 130 cm recubierta con aceite de oliva, échele tus ingredientes favoritos y deje que repose entre dos y tres horas.

Las pizzas finas se hornean rápido y a alta temperatura, a 260 grados entre 8 y 12 minutos, mientras que las más gruesas



© LUVAS GOUDA / STOCK.ADOBE.COM

Las pizzas más gruesas, estilo pan, se suelen servir en cuadrados, no en triángulos, y necesitan una temperatura más moderada (200 grados) y entre 25 y 30 minutos.

Las pizzas caseras se pueden hornear sin recipiente, en una bandeja rectangular, 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 fermentada en frío sin amasado

375 ml agua templada
 2 mg levadura instantánea
 3 mg sal
 5 mg azúcar
 875 g harina para pizza o harina
Salsa, queso rallado, ingredientes para decorar

En un bol mediano, mezclar el agua, la levadura, la sal, el azúcar y casi toda la harina. Remover hasta conseguir una masa suave, añadiendo harina hasta obtener una masa más compacta. Cubrir con papel film y meter en la nevera entre 12 y 18 horas.

Dividir la masa en 3 partes iguales. En una superficie enharinada, hacer una bola con cada porción. Tapar y dejar reposar hasta que estén listos para hornear (entre 1 y 3 horas).

Precalentar el horno a 240 grados. Con la punta de los dedos, estirar cada bola de masa en una superficie enharinada hasta que alcance unos 20 centímetros de diámetro, y luego traspasar a un recipiente de hierro fundido o a una bandeja de horno recubierta con papel de horno ligeramente untado de aceite de oliva. Echar entre 3 y 6 cucharaditas de salsa en cada pizza y luego añadir ingredientes al gusto.

Hornear entre 9 y 12 minutos hasta que la masa esté dorada y el queso fundido. Salen 3 pizzas.

Receta cortesía de Marcy Goldman

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, barbaoco, 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

© YETI STUDIO / STOCK.ADOBE.COM



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE
SUNSETGROWN.EU

INSPIRED
BY
FLAVOR



Mastronardi

©TM son marcas comerciales de Mastronardi Produce Limited. © 2024 Mastronardi Produce Limited. Reservados todos los derechos.

EL SABOR



importa





CYNARA

Alcachofa Lovers



cynara.net



Bonito del Norte Ortiz.
"El sabor de las cosas bien hechas"

Desde 1891

JAPANESE FINE FOODS 日本 SINCE 1909

Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO®



Encuéntranos en la sección de congelados

NUESTRA HISTORIA

Fundado en Tokio en 1909, Ajinomoto Co., Inc constituye LA referencia de los proveedores de productos congelados en Japón. Gracias a esta experiencia centenaria y a una exigencia de calidad irreprochable en todos nuestros centros de fabricación, deseamos ofrecerle lo mejor de la cocina japonesa. Utilice nuestra gama de productos para preparar auténticos menús japoneses y descubra los sutiles sabores de nuestra cocina. ¡Qué aproveche !

EL AUTÉNTICO SABOR DE ASIA

Pure Asia

Calidad y sabor nuestro compromiso.

tiger-khan.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



MAXIMA EXCELLENTIA
DESDE 1976

RIOVERDE

Un futuro más verde para todos



WWW.RIOVERDE.ES



COURTESY OF BOB HOLLER

Uvas maravillosas

Producción de vinos tintos de primera clase en España y Portugal

por BOB HOLLER



C. J.P. DORIGO

Bob Holler es comprador de vino y licores de Costco US.

COSTCO CONNECTION

Encontrará una amplia variedad de vinos, incluidos vinos de España y Portugal, en almacenes Costco seleccionados.



Recientemente, el equipo vinícola de Costco exploró las regiones de Rioja y Ribera del Duero en España, así como la región del Douro en Portugal. Todas ellas producen un maravilloso vino tinto de guarda a partir de la misma uva, cuyo nombre varía dependiendo de la región. En Rioja, la uva se llama Tempranillo; en Ribera del Duero se llama Tinto Fino o Tinta del País, y en Portugal Tinta Roriz..

España

Los tintos de Rioja presentan principalmente sabores de cereza, ciruela y frambuesa. Los bodegueros de esta región utilizan sobre todo roble americano, lo que contribuye a obtener unos taninos suaves y redondos, y aporta sabores de vainilla y especias dulces. A menudo se añaden pequeños porcentajes de uvas Graciano y Mazuelo para aumentar la complejidad y el aroma. Los vinos de esta región tienden a ser más suaves y elegantes que los vinos de Ribera del Duero.

Los vinos de la región de Ribera del Duero son normalmente 100% Tinto Fino o Tinta del País, pero se pueden añadir pequeñas cantidades de Cabernet, Merlot y Malbec a la mezcla. Estos vinos tienen mucho cuerpo, son muy concentrados y complejos y presentan aromas a frutas negras y una acidez alta. En esta región se prefiere el roble

francés. Si bien este roble aporta los mismos sabores que el roble americano, los sabores suelen ser más sutiles.

Los vinos españoles normalmente se etiquetan indicando la edad. El Crianza se madura en barrica y en botella durante un mínimo de dos años, el Reserva se madura durante tres años y el Gran Reserva durante cinco.

Portugal

Portugal alberga la increíble cantidad de 250 variedades de uva autóctonas, muchas de las cuales se cultivan en la pintoresca región del Douro. Las principales variedades son Tinta Noriz, Touriga Franca, Trincadeira y Touriga Nacional. Esta región seca y calurosa produce vinos con un concentrado sabor a fruta, complejos y con taninos altos.

Douro también es el hogar del vino dulce y el oporto (vino fortificado). Otras regiones, como Dao, Lisboa y Alentejo, producen una amplia gama de vinos, desde ligeros y afrutados a vinos más serios con una notable mineralidad y mucho cuerpo. Los variados vinos de Portugal son como un tesoro escondido esperando a ser encontrado.

Cuando visites tu almacén Costco, esperamos que quedes impresionado con los frutos de nuestra visita a estas regiones. Desde luego, ¡yo lo estoy! ■

Arrachera®

TERNERA PARRILLERA



100% Tierna

Ideal para preparar:
Tacos, Burritos, Pizzas, Pasta,
Topping para Ensaladas, Bocadoillos y Tapas.





Calidad y sabor
EN TU MESA





la
Crème
de la
Crème

PISTI CREMA DE PISTACHO LA DULZURA QUE SE HACE RECONOCER

Una exquisitez inigualable, hecha solo con los mejores pistachos. La crema de pistacho para excelencia, deliciosa untada con pan o galletas, es perfecta para rellenar pancakes y gofres. Está riquísima sobre todo si la comes sola; un irresistible placer, que se funde en la boca. Es así la crema de pistacho Pisti.



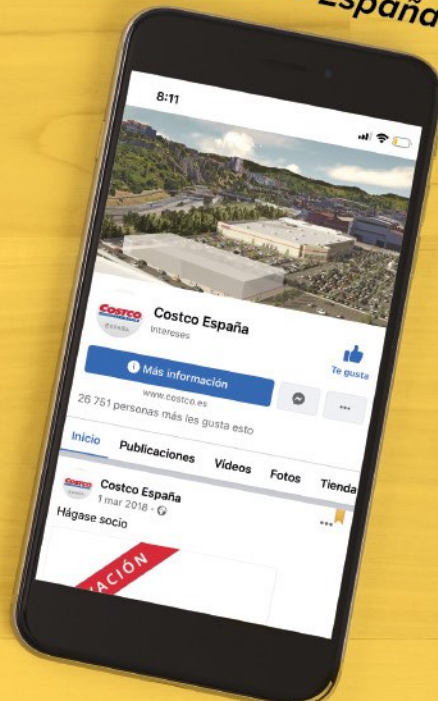
www.pisti.it



@costco_spain



Costco España



ELABORADA POR LOS MAESTROS CERVECEROS DE AMSTEL CON
**MALTAS TOSTADAS
EN TRES TIEMPOS**

el Sabor de hacerlo Bien

**TOSTADA
100% MALTA**

Amstel recomienda el consumo responsable.







MÁXIMO SABOR

PEPSI

ZERO AZÚCAR
SABOR LIMA

MÁXIMO SABOR

PEPSI

ZERO AZÚCAR

MÁXIMO SABOR

PEPSI

ZERO AZÚCAR
ZERO CAFEÍNA

PULPO COCIDO

TERRANOVA HPP

High Pressure Processing.
Pasteurizado en Alta Presión

Siempre
sale bien



Pulpo con Ñoquis a la Marinera



Poke Bowl de pulpo

¿Necesitas más ideas?



Escanea este código y
descubre todas nuestras
RECETAS en
www.terra.com

TERRANOVA SEAFOOD S. L.
Morse, 28 · Pol. Ind. San Marcos · 28906
Getafe · Madrid · Tel. 916 010 255
www.terra.com · terra@terra.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

TU CAPRICO MÁS NATURAL



CÍTRICOS

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



UVAS

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



DÁTILES

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

AMFRESH
SPAIN

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

WWW.AMFRESH.COM



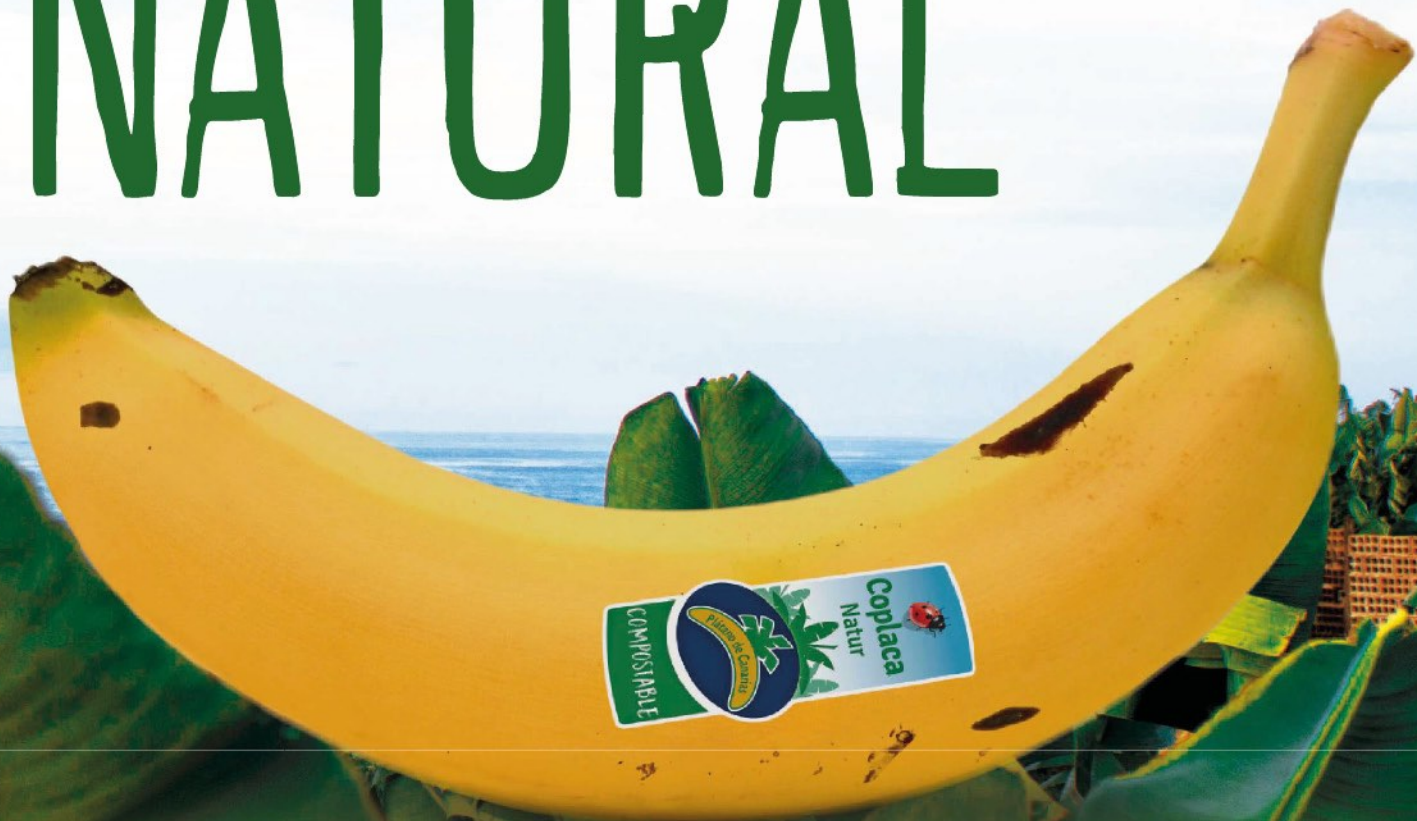
SABOR



Coplaca
Natur



NATURAL



Somos Pioneros en Buenas Prácticas Agrícolas y Seguridad Alimentaria cultivando en las Islas Canarias a través de Producción Controlada e Integrada, donde el uso de insumos agrícolas es racional y siempre bajo supervisión técnica.

www.coplaca.es

Quiche

de Cebolla Dulce

Ingredientes:

1 base de masa brisa o quebrada, 1 cebolla dulce grande Fuencampo, 100g de bacon o panceta ahumada, 2 huevos, 270ml de nata 50g de queso azul, 50g de queso curado, Aceite de oliva, sal, pimienta negra



Elaboración:

Disponemos la masa de quiche sobre un molde de tarta circular, prensando la masa hacia los laterales del molde.

Pinchamos la masa homogéneamente con ayuda de un punzón, incluidos también laterales.

Ponemos a congelar la masa mientras se calienta el horno a 200° C. Horneamos la masa cuando el horno coja temperatura, a 180° C, durante 10 minutos, retiramos y dejamos enfriar.

Pelamos la cebolla dulce Fuencampo y la cortamos en julianas finas. Con ayuda de unas 4 cucharadas de aceite, pochamos la cebolla dulce a fuego medio dentro de una cazuela o sartén hasta que torne transparente. La cebolla dulce se va haciendo lentamente, hasta que queda ligeramente dorada, con textura blandita, y así toma un sabor muy característico y agradable.

Añadimos entonces el bacon o la panceta ahumada muy bien picada. Rehogamos durante 10 minutos, salpimentamos ligeramente, apartamos y dejamos templar. Mezclamos los huevos junto con la nata, añadimos la cebolla dulce pochada y los trocitos de queso azul. Mezclamos y rellenamos con la mezcla la base de tarta preheada. Rallamos abundante queso curado por encima de la tarta y horneamos a 170° C, durante 20min.

Retiramos, dejamos que se temple, desmoldamos, y ya está lista para cortar y servir.

Somos AGRICULTORES, cultivamos nuestras propias cebollas dulces y garantizamos el mismo producto y la mejor calidad durante todo el año.

Producimos, envasamos y distribuimos nosotros mismos, y así controlamos todos los procesos desde el campo hasta la mesa.

suave crujiente tierna



Es una cebolla **jugosa y fresca**, de sabor **suave, tierna y crujiente** y casi exenta de **picor**.

Es perfecta para recetas en crudo como **ensaladas**, ideal para **guarniciones de carnes y pescados** y también para **guisos y asados**.

Todo el proceso se realiza de forma manual, se recolectan y envasan a mano para evitar ser golpeadas y garantizar que llegan a casa con todas sus características.



Cebolla Dulce

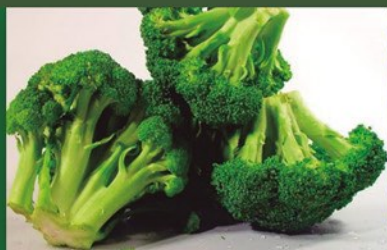


GREENYARD

FRESH SPAIN

for a healthier future

GREENYARD FRESH SPAIN SUMINISTRA A COSTCO LOS FLORETES DEL MEJOR BROCOLI CULTIVADO POR MANOS EXPERTAS EN LAS TIERRAS MAS FERTILES DE LA "HUERTA DE EUROPA", LA REGION DE MURCIA



El brócoli (*Brassica oleracea* var. *Itálica*) probablemente es el resultado de un cruce natural de plantas de la familia de las Brassicas, es originario de las costas del Mediterráneo Oriental y Oriente Próximo (climas templados). Su diseminación por el mundo se le atribuye a los comerciantes y navegantes del Mediterráneo (griegos, romanos y musulmanes entre otros), llegando posteriormente a España, Inglaterra y al resto de países donde hoy se cultiva esta preciada hortaliza.

El brócoli se aprovecha a través de sus inflorescencias, que poseen un sabor característico debido a la presencia de glucosinolatos (compuestos orgánicos) a los que se les atribuye propiedades anticancerígenas y estimulantes de la producción de enzimas en el cuerpo, pues ayudan a impulsar la actividad antioxidante de las vitaminas A, C y E del cuerpo. El consumo habitual de brócoli produce un beneficio directo en nuestra salud, 10 beneficios que tiene el brócoli:

1. Salud cardiovascular. El brócoli ayuda a eliminar colesterol malo del cuerpo lo que favorece un corazón sano y prevención de enfermedades de carácter cardiovascular. Además, el cromo, que regula la presión arterial, previene la hipertensión arterial.
2. Alimento detox. Las propiedades antioxidantes del brócoli ayudan a eliminar toxinas, radicales libres y el ácido úrico.
3. Favorece el buen estado de la piel y de las mucosas. Más allá del efecto desintoxicante en la piel gracias a los antioxidantes, las vitaminas E, B, A K y los ácidos Omega -3 favorecen el cuidado de la dermis. La vitamina C estimula la producción de colágeno que dota de flexibilidad a la piel, la vitamina E protege las membranas celulares de la piel y defiende contra el daño por radiación UVA.
4. Gran fuente de calcio, fósforo, magnesio y zinc (refuerza los huesos). Actúa también como fitoestrógeno, alimento ideal durante la menopausia femenina).
5. Salud ocular. La zeaxantina y el beta-caroteno, la vitamina B2, y la vitamina A, hacen del brócoli un magnífico guardián de la vista, y su contenido en luteína protege al ojo de las enfermedades degenerativas.
6. Protección contra la anemia. El brócoli posee hierro y proteínas.
7. Fuente de fibra. Ideal en dietas de adelgazamiento ya que nutre y no engorda al ser muy pobre en calorías.
8. Mejora el sistema inmunitario. Gracias a la vitamina C, el beta-caroteno, las múltiples vitaminas y los minerales, el brócoli ayuda a fortalecer el sistema inmune.
9. Ideal para el embarazo. El ácido fólico y el fósforo son indispensables para la formación del feto.
10. Propiedades anticancerígenas, que se potencian con su contenido de vitamina A, C y E, aminoácidos, zinc y potasio.

RECETA DE FLORETES DE BRÓCOLI Ensalada de Brócoli con Aderezo de Yogur

INGREDIENTES:

- Brócoli cortado en pequeños floretes
- 1/2 taza de pasas
- 1/4 taza de nueces o almendras, tostadas
- 1/2 taza de yogur natural
- 2 cucharadas de mayonesa.
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana.
- 1 cucharada de miel.
- Sal y pimienta al gusto.

INSTRUCCIONES

1. Hervir 2-3 minutos la floreta de brócoli
2. Mezcla los floretes de brócoli, pasas y nueces en un tazón grande.
3. En un tazón pequeño, combina el yogur, la mayonesa, el vinagre de sidra de manzana, la miel, sal y pimienta para hacer el aderezo.
4. Vierte el aderezo sobre la mezcla de brócoli y revuelve bien.
5. Refrigera antes de servir para que los sabores se mezclen.



La forma más rápida y cómoda de consumir brócoli son sus floretes ya cortados y envasados; se pueden disfrutar crudos, salteados, a la plancha, al vapor, en el horno...hay mil recetas para cocinar esta maravillosa bráscica.

GREENYARD

FRESH SPAIN for a healthier future



GREENYARD FRESH SPAIN SUMINISTRA A COSTCO COL PLANA CULTIVADA EN LOS FERTILES VALLES DE LA "HUERTA DE EUROPA", LA REGION DE MURCIA



La col (*Brassica oleracea* var. *Capitata*) es una de las hortalizas más antiguas, y hay variedades de col diferenciadas por sus hojas y texturas; es una especie originaria del Mediterráneo, donde encuentra el clima idóneo para su cultivo. Existen teorías que la catalogan como la más antigua de las crucíferas, retrasando el nacimiento de su variedad silvestre hasta hace 4.000 ó 4.500 años. Sus grandes hojas ya eran usadas por los egipcios como plantas medicinales, y los griegos la servían como manjar en comidas públicas. Tras el descubrimiento de América, fue llevada como nuevo cultivo, llegando a ser también muy apreciada por los indígenas.

La col plana es muy agradable de consumir por su textura fina y su sabor muy dulce, suave y peculiar. Se puede consumir en crudo o encurtida por su textura ligera y crujiente, o cocinada. Recomendable comerla en crudo, para no reducir las propiedades de sus vitaminas hidrosolubles y sus minerales. Se puede conservar cocida, congelarse tras escaldarla previamente e incluso preparar como chucrut (col fermentada que se utiliza como condimento o acompañamiento). El agua de col es un excelente diurético que ayuda a eliminar ácido úrico a través de la orina, por lo que es ideal para personas que padecen gota.

La col contiene un 92% de agua, es rica en fibra y tiene pocas calorías e hidratos de carbono. Es rica en vitamina A, C, E y del grupo B y también en minerales como el potasio, calcio, selenio, hierro, magnesio, también tiene un contenido importante de ácido fólico y aminoácidos como la arginina (combate los resfriados). Su poder protector es diverso, ya que se caracteriza por sus propiedades antiinflamatorias, anticatarrales, digestivas, energéticas, cicatrizantes, cardíacas y anticancerígenas, por lo que es considerada como un antibiótico natural gracias al contenido en sustancias que son capaces de reducir gérmenes infecciosos.

Formas de preparar la col plana:

- Al vapor con un poquito de sal
- Triturada como licuado con las hojas y agua
- Cocinadas en un wok con un poco de aceite
- Hervidas levemente para mantener sus propiedades
- Cruda, en ensaladas o como acompañamiento



RECETA DE COL PLANA Rollitos de col con langostinos

Ingredientes:

- 1 col plana
- 20 langostinos cocidos
- 1 cebolla morada
- 1 aguacate
- 1 zanahoria
- Unas hojas de hierbabuena
- Una pizca de sal

Elaboración:

1. Ponemos una olla grande con abundante agua a calentar, cuando esté hirviendo añadimos una pizca de sal y cocinamos las hojas de col 5 minutos.
2. Sacamos las hojas de col de la olla y dejamos enfriar. Pelamos los langostinos, reservamos. Pelamos y partimos la cebolla en juliana, reservamos.
3. Pelamos y partimos la zanahoria en tiras, reservamos. Partimos el aguacate en tiras, reservamos.
4. Extendemos una hoja de col y ponemos en el centro de la hoja de manera ordenada los alimentos que teníamos reservados: 2 langostinos, varias tiras de cebolla, 2 tiras de zanahoria, una tira de aguacate y 2 hojas de hierbabuena.
5. Enrollamos la hoja de col a modo de rollito. Repetimos el proceso con el resto de las hojas de col.

* Nuestra Col Plana está a disposición del consumidor durante todo el año, en perfectas condiciones de frescura y calidad.



Saboremsa



Productos Cárnicos de la Máxima Calidad

Elaborados con las mejores materias
primas seleccionadas



Bonito y delicioso

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

por MARISA MOORE



Barritas de limón y frambuesa

© AMBER BRADY (DESSERTNOWINNERLATER.COM)



COURTESY OF MARISA MOORE

Marisa Moore (marisamoore.com) es una dietista, nutricionista, escritora, consultora y creadora de recetas asentadas en Atlanta



Los 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

Conserve los frutos rojos en un lugar seco y refrigerado, y consúmalos 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 y llana ensalada de espinacas. Añada 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.

Existen innumerables formas de disfrutar de estos frutos rojos. ■

Barritas de limón y frambuesa

MASA/TOPPING

375 g mantequilla a temperatura ambiente
250g azúcar moreno
250g copos de avena
una pizca de sal
350g harina
5g levadura en polvo

RELLENO

200g leche condensada
½ vaso de zumo de limón (aprox. dos limones grandes)
Ralladura de un limón
1 yema de huevo
250g frambuesas
15g harina
30g azúcar

Precalentar el horno a 175 grados.

Preparar la masa/topping: en un bol grande, mezclar todos los ingredientes hasta que no queden grumos de mantequilla y se empiece a hacer una masa. Poner tres cuartos de la masa en el fondo de una fuente para horno de 15 x 30 ligeramente engrasada y presionar la masa.

Preparar el relleno: en otro bol, mezclar la leche condensada, el zumo de limón, la ralladura de limón y la yema de huevo, y verterlo en la masa. Mezclar las frambuesas con la harina y el azúcar. Amasar ligeramente con un tenedor, sin dañar la fruta, y añadir al relleno de limón. Echar el resto de la masa encima de las frambuesas.

Hornear durante 30-35 minutos o hasta que la masa se dore y veas que el relleno está hecho cuando lo pinches con un palillo. Cubrir con papel de aluminio si se dora antes de que se haga el relleno.

Dejar reposar durante 1 o 2 horas antes de cortar y servir. Si sobra, taparlo y meterlo en la nevera. Salen 12 porciones.

Consejo: cubrir la fuente con papel de horno que sobresalga por los lados, para poder desmoldar el postre más fácilmente. *Receta cortesía de Amber Brady (dessertnowdinnerlater.com)*

Ensalada de primavera con moras y queso azul

VINAGRETA

125ml moras frescas
15g azúcar
30g vinagre balsámico
30ml aceite de oliva virgen extra
15ml miel
Sal y pimienta al gusto

NUECES PECANAS TOSTADAS

A LA MIEL
8g mantequilla derretida
15ml miel
125g nueces pecanas
Sal al gusto
125g mezcla de brotes verdes
200g moras frescas
100g queso azul desmigado

Preparar la vinagreta: echar las moras y el azúcar en el robot de cocina o en una batidora, y batir hasta que las moras estén trituradas. Dejar reposar un minuto y luego añadir el resto de ingredientes de la vinagreta, y batir hasta adquirir una textura suave. Apartar la mezcla.

Preparar las pecanas: precalentar el horno a 180 grados. Echar la mantequilla derretida en un bol, luego añadir la miel y las nueces y mezclar hasta cubrirlo todo. Esparcir las nueces en una bandeja con papel de horno y hornear durante 5 o 6 minutos o hasta que estén doradas, con cuidado de que no se quemen. Espolvorear un poco de sal y apartar hasta que estén completamente frías.

Dividir los brotes verdes entre 2 y 4 platos. Añadir las moras enteras, las migas de queso azul y las nueces pecanas tostadas. Aderezar con la vinagreta de mora balsámica y servir. Salen entre 2 y 4 raciones.

Receta y foto cortesía de Kristin Porter (fowagirleats.com)



COSTCO CONNECTION

Encontrarás arándanos negros y frambuesas en tu almacén Costco local.

Gambas a la plancha con ajo y ralladura de limón

Palillos de metal o madera, según sea necesario

Sal y pimienta al gusto

450 g gambas crudas descongeladas y peladas

ALIÑO:

125 ml aceite de oliva virgen extra

30 g perejil italiano picado

5 g ralladura de limón

5 g ajo picado

15 ml vinagre de arroz

5 ml salsa de chili (opcional)

Preparar el aliño: en un bol pequeño, mezclar todos los ingredientes del aliño.

Poner las gambas peladas en un bol grande. Verter el aliño en las gambas hasta cubrir las. Refrigerar durante una hora (si se usan palillos de madera, meterlos en agua mientras se maridan las gambas).

Precalentar la plancha a 260°C. Insertar las gambas en los palillos y cocinar durante 2 minutos por cada lado hasta que estén opacas. Añadir sal y pimienta al gusto.

Salen 4 raciones.

© BRITA123 / 123RF.COM



Pink Lady®

Celebra la llegada de la primavera

con la fresca de la manzana Pink Lady®

www.PinkLady.com - © Richard Spragg - MacGillivray - 01/2014

DOTS[®]
IS ALWAYS
A GOOD IDEA

DOTS[®]
deluxe



Fuente de tostadas francesas con melocotón y arándanos

Mantequilla o espray antiadherente para cubrir la fuente

Pan de croissant en rebanadas gruesas

250 g arándanos frescos

250 g melocotones deshuesados y en rodajas

8 huevos grandes

600 ml leche entera

3 g canela

200 g azúcar moreno en terrones

15 ml extracto puro de vainilla

Azúcar en polvo para decorar (opcional)

50 g almendras laminadas

Engrasar una fuente de unos 22 x 50 cm con mantequilla. Poner las rebanadas de pan en la fuente, echar la fruta encima y apartar.

Batir los huevos, la leche, la canela, el azúcar moreno y la vainilla hasta que no queden grumos. Verter la mezcla sobre el pan. Tapar la bandeja con papel film y meter en la nevera durante 3 horas o toda la noche.

Precalentar el horno a 175 grados. Sacar la bandeja de la nevera y retirar el papel. Hornear durante 45-55 minutos o hasta que el pan esté dorado. Espolvorear el azúcar en polvo si se desea. Salen entre 4 y 6 raciones.





MÁXIMA CALIDAD, SABOR INCONFUNDIBLE



El secreto para ofrecer kiwis de calidad excepcional radica en el Sistema Zespri™, asegurando condiciones óptimas para el crecimiento de los deliciosos kiwis Zespri™. Gracias a este compromiso, los consumidores pueden disfrutar de estas deliciosas frutas en cualquier momento del día.

Descubre más en [ZESPRI.COM](https://www.zespri.com)

Síguenos en:



RECETAS IRRESISTIBLES CON NUESTROS DELICIOSOS KIWIS

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 Zespri™ SunGold™ y Green.**

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. Los kiwis Zespri™ SunGold™ y Green son un **alimento completo, ricos en vitamina C y fibra** para regular el tránsito intestinal.

Incluir kiwis 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.

BRUSCHETTA DE KIVI ZESPRI™ GREEN CON QUESO FRESCO Y HIERBAS

INGREDIENTES

- 2 kiwis Zespri™ Green, cortados en rodajas finas
- 12 rebanadas de pan de barra
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 50 g de queso feta
- 100 g de queso fresco (tipo Philadelphia)
- Pimienta negra
- 1 cuchara de menta, picada



1. Tuesta las rebanadas de pan en el horno a 150 °C, hasta que queden crujientes y doradas.
2. Úntalas con el diente de ajo para darles un ligero sabor a ajo. Rocía las tostadas con un poco de aceite de oliva.
3. Mezcla el queso fresco con el feta. Sazona el queso con pimienta negra y menta.
4. Añade un poco de zumo de limón. Unta las tostadas con el queso y cúbrealas bien con las rodajas de kiwi Zespri™ Green.
5. Decóralas con pequeñas hojas de menta.

¿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!





Trabajamos el campo para mejorar vidas

Todo nuestro equipo, en nuestros campos, plantas emparadoras y oficinas, trabaja hacia nuestro objetivo compartido de ofrecer fruta de la más alta calidad, fresca y el sabor más delicioso durante todo el año a los clientes y consumidores de Camposol en todo el mundo. Nuestro compromiso con la innovación, la consistencia, la trazabilidad y la integridad garantiza que nuestra fruta siempre brindará una excelente experiencia de consumo.

Búscanos como **CamposolCares** en:



Búscanos como **Camposol** en:



camposol.com



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**[®], reconocido a nivel europeo.



SOLOMILLO DE CERDO
NOEL



LOMO DE CERDO
NOEL



CERTIFICADO POR
AENOR



CARRILLERAS SIN HUESO
NOEL

Síguenos en:



www.noel.es

Preparando la carne perfecta

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

Por RUBÉN GARCÍA

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

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

Puntos clave para la elección de un buen entrecote:

Color de la carne:

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

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

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

Firmeza:

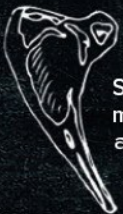
La carne firme es otro factor que nos indica un producto de calidad.

Color de la grasa:

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

Cuatro cortes diferentes

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



"Tomahawk"

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



Chuletón:

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



Entrecote de aguja:

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



Entrecote de lomo alto y de lomo bajo:

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

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

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

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

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

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

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

Algunos consejos generales para cualquier tipo de cocinado:

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

Temperatura

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

Muy cruda o cruda

De 55 a 60°C

Al punto

de 63 a 71°C

Hecha o muy hecha

De 77° a 82°C

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

ALIMENTA

HEINZ

Pack Picnic

- › 4 x 220 ml
- › Sabores:
 - Mostaza
 - Ketchup
 - Mayonesa
 - Salsa burger

#8539853



COOSOL

Aceite de girasol tradicional

- › 5L
- #8545377



CAVADA

Sobao de mantequilla

- › 800 g
- › Textura muy suave
- › 24% mantequilla mantecosa, ligera y blanda

#8508792



BONNE MAMAN

Confitura de arándanos

- › 1 kg
- #8553272



OLYMPUS

Queso feta DOP

- › 1 kg
- #8558701



ACCIÓN VARIADA

MONJARDÍN

Garbanzos ecológicos

› 4 x 700 g

(peso neto escurrido:

4 x 540 g)

#8501090



SCHARA

Salchichas

Frankfurt

#8503842



NESCAFÉ

Café natural

› 2 x 275 g

#8560711



NESCAFÉ

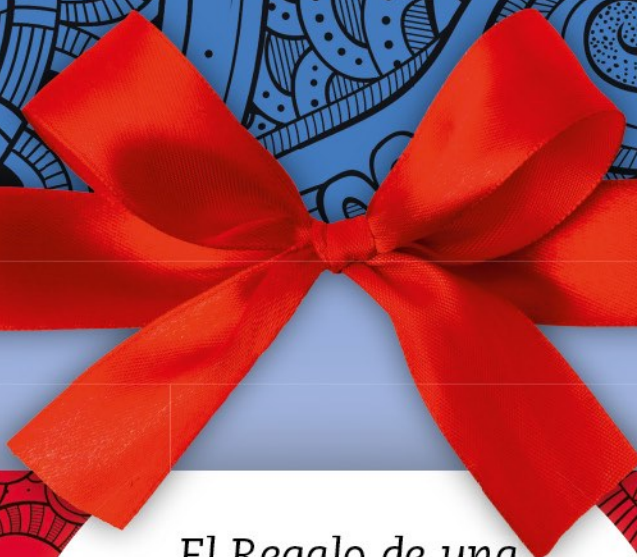
Café descafeinado

› 2 x 275 g

#8560712



El Regalo de una **AFILIACIÓN**



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



Ensalada de pasta cremosa con pollo y brócoli

250 g conchas o fusilli pequeños

125 ml mayonesa

125 ml crema agria

15 g zumo de limón natural

8 g ralladura de limón

Una pizca de sal kosher

Una pizca de pimienta molida

250 g pollo

250 g brócoli

15 g cebollino cortado muy fino

15 g eneldo fresco cortado muy fino

125 g queso parmesano rallado

Cocinar la pasta según las indicaciones del paquete. Escurrir y dejar que se enfríe.

Preparar el aliño: mezclar la mayonesa, la crema agria, el zumo de limón, la ralladura de limón, sal y pimienta.

Poner la pasta, el queso, los tomates cherrys, el pollo, el cebollino, el eneldo y el parmesano en un bol grande. Echar el aliño, tapar y meter en la nevera durante 2 horas para que los sabores se mezclen.

Salen entre 6 y 8 raciones.



Don Limpio



ELIMINA HASTA EL
100%
DE SUCIEDAD Y GRASA





ENVASE DE CARTÓN.
¡REDUZCAMOS EL PLÁSTICO!

ARIEL

TUDO EN 1

¡SIN GASTAR MÁS*!



QUITAMANCHAS



FRESCOR INCREÍBLE



LUMINOSIDAD



PROTECCIÓN DE TEJIDOS



RÁPIDA DISOLUCIÓN INCLUSO EN FRÍO

*Ahorro basado en el coste por lavado de Ariel Básico + los aditivos quitamanchas de uso durante el lavado más vendidos vs un POD de Ariel Extra Poder Quitamanchas según los precios de mercado promedio en los últimos 6 meses. Test de eliminación de manchas A.I.S.E. en un ciclo de lavado a 20-30 grados con Ariel Básico + los aditivos quitamanchas de uso durante el lavado más vendidos vs un POD de Ariel Extra Poder Quitamanchas.



EXPORTACIONES ARANDA, PILES (VALENCIA)
WWW.FILOSOFO.ES



FILÓSOFO[®]
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 m² pero sin perder la esencia de nuestro mejor saber hacer de ahí nuestro eslogan **“Dando Sabor a la Vida”**

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

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

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

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

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

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

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

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



HECHA SIN PRISA

ALHAMBRA RESERVA 1925



Alhambra Reserva 1925 recomienda un consumo responsable. Alc. 6,4% vol.



Alhambra