

Superdetective ★ Mezclas predilectas ★ Sin parar de escribir

# **COSTCO** Connection®

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

## Nuestra quinta tienda **Zaragoza**



OTOÑO 2024



Costco Manía  
Agitar antes de usar  
¿Quién ha dicho “queso”?  
Elección del compador



# Gourmia®

## Freidora de aire digital

**Funciones de cocción con un solo toque**  
**Capacidad de 7.6 L | Cocina hasta 230 °C.**

## Mire cómo se cocina su comida. Realmente crujiente. Realmente rápido.

Disfruta deliciosas y crujientes comidas, ¡rápido! Sólo tienes que tocar una función de cocción y mirar tu comida cómo se cocina a través de la ventana, a temperaturas de hasta 230 °C. Con las funciones opcionales de precalentamiento y recordatorio de remover, así como con las guías de cocción, te sorprenderás de lo fácil que puede ser cocinar. La canastilla y la bandeja para freír son aptas para lavavajillas, así que la limpieza también es fácil.

## Alitas de pollo

**Rinde 4 porciones | TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 25 min - 30 min**

450-600 g de alitas de pollo  
2 cucharadas de zumo de limón  
1 cucharada de orégano  
½ cucharada de ajo en polvo  
Una pizca de sal

*Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F*

### Elaboración:

1. Mezcle las alitas de pollo con el zumo de limón, el orégano, el ajo en polvo y la sal en un bowl hasta cubrir todo la carne uniformemente.
2. Ponga posteriormente las alitas en la freidora de aire y pulse la función pollo en el panel de ésta, asegurándose de que la cocción se realice a unos 200°C. Reduzca el tiempo de cocción a 15 minutos para alitas pequeñas o agregue de 5 a 10 minutos más para alitas más grandes.
3. Agite la canasta una o dos veces durante el tiempo de cocción para asegurarse de que se cocinen y doren de manera uniforme.
4. Las alitas estarán listas cuando estén bien doradas y la temperatura interna alcance al menos 160°C. Sírvalas calientes. Añada aceitunas o cualquier otra guarnición a su gusto.





**Diane Tucci**

Directora General  
de Costco España

**EDITOR Y COORDINADOR EDITORIAL:**  
Vivek Bharadia

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

**EDITORA CANADÁ:**  
Hana Medina

**EDITOR REINO UNIDO:**  
Will Filfield

**CONTRIBUCIONES:**  
Diane Tucci, Carlos Amaro, Andy Penfold,  
Jeanne Maes, Jennifer C. Zoghby, Marc  
Saltzman, Jackie Duda, Stephanie E. Pounder,  
Nicole Price, Christine Persaud, Bruce  
deJong, Denise Lee, Annie Makoff, Dan  
Jones, Joanne Sallay, Erik J. Martin, Deborah  
S. Molchan, Dan Smith, Liliana Guitiérrez,  
Victoria Knott, Liane Canwell, Paisley Lewis,  
Tarah Casterline, Rachel Halliwell, Julie  
Kendrick, Mary Bishop, Marisa Moore,  
Christine Guerrero, Marie Spano.

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN:**  
Pedro Hidalgo Marín y Fco Javier Ceballos  
Imagen de portada Carlos Amaro / ©Costco

Síguenos en  

# Estimado socio,

**B**ienvenido a la temporada de otoño y a todo lo que nos trae la cosecha. Del campo a la mesa es lo que siempre intentamos hacer. La frescura y novedad de la temporada es lo que nuestros compradores traen a su hogar.

Tenemos muchas novedades en Costco esta temporada, en primer lugar hemos abierto nuestra quinta tienda en España. Zaragoza inauguró el 13 de septiembre con gran éxito. La acogida de las comunidades de Zaragoza superó nuestras expectativas. Gracias a nuestros socios de Zaragoza por su confianza en nosotros. Estamos muy contentos de añadir la ciudad de Zaragoza a nuestro grupo de tiendas. Dentro de esta revista Connection podrá leer sobre nuestra apertura y ver algunas fotos del día de la inauguración.

Entre las novedades de Costco, asegúrese de abastecerse de artículos y decoración de Halloween para que pueda ser la persona más popular de su vecindario. A los niños les encantarán sus dulces. La Navidad también ha llegado a Costco. Consiga sus adornos favoritos antes de que se acaben. La calidad de nuestra decoración navideña es siempre una de las mejores y no olvide comprar su belén.

La escuela ha comenzado y todos están de regreso al trabajo, asegúrese de visitar nuestra sección de ropa para comprar lo imprescindible para la temporada, ya que el clima se está volviendo más frío. Encontrará nuestras sudaderas Dockers, Levis y Snoopy entre las favoritas de nuestros socios. Después de un hermoso verano, es posible que algunos de nosotros necesitemos vitaminas y suplementos que nos ayuden a pasar la temporada. Nuestra selección y precios le impresionarán. No se lo pierda. La búsqueda del tesoro en nuestras tiendas ha comenzado.

Otra novedad en Costco este otoño es estar atento a nuestro escáner de tarjetas de socio. Al entrar a la tienda deberá escanear su tarjeta de socio en nuestro lector digital. Esto ayudará al flujo de entrada a la tienda y le brindará un acceso rápido para hacer sus compras.

Espero verle en una de nuestras tiendas,

## Índice *Otoño 2024*

VOLUMEN 19 // NÚMERO 19  
**CONTENIDOS**

3	Carta de la directora	35	La honestidad por delante por Denise Lee	68	Un café por favor por Erik J. Martin
6	Ya está abierto Zaragoza por Carlos Amaro	37	Lo mejor para sus oídos por Marc Saltzman	71	Mezclas predilectas por Tarrah Casterline
11	A tope de energía por Andy Penfold	41	Para los niños por Annie Makoff	73	¿Quién ha dicho "queso"? por Rachel Halliwell
13	Siempre es personal por Jeanne Maes y Jennifer C. Zoghby	43	Sin para de escribir por Dan Jones	76	La crema de untar favorita por Julie Kendrick
15	Adivina adivinanza por Marc Saltzman	45	Superdetective por Joanne Sallay	85	Opciones veganas por Mary Bishop
16	¡Socio manía! por Stephanie E. Pounder	48	Momentos que dan lecciones por Joanne Sallay	92	El poder de las uvas por Marisa Moore
24	¿Podría ser una sepsis? por Jackie Duda	51	Órbita voladora de alta tecnología por Erik J. Martin	100	Póngale sabor a la vida por Christine Guerrero
29	Buenas vibraciones por Nicole Price	52	Agitar antes de usar por Deborah S. Molchan	111	Alimentar para pensar por Marie Spano
31	Equipados para el éxito por Christine Persaud	62	La elección de los compradores por Dan Smith, Liliana Guitiérrez, Victoria Knott, Liane Canwell, Paisley Lewis		



© COSTCO ESPAÑA

*El 13 de septiembre de 2024 fue un día muy especial para nosotros, ya que marcó la apertura de nuestra nueva tienda Costco Wholesale en Zaragoza. La expectación que rodeó este evento fue increíble, y no podríamos estar más contentos con la respuesta de la comunidad. Desde semanas antes, sentimos la emoción de nuestros futuros socios, quienes estaban ansiosos por conocer lo que teníamos preparado para ellos.*

Por Carlos Amaro



# Zaragoza!

Desde el momento en que anunciamos la apertura, la emoción fue palpable. Las redes sociales se llenaron de comentarios y publicaciones de personas que no podían esperar para explorar nuestros pasillos repletos de productos de calidad a precios competitivos. Nos sentimos honrados de ser la quinta apertura de Costco en España, y la verdad es que esta ha sido la que más expectación ha generado hasta ahora.

En nuestros primeros días de operación, hemos recibido un aluvión de comentarios positivos de nuestros socios. Muchos han expresado su satisfacción al

descubrir la amplia variedad de productos que ofrecemos, desde alimentos frescos hasta artículos para el hogar. La experiencia de compra ha sido muy gratificante, y ver a nuestros socios felices recorriendo la tienda nos llena de orgullo.

La apertura de nuestra tienda en Zaragoza no solo ha traído alegría a los consumidores, sino que también ha tenido un impacto significativo en la economía local. Nos complace anunciar que hemos contratado a 200 empleados, lo que representa una gran oportunidad laboral para muchas personas en la región. Este compromiso con

**Superior:** Vista aérea de Costco Zaragoza



© MARTA MARCO

la comunidad es fundamental para nosotros, ya que valoramos tanto a nuestros empleados como a nuestros socios.

Además, hemos recibido un apoyo invaluable de nuestras tiendas en Sevilla, Las Rozas, Getafe y Bilbao. La colaboración con estos equipos ha sido esencial para asegurar que nuestra apertura fuera un éxito. Gracias a su experiencia y apoyo, hemos podido ofrecer un servicio excepcional desde el primer día.

La cobertura mediática de nuestra apertura ha sido igualmente positiva. Nos sentimos agradecidos por el interés y

el apoyo que hemos recibido de la prensa en Aragón. Su cobertura ha ayudado a difundir la noticia de nuestra llegada y a conectar con la comunidad local. Estamos emocionados de ser parte de Zaragoza y de contribuir al bienestar de la comunidad.

En resumen, la apertura de Costco Wholesale en Zaragoza ha sido un verdadero éxito.

En conclusión, la apertura de Costco Wholesale en Zaragoza ha sido un viaje increíble hasta ahora, y estamos ansiosos por continuar este camino junto a nuestros socios. Gracias por su apoyo y confianza. Juntos, haremos de esta tienda un lugar especial para todos. ¡Bienvenidos! ■



© MARTA MARCO



© MARTA MARCO



© MARTA MARCO



**SIMPLEMENTE**  
*feliz*  
 con Vitakraft

**Vitakraft®**



- ✓ **BAJO EN CALORÍAS**
- ✓ **CON SALMÓN**
- ✓ **OMEGA 3**



**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**





# PRÓXIMAMENTE

El acceso a nuestras tiendas se realizará **escaneando** su tarjeta de socio.



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

Mejora tu rendimiento con la potencia de la **inteligencia artificial** en tu dispositivo Lenovo

Smarter  
technology  
for all

Lenovo

YOGA

Lenovo  
LOQ



YOGA PRO 7



LOQ 15IAX9



### Descubre nuevas experiencias con IA

Accede a nuevas experiencias de IA y aborda las tareas más exigentes sin esfuerzo con los últimos procesadores Intel® Core™ Ultra 7, potenciados por Lenovo X Power



### Cuida tus ojos con la máxima perfección

Tu creatividad brilla en todo su esplendor con la pantalla PureSight Pro de 14,5" y hasta 3K



### Haz realidad todo lo que imaginas

Haz tus sueños realidad con los gráficos de la serie NVIDIA® GeForce RTX™ 4050



### Lleva todo a otro nivel con elegancia

Impulsa tu trabajo y creatividad al siguiente nivel con Premium Suite



### Juega a la temperatura ideal

El diseño térmico de cámara hiperbárica del Lenovo LOQ 15IAX9 es un cambio radical



### Control de juego sin esfuerzo

Simplifica tu experiencia de juego y estudio con el Lenovo AI Engine+ con el chip LA1 AI



### Más delgado, elegante y resistente

Disfruta de un diseño minimalista de 15" que es un 4% más delgado que el modelo anterior, lo que mejora la portabilidad



### Juego con detalles vívidos

Sumérgete en el juego con una pantalla de 15.6" en formato 16:9, junto con biseles estrechos en tres lados

por ANDY PENFOLD

**T**ener sus dispositivos a tope de batería solía ser algo sencillo, simplemente se enchufaba el portátil o el teléfono a un enchufe con el cable y el cabezal que venían con el dispositivo. Sin embargo, hoy en día no todos los dispositivos vienen con cargador, ya que los fabricantes pretenden disminuir su impacto medioambiental reduciendo los desechos plásticos, y algunas empresas afirman que la mayoría de las personas ya tienen varios cargadores. Si los venden por separado, debe comprar el cargador correcto. A esto debemos añadir el auge de la carga rápida y la carga sin cables, por lo que mantener su nivel de batería al máximo puede ser confuso y complicado.

A continuación le mostramos el panorama actual para ayudarle a comprar los cargadores más eficientes para sus dispositivos.

### Los vatios importan

Antes de comprar un cargador, es importante conocer la potencia necesaria para el dispositivo que se va a cargar. Los teléfonos necesitan cargadores de entre 18 y 20 vatios, aunque la mayoría requieren los que tienen entre 20 y 30 vatios. Las tablets suelen ser similares, mientras que los cargadores de portátiles normalmente tienen que tener al menos 30 vatios (y más para poder cargarlos mientras se usan). Esta información normalmente se menciona en la ficha técnica del dispositivo o en el manual.

### Estándares

También deberá saber el estándar de carga que soporta su dispositivo. La mayoría soportan el estándar PD (power



© CHALINEE / STOCKADOBECOM

delivery). Si un dispositivo no soporta el PD, deberá comprar un cargador directamente al fabricante. Si lo soporta, tendrá diferentes opciones de otros proveedores entre las que poder elegir. Elija un cargador que se adecúe tanto al voltaje como al estándar de carga de su dispositivo, ya que de lo contrario tardará mucho en cargar.

### Desmintiendo los mitos de la carga rápida y la carga sin cables

El estándar universal de carga rápida es el USB PD. La carga rápida normalmente funciona mejor cuando la batería está casi agotada. A medida que se alcanza el 50% de batería, la carga se ralentiza.

Si bien los cargadores sin cable normalmente tardan más, igual esto no es importante si usted carga un dispositivo por la noche. Además, seguro que estará encantado con eso de no tener la mesita de noche llena de cables. El estándar que se debe buscar en los cargadores sin cables se llama *Qi* (pronunciado "chi"). La mayoría de los teléfonos funcionan con este estándar.

Saber qué cargador es el mejor para nosotros puede ser un poco un campo de minas, pero con toda esta información no se quedará sin batería justo cuando más necesite su dispositivo. ■

# A tope de energía

Consejos para asegurarse de que dispone de los cargadores adecuados para su dispositivo



HUSH BURDEN



**Andy Penfold** es un escritor de tecnología freelance, cuyo trabajo ha aparecido en *McWorld*, *Q*, *The Big Issue* y otras muchas publicaciones nacionales.

### COSTCO CONNECTION

Encontrará una amplia selección de diversos tipos de cargadores en los almacenes Costco.

## Energía portátil

Una batería portátil es una inversión inteligente para estar tranquilos cuando estemos fuera. Estas van de

baterías sencillas tamaño bolsillo que almacenan energía, hasta baterías solares e incluso estaciones de carga portátiles que cuestan miles de euros y dan más de 2.000

vatios de potencia. Esta última categoría se puede comprar con diseños robustos e incluyen puertos de carga estilo pared, ideal para campings y fiestas.—AP

# Accede a nuevas experiencias de IA



Consigue el rendimiento y la privacidad de un **procesador Intel® Core™ Ultra**

- Hasta un 65 % más rápido en IA generativa<sup>1</sup>
- Hasta 2,3 veces más rápido en edición de vídeo con IA<sup>2</sup>
- Hasta un 48 % menos de energía para obtener una autonomía mayor<sup>3</sup>

Según un informe de la empresa McKinsey & Company, los equipos que saben comunicarse son entre un 20 % y un 25 % más productivos.

PARA SU NEGOCIO

por JEANNE MAES y JENNIFER C ZOGHBY

La calidad de comunicación determina la calidad de su vida. Cada vez que nos comunicamos, existen dos niveles. En primer lugar, está el objetivo y la razón para la comunicación. Puede ser personal o relacionada con el trabajo, algo tan sencillo como preguntarle a un vecino cómo está o tan complejo como dar instrucciones sobre un proyecto. El objetivo es fácil. El aspecto más complicado es el segundo nivel: la relación que tiene con la otra persona. Esto tiene éxito o fracasa según cuatro pilares.

#### En el presente

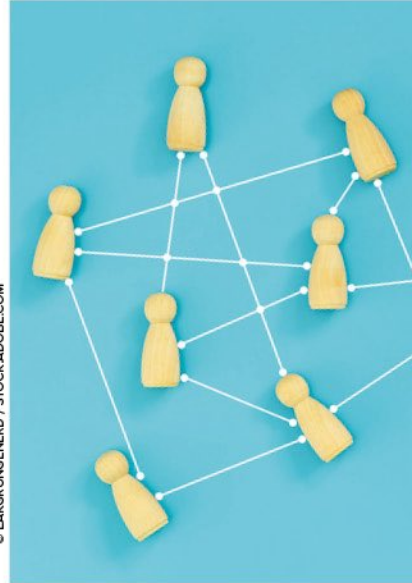
La relación siempre es ahora. Quizás hayan tenido una amistad duradera, pero ¿continuará automáticamente? Solo si se nutre y no se da por sentada. Quizá hayan tenido un problema en el pasado, ¿pero tiene que continuar? No necesariamente.

#### Es personal

Incluso si la comunicación trata sobre un asunto de negocios, sigue siendo entre dos o más personas. La forma en la que se hablan los unos a los otros marca una gran diferencia.

#### El factor estatus

En la relación, usted es consciente de su estatus, rango o posición. Este es sobre todo el caso en comunicaciones empresariales. En una empresa, puede que usted sea el jefe, el subordinado o un compañero. Cuando habla con otra persona, es posible que interactúe con ella según su estatus.



© EAKGRUNGERD / STOCK.ADOBECOM

Si bien esto no siempre es justo, debe tenerlo en cuenta como parte del nivel de relación de la comunicación.

#### La regla de oro

Por último, las relaciones siempre integran la dignidad humana. A nadie le gusta que le corrijan delante de un grupo. Si una persona se siente humillada o avergonzada, es posible que se tarde tiempo en reparar la brecha. Cuando se produzcan situaciones tensas, quizá sea conveniente darle a la persona una oportunidad de «salir del paso».

Si su objetivo para la comunicación está claro y no pierde de vista la relación, tendrá mucho ganado. Puesto que la comunicación es una parte importante de nuestras vidas, céntrese en el objetivo y en la relación durante su próxima interacción. ■

# Siempre es personal

Consejos expertos para mejorar la comunicación en los negocios y la vida



**La Dra. Jeanne Maes**, es catedrática de administración y defensora del estudiante en el Mitchell College de la University of South Alabama en Mobile, Alabama.

**La Dra. Jennifer C Zoghby**, es catedrática adjunta visitante de marketing y métodos cuantitativos en la misma universidad.

#### COSTCO CONNECTION

Costco ofrece una gran variedad de productos y servicios básicos para pequeñas empresas a un precio económico.

## Intención vs. Impacto

Cuando utilice herramientas digitales, piense en el tono con el que se puede recibir el mensaje. Las videoconferencias, las redes sociales y los correos electrónicos pueden ser un problema, ya que

ninguna de estas herramientas le permite comunicarse igual que lo hacemos cuando estamos cara a cara. Con algo tan sencillo como pulsar el botón de «compartir» o «reenviar», su comunicación

puede viajar más allá de su destinatario original. Puesto que las herramientas tecnológicas recogen toda nuestra comunicación digital, merece la pena tomarse el tiempo y esforzarse por hacerlo bien.—JZ



TRESANTI®



**KIRKLAND**  
*Signature*

Según *The Guardian*, la primera versión de lo que hoy se conoce como correo electrónico se inventó en 1965 en el Massachusetts Institute of Technology.

TECH  
CONNECTION

por MARC SALTZMAN

**V**ivimos en un momento en el que utilizar la tecnología es inevitable, y esta cambia tan rápido que puede ser frustrante y abrumador mantenerse al día. Para ayudar a minimizar los retos que presenta, a continuación dejamos las respuestas a algunas de las preguntas que recibo más a menudo sobre tecnología.

**P** ¿Cómo puedo alargar la batería de mi smartphone?

**R** Hay varias cosas que se pueden hacer. Baje el brillo de la pantalla, reduzca el tiempo de “reposo” (cuando la pantalla se pone negra después de que el teléfono esté un tiempo sin usarse), o instale actualizaciones del sistema operativo cuando estén disponibles, ya que los ingenieros encuentran formas de mejorar la gestión de la batería. Esto se puede hacer a través de los Ajustes de su iPhone o Android.

Además, mantenga su teléfono fresco y seco, ya que el calor o el frío extremo, o la humedad, pueden hacer que la batería se agote más rápido.

**P** ¿Cómo puedo saber si un correo es un timo?

**R** Asegúrese de tener un buen antivirus instalado para que detecte los emails sospechosos. Tenga cuidado con los emails inesperados en los que se le pida que confirme sus credenciales. Muy probablemente sean un timo para sacarle información personal, sobre todo si el mensaje implica hacer algo con urgencia.

En caso de dudas, contacte con la empresa que supuestamente ha contactado con usted (como su banco) a un número que usted ya tenga, y seguramente le confirmen que se trata de una estafa.

Tenga cuidado con las direcciones de correo desconocidas, o los enlaces que indican una cosa, como GOV.uk, pero que cuando pone encima el ratón muestran una URL diferente. Nunca haga clic en este tipo de enlaces ni adjuntos.



© BLACKBOARD / STOCKADOBECOM

# Adivina, adivinanza

Marc Saltzman responde a las preguntas que le formulan más a menudo

Sospeche si recibe mensajes con un saludo genérico («Estimado señor o señora») y con faltas de ortografía evidentes. Por desgracia, la IA está ayudando a los ciberdelincuentes a escribir correos más convincentes.

**P** ¿Qué debo buscar en un portátil?

**R** Probablemente ya sepa con qué sistema operativo se siente más cómodo (Windows, Mac o ChromeOS). Pero ¿ese sistema soporta el software que quiere utilizar? Si usted es gamer, un PC Windows será la opción más adecuada. Si lo que busca es ahorrar dinero y utilizar las apps de Google, Chromebooks es lo que necesita. Los Mac vienen muy bien integrados y duran mucho tiempo, y son la elección predilecta de los diseñadores gráficos.

A continuación, piense en el tamaño de pantalla ideal. Los portátiles normalmente van de los 25 a los 45 centímetros. Las pantallas más grandes son fantásticas para manipular o consumir contenido (como editar vídeo o ver películas), pero harán que el portátil sea más grande y pesado. Windows y Chrome tienen opciones táctiles.

En cuanto a las especificaciones, dependerá de cómo vaya a usar el portátil. Los gamers necesitan procesadores gráficos potentes, como los de NVIDIA, GeForce o AMD Ryzen (cuanto más alto sea el número, mejor). Para uso general, seguramente prefiera un procesador rápido y que ahorre energía, al menos 16 GB de RAM (memoria de sistema) y 1 TB de almacenamiento. ■



SEVAG SAGHERIAN

**Marc Saltzman** (@marc\_saltzman) es periodista tecnológico y presentador del podcast Tech It Out. En esta columna responde a preguntas seleccionadas y siente no poder responder a todas las dudas individualmente.

**X**  
@marc\_saltzman

**COSTCO  
CONNECTION**

Encontrará una gran variedad de dispositivos electrónicos para el hogar en los almacenes Costco.



# ¡Sociomanía!

*No es ningún secreto que las personas a las que les gusta Costco realmente adoran Costco y están siempre listos para compartir ese amor con cualquiera que los oiga. En las siguientes páginas, le presentamos a varios de estos socios que son unos apasionados de su lugar de compras favoritos.*

Historias por **Stephanie E Ponder**







CORTESÍA DE DI HONORIO

## MEJORES AMIGAS Y MEJORES COMPRAS

Di Honorio • Alberta, Canada

Di Honorio comparte cómo Costco les ha ayudado a que su amistad sea sólida. «Mis mejores amigas y yo somos unas amantes de Costco. Nos gusta tantísimo Costco que incluso nos compramos unos jerséis Kirkland Signature™ a juego y nos hicimos una minisección de fotos en nuestra tienda favorita en Calgary.

Desde inicios de la pandemia organizamos salidas mensuales a Costco juntas, y siempre es muy divertido presentarnos allí con nuestro “uniforme” y que personas alea-

torias que andan por allí nos pregunten dónde está un artículo en concreto.

Aunque suene cursi, nuestra amistad se ha fortalecido gracias a la comida, la diversión y algunos de los hallazgos increíbles en Costco. Todas aparcamos en un determinado lado del edificio, tenemos el itinerario por el almacén fijo e incluso nos sabemos de memoria lo que las demás piden en el Food Court.

Pueden estar seguros de que seremos socias toda la vida.

**De izquierda a derecha:**  
Janina Resus,  
Di Honorio, Jan  
Resus y Krystin  
Cousart



AUDREY JARVIS

## DALE AL BOTÓN

Audrey and Brian Jarvis • Pinner

Audrey Jarvis afirma que ella y su marido Brian llevan años comprando en Costco, y que les gusta la calidad y el precio de los productos. Tal es su amor por Costco que sus hijos «se cansaron de que estuviéramos constantemente diciendo “eso es de Costco” o “en Costco lo hubieras encontrado más barato”», y su hijo mayor, Ben, hizo una caja llena de botones que repetían esas dos frases. Audrey le cuenta a *Connection* «esto resolvió el problema y se ha convertido en una diversión. Las comidas no serán nunca lo mismo».



## EL MAYOR FAN, LO JURO

Tyler Sorochka • Whitely Bay

«Mi pareja es un auténtico enamorado de Costco», cuenta Laura Robertson, pareja de Tyler Sorochka, que es de Canadá, pero ha vivido en Reino Unido durante casi seis años. «Su parte favorita de la semana es navegar por los pasillos y llegar a casa con cajas gigantes de productos de limpieza y comida enlatada. Habla sobre Costco, la calidad de los productos y su excelente política de devoluciones a todos nuestros amigos y familiares, enseñando su tarjeta de socio como si fuera una insignia de honor.

«En cierto punto me aburrí tanto de escucharle decir “Costco esto, Costco lo otro” que intenté implantar en casa un sistema tipo lucha de palabrotas, en la que tenía que echar una libra cada vez que hablara de Costco, pero cuando llegamos a las tres cifras perdí la cuenta».



Tyler Sorochka

LAURA ROBERTSON

© MAICASAA / STOCK.ADOBE.COM

## AMOR VERDADERO

Pamela Anderson • Alberta, Canada

Pamela Anderson comparte lo siguiente: «a mi marido y a mí nos gusta tanto Costco que nos sacamos el reportaje de boda dentro de la tienda de Nisku, Alberta. Compramos nuestras alianzas en Costco y las demás joyas también».

«Siempre que nos vamos de vacaciones, Costco es una de nuestras primeras paradas para comprobar las diferencias y similitudes. He estado en tiendas

Costco en Japón, Corea del sur, Inglaterra, México y EE. UU.; también nos encanta visitar las tiendas Costco de nuestras ciudades y hemos visto almacenes desde la Costa Oeste a la Costa Este. Somos los publicistas no oficiales de Costco porque llevamos nuestras sudaderas Kirkland Signature™ y enseñamos nuestro amor por Costco allá donde vamos.»



Pamela and Paul Anderson

NICOLAS TAYAOUT

## COSTCO EN LA PIEL

Gina Shaffron • Texas, US

Gina Shaffron, cuyo amor por Costco la inspiró para trabajar para la empresa, escribe: «decir que soy una loca de Costco se queda corto. ¡Estoy 100 % obsesionada con Costco! Lleva siendo mi lugar favorito desde que soy pequeña. Durante los últimos 13 años puedo decir que tengo el trabajo de mis sueños. La mayoría de mi ropa, y prácticamente todo lo que tengo, es de Costco. Y mi tatuaje favorito sin lugar a duda es el de Costco. Me encantó poder enseñárselo a Craig Jalineck, el mejor CEO».



CHRISTINA MORENO



RUTH ATHERTON

## LES PRESENTAMOS A JONNY COSTCO

John Atherton • Bolton

La socia de Costco Ruth Atherton escribe: «nomi-namos a nuestro padre de 80 años. Su nombre es Jonny Costco (John Atherton). Prácticamente vive en el Costco de Trafford Park e hizo que toda la familia se hiciera socia. Antes del Covid iba varias veces a la semana a charlar con el personal. Incluso recogió a uno de los empleados de una parada de autobús una mañana de camino a la tienda y le llevó al trabajo.

Le gusta sobre todo la marca Kirkland Signature. Incluso tenemos que ir a Costco cuando vamos a EE. UU. para que pueda comprar sus cosas. No hay nadie que ame a Costco más que Jonny Costco».



IZQUIERDA: © EDGREYSTOCK / STOCK.ADOBE.COM; DERECHA: CHARLENE J. WU



**UN GATO CON PEDIGRÍ**  
Charlene Wu • West Virginia, US

A mi marido y a mí nuestros amigos y familiares nos conocen como los fanáticos de Costco, hasta tal punto que le pusimos a nuestro gato el nombre de nuestra marca favorita: ¡Kirkland Signature™!



CAROL CLARIDGE

El marido de Carol Claridge, Geoff, es un fiel seguidor de Costco

**VOLANDO VOY**  
Leslie Ann Boshier • California, US

Leslie Ann Boshier cuenta: «mis tres cosas favoritas son viajar, cuidar de mis pájaros y comprar en Costco. Me encanta ver a los pájaros revolotear en los árboles cercanos esperando su turno para comer en mi casita para pájaros, una réplica de una gasolinera rural de Carolina del Norte, en la que está escrita la distancia a Costco, entre otros sitios.



LESLIE ANN BOSHER

**TODOS LOS CAMINOS LLEVAN A COSTCO**  
Carol Claridge • Bourne

Puede que la tienda Costco más cercana esté a más de una hora de distancia, pero eso no ha afectado a la pasión de Carol Claridge por Costco. A continuación les dejamos una lista de pruebas que demuestran su devoción:

- Ha hecho una presentación de PowerPoint en el trabajo llamada «Por qué me encanta Costco»
- Ha estado en numerosos Costco en EE. UU. y ha viajado a Australia, lo que incluyó visitas a las tiendas de Melbourne y Brisbane.
- Se maravilló al ver la escalera mecánica solo para carros en el Costco de Brooklyn, Nueva York.
- Animó a su sobrina a hacerse socia, y a todo el mundo que esté dispuesto a escucharla hablar de Costco y de lo fantástico que es para comprar.
- Ha visto la película *El empleado del mes* al menos cuatro veces porque está rodada en Costco.
- Afirmó que una tienda Costco sería el mejor lugar para vivir si hubiera un apocalipsis zombi. ■

# **KH-7<sup>®</sup>**

## **FUNCIONA**



AUTHENTIQUE  
**Renova**  
DEPUIS  
1963  
QUALITÉ

CAPAS FOLHAS PLY  
2  
ÉPAISSEURS  
LAGER

FINITION AMIDONNÉE  
&  
SOYEUSE

# Renova

*Set de la Table*

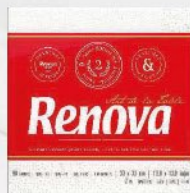
LES CÉLÈBRES SERVIETTES DE LA MAISON RENOVA. — POUR UNE TABLE PARFAITE

90 NAPONS | SERVIETTES | SERVIETTEN | SERVILLETAS | GUARDIANAPIS | 33 x 33 cm | 13,0 x 13,0 in/po  
2 PLY | ÉPAISSEURS | LAGER | CAPAS | FOLHAS



# Renova

Servilletas Renova, la mejor calidad para cada ocasión



# ¿Podría ser una sepsis?

Entendiendo mejor esta emergencia médica tan grave y difícil de diagnosticar

por JACKIE DUDA



## COSTCO CONNECTION

Tiene a su disposición una amplia variedad de productos para cuidar su salud en los almacenes Costco.

**L**os pacientes a menudo dicen que la sepsis les pilla por sorpresa y se expande rápidamente. Un minuto están bien, y al siguiente se desata el caos en urgencias. El MP conservador de South Thanet Craig Mackinlay perdió las cuatro extremidades por una sepsis en 2023, lo que despertó la conciencia pública y el interés por esta enfermedad potencialmente letal.

### ¿Qué es una sepsis?

«La sepsis es la respuesta anormal del cuerpo a una infección. Es una respuesta desregulada del sistema inmune», explica el médico de cuidados intensivos Dr. Ron Daniels, fundador y director ejecutivo de UK Sepsis Trust y vicepresidente de la Global Sepsis Alliance de Birmingham. Infecciones comunes como la gripe, la neumonía, infecciones del tracto urinario, infecciones gastrointestinales e incluso infecciones dentales pueden provocar una sepsis.

Según los datos de UK Sepsis Trust, corroborados por el Institute of Health Metrics and Evaluation de Washington DC, en Reino Unido se reportan 245.000 episodios de sepsis al año, con

48.000 muertes. «La sepsis es una causa más común de hospitalización que un ataque al corazón», afirma Daniels, y hace que se pierdan más vidas que el cáncer de mama, el cáncer de colon y el cáncer de próstata juntos en Reino Unido. «La sepsis es común, letal y cara», indica el socio de Costco Tom Heymann, presidente y CEO de Sepsis Alliance, una organización estadounidense sin ánimo de lucro que se centra en la educación, la defensa y la concienciación.

### ¿Quién puede padecerla?

«Estamos intentado aumentar el espectro de que cualquiera es vulnerable a sufrir una sepsis; no hay nadie que no lo sea», dice el Dr. Niranjana Kissoon, pediatra de urgencias de British Columbia y presidente de la Global Sepsis Alliance. «La sepsis puede afectar a cualquiera, desde los más pequeños a los más mayores», afirma Daniels.

Los grupos de alto riesgo incluyen a las personas mayores de 75 años, niños menores de un año, personas con patologías subyacentes como EPOC y diabetes, pacientes en postoperatorio, pacientes inmunocomprometidos y mujeres embarazadas.





### Prevención y detección temprana

«No podemos prevenir todos los casos de sepsis, pero podemos ser conscientes de los riesgos de infección», indica Daniels. Mantener las heridas limpias y secas, vacunarse cuando proceda, tener una buena higiene y controlar las UTI y otras infecciones. Daniels anima a llevar una dieta saludable y hacer ejercicio con regularidad, como parte de un estilo de vida saludable.

Daniels aconseja que si no se siente bien o empeora con una infección, llame al 111 o visite a su médico de cabecera para que le examine por si fuera una sepsis. Los siguientes indicadores son una señal de lo peor: dificultad para hablar o confusión, dolor extremo en los músculos o articulaciones, no orinar en un día, falta de respiración aguda, «siento que me voy a

morir» y piel con manchas, descolorida o muy pálida. Las iniciales de estos indicadores en inglés forman la palabra SEPSIS, y son parte de una campaña de concienciación masiva que está colgada en tableros y en los laterales de las ambulancias en Reino Unido. Cualquiera que sienta alguno de estos síntomas debe acudir a Urgencias

### Las Sepsis Six

Las Sepsis Six son seis tareas desarrolladas por el UK Sepsis Trust, administradas por médicos no especialistas en primera línea. Incluyen oxígeno, cultivos, antibióticos, fluidos, medición de lactato y control de la orina. «Si el paciente no mejora en una hora, el practicante llamará al médico y traerá al paciente directamente a cuidados intensivos», explica Daniels. Las Sepsis Six reducen el riesgo relativo de muerte en un 46,6 % cuando se administran a pacientes con sepsis severa en un plazo de una hora, según NHS Inglaterra.

Los antibióticos deben adecuarse al tipo de infección. Algunos pacientes requieren cirugías de emergencia para tratar la fuente de la infección. Muchos pasan semanas o incluso meses en el hospital, y la recuperación puede ser brutal.

«La sepsis es una emergencia médica que puede no verse a simple vista», afirma Heymann. «Debemos ser conscientes de la sepsis, conocer los síntomas y actuar rápidamente». Si se siente extremadamente mal, Kissoon anima a pedirle a su médico que le examine para ver si se trata de una sepsis. ■

Jackie Duda es una periodista de salud y viajes de Maryland. Documenta su propia recuperación de una sepsis en Instagram (@jackiesjourney4)



### Apoyo especializado post-sepsis

El UK Sepsis Trust (sepsistrust.org) ofrece apoyo médico directo a pacientes supervivientes de sepsis. Una amplia red de enfermeras facilita apoyo a los supervivientes por teléfono, de forma online, por correo electrónico y cara a cara. «La recuperación es un proceso largo y muchos pacientes tardan de 12 a 18 meses en recuperar el 90 % de la función», dice el Dr. Ron Daniels, fundador de UK Sepsis Trust. «Algunos tardan mucho más; algunos nunca recuperan la función que tenían antes de la sepsis. El apoyo directo ofrece atención personalizada para adecuarse a las necesidades únicas de cada paciente».—JD

DESDE LA IZQUIERDA: DR.\_MICROBE, SIMPLEHAPPYART / STOCK.ADOBE.COM

### Síndrome post-sepsis

El 50% de supervivientes de sepsis llevan consigo una carga emocional y física tras el alta. Conocido como el síndrome post-sepsis, los

síntomas incluyen fatiga extrema, dolor, niebla mental, problemas cognitivos, ansiedad, depresión, pesadillas, trastorno de estrés postraumático y mucho más. El síndrome post-sepsis puede

durar meses o incluso años. Muchas personas creen que están solas en su experiencia y que nadie más les entiende. Muchos afirman que la vida nunca es la misma después de una sepsis.—JD

# Creando juntos un mundo más sano y sostenible



**finish**  
POWERBALL

**CHILLIT**  
**BANG**  
POTENTE LIMPIADOR

**flor**  
frescor superior





# reckitt



# PIRELLI POWERGY.™ LA ELECCIÓN INTELIGENTE.

Pirelli enriquece su familia de acceso con dos nuevos productos, uno de invierno y un todo tiempo, que se unen al ya conocido de verano.

Esta triple propuesta se ha desarrollado con el objetivo de ofrecer seguridad y sostenibilidad a un precio de compra razonable, y todo ello sin renunciar a la calidad y confianza de una primera marca.



MÁS INFORMACIÓN ⓘ



**POWERGY™**



Este neumático de verano ofrece una gran adherencia sobre mojado y una baja resistencia a la rodadura, como acredita su ecolabel. Los materiales innovadores que lo componen permiten circular con la máxima seguridad durante las estaciones cálidas o en zonas con inviernos moderados.

**POWERGY™  
ALL SEASON 23F**



El nuevo todo tiempo de la familia Powergy se destina a conductores urbanos de zonas de interior o que acuden puntualmente a la montaña. Dotado de tecnología de laminillas 3D, ofrece seguridad y confort para todo el año en línea con los máximos estándares All Season de Pirelli.

**POWERGY™  
WINTER**



El producto invernal de Powergy se ha diseñado pensando en los consumidores que buscan seguridad y confort en la estación fría. Su compuesto, dotado de una mezcla optimizada de polímeros de nueva generación, ofrece una respuesta equilibrada sobre seco, lluvia o nieve.

# 36 PIEZAS



40.6 cm x 40.6 cm

**KIRKLAND**  
*Signature*

## ULTRA AFELPADO TOALLAS DE MICROFIBRA

Automóvil • Hogar • Uso Comercial

- ✓ *Apto para todo tipo de superficies*
- ✓ *Elimina el 99% de las bacterias*
- ✓ *Sin marcas, rayones ni pelusas*



Según la empresa tecnológica Businessolver, el 87 % de los CEO coinciden en que el rendimiento financiero de una empresa está ligado a la empatía en el lugar de trabajo.

PARA SU NEGOCIO

# Buenas vibraciones

Por qué la empatía es importante y cómo fomentar

por NICOLE PRICE

**D**urante muchos años, me describían de muchas formas, pero nunca como una líder empática.

Mi forma de liderar era dura y agresiva, tanto que uno de mis compañeros me puso el apodo de «Niconator», una combinación de mi nombre y el del personaje de Arnold Schwarzenegger en Terminator.

Me gustaría poder decir que un día fui a un taller de empatía y salí transformada. En cambio, aprendí a las malas después de varias experiencias que viví en mi vida personal. Durante ese tiempo, intenté reprimir mi sufrimiento y hacerme la dura en el trabajo como si nada hubiera pasado, lo que afectó gravemente a mi rendimiento.

Antes de que eso pasara, yo pensaba dos cosas sobre la empatía: que la gente la tenía o que no la tenía, y que impedía que los líderes tomaran las decisiones más lógicas. Pero me equivocaba. La empatía no se aprende, y un líder que equilibra la empatía y la compasión con la lógica y la razón es un mejor líder con el que trabajar.



© PEOPLEIMAGES.COM / STOCK.ADOBE.COM

La empatía es un elemento esencial a la hora de entender a los demás. Implica ponernos en la posición de otros y entender sus sentimientos, pensamientos y experiencias. La empatía es importante porque conocemos las necesidades de nuestro equipo, lo que nos ayuda a mejorar la cultura de nuestra empresa.

A continuación dejamos tres formas de practicar la empatía:

**Escucha consciente.** Esto nos permite entender las motivaciones que hay detrás de las palabras. Preste atención al tono de voz de la persona, el lenguaje corporal y el contexto de la comunicación.

**Mostrar gratitud.** Valore el tiempo y los esfuerzos de los demás y haga que interactuar con usted sea lo más fácil posible.

**Ser proactivo.** Anticipe los retos y abórde los antes de que se vuelvan problemas. Dé instrucciones claras, ofrezca soluciones y sea transparente acerca de cualquier cambio.

Aprendí por las malas que la empatía es importante para crear vínculos con cuidadores, amigos y otras personas importantes de nuestra vida. ■



© JASON PIGGIE



**Nicole Price** es autora de *Spark The Heart: Engineering Empathy in Your Organization* (ForbesBooks, 2023; no disponible en Costco). También es la CEO de la empresa de coaching empresarial Lively Paradox.

## COSTCO CONNECTION

En los almacenes Costco se ofrecen una amplia variedad de productos y servicios básicos para la empresa a un precio económico.

## Otros beneficios

En 2017, un estudio de la Leiden University y el Leiden Institute for Brain and Cognition en South Holland demostró que:

- Los niños con mayores niveles de empatía son capaces de regular mejor sus emociones.
- Una empatía más efectiva, la capacidad de compartir los sentimientos de los demás sin una estimulación emocional

directa a uno mismo, predice una resolución constructiva de los conflictos.

- La empatía cognitiva, la habilidad para entender las emociones de los demás, predice amistades sostenibles y de más calidad.—NP

# ARIEL

## TODO 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.

Según la empresa de apoyo educativo McKinsey & Company, los estudiantes con acceso a la tecnología tienen mejores resultados académicos.

TECH  
CONNECTION

por CHRISTINE PERSAUD

**A**unque parezca que el verano acaba de empezar, ya es hora de empezar a pensar en la vuelta al cole. Si su hijo va a ir a la universidad, proporcionarle las herramientas tecnológicas adecuadas le ayudará a tener más éxito.

#### Batería a tope

Un portátil es una pieza de equipamiento clave. Debe tener una pantalla grande de alta definición y ser ligero y fácil de llevar durante todo el día. Un modelo táctil dos en uno que se convierte en una tablet para tomar apuntes puede ser muy útil.

El ordenador debe tener al menos 8 GB de RAM para realizar varias tareas a la vez y al menos 128 GB de almacenamiento para los archivos, aplicaciones, software y mucho más. También es importante que la batería aguante todo el día. Un buen par de auriculares con cancelación de ruido puede hacer que sea más fácil para los estudiantes concentrarse mientras estudian.

#### No ignore las copias en papel

Una impresora multifunción puede hacer copias y escanear, lo que puede resultar útil para revisar informes en papel, tener copias físicas, sacar impresos e incluso compartir apuntes manuscritos en versión escaneada para los proyectos de grupo. La mejor opción es una impresora de tinta recargable que viene con tinta para hasta dos años.

#### Pon el altavoz

Llegar a clase a tiempo puede ser un problema, sobre todo para los amantes del botón de «posponer». Un altavoz inteligente también puede funcionar como despertador de alta tecnología.

## Muchas formas de aprender

Al igual que los modelos de trabajo híbrido son cada vez más comunes en el lugar de trabajo, los estudiantes universitarios también se pueden beneficiar del aprendizaje digital, ya sea accediendo a materiales de forma



También se pueden programar recordatorios de horarios de clases, plazos de entrega y actividades extraescolares. Puede incluso ayudar con las investigaciones a través de los comandos de voz.

#### Accesorios inteligentes

Añadir un monitor de actividad o un smartwatch al kit del estudiante permite que estén al día de los horarios con solo mirarse la muñeca, además de monitorizar su salud y estadísticas de bienestar, como los niveles de estrés, la frecuencia cardíaca y el sueño. Muchos accesorios ofrecen ejercicios de respiración y mindfulness, que pueden ser útiles para los estudiantes que se enfrentan a una alta carga de trabajo.

#### Una forma de desconectar

Todo el mundo necesita un momento de desconexión, incluso los estudiantes. Con una pequeña televisión y un stick de streaming (y una suscripción a una plataforma), su estudiante puede ver programas de televisión, películas, eventos y mucho más cuando necesiten evadirse.

Equipar a un estudiante adecuadamente es una forma de prepararle para el éxito. ■

# Equipados para el éxito

Los artículos de tecnología de Costco le ayudarán a equipar a su hijo para sus estudios superiores

JOHN THOMPSON



DE ARRIBA A ABAJO: © DENIS MAGILOV, ANNET 999; CLA78; ROSTIV / STOCKADORE.COM

**Christine Persaud** es una escritora freelance asentada en Toronto. Su trabajo se ha publicado en Digital Trends, Reviewed-USA Today, XDA, Android Central y Wifihifi.com.

La formación presencial es importante, pero los niños también necesitan las herramientas adecuadas para facilitar el aprendizaje desde cualquier parte y para fomentar un equilibrio sano

entre vida y estudios que deje tiempo para el ocio...—CP

# TEMPERED GLASS FOOD STORAGE



# AMERICAN TOURISTER

SINCE 1933





“La clave de la felicidad es... crear algo de valor y después ser capaz de reflexionar sobre los frutos de tu trabajo»  
—Arthur C Brooks, author

PARA SU NEGOCIO

# Fomentando el bienestar

## Cómo aumentar la felicidad ofreciendo experiencias de carrera gratificantes

por BRUCE DEJONG

**E**l *Gallup World Happiness Report* es una valiosa fuente que ofrece datos sobre la felicidad de las personas en cada país. Por ejemplo, el informe de 2024 reveló que el Reino Unido bajó del puesto 19 al 20. Esta perspectiva global es fundamental para entender la importancia de la felicidad, la salud y la prosperidad en el bienestar de nuestros empleados, lo que afecta al éxito de una empresa.

La carrera de una persona no es solo un trabajo; es una parte importante de su vida. Contribuye a su felicidad general, lo que afecta a su productividad, implicación y asistencia. Los jefes tienen el poder de crear una experiencia de carrera gratificante, desarrollando relaciones positivas con los empleados y ayudándoles a crecer tanto personal como profesionalmente.

Ponga en práctica estos consejos para crear una experiencia laboral gratificante para sus empleados:

**Ofrezca trabajos desafiantes, interesantes y con un propósito.** Durante su siguiente reunión 1:1, pídale a su empleado que clasifique las partes de su trabajo que le parecen enriquecedoras e importantes para identificar oportunidades para seguir evolucionando y detectar cuáles faltan. Cree una cultura de aprendizaje animando a los empleados a asumir proyectos desafiantes, pero realistas, para avanzar en sus capacidades. Invite a los empleados a convertirse en expertos en la materia en un determinado aspecto del nego-



© NUTHAWUT / STOCK.ADOBE.COM

cio para profundizar su conocimiento y expandir su visibilidad.

**Proporcione un feedback auténtico, con sentido y en el momento oportuno.** Cree un entorno donde siempre se busque y proporcione feedback para mejorar el rendimiento. Desarrolle una cadencia de controles habituales para ofrecer en el momento oportuno un feedback que sea positivo, honesto e informativo para promover que se repitan los comportamientos deseados.

**Ofrezca reconocimiento personalizado e inspirador.** Pregúntele a los empleados cómo prefieren que se les reconozca para demostrarles que sus necesidades y preferencias importan. Este enfoque personalizado para el reconocimiento promueve su satisfacción emocional y genera orgullo por su trabajo y la empresa. Por ejemplo, establecer una práctica de reconocimientos públicos y privados puede servir para valorar los esfuerzos y logros de los empleados, así como los aniversarios laborales de una forma con la que todos se identifiquen.

El bienestar positivo exige atención constante. Ponga en práctica estos consejos para crear una experiencia laboral gratificante para sus empleados y contribuir así a su felicidad general. ■

JILLIAN COSTIGAN



**Bruce deJong**  
([bdejong@prevailexecutivecoaching.com](mailto:bdejong@prevailexecutivecoaching.com)) es coach de liderazgo.

### COSTCO CONNECTION

Costco ofrece una amplia variedad de productos y servicios básicos para empresas a un precio económico.

## ¿Qué es el bienestar?

Según Gallup, el bienestar se compone de cinco elementos interrelacionados e interdependientes:

**Comunidad.** Promover un sentido de compromiso con el área en que se vive.

**Carrera profesional.** Amar aquello que se hace cada día.

**Económico.** Gestionar la vida económica de forma eficiente.

**Físico.** Cuidar de nuestra salud y niveles de energía para hacer las cosas diariamente.

**Social.** Tener relaciones sólidas y amor en nuestra vida.—BD



Resultados 100% impecables

120 DESCUENTAZO LAVADOS



MÁS concentrado



# Mimosin

Descubre una explosión de frescor sin límites



(\*) La tecnología de encapsulados aporta una fragancia significativamente más prolongada vs fragancia estándar en todo momento: en tu lavadora, en tu armario y durante el uso.

“La confianza se gana cuando los actos se corresponden con las palabras”  
—Chris Butler, animador, director y autor inglés

PARA SU NEGOCIO



© DEAGREEZ / STOCK.ADOBE.COM

# La honestidad por delante

La importancia de ser un miembro del equipo en el que se pueda confiar

por DENISE LEE



ARAGON LIAU



Denise Lee es coach para empresarios. Escuche su podcast, *The Introverted Entrepreneur* o lea más artículos en [Deniselee.com](http://Deniselee.com).

¿Cuántas veces ha escuchado a su jefe o a cualquier persona en un puesto de liderazgo decir «he cometido un error que afecta a nuestro equipo, y así es como lo voy a resolver»? Si su experiencia es como la mía, probablemente no lo haya oído mucho, o incluso nunca. Reconocer los errores puede parecer un tabú en entornos donde las personas pretenden demostrar que son efectivas y productivas. Sin embargo, ver los errores como oportunidades de crecimiento y aprendizaje puede promover una cultura de transparencia y resiliencia dentro de un equipo. A continuación le dejamos algunos consejos para ayudarle en caso de que sus errores hayan minado la confianza en su capacidad de liderazgo.

## Cualidades que promueven la confianza

Para que los demás le vean como alguien abierto y honesto con sus errores, necesita confiar en usted mismo. El autor Stephen M. R. Covey ha escrito sobre la importancia de la confianza para demostrar a los demás, y a usted mismo, que es una persona honesta. Pero ¿cómo hacerlo? Según Covey, esto significa tener integridad, buenas intenciones, las cualificaciones y experiencia necesarias para su trabajo y un historial de éxito. Si le falta cualquiera de estas cualidades, puede

ser difícil que los demás confíen en usted.

Si necesita trabajar en una o más de estas cualidades, tómese tiempo para invertir en su desarrollo personal o profesional. Incluso aunque nadie vea su progreso, su confianza crecerá hasta pasar de ser una voluntad a convertirse en aprendizaje y cambio.

## Un enfoque práctico

Si sus acciones han provocado que los demás pierdan la confianza en usted, piense en cómo puede mejorar las cosas. Esto va más allá de decir lo siento y pedir perdón. Demuéstreles a los miembros de su equipo que está dispuesto a aprender de sus errores y soluciónelos.

Si comete un error, cuénteles a su equipo qué ha pasado, por qué ha pasado y cómo se va a asegurar de que no vuelva a suceder. No deje que se pregunten qué está planeando. Puede mejorar cuando es claro acerca de lo que quiere hacer y por qué.

Cuando se enfrente a situaciones difíciles en el trabajo, es importante permitir que los demás vean sus debilidades y limitaciones. Al mostrarse abierto sobre sus vulnerabilidades, les demuestra a los demás que no pasa nada porque ellos admitan sus propios errores y las áreas en las que pueden mejorar. ■

## Practique el autocuidado

Practicar la autocompasión es fundamental para recuperar la confianza de los demás. Ser amable con uno mismo ayuda a permanecer fuerte y a resistir los rasgos de la

personalidad que minan la confianza, como ser defensivo, ser crítico o enfadarse. La próxima vez que sienta que se está enfadando con su propio comportamiento, sustituya ese sentimiento por gratitud por

tener otra oportunidad de tratarse mejor a usted mismo y a los demás. Este cambio de mentalidad favorece relaciones positivas basadas en la confianza y el entendimiento.  
—DL

Mateo<sup>MR</sup>

ESPEJO LED DE PARED CON  
DESEMPAÑADOR INTEGRADO

INTEGRADO  
LED



artika



FUNCIÓN DESEMPAÑADORA  
INTEGRADA



dyson v11  
absolute

Mayor potencia de succión para limpiar  
cualquier parte del hogar.

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

dyson



Según *The Economic Times*, los auriculares fueron utilizados por primera vez por los operadores telefónicos en la década de 1880.

TECH  
CONNECTION

por MARC SALTZMAN

Una vez que se compre unos auriculares sin cables, se preguntará cómo ha podido vivir sin ellos. Tanto si prefiere los auriculares supraaurales (tipo DJ) como los intraaurales, estos pequeños dispositivos ofrecen un sonido increíble y le permiten moverse mientras los disfruta.

Además, si alguien le llama, la mayoría viene ya con un micrófono para hablar con las manos libres.

Actualmente, los auriculares se conectan sin problema a los smartphones, así como a otros dispositivos con Bluetooth como tablets, portátiles, relojes inteligentes e incluso Smart TV. A continuación le dejamos algunos puntos que debe tener en cuenta antes de comprar su próximos auriculares sin cables.

**Elegir el tipo adecuado.** Piense en dónde y cómo los va a utilizar. Los auriculares intraaurales, por ejemplo, son ideales para personas que van de un lado a otro y que quieren hablar por teléfono con las manos libres, y son más cómodos para hacer ejercicio porque son pequeños y ligeros. Por el contrario, si lo que usted busca es una experiencia inmersiva, quizá lo mejor sea optar por los auriculares supraaurales.

**Elegir el tamaño adecuado.** En el caso de los auriculares intraaurales, algunas empresas incluyen pequeños topes de silicona pequeños, medianos y grandes que usted puede ajustar según su comodidad; y otras ofrecen un único tamaño. Asegúrese de que los auriculares que se compre permanezcan en su oído de manera cómoda cuando se mueva. Si los utiliza en exteriores o mientras hace ejercicio,



© BACKUP\_STUDIO / STOCKADOBEE.COM

# Lo mejor para sus oídos

Consejos que debe tener en cuenta antes de comprar cascos o auriculares sin cables

asegúrese de que sean resistentes al agua para que resistan la lluvia o el sudor.

**Elegir las características adecuadas.** Los auriculares con cancelación activa de ruido bloquean el ruido ambiental que haya alrededor de usted introduciendo ondas de sonido inversas que bloquean los sonidos entrantes. Por otro lado, hay auriculares con sonido ambiente, para que pueda oír lo que sucede a su alrededor. Esto es ideal para peatones, corredores y ciclistas que necesitan tener cuidado con los coches y otros riesgos.

**Tiempo entre cargas.** La vida de la batería es importante, sobre todo en el caso de los auriculares intraaurales, ya que la batería es muy pequeña. Busque que tengan entre cinco y seis horas de reproducción entre cargas. La mayoría de auriculares sin cables incluyen una funda de carga con su propia batería que ofrece entre 20 y 30 horas de carga extra.

Busque modelos con drivers grandes (el componente que actúa como un minialtavoz). Los drivers de los auriculares intraaurales normalmente van de los 8 a los 13 milímetros, mientras que los de los auriculares supraaurales van de los 30 los 50 milímetros. Busque también modelos con una señal de audio bien equilibrada (graves, medios y agudos) y las características que desee. ■

SEVAG SAGHERIAN



★ **Marc Saltzman**  
(@marc\_saltzman)  
es periodista tecnológico y presentador del podcast Tech It Out.

## Dicho y hecho

Puede activar muchos auriculares y cascos dando un golpecito en uno de los lados. Algunos cascos le permiten activar el

asistente personal de su smartphone si este está cerca, tan solo diciendo las palabras de activación, como «Oye, Siri» o «OK, Google».

Una vez esté activado,

puede hacerle una pregunta al asistente como «¿qué tiempo hace hoy» o dar una instrucción como «enciende las luces de afuera» o «pon el podcast Tech It Out».—MS

## COSTCO CONNECTION

Encontrará una amplia variedad de auriculares sin cable en los almacenes Costco.



# ***TODOS LOS NEUMÁTICOS MICHELIN SON COMPATIBLES CON LOS VEHÍCULOS ELÉCTRICOS O HÍBRIDOS***



Toda nuestra gama está adaptada para afrontar las demandas que plantean los vehículos eléctricos, como el confort acústico, la resistencia a la rodadura y la capacidad de carga.  
¡Tu vehículo eléctrico necesita neumáticos MICHELIN!



**MICHELIN**



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



**ELIGE LOS NEUMÁTICOS  
ADAPTADOS A TUS NECESIDADES**

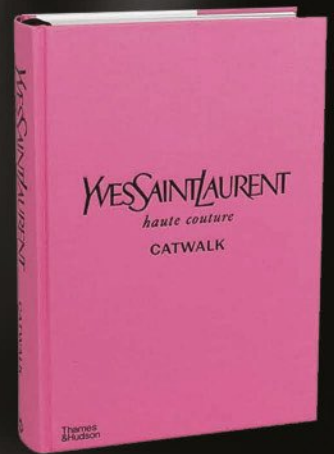
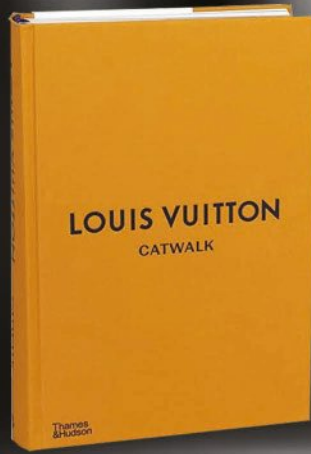
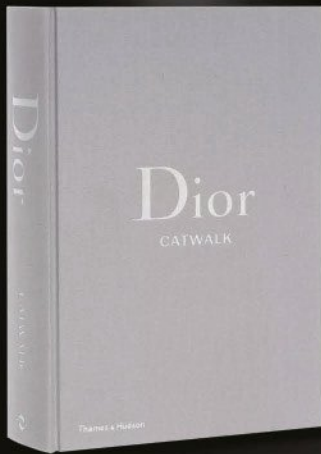


**MICHELIN**

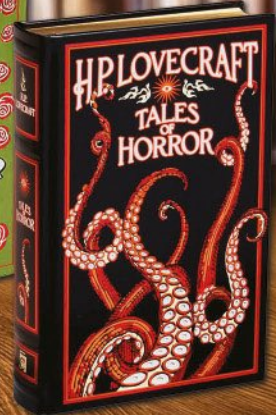
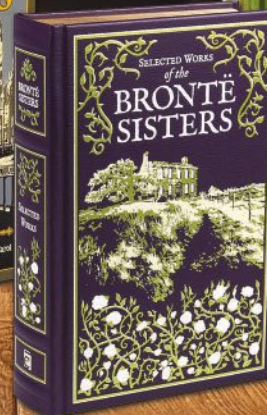
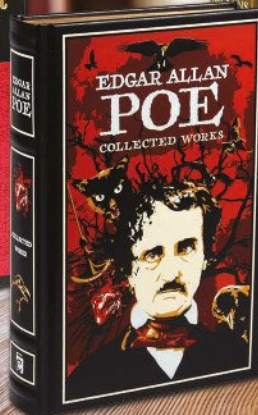
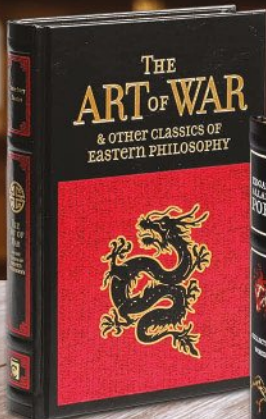
# CONJUNTOS DE CAJAS DE LIBROS FABULOSOS



# EXPLORANDO LA ELEGANCIA: ICONOS DE LA MODA



# CLÁSICOS ETERNOS PARA LOS AMANTES DE LOS LIBROS







# Para los niños

Usborne rinde homenaje a la infancia con libros participativos

por ANNIE MAKOFF



La familia Usborne: Peter Usborne (centro) con Martin Usborne (izquierda) y Nicola Usborne (derecha).

IZQUIERDA: © 2018 MARTIN USBORNE; BIRDS: © GARETH LUCAS

**P**ara la editorial infantil Usborne, 2023 será recordado como un año tanto de éxito como muy conmovedor.

Mientras Usborne celebra su 50 aniversario, los empleados de esta empresa familiar están de luto por la pérdida repentina de su fundador, Peter Usborne, una persona que revolucionó los libros infantiles y que ha hecho disfrutar a los niños durante décadas.

La hija de Peter, Nicola, directora ejecutiva de Usborne, nos cuenta que la escena editorial de la no ficción infantil en los 70 era más bien aburrida, y Peter quiso cambiarlo. «Siempre dijo que los libros deberían ser algo que los niños quisieran coger. Quería que los libros fueran como las tiendas de chucherías de su infancia, llenas de luz y de colores».

Nicola tiene muchos recuerdos de los inicios, cuando Usborne eran solo Peter y algunos miembros más del equipo. Recuerda a su padre trabajar hasta tarde «haciendo números» y cómo traía todos los libros para que los leyera ella y su hermano. De hecho, ellos eran los primeros en leer los libros de Usborne antes de que se publicaran.

Usborne ha crecido muchísimo desde los inicios y ahora publica más de 300 libros al año. Aun así, ha seguido fiel a sus principios: solo publica para niños (desde bebés hasta

adolescentes), nunca patrocina y lo hace todo de manera interna.

«Es lo que nos hace únicos», cuenta Nicola al equipo de Connection desde la oficina de Londres. «Tenemos un equipo grande de escritores, diseñadores e incluso ingenieros de papel. Entrás a la oficina y ves a gente cortando y pegando. Es una atmósfera maravillosa».

Según explica Nicola, los libros infantiles son el ADN de Usborne. Usborne publica ficción y no ficción y no hay asignatura demasiado difícil de abordar: política, filosofía, cambio climático y todo lo que hay en medio. «Nuestro objetivo es publicar un libro sobre cada pregunta que se pueda hacer un niño», afirma.

Para Nicola, que lee todos los libros de Usborne y disfruta cada uno de ellos, es difícil elegir sus favoritos, pero dice que siempre habrá un «hueco especial» para los libros con los que creció, como la serie de Spycraft. «Llevo más tiempo siendo lectora de Usborne del que llevo formando parte del proceso de creación. Esos primeros libros siempre serán importantes para mí». ■

Annie Makoff es periodista freelance de Rochester en Kent.

## Jugar con una finalidad

La Fundación Usborne ([usbornefoundation.org.uk](http://usbornefoundation.org.uk)) se creó para mejorar la alfabetización de los niños a través de juegos interactivos. El

objetivo se ha expandido para incluir problemas como las matemáticas y la alimentación saludable. Los niños reciben libros digitales completando

partes de un juego. Hasta la fecha, casi 50 millones de jugadores individuales han jugado 463 millones de veces a estos juegos y se han regalado casi tres millones de libros a niños.—AM

# LUMISPHERE™

ESFERA DE ACCIÓN CONTROLADA POR LA MANO

ITM./ART.1784977

CONTROLADA A MANO

LUCES LED INCORPORADAS

DISEÑO DE MODO DOBLE

TRUCOS DE 360 GRADOS

CAPTURA EN CÁMARA LENTA

DIVERSIÓN BASADA EN STEM



## ASCEND AERONAUTICS™

### ASC-2800

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

ITM./ART.2506537



## ¡29 KM/H! DE VELOCIDAD†



ITM./ART.1601322

## POWER CRAZE™ DRIFTER+

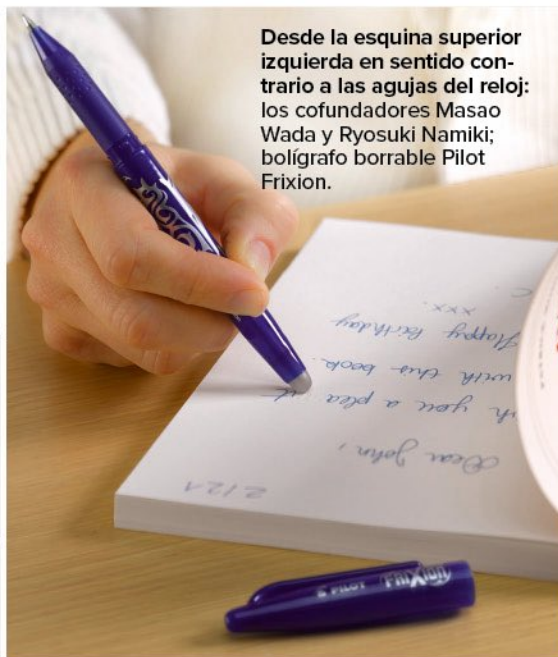
VEHÍCULO DE CONTROL REMOTO DE ALTO RENDIMIENTO



# Sin parar de escribir

El proveedor de Costco Pilot ofrece bolígrafos innovadores y sostenibles

por DAN JONES



Desde la esquina superior izquierda en sentido contrario a las agujas del reloj: los cofundadores Masao Wada y Ryosuki Namiki; bolígrafo borrable Pilot Frixion.

FOTOS CORTESÍA DE THE PILOT PEN COMPANY (UK) LTD

Los ingenieros navales japoneses Ryosuki Namiki y Masao Wada fundaron Pilot, proveedor de Costco, en 1918. En aquel momento, la pluma era el único instrumento de escritura moderno.

Esto suponía un reto a la hora de trabajar en el mar, ya que la punta a menudo se oxidaba debido al agua salada. Para resolver este problema, Namiki y Wada desarrollaron su propia pluma con una punta de acero inoxidable.

A lo largo de los últimos 100 años, Pilot Corporation ha seguido liderando el mercado con ofertas innovadoras, incluidos los bolígrafos y el bolígrafo borrable termosensible, manteniendo siempre el foco en la sostenibilidad. Desde las puntas a la tinta, Pilot ha invertido mucho en investigación y conocimientos de ingeniería química para crear productos de vanguardia.

«El compromiso de Namiki y Wada con la innovación, la calidad y la satisfacción de los clientes son las bases del éxito de Pilot», afirma el director gerente de Pilot, Mark Knibbs.

## Consciencia medioambiental

En Pilot, la empresa anima a rellenar sus bolígrafos cuando sea posible en lugar de reemplazarlos (más del 60 % de sus productos son rellenables). También utiliza al menos 50 % de plástico reciclado en sus bolígrafos más vendidos, los Frixion. Los bolígrafos insignia con diseño ecológico, los B2P, están hechos de un 89 % de plástico reciclado, del que 2,5 %

procede de plástico recogido del océano.

Desde el año 2010, Pilot Corporation of Europe ha reducido las cantidades de plástico virgen en más de un 80 % utilizando plástico reciclado y cartón con certificación FSC. Esta filosofía se llevó un paso más allá en 2021, cuando Pilot Europe sustituyó todos los paquetes de plástico por paquetes de cartón para su gama Begreen. En la actualidad, todos los paquetes que se venden en el comercio electrónico están hechos 100 % de cartón con certificado FSC o con papel certificado por el Programa de Apoyo a la Certificación Forestal.

Todos los bolígrafos fabricados por Pilot Corporation of Europe en Annecy, Francia, compensan el CO<sub>2</sub> desde finales de 2021. Esto significa que la empresa compensa sus emisiones de CO<sub>2</sub> con el apoyo a un proyecto de compensación de carbono certificado.

## Recompensando el esfuerzo

El enfoque de producción de Pilot Europa se ha basado en cumplir con la norma ISO 14001 desde marzo de 2006, afirma Knibbs. La certificación ISO 14001 de la empresa muestra que ha alcanzado notas altas por su impacto medioambiental.

Pilot Corporation of Europe también mantiene el certificado EMAS, que se desarrolló para evaluar, reportar y mejorar los esfuerzos medioambientales, gracias a sus operaciones sostenibles desde el año 2011.

«Reconocemos la importancia de cuidar nuestro planeta para las generaciones futuras», cuenta Knibbs. ■



## TECNOLOGÍA DE BOLÍGRAFO

El bolígrafo Pilot Frixion incluye una tecnología de tinta termosensible única que permite borrar la tinta sin dañar el cuaderno ni rasgar la página. Solo tiene que usar la punta para borrar la tinta y luego seguir escribiendo. Al borrar, la tinta se calienta hasta más de 60°C y se vuelve invisible. Por el contrario, la tinta reaparece con temperaturas inferiores a -10°C.

Después de borrar, puede volver a escribir con el mismo bolígrafo.—DJ



TRUE INNOVATIONS®

**Mesh Chair  
with Flip-Up Arms**



**NUEVO**

**DURACELL®  
OPTIMUM**



HASTA  
**200% EXTRA DURACIÓN\***  
**EXTRA POTENCIA\***



\*Proporciona una duración extra en las pilas de tamaño AA en comparación con la duración media mínima de la prueba de cámaras digitales de la IEC de 2015, o una potencia extra en una amplia gama de dispositivos en comparación con la siguiente mejor Duracell alcalina AA. Los resultados pueden variar según el dispositivo o el tipo de uso. Para saber más ve a la página web de Duracell: [www.duracell.info](http://www.duracell.info)



# Super-detective

Cómo ayudar a que su hijo se convierta en un detective de las matemáticas

por JOANNE SALLAY



MARK BEAUCHAMP

## Joanne Sallay

es presidenta y CEO de Teachers on Call (teachers oncall.ca), una empresa de Canadá de tutorías a domicilio y online, que ofrece apoyo al estudio por parte de profesores profesionales certificados.



© ODLIA IMAGES / STOCK.ADOBE.COM

**i** Su hijo le pregunta por qué tiene que estudiar matemáticas? Como directora de un servicio de tutorías, sé de primera mano que esta pregunta es muy habitual, sobre todo cuando los estudiantes no entienden el trabajo del colegio. Es importante que los niños mantengan la mente abierta a aprender habilidades numéricas. Las matemáticas están en todas partes. Pruebe a activar la curiosidad y creatividad de su hijo fuera de la clase para que se convierta en un detective de las matemáticas. Al igual que los detectives, los estudiantes necesitan tiempo para explorar y formular preguntas. A continuación le dejamos algunos ejemplos para empezar una investigación matemática.

### Ir de compras inteligentes

Como socia de Costco, a menudo utilizo el ir de compras como actividad de aprendizaje financiero con mis hijos. Hacemos una lista de la compra y revisamos lo que hay en oferta. En la tienda comparamos precios y hacemos preguntas. Cuando el coste aumenta con el tiempo, hablamos sobre la inflación con cifras

más asequibles. Los padres pueden quedarse en la superficie o ahondar en las preguntas.

### Pararse a contar las rosas durante un paseo matemático

Un paseo matemático implica viajar entre ubicaciones mientras que se trabaja en diferentes cuestiones. Se puede hacer en cualquier lugar con la intención de buscar las matemáticas y las ciencias en entornos locales. Ron Lancaster, socio de Costco y profesor emérito de la Universidad de Toronto y experto en caminatas matemáticas, afirma: «al llevar la clase de matemáticas al mundo exterior, los estudiantes comprenden dónde se utilizan las matemáticas. El beneficio principal es que las matemáticas se meten en su corazón y sienten que merece la pena aprenderlas».

### Ejercitar los músculos matemáticos practicando deporte

Mezclar las matemáticas con el deporte es algo que a los niños les resulta familiar. Pongamos de ejemplo a Jack, un futuro golfista profesional de British Columbia. Según su madre, la socia de Costco Sarah Grant, «a Jack le encanta explicar cómo se relacionan las matemáticas y el golf, desde la puntuación y los metrajes hasta pensar en qué palos usar según las distancias».

Cuando Jack no está jugando al golf, practica el curling y el esquí, para lo que utiliza los ángulos y la velocidad. Unir este amor por el deporte y las matemáticas le ha ayudado a aumentar su interés por aprender.

Ahora que su pequeño detective tiene todas las herramientas y técnicas analíticas a su alcance, anímele a formular preguntas. ■

## Planee una caminata matemática

TPruebe estas ideas de paseos matemáticos.

**Explore la naturaleza.** Redescubra su jardín, parque o sendero cercano. Utilice sus sentidos para buscar simetrías en las hojas y escuche a los

pájaros para detectar patrones.

**Haga juegos.** Juegue al «veo veo» o a la búsqueda del tesoro para encontrar señales u objetos de diferentes formas y tamaños.

**Vaya de excursión.** Visite un museo o una galería para analizar formas normales y geométricas en el arte.—JS

# HAPPY HALLOWEEN



Animated Pirate Ship with lights and music  
36cm / 14 in H  
1784945

Ahoy! The whole gang is aboard. They're ship shape and on the lookout for mystery and adventure. Lights and music make this a great Halloween centerpiece.



## Artificial Trees from Polygroup

All trees are lit with Radiant Micro LED® multi-colour LED lights, and include a remote to control five light functions.  
 © Polygroup2024



1.3 m (4.5 ft.) Pre-lit  
 Glitter Flocked Cashmere Potted Tree  
 p 1739977

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

2.7 m (9 ft.) Pre-lit  
 Aspen Micro Dot LED Tree  
 p 279939



**KIRKLAND**  
*Signature*

**Kirkland Signature 270sq Ft. Reverse Print Gift Wrap  
 Trio Packs and Counter Rolls**



# Momentos que dan lecciones

Cómo ayudar a su hijo a conseguir un equilibrio entre vida y estudios

por JOANNE SALLAY



MARK BEAUCHAMP

**Joanne Sallay** es la presidenta y directora ejecutiva de Teachers on Call (teachersoncall.ca), un servicio de tutoría que brinda apoyo de aprendizaje por parte de maestros profesionales certificados.

★ **L**a mayoría de nosotros conocemos bien la batalla por conciliar vida y trabajo, y la conciliación entre vida y estudios no es muy distinta. Como madre de dos estudiantes de primaria y responsable de un servicio de tutorías en Canadá, sé de primera mano que este tema se da de manera muy frecuente entre las familias. ¿Dónde está el equilibrio y por qué es importante?

Ir al colegio puede considerarse un trabajo, mientras que participar en actividades y hobbies puede considerarse tiempo personal, y la mayoría de las personas necesitan tener un equilibrio sano de ambos. Al igual que los adultos, los estudiantes pueden experimentar estrés, cansancio y agotamiento cuando se tienen que enfrentar a horarios saturados en los que no hay tiempo para los descansos y el autocuidado. Si bien el equilibrio puede interpretarse de distinta forma, los beneficios están claros: bienestar físico y mental, relaciones positivas con amigos y familia y buen rendimiento académico.

A continuación les indico ocho formas de abordar el equilibrio entre estudios y vida para el nuevo curso:

**Implique a su hijo en la planificación de sus actividades.** Soy una fiel defensora de implicar a los niños en la organización de sus actividades. Cuando tenga una lista de opciones para actividades durante la hora de la comida y después del colegio, valore elegirlos juntos. Escuche a su hijo si siente que es demasiado para él y anímele a participar en clubs fuera de su zona de confort, como el ajedrez o la programación, además de en las experiencias familiares.

**Organización familiar.** Las habilidades de formación y organización son fundamentales para conseguir un equilibrio. En mi casa, tenemos un calendario familiar en la cocina para que todos lo veamos. Los niños usan pegatinas además de escribir sus actividades, sus fiestas de cumpleaños y las quedadas para comer pizza para así estar al día.

**Manténgase al corriente de los estudios.** A menudo veo a los estudiantes sufrir ansiedad y una merma en la confianza en sí mismos cuando tienen problemas en el colegio. Un enfoque proactivo es animarles a pedir ayuda a un familiar, un profesor, un compañero o un tutor profesional.





**Estructure el tiempo.** «En este mundo donde todo va muy rápido, tomarse tiempo para las pausas entre transiciones e incluso sacar tiempo para la recuperación puede ser importante para que los niños respiren y recuperen la energía», cuenta el Dr. Ainslie Gray, socio de Costco y cofundador y director médico de Springboard, una clínica multidisciplinar en Toronto que ofrece atención para trastornos mentales de déficit de atención / hiperactividad y tratamientos para niños, adolescentes y adultos.

**Plantéese las revisiones de salud mental y los descansos de autocuidado.** «Enseñar a los niños a reconocer los sínto-

mas físicos de sus emociones, como las “mariposas” cuando están ansiosos, nerviosos o excitados, puede ayudarles a conocerse mejor y a tener una mejor salud mental. En casa, los padres pueden hacer de ejemplo hablando sobre sus sentimientos y tomándose descansos de autocuidado como parte de su compromiso con la salud mental en la vida familiar», explica Gray.

**Mantenga un estilo de vida saludable.** Tener rutinas sólidas implica dormir bien, hacer ejercicio y tener una buena alimentación. Mi familia disfruta leyendo cada noche antes de dormir, nadando y yendo a la compra los fines de semana, y esquiando durante los descansos escolares. Incorporar tiempo de calidad en un estilo de vida activo aporta innumerables ventajas.

**Póngase usted primero la mascarilla de oxígeno.** Piense en las instrucciones que dan las azafatas en cuanto a ponerse primero usted la mascarilla de oxígeno. «Cuando nosotros, como adultos, damos ejemplo tomándonos descansos y practicando el autocuidado en nuestra vida diaria, le damos permiso a nuestros hijos para que aprendan a leer y confiar en sus necesidades y deseos emocionales también», indica Gray.

**¡Diviértase!** Cada día es una oportunidad para hacer algo que a los niños les apetezca en la búsqueda del equilibrio entre vida y estudios. ¡Disfruten del viaje juntos! ■



## Supervise el horario de su familia

Aquí le mostramos cuatro formas de mantener a su familia organizada.

### Calendarios familiares.

Use un calendario físico o digital que se pueda compartir entre todos los miembros de la familia.

### Apps de organización.

Las apps incluyen una gran variedad de funciones que permiten a las familias crear y editar listas de tareas, monitorizar las tareas completadas con recompensas y marcar eventos como la hora de los deberes y las vacaciones.

**Planes de menú.** Ahorre tiempo y dinero a la vez que favorece una alimentación saludable.

### Horarios visuales.

Tener un horario diario o semanal en un lugar visible puede reforzar la participación de los estudiantes y la independencia en su rutina. Esto resulta especialmente útil para los que aprenden mediante la visualización. —JS

DESDE LA IZQUIERDA: © ALEUTIE;BNP DESIGN STUDIO / STOCKADOBEE.COM

## Ideas de actividades divertidas

Muchos padres pretenden hacer tiempo apostando por una programación menos estructurada. Sin embargo, seguimos necesitando ideas flexibles para mantener a los niños motivados y ocupados,

sobre todo durante los fines de semana y las vacaciones escolares. Visite las bibliotecas, parques, senderos y centros de ocio que haya cerca de su casa y que permiten ir sin tener que

hacer reserva. Explore los museos, las galerías de arte, los parques de atracciones, los centros científicos y los zoológicos. Los paseos anuales hacen que las visitas múltiples sean más económicas que las entradas individuales.—JS

# Barbie



Hot Wheels® Barbie®  
Vehículo todoterreno  
teledirigido.

## Hot Wheels



Hot Wheels® Action Choque Colosal  
Conjunto de pistas.



Conjunto Transportador  
Monster Trucks Power Movers  
de Hot Wheels®  
Con 6 vehículos Monster Trucks  
a escala 1:64.

### Hot Wheels MONSTER TRUCKS



Hot Wheels® Monster Trucks  
Mega-Wrex™ XL  
Vehículo teledirigido  
a escala 1:6.

fisher-price  
**Little  
People**

Fisher-Price®  
Little People®  
Surtido de vehículos.



Figuras de Personajes  
de Peluche Cuutopia  
de Marvel  
Muñecos grandes  
de peluche blanditos  
y redondos de 50,8cm  
(los estilos pueden variar).



# Órbita voladora de alta tecnología

Amax Group se lo está pasando bomba creando juguetes tan punteros como la Lumisphere

por ERIK J MARTIN



© LUISMOLINERO; LEO LINTANG / STOCK.ADOBE.COM; © CORTESÍA DE AMAX GROUP

**E**n Amax Group USA, la hora de trabajar es la hora de jugar. Eso se debe a que el unido equipo de esta empresa con sede en Houston es especialista en hacer juguetes del siglo XXI que consiguen sacar al niño ávido de acción que todos llevamos dentro, ya tengamos 7 o 70 años.

El negocio, fundado hace 12 años, empezó a diseñar y desarrollar vehículos de control remoto de alto rendimiento para aficionados y drones para usuarios que se vendían en América del Norte y, en última instancia, en todo el mundo. Amax enseñó a diferenciarse de la competencia por ofrecer camiones y coches por CR de alto rendimiento, incluida su marca de mayor éxito, Power Craze. Estos juguetes siguen ofreciendo un rendimiento y características únicas a una fracción de su precio, incluido el control de velocidad proporcional y capacidades de dirección que normalmente se encuentran en vehículos de juguete más caros.

«Creemos en crear diversión, alta calidad, electrónica puntera que sea tanto educativa como atractiva y que nutra las habilidades de aprendizaje en los niños; habilidades que pueden ser beneficiosas para su desarrollo», afirma Anita York, vicepresidenta de operaciones de Amax Group y socia de Costco. «Estamos centrados en reinventar juegos y pasatiempos clásicos que utilicen tecnología moderna a un precio asequible para los consumidores».

Un ejemplo concreto: el Hover Star de Amax Group, un OVNI por control remoto que flota y se mueve en respuesta a los gestos de la mano. Después vino la Wonder Sphere, un fenómeno mundial desde su lanzamiento hace dos años, que lleva la diversión de lanzar y coger una pelota a un nuevo nivel de alta tecnología gracias a los minúsculos propulsores, sensores infrarrojos y coloridas luces LED integradas en esta atractiva órbita portátil.

«La Wonder Sphere no es solo superatractiva y entretenida, sino que también ha recibido un certificado STEM por enseñar a los niños la trayectoria, la propulsión y los principios básicos de la coherencia», señala York. «Tanto este producto como el Hover Star han sido los dos juguetes más vendidos en la categoría de vuelo durante cuatro años seguidos en los principales comercios minoristas de América del Norte».

La última oferta de la empresa, la Lumisphere (véase «Un juego de pelota completamente nuevo») se lanza este otoño exclusivamente en Costco. «Nuestro objetivo es levantar a los niños del sofá y apartarlos de sus teléfonos móviles y ofrecer diversión innovadora que una a familias y amigos», añade York. ■

Erik J Martin es escritor en Chicago.

## UN JUEGO DE PELOTA COMPLETAMENTE NUEVO

La última creación de Amax Group es la Lumisphere, una bola mágica que combina los mejores elementos de la Wonder Sphere y el Hover Star.

Una opción de juego es el modo aerodeslizador, que utiliza sensores infrarrojos integrados para detectar los movimientos de la mano y hacer que la órbita flote en el aire esquivando paredes, muebles y otros obstáculos. El otro es el modo manual, que utiliza física avanzada para hacer volar el juguete y permitir que dos jugadores jueguen a lanzarse la pelota. —EJM

### COSTCO CONNECTION

La Lumisphere Flying Orb #1784977) está disponible en almacenes Costco.



CORTESÍA DE DRS. BROWN AND MOLCHAN

**Deborah S Molchan** (deborahmolchan.com) es una psicóloga colegiada que ofrece terapias con niños y adultos.

### COSTCO CONNECTION

En los almacenes Costco podrá encontrar equipamiento para hacer ejercicio y juegos activos.

# Agitar antes de usar

El ejercicio puede ser la receta adecuada para la salud mental de su hijo

por DEBORAH S MOLCHAN

**S**u hijo tiene problemas de estrés. Cuando le pregunta a la pediatra por una solución, esta le recomienda ejercicio aeróbico a intensidad moderada entre 20 y 30 minutos para gestionar el estado de ánimo y mejorar la concentración.

Quizá le sorprenda saber que son muchos los profesionales sanitarios que recomiendan el ejercicio como consejo prescriptivo. De hecho, una revisión de 41 estudios llevada a cabo en 2023 que se publicó en el British Journal of Sports Medicine determinó que el ejercicio era efectivo para tratar la depresión clínica. El mejor consejo para los padres: fomentar el ejercicio diario.

#### El ejercicio y las neuronas cerebrales

Tanto para niños como para adultos, el ejercicio favorece la creación de neuronas, lo

que recibe el nombre de neurogénesis, y la neuroplasticidad. Durante el ejercicio, aumenta una proteína llamada BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro). Las investigaciones preliminares sugieren que la BDNF activa el crecimiento de las neuronas cerebrales y la sinapsis, que mejora la concentración y la memoria, así como el estado de ánimo. El ejercicio aumenta la dopamina, la serotonina y la norepinefrina, todos ellos neurotransmisores sobre los que actúan los antidepresivos. El ejercicio también activa el córtex prefrontal y mejora nuestra capacidad para planificar, evaluar y trabajar mejor.

#### Mejor rendimiento académico

Los niños que hacen ejercicio también muestran un mejor rendimiento académico. En 2016, ocho países, incluida Gran



Breña, participaron en una revisión por un grupo de 24 especialistas en ejercicio que indicaron que incluso una sesión de ejercicio moderado, que aumenta el ritmo cardíaco de un niño, es beneficiosa para la función cerebral y el rendimiento académico de los niños. El grupo estableció que se producen importantes beneficios para el cerebro de los niños a través de la «actividad física antes, durante y después del colegio, lo que mejora el rendimiento académico de niños y jóvenes».

Los padres no tienen que preocuparse por equilibrar ejercicio y estudios. Los hallazgos del grupo se reafirman: no se produjo ningún declive en el rendimiento escolar cuando se sacaba a los niños y jóvenes de clase para hacer ejercicio físico.

En 2023, Sport England afirmó que el 47 % de los niños cumplía la recomendación del director médico de Reino Unido de hacer 60 minutos de ejercicio diario. A principios de año, Emily Robinson, CEO de London Sport, afirmó: «Estos números son una causa real de preocupación y demuestran la importancia de acabar con la crisis de inactividad infantil. Se trata de evitar futuros problemas de salud, mejorando la salud mental de los niños y ayudándoles a tener un mejor rendimiento académico».

### Ejercicio y TDAH

Para los niños que padecen TDAH (trastorno de déficit de atención e hiperactividad), la medicina puede ser eficaz; sin embargo, es posible que sigan teniendo problemas de olvidos, distracción y desorganización. En 2022, un artículo de *Biomedical Journal* indicó que los niños diagnosticados de TDAH que hacen 20 minutos de ejercicio moderado consiguen mejorar las capacidades de la función ejecutiva. Sin embargo, para obtener los mejores resultados, un estudio de 2012 de *Journal of Attention Disorders* recomienda que los niños y los adolescentes hagan 45 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada-alta tres veces a la semana durante al menos 10 semanas para mejorar las capacidades de pensamiento y comportamiento.

### Ayuda con la ansiedad

Los niños con ansiedad se benefician especialmente del ejercicio con amigos, ya que las relaciones aumentan los niveles de serotonina. Cuando la serotonina, el neurotransmisor de la felicidad, aumenta al hacer ejercicio con otros, los niños con ansiedad tienen más probabilidades de adoptar el ejercicio como un hábito. Es conveniente que los padres compartan con los niños que el ejercicio de intensidad moderada aumenta su frecuencia cardíaca, igual que les ocurre cuando se sienten nerviosos. Sin embargo, el aumento de frecuencia cardíaca por el ejercicio es medicina que ayuda a calmar, no un signo de preocupación.

Cada uno de nosotros podemos ser el cambio que busca la sociedad. La política de Reino Unido «Get Active» tiene como objetivo conseguir que un millón de niños hagan actividad física para el año 2030. Podemos elegir ejercitarnos con nuestra familia y nuestros amigos e invitar a que las personas que están empezando a hacer ejercicio se unan a nosotros. Los expertos están de acuerdo en que el ejercicio es la mejor inversión que se puede hacer en la salud cerebral de los niños. ■



### CONSEJOS PARA HACER EJERCICIO

Cuando los adultos apoyan los esfuerzos de los niños con el fin de conseguir mejorar la salud cerebral a través del ejercicio, se crean hábitos necesarios que durarán toda la vida.

#### Hacer que el ejercicio se convierta en un hábito antes del colegio y antes de hacer los deberes.

Los padres pueden ayudar a los niños a prepararse para ir al colegio y para hacer los deberes haciendo 15 minutos de ejercicio antes. Se pueden usar palabras de ánimo, como «Vamos a hacer que nuestro corazón bombee. El colegio es más fácil cuando hacemos ejercicio y activamos nuestro cerebro».

#### Hacer pausas de ejercicio consciente.

Profesores, cuando notéis que la atención de vuestros alumnos está decayendo, probad con darle un descanso al cerebro. Participad con los estudiantes haciendo jumping jacks y después tres respiraciones lentas.—DSM

IZQUIERDA: © STOCK.ADOBE.COM; ABOVE: © HAPPYPICTURES / STOCK.ADOBE.COM



JACHS  
NEW YORK

Chaqueta Camisera  
Elástica De Pana

Colores disponibles:



AZUL MARINO

CARBÓN

VERDE

BRONCEADO



Keith Haring™  
ART IS FOR EVERYBODY!

# Urban Star

PREMIUM ★ APPAREL



# G

GRANDEUR®

HYGROCOTTON® TOWELS



LADIES  
**SOFT TECH  
JACKET**

AVAILABLE COLORS



**32°** DEGREES **HEAT**  
KEEP WARM. STAY DRY.

ITEM#: 492387



**WEATHERPROOF**  
VINTAGE  
SINCE 1948

**PACK 6 PARES**  
CALCETINES ALTOS



FABRICADO CON



PUÑO DE CANALÉ PARA  
UNA MEJOR SUJECCIÓN

TALÓN Y  
PUNTERA  
AMORTIGUADOS



TRANSPIRABLES

SOPORTE  
PARA EL ARCO

COSTURAS CÓMODAS  
Y SUAVES

**COOLMAX**  
EcoMade

LA TECNOLOGÍA COOLMAX® EcoMade  
PROPORCIONA UNA GRAN TRANSPIRABILIDAD.  
FABRICADA CON UN 69% DE RECURSOS RECICLADOS.



*Dearfoams.*

Ladies

## Felted Moc Toe Clog

Available in two colors:



1797573



1797573

*Dearfoams.*

Hombres

## Zueco forrado con suela antideslizante

Disponibile en dos colores:



1799629



1799629

PAQUETE  
DE  
**6**

JezeBeL  
Lingerie

TANGA  
ÉLASTICA  
DE  
**ALGODÓN  
ORGÁNICO**

ALGODÓN ORGÁNICO  
ULTRA SUAVE  
TINTES A BASE  
DE PLANTAS

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

# Una limpieza

más fresca para  
toda la familia

- ✓ Limpian mejor que el papel higiénico solo
- ✓ Hechas con Materiales Basados 100% en Plantas



¡Visite **COSTCO.ES** y encuentre más información acerca de las toallitas húmedas Kirkland Signature!

# OLAY

PENETRA HASTA  
**10 CAPAS DE LA SUPERFICIE  
DE LA PIEL**



PARA **HIDRATAR,  
SUAVIZAR E ILUMINAR**



# Potencia tu descanso y recuperación

El bisglicinato y el citrato de magnesio son fuentes que optimizan la absorción del magnesio, superando a otras alternativas.

# Fortalece tus articulaciones

Fórmula avanzada con ingredientes funcionales que fortalecen las articulaciones y aportan propiedades antiinflamatorias, destacando la cúrcuma.





# La elección de los compradores

Selección de productos del equipo de compras de Costco

## Paquete de tres papeles de regalo navideños Kirkland Signature

El envoltorio de un regalo añade más emoción al regalo en sí y hace que la persona que lo recibe se sienta aún más especial. Este papel de regalo, que viene en un paquete de tres, es de tamaño doble (para 270 metros cuadrados en total) y tiene un acabado muy brillante y cuatro diseños vistosos y coloridos. Ahora es un buen momento para empezar a pensar en sus preparativos navideños. #1487739.—Dan Smith



## Kirkland Signature™ Pelotas de Golf 3.0

Esta pelota de golf es la elección adecuada tanto para golfistas ocasionales como apasionados. El exterior cuenta con 3 capas de cubierta de uretano para controlar el efecto del golpe. Su núcleo es suave y casi elástico para maximizar la distancia. El manto interactúa con la cubierta suave para generar efectos optimizados junto con los palos para tiros más precisos. Esta pelota es ideal para los que buscan un rendimiento y calidad constantes a un precio económico.—Liliana Gutierrez

# DELSEY PARIS

1 9 4 6



## Botas de lana de oveja para mujer Kirkland Signature

Mis botas de lana de oveja son supercalentitas y cómodas. El suave interior de borreguillo y el exterior de piel de cordero hacen que los pies se mantengan calientes y secos durante el invierno. Estas botas tienen dentro una suela ligera, que ofrece una excelente tracción. Colores para mujeres: marrón, gris. #1711735. Los siguientes productos de lana de oveja Kirkland Signature también están disponibles: zapatillas de casa para mujer (#1711736), zapatillas de casa para hombre (#1711737) y botas para niños (#7771038).—Victoria Knott



## Chaqueta Softshell Kirkland Signature para hombre

Esta ligera chaqueta es perfecta para llevar a un partido de fútbol o a cualquier evento en exteriores en otoño. La capucha es extraíble, así como el forro polar interior, lo que añade calor extra en los días frescos. El cómodo tejido soft-shell elástico es resistente al agua y al viento, mientras que los puños de goma ajustables y el cordón en la parte inferior le aportan un toque moderno. Esta chaqueta está disponible en negro, verde oliva y azul en tallas M-XXL. #7524123.—Paisley Lewis



## Detergente líquido Kirkland Signature Ultra Clean

Saque las manchas más difíciles con el detergente líquido Kirkland Signature Ultra Clean. Este biodegradable líquido tiene un aroma fresco y contiene tecnología eliminadora de olores, mientras que la variedad no ecológica tiene un aroma ligero y es segura para pieles sensibles. Ambos son aptos para lavado a mano y se pueden usar en todas las lavadoras. Cada botella de 5 litros dura aproximadamente 178 lavados con una fórmula superconcentrada. #1791971 (biodegradable líquido). #1791970 (detergente líquido no ecológico).—Liane Canwell

# POPDOTS<sup>®</sup> IS ALWAYS A GOOD IDEA

📷 DOTS.ORIGINAL



**DOTS<sup>®</sup>**  
ORIGINAL



# JUGUETES

## **BURAGO**

Set coches equipos F1

› Varios equipos

#1601290



Disfraces Princesas / Aventuras

› Varios modelos y tallas

#1601252 / #1601410



## **MITRE**

Balón de fútbol

#293600



## **POKEMON**

Set de entrenador

#1828996



# ALIMENTACIÓN

## **JUAN VALDEZ**

Café ecológico 100% colombiano

en grano

› 1 kg

#8517354



## **GANCEDO**

Mix delicias vegetales

› 600 g

#8501900



## **CARMENCITA**

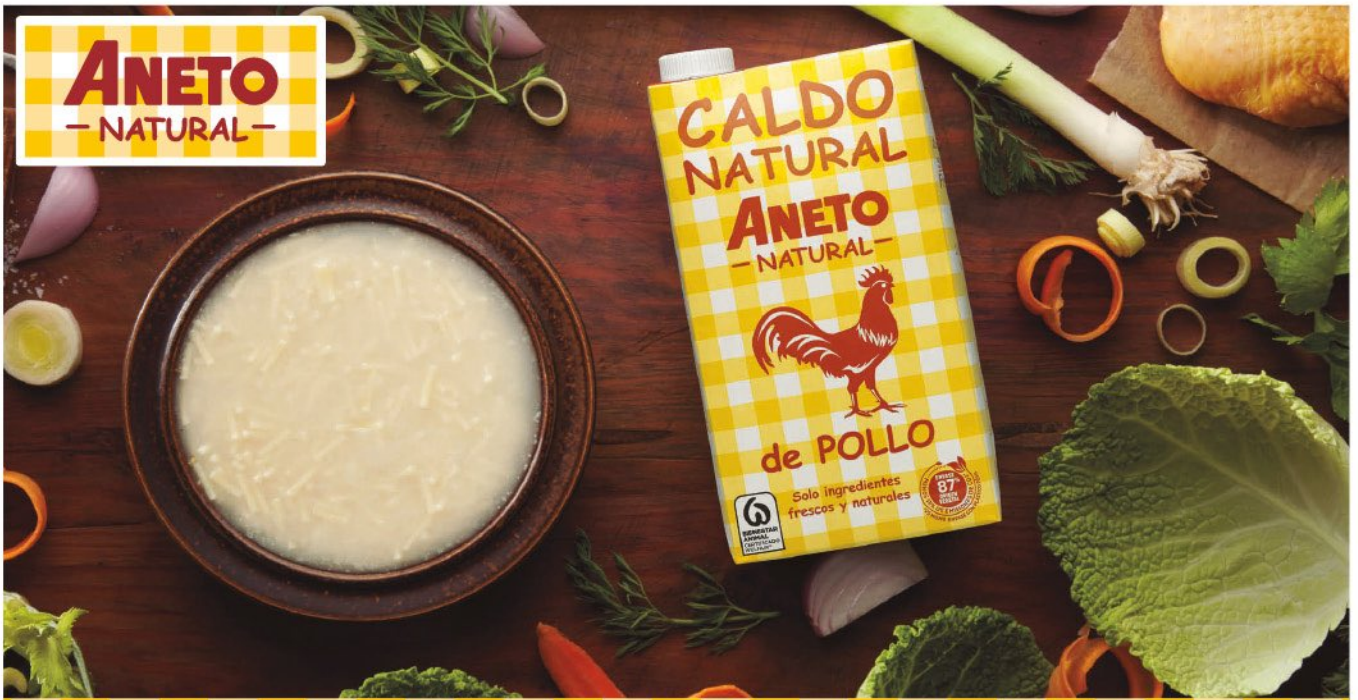
Sal picante en grano

› Con guindilla

› 380 g

#8540553





**El caldo que te mereces**

**EL AUTÉNTICO SABOR DE ASIA**

*Pure Asia*

Calidad y sabor nuestro compromiso.

100% VEGAN

GLUTEN FREE

QR CODE

tiger-khan.com

**TIGER KHAN GOLD**



## HOMENAJE

*es un tributo al Virgen Extra Cosecha Temprana  
procedente de aceitunas en producción ecológica  
y que han sido recolectadas  
bajo la atenta mirada de la Fortaleza, vigía y guía.*

**Notas de cata:** Frutado intenso y alto de aceituna verde. Complejo en nariz, con un aroma intenso a hoja de olivo y hierba recién cortada, tomatara y cierto toque de manzana verde.

**Sugerencias de consumo:** En crudo es como mejor se aprecian sus excelentes cualidades. Puede acompañar a platos calientes como pescados y verduras o ser el protagonista ideal de emulsiones para salsas y postres.



Alcala Oliva S.A.  
Ctra. A-339, Km 50  
23680 Alcalá la Real (Jaen) España  
[alcalaoliva.com](http://alcalaoliva.com)  
[info@alcalaoliva.com](mailto:info@alcalaoliva.com)  
f i @alcalaoliva

# Un café, por favor

Cómo elegir la cafetera perfecta

por ERIK J MARTIN



## COSTCO CONNECTION

Los socios podrán encontrar cafeteras así como café en grano y otros accesorios en los almacenes Costco.

**E**l café le está plantando cara al té como la bebida favorita de Reino Unido. Según la British Coffee Association, se beben 98 millones de tazas al día en Reino Unido. Pero ¿por qué gastarse dinero en una taza de café cuando puedes disfrutarlo en casa gracias a una cafetera? Sin embargo, no todas las cafeteras son iguales, y algunas hacen el café mejor y de forma más sencilla que otras. ¿La buena noticia? Existen muchas cafeteras de calidad entre las que elegir, por lo que puede optar por la que mejor se adapte a usted.

### Café, dulce café

«Es un placer crear tu propio café. Comprar un café en una tienda de vez en cuando es divertido, pero los costes se pueden multiplicar por mil cada año», afirma el socio de Costco Jim Curzon, representante de ventas del proveedor de Costco Jura Inc., que fabrica cafeteras automáticas. Se puede conseguir un producto mejor y más sano en casa.

El socio de Costco Patti Tucker, de San Antonio, Texas, secunda ese pensamiento. «Me bebo unas cuatro tazas al día, por lo que mi [cafetera de filtro] me ahorra bastante tiempo y dinero al mes», afirma. «También es superútil cuando tenemos invitados».

Shabbir Nooruddin de Willowbrook, Illinois, que creó la página Coffebrewster.com, usa a menudo una cafetera expreso automática. «Una vez empiezas a hacer café utilizando granos recién molidos, ya no puedes parar y tus papilas gustativas ya no tolerarán el café instantáneo nunca más».

### Las mejores máquinas para su café

Comprar una cafetera puede ser algo confuso, ya que los modelos modernos incluyen una amplia variedad de métodos de preparación y funciones. Elegir el dispositivo adecuado va a depender del tipo de café que prefiera.

Los cuatro tipos más comunes son:

- Cafeteras de filtro que filtran agua caliente a través de café molido en una



CORTESÍA DE SAGE

jarra calentada por una placa caliente.

- Cafeteras monodosis que utilizan un producto en cápsula para una sola ración.
- Cafeteras manuales expreso que muelen los granos en un portafiltro y luego el agua corre a través del café para hacer el café.
- Cafeteras completamente automáticas “del grano a la taza” en las que la máquina muele los granos y hace el café, lo que incluye el vapor y la leche. Doug Parkinson, responsable de categoría del proveedor Costco De’Longhi,

## Máquinas limpias

Una cafetera limpia prepara un café de forma fiable. Siga con detenimiento las instrucciones del fabricante. Lave todos los componentes extraíbles después de cada uso. Utilice un cepillo con una pasta de agua y amoníaco para limpiar las zonas en las que se generen depósitos.

Descalcifique el interior al menos una vez al mes. Inicie un ciclo regular de preparación con agua limpia y vinagre blanco a partes iguales. Apague la máquina a mitad de ciclo y deje que la mezcla actúe durante 30 minutos. Después, reinicie la máquina y finalice el ciclo. Vacíe el recipiente, rellene el depósito con agua limpia e inicie el ciclo una vez más. —EJM

cuenta «debe decir si quiere café molido, cápsulas o café en grano, lo que implica moler los granos antes de hacer el café y para lo que se necesita un molinillo integrado o independiente. Después, decida si quiere una cafetera automática que simplifique el proceso o una manual con algunas funciones de programación que ofrece una experiencia más práctica».

### Otras cosas que tener en cuenta

Una vez decida el tipo de cafetera que quiere, puede pasar a fijarse en el precio. El socio de Costco David Shull, vicepresidente senior de ventas y marketing de Jura, afirma que la mayoría de cafeteras van de las 30 a las 300 libras, si bien los modelos de alta gama cuestan más de 800.

«Las cafeteras con más funciones y mejores materiales equivalen a un producto más caro», dice la socia de Costco Mary Rodgers, directora de comunicación de marketing del proveedor de Costco Cuisinart. «Si usted es un usuario ocasional, una cafetera de filtro debería bastar».

Shull comenta que en las cafeteras se puede utilizar cualquier tipo de grano, pero es importante elegir el molido correcto dependiendo del método de filtrado». Las de goteo funcionan mejor con un molido más grueso, mientras que las expreso requieren un molido más fino. ■

Erik J Martin es un escritor freelance asentado en el área de Chicago en the Chicago area.



Krups Sensation Nube #8559668

## Café personalizado

¿Está deseando explorar nuevas formas de tomar café? Pruebe estas recetas:

### Frappe de café helado

Mezclar 112 g de helado de café o leche helada, 80 ml de café intenso preparado y 2 cucharadillas de leche desnatada fría en un recipiente con una batidora de mano.

Hacer movimientos arriba y abajo hasta que los ingredientes estén bien mezclados y servir.

### Cóctel de café helado

Mezclar café templado con azúcar al gusto y su licor preferido en un bol de cristal.

Echar en bandejas para hacer hielo y congelar. Una vez congelados, echar los cubitos en un vaso grande de café frío.

Poner encima una bola de helado de vainilla y una galleta fina.

Recetas cortesía (de arriba abajo) de: Cuisinart, Vivian Young.

compromiso



GRANJA  
SAN MIGUEL

excelencia



calidad

DESDE 1968 

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

sostenibilidad

# Mezclas predilectas

Por qué los tintos gustan a todo el mundo

por TARRAH CASTERLINE



© JAG\_CZ / STOCK.ADOBE.COM



JAMES TERWEY

Tarrah Casterline es compradora de vino, cerveza y bebidas espirituosas de Costco en la región de Texas.



## COSTCO CONNECTION

podrá encontrar una amplia variedad de vinos tintos en almacenes Costco seleccionados.

**A**l igual que ocurre con los vestidos negros, los vinos tintos nunca pasan de moda. El favorito de los que beben vino porque ofrecen equilibrio, profundidad y algo de intriga; los tintos suelen estar hechos a partir de dos o más variedades de uvas negras y tintas. La mezcla de las combinaciones de uva permite a los enólogos demostrar su arte y su pasión por las uvas. Desde mezclas tintas con merlots afrutadas a las de cabernet Sauvignon con mucho más cuerpo, seguro que encontrará alguna de su gusto.

¿Cómo elegir su combinación favorita? Pruebe tantas como pueda, porque aunque los enólogos de diferentes partes del mundo utilicen la misma mezcla de uvas, los resultados serán diferentes debido al clima, al suelo y a cómo se mezclan los vinos.

Los sabores de los tintos pueden ser muy fuertes o suaves. Por ejemplo, las mezclas fuertes con uvas cabernet serán más saladas y tendrán mucho cuerpo, con un toque de especias. Las mezclas con un mayor porcentaje de merlot serán más suaves y aterciopeladas.

Los tipos de uva que se utilizan en las mezclas varían según la región. Un tinto de Rioja, que recibe su nombre por la región en España, normalmente tendrá tempranillo, gaciano y garnacha, las cuales tienen un sabor suave y afrutado. El vino tinto de Burdeos, Francia, tendrá una mezcla de merlot, cabernet sauvignon, cabernet franc y petit verdot, y tendrá un cuerpo medio. La mayoría de mezclas tintas de Estados Unidos son frutales y aterciopeladas.

Este es solo un ejemplo de la enorme variedad de opciones que permiten los tintos. Anímese y pruebe diferentes marcas y estilos hasta dar con su opción preferida. ■

*“Desde mezclas tintas con merlots afrutadas a las de cabernet sauvignon con mucho más cuerpo, seguro que encontrará alguna de su gusto”*



CAFÉ ECOLÓGICO EN GRANO  
Paquete de 1Kg



TÉ MATCHA EN POLVO  
Grado Ceremonial 200 gr



SELECCION DE CAFÉS MOLIDOS  
en lata de 250 gr







# ¿Quién ha dicho “queso”?

La familia Zanetti lleva muchos años fabricando quesos de calidad

por RACHEL HALLIWELL



Grana Padano

© CORTESÍA DE ZANETTI

**C**uando la familia Zanetti se junta para comer, el queso Grana Padano que se pone en la mesa representa mucho más que un condimento delicioso para la pasta casera que comparten.

“Esa pieza de queso contiene la increíble historia de nuestra familia”, dice Attilio Zanetti, CEO y presidente del consejo de Zanetti, quien dirige la empresa junto a sus primos y sus hermanos. Creció aprendiendo el arte de fabricar quesos delicados. “Los primeros recuerdos de mi infancia son ir a la lechería y probar la deliciosa crema extraída de la leche”, explica. “El director del almacén me llevaba a seleccionar los quesos madurados mucho antes de que empezara a trabajar ahí oficialmente.”

El bisabuelo de Zanetti, que se llamaba como él, fundó la empresa que suministra la gama Kirkland Signature™ de quesos duros italianos con DOP. El negocio empezó en los 1900 comercializando productos lácteos con el abuelo de Zanetti, Guido, sustituyendo a su padre tras su muerte en 1913.

El padre de Attilio Zanetti, Antonio Zanetti, que ahora tiene 97 años, se unió a la empresa en 1946 tras su vuelta de Italia después de haber sido prisionero de guerra. Supervisó la adquisición de la primera planta de lácteos en Marmirolo, en la región italiana de Lombardía. Bajo su liderazgo y el de su hermano, Emilio, la empresa fabricó sus propios quesos Grana Padano y Parmigiano-Reggiano. “Esa fábrica sigue existiendo” cuenta Zanetti. “Se ha expan-

dido, al igual que nuestra gama de productos”. Los años 80 y 90 vieron la llegada de los quesos frescos, incluida una marca de burrata Zanetti. Zanetti añade: “hoy operamos nueve plantas industriales, pero nuestra filosofía, que es crear quesos fantásticos que preserven la leche al tiempo que cogemos lo menos posible del medioambiente, sigue siendo el valor principal absoluto de Zanetti.”

Hoy en día, la hija de Attilio, Valentina, dice estar orgullosa de formar parte de esta historia de éxito. “Al igual que los quesos de extraordinaria calidad por los que somos famosos, nuestro nombre también es sinónimo de sostenibilidad”, afirma. “Usamos energía 100 % renovable y, a medida que nuestra producción aumenta, la tecnología en la que hemos invertido ha hecho que disminuya nuestro uso del agua”.

El bienestar animal es otra de las principales preocupaciones de la empresa, que también ha reducido recientemente la densidad de plástico en sus envases externos. Ahora está trabajando para hacer envases reciclables y compostables, mientras que se han eliminado todos los gases contaminantes de sus plantas.

Valentina Zanetti añade: “estamos orgullosos de nuestro pasado, y ahora nos esforzamos por cuidar el planeta también para las generaciones del futuro.” ■

Rachel Halliwell es una periodista freelance asentada en Cheshire.

## INFORMACIÓN DE LA EMPRESA

**Nombre**  
Zanetti SPA

**Equipo directivo**  
Attilio Zanetti, Carlo Zanetti, Guido Zanetti, Marco Zanetti, Matteo Zanetti, Paolo Zanetti

**Empleados** 500

**Sede**  
Bergamo, Italy

**Página web**  
zanetti-spa.it

**Productos en Costco**  
Parmigiano Reggiano  
Kirkland Signature, Grana Padano y Pecorino Romano, y burrata Zanetti. Diferentes referencias. Almacenes Costco.

**Comentario sobre Costco**  
“Estamos orgullosos de ser proveedores de quesos duros italianos con DOP bajo la marca Kirkland Signature. Compartimos muchos valores con Costco, sobre todo la honestidad, la integridad y el respeto por las personas y el medioambiente y la pasión por el compromiso con la calidad.”

—Attilio Zanetti,  
Presidente y CEO

AQUÍ,  
LA  
PRISA  
NO  
ENTRA.



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



*Alhambra*





# La crema de untar favorita

El queso crema es una estrella tanto en platos dulces como salados

por JULIE KENDRICK

**C**orra la voz: el queso crema, nuestra crema de untar favorita en un bagel recién horneado, también es un ingrediente fantástico para muchas recetas clásicas. Pero por mucho que le encante este ácido alimento, es muy probable que no sepa cómo surgió.

El primer registro de algo parecido al queso crema que conocemos se remonta a 1035, cuando el pueblo francés de Neufchâtel-en-Bray, en Normandía, adquirió fama por su queso joven y suave. Avanzamos hasta el Nuevo Mundo, cuando en 1872, una fábrica de queso Neufchâtel en Chester, Nueva York, fue comprada por William Lawrence.

No se sabe si por accidente o a consciencia, Lawrence añadió mucha más nata a su receta que la que se utilizaba tradicionalmente en Europa. El producto que consiguió, mucho más denso y fácil de untar que su homólogo francés, se denominó queso crema «Philadelphia», muy probablemente porque la zona ya gozaba de reputación por fabricar quesos de calidad.

Hoy en día, se puede ver queso crema en casi todo tipo de cocina, desde el relleno para un rangoon de cangrejo a una capa cremosa en vistosos rolls de sushi. Sigue siendo básico para muchas de las especialidades retro que llevamos años disfrutando, como las bolas de queso o los sticks de apio rellenos. Y, por supuesto, siempre aparece en escena cuando todo el mundo está listo para el postre, ya sea en una receta tradicional de tarta de queso o para el frosting que se utiliza normalmente en la tarta de zanahoria.

Si tiene una tarrina de queso crema en la nevera, tiene un ingrediente secreto que puede aportar cremosidad y delicadeza a muchos platos. Al derretirse sin cortarse, es una opción fantástica para salsas calientes, sopas y cremas. Muchos cocineros creativos lo mezclan con todo, desde huevos revueltos a puré de patatas. Y, cómo no, siempre está a mano para untarlo generosamente en bagels, tostadas y English muffins. ■

Julie Kendrick (@kendrickworks) es una escritora freelance que vive en Minnesota.



ILUSTRACIÓN: © NIKANDR / STOCK.ADO.BE.COM



Bites de tarta de queso de Oreo

## Bites de tarta de queso de Oreo

### BASE

16 galletas Oreo

### RELLENO

454 g queso crema a temperatura ambiente

100 g azúcar

2 huevos

1 cucharada de extracto de vainilla

75 g o aprox. 6 Oreos, partidas en trozos grandes y pequeños, y alguna más como topping

Precalentar el horno a 180 grados. Preparar la base: revestir dos recipientes de hornear magdalenas con 16 papeles de horno y poner una Oreo en cada papel. Apartar.

Preparar el relleno: en un bol grande, batir el queso crema, el azúcar, los huevos y la vainilla con una batidora eléctrica durante 2-3 minutos o hasta que quede suave.

Mezclar con los trozos de Oreo hasta que quede uniforme. Echar con una cuchara la mezcla de tarta de queso encima de cada base de Oreo, aproximadamente 2 cucharadas por hueco. Echar por encima de cada minitarta más trozos de Oreo.

Hornear durante 14-16 minutos o hasta que los centros estén hechos (asegurarse de no hornearlo demasiado). Dejar enfriar durante al menos 30 minutos y retirar los envoltorios de papel. Refrigerar durante 2 horas antes de servir. Salen 16 bites de tarta de queso.

*Receta y foto cortesía de Kathryn Donangelo (kathryns-kitchenblog.com)*

### COSTCO CONNECTION

El queso crema Philadelphia Original de 500 g (#449629) está disponible en almacenes Costco.

# TAN PEQUEÑAS. TAN DELICIOSAS.



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



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





En Costco, nuestro objetivo es ofrecer siempre la mejor alimentación con el mejor precio. Las marcas pueden variar según la región, pero la calidad y la frescura siempre serán iguales.  
¡No se pierda nuestros productos!



Dulces



Riquísimas



Sabrosas



# Mmmmm...

## ¡Fresas todo el año!

**EL PINAR**

Nursery & Fruit Co.

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



## HOJAS BABY CON MÁXIMA FRESCURA Y MÁS SOSTENIBILIDAD



PRODUCCIÓN  
ORGÁNICA



DESCUBRE  
MÁS EN  
VITACRESS.PT





# TOPPING DE COCO ORGÁNICO

GENUINE COCONUT

TROCITOS DE COCO PELADOS Y LISTOS PARA COMER

*Para que la vuelta al cole sea fácil, rica y saludable*



VEGANO





# FLAVOR BOMBS<sup>®</sup>

¡UNA EXPLOSIÓN  
DE SABOR!

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

INSPIRED  
BY FLAVOR



*Mastronardi*

# sanon

## MENOPAUSE

### TOTAL Complex



Tratamiento  
90 días

Complemento alimenticio elaborado a base de vitaminas, minerales y plantas. **SANON MENOPAUSIA TOTAL COMPLEX**, ofrece un tratamiento completo que ayuda a mitigar y reducir los síntomas asociados a la menopausia

La menopausia es un proceso natural que marca el final de los ciclos menstruales. Durante el mismo se generan síntomas físicos y síntomas emocionales.

El **Lúpulo** ayuda a las mujeres a sobrellevar los signos reveladores asociados con la menopausia, como sofocos, sudoración, inquietud e irritabilidad. El **Magnesio** y la **Vitamina B6** ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga, ambos contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso y a la función psicológica normal. La **Vitamina B6** contribuye al metabolismo energético normal y ayuda a regular la actividad hormonal. La **Vitamina D**, el **Zinc** y el **Magnesio** contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. El **Zinc** contribuye al mantenimiento del cabello, de las uñas y de la piel en condiciones normales.

- Sanon Concentrado de Soja
- Sanon Serotonine día
- Sanon Serotonine Nocta



# CARMEX

TRADE NAME REG.

BÁLSAMO LABIAL HIDRATANTE

PROTEGE E HIDRATA  
TUS LABIOS  
CON CARMEX

Pack 4  
sabores /  
saveurs

Tarro Sandía / Pot Pastèque  
Click Stick Clásico / Classique  
Tarro Cereza / Pot Cerise  
Click Stick Fresa / Fraise

# CARMEX

TRADE NAME REG.



READY  
TO SMILE

¡Presume de sonrisa con Carmex!

Cuatro sabores y dos formatos para que escojas tu favorito.

Clásico, cereza, sandía y fresa, ¡todos con SPF15!

Ahora, luce unos labios suaves, hidratados y protegidos sin renunciar a nada.

Con nuestro pack, podrás llevar cada uno de ellos en tu día a día:

en el bolso, en la mesa de la oficina, en el estuche de la universidad, en la bolsa del gimnasio, en la mesilla de noche, ...

¡No te quedes sin el tuyo!



@carmexspain.es



Carmex España



# Opciones veganas

Estupendos  
productos  
Kirkland Signature  
de base vegetal  
para todo  
el mundo

por MARY BISHOP



EMILY HANES

**Mary Bishop** es consultora alimentaria y escritora. Su empresa (theveganmary.co) ofrece una gran variedad de servicios culinarios.

## COSTCO CONNECTION

Encontrará estos y otros productos Kirkland Signature en almacenes Costco.



**C**omo vegana desde hace casi nueve años, me he percatado de que los alimentos de base vegetal abundan en los pasillos de Costco. Los favoritos de Kirkland Signature™ lo tienen todo: son económicos, prácticos y veganos.

**Aceite de oliva español 100 % virgen extra Kirkland Signature.** Con un sabor terroso, vitamina E y un precio económico, este aceite prensado en frío es algo que no debe faltar en la cocina, y cuyos usos van mucho más allá del salteado. Intégrelo en vinagretas caseras, humus o salsas para obtener una textura cremosa.

**Chips de chocolate semidulce Kirkland Signature.** Estos trozos de chocolate sin leche

son el sueño de todo cocinero doméstico. Si se almacenan adecuadamente, se mantienen frescos durante meses, lo que hace que las bolsas sean perfectas para dar en Halloween, como postre para fiestas o como sorpresa de San Valentín. También son una forma sencilla de darle otro toque a platos como la avena o las barritas energéticas.

**Sirope de arce Kirkland Signature.** Este edulcorante natural es una delicia vegana. Puede usar este versátil ingrediente en todo, desde aliños de ensalada a postres. También es un sustituto del azúcar más saludable y lleno de antioxidantes. ■

## Para el camino

Pruebe estas opciones de bebidas y snacks Kirkland Signature:

**Té matcha Kirkland Signature.** Mézclelo con agua

caliente o leche, y conseguirá un chute rápido de antioxidantes. También se puede utilizar en batidos.—MB

# El Picoteo más saludable



## Dátiles

El bombón 100% natural, de textura aterciopelada, rico en fibras y minerales.





# Uvas

La elección perfecta para un picoteo sano, lleno de antioxidantes, vitaminas y fibra.



# Cítricos

Una fuente fantástica de vitamina C, mimada por el sol y repleta de vitalidad.

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

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



# AXARFRUIT

SO TASTY, SO TASTE IT



fruit  
attraction

FERIA INTERNACIONAL DEL SECTOR DE FRUTAS Y HORTALIZAS  
INTERNATIONAL TRADE SHOW FOR THE FRUIT AND VEGETABLE INDUSTRY

STAND  
**10D13**



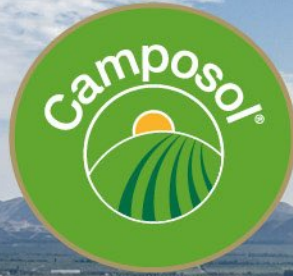
WWW.AF-GROUP.ES



**DISFRUTA DE LA EXPERIENCIA DE LOS SABORES EXÓTICOS,  
COSECHADOS EN SU PUNTO ÓPTIMO DE MADURACIÓN.**

ENJOY THE EXPERIENCE OF EXOTIC FLAVORS, HARVESTED AT THEIR PEAK RIPENESS.





## *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**

# El poder de las uvas

Repletas de sabor y valores nutricionales, las uvas rojas y verdes son más que un snack

por MARISA MOORE



COURTESY OF MARISA MOORE

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



## COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar uvas verdes y rojas sin semillas en los almacenes Costco.

**D**isfrutadas durante siglos, las uvas de mesa son una fruta dulce, nutritiva y versátil. Las uvas rojas y verdes son una fuente excelente de cobre, que es fundamental para la función nerviosa e inmune, y una buena fuente de vitamina K, que promueve una buena coagulación sanguínea. Además, aportan pequeñas cantidades de potasio y vitamina C. Pero si hay algo en lo que esta fruta destaca es en su poder fitonutriente. Todas las uvas son ricas en polifenoles, incluidas antocianinas, flavonoides y quercetina. Estos antioxidantes ayudan a proteger las células y pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas. Las uvas están disponibles todo el año, aunque la temporada alta va de finales de verano a otoño.

### Cómo disfrutarlas

Las uvas rojas y verdes frescas están perfectas cogidas directamente del racimo, pero estas joyas pueden ayudar a elevar una gran variedad de comidas. Añada uvas frescas a una ensalada de espinacas o kale, bols de cereales o ensalada de pollo o atún para darle un toco de color, sabor y nutrientes. Para darle un giro al PB&J, moje las uvas en mantequilla de cacahuate para un snack muy energético, o échelas encima de su yogurt griego favorito y congélelo para un capricho fresco y cremoso.

Las uvas rojas tostadas son una delicia. Tuéstelas un poco y añádalas a una tosta de queso de cabra con hierbas o queso brie caliente para un entrante sencillo. Deles vida a sus verduras asando coliflor, brócoli o coles de Bruselas junto con uvas rojas como acompañamiento para obtener una dulce sinfonía de texturas y gustos.

### Preparar y guardar

Las uvas frescas duran más que las mayorías de frutos rojos cuando se mantienen en un lugar fresco y seco. Refrigérelas sin lavar en el envase original y enjuáguelas antes de comer. Para que duren más tiempo, solo enjuáguelas y congélalas en una sola capa en una bandeja y luego páselas a un recipiente apto para congelador. Disfrute de las uvas congeladas como un capricho refrescante, utilícelas para smoothies o añádalas a sus cócteles con o sin alcohol. Deliciosas por sí solas o añadidas a sus recetas favoritas, las uvas son una opción excelente para su consumo de fruta. ■





© CHRISTY GURIN FEASTINGNOTFASTING.COM

## Crostini con uvas asadas, queso de cabra y nueces pecanas

- 336 g uvas rojas sin semillas
- 115g aceitunas Kalamata sin hueso
- 120 g nueces pecanas, partidas por la mitad
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de ovina, dividido
- Media cucharada de romero fresco, picado y dividido
- 1 baguette
- 140 g queso de cabra
- 1/8 cucharada de pimienta molida
- 1-2 cucharadas de miel

Precalentar el horno a 190 grados. Añadir las uvas en un lado de una bandeja de hornear y las aceitunas y nueces pecanas en el otro lado. En un bol pequeño, mezclar el vinagre, una cucharada de aceite de oliva y una cucharada de romero. Verter la mezcla del vinagre en las uvas, las nueces y las aceitunas, y untarla bien con las manos. Mantener las uvas separadas de las aceitunas y las nueces. Hornear de 8 a 10 minutos o hasta que las nueces estén tostadas (tenga cuidado, se queman fácilmente).

Cortar la baguette en rodajas de 1 cm para obtener unas 35 rodajas. Disponer las rodajas en una bandeja de hornear y pintarlas con la cucharada restante de aceite de oliva.

Retirar las nueces y las aceitunas de la primera bandeja. Volver a meter las uvas en el horno durante 10 minutos. Poner la bandeja con el pan en otra rendija del horno para tostarlo al mismo tiempo.

Picar las aceitunas y las nueces y mezclar. Sacar las uvas y el pan cuando las rodajas estén ligeramente tostadas y las uvas estén empezando a arrugarse y a explotar. Untar una fina capa de queso de cabra en cada crostini. Espolvorear con la mezcla de nueces y aceitunas. Partir las uvas por la mitad y echar varias mitades en cada rodaja. Echar pimienta y el resto del romero sobre los crostinis y terminar con miel. Salen 12 raciones.

*Receta y foto cortesía de Christy Gurin (feastingnotfasting.com)*

Crostini con uvas asadas, queso de cabra y nueces pecanas



Campo  
de **Trebol**





FARMED FRESH!





# BERRY -TASTIC BLUEBERRIES



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



# FILÓSOFO®

EXPORTACIONES ARANDA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**BIODIVERSITY  
GROW.**



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



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



# Póngale sabor a la vida

## Los motivos detrás de muchas de sus especias favoritas

por CHRISTINA GUERRERO

**L**a línea de especias Kirkland Signature™ demuestra el compromiso de Costco por ofrecer productos de calidad. A continuación le dejamos varios motivos por los que debe visitar el pasillo de especias en los almacenes Costco:

- Uno de los proveedores de la pimienta Kirkland Signature se ha asociado con PeaceTrees para limpiar las minas y explosivos de las tierras del área ubicada cerca de la frontera con Laos, permitiendo así a los agricultores trabajar de forma segura.
- Una vez se recolecta la corteza del árbol de la canela en Vietnam para hacer la canela molida Kirkland Signature Saigon, los agricultores venden las partes restantes para hacer muebles, papel, extraer aceite esencial y remedios medicinales y de hierbas.



**SAL ROSA DEL HIMALAYA MOLIDA**  
Item 1120945



**SAL MARINA PURA**  
Item 1323353



**AZAFRÁN**  
Item 1003301



- La sal rosa del Himalaya molida procede de depósitos naturales de sal con más de 200 millones de años de antigüedad.

- Recolectada de aguas cristalinas, la sal marina pura Kirkland Signature es sal no refinada 100 % natural de agua de océano fría. Se llevan a cabo rigurosas inspecciones de calidad y restricciones al tratamiento que garantizan la pureza de la sal, lo que garantiza su color blanco nieve y que no contenga aditivos, alérgenos o agentes antiaglomerantes. A diferencia de la sal de mesa tradicional, que se procesa para eliminar los elementos naturales, la sal marina Kirkland Signature contiene una multitud de trazas minerales esenciales para el cuerpo humano. ■

LEFT: © VOLFF / STOCK.ADOBE.COM

## Salsa de cebolla francesa

*¿Le gusta la salsa de cebolla? Pruebe esta sencilla receta hecha con especias Kirkland Signature.*

**180 ml crema agria**

**180 ml mayonesa**

**40 g cebolla picada Kirkland Signature**

**1 cucharadilla salsa Worcestershire**

**1 cucharada de cebolla en polvo**

**Media cucharada de mostaza en polvo**

**Un cuarto de cucharada de pimienta negra molida Kirkland Signature**

**Un cuarto de cucharada de ajo de California granulado Kirkland Signature**

**Patatas fritas y/o crudités de verdura para servir**

Mezclar todos los ingredientes de la salsa. Dejarlos reposar durante unos 20 minutos para que las cebollas se suavicen y los sabores se mezclen. Servir con patatas fritas o crudités de verduras. Salen entre 4 y 6 raciones.

*Receta cortesía de Chef Jill Houk*

### COSTCO CONNECTION

Las especias Kirkland Signature se pueden encontrar en los almacenes Costco.



**PIMIENTA NEGRA**  
Item 164981



**CANELA MOLIDA DE SAIGON**  
Item 297538  
Disponible próximamente



**PIMIENTA NEGRA CON TRITURADOR**  
Item 1250139

## *Coca de verduras asadas, Cebolla y queso de cabra*

### Ingredientes:

1 base de masa fresca para pizza, 1 cebolla grande Fuencampo, 1 pimiento rojo pequeño, 1 pimiento amarillo pequeño, 1 pimiento verde pequeño, 1 berenjena mediana, aceite de oliva, sal, 80g de salsa romesco, 100g de rulo de queso de cabra, eneldo fresco.



### Elaboración:

Lavar todas las verduras.

Quitar las capas exteriores de la cebolla Fuencampo.

Impregnar con aceite de oliva y sazonar generosamente las verduras. Introducir en el horno precalentado a 170° C durante 45 min, dando la vuelta a mitad de tiempo. Dejar la cebolla otros 45min a 150° C.

Pelar todo y cortar en tiras.

Estirar la masa y porcionar en discos ovalados. Pinchar la masa y hornear unos 10 minutos a 180° C.

Impregnar las bases con la salsa romesco. Colocar las verduras y abundante cebolla asada Fuencampo. Esparcir encima de ellas, trocitos de queso de cabra y hornear unos 5 minutos a 180° C. Retirar y espolvorear con eneldo fresco picado.

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





En **Patatas Meléndez** nos dedicamos a cultivar, seleccionar, envasar y distribuir las mejores patatas del mercado.

Intentando siempre dar respuesta a la pregunta que nos hacemos antes de comenzar cualquier proyecto: ¿qué podemos hacer por la sociedad, el sector y el producto? Hemos logrado comercializar **180.000 toneladas de patata** y alcanzar una facturación de **125 millones de euros en el año 2023**, lo que representa una **cuota del mercado español** en torno al **20%**.

Formamos un equipo de más de **250 personas** que se esfuerza cada día por conseguir que disfrutes de la mejores patatas frescas los 365 días al año.





La patata con la que siempre aciertas.

# GREENYARD

## FRESH SPAIN

### *for a healthier future*

**GREENYARD FRESH SPAIN SUMINISTRA A COSTCO LAS MEJORES GRANADAS MADURADAS AL CALIDO SOL MEDITERRANEO: ESPLENDOR, TRADICION Y SABOR**

La granada, es una baya grande de aspecto globoso, muy llamativa, de piel brillante y gruesa, de tonalidades ocre y rojo coral, que alberga en su interior multitud de semillas envueltas en una pulpa comestible rojiza. Es un cultivo adaptado a la zona y clima mediterráneos, puesto que el período de temperaturas altas coincide con la época de maduración de las granadas. España es el principal productor y exportador europeo de granada.

La granada es una de las frutas más apreciadas desde la antigüedad. Procede de la Antigua Persia y ya era conocida varios siglos antes de Cristo por las antiguas civilizaciones. Los egipcios la utilizaban como fruta, medicina e incluso para curar y teñir cueros.

Para el pueblo judío, la granada era símbolo de la concordia, también fue apreciada por griegos y romanos, y ocupaba un lugar destacado en la mitología griega y en la gastronomía y cultura de ambos pueblos, siendo considerada por los romanos, símbolo del amor y la fecundidad. Pero fueron los fenicios y los árabes quienes más difundieron su cultivo por el Mediterráneo y supieron apreciar sus virtudes gastronómicas y medicinales, introdujeron la granada en España y era tal la fascinación que sentían por esta fruta los últimos, que pusieron su nombre a una ciudad del antiguo reino andalusí, la ciudad de Granada. Después del descubrimiento de América fue llevada por los españoles a aquel continente, y actualmente se cultiva con éxito en los países cálidos en la costa del Pacífico, desde California hasta Chile.



**SELECCIÓN DE LAS MEJORES VARIEDADES PARA LA OPTIMA SATISFACION DEL CLIENTE: Variedad WONDERFUL y ACCO**

Variedades de frutos muy llamativos y bien coloreados, dulces con un sutil toque de acidez, con arilos blandos (semillas) rojo rubí muy brillantes y apetecibles.



**BENEFICIOS PARA LA SALUD CON EL CONSUMO DE GRANADAS**

La granada contiene mayoritariamente agua e hidratos de carbono en forma de azúcares, es baja en calorías (65 kcal/100 g) y rica en vitaminas y minerales.

Es especialmente rica en vitamina C, E, y del grupo B ( B1, B2 y niacina), aporta también cantidades considerables de potasio, manganeso y fósforo, además de contener hierro y cobre.

Tiene un fuerte poder antioxidante por su contenido en ácido cítrico y málico, taninos y flavonoides, que ejercen saludables efectos sobre el organismo.

Propiedades saludables:

- Diurética y depurativa. Gracias a su elevado contenido en agua y potasio, y su escasez en sodio, la granada facilita la eliminación de líquidos.

- Antioxidante. Debido a su contenido en antocianinas (pigmentos de color rojizo o azulado pertenecientes al grupo de los flavonoides) y vitaminas C y E, frena los procesos de envejecimiento y la aparición de enfermedades degenerativas.

# GREENYARD

## FRESH SPAIN

### *for a healthier future*

- Poder astringente y antiinflamatorio sobre el tracto digestivo. La granada está indicada en caso de diarreas infecciosas (gastroenteritis, colitis) y en caso de flatulencia y cólicos intestinales.
- Tónico cardíaco, por su riqueza en flavonoides y vitaminas antioxidantes (C y E) que previenen la arteriosclerosis.
- Anti anémica. La granada mejora la anemia debida a la falta de hierro. Su riqueza en vitamina C y su aporte de cobre facilita la absorción del hierro de la dieta.

#### COMO PODEMOS CONSUMIR, APROVECHAR Y DISFRUTAR DE LAS GRANADAS

Esta fruta se consume generalmente al natural y está deliciosa en macedonia mezclándola con zumo de naranja y/o con otras frutas.

La granada es igualmente un original ingrediente de ensaladas a las que enriquece con su color y sabor, ya que combina muy bien con otros gustos, tanto dulces como salados. En recetas culinarias como los "Solomillos en salsa de granada", "Ensalada de pollo y granada", "Berenjenas con granada", etc.

En postres combinándola con queso, yogurt, helados, vasito de cereales, pipas, yogur, nueces, granada y kiwi, etc. Industrialmente la podemos encontrar en zumos, mermeladas, granadina (jarabe utilizado en licorería y repostería, y como refresco, diluida en agua), cosmética, etc.

El té de granada es rico en polifenoles, flavonoides, alcaloides y triterpenos, que son sustancias con acción antioxidante, antiinflamatoria y diurética. La parte que se utiliza para elaborar el té de granada es la cáscara: Hervir 10 gramos de piel de granada por cada taza de agua durante 5 minutos y dejar reposar.



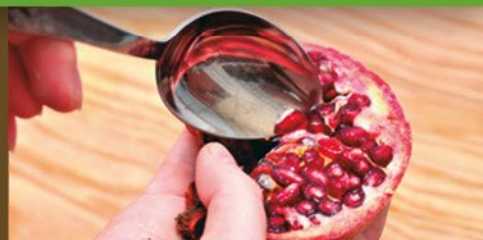
#### COMO HAY QUE CONSERVAR LAS GRANADAS

Fuera del frigorífico si se van a consumir a corto plazo, en un sitio fresco aguantan varios días fuera de la nevera. O bien dentro del frigorífico en el cajón de la verdura (4-6°C no a temperatura más baja para evitar daños), para prolongar su vida útil varias semanas.

#### COMO DESGRANAR UNA GRANADA

Se pueden utilizar diversas técnicas. Una de ellas es cortar un trozo de la piel cercana a la corona o zona apical hasta la base del fruto:

1. Se cortan los dos polos, el de la base y la zona de la flor, que parece una pequeña corona.
2. Se marcan con ayuda de un cuchillo unas hendiduras de arriba abajo, de manera similar a como se hace con las naranjas para pelarlas.
3. Se desligan los gajos de su piel y con ayuda de las manos se van separando los granos.



# REVITALIZA TUS DÍAS



SIENTE EL  
EFECTO

**ZING**

**COME SANO  
COME FRESCO**

Zespri™: alto contenido en vitamina C. Kiwi Zespri™ SunGold™: 152 mg/100 g, Kiwi Zespri™ Green: 85 mg/100 g. La vitamina C contribuye a reducir el cansancio y la fatiga y a mantener la función normal del sistema inmunitario. Come más fruta y verdura. Sigue una dieta variada y equilibrada.



**Zespri™**  
KIWIFRUIT

# UNA VUELTA AL TRABAJO DIFERENTE CON LOS KIWIS ZESPRI™ SUNGOLD™

Volver animado al trabajo después del verano empieza por un buen desayuno y, a menudo, nos encontramos atrapados en la rutina de un desayuno rápido y poco imaginativo, sin darle la importancia que realmente.

El desayuno, como se suele decir, es la comida más importante del día. Sin embargo, muchas veces lo relegamos a un simple café con leche y tostada o un bol de cereales. Pero, ¿qué tal si te dijéramos que hay opciones más nutritivas

y sabrosas que pueden cambiar tu mañana por completo?

Imagina comenzar el día con un desayuno sencillo, sabroso y sano. Pues hay un elemento estrella para ese desayuno perfecto: los kiwis amarillos Zespri™ SunGold™, una fuente de vitaminas, minerales y nutrientes esenciales que además están deliciosos. Estos kiwis tienen un sabor dulce y jugoso que los aleja del típico kiwi verde, y funcionan muy bien en todo tipo de recetas.

## ¿NECESITAS IDEAS PARA TRANSFORMAR TU DESAYUNO HABITUAL EN ALGO MÁS SALUDABLE Y EMOCIONANTE? ¡AQUÍ ESTAMOS PARA AYUDARTE!



### VASITOS DE YOGUR CON KIWÍ AMARILLO ZESPRI™ SUNGOLD™

#### INGREDIENTES

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

#### ELABORACIÓN

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



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

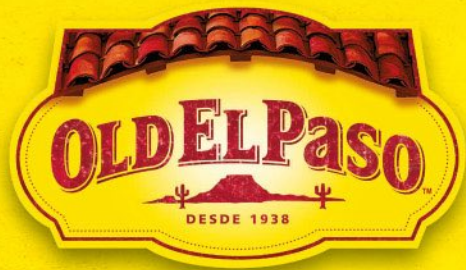
#### INGREDIENTES

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

#### ELABORACIÓN

- 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.
- Tritura con la batidora hasta obtener un puré fino y cremoso.
- Espolvoréalo con el pimentón y reserva.
- Pela y corta los kiwis amarillos en rodajas y los fresones en láminas.
- Unta las tostadas con el hummus y coloca encima la fruta.
- Termina espolvoreando encima unas pocas almendras laminadas.

ENCUENTRA MUCHAS MÁS IDEAS PARA RELAMERTE CON EL INCONFUNDIBLE SABOR  
DE LOS KIWIS AMARILLOS ZESPRI™ SUNGOLD™ EN [WWW.ZESPRI.COM](http://WWW.ZESPRI.COM)



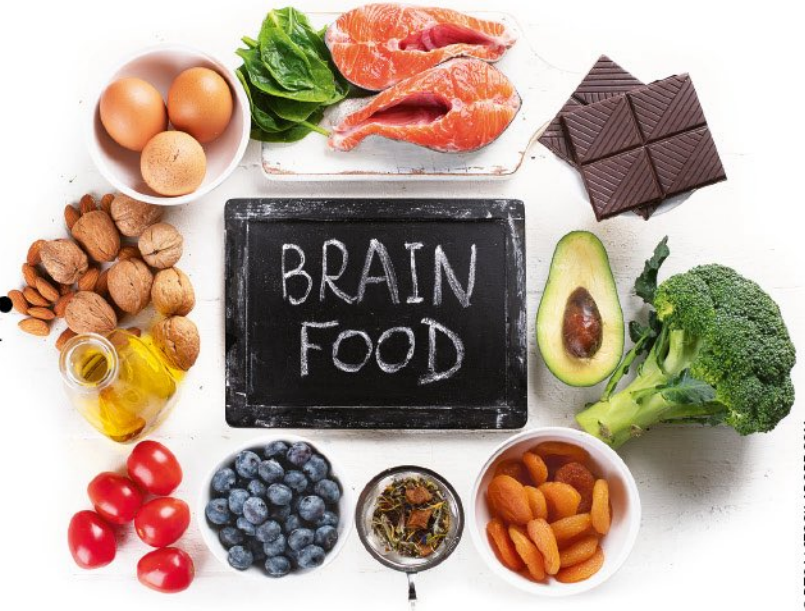
# ¿VIERNES? VIERNES DE FAJITAS



# Alimentos para pensar

Los alimentos frescos e integrales pueden ser beneficiosos para el cerebro

por MARIE SPANO



© BIT 24 / STOCK.ADOBE.COM



ROBIN HENSON

**Marie Spano** es una nutricionista deportiva que ayuda a los deportistas a mejorar su rendimiento y su salud.

## COSTCO CONNECTION

Puede encontrar una amplia variedad de fruta y verdura frescas, pescado y mucho más en los almacenes Costco.

**i** Siente que a su mente le cuesta reaccionar? Si es así, quizá sea el momento de darle a su cerebro una ayudita. Por

suerte, puede hacerlo con alimentos que también son buenos para el cuerpo. Veamos:

Una investigación de *The Shanghai Aging Study*, que estudió la prevalencia de la demencia, demuestra que beber té está asociado con una mejor memoria a largo plazo. Según un estudio de imágenes cerebrales publicado en la revista *Aging*, las personas mayores que bebían té de manera habitual muestran una organización cerebral más eficiente.

Un ensayo con control aleatorio publicado en el *Journal of the International Neuropsychological Society* determinó que una mayor concentración de los pigmentos vegetales amarillos y naranjas, la luteína y la zeaxantina, protege contra los problemas de aprendizaje verbal y la memoria derivados de la edad en adultos más mayores, a la vez que mejoran el razonamiento y la capacidad de desviar la atención en los adultos jóvenes. La luteína y la zeaxantina están presentes en el maíz, la calabaza, la yema de huevo, los pimientos naranjas y amarillos, las espinacas, el kale, los grelos, el brócoli y el salmón.

Los estudios demuestran que los arándanos pueden ayudar a la memoria y prevenir la

degeneración cognitiva. En 2021, un estudio publicado por *National Institutes of Health* indicó que los arándanos funcionan protegiendo las células cerebrales de daños a la vez que contribuyen a la comunicación de las células nerviosas. Un estudio en la revista *Nutrients* determinó que tomar una cucharada de polvo de arándanos (el equivalente a 95 gramos de arándanos frescos) al día ayuda a proteger a los adultos de mediana edad frente al declive cognitivo.

Los ácidos grasos omega 3 EPA y DHA, que se encuentran en pescados grasos, contribuyen a la estructura y el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso. Los estudios muestran que estos ácidos grasos también ayudan a ralentizar el declive cognitivo relacionado con la edad. Estos se encuentran en el salmón, las anchoas, la caballa, las sardinas y los arenques.

Si le gusta el chocolate, está de suerte. Estudios clínicos sugieren que el cacao, ingrediente principal del chocolate, puede ayudar a mejorar la cognición general y la memoria funcional, que es la capacidad para retener información durante un corto periodo de tiempo para usarla inmediatamente, sobre todo en adultos más mayores que tienen riesgo de experimentar un declive cognitivo. ■

## Completando los huecos

Los suplementos alimenticios no pueden sustituir a los alimentos frescos, pero pueden ayudar a completar los huecos. Por ejemplo, si no

come al menos dos porciones de pescado graso a la semana, puede valorar tomar un suplemento de omega 3 que contenga EPA y DHA.

Muchos de los estudios sobre la luteína y la zeaxantina han utilizado estos componentes en formato suplemento. Puede ser más fácil conseguir beneficios tomando suplementos.—MS

# Isidro González Revilla

Isidro  
González Revilla



JAMÓN DE CEBO  
50% RAZA IBÉRICA



LOMO DE CEBO  
50% RAZA IBÉRICA



CHORIZO IBÉRICO EXTRA



SALCHICHÓN IBÉRICO EXTRA





BLACK ANGUS

100% IRISH  
**ANGUS BURGERS**

**NEW**



 **GRASS FED BEEF**

 **GLUTEN FREE**

 **NO ARTIFICIAL INGREDIENTS**



CON LA MANZANA  
**PINK LADY**<sup>®</sup>  
SIEMPRE ES UN BUEN MOMENTO  
PARA DISFRUTAR

Con su pulpa crujiente, sus sabores únicos a miel, vainilla, rosa y especias, y su color inimitable, la manzana Pink Lady<sup>®</sup> es el snack perfecto para un momento saludable y delicioso.



[manzana-pinklady.com](http://manzana-pinklady.com)



Mucho más que una manzana



+710 SOCIOS  
AGRICULTORES  
PROFESIONALES

CULTIVADO EN ANDALUCÍA

APROVECHAMIENTO 100%

# VUELTA A LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

by Cooperativa La Palma

CULTIVADOS CON  
ENERGÍA SOLAR

HORTALIZAS PREMIUM

+500 VARIEDADES  
TESTADAS ANUALMENTE  
EN NUESTROS CENTROS  
DE INVESTIGACIÓN

EN INSTALACIONES  
ROBOTIZADAS

V GAMA PLANT BASED

CULTIVADO SIN ADITIVOS

MÁXIMO AHORRO DE AGUA

AGRICULTURA SMART  
EN TIEMPO REAL

100% PRODUCCIÓN CERTIFICADA

¡Tu vuelta 100% natural: sostenible, saludable y sabrosa!  
Elige los productos de **Cooperativa La Palma** para toda la familia: una irresistible variedad de hortalizas y productos vegetales como hamburguesas, salsas o cremas.

¡Pruébalos!

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



# Déjate conquistar por LA·SAGRA®

Consigue en Costco LA SAGRA ORIGINAL, nombrada Mejor Cerveza del Mundo en su categoría en los WBA 2024, o LA SAGRA Calabaza



12 Botellas 33 cl.



24 latas 33 cl.



LA SAGRA recomienda el consumo responsable. +18.



## POUCH DE MANZANA

- ✓ 99,8% DE FRUTA
- ✓ SIN AZÚCARES AÑADIDOS
- ✓ 48 UNIDADES DE 90G
- ✓ PACK 100% RECICLABLE



## INES ROSALES

La Fábrica de Tortas  
1910

  
SÓLO ACEITE  
VIRGEN EXTRA  
24%

  
HORNEADAS

100%  
INGREDIENTES  
NATURALES



# DESCUBRE TU MOMENTO



SABORES QUE BRINDAN UNA EXPERIENCIA ÚNICA  
Y LA **MAYOR VARIEDAD** PARA DISFRUTAR  
EN **TODOS TUS MOMENTOS.**

¡SÍGUENOS!



@pan\_espana



@paninternationales



allofpan.com

# Mydibel

THE HAPPY POTATO FAMILY



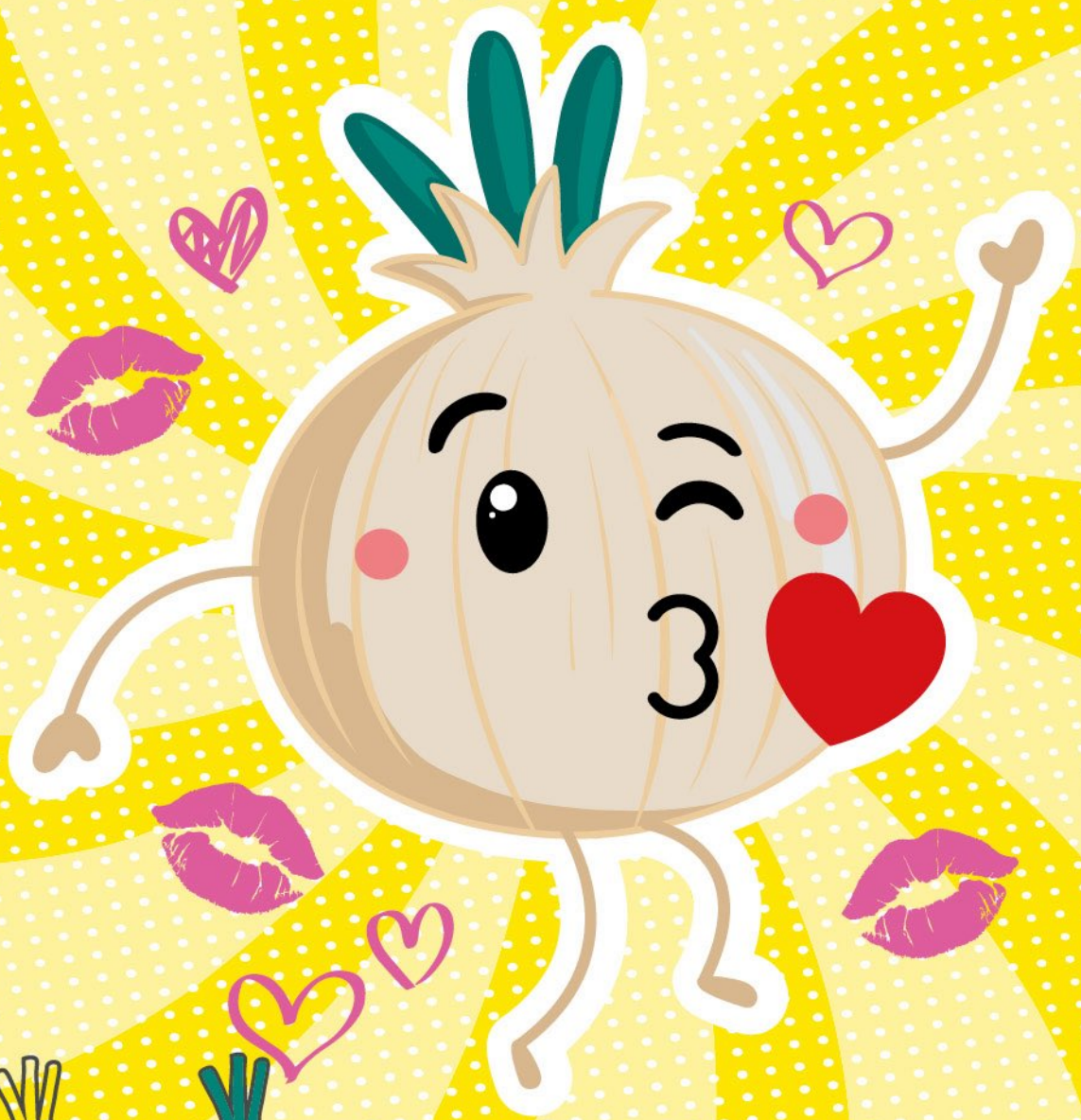
Frescos y Congelados, SA

"Distribuidor de Mydibel en España"

"COCÍNALAS CON TU AIR FRYER"



**POTENCIA TU MENTE,  
NOSOTROS POTENCIAMOS  
TUS PLATOS**



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



# SOPA DE CEBOLLA

*COSTCO • JUMOSOL • WOW • CHEF • SOFRITO • DOP  
LIGERA • CHALOTA • CAMELIZADA • SUAVE • MORADA*

Z A J D J C H E F O C J N S  
H T C O S T C O E T A Z A U  
J O R P D E L L L I G E R A  
D L Ñ Z M L C Y N R I Ñ K V  
C A J U M O S O L F B D U E  
W H B L V S R L I O K B D V  
O C B E S A R A M A R T I H  
W O R T S E A M D J U L C L  
C A R A M E L I Z A D A T S

## DISFRUTA LA CEBOLLA DE MARTÍN



MARTÍN BERASATEGUI

JUMOSOL - DANIEL MOLINA

Chef y asesor gastronómico

Agricultor y maestro cebollero



No se pierda nuestros  
Muffins #24311, Pastel de Vainilla #39519,  
Pastel de Chocolate #39595





No se pierda nuestras  
Tarta de queso #37839 y Tarta de dulce de leche #10081



# WEIDER® JOE'S

Tu snack proteico para  
cualquier momento

BAJO EN AZÚCAR  
14G PROTEÍNAS

