

Buyers Pick ★ La despensa de Costco ★ EMCESA

COSTCO Connection

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

Bienvenidos a Las Rozas



OCTUBRE - NOVIEMBRE 2020



Sushi en Las Rozas
Temática: HALLOWEEN
Decore su casa de
forma sencilla y creativa
Conviértase en un PRO

LIFE COMFORT®

TEXTURED THROW

60 in. x 70 in. (152 cm x 177 cm)



LIFE COMFORT®

QUILTED DECORATIVE PILLOW

2 PACK



20 in. x 20 in. (50 cm x 50 cm)



Diane Tucci
Directora General de
Costco España

EDITORA:
Barb Espiritu

COORDINADORA EDITORIAL:
Susana del Castillo

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

EDITORA CANADÁ:
Hana Medina

EDITOR REINO UNIDO:
Will Filfield

CONTRIBUCIONES:
Diane Tucci, Barb Espiritu, Susana del Castillo,
Valentina Sota, Adriana Putorti, Cristina
Blázquez, Alonso Viláez, Diego González
Rosúa, Sergio Ahedo

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Francisco Javier Ceballos

Síguenos en



Estimado socio,

El 18 de julio se abrió en Madrid una nueva tienda de Costco en Las Rozas. La inauguración fue un gran éxito y agradecemos mucho ver a nuestros socios entrar en el nuevo edificio entre sonrisas y aplausos para nuestro personal. También me gustaría expresar nuestro agradecimiento al alcalde D. José de la Uz y a su equipo por el apoyo.

Volviendo a nuestra actividad, les anunciamos que verán un Black Friday diferente este año: Queremos obedecer los protocolos de covid-19 y aseguramos de que los accesos de socios estén totalmente controlados, pero al mismo tiempo queremos darles la oportunidad de aprovechar nuestras excelentes ofertas así que esté atento a la comunicación del Black Friday a principios de noviembre.

La irrupción del Covid-19 nos ha puesto las cosas muy difíciles a todos nosotros. Todos hemos tenido que aprender a vivir de otra manera; por ejemplo, a usar mascarillas todo el tiempo cuando estamos en público. Por nuestra parte le agradecemos que cumpla con este protocolo tan importante en la lucha contra el virus. Mantener una distancia segura es el segundo protocolo; por eso le pedimos que tenga esto en cuenta cuando compre. El efecto del distanciamiento provoca más cola en las cajas registradoras pero puedo asegurarle que nuestros empleados están haciendo el mejor trabajo posible para ayudarlo a pasar por caja lo más rápido posible.

Con suerte algún día, pronto, podremos dejar atrás el Covid-19. Espero que usted y su familia se mantengan a salvo y estén bien.

CARTA DE
LA DIRECTORA

El Regalo de una AFILIACIÓN



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

32° DEGREES HEAT™
32° DEGREES COOL™



Carta de la editora

El 18 de julio fue sin duda alguna el día más feliz de mi vida en Costco: este fue el día en el que finalmente abrimos nuestra tercera tienda en España y la segunda en Madrid. Una apertura largamente esperada.

La tienda de Las Rozas no solo tiene una ubicación maravillosa con vistas a la Sierra de Guadarrama sino que, además, en su interior hemos conseguido plasmar todo lo que hemos aprendido en nuestros años en Costco.

Hemos contado con lo mejor de lo mejor para esta nueva tienda: tenemos los equipos más sofisticados y de la más alta calidad para realizar pruebas visuales y auditivas a nuestros socios, hemos ampliado nuestra sección de frutas y verduras y estamos muy felices con nuestro nuevo "bebé", un obrador exclusivo para elaborar sushi a diario con nuestros mejores pescados. Nos hemos esforzado al máximo para que nuestros socios tengan una experiencia única de compra, combinando las marcas de siempre y de calidad españolas como Campofrío, Pascual, Ybarra, CVNE o Durán, entre otras, con marcas globales como LG, Samsung, Levis, Skechers, Michelin o Kawasaki.

¿En qué otro lugar del mundo podrá comprar un impresionante collar de esmeraldas y diamantes de 235.000€ hecho a mano por los artesanos de Durán Joyeros para su madre, una moto de agua de Kawasaki para su padre, uno de los osos de peluche más grandes y más famosos del mundo para el pequeño de la casa y terminar esta alucinante experiencia de compra con un perrito caliente con refresco por 1,25€? Solo en Costco.

Costco no para de reinventarse, por eso es tan divertido ser socio de nuestras tiendas. No importa si ud. es socio o empleado, nuestro objetivo es sorprenderle, atraerle y deleitarle con artículos únicos, de la mejor calidad, y a un precio increíble. Tanto si es Ud. socio desde hace años como si nos ha descubierto recientemente, espero que siga disfrutando de nuestros nuevos productos en su Costco más cercano.



★ Barb Espíritu,
Directora de
Compras

CONTENIDOS

- | | | | | | | | |
|----|---|----|--|----|---|----|---|
| 3 | Carta de la directora | 18 | Conceptos básicos de mecánica de su automóvil.
Por Michele Wojciechowski | 39 | Temática: Halloween. | 74 | No se complique con el mango.
Por Costco Connection US |
| 5 | Carta de la editora | 22 | Nuestros Osos.
Por Barb Espíritu | 49 | Manténgase sano.
No se pierda nuestros consejos y complementos para mantenerse sano. | 80 | Quick & Easy.
Zumo de aguacate, aguacates rellenos, costillas de cerdo asada al whisky y Solomillo al whisky |
| 6 | Nueva sección de Sushi en Las Rozas:
Juan Bautista. Descubra en exclusiva, en nuestra tienda de Las Rozas, la nueva sección de sushi elaborado para llevar.
Por Cristina Blázquez | 28 | Pequeños cambios para conseguir enormes resultados.
Por Cristina Blázquez Valdenebro | 56 | Una piel impecable, hidratada, sin impurezas y radiante es sinónimo de belleza.
Por Valentina Sota | 86 | La despensa de Costco.
Nuestra selección de conservas, zumos, desayunos... |
| 10 | Entrevista a Emcesa:
Javier Mancebo
Hoy hablamos con Javier Mancebo, CEO de Emcesa, proveedor de Costco España desde los inicios.
Por Cristina Blázquez | 31 | ¿Pensando en comprar un televisor nuevo?
Por Cristina Blázquez | 58 | Convertirse en un Pro.
Por Cristina Blázquez | | |
| 14 | Elección del comprador.
Ostras abre fácil, ¿Frío en la terraza?, StriVectin Repair and Recharge Eye Cream. | 34 | Decore su casa de forma sencilla y creativa.
Por Cristina Blázquez | 61 | La importancia de dormir bien.
Por Cristina Blázquez | | |
| | | 36 | ¿Qué podemos hacer para que la vuelta al cole sea más llevadera para los pequeños de la casa?
Por Cristina Blázquez | 63 | Abastecimiento sostenible.
Por Sheri Flies | | |
| | | | | 65 | La revolución del aguacate.
Por Diego González Rossia y Cristina Blázquez | | |

Nueva sección de Sushi en Las Rozas: Juan Bautista

Descubra en exclusiva, en nuestra tienda de Las Rozas, la nueva sección de sushi elaborado para llevar.

por CRISTINA BLÁZQUEZ



Costco Las Rozas es nuestra tienda pionera de España en tener un servicio de sushi preparado con pescados crudos. En esta sección encontrará una amplia variedad de sushi con distintos tipos de pescado y presentaciones, así como diferentes combinaciones de entrantes o mochis dulces de sabores variados. Una propuesta novedosa y exclusiva para llevar los mejores platos de la cocina japonesa a su casa. Cuando decidimos embarcarnos en esta apasionante aventura del sushi fresco en nuestra nueva tienda de Las Rozas, queríamos ofrecer a nuestros socios un producto de primerísima calidad a un precio competitivo. Para estar en las mejores manos decidimos contar con la ayuda y el asesoramiento de un experto como Juan Bautista, cocinero inquieto con una estrella Michelin a sus espaldas, más de

8 años dedicándose exclusivamente al sushi y aprendiz (ahora convertido en maestro) del gran gurú de la cocina japonesa en España, Masao Kikuchi.

Juan, cuéntanos: ¿Cómo dimos contigo y cómo empezó tu relación con Costco?

Nuestra relación comienza por la necesidad de asesoramiento que surge en la nueva tienda de Las Rozas para la elaboración de sushi con pescado fresco, y fue a través de nuestro amigo común y proveedor común, José Miguel Serrano de Cominport, quien nos puso en contacto a petición de Oriana Baumier, responsable del proyecto.

¿Cómo describirías nuestro producto?

Nuestro producto es muy fresco y de la más alta calidad. Utilizamos productos de alta restauración como pueden ser el Hamachi Hiramasa de Australia o el salmón Ora King de Nueva Zelanda.

No hay precedentes en la utilización de este género en ningún lineal de sushi a nivel supermercado en España ni del mundo que yo tenga conocimiento, aparte las combinaciones de sabor exclusivas y el precio imbatible respecto a la competencia.

¿Cuántos tipos de sushi se elaboran en nuestra tienda?

Elaboramos 4 tipos de sushi, siendo fieles a los cánones japoneses: el proverbial nigiri, -donde podemos degustar la textura y el sabor del arroz y el pescado-, siendo esta la variedad original más consumida en Japón, el recurrente hosomaki (pequeño bocado con el sabor del yak-inori y alga que envuelve el rollo) y los tan de moda uramakis, rollos con el arroz por fuera que se salen un poco de la rutina y están rellenos de tartar de atún picante o de tartar de salmón al yuzu y por último,



© FOTÓGRAFOS TOP

quizás los más novedosos en cuanto a combinación de sabores y tamaño: los rollos más grandes también exclusivos de Costco. Entre estos se encuentran mis favoritos: los hamachi yuzu miso.

¿Cuántas piezas se elaboran al día?

Al día elaboramos unas 5.000 piezas en tienda, con los estándares de higiene más altos con los que he trabajado nunca y producción continua, pero no sabría decirte cuál es el límite.

Para que os hagáis una idea: el día de la inauguración elaboramos 2.500 nigiris, 1.800 piezas de hosomaki, otras tantas de futomaki y uramakis alrededor de 8.500.

¿Qué destacarías de la calidad de Costco?

Nuestros ingredientes provienen de varios países ya que buscamos el mejor ingrediente de la mejor procedencia.

Por ejemplo, de Japón, vienen la soja, los encurtidos, los mochis, la mahonesa japonesa, la salsa kimuchi, y el alga nori entre otros. De USA el arroz japonés cultivado en California, de Australia el pescado Hamachi, de Nueva Zelanda (Isla Sur) el salmón real Ora King, de Taiwán las huevas de pez volador y los envases especiales para el sushi.

Cuidamos al máximo cada uno de los ingredientes.

Por qué definirías la propuesta de Costco como novedosa?

Nuestra propuesta de sushi para Costco Las Rozas es pionera por las elaboraciones que ofrecemos, todas ellas enfocadas a ser exclusivas, por la frescura de sabores, por la elaboración, los formatos que ofertamos -tanto por originales como por tamaño- y todo esto a un precio rompedor en el mercado.

Las combinaciones tan apetecibles elaboradas por Juan y los ingredientes de primera calidad hacen que nuestro sushi sea una apuesta segura. ■



© CRISTINA BLAZQUEZ

CAROLE HOCHMAN



Plush Wrap Robe
Bata extra suave

LUXURIOUSLY SOFT, LONG
WITH PATCH POCKETS

Tommy Bahama

LIVE THE ISLAND LIFE™

Since 1993



PLUSH ROBE
BATA EXTRA SUAVE
with pockets



Dearfoams
FEELS LIKE HOME



Mayor Comodidad



Dearfoams
FEELS LIKE HOME



Unas zapatillas realmente suaves

Entrevista a Emcesa: Javier Mancebo

Hoy hablamos con Javier Mancebo, CEO de Emcesa, proveedor de Costco España desde los inicios. Una industria cárnica de proximidad con sede en Casarrubios del Monte, Toledo, que emplea a más de doscientos trabajadores en sus instalaciones, dotadas de la tecnología más avanzada del sector que cumplen con los estándares de calidad y seguridad más exigentes.

por CRISTINA BLÁZQUEZ



Javier, queremos conocer la historia de nuestros principales proveedores. Saber de dónde venís y qué os ha traído hasta nosotros.

Embutidos del Centro, S.A. (Emcesa) es, -somos-, una empresa toledana de origen familiar, fundada en 1986 por Tomás García Robledo dedicada a la elaboración productos cárnicos frescos, cocidos y ahumados así como platos precocinados que cumplen los máximos estándares de calidad y segu-

ridad alimentaria. Utilizamos los procesos tradicionales combinados con la innovación más avanzada, convirtiéndonos hoy día en una empresa de referencia en el sector. En el último año hemos tenido una producción de 8,5 millones de kilos.

Con esa experiencia a nuestra espalda empezamos a colaborar con Costco cuando inició su andadura en España en el año 2014.

¿Qué os hace diferentes? Entendemos que en un mercado tan competitivo como la industria cárnica, la diferenciación tiene que ser complicada.

Quizás pueda parecer raro decir esto en estos momentos, (lo digo por tendencias como el veganismo etc) pero lo que realmente nos hace diferentes es nuestro amor por la carne.

Somos amantes de lo que hacemos y nos gusta trabajar la carne e innovar con ella, ofrecer productos tanto tradicionales

como innovadores. La carne tiene muchísimas posibilidades, de hecho aún nos faltan muchas por descubrir y en ese sentido continuaremos buscando nuevos productos cárnicos tanto novedosos como saludables ya que comer carne no es sinónimo de no cuidarse.

Bajo otro punto de vista, otros aspectos que nos diferencian son la flexibilidad y una respuesta muy rápida ante las solicitudes de nuestros clientes, algo que siempre destaca y agradece Costco. Esto es posible gracias al compromiso de todos los trabajadores, ya que en ocasiones es necesario un sobreesfuerzo que está en el ADN de nuestra plantilla, de lo cual nos sentimos muy orgullosos.

¿Alguna curiosidad sobre vuestra forma de producir?

Como ejemplo claro tenemos en nuestros obradores maestros artesanos que cuentan con más de 20 años de experiencia y continúan embutiendo con tripas naturales, lo que aporta a nuestros productos un marcado carácter artesano. Esta profesión no se estudia en los colegios, ni en la formación profesional, ni en las universidades: son los trabajadores más experimentados los que se encargan de formar a las nuevas generaciones y esto nos permite mantener la esencia de la elaboración tradicional y uno de los oficios más antiguos de nuestro país, transmitido de maestros a aprendices.

Cuéntanos detalles sobre vuestras instalaciones y la plantilla.

Ubicada en Casarrubios del Monte (Toledo), nuestra planta de producción se encuentra dividida en los siguientes departamentos:

Obrador de embutidos, obrador de salmueras y adobados, platos preparados, obrador de brochetas y pinchos: con diferentes variedades de embutidos y verduras. También se elabora parte de nuestro catálogo de productos especial barbacoas.

Obrador de carnes picadas y hamburguesas: se elaboran todas las carnes picadas y nuestras fantásticas hamburguesas, como por ejemplo nuestra saludable burger de pavo que poco a poco está siendo muy solicitada por los socios de Costco.

En cuanto a nuestra plantilla somos aproximadamente 220 trabajadores. Este número oscila ligeramente según la estacionalidad. Contamos con más de un 80 % de empleados con contrato indefinido. Incluso durante este periodo de Pandemia que estamos sufriendo hemos sabido manejar la situación para mantener todos los puestos de trabajo. Intentamos buscar mano de obra local o provincial, contribuyendo de esta manera al desarrollo de la región. Insisto en el hecho de que considero que uno de nuestros principales activos son nuestros trabajadores.

Siempre cuento a los entrevistados que en Costco estamos muy volcados con lo que conocemos como "Costco gives back", que no es otra cosa que nuestra iniciativa para devolver a la sociedad parte de lo que nos brinda, bien a través de las acciones de voluntariado de nuestros empleados coordinadas

das y favorecidas por la empresa, contribuciones a programas de desarrollo, colaboraciones de muchos tipos con asociaciones y organizaciones sin ánimo de lucro y otros muchos proyectos en los que nos metemos de lleno, y nos encanta conocer las actividades que realizan nuestros proveedores en esa línea. Sabemos que vosotros estáis involucrados en diferentes iniciativas y nos encantaría que nuestros socios lo supieran. Sí, por supuesto, desde diferentes ámbitos y desde nuestros comienzos. Sin duda de lo que nos sentimos más orgullosos es de nuestra permanente colaboración con el Banco de Alimentos. En 2019 hemos donado 37.500 kg de producto fresco.

A mediados del mes de abril se iniciaron repartos de comida preparada a diferentes localidades manchegas, el primer envío consistió de 120 kg de estofado de ternera que llegó a la localidad de Tembleque y donde la Escuela de Hostelería de Castilla-La Mancha, con sede en este





pueblo, preparó todas las bandejas de comida que salían hacia distintos puntos de la región. Desde el inicio de la Pandemia hemos aportado 1.900 raciones semanales de platos listos para tomar, con un total de más de 4.500 kg, que llegaron a las localidades toledanas de Madrídejos, El Romeral, Villanueva de Bogas, Turleque o Casarubios del Monte.

De esta manera, Emcesa tiene la posibilidad de devolver a la sociedad parte de todo lo que recibe cada día por la confianza de los consumidores adquiriendo sus productos, y hacerlo en estos momentos tan difíciles ayudando a los vecinos y vecinas de la región. No es un acto de caridad sino de responsabilidad.

**¿Qué tal vuestra experiencia con Costco?
¿Somos un cliente tan exigente como se dice?**

Como comentábamos antes, comenzamos la colaboración desde el primer día que Costco Sevilla abrió sus puertas, allá por mayo 2014. Posteriormente seguimos

con la apertura de Madrid, Getafe, y ahora con la reciente apertura del Centro de las Rozas y esperamos seguir estando presentes en las futuras inauguraciones que sin duda irán llegando.

Si tuviera que destacar algo en concreto sería, por una parte, la cercanía y confianza que siempre nos ha transmitido Costco. Nosotros hemos intentado corresponder con la misma cercanía, ilusión y poniendo todo el esfuerzo necesario para dar el mejor servicio. Por otra parte destacaría la labor conjunta entre Costco y Emcesa para desarrollar frecuentemente productos exclusivos para los socios por ejemplo: la brocheta Alabama (con champiñones Portobello y calabacín), la brocheta de solomillo de cerdo con piña, las salchichas de cerdo, las cheeseburger cocinadas a la brasa listas para consumir, las hamburguesas de pavo, etc.

Aprovecho la ocasión para agradecer a Costco el permitimos ser también proveedores de Costco Francia, sin duda un ejemplo más de nuestra buena relación.

¿Cuántas referencias diferentes producís actualmente? ¿de cuál estáis más orgullosos?

Actualmente tenemos más de 300 referencias. Estamos especialmente orgullosos de nuestra gama de brochetas artesanas que, a pesar de su difícil elaboración, cada año consiguen sorprender y destacar en los lineales con sus diferentes tipos de carnes se adaptan perfectamente a todos los gustos: brocheta artesana de vacuno con champiñones Portobello, la de solomillo de cerdo con piña o la de pechuga de pollo con vegetales frescos. Y a pesar de que ahora no estamos en temporada, aprovecho la ocasión para destacar los rellenos navideños que, al igual que las brochetas, son productos totalmente artesanos, como su propio nombre indica elaborados "a mano", recuperados de las carnicerías tradicionales y llevados a los lineales. El secreto ibérico relleno con mango y frutos secos y el Solomillo de cerdo con bacon, son dos ejemplos claros.

Por último quería contarte (y a los socios de Costco) que acabamos de adquirir un equipamiento para cocinar productos a las brasas de carbón vegetal que aporta a la carne de ese inigualable sabor a barbacoa. Actualmente se pueden encontrar ya en Costco las deliciosas costillas de cerdo BBQ y la nueva cheeseburger, listas para consumir: solamente es necesario calentarlas al gusto. Nuevamente, un producto exclusivo para Costco.

Nos interesa dar a conocer a nuestros socios la cultura de las empresas proveedoras porque pensamos que los valores corporativos reflejan la filosofía del empresario y su visión más allá del elemento empresarial y mercantil y que nuestros socios, cuando compren un producto, puedan conocer los valores que hay detrás de una marca ¿Cuáles son los de vuestra empresa?

De manera muy resumida te podría decir que nuestros valores son el esfuerzo, la constancia, el compromiso, la cercanía con nuestros clientes y proveedores y la capacidad de respuesta. Todo esto apoyado en los siguientes pilares: la innovación, la calidad y la seguridad alimentaria, la tradición y el compromiso con el medio ambiente.

Como sabes, existe en nuestra empresa una preocupación real sobre el impacto que tienen los envases en el medio ambiente, en ese sentido ¿qué medidas ha adoptado Emcesa?

Hemos comenzado a introducir en nuestras líneas de envasado bandejas fabricadas con material 100% reciclado y reciclable, evitando así el consumo de petróleo. También estamos sustituyendo las bandejas de plástico rígido de materiales compuestos por otros "monomateriales" reciclables.

Además de esto, hemos puesto en marcha en los últimos años planes de ahorro de suministros de electricidad y agua, para reducir los consumos tanto como sea posible y que de esta manera nuestros procesos sean cada día más sostenibles. Por supuesto estamos adheridos a Ecoembes y gracias a esto podemos marcar todos nuestros envases con el Punto Verde.

Estamos viviendo una realidad que nunca hubiéramos podido imaginar, nosotros como retailers hemos observado distintos cambios en nuestros socios ¿han cambiado mucho los hábitos de consumo de vuestros productos en estos meses?

Los productos de Emcesa más demandados estos días por los consumidores de Costco son los adobados, sajónias y sobre todo carnes picadas debido a que han tenido más tiempo y han cocinado más. Por el contrario, los que más han bajado en ventas han sido los precocinados. Habrá que ver si este cambio de tendencia se mantiene, ya que muchas personas que se han iniciado ahora en el mundo de la cocina (y lo digo por mí mismo) hemos descubierto que además es fácil, divertido y satisfactorio. Ahora mis espaguetis caseros a la boloñesa son imprescindibles para mis hijos.

Por último ¿Qué os ha hecho lograr el éxito?

Pues seguir con el rumbo y no perder la esencia de empresa marcada por nuestro fundador pero adaptándonos constantemente a las nuevas exigencias de un mercado tan exigente como el alimentario, en continua evolución. Para conseguirlo ha sido, y es, necesario invertir en innovación, tecnología y formación y por supuesto escuchar, entender y responder con agilidad y cercanía a las demandas y propuestas de nuestros clientes como Costco.

E insistir una vez más en la calidad de nuestro capital humano, sin ellos nada sería posible.

Gracias a todo lo anterior, hemos conseguido una serie de reconocimientos y certificaciones muy valorados por nuestros clientes. Desde el año 2014 contamos con la certificación IFS Food, disponemos del sello de PYME INNOVADORA concedido por el Ministerio de Economía, Industria y Competitividad, y el prestigioso premio Bankia 2019 a la mejor PYME nacional. ■





OSTRAS ABRE FÁCIL, UN APERITIVO PERFECTO PARA TOMAR EN CASA

Desde el corazón de Marennes de Oléron (Francia) que actualmente tiene la Indicación Geográfica más prestigiosa del Mundo en lo que a cultivo de ostras se refiere, traemos nuestras ostras que conviven en total armonía en este ecosistema perfecto para el cultivo de ostras, respetando el mar, las marismas y la naturaleza.

La cría artesanal y respetuosa con el medio ambiente, los métodos tradicionales y las últimas tecnologías en ostricultura se han unido para poder que podamos ofrecerle nuestra ostra Fin de Claire Aime Abre fácil. N.º 2.

Con un periodo de cría entre 30 y 36 meses, y un posterior refinado en las marismas de un mínimo de 28 días, las Ostras llegan a su punto de esplendor. La ostra Fin de Claire Aime Abre fácil presenta las siguientes características: volumen de carne fino, concha homogénea, nácar refinado, un olor marino, sabor yodado, equilibrado punto de sal, retrogusto corto y suave en boca y rica en agua.

La tarea más difícil y peligrosa a la hora de abrir una ostra es encontrar el lugar adecuado donde introducir el cuchillo, y aquí es donde encontramos un método fácil, rápido y seguro gracias a su "abre fácil".

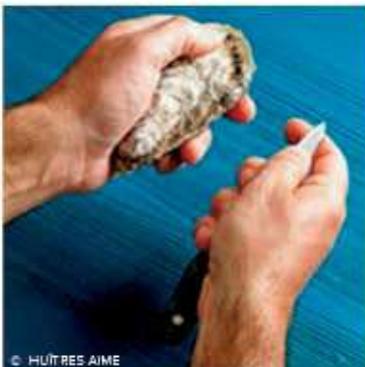
El trabajo de los maestros ostreros para conseguir que la ostra sea "abre fácil" es clave. Ellos realizan una guía en la parte derecha de la ostra, en el lugar exacto y con la profundidad adecuada que luego sellan con una parafina alimentaria para que no pierda su agua y su frescura. De esta manera, cuando tenemos una ostra en nuestras manos, la tarea más difícil y peligrosa se resuelve en segundos.

– Rubén García, Cristina Blázquez



© HUITRES AIME

CÓMO ABRIR UNA OSTRA AIME ABRE FÁCIL PASO A PASO Temperatura ideal de conservación entre 5°C y 10°C



1

Coger el cuchillo como en la imagen, cerca de la punta, así es más seguro y hay menos accidentes. La hoja del cuchillo debe ser, si es posible, corta y gruesa.

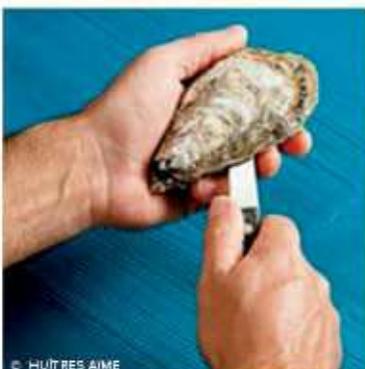
© HUITRES AIME



2

Retirar la parafina alimentaria e introducir la punta del cuchillo en la guía.

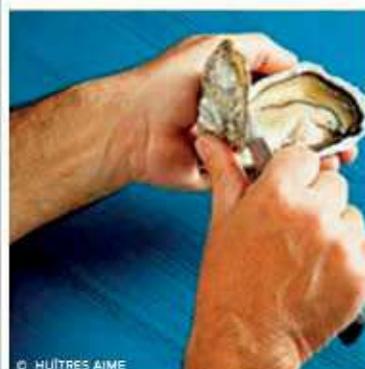
© HUITRES AIME



3

Realizar movimientos de izquierda a derecha e introducir más o menos la mitad de la hoja del cuchillo y cortar el músculo superior que es lo que hace la resistencia de cierre de la concha.

© HUITRES AIME



4

Levantar la concha superior y verificar que hemos despegado toda la carne de la parte superior. Tirar el primer agua que expulsa la ostra y cortar el músculo inferior. Lista para degustar.

© HUITRES AIME

La ostra a la hora de ser consumida tiene que estar viva, esto se percibe en la resistencia que ofrece en el momento de abrirla. Además tiene que poseer un olor marino agradable.



Set Comedor Springdale 7 piezas (incluye fogón de gas)
#2278146

Chimenea Exterior #1902305

¿Frio en la terraza?

Termina el verano, colgamos la toalla y el bañador y nos preparamos para quedarnos en casa y pasar el frío invernal. Sin embargo hay un espacio en casa que bien aprovechado le hará sentir que el verano nunca se fue. Su terraza es la puerta al cielo, no renuncie a ella por el frío; la clave está en conseguir que las bajas temperaturas no sean un problema.

¿Cuándo decidió que el fuego de la chimenea era sólo para la sala de estar? Nuestras opciones son ideales para que esas tardes y noches frías sean agradables al calor del fuego.

Presentamos la chimenea para exterior Northwest de 1,75 metros de altura y 0,75 de diámetro con parrilla de hierro fundido ajustable a tres alturas, gran puerta con bisagras para fácil acceso a la parrilla y al fuego, con cenicero extraíble para fácil limpieza. Incluye atizador.

El set de comedor exterior Springdale incluye 1 mesa de bar con fogón de gas, 6 sillas de bar y funda protectora. Estructura de aluminio resistente al óxido, ratán sintético tejido para todo clima, resistente a la decoloración, a las manchas y al moho.

Ahora sabe lo que necesita para aprovechar su terraza en otoño e invierno, empiece a disfrutarla ya. — *Adriana Putorti*

StriVectin Repair and Recharge Eye Cream

Los signos de la edad no aparecen todos a la vez, sino que se van notando poco a poco a lo largo de la vida.

A partir de los 30 años, comienzan a detectarse algunos signos de envejecimiento. A los 40, las líneas de expresión se convierten en surcos más marcados porque la piel va perdiendo su capacidad de rellenarlos por la disminución de colágeno. Se pierde firmeza en los contornos del rostro.

El contorno de ojos multi acción StriVectin combate los 5 signos de envejecimiento cutáneo y del cansancio. Su fórmula de tono albaricoque neutraliza el color oscuro de la zona de la ojera y su fórmula de rápida absorción ilumina rápidamente. También combate las líneas de expresión, arrugas, flacidez y deshidratación.

El contorno de ojos R&R fue galardonado en 2018 con el premio de belleza Allure's a la mejor línea de productos para el cuidado del contorno para de ojos.

StriVectin propone soluciones inteligentes para combatir la edad y los cambios a la piel gracias a la tecnología NIA-114*, descubierta por científicos de la piel tras más de 35 años de investigación. Patentada y optimizada en exclusiva con Niacin (Vitamina B3) que está clínicamente probada para reforzar las propiedades de la piel y aumentar el rendimiento de los ingredientes. StriVectin valida el 100% de las fórmulas con pruebas clínicas y tests independientes para obtener resultados reales y visibles. — *Valentina Sota.*





SKECHERS SPORT

SIENTE EL CONFORT EN CADA PASO



PACK DE 8 PARES



AGARRE ANTIDESLIZANTE
EN EL TALÓN



ELÁSTICOS



TRANSPIRABLES



SKECHERS ACTIVE™

SIENTE EL CONFORT EN CADA PASO



PACK DE 8 PARES



AGARRE ANTIDESLIZANTE
EN EL TALÓN



ELÁSTICOS



TRANSPIRABLES



Conceptos básicos de mecánica de su automóvil

Obtenga información sobre mantenimiento de vehículos y cómo ahorrar dinero

por MICHELE WOJCIECHOWSKI /
Traducido por CRISTINA BLÁZQUEZ



© DENIS ROZHNOVSKY / I23RF

Los coches tienen ahora una tecnología mucho más sofisticada que hace unos años. Sin embargo, tanto si usted ha comprado su primer coche o está conduciendo su quinto, hay algunas cosas básicas que debería saber.

“Siempre hemos insistido a nuestros clientes que un correcto mantenimiento del coche es una prioridad” Bill Evans, dueño de J&E Auto Body, en Clark, Nueva Jersey. “Los coches son caros a la hora de comprar y reparar, por tanto si invierte en un correcto mantenimiento de su coche, ahorrará cientos de euros más tarde”.

La primera cosa que hay que hacer, comenta el experto Lauren Fix (laurenfix.com), es leer el manual de instrucciones que viene con su coche. “La mayoría de los usuarios no leerá el manual de instrucciones hasta que aparezca el problema” dice Fix.

“Asegúrese de saber lo que significan todos los testigos luminosos, esto le ayudará a evitar problemas irreparables cuando se produzcan problemas en el motor” añade. “Conocer más que la luz de encendido de motor”.

“Los vehículos de hoy en día son tan complejos que un usuario sin conocimientos de mecánica podría causar más daño al intentar repararlo que el problema en sí”, dice Evans. Incluso un cambio de aceite en algunos coches puede ser demasiado complicado para el usuario.

Estas son las recomendaciones que Evan y Fix le hacen:

Compruebe que la presión de sus neumáticos es correcta. La presión incorrecta puede afectar a un correcto funcionamiento de su coche, a la seguridad de conducción, a la durabilidad de los neumáticos y el consumo de combustible. Si no sabe cual es la presión, compruebe el marco de la puerta del conductor. Suele haber un pictograma en el que se indican los valores recomendados por el fabricante.

Inspeccione el estado de sus neumáticos. Revise el desgaste de la banda de rodadura y si se ha desgastado por debajo de los niveles de profundidad recomendados, están agrietados o con el flanco dañado considere la posibilidad de cambiarlos. Si no está seguro de si están bien o mal, consulte a un profesional.

Revise sus limpia parabrisas todos los meses. Los limpiaparabrisas son uno de los elementos esenciales del coche. Con el fin de mantener una conducción segura debe revisarlos todos los meses, y si nota que tienen alguna rugosidad, hacen ruido o tienen suciedad es el momento de cambiarlos. Aunque lo aconsejable es una vez al año, todo depende de lo expuestos que estén a las agresiones ambientales, el polvo y la calidad del fabricante.



Mantenga los cristales de las ventanillas y del parabrisas limpios. Unos cristales limpios por dentro y por fuera le mantendrán más seguro.

“El 80% de las decisiones de su conducción se basan en la visibilidad”, dice Fix.

Mantenga la carrocería en buen estado. Asegúrese de que los productos que usa son especiales para coche, no use jabón para lavar platos.

Preste atención a las luces de averías en el panel de control. Si se encienden, no las ignore. Compruebe en el manual de instrucciones para determinar qué es lo que está sucediendo, y así poder llevar el coche a su taller para realizar la reparación necesaria que usted no pueda hacer por sí mismo.

Revise los niveles de los líquidos de su coche. Los coches tienen 9 niveles de líquidos que tienen que ser revisados y reemplazados. Gasolina, aceite, líquido refrigerante/anticongelante, aceite de transmisión, dirección, aceite diferencial, líquido de frenos y refrigerante de aire acondicionado. Si no sabe cómo revisarlos, pregunte a un especialista.

Compruebe y reemplace el filtro del aire. Evans dice que los conductores no suelen hacerlo y puede llegar a afectar al motor.

Conozca el programa de mantenimiento de su coche. Asegúrese de revisar/cambiar los líquidos y neumáticos cuando se lo establezcan.

Encere su coche. Debe encerar su coche cada dos o tres meses con el fin de proteger la pintura de su coche y de esta forma le ayudará a mantener la estética de su coche.

Si no sabe como hacer mantenimiento de su coche, Fix sugiere que pregunte a un miembro experimentado de su familia o a un amigo, que lea, investigue o de clases. Evans añade que le puede preguntar a un mecánico o en una tienda de accesorios y recambios para su coche.

Fix dice que si quieren aprender más, el Car Care Council (carcare.org) ofrece un libro gratuito sobre reparación de coche y su mantenimiento en inglés, español y francés.

“No se retrase en las reparaciones de su coche” dice, “si no las hace, le pueden costar mucho dinero”. ■

LEITZ[®]



KIRKLAND
Signature[™]

GAFAS DE SOL

- ✓ Lentes polarizadas Anti-Reflejo
- ✓ Ligeras y duraderas





Carpeta con bloc,
separadores y sobre

Colores
tendencia



Frasas
inspiradoras

Abordar las tareas con estilo y comodidad.

MALLA NEGRA
SILLA PARA OFICINA
ART. 254575



Reposa brazos
acolchonados
levantables



Tejido de malla
para enfriamiento



Nuestros Osos

por BARB ESPÍRITU

Como es tradición en cada nueva apertura de tienda, nuestro equipo de compradores son retados a buscar artículos "Wow", artículos que le hagan pararse, que le sorprendan y con los que se quede boquiabierto, ya sea por su calidad, ahorro o tamaño.

En 2013 el comprador de juguetes de Australia, Rhys Jackson, tuvo la gran idea de crear un oso de peluche gigante. Ahora, nuestro oso icónico de 2,36 metros es el invitado de honor a todas las aperturas internacionales de Costco.

¡Es el spot favorito de todos para hacerse una foto en nuestras tiendas! ■





© ADRIANA FUTO RTI / WISSAM BAKARA



© LIANA GUTIERREZ



© SERGIO AHECO



Set Comedor Springdale 7 piezas (incluye fogón de gas) #2278146

agio®

SAMSUNG

TU7105

75" | 70" | 65" | 55" | 50" | 43"



Crystal UHD

Nanopartículas inorgánicas cristalinas que reproducen más de 1,000 millones de colores y no se degradan con el tiempo.



HDR 10+

El sistema de HDR más completo, avanzado y con soporte dinámico. El mejor complemento para los TVs con el máximo nivel de bits.*



Tap View

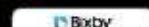
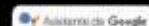
Toca tu televisor con tu smartphone y duplica su pantalla para verla en grande.



Función One Remote

Controla todos tus dispositivos conectados con tu mando y accede fácilmente a tus contenidos.†

Compatible con



Interactúa con tu televisor a través de Bixby, Google Assistant o Alexa.‡

*HDR requiere contenido o fuentes de contenido de pantalla completa o casi completa a pantalla completa con el sistema de color UHD o las especificaciones específicas. †Depende de si el dispositivo está conectado mediante HDMI. También requiere conexión a Internet por cable. ‡Android, Alexa o Apple TV requieren configuración de los dispositivos. La compatibilidad con los dispositivos de terceros puede variar. La disponibilidad de la función de interacción de la pantalla puede variar según el modelo. Sujeto a los requisitos de privacidad de Apple (iOS) y Samsung.



SUPERLAVABLE



PUNTA BLOQUEADA

CARIOCA[®]

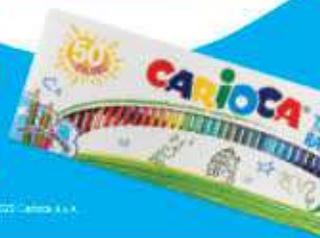


1 metro de colores!



36 DIFERENTES COLORES

DESCUBRE TAMBIÉN
LOS LÁPICES
SÚPER RESISTENTES



FOLLOW US carioca.com



CARIOCA and the CARIOCA logo are trademarks of Carioca S.L. © 2020 Carioca S.L.



CARCHIVO
IDEAS PRÁCTICAS



**VUELVE AL COLE
CON MUCHO ESTILO**

CARCHIVO TIENE PARA TI LAS CARPETAS Y
ACCESORIOS MÁS PRÁCTICOS Y COLORIDOS PARA
QUE TU VUELTA AL COLE SEA COMODA Y
DE LO MÁS DIVERTIDA!

carchidea.com



Fellowes
Brands.

La Oficina en casa



Trabaja desde casa de la manera más ergonómica y saludable



CARTUCHOS DE TINTA ORIGINAL HP

IMPRESIONES DE LAS QUE PUEDES ESTAR ORGULLOSO



Decora y organiza libremente.

Se retira limpiamente.



© 3M 2020. Todos los derechos reservados. 3M y Command son marcas registradas de 3M.



Los Esenciales

Para tu vuelta al cole

LOS ESENCIALES DE BIC PARA LA VUELTA AL COLE

Los últimos meses vividos nos han hecho reflexionar y redefinir algunas prioridades, para poner el foco en **aquello que es imprescindible**. Temas tan claves para la sociedad como la salud o la educación han cobrado, de nuevo, un protagonismo especial. Es el momento de seguir apostando por la esencia, por aquello que nos inspira seguridad. Con el nuevo curso, volvemos a la esencia de BIC, a un completo surtido de productos de escritura y coloreado, a productos de confianza de la mejor calidad al mejor precio.

En este sentido, **BIC**, marca histórica líder y experta en papelería, la marca de referencia que ha visto crecer y aprender a generaciones, sigue más presente que nunca con una gama completa de **productos esenciales para la vuelta al cole 2020**. Entre estos destacan BIC[®] Cristal[®], BIC[®] 4 Colours[®] Original, BIC[®] Gel-locity[®] Quick Dry, Tippex[®], BIC[®] Kids y Plastidecor[®], un completo surtido de productos de gran calidad para que niños y niñas, y jóvenes puedan arrancar el nuevo -y especial- curso con todo lo **necesario**.

Tanto de **escritura como de coloreado**, BIC brinda para este curso productos de uso diario diseñados y pensados **para todo el mundo**, con la confianza, fiabilidad y durabilidad propias de una marca **siempre presente en las familias**. Y desde el principio de la más alta calidad a precios asequibles, cubriendo todos los rangos y necesidades y edades.

De entre la gama de esenciales, BIC destaca los dos modelos más legendarios a la vez que innovadores: **BIC[®] 4 Colours[®] Original** y **BIC[®] Cristal Original**.

BIC[®] 4 Colours[®] Original. Un producto innovador a la vez que legendario con el que se puede cambiar de color (azul, rojo, verde y negro) sin cambiar de boli. Con más de 50 años de historia, este boli BIC[®] es sumamente versátil gracias a sus 4 puntas medias de 1,0 mm, para escribir y tomar notas con la máxima precisión. El boli BIC[®] 4 Colores aguanta el paso del tiempo: cada uno de sus recambios escribe una media de 2 km, lo que suma un total de 8 km. Además, está fabricado con los materiales mínimos necesarios y certificado con la etiqueta ecológica NF Environment.

BIC[®] Cristal Original. Con más de 75 años de vida, BIC Cristal[®] Original es el bolígrafo más vendido del mundo. Su punta media

de 1,0 mm se desliza por el papel con una suavidad incomparable para ofrecer una escritura sin manchas. Con un diseño eficaz, sencillo y fiable. Tiene un cuerpo transparente que permite comprobar en todo momento el nivel de tinta. Además, el superresistente bolígrafo BIC[®] Cristal Original cuenta con suficiente tinta como para escribir el equivalente a unos 3 km de trazo (azul, rojo, verde y negro). Al igual que el 4 Colores, está fabricado con los materiales mínimos necesarios y certificados con la etiqueta ecológica NF Environment.

EL COMPROMISO DE BIC[®] CON LA EDUCACIÓN

El compromiso de BIC[®] con la enseñanza de los niños y niñas va mucho más allá de brindarles artículos de escritura o dibujo. La marca quiere ayudarles a que desarrollen sus mentes al máximo de una forma integradora y de calidad, tanto aquí, en España, como a nivel mundial.

Desde los años 50, BIC[®] ha estado presente en la educación de los niños y niñas cuando han aprendido a escribir, cuando han hecho sus primeros exámenes de matemáticas, de ciencias sociales o de lengua; o incluso cuando han pasado de Primaria a Secundaria.

Scotch[®]

Post-it[®] Brand



¡LA VUELTA AL COLE MÁS ESPERADA!

ADEMÁS POR LA COMPRA DE 2 PRODUCTOS POST-IT[®] Y/O SCOTCH[®]

¡GANA 100€ CADA DÍA!

¡SUBE TU TICKET Y PARTICIPA!
www.ganaconlavueltaalcole.com



Presentar ticket con la que obtienes después de participar con la compra de 2 productos de la marca Scotch[®] y Post-it[®]. Esta promoción está válida en todo el territorio español, incluida Ceuta, Melilla y las Islas Baleares, y comenzará a regir desde el día 27/08/2020 hasta el día 27/09/2020, por lo tanto, podrá participar en 32 sorteos. El premio por valor de 100,00 €. Se asignarán los premios de acuerdo a los productos (tickets y facturas) que se hayan generado desde el día 18/08/2020 hasta el día de 27/09/2020. Los los términos y condiciones completos de la promoción se encuentran en la página web www.ganaconlavueltaalcole.com, en la cual se detallan todos los detalles de la promoción.

Pequeños cambios para conseguir

Llevar una vida sana y feliz se fundamenta en cuatro pilares básicos: la alimentación, el

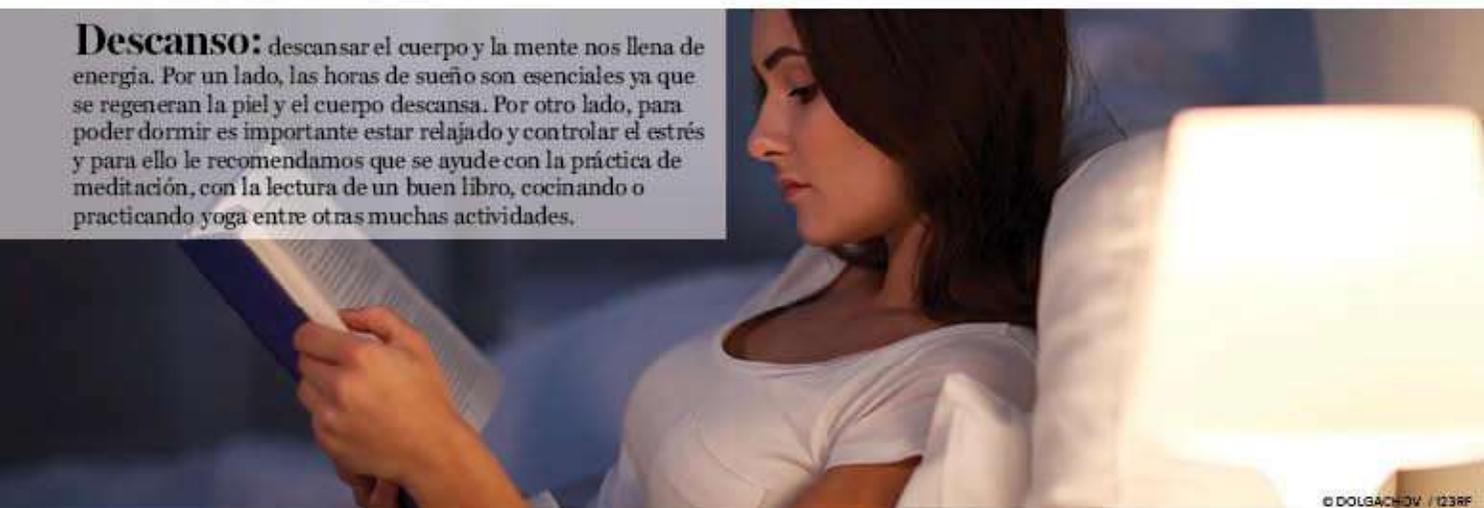
por CRISTINA BLÁZQUEZ

Alimentación: los productos frescos tienen que ser la base de su alimentación y es de especial importancia evitar o limitar los productos procesados, altos en grasa, con azúcares añadidos, así como los refrescos y el alcohol.



© DOLGACHOV / 123RF

Descanso: descansar el cuerpo y la mente nos llena de energía. Por un lado, las horas de sueño son esenciales ya que se regeneran la piel y el cuerpo descansa. Por otro lado, para poder dormir es importante estar relajado y controlar el estrés y para ello le recomendamos que se ayude con la práctica de meditación, con la lectura de un buen libro, cocinando o practicando yoga entre otras muchas actividades.



© DOLGACHOV / 123RF

PEQUEÑOS TRUCOS PARA INCREME

Evite usar el coche si puede ir andando



© COOLVECTO RS TOCK / 123RF

No suba en ascensor si puede subir escaleras.



enormes resultados

descanso, el amor y el deporte.

Amor: amar y sentirse amado y apoyado mejora su autoestima. Puede ser por su pareja, familiares o amigos. Tiene que dedicar tiempo de calidad a sus seres queridos, y aunque entendemos que en estos momentos en los que no paramos es complicado encontrar el momento, es importante organizarse para poder tener tiempo de escribir un Whatsapp, un email o hacer una llamada, o mejor pasar un rato juntos. Esto hará que se sienta conectado.



© ANTONIO GUILLEN / 123RF

Deporte: no necesita ir al gimnasio todos los días ni matarse a hacer abdominales o correr una maratón, simplemente haciendo pequeños cambios en su rutina de forma progresiva notará la diferencia.



© AMMENTORP / 123RF

INICIAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Salga a pasear durante 30 minutos todos los días cambiando la intensidad del ritmo y aumentando el tiempo del paseo.



30'

Siéntese y levántese de la silla 10 veces al día de forma continuada.



x10



BACK
TO
SCHOOL



1
Friction
Escribe

2
Friction
Borra

3
Friction
Repite



LA POTENCIA A TU ALCANCE

EQUIPOS DE SOBREMESA CON PROCESADORES INTEL® CORE™ DE 10ª GENERACIÓN



PRODUCTIVIDAD POTENTE

Multitarea profesional
sin ralentización



ENTRETENIMIENTO ENVOLVENTE

Disfruta de tus series
con el máximo detalle



CREACIÓN AVANZADA DE CONTENIDO

Edita vídeos en alta resolución
rápidamente

© Intel Corporation. Intel, el logotipo Intel y otras marcas Intel son marcas comerciales de Intel Corporation o de sus filiales.

¿Pensando en comprar un televisor nuevo?

Aquí le dejamos este pequeño resumen de términos que le ayudará a comprar más seguro

por CRISTINA BLÁZQUEZ

Comprar un nuevo televisor no es tarea fácil, requiere un gran esfuerzo y horas de decisión, tiene que ajustarse a su presupuesto, contar con un tamaño específico y que el fabricante sea de su confianza. No necesita un diccionario de tecnicismos o en inglés para acertar en su compra, simplemente con un breve resumen de los distintos tipos de televisores con sus características y funciones, le será más fácil tomar su decisión final.



© ANTONIO GUILLEM / 123RF

4K TV: también conocida como Ultra HD. Los televisores 4K ofrecen una resolución capaz de cuadruplicar la resolución que nos ofrece una pantalla de 1080p HD, lo que significa una imagen completamente nítida y una definición impecable.

Full Array: pantallas con

Retroiluminación LED: A diferencia de los televisores LED Edge o perimetral, los televisores Full Array tienen los diodos LED de la retroiluminación distribuidos por toda la superficie.

HDR: televisores con Alto Rango Dinámico (en inglés). EL HRD le proporcionará escenas con los colores más reales, mayor nivel de brillo y mayor

contraste. Encontrará modelos de primeras marcas con tecnología HDR10+ y Dolby Vision que son dos versiones mejoradas de HDR.

OLED: se pronuncia como "oh-led".

Diodos increíblemente finos en los que cada píxel genera y emite su propia fuente de luz. Los televisores que incorporan esta tecnología ofrecen contrastes infinitos y la oscuridad total del negro.

QLED: a diferencia de las OLED no son tan finas, generalmente son inferiores en precio pero ofrecen una mayor paleta de colores reales. Samsung ha dado nombre a su innovación tecnológica para este tipo de pantallas con la denominación Quantum Dot.

Refresh rate: Velocidad de envío de fotogramas en las pantallas de televisión o Hertz (Hz). Cuanto mayor sea esta velocidad, mejor para las retransmisiones deportivas, los videojuegos o las películas. Por ejemplo, una televisión 120 Hz trasladará más sensación de movimiento que una televisión de 60 Hz.

Smart TV: casi todas los modelos que encontrará actualmente en el mercado se pueden conectar a la televisión (con Wifi) para ofrecerle contenido en streaming, como Netflix o Youtube. También podrá descargarse aplicaciones de la misma forma que haría en su móvil.

Elegir tamaño

Medir la pared de su casa antes de comprar un equipo le servirá para elegir el tamaño perfecto. Es importante que sepa que hoy en día los televisores no tienen marco, por lo que las pantallas son mucho más grandes de lo que eran en el pasado. Hoy en día conseguirá una pantalla de más pulgadas con la misma medida de televisor.

Debe saber también qué distancia de separación habrá entre el espectador y el equipo y, aunque esto depende del

gusto de cada uno, le puede ayudar conocer una regla general y que recomiendan los fabricantes: 2,54 centímetros de separación por cada pulgada diagonal de la pantalla.

Esperamos que este glosario de términos le ayude a elegir el modelo que mejor se adapte a sus necesidades y le recordamos que en Costco nuestro equipo de compras ya habrá elegido para usted los mejores modelos de cada categoría al mejor precio. ■

SAMSUNG

S Pen es la varita mágica de tu Smartphone y Tablet

Con S Pen podrás alcanzar toda la potencia de tu **Galaxy Note 10 Lite y Tab S6 Lite**. Ya sea para un boceto inspirador o una nota escrita, S Pen libera tu creatividad y todo el potencial de tu productividad con rapidez, eficiencia y diversión.



Galaxy Tab S6 Lite

Galaxy Note 10 Lite



Nuestro ventilador de techo Hunter Contempo de 132cm, con acabado níquel pulido, cuenta con un diseño moderno, iluminación de bombillas y un rendimiento de motor muy silencioso y poderoso. Este ventilador tiene una apariencia simple pero encantadora, y mantendrá fresco el espacio en el que se encuentre.

Ahorra dinero en energía con un ventilador de techo.

¿Está buscando una manera de poder ahorrar en el recibo de la luz? El ventilador de techo es la gran solución para mantenerse fresco en verano y caliente en invierno.

Ventilador de techo Hunter
Modelo Contempo 132cm

Un ventilador de techo ayuda a distribuir mejor el aire acondicionado y la temperatura en su hogar creando un "efecto de brisa". Simplemente el hecho de usar un ventilador en conjunto con el aire acondicionado para circular el aire de su habitación tendrá un efecto de reducción térmica de entre 4° a 5° grados centígrados, ya que la brisa crea una sensación térmica más fresca. Por ejemplo, si la temperatura de su aire acondicionado está configurado en 28°C, el ventilador creará la sensación térmica de 22° a 21°.

Con la ayuda del ventilador de techo, su aire acondicionado no tiene que trabajar todo el tiempo, y puede ahorrarse hasta un 47% en gastos de electricidad. Por supuesto, esto depende de las condiciones del clima local y las tarifas de energía locales. Aun así, ¡los ahorros siguen siendo muy rentables!

Por otro lado, puede ahorrarse hasta un 15% en su gasto de calefacción durante temporadas de invierno. Los ventiladores de techo pueden funcionar de manera inversa. Pueden cambiar la dirección de la rotación de las aspas y manteniéndolo en una velocidad baja, creará un efecto de aire ascendente al empujar el aire caliente acumulado en el techo alrededor de su habitación. Así de sencillo, más confort con menos esfuerzo.

Características Principales:

- 5 aspas reversibles, 2 acabados (Nogal Oscuro / Cerezo Inglés)
- Para espacios interiores alrededor de 37m²
- Motor ultra-silencioso
- Incluye control remoto.
- Incluye tubo de extensión de 7.6cm
- Montaje de dos posiciones: Estándar o Inclinado.
- Garantía de motor Hunter de por vida

Hunter.

Decore su casa de forma sencilla y creativa

Diviértase creando composiciones sencillas y útiles todo el año.

por CRISTINA BLÁZQUEZ

Cuando se trata de decorar nuevos espacios en su hogar, la receta del éxito es estilo y funcionalidad. Crear una nueva imagen tiene que ser fácil y debe poder adaptarla a sus nuevos gustos y sus necesidades sin esfuerzo o gastos innecesarios.

Mis creaciones siempre incluyen esos requisitos y suelo empezar por la mesa del comedor; un centro de reunión para compartir buenos momentos y disfrutar de largas sobremesas con la familia y los amigos, aunque sin restar importancia a otras secciones de la casa como el recibidor,

el dormitorio o el salón. Es importante que cada rincón de su casa esté cuidado al detalle.



PLANTAS Y FLORES, NATURALES O ARTIFICIALES

Lo natural está de moda por eso y para que la mesa tenga un aire cuidado y colorido, le recomendamos que decore con plantas y flores naturales de diferentes tonalidades de verde. También puede utilizar artificiales, pero en este caso es importante que estén elaboradas con materiales de calidad y colores naturales que parezcan reales.

LA ILUMINACIÓN ES ENERGÍA

Las velas y candelabros ayudan a decorar cualquier rincón de la casa. Para el comedor le recomendamos que juegue con diferentes alturas del mismo tipo de vela para dar armonía al ambiente, puede ponerlas repartidas a lo largo de la mesa o en el centro, rodeadas de ramas verdes.

En el recibidor puede disponer las velas sobre el mueble de la entrada o en el suelo. Si tiene escaleras puede poner una vela pequeña en cada peldaño, en el dormitorio puede poner

una vela grande en la mesita de noche para dar un toque íntimo y romántico y, por último, en cualquier mueble puede meter velas dentro de elementos de cristal o sobre bandejas.

Puede crear sus propias composiciones, poniendo lazos de rafia, o utilizar platos metálicos que crearán bonitos reflejos y aportarán un toque sofisticado a su decoración.

Ideas hay muchas, todo depende del gusto y la creatividad de cada uno.



LAS REVISTAS NO SON SOLO PARA LEERLAS

Muchas veces acumulamos revistas viejas que nos da pena reciclar por si vuelven a estar de moda o una infinidad de otros "por si acaso". Por eso, le proponemos unas cuantas ideas para usar estas revistas en sus decoraciones:

Puede crear una mesita de noche de la altura que usted desee apilando varias de ellas.

Puede crear composiciones para los distintos muebles o hacer divertidos collages con sus propias fotos, revistas y cualquier material que se le ocurra y así tener obras de arte personales y únicas.

Un último consejo:
No olvide que, en decoración, menos es más.



© KATARZYNA BIALASIEWICZ / 123RF

© PINKMELET / 123RF



¿Qué podemos hacer para que la vuelta al cole sea más llevadera para los pequeños de la casa?

Que esta vuelta al cole al cole 2020 será distinta, de eso no hay ninguna duda. Las nuevas medidas tras la pandemia pueden llegar a provocar una mezcla de emociones difíciles de gestionar para los mayores pero también para los más pequeños de la casa.

por CRISTINA BLÁZQUEZ

Los adultos necesitamos un periodo de adaptación después de las vacaciones y por eso es normal que su hijo, después de tantos meses de ausencia, sienta nerviosismo ante la vuelta a la rutina, tenga pequeñas diferencias en su comportamiento, esté más susceptible, sufra cambios de carácter ansiedad o nervios.

Desde Costco le queremos ayudar con una serie de consejos para hacerle la vuelta al cole más llevadera.



© EVSENY ATAMANENKO / 123RF

- Le recomendamos que prepare a su hijo con una **actitud positiva**, hablándole sobre su motivaciones para volver. Por ejemplo, el reencuentro con el resto de sus compañeros o retomar las actividades que más le gusten del colegio.
- Sabemos que en este tiempo se ha permitido ciertos cambios de disciplina o hábitos por eso es importante que las semanas anteriores se empiece con un **programa progresivo** que le permita adaptarse al nuevo horario poco a poco y a las tareas habituales que suele tener en el colegio. Esto le hará retomar los buenos hábitos de forma fácil y rápida y de lo contrario le costará más acostumbrarse a la vuelta.
- **Sea comprensivo** y póngase en su lugar. Es completamente normal que a su hijo le cueste la vuelta al cole por eso es importante que le anime a que se abra y exprese sus miedos de forma libre. Escuche sus dudas e intereses con mucha atención y deje que se explique sin agobiarle con preguntas. Lo habitual es que en menos de una semana esté adaptado a la nueva situación.
- Sabemos que cuando vuelva **habrá una infinidad de cambios y restricciones** en las aulas y como es lógico hay que prepararle. Algunos fantasearán con la vuelta, pensaran que será como siempre y los primeros días les será duro, por eso es importante que los padres se informen cuanto antes con los profesores o tutores de las distintas pautas obligatorias que garanticen las medidas de higiene y seguridad para poder ir compartiendo la información con su hijo cuanto antes y así no le pille de sorpresa.
- Los padres sirven como **modelo de conducta a seguir**. Si sus hijos ven que usted tiene buena actitud y afronta la vuelta al trabajo con positividad e ilusión, comentando todo lo bueno que le aporta la rutina, ayudará a su hijo con su ejemplo.

Cada experiencia y niño es diferente, por eso lo más importante es la comprensión y la paciencia. ■



Cristina Blázquez
Social Media



SECCIÓN ESPECIAL // TEMÁTICA: HALLOWEEN

TEMÁTICA...

Halloween





Dragon Carmesí #313217



Jack O Lantern Espantapájaros #322528



Jack O Lantern Gigante #2006016





Esqueletos Animados con Banjo #285318



Corona de Halloween #2006095



Figura Monstruo Frankenstein #2006024

HAPPY Halloween

SURTIDO DE GOLOSINAS,
PARA TUS FIESTAS MÁS
TERRORÍFICAS

wonkandy
world of sweet treats

Trick or Treat!

emoji
THE ICONIC BRAND

- Gominolas de sabores frutales y ácidas
- Aromas 100% naturales
- 70 mini bolsas para compartir
- Perfecto para "Trick or Treat"

VIDAL

HALLOWEEN

Este es el mejor surtido Halloween,
para preparar una terrorífica fiesta:



Teetot Disfraces Niño / a
#3210760 / #3210770



HARIBO Halloween

Contiene **18**
mini bolsitas



¡Vive un sabor mágico, ven al mundo Haribo!

PANTENE



CAFÉS
Guilis
EST. 1928
MADRID

CALIDAD ORGÁNICA

Un producto de alta calidad, sabor y aroma, que garantiza que su cultivo es respetuoso con el medio ambiente y contribuye al desarrollo sostenible y justo de las poblaciones que viven de los cafetales.



DOLCE COLLECTION ORGANIC

Cápsulas orgánicas compatibles con Dolce Gusto* de intenso sabor y alta calidad.

CÁPSULAS COMPOSTABLES

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



CÁPSULAS
COMPOSTABLES
Café Guilis S.L. de Medio Ambiente



De la **MARCA N°1*** de
lavavajillas a mano



TAMBIÉN **A MÁQUINA**



*Marca de detergente para lavavajillas a mano más vendida en España y Portugal – unidades vendidas de Enero a Diciembre 2018



Manténgase sano

No se pierda nuestros consejos y complementos para mantenerse en sano y en forma

MULTIVITAMÍNICOS



El estilo de vida actual puede llevar asociado hábitos alimenticios inadecuados, dando lugar a carencias de vitaminas y minerales.

Una dieta completa y equilibrada, que asegure la ingesta suficiente de nutrientes esenciales, es un requisito importante para una vida sana y llena de energía y para mantener el bienestar general. Por eso es importante complementar la alimentación con un multivitamínico específico.



DEFENSAS



Mantener una alimentación sana y equilibrada es clave para mantener un buen nivel de defensas. Algunas de las vitaminas recomendadas para ayudar a prevenir y combatir enfermedades respiratorias son: vitamina C, A, D, E y vitaminas del grupo B. Los multivitamínicos pueden ser una alternativa segura de prevención, sobre todo los naturales como la equinácea y el própolis que ayudan a fortalecer las defensas.

El Inmuno Defens ayuda a la prevención y alivio de las enfermedades típicas del invierno y mejora el sistema inmunológico en general.





AVAILABLE IN 4 COLOURS
DISPONIBLE EN 4 COLORES



8 PACK / PAQUETE DE 8 KITCHEN TOWELS / TOALLAS DE COCINA

FADE RESISTANT / RESISTENTE A LA DECOLORACIÓN | 17 IN X 28 IN (43 CM X 71 CM)



GUMMIES

NUTRITIVAS Y FUNCIONALES

¡Por fin una forma diferente y deliciosa de cuidar tu salud!

Lactovit 
alimenta tu piel

**Re-Fuerza
cada día tu piel***



*Fuente: Basado en test clínico con el uso regular del gel y loción.

Piel fuerte, piel joven

Oral-B

**EVOLUCIONA AL ELÉCTRICO
CON ORAL B**



LA MARCA N°1 MÁS USADA
POR DENTISTAS EN ESPAÑA*



* En España para la higiene bucal básica. Encuesta nacional de GFK realizada a 187 profesionales en España en Octubre, Noviembre y Diciembre del 2019.

contigo®

COUTURE
COLLECTION

THERMALOCK
VACUUM INSULATION



La boquilla extraíble se desenrosca del cuerpo para una limpieza más sencilla y añadir cubitos de hielo



24
HOURS COLD



10
HOURS HOT

ITM 123300

CERERIA MOLLÁ | 1899

HECHO A MANO



Hecho con leche de
cabra fresca canadiense

LAIT DE CHÈVRE FRAIS

Caprina ^{MC} TM
FRESH GOAT'S MILK



Loción corporal
hidratante
2 Botellas x 500 ml cada una



Gel de ducha
2 Botellas x 500 ml cada una



Jabón
8 Barras x 110 g
cada una



NO CONTIENE FOSFATOS NI PARABENOS / JABÓN BIODEGRADABLE

parodontax



Una piel impecable, hidratada, sin impurezas y radiante es sinónimo de belleza

La nueva tendencia que revoluciona la cosmética está centrada en un modo más específico de cuidar la piel con productos de belleza procedentes de Corea y Japón, conocidos como K-Beauty y J-Beauty. ¿En qué consisten?

por VALENTINA SOTA



© PABLO RODRIGUEZ

Valentina Sota
Compradora

La respuesta está en años de rituales de belleza y de autocuidados de la piel mediante el uso de cosméticos fabricados con unos ingredientes determinados y combinando estos tratamientos con un estilo de vida holístico.

Por eso, los productos de belleza asiáticos están en auge en la industria de belleza occidental. Mientras la surcoreana K-Beauty es conocida por sus conceptos de belleza innovadores y asequibles para obtener resultados a corto plazo, la japonesa J-Beauty se centra en combinaciones simples y minimalistas para obtener resultados a largo plazo.

Florence Benardin, CEO de Inspiration et Inspiration y experto en belleza con base en París, explica que los occidentales tienen interés por los productos de belleza asiáticos dado su enfoque holístico.

La clave de la metodología japonesa es que se centra más en los distintos problemas de la piel y no en cada tipo de piel específicamente. Una tradición profundamente arraigada y el uso de ingredientes naturales con un enfoque sencillo y práctico son los principios que rigen la J-Beauty.

“Es como un seguro para el cuidado de su piel: no sabe por qué lo tiene hasta años más tarde, cuando descubre que ha merecido la pena haber pagado las cuotas”. Comenta Zee Gustafson, socio de

Costco y maquillador y peluquero de artistas de la empresa Zee Aristry.

La esencia de la limpieza facial

El ritual de belleza japonés se centra en una rutina de doble limpieza que rejuvenece la piel para devolverla a su estado natural:

“Consiste en dos pasos: el primer paso sirve para quitar el maquillaje con un limpiador de base aceite y el segundo paso consiste en una limpieza con un producto que se retira con agua y que sirve para eliminar los restos del desmaquillante” explica Amanne Sharif, desde California, responsable de comunicación para el cuidado de la piel DHC.

La limpieza facial recomendada es aquella que combina limpieza e hidratación.

El agua micelar es perfecta para eso, así como los aceites limpiadores como DHC, disponible en Costco.

Los ingredientes

Los productos cosméticos de ambas culturas contienen ingredientes fermentados junto con otros principios activos que sirven para penetrar en la piel e hidratarla. El tipo de ingredientes fermentados depende de cada marca. Algunas marcas se caracterizan por ser ricas en vitaminas, aminoácidos, minerales y ácidos orgánicos que provienen del proceso natural de la fermentación y, en cambio, otras marcas basan su proceso en la fermentación de estilo tradicional japonés.



DHC aceite limpiador profundo #1291529

¿Cómo se aplican las aguas micelares?

Se recomienda no aplicar el producto de forma directa sobre la piel y sí con ayuda de las manos o de un algodón: 4 o 5 gotas directamente después de la limpieza, antes de aplicar su sérum o crema.

Puede repetir este proceso tantas veces como quiera, por eso las marcas usan botes de gran tamaño, y puede ir probando distintas marcas de agua micelar dependiendo de la temporada o bien para encontrar la que mejor siente a su piel.

Dependiendo del tipo de piel

El agua micelar es apta para todo tipo de pieles, hasta para las más sensibles.

Aunque antes de usar cualquier producto dermatológico nuestra recomendación es que lo consulte antes con su dermatólogo.

Otra buena costumbre en el cuidado de la piel es el uso de la mascarilla facial.

Durante la noche, la piel entra en procesos de regeneración, por lo que el uso de las mascarillas es mejor antes de acostarse y después de la rutina de limpieza profunda. El tipo de mascarilla depende del tipo de piel, edad y beneficio que se busca con cada una de ellas.

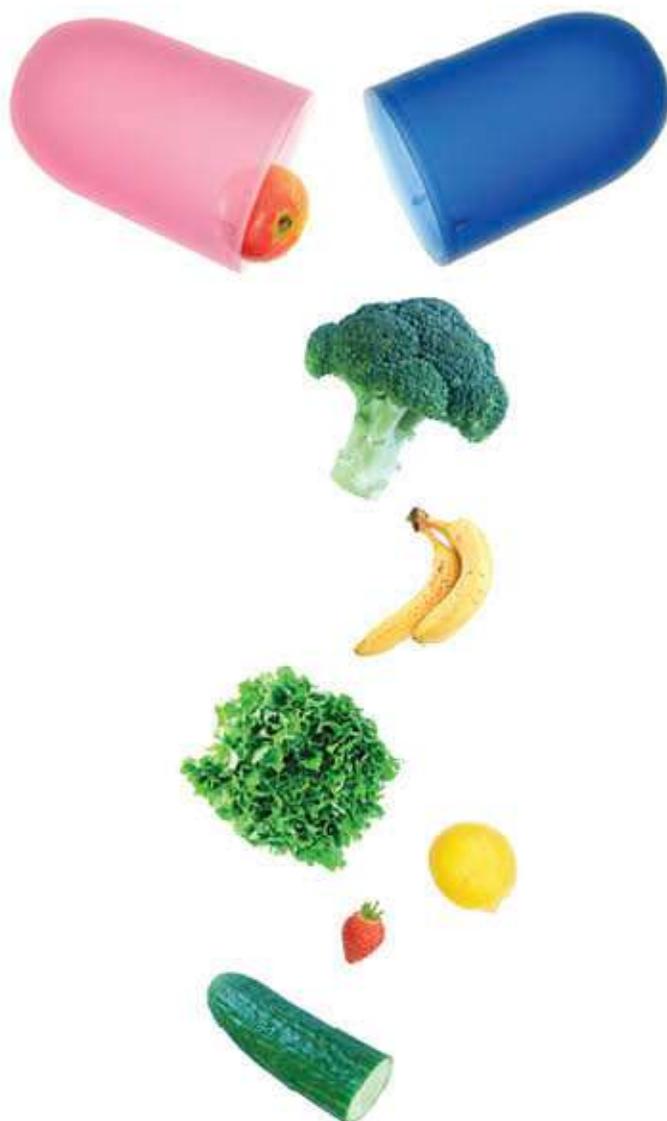
Como órgano más extenso del cuerpo la piel merece un cuidado especial acorde con un estilo de vida saludable. Añadir estos procesos de doble limpieza facial a su rutina de belleza le servirá como herramienta para tener una piel impecable y fresca. ■



L'Oréal Agua Micelar #8504464

Lapooz Mascarillas cara #1339946

Convertirse en un “pro”



Los probióticos ayudan a mejorar su salud y ofrecen numerosos beneficios

por CRISTINA BLÁZQUEZ

¿Qué son los probióticos? Son microorganismos vivos que si se consumen en cantidades suficientes proporcionan beneficios para su salud. También considerados como “bacterias amigas” sirven para luchar contra enfermedades, refuerzan su sistema inmunológico y mejoran la función intestinal.

Nuestra salud depende en gran medida del equilibrio entre las bacterias buenas y malas. Por tanto, si consume en exceso antibióticos, tabaco, alcohol o se alimenta a base de procesados, tiene cambios hormonales fuertes, estrés o sufre ansiedad puede enfermarse con facilidad, por ello la ingesta de probióticos en forma de alimentos o suplementos le puede servir para conseguir el equilibrio perfecto y así evitar las enfermedades.

En las últimas dos décadas, científicos han hecho numerosas investigaciones a corto y largo plazo con una amplia variedad de probióticos y han verificado la mejora en el sistema inmunológico y en la digestión. También se ha demostrado el alivio de la diarrea asociada, así como en la lucha contra infecciones y el alivio de gases, distensión y estreñimiento.

¿Cuál es la mejor forma para tomar probióticos?

A la pregunta de ¿debería tomar probióticos en alimentos o suplementos? “Mi recomendación es que en los alimentos”, dice Bonnie Taub-Dix, consultora nutricional, socia de Costco y autora del libro “Read it before you eat: It: taking you from label to table” en español, “Léelo antes de comerlo” (no disponible en

Costco). “Los alimentos son multifuncionales de una forma que los suplementos no lo son, y la comida real podrá aportarle también otros nutrientes que son importantes para su salud”.

Es importante que conozca qué alimentos son ricos en probióticos, que en general son aquellos que han sido fermentados como el yogur, kéfir, queso viejo, kimchi, miso, tempeh, pepinillos, aceitunas, encurtidos y bebidas como la kombucha. “El problema es que no sabemos cuánto consumir de estos alimentos para obtener beneficios” dice un experto.

No todos los alimentos nos son familiares o fáciles de consumir, por tanto los expertos recomiendan consumir alimentos ricos en probióticos y suplementos.

¿Hay riesgos de tomar suplementos?

Los expertos no encuentran efectos adversos en tomar probióticos en forma de suplementos, en cápsulas, líquidos o sobres, con diferentes variedades de microorganismos, cantidades y funciones.

En nuestras tiendas podrá encontrar distintos tipos de probióticos en formato polvo o comprimido, aunque le recomendamos que consulte antes a un profesional de la salud (médico, dietista, farmacéutico) sobre qué probiótico elegir, qué dosis tomar y durante cuánto tiempo consumir el producto. ■



Cristina Blázquez
Social Media



KIRKLAND
Signature

Baby Love.

Toallitas extra grandes, super resistentes y ultra suaves

- ✓ Fórmula extra suave para limpiar y suavizar
- ✓ Sin colorantes, alcohol, cloro ni parabenos
- ✓ Hipoalergénicas

¿No son para quererlas?



Made with
TENCEL
Ultra-Soft, Strong Fibre

TENCEL® is a registered trademark of Lenzing A.G.

Porque nos preocupamos por tu bebé y por las futuras generaciones. Nuestro compromiso con la sostenibilidad significa que estamos comprometidos con el uso de la innovación y con los pasos medioambientales posibles para minimizar nuestro impacto en el medio ambiente. Las fibras de Tencel® son un recurso renovable derivado de los árboles que crecen en bosques sostenibles.

La importancia de dormir bien



© LJUPCO / 123RF

¿Se ha preguntado alguna vez si el sueño y la salud están relacionados? ¡Desde luego que sí! Un sueño de calidad y sin despertares es básico para poder realizar las actividades del día a día con energía.

por CRISTINA BLÁZQUEZ

La falta de sueño es un problema que afecta a gran parte de la población y si no se le da importancia necesaria, podrá influir de forma negativa a su salud física y mental a medio y a largo plazo y le afectará de forma directa en su día a día, no podrá actuar con agilidad, le faltará concentración, tendrá cambios de humor y falta de atención a los detalles.

¿Cuántas horas necesitamos dormir?

El tiempo y la calidad del sueño va cambiando a lo largo de la vida. No solo intervienen las horas invertidas, sino la calidad y continuidad de las mismas.

Queremos ayudarle con unas recomendaciones que le ayuden a poder disfrutar de una buena noche de sueño:

Cuide la alimentación

Coma de forma equilibrada, evite el azúcar, los atracones, el consumo de alcohol y las grasas no saludables.

¿Cómo debería ser la cena perfecta? Una cena ligera y dos horas antes de acostarse.

Realice ejercicio

Realizar una actividad física de forma regular y sistemática aporta gran cantidad de beneficios para su salud y entre otros le ayudará a conciliar el sueño y a dormir mejor.

¿Cuál es el momento perfecto para practicarlo? Los entrenamientos matutinos favorecen el descanso y si por lo contrario se practican antes de acostarse pueden llegar a provocar insomnio aunque todo depende del tipo de entrenamiento.

Establezca una rutina antes de irse a dormir

Acuéstese a la misma hora todos los días y trate de evitar actividades demasiado estimulantes o mantener discusiones.

¿Tipos de actividades que le ayudarán? leer, realizar estiramientos, meditar y apagar sus dispositivos electrónicos.

Un dormitorio cómodo

Haga de su cuarto un espacio oscuro y relajado.

¿Cómo puede acondicionar su cuarto? con la temperatura adecuada (entre 18 y 22 grados), una luz oscura que le ayudará a relajarse y un buen colchón y almohada.

Todo estos consejos, seguidos de forma rutinaria, le ayudarán a conciliar mejor el sueño.

¡Buenas noches! ■

Glasslock

**FRESCURA
IMPENETRABLE
CON GLASSLOCK**

LIMPIO, FRESCO, FÁCIL Y PRÁCTICO



Abastecimiento sostenible

Ponemos de nuestra parte para proteger nuestros bosques.

por SHERI FLIES /
Traducido por CRISTINA BLÁZQUEZ



Sheri Flies
es Vicepresidenta de
Sostenibilidad Global
y Compliance
de Costco

En Costco compartimos la creciente preocupación por los bosques de nuestro planeta y nos tomamos en serio su protección por muchas razones, entre ellas porque somos conscientes de la necesidad de mantenerlos sanos para hacer frente al cambio climático. Los árboles absorben dióxido de carbono, lo almacenan en sus troncos y raíces y luego liberan oxígeno, ayudando a purificar el aire y el agua. Además, los bosques albergan plantas, animales, aves e insectos, de esta forma ayudan a retener la humedad y promueven la salud del suelo.

Hay diferentes puntos de vista sobre las mejores prácticas de proteger los bosques y diferentes prácticas de conservación de la tierra según la cultura. He aquí algunas de las políticas que aplicamos a la hora de producir nuestros productos de madera, papel y fibra.

Creemos que el primer paso es obtener nuestros productos de bosques gestionados de manera responsable y con las certificaciones necesarias. Para lograr esto, empleamos certificaciones de manejo forestal a través de tres grupos principales: el Consejo de Administración Forestal, Iniciativa Forestal Sostenible y Programa de reconocimiento de

Sistemas de Certificación Forestal. Los productos que cuentan con estas certificaciones han cumplido normas estrictas para apoyar a los bosques sostenibles.

En otras áreas, por ejemplo donde cultivamos el cacao y el café, nuestro objetivo es hacer negocios con productores locales que comparten nuestro compromiso de proteger los bosques y ayudar a las comunidades rurales a prosperar mientras sirven como administradores de la tierra. Mientras tanto, seguiremos buscando maneras de mejorar nuestras prácticas de abastecimiento, explorar fibras alternativas y aumentar el contenido reciclado tanto como nos sea posible.

Como norma los materiales utilizados en nuestros envases de papel no deben contribuir a la deforestación. Además, usted verá la certificación FSC en productos como mobiliario de jardín de cedro, gazebos, pabellones y elementos de teca. Hemos estado trabajando con nuestros proveedores para convertir los productos textiles Kirkland Signature™ a programas certificados. Nuestro papel de pergamino Kirkland Signature y el papel de regalo también están certificados por FSC. ■

Enfocado en productos frescos de Costco



FARM to TABLE
THE COSTCO WAY

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

La revolución del aguacate

El aguacate no es solo guacamole

por POR DIEGO GONZÁLEZ ROSSIA Y
CRISTINA BLÁZQUEZ



El aguacate (*Persea americana*) es una especie nativa de Mesoamérica de la que existen más de 400 tipos, aunque las más conocidas por los consumidores son el hass (guacamole) y el fuerte (ensaladas, etc.).

Además de ser una fuente de nutrientes esenciales, de ayudar a mantener un balance lipídico adecuado en sangre y de mejorar la salud cardiovascular del organismo, nos ayuda también a controlar el peso y a tener un envejecimiento saludable.

En gastronomía se lo utiliza en numerosas recetas como sustituto de mantequilla, para guacamole, como smoothy, ensaladas, postres (creme brulee, tarta de queso o helado) o ricas salsas (ej. salsa holandesa) para acompañar la pasta o las carnes. Hay poco que no se pueda hacer con el aguacate.

El aguacate puede conservarse en la nevera durante algunos pocos días (3-4) para retrasar su maduración. Una vez maduro, si se quiere puede consumirse solo una mitad guardando la otra junto al hueso (para evitar la oxidación = oscurecimiento de la pulpa) en la nevera para consumirlo el día siguiente.

Pero una consulta que siempre hacen los consumidores es cómo madurar el aguacate

cuando aún está verde y duro. En verdad, hay varios métodos caseros que pueden ser usados. Los métodos rápidos, como el poner el aguacate en el microondas por 30-60 segundos o bien hornearlos durante 10 minutos a 200°C envueltos en papel aluminio, son relativamente efectivos ya que suelen afectar el sabor y las propiedades del fruto.

En mi opinión, el método más eficaz es envolver el fruto en una bolsa de papel o en papel de periódico durante 2-3 días a temperatura ambiente. El etileno, que es una fitohormona natural generada por el propio fruto en forma de gas, se concentrará dentro del envoltorio de papel facilitando y acelerando la maduración del mismo. Sin embargo, es importante tener presente que durante el verano, los tiempos de maduración son más cortos debido a que la temperatura ambiente es mayor. ■



★ **Diego González Rossia**
Compras



★ **Cristina Blázquez**
Social Media



Naturipe is committed to growing premium quality organic blueberries.



**ORGANIC
BIOLOGIQUE**
Blueberries
Bleuets



EST. 1917
NATURIFE FARMS
SALINAS, CA 95075 USA
Certified Organic by CCOF
PRODUCT OF USA • PRODUIT DES E-U • US NO. 1-E-U N°1 COT 1

NET WT / POIDS NET 510 g 18 oz (1 lb 2 oz)



naturipefarms.com




biovivo
Plantas sanas, frutos sabrosos


haciendas ^{bio}





UNA *deliciosa*
MANERA DE CUIDARTE

RICO EN VITAMINA C


KIWIFRUIT



CUIDARTE ES TU *placer*

Los kiwis Zespri™, fuente natural de **vitamina C** para toda la familia



Existen hasta trece vitaminas imprescindibles para nuestro cuerpo y sin duda una de las que siempre tenemos más presente es la **vitamina C**, un nutriente necesario para nuestro organismo al contribuir de manera fundamental en el **refuerzo del sistema inmune**, además de aportar muchos otros beneficios.

Incluir en nuestra dieta diaria una pieza de más de 100 g de **kiwi Zespri™** nos aporta toda la vitamina C que tanto adultos como niños necesitamos en un día, convirtiéndose de esta manera en **un aliado perfecto para ayudar a que nuestra función inmunitaria**, y nuestro **sistema digestivo y respiratorio** puedan afrontar todos los retos del día cargados de energía.

Los **kiwis Zespri™ Organic Green** y **Zespri™ SunGold™** contienen más de 85 mg y 162 mg de vitamina C por cada 100 g, respectivamente, superando en ambos casos los 80 mg que se recomiendan como consumo mínimo diario. Esto los convierte en un alimento que no solo tiene una **excelente calidad y sabor** para toda la familia, sino que además **nos ayuda a mantenernos saludables**.



Nuestros kiwis orgánicos cumplen con las estrictas normas de calidad orgánica y seguridad de Nueva Zelanda y vamos un paso más allá: empleamos fertilizantes naturales y recursos reciclados para el cultivo de nuestras variedades orgánicas utilizando únicamente abonos orgánicos y minerales. Los productores utilizan sustancias naturales como compost o algas para evitar las plagas y las enfermedades de las plantas. No se utilizan herbicidas, insecticidas u otras sustancias sintéticas en la plantación, lo que quiere decir que los **Kiwis Zespri Organic** crecen completa armonía con la naturaleza.

Esta fruta, disponible los 12 meses del año, esconde muchos más atributos en su interior. La vitamina C no es el único nutriente beneficioso para nuestra salud que ofrecen los **kiwis Zespri™** ya que contienen **más de veinte vitaminas y minerales**, como vitamina E, ácido fólico, fibra y potasio, dando como resultado uno de los alimentos más saludables para conseguir llevar una **dieta sana y equilibrada**.

Además, gracias a la irresistible combinación que ofrecen su suave aroma, su **sabor y su jugosidad**, podemos disfrutar de todos los beneficios de los **kiwis Zespri™** en cualquier momento simplemente partiéndolos por la mitad, hundiendo una cuchara en su deliciosa pulpa y paladeando cada bocado.



Zespri
KIWIFRUIT

La fiesta del sabor

¡Disfruta del mundo de los frescos!



AM FRESH™
SPAIN

GREENYARD



FRESH SPAIN

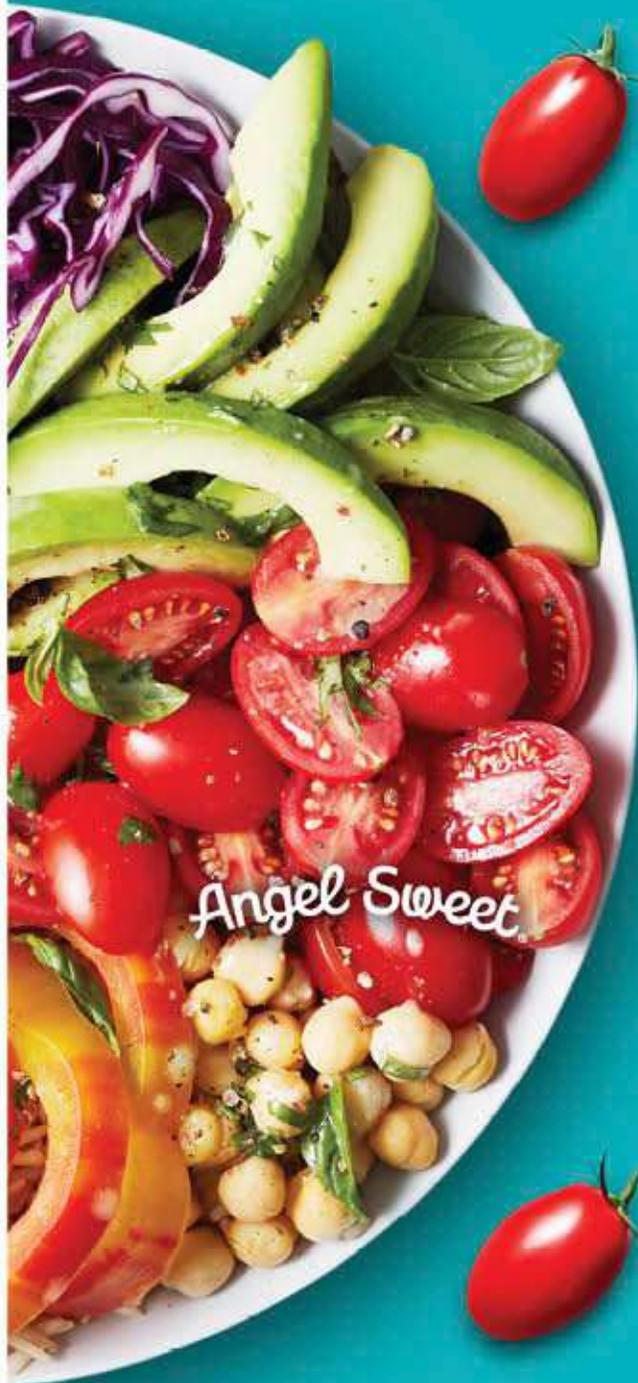
for a healthier future



GREENYARD FRESH SPAIN suministra a COSTCO un amplio surtido de manzanas con la máxima calidad siguiendo estos procesos:

- ✓ Elegimos las variedades que más gustan al consumidor: Golden, Gala, Pink Lady, Joya.
- ✓ Trabajamos estrechamente con nuestros productores para que las cosechas sean sostenibles y respetuosas con el medio ambiente, optimizando el consumo de agua, fertilizantes y productos fitosanitarios.
- ✓ Seleccionamos las mejores zonas de producción tanto del hemisferio norte (cosechas de septiembre a marzo) como del hemisferio sur (cosechas de abril a agosto) así como a los agricultores que desarrollan las mejores técnicas de cultivo.
- ✓ Contamos con gran equipo de control de calidad, tanto en la fase de producción como en la de verificación del producto final, para garantizar que el consumidor reciba la mejor manzana.
- ✓ Seleccionamos los mejores ejemplares, sin defectos y con las más altas características gustativas así como los mejores calibres disponibles para garantizar las mejores características organolépticas
- ✓ Tenemos la trazabilidad completa desde la finca de producción hasta el consumidor final, lo que nos permite una transparencia total en la cadena de comercialización.
- ✓ Nuestras manzanas se envasan en las cajas adecuadas, que permiten tanto el transporte como la facilidad para que el consumidor pueda llevárselas a casa en las mejores condiciones.

BECAUSE FLAVOR MATTERS™



Angel Sweet



ONE
SWEETPEPPER



Mastronardi™

FOR MORE INFORMATION VISIT
SUNSETGROWN.EU

INSPIRED
FLAVOR



®/™ are trademarks of Mastronardi Produce Limited. © 2020 Mastronardi Produce Limited. All rights reserved.



Chestnut Hill Farms LCL somos productores y distribuidores de piñas de Costa Rica y tenemos una larga historia de cooperación con Costco que nace en Estados Unidos, donde ambas organizaciones tenemos nuestra sede principal.

Hemos extendido nuestra relación a prácticamente todas las regiones donde Costco se ha establecido como España, Reino Unido, Canadá y Corea del Sur. ¡Queremos dar la enhorabuena a Costco España por el crecimiento de este mercado y la apertura de su tercera tienda en el país!

La relación con Costco, sin duda, ha sido clave en el crecimiento de Chestnut Hill Farms LLC como productor y también nos ha permitido reinvertir en nuestras operaciones y en las comunidades donde operamos, desarrollando proyectos de responsabilidad social corporativa a través de la Fundación Frukthus, de la cual somos socios.

Recientemente, sumamos a nuestra larga lista de certificaciones la Certificación Agricultura Sostenible (SGS).

No se complique con el mango

Pelar un mango es un proceso tedioso ya que es una fruta muy jugosa y cortarla sin pringarse las manos es algo complicado.

por COSTCO CONNECTION US

1 Un mango pelado se puede resbalar y ensuciarle las manos, por lo que quitarle la piel es el último paso.



2 Lo primero que debe hacer es cortar los extremos de la fruta. Con un cuchillo afilado corte líneas a lo largo, sin quitar la piel.



3 Para terminar, con una cuchara, saque la pulpa.



COMINPORT
DISTRIBUCIÓN S.L.U.

J A P A N E S E S W E E T S D E L I
MOCHICREAM





El sabor casero de siempre, la calidad de hoy



Ofrecemos alimentos congelados que aporten placer: sostenibles, saludables y convenientes, persiguiendo la excelencia y pensando en las personas.

Nuestra razón de ser está ligada a la conservación y buena gestión de los recursos naturales, es por ello que garantizar la sostenibilidad de los mismos se ha convertido en una prioridad indispensable.

Nos esforzamos por cuidar nuestro entorno y por hacer un mejor uso de los recursos: reduciendo las emisiones contaminantes que generamos con nuestra actividad, optimizando nuestro consumo de agua y energía, y apostando por el reciclaje o la reutilización de residuos siempre que sea posible.

innofoods INC.



Exclusivo para Costco Wholesale



Granola sin cereales
sin gluten

Nuggets de almendra
en chocolate amargo

Clusters de coco

innofoods INC.

Una marca de referencia en productos innovadores, Innofoods lidera la industria de producción y desarrollo de productos de confitería y chocolates orgánicos de primera calidad.

EXPLORE NUESTROS PRODUCTOS

Utilizando los ingredientes de la más alta calidad, Innofoods se enorgullece de ofrecer productos de excelente sabor que son innovadores, modernos y disponibles en todo el mundo.

NUESTRA HISTORIA

Innofoods es la historia de pequeños comienzos, trabajo duro y una dedicación a la calidad que han dado su resultado en un crecimiento explosivo y una marca reconocida en todo el mundo hoy.

**ECOLÓGICOS ★ SIN OMG ★ KOSHER ★ SIN GLUTEN
SIN INGREDIENTES ARTIFICIALES ★ SIN CONSERVANTES**



Foxwood Filetes de lenguado amarillo de aleta servidos con risotto de champiñones y tomates cherry asados al horno y espárragos #64822 | Sugerencia de presentación



Foxwood Bocaditos de cerdo servidos con salsa cremosa siracha #333824 | Sugerencia de presentación



Foxwood Tenders de pollo con patatas gajo con ajo y perejil #322528 | Sugerencia de presentación



Establecida en 1989, Lakeside Food Group tiene la reputación de empresa de calidad, íntegra e innovadora. Un experimentado y dedicado equipo de más de 40 personas repartido entre Gran Bretaña, Unión Europea y Asia es la base de lo que hace grande a Lakeside en el mercado alimentario.

En tiempos de incertidumbre como estos, Lakeside se mantiene como una empresa rápida, flexible y que responde eficientemente a las necesidades de sus clientes, con la misma pasión y deseo por la industria de siempre. Adaptándose a las nuevas tendencias, sabores y a las cambiantes necesidades de los consumidores, Lakeside trabaja codo con codo con sus colaboradores para responder a la llamada de nuevos y deliciosos productos.

Lakeside siempre ha sido uno de los mejores colaboradores de Costco en el mundo del congelado, suministrando un surtido de productos que cumple las necesidades y expectativas de nuestros socios.

Desde los ya clásicos (y favoritos de los niños) nuggets de pollo hasta los nuevos dados de cerdo a la BBQ o el lenguado al limón para las fechas más festivas, Lakeside se enorgullece de colaborar con Costco en su exitosa expansión en España.

Quick & Easy
THE COSTCO WAY

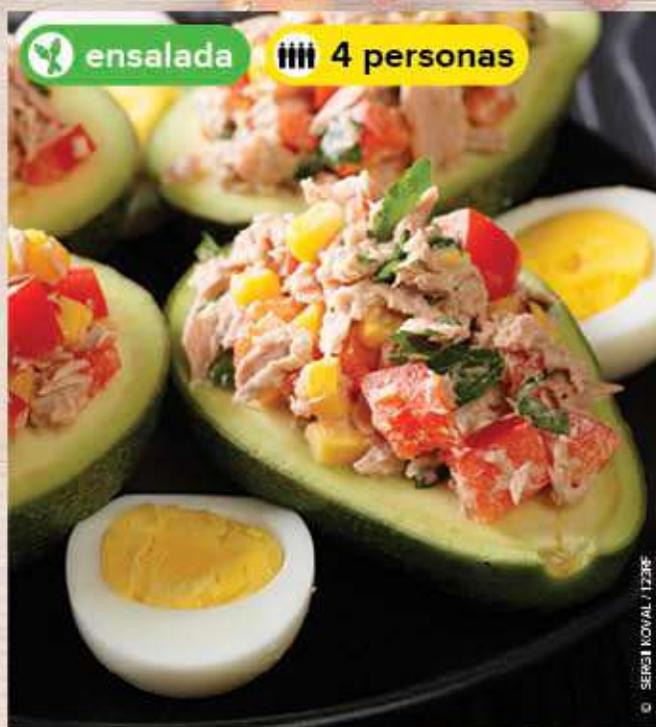
Zumo de aguacate

2 aguacates

1 limón o lima

4 manzanas

Pele y trocee los aguacates y las manzanas y exprima el limón. Pase los trozos de manzana y aguacate por la licuadora junto con el zumo de limón o lima y listo.



ensalada

4 personas

© SERGI KOVAL / 123RF

Aguacates rellenos

2 aguacates

½ pimiento rojo

2 latas de atún

1 tomate

4 cucharadas de mayonesa

1 limón

1 de mostaza

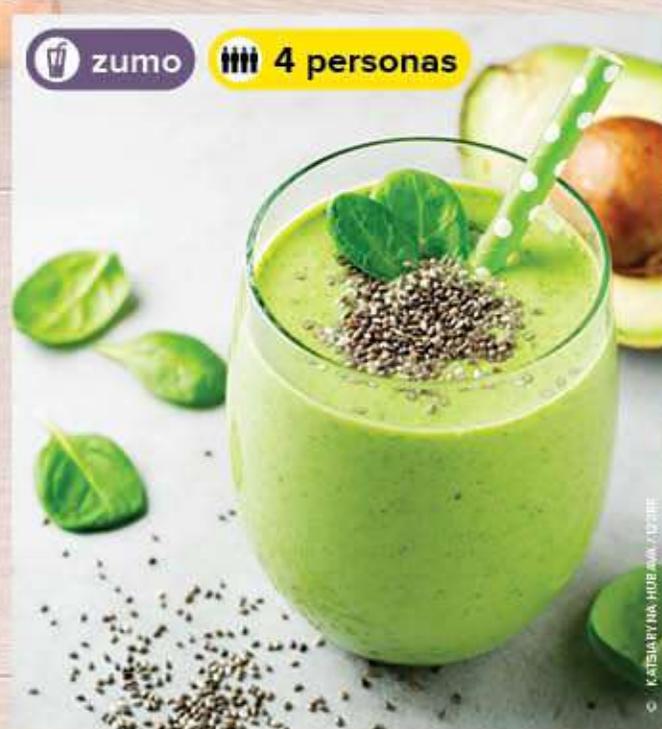
1 huevo duro para decorar

1 lata de maíz (160 g)

Lo primero que tendrá que hacer será cocer el huevo hasta que esté duro.

Para la mezcla, en un bowl añada el pimiento rojo y el tomate cortado en cubos, con el atún, el maíz y las salsas, podrá añadir más mayonesa si lo desea.

Corte los aguacates en dos, quite el hueso, añada limón para que no se oxide y añada la mezcla. Corte el huevo duro en rodajas y decore al gusto.



zumo

4 personas

© KATSIKIYNA / 123RF



Costillas de cerdo asada al whisky

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 20 ml de whisky | ½ cucharita de tomillo |
| 1 cebolla | ½ cucharita de orégano |
| 1 diente de ajo | 300 g de tomate triturado |
| 700 g de costillas de cerdo | Sal y pimienta molida al gusto |
| 100 ml de refresco de Cola | |

Para la salsa: Saltee en una sartén con un poco de aceite de oliva la cebolla y el ajo picados. Antes de que se dore el ajo y la cebolla, añada el tomate triturado y las especias, deje el sofrito a fuego medio durante unos cinco minutos sin parar de remover la mezcla para que no se queme. Después agregue el whisky y la Cola hasta que se evapore el alcohol sin parar de mover la salsa durante unos 15 minutos aproximadamente.

Para las costillas: encienda el horno a 180° y coloque las costillas en una bandeja de horno habiéndolas salpimentado previamente y cúbralas con abundantemente por la salsa por los dos lados durante 45 minutos, después de este tiempo retire las costillas y báñelas con más salsa por los dos lados durante 10 minutos más.

Solomillo al whisky

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1 solomillo de cerdo | Zumo de medio limón |
| 4 dientes de ajo | 1 cebolla |
| 200 ml de whisky | Aceite de oliva |

Salpimente el solomillo y córtelo en rodajas a su gusto. Selle los solomillos por los dos lados en un sartén, cuando vea que empiezan a dorarse, retirelos.

En el mismo aceite añada los ajos pelados (enteros) y corte la cebolla en cubos. Cuando empiece a dorarse la verdura agregue el whisky y el limón hasta que se evapore el alcohol durante unos tres minutos. Incorpore los medallones a la salsa durante unos 3-4 minutos y remueva.

Lo puede emplatar con puré de patatas, patatas fritas o cocidas.



© KONSTANTIN MALIKOV / IZBERE

¡Bienvenidos a EL DORADO americano!

California, con sus playas, montañas, parques nacionales, grandes ciudades y muchas horas de sol es un lugar digno de visitar y, aunque este año es muy complicado para hacer turismo, sabemos que El Dorado americano tiene mucho que ofrecer mientras disfrutan de una botella de su buen vino.

California es el cuarto productor mundial de vino con una gran diversidad: hay vinos de calidad producidos en el norte, en Mendocino, y muchas más variedades bajando por toda la costa del Pacífico.

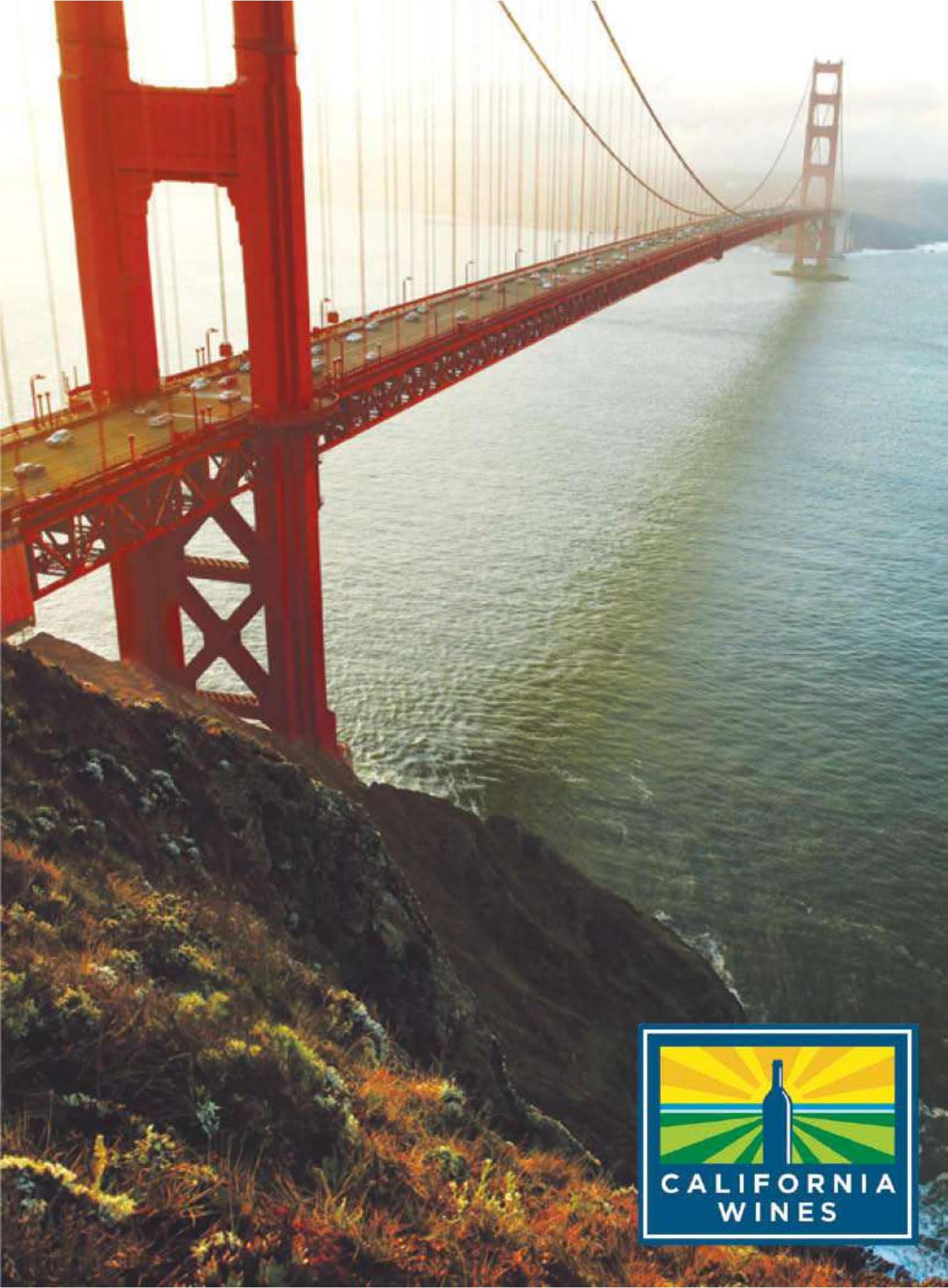
El valle de Napa es una de las regiones más conocidas del estado, reconocida por sus grandes vinos. Si bien el carnet sauvignon es el rey en esta parte de California, no significa que todos sean iguales; un cabernet fresco y brillante de Coombsville, en la parte sur del valle de Napa, puede ser muy diferente a un vino robusto y lleno de taninos cálidos de la zona de Rutherford u Oakville dentro del mismo valle.

El condado de Sonoma se encuentra justo al lado del océano Pacífico. A lo largo de la costa en esta región se producen elegantes y sofisticados pinot noir y chardonnay en el Russian River Valley y costa de Sonoma. Más hacia el interior la zona de Dry Creek recibe mucha más influencia oceánica, lo que lleva a conseguir poderosos y aromáticos vinos zinfandels y cabernet sauvignon.

Si nos dirigimos hacia el sur, la costa central alberga muchas regiones diferentes con una gran variedad de estilos. La belleza escénica de Monterrey proporciona un sol cálido y una niebla fresca, perfecta para que se den chardonnays y pinot noirs de clase mundial. En Paso Robles, soleado y rico en suelos de piedra, se produce una amplia gama de vinos con especial énfasis en las variedades procedentes de la región del Rhone francés como son mourvedre, grenache y syrah.

Sin embargo California no es solo costa; Inland Lodi se beneficia de la refrescante influencia del delta y es una región histórica que se remonta al siglo XIX. Muchos viticultores de California comenzaron aquí, como se evidencia en las plantaciones de zinfandel.

Celebremos California explorando sus muchas regiones a través de sus vinos, descubriendo sus diferentes expresiones y sus variedades de uva. Ya sea un pinot noir de clima frío o un cabernet sauvignon con cuerpo, California se puede disfrutar con solo abrir una botella.





No hay nada
más natural
que ^{ser} 100%
Natural



BIMBO

Natural 100%

- ✓ Con Aceite de Oliva
- ✓ SIN Leche ni lactosa



LA DESPENSA

de **COSTCO**
WHOLESALE



- 1. Minioliva
Monodosis aceite de oliva virgen extra 50 x 14 ml
#8505691
- 2. Tiqua
Mango en tiras 1,13 kg
#8515205
- 3. Ghirardelli
Choc Brownie Mix 2,26 kg
#195135
- 4. Menissez
Baguettes 8 x 150 g
#53635
- 5. Don Simón
Zumó Naranja Exprimida 6 x 1 L
#8522612

- 6. Cynara
Corazones de alcachofas 20/30 3 x 415 g
#8506784
- 7. Pascual
Leche semidesnatada 6 x 1,2 L
#8524305
- 8. Medina
Avellanas tostadas 900 g
#8523708
- 9. Ubago
Sardinas sin piel ni espinas 5 x 85 g
#8521628
- 10. Ybarra
Mayonesa 2 x 750 g
#8517667

- 11. Garofalo
Pasta orgánica 6 x 500 g
#190813
- 12. Litoral
Fabada Asturiana 6 x 435 g
#1002758
- 13. Heinz
Ketchup 3 x 1 kg
#236512
- 14. Valor
Chocolate puro con almendra 5 x 250 g
#8521250
- 15. RíoVerde
Pepinillo grande 1 l kg
8501563

- 16. Golden Foods
Arroz Integral Eco 12 x 125 g
#8520719



EL MEJOR MARISCO DE HUELVA

tiene nombre propio



**Mariscos
Méndez**

PlayaOdiel
MARISCOS

Mariscos Méndez y PlayaOdiel le traen lo mejor de la costa de Huelva para que dé siempre a sus clientes la máxima calidad.

Si quiere lo mejor con todas las garantías, tendrá que llamarlo por su nombre:

Mariscos Méndez- PlayaOdiel

Marisco de gran prestigio nacional

Pol. Pesquero norte, s/n • 21002 Huelva • Tel.: +34 959 281 785 • Fax: +34 959 541 907

www.mariscosmendez.com



*Carne
de Identidad*

La calidad de nuestras carnes empieza con el bienestar de los animales y termina con el compromiso de mejora diaria en todos nuestros trabajadores



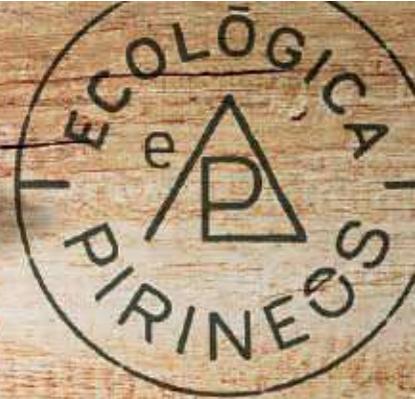
Calle 21 parcela J1 - MERCAMADRID
Ctra. Villaverde a Vallecas km.3,800 • 28053 MADRID
Teléfonos: 915079645 - 915070510 • encinar@encinarsa.com
www.encinarsa.com

ACCEDE A NUESTRO **FOLLETO** ESCANEANDO CÓDIGO QR



ENVASE
reducido en
PLÁSTICO

PRODUCIDO
RESPECTANDO
el medio ambiente



"Lo tiene
TODO,
no tiene
NADA"

ROIA

CARNE
ecológica

SIN  aditivos

"COMPROMISO con
las BUENAS
PRÁCTICAS"

100%
NATURAL



ES-ECO-019-01
Agricultura UE



www.ecologicadelospirineos.com

**NUESTRO BIENESTAR ANIMAL DE SIEMPRE,
AHORA CERTIFICADO POR WELFAIR**



NO TODA LA TERNERA ES IGUAL. LA NUESTRA, LA BLACK ANGUS, ORIGINARIA DE ESCOCIA, ES FAMOSA EN TODO EL MUNDO POR SU MARMOLEADO, QUE LE PROPORCIONA UNA TERNEZA Y UN SABOR EXCEPCIONALES. NOSOTROS, CRIADORES DE NUESTRAS TERNERAS DE PASTO, FUÍMOS PIONEROS EN ESPAÑA EN LA INTRODUCCIÓN DE ESTA RAZA CON PEDIGREE.



HAMBURGUESAS

FRIMANCHA



BLANCO O IBÉRICO, UN PLACER PARA LOS SENTIDOS

En Frimancha llevamos muchos años ofreciéndote los mejores cortes frescos de porcino con total confianza. Desde las finas vetas, intensas, tiernas y fundentes de nuestros ibéricos, hasta los sublimes cortes de cerdo blanco, tratados a la perfección por nuestros maestros carniceros. Todo un placer para tus sentidos.



FrimanCHA Ind. Cárnicas, S.A.

Autovía de Andalucía, km 200 · 13300 Valdepeñas (Ciudad Real) · +34 926 31 09 50 · www.frimancha.com

TERRANOVA

PULPO COCIDO
TERRANOVA **HPP**
SUMA +
VENTAJAS



TERRANOVA



EL PULPO COCIDO
TERRANOVA **HPP**

SIEMPRE TE DA **+ MÁS**

- + Innovación** HPP es un sistema de pasteurización en frío, no térmico, que utiliza altas presiones hidrostáticas para desactivar patógenos en los alimentos. Permite incrementar la seguridad alimentaria, así como la vida útil y reducir o eliminar el uso de conservantes.
- + Calidad** Mantiene intacta su frescura, propiedades sensoriales: color, sabor y apariencia, así como sus vitaminas y nutrientes.
- + Presentación** Al vacío. MANTIENE su forma natural al sacar de la bolsa.
- + Vida útil** 60 días, con CALIDAD ÓPTIMA HASTA EL FINAL de su vida útil y una vez abierto, hasta 5 días a temperatura entre 0° y 5°C.
- + Seguridad alimentaria** Elimina la actividad microbiológica dañina (patógenos) en los alimentos, sin destruir sus vitaminas o minerales ni desactivar las enzimas.



TERRANOVA **HPP**

High Pressure Processing. Pasteurizado de Alta Presión

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





KIRKLAND
Signature

MR

¿Preparando una celebración?

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



KIRKLAND *Signature*

PRUEBE NUESTRAS HAMBURGUESAS DEL FOOD COURT POR SOLO... **4,99€**



*Incluye bebida y una hamburguesa de pollo o de ternera. Solo disponible para socios. Sugerencia de presentación.